

طفلك في عمر أربعة 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 أربعة أعوام. خذي النتائج وتحدثي مع طبيب طفلك في كل زيارة عن مراحل التطور الأساسية التي بلغها طفلك وعمما تتوقعه لاحقاً.

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

- لا يمكنه القفز في مكان
- يعاني من مشكلة الخربشة
- لا يُظهر أي اهتمام بالألعاب التفاعلية أو التخيلية
- يتجاهل الأطفال الآخرين أو لا يتفاعل مع أي أشخاص خارج العائلة
- يقاوم ارتداء الملابس والنوم واستخدام المرحاض
- لا يمكنه إعادة سرد قصته المفضلة
- لا يتبع الأوامر المكونة من ثلاث خطوات
- لا يفهم "التشابه" و"الاختلاف"
- لا يستخدم كلمة "أنا" و"أنت" بشكل صحيح
- لا يتحدث بوضوح
- يفقد مهارات وقدرات كانت لديه

أخبري طبيب طفلك أو الممرضة إذا لاحظتي أيًا من هذه العلامات محتملة الدلالة على تأخر التطور في هذا العمر، وتحدثي 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 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 فيلج، أي إل: الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال. لا تعد القائمة المرجعية لمراحل التطور الأساسية هذه بديلاً عن اختبار الفحص التطوري القياسي الرسمي.

ما يفعله معظم الأطفال في هذا العمر: اجتماعياً/عاطفياً

- يستمتع بعمل أشياء جديدة
- يلعب دور "الأم" و"الأب"
- يصبح مبدعاً أكثر فأكثر في اللعب التخيلي
- يفضل اللعب مع الأطفال الآخرين أكثر من اللعب وحده
- يتعاون مع الأطفال الآخرين
- لا يمكنه في كثير من الأحيان أن يحكي ما هو حقيقي وما هو تخيلي
- يتحدث عن ما يحبه وما يهتم به

اللغة/ التواصل

- يعرف بعض القواعد الأساسية لقواعد اللغة، مثل استخدام "هو" و"هي" بشكل صحيح
- يغني أغنية أو يقول قصيدة من الذاكرة مثل أغنية "العنكبوت بتسي" أو "العجلات بالحافلة"
- يحكي قصصاً
- يمكنه نطق الاسم الأول والأخير

النشاط الإدراكي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يمكنه تسمية بعض الألوان وبعض الأرقام
- يفهم فكرة العد
- يبدأ في فهم الوقت
- يتذكر أجزاءً من قصة
- يفهم فكرة "التشابه" و"الاختلاف"
- يرسم شخصاً بجزئين إلى أربعة أجزاء من الجسم
- يستخدم المقص
- يبدأ بنسخ بعض الحروف الكبيرة
- يلعب ألعاب الطاولة أو ألعاب الورق
- يخبرك بما يعتقد أنه سيحدث بعد ذلك في كتاب

التطور الحركي/النمو البدني

- يقفز ويقف على قدم واحدة لمدة تصل إلى ثابنتين
- يلتقط تسديدات الكرة معظم الوقت
- يقوم بالصب والتقطيع تحت رقابة الآخرين ويهرس طعامه



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

تعلمي الإشارات. تصرفي في وقت مبكر.

ساعدي طفلك على التعلم والنمو



يمكنك مساعدة طفلك على التعلم والنمو. تحدثي معه واقري له وغني معه ولعبا سوياً كل يوم. فيما يلي بعض الأنشطة لقضاء وقت ممتع مع طفلك الذي يبلغ أربعة أعوام.

ما يمكنك فعله لطفلك الذي يبلغ من العمر أربعة أعوام:

- العبي مع طفلك لعبة التخيل. دعيه يكون القائد وحاكي ما يفعله.
- اقترحي على طفلك التظاهر بأداء دور الحدث القادم الذي قد يجعله عصبياً، مثل الذهاب إلى الحضانة أو المكوث طوال الليل في منزل الأجداد.
- امنحي طفلك خيارات بسيطة كلما استطعت. دعي طفلك يختار ما يرتديه أو يلعبه أو يتناوله كوجبة خفيفة. حددي الخيارات بخيارين أو ثلاثة خيارات.
- أثناء مواعيد اللعب، دعي طفلك يحل مشاكله مع الأصدقاء، ولكن كوني قريبة للمساعدة إن لزم الأمر.
- شجعي طفلك على استخدام الكلمات ومشاركة الألعاب وممارسة ألعاب تبادل الأدوار من اختيار شخص آخر.
- امنحي طفلك ألعاباً لعمل ما يتخيله، مثل ارتداء الملابس وترتيب أدوات المائدة ومستلزمات المطبخ.
- استخدمتي قواعد نحوية جيدة عند التحدث إلى طفلك. بدلاً من قول، "ماما تريد منك أن تأتي إلى هنا"، قولي له، "أريدك أن تأتي إلى هنا".
- استخدمتي كلمات مثل "أولاً" و"ثانياً" و "أخيراً" عند التحدث عن الأنشطة اليومية. فهذا من شأنه أن يساعد طفلك على معرفة تسلسل الأحداث.
- خذي وقتاً للإجابة على أسئلة "لماذا" التي يطرحها طفلك. إذا كنتي لا تعرفين الإجابة، فقولي "لا أعرف" أو ساعدي طفلك في العثور على الإجابة في كتاب أو على الإنترنت أو من شخص بالغ آخر.
- عندما تقرأي مع طفلك، اسأليه أن يخبرك ماذا حدث في القصة بينما تسردونها عليه.
- اذكري أسماء الألوان في الكتب والصور والأشياء الموجودة في المنزل. قومي بالعد معه للأشياء العادية مثل عدد الوجبات الخفيفة أو الرقائق أو السلام أو لعبة القطارات.
- علّمي طفلك أن يلعب ألعاباً في الهواء الطلق مثل لعبة المطاردة، ولعبة اتبع القائد ولعبة "بطة بطة أوزة".
- شغلي الموسيقى المفضلة لطفلك وارقصي معه. قوما بمحاكاة حركات بعضكم البعض بالتناوب.



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

تعليمي الإشارات. تصرفي في وقت مبكر.