

طفلك في عمر خمسة 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.

تحققي من مراحل التطور الأساسية التي بلغها طفلك بإتمام خمسة أعوام. خذي النتائج وتحديثي مع طبيب طفلك في كل زيارة عن مراحل التطور الأساسية التي بلغها طفلك وعمّا تتوقعه لاحقاً.

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

- لا يُظهر مشاعره على نطاقٍ واسع
- يُظهر سلوكاً مُتطرفاً (خوف أو عدوانية أو خجل أو حزن على نحو غير عادي)
- منعزل بشكل غير معتاد وغير نشط
- يتشتت انتباهه بسهولة، ويواجه صعوبة في التركيز على نشاط واحد أكثر من خمس دقائق
- لا يستجيب للأشخاص، أو يستجيب فقط بشكل سطحي
- لا يمكنه أن يُخبرك بما هو حقيقي وما هو تخيلي
- لا يمارس مجموعة متنوعة من الألعاب والأنشطة
- لا يمكنه نطق الاسم الأول والأخير
- لا يستخدم صيغة الجمع أو الفعل الماضي بشكلٍ صحيح
- لا يتحدث عن الأنشطة أو الخبرات اليومية
- لا يرسم صوراً
- لا يمكنه غسل أسنانه أو غسل يديه وتجفيفهما أو خلع ملابسه بدون مساعدة
- 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 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 وجودت إس شو ويولا 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.

ما يفعله معظم الأطفال في هذا العمر: اجتماعياً/عاطفياً

- يريد إرضاء الأصدقاء
- يريد أن يكون مثل الأصدقاء
- أكثر قابلية للالتزام بالقواعد
- يحب الغناء والرقص والتمثيل
- قادر على التمييز بين الجنسين
- يمكنه أن يُخبرك بما هو حقيقي وما هو تخيلي
- يُظهر مزبداً من الاستقلالية (على سبيل المثال، قد يزور أحد الجيران المجاورين بمفرده [لا يزال ذلك تحت إشراف البالغين])
- يكون مرهقاً أحياناً، وفي أحيان أخرى متعاوناً للغاية.

اللغة/التواصل

- يتحدث بوضوح شديد
- يحكي قصة بسيطة باستخدام جمل كاملة
- يستخدم صيغة الفعل المستقبلية؛ على سبيل المثال "ستكون جدتي هنا".
- يقول الاسم والعنوان

النشاط الإدراكي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يعد عشرة أشياء أو أكثر
- يمكنه رسم شخص بما لا يقل عن ستة أجزاء للجسم
- يمكنه نقل بعض الحروف أو الأرقام
- ينسخ مثلثاً وأشكال هندسية أخرى
- يتعرف على الأشياء التي تُستخدم كل يوم، مثل المال والطعام

التطور الحركي/النمو البدني

- يقف على قدم واحدة لمدة عشر ثوانٍ أو أكثر
- يقفز؛ وقد يكون قادراً على الوثب بالحبل
- يمكنه الشقلبة
- يستخدم شوكة وملقعة وأحياناً سكين الطعام
- يمكنه استخدام المرحاض بنفسه
- يتأرجح ويتسلق



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 واقربي له وغني معه ولعبا سوياً كل يوم. فيما يلي بعض الأنشطة لقضاء وقت ممتع مع طفلك الذي يبلغ من العمر خمسة أعوام.

ما يمكنك فعله لطفلك الذي يبلغ من العمر خمسة أعوام:

- علمي طفلك مفاهيم الزمن مثل الصباح والظهرية والمساء واليوم وغداً وأمس. ابدأي في تعليم طفلك أيام الأسبوع.
- استكشفي اهتمامات طفلك في مجتمعك. على سبيل المثال، إن كان طفلك يحب الحيوانات، فقمي بزيارة حديقة الحيوان أو مزرعة الحيوانات. اذهبي إلى المكتبة أو ابحثي على الإنترنت للتعرف على هذه المواضيع.
- احتفظي بصندوق في المتناول من الأقلام والورق والألوان ومقصات الأطفال واللصق. شجعي طفلك على الرسم وتنفيذ المشروعات الفنية باستخدام المستلزمات والمواد المختلفة.
- العبي بالألعاب التي تشجع طفلك على وضع الأشياء معاً.
- علمي طفلك كيفية فرد وثني ساقيه للتأرجح.
- ساعدي طفلك على الصعود على قضبان التسلق.
- اذهبي مع طفلك في نزهات والعب مع لعبة البحث عن الكنز في الحي أو الحديقة الخاصة بك، وساعديه على ركوب الدراجة بعجلات التدريب (بحيث يرتدي خوذة).
- احرصي على تنظيم مواعيد اللعب أو الرحلات إلى الحديقة أو مجموعات اللعب. امنحي طفلك حرية أكبر في اختيار الأنشطة للعب مع الأصدقاء، ودعي طفلك يعمل على حل المشكلات بمفرده.
- قد يبدأ طفلك في الرد بوقاحة أو استخدام ألفاظ نابية (كلمات بذيئة) كوسيلة للتعبير عن الشعور بالاستقلالية. لا تولي هذا الكلام قدرًا كبيرًا من الاهتمام، بل يجب التنبيه عليه تنبيهًا مختصرًا. وبدلاً من ذلك، امدحي طفلك عندما يطلب الأشياء بطريقة لطيفة وهادئة ويتقبل الرد بالنفي "لا".
- هذا هو الوقت المناسب للتحدث مع طفلك عن اللمس الآمن. لا ينبغي لأحد أن يلمس "الأماكن الحساسة" من جسده باستثناء الأطباء أو الممرضات خلال الفحص أو الوالدين عندما يحاولون إبقاء الطفل نظيفًا.
- علمي طفلك عنوانه ورقم هاتفه.
- عند القراءة لطفلك، اسأليه أن يتوقع ما سيحدث بعد ذلك في القصة.
- شجعي طفلك على "القراءة" بالنظر إلى الصور وسرد القصة.



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

تعليمي الإشارات. تصرفي في وقت مبكر.