

BEST BUDDIES®



قطر

رفقة. تكاتف. إدماج  
Friendship. Support. Inclusion

الإجتماعي Social

علامات التطور الطبيعي

# لنمو الأطفال

(من عمر شهرين إلى 0 سنوات)



(اكتشف المؤشرات و اتخذ إجراءاتك في وقت مبكر)  
للتعرف على علامات التطور الطبيعي لنمو الأطفال وإرشادات التدخل المبكر



علامات التطور الطبيعي

# لنمو الأطفال

(من عمر شهرين إلى 0 سنوات)



## ماهي علامات التطور النمائي الطبيعي؟

إن علامات التطور النمائي الطبيعي هي مجموعة من المهارات الوظيفية التي يستطيع معظم الأطفال فعلها في عمر معين.

## ما المقصود بنمو الطفل؟

أن نمو الطفل يعدو كونه مجرد نمو جسدي. فالطفل ينمو وتتطور مهاراته ويتعلم الكثير خلال مشوار حياته منذ ولادته، وهذا الكتيب يتضمن التعريف بتطور نمو الطفل في عدة مجالات ومنها الجانب الاجتماعي والعاطفي، اللغة والتواصل، والمعرفي، والحركة والتطور الجسمي.

## ما المقصود بتأخر النمو؟

تعتبر المهارات، مثل عندما يخطو الطفل أولى خطواته ويتسم للمرة الأولى ويلوح بيده عند الوداع، من معالم نمو الطفل وتطوره. يبلغ الطفل هذه المعالم من خلال اللعب والتعلم والتحدث والتصرف والحركة (كالزحف والمشى). يحدث التأخر بالنمو عندما لا يصل الطفل لهذه المعالم في نفس الوقت مع الأطفال في نفس عمره.

## كيف يمكنني مساعدة طفلي على النمو الصحيح؟

تعتبر التغذية السليمة والتمارين الرياضية والراحة أموراً هامة لصحة الطفل ونموه. كما أن المحيط الأسري الآمن والودود وقضاء الوقت مع طفلك في اللعب والغناء والقراءة والحديث يحظى بأهمية كبيرة لما له من دور فعال في نمو الطفل وتطوير مهاراته. يمكنك أن تتابعي تطور طفلك عن طريق مراقبته كيف يلعب، ويتعلم، ويتحدث، ويقلد.

إنظري داخل الكتيب لعلامات التطور الطبيعي لمراقبة نمو طفلك وكيف يمكنك أن تساعديه على التعلم والنمو. تحدثي مع الطبيب خلال كل زيارة عن التطور الطبيعي لطفلك، الى أين وصل طفلك وما المتوقع أن يحدث بعد ذلك.



# طفلك في عمر الشهرين ماذا يفعل الأطفال في هذا العمر؟

## الجانب الاجتماعي/ العاطفي:

- يستطيع أن يهدأ نفسه لوقت قصير (يمكن أن يضع يديه على فمه ويقوم بمصها).
- يبدأ في الابتسامة للأشخاص حوله.
- يحاول النظر إلى والديه.

## اللغة/ التواصل:

- يصدر أصوات الغرغرة.
- يدير برأسه تجاه الأصوات.

## المعرفي (التعلم، التفكير حل المشكلات):

- ينتبه للوجوه.
- يبدأ بمتابعة الأشياء بعينه.
- يبدأ بتمثيل الضجر (يبكي، يهيج) إذا لم يتغير النشاط.

## الحركة / التطور الجسمي:

- يستطيع رفع رأسه للأعلى ويبدأ برفع جسمه بينما هو مستلقيا على بطنه.
- يقوم بعمل الحركات بسلاسة باستخدام ذراعيه وساقيه.

## تدخلني مبكرا بالحديث مع الطبيب إذا كان طفلك في هذا العمر:

- لا يستجيب للأصوات العالية.
- لا ينظر إلى الأشياء التي تتحرك.
- لا يبتسم للأشخاص حوله.
- لا يحاول أن يصل بيديه إلى فمه.
- لا يستطيع أن يرفع رأسه للأعلى وهو مستلقيا على بطنه.

## كيف يمكنك أن تساعدي في تطور طفلك؟

- أحضني، تحدثي، وإلعب مع طفلك أثناء إرضاعه، إلباسه، وتحميمه.
- ساعدي طفلك على أن يتعلم كيف يهدأ بنفسه، لا توجد أي مشكلة إذا رأيته يمض أصابعه.
- إحصلي على النغمة التي يصدرها طفلك للأشياء التي يحبها والتي لا يحبها والتي تساعده على الشعور بارتياح وثقة أكثر.
- ابتسمي عندما يقوم طفلك بإصدار الأصوات واطهري استمتاعك بالأمر.
- ابدئي بتعويد طفلك على أن ينام في الليل أكثر من النهار وأن يكون له جدول أو روتين منتظم.
- إلعب معي باستمرار، مثلاً قومي باللعب معه لعبة الإستغماية باليد.
- قومي بتقليد الأصوات التي يصدرها طفلك بعض الأحيان.
- تحدثي واقري وغمي لطفلك باستمرار.
- أعطي الانتباه للأنواع المختلفة لبكاء طفلك لمعرفة ما الذي يريده.
- ضعي طفلك أمام مرآة آمنة في مواجهة سريريه لمنحه الفرصة للنظر إلى نفسه.
- شاركي طفلك النظر إلى الصور المألوفة وتحدثي عنها معه.
- قومي باستلقاء طفلك على بطنه عندما يستيقظ وضعي بعض الألعاب بقربه.
- شجعي طفلك على رفع رأسه عن طريق محاولة مسك الألعاب التي أمامه والتي تكون في مستوى نظره.
- إمسكي لعبة وارفعيها عن مستوى رأس طفلك وشجعيه على أن يصل إليها.
- إمسكي بطفلك بشكل قائم وقدميه على الأرض، غني وتحدثي معه وهو يقف على قدميه.





# طفلك في عمر ٤ شهور ماذا يفعل الأطفال في هذا العمر؟

## الجانب الاجتماعي/ العاطفي:

- يتسم باستمرار، وخصوصا إلى للأشخاص حوله.
- يقلد بعض الحركات وتعابير الوجه، مثل الابتسامة والعيوس.
- يحب اللعب مع الأشخاص حوله ويمكن أن يبكي في حال توقف اللعب.

## اللغة/ التواصل:

- يبدأ بالمناغاة والتمتمة.
- يتمم معبرا ويقلد الأصوات التي يسمعاها.
- يبكي بطرق مختلفة تبعا لنوع الإزعاج (الجوع، الألم أو النعاس).

## المعرفي (التعلم، التفكير حل المشكلات):

- يدعك تعرفينه إذا كان سعيد أو حزين.
- يستجيب للشعور الصادر من الأشخاص.
- يصل إلى اللعبة باستخدام يد واحدة.
- يستخدم يديه وعينيه معا مثل النظر إلى اللعبة ومن ثم الوصول إليها.
- يتابع الأشياء المتحركة بعينه من جانب لآخر.
- يشاهد الوجوه عن قرب.
- يتعرف على الأشخاص المألوفين والأشياء عن بعد.

## الحركة / التطور الجسمي:

- يرفع رأسه بثبات وبدون دعم.
- يدفع ساقيه للأسفل عندما تكون قدميه على سطح صلب.
- يقلب وهو مستلق على بطنه إلى ظهره بعض الأحيان.
- يمسك بلعبة ويهزها ويعانق الألعاب.
- يصل بيديه إلى فمه.
- عندما يكون مستلقيا على بطنه يدفع نفسه للأعلى مستندا على ساقيه.

## تدخلي مبكرا بالحديث مع الطبيب إذا كان طفلك في هذا العمر:

- لا ينظر إلى الأشياء التي تتحرك.
- لا يتسمم للأشخاص حوله.
- لا يستطيع رفع رأسه بثبات.
- لا يتمتم أو يناغي.
- لا يجلب ويضع الأشياء إلى فمه.
- لا يستطيع أن يسحب نفسه للأسفل عندما تكون قدميه على سطح صلب.
- لديه حركة مضطربة في إحدى عينيه أو كلاهما في كل الاتجاهات.

## كيف يمكنك أن تساعدي في تطور طفلك؟

- إحملي طفلك وتحدثي معه، إبتسمي له وإمردي معه.
- ضعي نظام وروتين ثابت للطعام والنوم.
- إحصلي على انتباه دقيق لما يريد أو ما لا يريد طفلك للأشياء التي تجعله سعيدا أو حزينا.
- قلدي الأصوات الصادرة من طفلك.
- تظاهري بالسعادة والاستمتاع عندما يصدر طفلك أي صوت.
- إحصلي على أوقات لعب هادئة عندما تقرئي أو تغني لطفلك.
- قدمي لطفلك ألعابا تناسب عمره ليلعب بها مثل الخشيشة.
- إلعي معه ألعاب اجتماعية كلعبة الإستغامية باليد.
- زودي طفلك بالفرض الآمنة ليصل إلى الألعاب ويكتشف المحيط الخاص به.
- ضعي ألعاب بالقرب من طفلك ليحاول الوصول إليها أو دفعها بقدميه.
- ضعي ألعابا بيد طفلك وساعديه على أن يمسك بها.
- إمسكي بطفلك بشكل قائم وقدميه على الأرض، غني وتحدثي معه وهو يقف على قدميه مع الدعم والمساعدة.



# طفلك في عمر 6 شهور ماذا يفعل الأطفال في هذا العمر؟

## الجانب الاجتماعي/ العاطفي:

- يتعرف على الوجوه المألوفة ويبدأ تمييز الأشخاص الغرباء.
- يحب اللعب مع الآخرين وخصوصا والديه.
- يستجيب لانفعالات الآخرين ويبدو عادة عليه السعادة.
- يحب أن ينظر إلى نفسه في المرآة.

## اللغة/ التواصل:

- يستجيب إلى الأصوات بإصدار أصوات.
- يربط حروف العلة بعضها ببعض بشكل سلسلة عندما يناغي (أه، أو، إي) ويحب أن يأخذ دوره بالحديث مع والديه حينما يقوم بإصدار الأصوات.
- يستجيب عند مناداته باسمه.
- يصدر أصواتا ليظهر أنه فرح أو غير مسرور.
- يبدأ بإصدار الأصوات الساكنة (الثرثرة مع «م»، «ب»).

## المعرفي (التعلم، التفكير حل المشكلات):

- ينظر حوله إلى الأشياء القريبة منه.
- يظهر فضوله للأشياء ويحاول الحصول على الأشياء التي تكون بعيدة عن متناوله.
- يجلب ويضع الأشياء في فمه.
- يبدأ بتمرير ونقل الأشياء من يد لأخرى.

## الحركة / التطور الجسمي:

- يتدرج من الأمام إلى الخلف ومن الخلف إلى الأمام.
- عندما يقف يدعم جسمه بقدميه ويمكن أن يثب.
- يبدأ بالجلوس بدون دعم ومساعدة.
- يتأرجح للخلف وصعودا وفي بعض الأحيان يزحف للخلف قبل ان يتحرك للأمام.

## تدخلني مبكرا بالحديث مع الطبيب إذا كان طفلك في هذا العمر:

- لا يحاول الوصول إلى الأشياء التي تكون في متناول اليد.
- لا يظهر الشعور للأشخاص الذين يقدمون له الرعاية.
- لا يستجيب للأصوات من حوله.
- لديه صعوبة في الحصول على الأشياء إلى فمه.
- يبدو عليه الارتخاء ولا يبدو لديه دافعية.
- لا يصدر أي من الأصوات.
- لا يستطيع أن يقلب في أي اتجاه.
- لا يضحك ويبدو عليه الجمود.

## كيف يمكنك أن تساعدي في تطور طفلك؟

- إعبي مع طفلك على الأرض كل يوم.
- تعلمي كيف تقرئين مزاج طفلك. إذا كان سعيدا حدي مألذي جعله سعيدا وإن كان منزعجا إمنحيه وقتا لإراحته.
- اظهري لطفلك كيف يقوم بإراحة نفسه عندما يكون منزعجا، يمكن أن يقوم بمص أصابعه لتهدئة نفسه.
- إستخدمي اللعب المتبادل، عندما يبتسم إبتسمي، عندما يصدر أصواتا قلديها أمامه.
- أعيدي أصوات طفلك وقولي كلمات بسيطة مع تلك الأصوات مثلا عندما يقول طفلك «ما» قولي «ماما».
- إقرئي القصص لطفلك كل يوم، وإمدحيه عند تمتته وعودي للقراءة ثانية.
- شجعي طفلك للوصول إلى الألعاب وهو مستلقيا على بطنه أو ظهره.
- عندما ينظر طفلك لشيء أشيري إليه وتحديثي عنه.
- عندما تسقط اللعبة من يد طفلك على الأرض، إلتقطيها وأعيدها له، هذه اللعبة ستساعده على أن يتعلم السبب والنتيجة.
- إقرئي القصص ذات الصور الملونة لطفلك.
- أشيري إلى أشياء جديدة لطفلك وسميها له.



# طفلك في عمر ٩ شهور ماذا يفعل الأطفال في هذا العمر؟

## الجانب الاجتماعي/ العاطفي:

- يمكن أن يخاف من الغرباء.
- يمكن أن يتعلق بالأشخاص البالغين المألوفين.
- لديه ألعابا مفضلة.

## اللغة/ التواصل:

- يفهم كلمة (لا).
- يصدر العديد من الأصوات مثل «ماما ماما» و «بابابابا».
- يقلد الأصوات والإيماءات من الآخرين.
- يستخدم أصابعه للإشارة على الأشياء.

## المعرفي (التعلم، التفكير حل المشكلات):

- يشاهد مسار الأشياء كما يراها تسقط.
- ينظر إلى الأشياء التي يراك تحبها.
- يلعب لعبة الإستغماية باليد.
- يضع الأشياء في فمه.
- يحرك اشياء بسهولة من يد لأخرى.
- يلتقط الأشياء مثل الحبوب والخرز باستخدام الإبهام والسبابة.

## الحركة / التطور الجسمي:

- يقف ويتمسك بالأشياء.
- يجلس لوحده بدون دعم أو مساعدة.
- يجبو على الأرض.
- يستطيع الحصول على الأشياء من وضع الجلوس.
- يشد نفسه ليقف.

## تدخلني مبكرا بالحديث مع الطبيب إذا كان طفلك في هذا العمر:

- لا يتحمل الوقوف بوزنه على ساقيه عند مساعدته على الوقوف.
- لا يجلس حتى بالمساعدة.
- لا يتمم بكلمات وأصوات مثل («ماما»، «بابا»، «دادا»).
- لا يلعب بالألعاب التي تتضمن اللعب فيها بطريقة السبب والنتيجة.
- لا يستجيب عند مناداته باسمه.
- لا يبدو عليه تمييز الأشخاص المألوفين.
- لا ينظر إلى الأشياء التي تشير إليها.
- لا ينقل الألعاب من يد لأخرى.

## كيف يمكنك أن تساعدي في تطور طفلك؟

- إكسبي الانتباه للطريقة التي يستجيب بها للأشخاص حوله وللمواقف الجديدة، حاولي أن تستمري في فعل الأشياء التي تجعله مرتاحا وسعيدا.
- عندما يتحرك بالمحيط، ابعي بجواره ليعرف إنك قريبة منه.
- استمري في تحديد الروتين لطفلك فهي ضرورية في هذا العمر.
- إلعبي معه ألعابا تتضمن أخذ الدور مثل (دورك، دوري).
- قلبي له ما الذي ينتابه طفلك من شعور مثلا قلبي «أنت حزين» دعنا نرى كيف يمكن أن أجعلك سعيدا.
- صفي ما الذي ينظر إليه طفلك مثل (كرة دائرية، حمراء).
- تحدثي عما يريد طفلك عندما يشير بإصبعه إلى الشيء.
- قلدي أصوات وكلمات طفلك.
- أطلبي السلوكيات التي تريدينها مثلا بدلا من القول له لا تقف قلبي له حان الوقت لتجلس.
- علميه السبب والنتيجة مثل دفع ألعاب السيارات أو وضع المكعبات داخل وخارج اللعبة.
- إلعبي معه لعبة الإستغماية.
- إقرأي وغني وتحدثي له.
- شجعيه على الاستكشاف في المناطق والأماكن الآمنة.
- ضعي طفلك بالقرب من الأشياء التي يستطيع أن يسحب ما يصل إليها بأمان.

# طفلك في عمر السنة ماذا يفعل الأطفال في هذا العمر؟



## الجانب الاجتماعي/ العاطفي:

- يخجل ويشعر بالقلق من الغرباء.
- يبكي عندما يرحل عنه أمه وأبيه.
- لديه أشخاص وأشياء مفضلة.
- يظهر الخوف من بعض المواقف.
- يعطي كتابا لك عندما يريد ان يسمع قصة.
- يكرر الأصوات والأفعال ليلفت الانتباه.
- يخرج ساعده أو ساقه ليساعد في خلع ملابسه.
- يلعب ألعابا اجتماعية مثل لعبة الإستغامية باليد.

## اللغة/ التواصل:

- يستجيب للطلبات اللفظية البسيطة مثل أعطيني.
- يستخدم إيماءات جسدية بسيطة مثل هز رأسه للتعبير عن «لا» أو يلوح «بأي».
- يصدر أصوات مع التغيير في النغمة (أصوات أكثر من الكلام أو النطق).
- يقول بابا وماما وكلمات التعجب مثل «أووو».
- يحاول قول كلمات تقولها.

## المعرفي (التعلم، التفكير حل المشكلات):

- يكتشف الأشياء بطرق مختلفة، مثل الهز، الرمي، الطبل.
- يجد الأشياء المخبأة بسهولة.
- ينظر إلى الصورة الصحيحة أو الشيء الذي يسمى له.
- يقلد الإيماءات والإشارات.
- يضع الأشياء في العلبة ويخرجها.
- يطرق شيئين مع بعضهما.
- يبدأ باستخدام الأشياء بشكل صحيح مثلا يشرب من الكوب يسرح شعره بالمشط.

- يدع الأشياء تذهب بدون مساعدة.
- ينخر بواسطة إصبع التأشير (السيابة).
- يتبع تعليمات بسيطة مثل خذ اللعبة.

## الحركة / التطور الجسمي:

- يستطيع الانتقال إلى وضع الجلوس بدون مساعدة.
- يدفع نفسه للأعلى ليقف، يمشي متمسكا بالأثاث.
- يمشي عدة خطوات بدون أن يمسكه أحد.
- يمكن أن يقف لوحده.

### تدخلني مبكرا بالحديث مع الطبيب إذا كان طفلك في هذا العمر:

- لا يجبو.
- لا يستطيع الوقوف مع المساعدة.
- لا يبحث عن الأشياء التي رآك تخبئها عنه.
- لا يشير إلى الأشياء.
- لا يتعلم الإيماءات مثل التلويح أو هز الرأس.
- لا يتكلم بكلمات مفردة مثل بابا وماما.
- يخسر مهاراته التي اكتسبها سابقا.

## كيف يمكنك أن تساعدي في تطور طفلك؟

- امنحي طفلك الوقت للتعرف على أشخاص جدد يقدمون له الرعاية، أحضري ألعابه المفضلة أو الألعاب المحشوة ليساعد ذلك طفلك على الراحة.
- للاستجابة للسلوكيات الغير مقبولة، قلولي «لا» بحزم. لا تصرخي أو توبخي أو تضربي أو تقومي بالتعجب لفترة طويلة. إقصاءه لمدة ٣٠ ثانية الى دقيقة واحدة كافية لتساعدك على إعادة توجيهه.
- قومي بحضن وتقبيل ومدح طفلك بشكل كبير وفوري عندما يقوم بالسلوك الجيد والمرغوب به.
- اقضي الوقت الأكبر لمدح السلوكيات المقبولة أكثر من العقاب على السلوكيات الغير مقبولة.

- ٥٥ تحدثي مع طفلك عما تفعلينه مثل ماما تقوم بغسل يديك.
- ٥٥ إقرأأي لطفلك كل يوم. اجعليه يقلب الصفحات وخذني الوقت معه لتمييز الصور التي تتضمنها القصة.
- ٥٥ ابني على ما يقول، أو يحاول قوله، أو إلى ما يشير إليه فإذا أشار للسيارة وقال س أو سيارة قلولي له نعم هذه سيارة كبيرة حمراء.
- ٥٥ أعطي طفلك أوراق وأقلام تلوين، ودعيه يرسم بكل حرية. أظهر لي لطفلك كيف يرسم الخطوط أفقيا وعموديا وبشكل متقاطع على الورقة، إمدحي طفلك إذا قام بتقليدها.
- ٥٥ إعبني مع طفلك بالمكعبات، لوحة الأشكال، والألعاب الأخرى التي تشجعه على استخدام يديه.
- ٥٥ خبئي ألعابا صغيرة والأشياء الأخرى ودعي طفلك يجدها.
- ٥٥ أطلبي من طفلك أن يميز أعضاء وأجزاء الجسم أو الأشياء التي تزينها عندما تقودين السيارة.
- ٥٥ غني أغاني تتضمن الأفعال، مثل (هيك بطيرو العصافير) ساعدي طفلك على أن يقلد الأفعال معك.
- ٥٥ أعطي طفلك أدوات موسيقية صغيرة مثل الطبل أو الدف. وشجعيه ليعمل بعض الأصوات المزعجة بها.
- ٥٥ زودي طفلك بالعديد من الأماكن الآمنة ليكتشفها.
- ٥٥ إمنحي طفلك الفرصة لدفع الألعاب مثل العربة.





# طفلك في عمر سنتين ماذا يفعل الأطفال في هذا العمر؟

## الجانب الاجتماعي/ العاطفي:

- يقلد الآخرين وخصوصا الأشخاص البالغين والأطفال الكبار.
- يستمتع عندما يكون مع الأطفال الآخرين.
- يظهر الكثير من الاستقلالية.
- يظهر السلوكيات التي تتضمن التحدي (يفعل الأشياء التي ينهى عنها).
- يلعب بشكل رئيسي بجانب الأطفال مثلا يلعب لعبة المطاردة.

## اللغة/ التواصل:

- يشير للأشياء والصور عند تسميتها له.
- يعرف أسماء الأشخاص المؤلفين وأجزاء الجسم.
- يقول جملة مكونة من ٢-٤ كلمات.
- يتبع تعليمات بسيطة.
- يردد كلمات رُددت أمامه من خلال المحادثة.
- يشير للأشياء في الكتب.

## المعرفي (التعلم، التفكير حل المشكلات):

- يجد الأشياء المخبأة تحت ٢-٣ أغطية.
- يبدأ بتصنيف الأشكال والألوان.
- يكمل الجمل والقصائد في القصص المألوفة.
- يلعب ألعاب التظاهر البسيطة.
- يبني برجاً من ٤ مكعبات فأكثر.
- يمكن أن يستخدم يد واحدة أكثر من الأخرى.
- يتبع تعليمات مكونة من خطوتين مثل خذ حذائك وضعه في الخزانة.
- يسمي صور الأشياء في الكتب مثل الكلب، القطعة، العصفور، الكلب.

## الحركة / التطور الجسمي:

- يقف على رؤوس أصابعه.
- يركل الكرة.
- يبدأ بالركض.
- يصعد وينزل الدرج متمسكا بالحائط.
- يصعد وينزل من على الأثاث بدون مساعدة.
- يرمي الكرة عاليا.
- يعمل أو يقلد خطوط مستقيمة ودوائر.

### تدخلني مبكرا بالحديث مع الطبيب إذا كان طفلك في هذا العمر:

- لا يعرف ما الذي يفعله بالأشياء المنتشرة حوله مثل الفرشاة، الهاتف، الملاعقة.
- لا يقلد الأفعال والكلمات.
- لا يتبع التعليمات البسيطة.
- لا يستخدم عبارة من كلمتين مثل «أشرب الحليب».
- لا يمشي بثبات.
- يخسر المهارات التي اكتسبها.

## كيف يمكنك أن تساعدي في تطور طفلك؟

- شجعي طفلك على المساعدة في بعض الأعمال المنزلية البسيطة كجمع الأوراق ووضعها في القمامة أو المساعدة في تحضير المائدة. إمدحي طفلك عند البدء في المساعدة الجيدة.
- في مواعيد اللعب ضعِي طفلك مع مجموعة من الأطفال وزودهم بمجموعة من الألعاب ليلعبوا بها وراقبيهم عن قرب وتدخلني إذا تشاجروا أو تخاصموا.
- علمي طفلك ليميز ويسمي أجزاء الجسم، الحيوانات، والأشياء الأخرى المنتشرة حوله.
- إمدحي طفلك الانتباه وإمدحيه عندما يقوم بتنفيذ واتباع التعليمات.

- ❖ لا تصححي لطفلك عندما يقول كلمات غير صحيحة ولكن قولها أمامه بطريقة صحيحة مثلا «هذه كرة».
- ❖ شجعي طفلك ليقول كلمة بدلا من الإشارة. إذا كان لا يستطيع قول كل الكلمة «حليب» ألفظي أمامه أول حرف «ح» لمساعدته. بعد فترة ساعديه ليقول كل الجملة «أنا أريد حليب».
- ❖ خبئي ألعاب طفلك حول الغرفة ودعيه يجدهم.
- ❖ ساعدي طفلك ليكمل اللعبة التركيبية للأشكال الهندسية، الألوان، أو الأحذية المتقطعة (صور الحيوانات)، سمي كل قطعة يقوم بوضعها في المكان الصحيح.
- ❖ شجعي طفلك على اللعب بالمكعبات. شاركيه الدور في بناء البرج وقومي بهدمها ليعيد بناءها.
- ❖ قومي بعمل مشروع فني مع طفلك باستخدام أقلام التلوين الشمعية، الألوان المائية، والأوراق. صفي له ما الذي يقوم به ثم قومي بتعليقها على الحائط أو الثلاجة.
- ❖ أطلبي منه مساعدتك في فتح الأبواب والأدراج وتقليب صفحات الكتاب أو المجلة.
- ❖ عندما يمشي طفلك أطلبي منه أن يحمل شيء صغير لك.
- ❖ أركلي الكرة للأعلى والأسفل مع طفلك ثم قومي بتشجيعه ليركض ويركل الكرة مرة ثانية.
- ❖ خذي طفلك للحديقة ليركض ويتسلق الأدوات المنخفضة كالترزلق أو المشي بالممرات وراقبيه عن قرب.





# طفلك في عمر ٣ سنوات ماذا يفعل الأطفال في هذا العمر؟

## الجانب الاجتماعي/ العاطفي:

- يقلد الكبار والأصدقاء.
- يظهر التفاعل مع الأصدقاء بدون مساعدة.
- يأخذ دوره في الألعاب.
- يظهر اهتمامه لبكاء صديق.
- يلبس ويخلع ملابسه.
- يفهم الفكرة من «لي» و «له» و «لها».
- يظهر مدى واسع من العواطف والانفعالات.
- يستقل ويفصل بسهولة عن أمه وأبيه.
- يمكن ان ينزعج من التغييرات الأساسية في الروتين.

## اللغة/ التواصل:

- يتبع تعليمات مكونة من ٢-٣ خطوات.
- يستطيع تسمية معظم الأشياء المألوفة.
- يفهم كلمات مثل داخل، على، تحت، فوق.
- يقول اسمه الأول، عمره، جنسه.
- يسمي صديق.
- يتكلم بشكل كاف مع الغرباء.
- يقول كلمات مثل «أنا»، «نحن»، و«أنت» وبعض أسماء الجمع مثل (سيارات، كلاب، قط).
- يدخل في محادثة مستخدما ٢-٣ جمل.
- المعرفي (التعلم، التفكير حل المشكلات):
- يستطيع اللعب بالألعاب التي تحتوي على أزرار التشغيل، مقابض، وأجزاء تتحرك.
- يلعب ألعابا تظاهرية مع الدمى، الحيوانات، والأشخاص.

- يركب أحذية مكونة من ٣-٤ قطع.
- يفهم ماذا يعني «اثنان».
- يقلد شكل الدائرة باستخدام قلم الرصاص أو الألوان.
- يقلب صفحات كتاب في وقت واحد.
- يبني برج مكون من أكثر من ٦ مكعبات.
- يفك ويركب أغطية الزجاجات او يلف مقبض الباب.
- الحركة / التطور الجسمي:
- يتسلق بشكل جيد.
- يركض بسهولة.
- يبدل بدالات الدراجة المكونة من ٣ عجلات.
- ينزل ويصعد الدرج بتبديل القدمين.

### تدخلني مبكرا بالحديث مع الطبيب إذا كان طفلك في هذا العمر:

- يقع بشكل متكرر عند المشي و/ أو لديه مشاكل في صعود ونزول الدرج.
- يسيل لعابه أو لديه كلام غير واضح.
- لا يستطيع اللعب بالألعاب البسيطة مثل الأحاجي البسيطة، أو لف المقبض.
- لا يفهم التعليمات البسيطة.
- لا يتكلم بجمل.
- لا يتواصل بالعين.
- لا يلعب ألعابا تخيلية أو تظاهرية.
- لا يريد اللعب مع الأطفال الآخرين أو الألعاب.
- يخسر المهارات التي اكتسبها.

## كيف يمكنك أن تساعدي في تطور طفلك؟

- شجعي طفلك على أن ينضم في اللعب مع مجموعات من الأطفال في أماكن مختلفة.
- إعلمي مع طفلك لحل المشكلة عندما يكون مشتت.
- تكلمي عن انفعالات طفلك على سبيل المثال «أنا أستطيع أن أخبرك أنك شعرت بالسوء لأنك رميت قطع الأحذية». شجعي طفلك على التعرف على الانفعالات من خلال الصور أو الكتب.
- ضع حدودا وقوانين لطفلك وألصقها في الأماكن البارزة وإذا لم يطبق طفلك القانون قومي بإقصائه لمدة ٣٠ ثانية التي دقيقة على كرسي أو داخل غرفته. إمدحي طفلك عندما يقوم بإتباع القوانين.
- أعطي طفلك تعليمات من ٢-٣ خطوات. على سبيل المثال « اذهب لغرفتك وأحضر حذائك ومعطفك».
- إقرأ لي لطفلك كل يوم. اطلبي منه أن يشير الى الصور وترديد الكلمات من ورائك.
- أعطي طفلك صندوق من الأنشطة يضم أوراقا وأقلام تلوين ودفتر تلوين لتلوني وترسمي خطوطا وأشكالا مع طفلك.
- إلعبي ألعاب المطابقة مع طفلك. أطلبي منه أن يجد أشياء في الكتب أو حول المنزل التي تكون متشابهة.
- إلعبي ألعاب العد مع طفلك. أطلبي منه أن يعد أجزاء الجسم، خطوات الدرج، والأشياء الأخرى التي تستخدمها أو التي تريها كل يوم.
- إمسكي بيد طفلك لصعود ونزول الدرج. وعندما يستطيع أن ينزل ويمعد الدرج بسهولة، شجعيه على مسك الدرابزين.
- إلعبي خارجا مع طفلك. إذهبي للحديقة. إسمحي له باللعب بحرية بدون تقييده بأنشطة تتطلب إتباع التعليمات.





# طفلك في عمر ٤ سنوات ماذا يفعل الأطفال في هذا العمر؟

## الجانب الاجتماعي/ العاطفي:

- يستمتع بأداء أشياء جديدة.
- أكثر إبداعا باللعب التظاهري.
- يحب اللعب مع الأطفال الآخرين أكثر من اللعب لوحده.
- متعاون مع الأطفال الآخرين.
- يلعب دور الأم أو الأب.
- عادة لا يستطيع أن يخبر ما الحقيقة وما الخيال.
- يتحدث عن الأشياء الذي يحبها والأشياء التي يستمتع بها.

## اللغة/ التواصل:

- يخبر القمص.
- يغني أغنية مألوفة أو يقول بيت من قصيدة من الذاكرة.
- يعرف بعض القوانين الأساسية لقواعد اللغة، مثل الاستخدام الصحيح لكلمة "هو" و"هي".
- يستطيع أن يقول اسمه الأول والأخير.

## المعرفي (التعلم، التفكير حل المشكلات):

- يسمي بعض الألوان والأرقام.
- يفهم معنى العد.
- يبدأ فهم معنى الوقت.
- يتذكر أجزاء من القصة.
- يفهم معنى المتشابه والمختلف.
- يرسم شخص من ٢-٤ أجزاء من الجسم.
- يستخدم المقص.
- يبدأ بنسخ بعض الحروف.
- يلعب ألعاب البطاقة.
- يخبرك مالذي يمكن أن يحدث بعد في القصة.

## الحركة / التطور الجسمي:

- يقفز ويقف على رجل واحدة لثانيتين.
- يسكب الطعام بإشراف أحد الأشخاص البالغين كالألم مثلا، ويهرس طعامه.
- يلتقط الكرة المرتدة معظم الوقت.

### تدخلني مبكرا بالحديث مع الطبيب إذا كان طفلك في هذا العمر:

- لا يستطيع القفز في مكانه.
- يرسم بدون عناية ويخربش بالقلم فقط.
- يظهر عدم الاهتمام بالألعاب التفاعلية أو التظاهرية.
- يتجاهل الأطفال الآخرين أو لا يستجيب للأشخاص خارج نطاق العائلة.
- يقاوم ارتداء الملابس، النوم واستخدام دورة المياه.
- لا يستخدم كلمات "أنا"، "أنت" بشكل صحيح.
- لا يتبع ٣ أوامر منفصلة.

## كيف يمكنك أن تساعدي في تطور طفلك؟

- ألعب ألعاب التظاهرية مع طفلك. دعيه يكون القائد وقلدي ما الذي يفعله.
- إقترحي لطفلك، يلعب اللعب التخيلي لحدث قادم يمكن أن يجعله منزج، مثل الذهاب للروضة أو البقاء حتى صباح اليوم التالي عند بيت جده.
- أعطي طفلك اختيارات بسيطة قدر الاستطاعة. إجعليه يختار ما الذي يريد أن يلبسه، أو يلعبه، أو ما الذي يفضل أن يأكله من الوجبات الخفيفة. حددي الاختيار من ٢-٣ اختيارات.
- خلال اوقات اللعب، دعي طفلك يحل مشاكله مع أصدقائه، لكن كوني بالقرب منه إذا احتاج للمساعدة.
- شجعي طفلك أن يستخدم كلمات، وأن يشارك اللعب، وأن يأخذ دوره في لعب الألعاب.
- أعطي طفلك الألعاب لزيادة القدرة على التخيل، مثل ارتداء الملابس، أدوات المطبخ، والمكعبات.
- إستخدمي قواعد اللغة عند الحديث مع طفلك بدلا من أن يقول "ماما أريد أن تأتي إلي هنا"، بل قولي له "انا أريدك ان تأتي إلي هنا".

- استخدامي كلمات مثل الأول، الثاني، الأخير، عند الحديث مع طفلك عن الأنشطة اليومية. هذا سيساعد طفلك على تعلم التسلسل في الأحداث.
- خذي وقتك للإجابة عن أسئلة "لماذا؟" التي يسألها طفلك. إذا لم تعرفي الإجابة قولي له لا أعرف أو ساعدي طفلك على البحث عن الإجابة من خلال الكتب، أو الإنترنت أو من خلال شخص آخر.
- عندما تقرئي لطفلك، أطلبني منه أن يخبرك ما الذي حدث في القصة.
- سمي له الألوان في الكتب، القصص والأشياء في المنزل. عدي الأشياء والقطع المتوفرة مثل عدد البسكويت، الدرج، او لعب السيارات.
- علمي طفلك اللعب خارج المنزل مثل ألعاب المطاردة، لعبة اتباع القائد وغيرها من الألعاب الاجتماعية.
- شغلي لطفلك الموسيقى التي يحبها وأرقصي وغني معه. خذي الدور وقلدي كل الحركات التي يقوم بها.





# طفلك في عمر 5 سنوات ماذا يفعل الأطفال في هذا العمر؟

## الجانب الاجتماعي/ العاطفي:

- يتكلم مع أصدقاءه بلطف.
- يحب أن يكون مثل أصدقائه.
- يستجيب بشكل أكبر للقوانين والتعليمات.
- يحب الغناء، الرقص، والتمثيل.
- واع لجنسه.
- يستطيع أن يخبر ما الحقيقة وما الخيال.
- يظهر الاستقلالية بشكل أكبر، كأن يذهب إلى الجيران القريبين من منزله
- لوحده بإشراف أحد والديه.
- متطلب بعض الأحيان ومتعاون في بعض الأحيان.

## اللغة/ التواصل:

- يتكلم بوضوح.
- يخبر قصص قصيرة بجمل كاملة.
- يستخدم أفعال المستقبل مثلاً يقول ماما سوف تكون هنا.
- يقول اسمه وعنوانه.

## المعرفي (التعلم، التفكير حل المشكلات):

- يعد لغاية 10 أو أكثر.
- يستطيع رسم شخص مكون من 6 أجزاء من الجسم على الأقل.
- يقلد رسم مثلث والأشكال الأخرى.
- يستطيع كتابة بعض الحروف والأرقام.
- يعرف عن الأشياء المستخدمة مثل النقود والطعام.

## الحركة / التطور الجسمي:

- يقف على رجل واحدة لمدة ١٠ ثواني أو أكثر.
- يقز ومن الممكن أن يتزلق.
- يمكن أن يتشقلب.
- يستخدم الشوكة والملعقة وبعض الأحيان السكينة.
- يتأرجح ويتسلق.

### تدخلني مبكرا بالحديث مع الطبيب إذا كان طفلك في هذا العمر:

- لا يظهر مدى واسع من العواطف والانفعالات.
- يظهر سلوك مبالغ فيه (خوف غير طبيعي، عدوانية، خجل، أو حزن).
- يظهر الانطوائية وعدم التفاعل.
- يتشتت بسهولة، ولديه مشكلة في التركيز على نشاط واحد لأكثر من ٥ دقائق.
- لا يستجيب للآخرين أو يستجيب بشكل سطحي فقط.
- لا يخبر إذا كانت الأشياء حقيقة أو خيال.
- لا يلعب في ألعاب وأنشطة متنوعة.
- لا يقول اسمه الأول والأخير.
- لا يرسم الصور.

## كيف يمكنك أن تساعدي في تطور طفلك؟

- استمري في تنظيم أوقات ومواعيد اللعب، الرحلات للحدائق، أو اللعب مع المجموعة. إمنحي طفلك حرية أكثر لاختيار الأنشطة للعب مع أصدقائه، ودعيه يعمل على حل مشاكله بنفسه.
- يمكن لطفلك أن يتكلم ويحجب بقلة احترام (كلمات الشتم) للتعبير عن استقلاليته. أظهري الكثير من الانتباه لهذا الكلام، وقومي بإقصائه لفترة وجيزة. وبالمقابل إمدحي طفلك عندما يطلب الأشياء بلطف وبهدوء.
- إنه الوقت المناسب للحديث مع طفلك عن اللمس الآمن. لا أحد يلمس «أجزاء الجسم الخاصة» ما عدا الطبيب أو الممرضة أثناء الفحص، أو عندما يحاول الوالدين أن يحافظوا على نظافة الطفل.

- ٥٥ علمي طفلك أن يقول عنوانه ورقم الهاتف.
- ٥٥ عند القراءة لطفلك، إسأليه أن يتنبأ ما الذي سيحدث لاحقا في القصة.
- ٥٥ شجعي طفلك على القراءة بالنظر إلى الصور والإخبار عن القصة.
- ٥٥ علمي طفلك مفاهيم الزمن مثل الصباح، الظهر، المساء، الليل، اليوم، غدا، والأمس. إبدأي بتعليمه أيام الأسبوع.
- ٥٥ إكتشفي اهتمامات طفلك في المجتمع المحيط به. على سبيل المثال إذا كان طفلك يحب الحيوانات خذيه إلى حديقة الحيوانات او مزرعة الحيوانات الأليفة. إذهبي للمكتبة أو أنظري في الإنترنت لتعليمه تلك المواضيع.
- ٥٥ إحتفظي بصندوق من أقلام التلوين، الأوراق، مقصات الأطفال، واللاصق. شجعي طفلك على الرسم وعمل المشاريع الفنية باستخدام الأدوات المختلفة.
- ٥٥ إعبي بالألعاب التي تشجع طفلك لوضع الأشياء مع بعضها البعض (المجموعات المتشابهة).
- ٥٥ علمي طفلك كيف يرفع ويخفض ساقيه للأعلى والأسفل في التآرجح.
- ٥٥ علمي طفلك أن يتسلق.
- ٥٥ إذهبي بنزهة مع طفلك في الحي أو الحديقة وشجعي طفلك على ركوب الدراجة ذات عجلات التدريب (ألبسيه القبعة الواقية للرأس).



# نمو طفلك وتطور

تابع التطور الذي وصل له طفلك وشارك



# عبارة عن رحلة

كذلك مع طبيب الأطفال في كل زيارة



