

# طفلك في عمر ثلاثة أعوام



تاريخ اليوم

سن الطفل

اسم الطفل

إن الطريقة التي يلعب بها طفلك ويتعلم ويتحدث ويتفاعل ويتحرك من خلالها تقدم دلالات هامة عن تطور الطفل. مراحل التطور الأساسية هي الأشياء التي يستطيع معظم الأطفال القيام بها عند عمر معين. تحقق من مراحل التطور الأساسية التي بلغها طفلك بإتمام ثلاثة أعوام. خذي النتائج وتحديثي مع طبيب طفلك في كل زيارة عن مراحل التطور الأساسية التي بلغها طفلك وعمما تتوقعه لاحقاً.

## التطور الحركي/النمو البدني

- يصعد جيداً
- يركض بسهولة
- يركب دراجة ثلاثية (دراجة 3 عجلات)
- يصعد و ينزل السلم، بحيث يضع قدم واحدة على كل درجة

## ما يفعله معظم الأطفال في هذا العمر:

### اجتماعياً/عاطفياً

- يقلد البالغين والأصدقاء
- يُظهر عواطفه للأصدقاء دون تشجيع
- يتبادل الأدوار في اللعب
- يُظهر الاهتمام بصديق يبكي
- يفهم فكرة "ملكي" أو "ملكة" أو "ملكها"
- يُظهر مجموعة واسعة من العواطف
- يُميز بسهولة بين الأم والأب
- قد يصبح مستاءً من التغييرات الكبيرة التي تحدث في الروتين
- يرتدي ويخلع ملابسه بنفسه

### اللغة/التواصل

- يتبع تعليمات من خطوتين إلى ثلاثة خطوات
- يمكن أن يُسمي أغلب الأشياء المألوفة
- يفهم كلمات مثل "في"، و"على"، و"تحت"
- ينطق اسمه الأول وسنه
- يُسمي صديقاً
- يقول كلمات مثل "أنا"، و"ملكي" و"نحن"، و"أنت"، وبعض أسماء الجمع (سيارات وكلاب وقطط)
- يتحدث بطريقة جيدة مع الغرباء بحيث يستطيعون فهمه معظم الوقت
- يُجري محادثة باستخدام جملتين إلى ثلاثة جمل

## النشاط الإدراكي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يمكنه تشغيل الألعاب ذات الأزرار والرافعات والأجزاء المتحركة
- يلعب ألعاباً تخيلية مع الدُمى والحيوانات والأشخاص
- يحل ألغازاً من ثلاث إلى أربعة قطع
- يفهم ما معنى "اثنين"
- يحاكي رسم دائرة بقلم رصاص أو قلم تلوين
- يقلب صفحات الكتاب واحدة تلو الأخرى
- يشيد مرتفعات بأكثر من ستة مكعبات
- يغلق ويفتح غطاء العبوات أو يدير مقبض الباب

## تصرفي في وقت مبكر بالتحدث مع طبيب طفلك إذا كان طفلك:

- يسقط كثيراً أو لديه مشكلة مع السلم
- يسيل لعابه أو يتلعثم بشدة في حديثه
- لا يمكنه استخدام الألعاب البسيطة (مثل تثبيت الألواح والألغاز البسيطة وتدوير المقبض)
- لا يستخدم جُملاً أثناء الحديث
- لا يستوعب التعليمات البسيطة
- لا يلعب لعبة التظاهر أو التخيل
- لا يريد اللعب مع الأطفال الآخرين أو بالألعاب
- لا يتواصل بصرياً
- يفقد مهارات وقدرات كانت لديه

**أخبري طبيب طفلك أو الممرضة إذا لاحظتي أيًا من هذه العلامات محتملة الدلالة على تأخر التطور في هذا العمر، وتحديثي مع شخص في مجتمعك على دراية بالخدمات التي تُقدم للأطفال الصغار في منطقتك، مثل مدرستك الحكومية المحلية. لمزيد من المعلومات، انتقلي إلى [www.cdc.gov/concerned](http://www.cdc.gov/concerned) أو اتصلي على 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**

مُقتبس من CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD: BIRTH TO AGE 5، الطبعة الخامسة، حررها ستيفن شيلوف وتانيا ريمر أتمان © 1991، 1993، 1998، 2004، 2009، إصدار الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال والمستقبل المشرق: GUIDELINES FOR HEALTH SUPERVISION OF INFANTS، CHILDREN, AND ADOLESCENTS، الطبعة الثالثة، حررها جوزيف هيغن جي آر وجودث إس شو وبولا إم دانكن، 2008، إلك غروف فيليج، أي إل: الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال. لا تعد القائمة المرجعية لمراحل التطور الأساسية هذه بديلاً عن اختبار الفحص التطوري القياسي الرسمي.



[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

تعليمي الإشارات. تصرفي في وقت مبكر.

# ساعدي طفلك على التعلم والنمو



يمكنك مساعدة طفلك على التعلم والنمو. تحدثي معه واقري له وغني معه والعبا سوياً كل يوم. فيما يلي بعض الأنشطة التي يمكنك الاستمتاع بها مع طفلك البالغ من العمر ثلاثة أعوام.

## ما يمكنك فعله لطفلك الذي يبلغ ثلاثة أعوام:

- امنحي طفلك "صندوق نشاط" يحتوي على ورق وأقلام تلوين وكتب تلوين. لوني وارسمي خطوطاً وأشكالاً مع طفلك.
- العبي معه ألعاب التماثل. اطلبي من طفلك العثور على أشياء متشابهة في الكتب أو في أنحاء المنزل.
- العبي معه ألعاب العد. عدي معه أجزاء الجسم ودرجات السلم وغيرها من الأشياء التي تستخدمها أو تشاهدها كل يوم.
- أمسكي يد طفلك صعوداً وهبوطاً على السلم. عندما يتمكن من الصعود والنزول بسهولة، شجعيه على استخدام الدرابزين.
- العبي مع طفلك بالخارج. واذهبي معه إلى الحديقة أو مسار المشي. اسمحي لطفلك باللعب بحرية ودون أنشطة ممنهجة.
- اذهبي مع طفلك إلى أماكن تجمع لعب الأطفال أو إلى أماكن أخرى يوجد بها أطفال آخرون، لتشجيعه على التواصل مع الآخرين.
- اعلمي مع طفلك على حل المشكلة عندما يكون مستاءً أو غاضباً.
- تحدثي عن مشاعر طفلك. على سبيل المثال، قولي: "يمكنني أن أخبرك أنك تشعر بالغضب لأنك قذفت قطعة اللغز". شجعي طفلك على تحديد مشاعره في الكتب.
- ضعي قواعداً وحدوداً لطفلك، وتمسكي بها. إذا خرق طفلك قاعدة، فعاقبيه لمدة 30 ثانية إلى دقيقة واحدة بالجلوس في الكرسي أو المكوث في غرفته. امدحي طفلك عند التزامه بالقواعد.
- أعط طفلك التعليمات في اثنان أو ثلاث خطوات. على سبيل المثال، "اذهبي إلى غرفتك وأحضري حذاءك ومعطفك".
- اقراي لطفلك كل يوم. اطلبي من طفلك أن يشير إلى الأشياء في الصور وأن يكرر الكلمات بعدك.



[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

تعليمي الإشارات. تصرفي في وقت مبكر.