

طفلك في عمر الشهرين



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 شهرين. خذي النتائج وتحدثي مع طبيب طفلك في كل زيارة عن مراحل التطور الأساسية التي بلغها طفلك وعمما تتوقعيه لاحقًا.

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

- لا يستجيب للأصوات العالية
- لا يراقب الأشياء أثناء تحركها
- لا يبتسم للناس
- لا يقرب يده لفمه
- لا يمكنه إبقاء رأسه مرفوعة عندما يدفعها لأعلى وهو مستلق على بطنه

أخبري طبيب طفلك أو الممرضة إذا لاحظتي أيًا من هذه العلامات المحتملة الدالة على تأخر تطور الطفل في هذا العمر، و تحدثي مع شخص في مجتمعك على دراية بالخدمات التي تُقدم للأطفال الصغار في منطقتك، مثل برنامج التدخل المبكر العام بالولاية. لمزيد من المعلومات، انتقلي إلى www.cdc.gov/concerned أو اتصلي بـ 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 المشوق: GUIDELINES FOR HEALTH SUPERVISION OF INFANTS، CHILDREN, AND ADOLESCENTS، الطبعة الثالثة، حررها جوزيف هيفن 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.

ما يفعله معظم الأطفال الرُّضع في هذا العمر:

اجتماعيًا/عاطفيًا

- يبدأ يبتسم للناس
- يمكنه تهدئة نفسه مؤقتًا (تقريب يده لفمه ومصها)
- يحاول النظر للوالدين

اللغة/ التواصل

- يصدر أصوات هديل وقرقرة
- يحرك رأسه تجاه الأصوات

النشاط الإدراكي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- ينتبه إلى الوجوه
- يبدأ متابعة الأشياء بعينيه والتعرف على الأشخاص من على بُعد
- يبدأ التعامل بملل (كالبكاء أو إصدار ضجة) إذا لم يتغير النشاط معه

التطور الحركي/النمو البدني

- يمكنه إبقاء رأسه مرفوعة ويبدأ يدفعها لأعلى وهو مستلق على بطنه
- يقوم بحركات أكثر سلاسة بذراعيه ورجليه



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

تعلمي الإشارات. تصرفي في وقت مبكر.

ساعدني طفلك على التعلم والنمو

يمكنك مساعدة طفلك على التعلم والنمو. تحدثي معه واقربي له وغني معه وألعباً سوياً كل يوم. فيما يلي بعض الأنشطة لقضاء وقتٍ ممتع مع طفلك البالغ من العمر شهرين.



ما يمكنك فعله لطفلك البالغ من العمر شهرين:

- عانقي طفلك ودليله وتحدثي إليه والعبي معه أثناء إطعامه ووضع ثيابه وأثناء الاستحمام.
- ساعدي طفلك يتعلم كيف يهدئ نفسه. لا حرج في أن يمص أصابعه.
- ابدئي بمساعدة طفلك في اتباع روتين معين، مثل النوم ليلاً أكثر من نهاراً، وحافظي على الالتزام بجدول منتظم.
- التناغم مع ما يحبه طفلك وما لا يحبه يمكن أن يساعدك على الشعور بالراحة أكثر والثقة.
- تصرفي بحماسة وابتسيمي حين يصدر طفلك أصواتاً.
- قلدي أصوات طفلك أحياناً، ولكن استخدمني أيضاً لغة واضحة.
- انتبهي لأنواع البكاء المختلفة لطفلك لتتعلمي معرفة ما يريد.
- تحدثي مع طفلك واقربي وغني له.
- العبي معه لعبة الغميضة. ساعدي طفلك على لعب لعبة الغميضة أيضاً.
- ضعي مرآة آمنة فوق سرير طفلك ليستطيع النظر لنفسه.
- انظري إلى الصور مع طفلك وتحدثي عنها معه.



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

تعليمي الإشارات. تصرفي في وقتٍ مبكر.

طفلك في عمر أربعة أشهر



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 أشهر. خذي النتائج وتحدثي مع طبيب طفلك في كل زيارة عن مراحل التطور الأساسية التي بلغها طفلك وعمما تتوقعيه لاحقًا.

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

- لا يراقب الأشياء أثناء تحركها
- لا يتسم للناس
- لا يستطيع تثبيت رأسه
- لا يصدر أصوات هديل أو قرقرة
- لا يقرب الأشياء لفمه
- لا يشد ساقيه عندما تكون قدميه موضوعة على أرض صلبة
- لديه صعوبة في تحريك أحد عينيه أو كلاهما في كافة الاتجاهات

أخبري طبيب طفلك أو الممرضة إذا لاحظتي أيًا من هذه العلامات المحتملة الدالة على تأخر تطور الطفل في هذا العمر، و تحدثي مع شخص في مجتمعك على دراية بالخدمات التي تُقدم للأطفال الصغار في منطقتك، مثل برنامج التدخل المبكر العام بالولاية. لمزيد من المعلومات، انتقلي إلى www.cdc.gov/concerned أو اتصلي بـ **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 جوزف هيفن 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 بديلا عن اختبار الفحص التطوري القياسي الرسمي.

ما يفعله معظم الأطفال الرُّضع في هذا العمر:

اجتماعيًا/عاطفيًا

- يتسم تلقائيًا خاصة للأشخاص
- يحب اللعب مع الناس وقد يصرخ لو توقف اللعب
- يحاكي بعض الحركات وتعبيرات الوجه، مثل الابتسام أو العبوس

اللغة/التواصل

- يبدأ بالثرثرة غير المفهومة
- يثرثر بشكل تعبيرى ويقلد الأصوات التي يسمعاها
- يبكي بطرق مختلفة للدلالة على الجوع أو الألم أو الشعور بالتعب

النشاط الإدراكي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يُبدي لك حالته إذا كان سعيدًا أو حزينًا
- يستجيب للعواطف
- يمد يده ليصل للعبة بيد واحدة
- يستخدم يديه وعينه معًا، مثلًا في حالة رؤيته للعبة يمد يده ليصل إليها
- يتبع الأشياء المتحركة من جهة لأخرى
- يدقق في الوجوه بشدة
- يتعرف على الأشخاص والأشياء المألوفين لديه من على بُعد

التطور الحركي/النمو البدني

- يحافظ على رأسه مرفوعة بثبات دون دعم
- يشد ساقيه حين تستقر قدميه على أرض ثابتة
- قد يستطيع الدوران وهو على بطنه إلى ظهره
- يمكنه الإمساك بلعبة وهزها ومرجة الألعاب المتدلّية
- يقرب يده لفمه
- حين يكون مستلقي على بطنه يستطيع رفع نفسه على كوعيه



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 ولعباً سوياً كل يوم. فيما يلي بعض الأنشطة لقضاء وقتٍ ممتع مع طفلك الذي يبلغ أربعة أشهر.

ما يمكنك فعله لطفلك الذي يبلغ أربعة أشهر:

- ضعي طفلك وتحدثي إليه وابتسمي له وكوني سعيدة عندما تفعلين ذلك.
- حددي روتيناً ثابتاً للنوم ووقت تناول الطعام.
- انتبهي بشدة لما يحبه طفلك وما لا يحبه، فستتعلمين أفضل طريقة لتلبية طلباته وما يمكنك فعله لإسعاده.
- قلدي أصوات طفلك.
- تصرفي بحماسة وابتسمي حين يصدر طفلك أصواتاً.
- حددي أوقاتاً هادئة للعب عندما تقرأي لطفلك أو تغني له.
- أعطيه ألعاباً مناسبة لسنه، مثل الخشخيش أو الصور الملونة.
- العبي معه ألعاب مثل لعبة الغميضة.
- وفري فرصاً آمنة لطفلك في الوصول لألعابه واستكشاف البيئة المحيطة به.
- ضعي ألعاباً حول طفلك ليتمكن من مد يديه للوصول إليها أو ركلها بقدميه.
- ضعي دُمي أو خشخيش في يد طفلك وساعديه على الإمساك بها.
- أمسكي بطفلك قائماً وقدميه تلمس الأرض وغني له أو تحدثي معه وهو "واقف" بمساعدتك.



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

تعليمي الإشارات. تصرفي في وقتٍ مبكر.

طفلك في عمر ستة أشهر



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 ستة أشهر. خذي النتائج وتحدثي مع طبيب طفلك في كل زيارة عن مراحل التطور الأساسية التي بلغها طفلك وعمما تتوقعه لاحقًا.

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

- لا يحاول الوصول للأشياء التي بمتناوله
- لا يُظهر مشاعر مودة لمقدمي الرعاية له
- لا يستجيب للأصوات حوله
- يجد صعوبة في توصيل الأشياء لفمه
- لا يُصدر أصوات حروف المد ("آه"، "إيه"، "أوه")
- لا يتقلب في أي الاتجاهين
- لا يضحك أو يُصدر أصوات عويل
- يبدو متخشبًا وعضلاته مشدودة
- يبدو متهدلًا جدًا مثل الدمية القماش

أخبري طبيب طفلك أو الممرضة إذا لاحظتي أيًا من هذه العلامات المحتملة الدالة على تأخر تطور الطفل في هذا العمر، و تحدثي مع شخص في مجتمعك على دراية بالخدمات التي تُقدم للأطفال الصغار في منطقتك، مثل برنامج التدخل المبكر العام بالولاية. لمزيد من المعلومات، انتقلي إلى www.cdc.gov/concerned أو اتصلي بـ 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636).

ما يفعله معظم الأطفال الرضع في هذا العمر:

اجتماعيًا/عاطفيًا

- يعرف الوجوه المألوفة لديه ويبدأ يميز الغرباء
- يحب اللعب مع الآخرين، وخاصة مع الوالدين
- يستجيب لمشاعر الأشخاص الآخرين وعادة ما يبدو سعيدًا
- يحب النظر لنفسه في المرآة

اللغة/التواصل

- يستجيب للأصوات بإصدار أصوات
- يصل حروف المد معًا وهو يثرثر ("آه"، "إيه"، "أوه") ويحب تبادل الأدوار مع الوالدين أثناء إصدار الأصوات
- يستجيب لمن يناديه باسمه
- يُصدر أصواتًا لإظهار الاستمتاع والاستياء
- يحاول نطق الأحرف الساكنة (نطق غير مفهوم لحرفي "الميم" و"الباء")

النشاط الإدراكي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يلق نظرة على الأشياء القريبة منه
- يقرب الأشياء من فمه
- يُظهر الفضول تجاه الأشياء ويحاول الوصول للأشياء البعيدة عن متناوله
- يبدأ بنقل الأشياء من يدٍ لأخرى

التطور الحركي/النمو البدني

- يتقلب في كلا الاتجاهين (من الأمام للخلف ومن الخلف للأمام)
- يبدأ بالجلوس دون دعم
- أثناء وقوفه، يمكنه تحميل وزنه على ساقيه وقد يقفز
- يتأرجح للأمام والخلف، وأحيانًا ما يزحف للخلف قبل التحرك للأمام



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 وألعباً سوياً كل يوم. فيما يلي بعض الأنشطة لقضاء وقتٍ ممتع مع طفلك الذي يبلغ ستة أشهر.

ما يمكنك فعله لطفلك الذي يبلغ من العمر ستة أشهر:

- العبي على الأرض مع طفلك كل يوم.
- تعلمي قراءة مزاج طفلك. إذا كان سعيداً، فاستمري بفعل ما تفعلينه. أما لو كان مستاءً، فخذِي بعض الوقت لترجيح طفلك.
- علمي طفلك كيف يهدئ نفسه حين يكون مستاءً. قد يمص أصابعه لتهدئة نفسه.
- استخدمي اللعب "التبادلي" — وعندما يبتسم، ابتسمي؛ وحين يصدر أصواتاً، قلديه.
- كرري أصوات طفلك وقولي كلمات بسيطة شبيهة بتلك الأصوات. على سبيل المثال، إذا كان طفلك يقول "باه" قولي "بابا" أو "باب".
- اقرئي الكتب لطفلك يومياً. امتدحيه حين يتلثم وكأنه "يقرأ" أيضاً.
- حين ينظر طفلك إلى شيء، أشيري إليه وتحدثي عنه.
- حين تسقط منه لعبة على الأرض، التقطها وأعيدها إليه. حيث إن هذه اللعبة تساعد على فهم فكرة السبب والنتيجة.
- اقرئي كتباً مصورة وملونة لطفلك.



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

تعليمي الإشارات. تصرفي في وقتٍ مبكر.

طفلك في عمر تسعة أشهر



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 تسعة أشهر. 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 يحمل الوزن على ساقيه دون دعم
- لا يجلس دون مساعدة
- لا يتمم ("ماما"، "بابا"، "دادا")
- لا يلعب أي ألعاب تتضمن اللعب التبادلي
- لا يستجيب لمن يناديه باسمه
- لا يبدو أنه يتعرف على الأشخاص المألوفين
- لا ينظر إلى حيث تشير
- لا ينقل الألعاب من يدٍ إلى أخرى

أخبري طبيب طفلك أو الممرضة إذا لاحظتي أيًا من هذه العلامات محتملة الدلالة على تأخر التطور في هذا العمر، و تحدثي مع أي شخص في مجتمعك يعرف الخدمات التي تُقدم للأطفال الصغار بمنطقتك، مثل برنامج التدخل المبكر العام بالولاية. لمزيد من المعلومات، انتقلي إلى www.cdc.gov/concerned أو اتصلي بـ **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**.

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بفحص الأطفال للتحقق من النمو العام في زيارة عمر التسعة أشهر. اسألي طبيب طفلك عن نتيجة فحص تطور طفلك.

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 جوزف هيفن جي آر وجودث 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 الرُّضع في هذا العمر:

اجتماعيًا/عاطفيًا

- ربما يكون خائفًا من الغرباء
- يمكن أن يكون متعلقًا بالبالغين المألوفين
- لديه ألعاب مفضلة

اللغة/التواصل

- يفهم "لا"
- يصدر الكثير من الأصوات المختلفة مثل "ماماماماما"
- و"بابابابابابا"
- يقلد أصوات وحركات الآخرين
- يستخدم أصابعه للإشارة نحو الأشياء

النشاط الإدراكي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- ينظر في مسار شيء إن سقط هذا الشيء
- ينظر إلى الأشياء التي يراكِ تخبئها
- يلعب لعبة الغميضة
- يضع الأشياء في فمه
- يُحرك الأشياء بسلاسة من يدٍ إلى أخرى
- يلتقط الأشياء من حبوب الإفطار على شكل "0" بإصبعي الإبهام والسبابة

التطور الحركي/النمو البدني

- يقف، يستند على الأشياء
- يمكن أن ينتقل إلى وضع الجلوس
- يجلس دون مساعدة
- يسحب نفسه للوقوف
- يزحف



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

تعلمي الإشارات. تصرفي في وقت مبكر.

ساعدني طفلك على التعلم والنمو



يمكنك مساعدة طفلك على التعلم والنمو. تحدثي معه واقربي له وغني معه ولعباً سوياً كل يوم. فيما يلي بعض الأنشطة لقضاء وقت ممتع مع طفلك الذي يبلغ تسعة أشهر.

ما يمكنك فعله لطفلك الذي يبلغ من العمر تسعة أشهر:

- علميه السبب والنتيجة من خلال درجة الكرة ذهاباً وإياباً، ودفق لعب السيارات والشاحنات، ووضع المكعبات في الصندوق وإخراجها.
- العبي معه لعبة الغميضة والاستغماية.
- اقربي وتحدثي مع طفلك.
- وفري مساحات كبيرة لطفلك للتحرك والاستكشاف في منطقة آمنة.
- ضعي طفلك بالقرب من الأشياء التي يمكنه سحب نفسه إلى أعلى بالتمسك بها بأمان.
- انتهي إلى طريقة تفاعله مع المواقف والأشخاص الجدد؛ وحاولي أن تستمري في فعل الأشياء التي تجعل طفلك سعيداً ومرتاحاً.
- بينما يتحرك أكثر في الجوار، احرصي أن تكوني قريبة بحيث يدرك أنك قريبة منه.
- تابعي حياته الروتينية، لأنه مهم بصفة خاصة الآن.
- العبي معه ألعاب بها كلمات "حان دوري، وحان دورك".
- قولي ما تظني أن طفلك يشعر به. على سبيل المثال، قولي، "أنت حزين، لنرى إن كان يمكننا فعل شيء يجعلك تشعر بحال أفضل".
- صفي ما ينظر إليه طفلك، على سبيل المثال، "كرة حمراء مدورة".
- تحدثي عن ما يرغبه طفلك عندما ينظر إلى شيء.
- قلدي أصوات وكلمات طفلك.
- اطلبي السلوكيات التي ترغبين في الالتزام بها. على سبيل المثال، بدلاً من قول "لا تقف"، قولي "حان وقت الجلوس".



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

تعليمي الإشارات. تصرفي في وقت مبكر.

طفلك في عمر عام واحد



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 عام واحد. خذي النتائج وتحديثي مع طبيب طفلك في كل زيارة عن مراحل التطور الأساسية التي بلغها طفلك وعمما تتوقعه لاحقًا.

التطور الحركي/النمو البدني

- يتخذ وضعية الجلوس دون مساعدة
- يسحب نفسه للوقوف والمشي مع الاستعانة بأثاث البيت ("التجول")
- يمكن أن يمضي خطوات بسيطة بدون الاستناد على الأشياء
- يمكن أن يقف لوحده

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

- لا يمكنه الحبو
- لا يستطيع الوقوف مع الدعم
- لا يبحث عن الأشياء التي يراك تحببها.
- لا يقول كلمات مفردة مثل "ماما" أو "دادا"
- لم يتعلم الحركات مثل التلويح أو هز الرأس
- لا يشير إلى الأشياء
- يفقد مهارات وقدرات كانت لديه

أخبري طبيب طفلك أو الممرضة إذا لاحظتي أيًا من هذه العلامات المحتملة الدالة على تأخر تطور الطفل في هذا العمر، و تحدثي مع شخص في مجتمعك على دراية بالخدمات التي تُقدم للأطفال الصغار في منطقتك، مثل برنامج التدخل المبكر العام بالولاية. لمزيد من المعلومات، انتقلي إلى www.cdc.gov/concerned أو اتصلي بـ 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 جوزف 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 بديلًا عن اختبار الفحص التطوري القياسي الرسمي.

ما يفعله معظم الأطفال في هذا العمر:

اجتماعيًا عاطفيًا

- خجول أو متوتر مع الغرباء
- يبكي عندما يترك أمه أو أبيه
- يُفضل أشياء وأشخاصًا
- يشعر بالخوف في بعض المواقف
- يعطيك كتابًا عندما يرغب في سماع قصة
- يكرر الأصوات أو الأفعال لجذب الانتباه
- يرفع ذراعه أو ساقه للمساعدة أثناء ارتداء ملابسه
- يلعب ألعابًا مثل "الغميضة" و"باتا كيك"

اللغة/التواصل

- يستجيب للطلبات المنطوقة البسيطة
- يستخدم إيماءات بسيطة مثل هز الرأس تعبيرًا عن "لا" أو التلويح "باي-باي"
- يصدر أصواتًا مع تغيير في النبرة (أصوات مثل الكلام)
- يقول "ماما" و"دادا" والتهافتات مثل "آه-آه!"
- يحاول أن يقول الكلمات التي تقولونها

النشاط الإدراكي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يستكشف الأشياء بطرق مختلفة، مثل الهزّ والطرق والإلقاء
- يعثر على الأشياء المخفية بسهولة
- ينظر إلى الصورة الصحيحة أو الشيء عند تسميته
- يقلد الحركات والإيماءات
- يبدأ في استخدام الأشياء بشكلٍ صحيح، على سبيل المثال الشرب من كوب وتمشيط شعره
- يطرق شيئين مع بعضهما البعض
- يضع أشياء في الصندوق، ويُخرج أشياء من الصندوق
- يترك أشياء دون مساعدة
- يركز بإصبع السبابة (الإشارة)
- يتبع التعليمات البسيطة مثل "التقط اللعبة"



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 ولعباً سوياً كل يوم. فيما يلي بعض الأنشطة لقضاء وقتٍ ممتع مع طفلك الذي يبلغ عام واحد.

ما يمكنك فعله لطفلك الذي يبلغ من العمر عام واحد:

- وقري لطفلك الوقت في التعرف على مقدم الرعاية الجديد. أحضري له لعبة مفضلة أو لعبة محشوة على شكل حيوان أو بطانية لتساعده على الإحساس بالراحة.
- ردًا على السلوكيات غير المرغوبة، قولي "لا" بحزم. لا تصرخي فيه أو تصغيه أو تقدمي له تفسيرات طويلة. تعد فترة 30 ثانية إلى دقيقة واحدة كافية لإعادة توجيه طفلك.
- امنحي طفلك الكثير من الأحضان والقبلات وامدحي سلوكه الجيد.
- اقضي وقتًا أطول في تشجيع السلوكيات المرغوبة أكثر من العقاب على السلوكيات غير المرغوبة (بحيث يكون التشجيع للسلوكيات المطلوبة 4 أضعاف إعادة التوجيه للسلوكيات غير المرغوب فيها).
- تحدثي مع طفلك عن ما تفعله. على سبيل المثال: "ماما تغسل يديك بمنشفة".
- اقرئي مع طفلك كل يوم. اجعلي طفلك يقبّل الصفحات. تبادل الأدوار في تسمية الصور مع طفلك.
- أضيفي إلى ما يقوله طفلك أو يحاول قوله، أو ما يشير إليه. إن كان يشير إلى شاحنة ويقول "ش" أو "شاحنة" قولي، "نعم، إنها شاحنة زرقاء كبيرة".
- أعط طفلك أقلامًا، واجعليه يرسم بحرية. علمي طفلك كيف يرسم خطوطًا أعلى وأسفل وعبر الصفحة. امدحي طفلك عندما يحاول تقليدهم.
- العبي معه بالمكعبات وافرزي الأشكال والألعاب الأخرى التي تشجع طفلك على استخدام يديه.
- خبئي الألعاب الصغيرة والأشياء الأخرى واجعلي طفلك يعثر عليها.
- اطلي من طفلك تسمية أجزاء الجسم أو الأشياء التي تزينها أثناء قيادة السيارة.
- غني أغاني مع الأفعال، مثل "العنكبوت إيتسي بيتسي" و"العجلات على الحافلة". ساعدي طفلك في القيام بالأفعال معك.
- امنحي طفلك أواني ومقالي أو آلات موسيقية صغيرة مثل الطبل أو الصنج. شجعي طفلك على إحداث ضوضاء.
- وفري لطفلك الكثير من الأماكن الآمنة للاستكشاف. (منزل آمن للطفل في سن الحبو. احفظي المنتجات بعيدًا في أماكن مُحكمة وخاصة أدوات التنظيف وغسل الملابس والعناية بالحديقة والعناية بالسيارة. استخدمي بوابة أمان وأغلقي الأبواب إلى الخارج وإلى القبو).
- امنحي طفلك ألعاب الدفع مثل عربة أو "سيارة دفع للأطفال".



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

تعلمي الإشارات. تصرفي في وقتٍ مبكر.

طفلك في عمر ثمانية عشر شهراً (1½ سنة)



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 ثمانية عشر شهراً. 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 يشير ليظهر أشياء للآخرين
- لا يستطيع المشي
- لا يعرف الغرض من الأشياء المألوفة
- لا يقلد الآخرين
- لا يكتسب كلمات جديدة
- لا يعرف 6 كلمات على الأقل
- لا يلاحظ أو يمانع عندما يغادر مقدم الرعاية أو عندما يعود
- يفقد مهارات وقدرات كانت لديه

أخبري طبيب طفلك أو الممرضة إذا لاحظتي أيًا من هذه العلامات محتملة الدلالة على تأخر التطور في هذا العمر، و تحدثي مع أي شخص في مجتمعك يعرف الخدمات التي تُقدم للأطفال الصغار بمنطقتك، مثل برنامج التدخل المبكر العام بالولاية. لمزيد من المعلومات، انتقلي إلى www.cdc.gov/concerned أو اتصلي بـ 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بفحص التطور العام للطفل وعلامات التوحد عند زيارة الطبيب في عمر ثمانية عشر شهراً. أسألي طبيب طفلك عن نتيجة فحص تطور طفلك.

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.

ما يفعله معظم الأطفال في هذا العمر:

اجتماعيًا/عاطفيًا

- يحب منح الأشياء إلى الآخرين للعب
- قد تتابه نوبات غضب
- ربما يكون خائفاً من الغرباء
- يُظهر عاطفة نحو الأشخاص المألوفين
- يلعب ألعاب تظاهر بسيطة، مثل إطعام عروسة
- قد يتعلق بمقدمي الرعاية في المواقف الجديدة
- يشير لكي يبين للآخرين شيء مثير للاهتمام
- يستكشف بمفرده وايضا مع وجود والديه بالقرب منه

اللغة/ التواصل

- يقول كلمات فردية عديدة
- يقول ويهز رأسه تعبيراً عن "لا"
- يشير إلى شيء ليبين للشخص ما يريده

النشاط الإدراكي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يعرف الغرض من الأشياء العادية، على سبيل المثال: الهاتف والفرشاة والملعقة
- يشير ليجذب انتباه الآخرين
- يُظهر اهتمامه بعروسة أو لعبة قماش محشوة على شكل حيوان ويتظاهر بأنه يطعمه
- يشير إلى جزء واحد من الجسم
- يرسم شخطة بمفرده
- يمكنه اتباع أوامر شفوية من خطوة واحدة دون استخدام أي إشارات؛ على سبيل المثال، الجلوس عندما تقولي له "اجلس"

التطور الحركي/النمو البدني

- يمشي لوحده
- قد يمشي خطوات ويجري
- يجذب ألعاباً أثناء المشي
- يمكن أن يساعد نفسه في خلع ملابسه
- يشرب من كوب
- يأكل بملعقة



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 ولعباً سوياً كل يوم. فيما يلي بعض الأنشطة لقضاء وقت ممتع مع طفلك الذي يبلغ ثمانية عشر شهراً.

ما يمكنك فعله لطفلك الذي يبلغ ثمانية عشر شهراً:

- وفري له بيئة آمنة ولطيفة. من المهم أن تكون متسقة وقابلة للتنبؤ.
- امدحي السلوكيات الحسنة أكثر من المعاقبة على السلوكيات السيئة (اقتصدي في مرات التهذيب).
- أوصفي مشاعره. على سبيل المثال، قولي "أنت تكون سعيداً عندما نقرأ هذا الكتاب".
- شجعي اللعب التظاهري.
- شجعي التعاطف. على سبيل المثال، عندما يرى طفلاً حزيناً، شجعيه على احتضانه أو التربيت على الطفل الآخر.
- اقرئي له كتب وتحدثي عن الصور باستخدام كلمات بسيطة.
- قلدي كلمات طفلك.
- استخدمي الكلمات التي تصف المشاعر والأحاسيس.
- استخدمي عبارات بسيطة وواضحة.
- اسألي أسئلة بسيطة.
- خبئي الأشياء تحت البطاطين والوسادات وشجعيه على العثور عليها.
- العبي معه بالمكعبات والكرات والألغاز والكتب والألعاب التي تعلم السبب والنتيجة وحل المشكلات.
- قومي بتسمية الصور في الكتب وأجزاء الجسم.
- أحضري له الألعاب التي تشجع على اللعب التظاهري، على سبيل المثال، لعب العرائس والتليفونات.
- وفري مناطق آمنة لطفلك للمشي والتحرك في الجوار.
- أحضري له ألعاب يمكنه دفعها وسحبها بأمان.
- أحضري له كرات ليركلها ويدرجها ويرميها.
- شجعيه على الشرب من كوبه واستخدام الملعقة، ولا تبالي مهما أصبح الوضع فوضوياً.
- انفخي فقاعات واجعلي طفلك يمسك بها.



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

تعليمي الإشارات. تصرفي في وقت مبكر.

طفلك في عمر العامين



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 عامين. خذي النتائج وتحديثي مع طبيب طفلك في كل زيارة عن مراحل التطور الأساسية التي بلغها طفلك وعمما تتوقعه لاحقاً.

- يتسلق الأثاث وينزل من فوقه دون مساعدة
- يصعد السلم وينزله مع الإمساك بدرابزين السلم
- يرمي الكرة بيديه مرفوعة
- يرسم أو ينسخ الخطوط المستقيمة والدوائر

ما يفعله معظم الأطفال في هذا العمر:

اجتماعيًا/عاطفيًا

- يقلد الآخرين، خاصة الراشدين والأطفال الأكبر سنًا
- يشعر بالحماس وهو مع الأطفال الآخرين
- يُظهر استقلالية أكثر فأكثر
- يُظهر سلوك متحدي أو متمرد (يفعل ما يُطلب منه عدم فعله)
- يلعب بشكل أساسي بجانب أطفال آخرين، ولكنه يبدأ بشارك أطفالاً آخرين، كما في ألعاب المطاردة

اللغة/التواصل

- يشير إلى الأشياء أو الصور عند تسميتها
- يعرف أسماء الأشخاص المألوفين لديه وأسماء أجزاء الجسم
- يقول جُملاً من كلمتين حتى أربع كلمات
- يتبع التعليمات البسيطة
- يكرر كلمات سمعها مصادفة في محادثات
- يشير إلى الأشياء في كتاب

النشاط الإدراكي (التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يعثر على الأشياء حتى عندما تكون مخفية تحت غطاءين أو ثلاثة أعطية
- يبدأ بتمييز الأشكال والألوان
- يُكمل الجمل والإيقاعات في الكتب المألوفة لديه
- يلعب ألعاب الخيال البسيطة
- يبني أبراجاً من أربعة مكعبات أو أكثر
- قد يستخدم يداً أكثر من الأخرى
- يتبع تعليمات مكونة من خطوتين مثل: "التقط حذاءك وضعه في الخزانة".
- يسمي الأشياء في كتاب صور مثل قط أو طائر أو كلب

التطور الحركي/النمو البدني

- يقف على أطراف أصابعه
- يركل الكرة
- يبدأ بالجري

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

- لا يستخدم جُملاً من كلمتين، (مثل: "أشرب الحليب")
- لا يعرف ماذا يفعل بالأشياء المعتادة، مثل فرشاة الشعر والهاتف والشوكة والملعقة
- لا يحاكي الأفعال أو يقلد الكلمات
- لا يتبع التعليمات البسيطة
- لا يمشي بثبات
- يفقد مهارات وقدرات كانت لديه

أخبري طبيب طفلك أو الممرضة إذا لاحظتي أيًا من هذه العلامات محتملة الدلالة على تأخر التطور في هذا العمر، و تحدثي مع أي شخص في مجتمعك يعرف الخدمات التي تُقدم للأطفال الصغار بمنطقتك، مثل برنامج التدخل المبكر العام بالولاية. لمزيد من المعلومات، انتقلي إلى www.cdc.gov/concerned أو اتصلي بـ **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**.

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بفحص التطور العام للطفل وعلامات التوحد عند زيارة الطبيب في عمر أربع وعشرون شهرًا. أسألي طبيب طفلك عن نتيجة فحص تطور طفلك.

مُقتبس من CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD: BIRTH TO AGE 5، الطبعة الخامسة، حررها ستيفن شيلوف وتانيا ريمر ألتمان © 1991، 1993، 1998، 2004، 2009، إصدار الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال والمستقبل المشرق: GUIDELINES FOR HEALTH SUPERVISION OF INFANTS، CHILDREN، AND ADOLESCENTS، الطبعة الثالثة، حررها جوزف هيفن جي آر وجودت 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 | 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 وألعا سوياً كل يوم. فيما يلي بعض الأنشطة لقضاء وقت ممتع مع طفلك الذي يبلغ من العمر عامين.



ما يمكنك فعله لطفلك الذي يبلغ من العمر عامين:

- شجعي طفلك على المساعدة في الأعمال البسيطة بالمنزل، مثل المسح وإعداد العشاء. امدحي طفلك بوصفه مساعداً جيداً.
- في هذا السن، يظل الأطفال يلعبون بجانب بعضهم البعض (وليس مع بعضهم البعض) ولا يشاركون بعضهم مشاركة جيدة. عند مواعيد اللعب، امنحي الأطفال الكثير من الألعاب للعب بها. راقبي الأطفال عن كثب وتدخل عند مشاجرتهم او جدالهم الحاد.
- امنحي طفلك العناية والاهتمام وامدحيه عندما يتبع التعليمات. حددي الاهتمام على السلوك المتمرد. اقضي وقتاً طويلاً في مدح السلوكيات الحسنة أكثر من المعاقبة على السلوكيات السيئة.
- علمي طفلك تحديد أجزاء الجسم والحيوانات والأشياء المألوفة الأخرى وتسميتها.
- لا تصحي لطفلك عندما يقول كلمات بطريقة غير صحيحة. بل قولها له بطريقة صحيحة. على سبيل المثال، "هذه كرة".
- شجعي طفلك على قول الكلمة بدلاً من الإشارة إلى الشيء. إن كان طفلك لا يستطيع قول كلمة ("لين") بأكملها، فكرري له الحرف الأول ("ل") لمساعدته. بمرور الوقت، يمكنك حث طفلك على قول الجملة كاملة — "أريد لبناً".
- خبئي ألعاب طفلك بالغرفة واجعليه يعثر عليها.
- ساعدي طفلك على حل الألغاز بالأشكال أو الألوان أو حيوانات المزرعة. حددي اسم كل قطعة عندما يضعها الطفل في مكانها.
- شجعي طفلك على اللعب بالمكعبات. تبادل الأدوار في بناء الأبراج وهدمها.
- نفذي مشاريع فنية مع طفلك باستخدام الأقلام والألوان والورق. اوصفي ما يصنعه طفلك وعلقيه على الجدار أو التلاجة.
- اطلبي من طفلك مساعدتك في فتح الأبواب والأدراج وتقليب صفحات كتاب أو مجلة.
- بمجرد أن يصبح طفلك قادراً على المشي جيداً، اطلبي منه حمل الأشياء لك.
- اركلي الكرة ذهاباً وإياباً مع طفلك. عندما يكون طفلك ماهراً في ذلك، شجعيه على الركض والركل.
- اصطحبي طفلك إلى الحديقة للركض وتسلق المعدات أو المشي في ممرات التنزه وسط الطبيعة. راقبي طفلك عن كثب.



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

تعليمي الإشارات. تصرفي في وقت مبكر.

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.

تحققي 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 تتوقعيه 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
- يشيّد 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 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 | 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 | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

تعليمي الإشارات. تصرفي في وقت مبكر.

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: CHILDREN, AND ADOLESCENTS، الطبعة الثالثة، حررها جوزيف هيفن 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.

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 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 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، 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 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 المستقبل؛ 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 زهات والعب مع لعبة البحث عن الكنز في الحي أو الحديقة الخاصة بك، وساعديه على ركوب الدراجة بعجلات التدريب (بحيث يرتدي خوذة).
- احرص 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.