



کتابچه آموزشی برای والدین

تکامل کودکان ۳ تا ۴ ساله



ترجمه و تهیه و تنظیم:

دکتر سیف اله حیدرآبادی، ناهیده حسنی خیابانی، سهیلا علافی

بر گرفته از بروشور آموزشی برای والدین از مرکز ایالتی تکامل کودکان - استرالیا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت

مدیریت سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان



تبریز، خیابان شهید بهشتی (منصور سابق)، روبروی خیابان دانشسرا
کوچه میرزارضا، کوچه دوم دست چپ، مرکز جامع رشد و تکامل کودکان

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۷۴۳۰

این مبحث راجع به کودکان ۳-۴ ساله میباشد. در طی این سالها بچه ها از مرحله شیر خواری به کودکی گذر می کنند. آنها تخلیلات قوی داشته و همچنین می توانند ترس های شدید نیز داشته باشند. آنها عاشق بازی کردن و فعالیت های فیزیکی میباشند. به تدریج آنها دور ماندن از مراقب خود را به راحتی میپذیرند. آنها گاهی در انجام تجربیات جدید مردد میباشند.

البته تمام ۳-۴ ساله ها شبیه یکدیگر نبوده و ممکن است که با سرعت متفاوتی توانایی های تکاملی را کسب نمایند. اگر شما نگران تکامل کودکان هستید و یا او قادر به انجام کارهایی نمی باشد که در گذشته برای مدت نسبتاً طولانی آنها را انجام داده است خیلی مهم است که با پزشک یا پرستار کودک خود مشورت نمایید. اگر اشکالی وجود

دارد مداخله زود هنگام کمک کننده خواهد بود. در صورت عدم وجود مشکل بهتر است که بدانید که کودک شما تکامل نرمال و مخصوص به خود را دارد.



احتمالاً مشکلی وجود دارد اگر کودک:

- تا آخر ۴ سالگی توالت رفتن را یاد نگرفته است و در طول روز اطمینان به خشک ماندن او هنوز وجود ندارد (هر چند گاهی خشک میماند).
- اگر بعد از مدتی خشک ماندن در طی روز دوباره شروع به خیس کردن خود کرده است.

گفتار و زبان

در طی سال سوم کودکان معمولاً قادر خواهند شد که:

- جملات پیچیده را بگوید که تا حد زیادی از نظر دستور زبان صحیح میباشند.
- طوری واضح صحبت نمایند که بیشتر مردم اکثر سخنان او را بفهمند (اگر چه بعضی از حروف مثل س، ر، ز، ف هستند که کودکان هنوز قادر به ادای درست آنها نمی باشند).
- از داستان لذت ببرند.
- سوالات زیادی بپرسند.
- از جک های ساده لذت ببرند.

احتمالاً مشکلی وجود دارد اگر کودک:

- صحبت او هنوز ناواضح است یا جمله نمی بندد.
- قادر به اجرای دستورات کلامی نیست.
- در طول بازی صحبت نمیکند.





تکامل هیجانی و اجتماعی

در طی این سال ها کودکان قادر خواهند شد که:

- بتوانند بعضی از اوقات با دیگر کودکان بازی های نیازمند همکاری را انجام دهند.
- قسمت کردن و نوبت ایستادن را یاد بگیرند (ولی هنوز قادر به شرکت در بازی های رقابتی نمی باشند).
- در محیط های آشنا از والدین خود آسانتر جدا میشوند.
- مستقل تر شده و در برابر کمک والدین مقاومت نشان میدهند.
- به ناراحتی سایر کودکان اهمیت نشان میدهند و توجه میکنند.
- در بازی های نمادین پیچیده (پلیس بازی یا خاله بازی) شرکت میکنند.
- **احتمالاً مشکلی وجود دارد اگر کودک:**
- نتواند در طی بازی با کودکان یا بزرگسالان تعامل داشته باشد.
- رفتاری تهاجمی بیش از اندازه دارد و یا از سایر کودکان گریزان است.
- بازی های تکراری و کلیشه ای دارد (مثلاً فقط ماشین را جلو و عقب میبرد و بازی دیگری با آن ندارد). کودک میتواند کارهای متفاوت با ماشین اسباب بازی در این سن انجام دهد. مثل راندن آن در جاهای مختلف، صدا درآوردن همزمان با راندن، تصادف کردن، بار زدن، چرخاندن دور موانع مثل دور پایه میز یا روی مبل).

تکامل حرکتی

معمولاً در این سن کودکان شروع به کسب توانایی در:

- بالا رفتن از نردبان و درخت میشوند.
- قادر به ایستادن ، راه رفتن ، دویدن روی پنجه های پایشان میگردند.
- با مهارت سه چرخه را میرانند و چرخ میزنند.
- بر روی پای خود چندین ثانیه می ایستند.
- بهبود در بازی با توپ دارند.

فعالیت های روزانه

معمولاً در طی این سال کودکان شروع به کسب توانایی در انجام این فعالیت ها میگردند .

- از قاشق و چنگال بخوبی جهت خوردن استفاده میکنند.
- در توالت رفتن قابل اطمینان میگردند، اگرچه احتمال دارد که در طی روز و زمانهایی که استرس دارند، خسته اند یا توالت رفتن را فراموش کرده اند (خیلی سرشان شلوغ بوده است) گاهی خود را خیس نمایند. بسیاری از آنها هنوز حین خواب خود را خیس میکنند.
- از اینکه توسط بزرگسالان کمک شوند لذت میبرند.



کودک ۳ ساله شما در ابتدایی ترین مرحله یادگیری چگونگی رابطه با دیگران است. او اکنون بهتر از ۲ سالگی قادر است که احساسات خود را کنترل نماید ولی همچنان احتمال دارد که بعضاً حملات خشم و عصبانیت را نشان دهد. او شروع به درک بعضی از مهارتهای اجتماعی مثل قسمت کردن، مهربان بودن می کند، ولی این رفتار ها را فقط بمدت کوتاه و فقط زمانی که احساس امنیت و خوشحالی دارد نشان می دهد.

- کودک ۳ ساله معمولاً از بودن در کنار سایر کودکان لذت می برد و از این سن آنها بیشتر با هم بازی می کنند. آنها دارند یاد می گیرند که دیگران نیز واقعی بوده و احساسات دارند، این بدین معنی است که آنها با دیدن کسانی که ناراحت هستند خودشان نیز ناراحت می شوند.
- به نوبت ایستادن یا به نوبت بازی کردن مهارتی است که آنها هنگام رسیدن به ۴ سالگی یاد خواهند گرفت اما اگر آنها ناراحت باشند یا ترسیده باشند قادر به قسمت کردن اسباب بازی ها یا وسایل مخصوص خودشان با سایر کودکان یا افراد نخواهند بود.
- آنها کم کم در حال یادگیری توانایی منتظر ماندن برای مدت کوتاهی برای چیزی که می خواهند می باشند. (مثل ما بعد از خوردن ناهارت بیرون خواهیم رفت).
- سه ساله ها کمتر از دو ساله ها احتمال دارد که لگد زده و با عصبانیت جیغ بزنند. آنها مشتاقند که شما را شاد کنند. در صورت کمک شما آنها ممکن است که با چیز دیگری مشغول گردند و یا برای چند دقیقه منتظر بمانند.
- کودک شما هنوز می تواند از سرو صدا ، تاریکی، حیوانات و هیولا ... وحشت داشته باشد.
- کودک سه ساله در حال کسب توانایی شوخ طبعی بوده و دوست دارند که دیگران به آنها بخندند و کلمات و حالات خنده دار و مسخره را تکرار میکنند که شما به آنها بخندید.



توالف رفتن



بعضی از کودکان قادر خواهند بود که در شروع سال سوم زندگی توالف رفتن خود را مدیریت کنند ولی بعضی هنوز قادر نیستند. اگر کودکی ذاتاً کمال گرا باشد و یا وسواس انجام درست یک کار را داشته باشد، احتمال دارد که زمان زیادتری نیاز داشته باشد تا اعتماد به نفس لازم جهت مدیریت توالف کردن خودشان را بوجود آورد. اگر شما در همین حین صاحب فرزند دیگری شوید کودک نوپای شما ممکن است برای مدت کوتاهی از این تلاش خود برای توالف کردن عقب گرد نماید.

اگر بنظر میرسد که او در یادگیری این مهارت از سایر کودکانی که شما میشناسید، آهسته تر عمل میکند نترسید، اما اگر بین شما و او درباره این موضوع مشکل و تنش وجود دارد، پیشنهاد میگردد که هرچه زودتر با پزشک کودک خود مشورت و کمک لازم را دریافت نمایید.

بخطرات داشته باشیم

هر کودک یک موجود منحصر به فرد بوده و با سرعت مخصوص به خودش تکامل میابد.

اگرچه کودکان از مراحل تکاملی کم و بیش مشابهی عبور میکنند ولی آنها با روش های مختلفی این کار را انجام میدهند، بعضی کودکان یک مهارت را خیلی سریع و مهارت دیگری را آهسته تر یاد میگیرند.

بعضی کودکان به نظر میرسند که در یک حیطه تکاملی توقف کرده و جلوتر نمیروند و در همان حال در یک حیطه دیگر متمرکز شده و بیشتر جلو میروند.

آنچه که در این میان مهم است این است که کودک خود را با دیگر کودکان مقایسه نکنیم و یا با یک استاندارد برای سنجش مقایسه نکنیم (مثلاً نگوئیم سن استاندارد راه رفتن ۱۲ ماه است پس چرا کودک ۵/۱۲ ماهه من راه نمی رود) و بدانیم که او بر اساس سرعت خود به جلو میرود و اینکه او سر حال و شاد است.

فراهم کردن یک محیط مراقب و تشویق گر با فرصت هایی برای جستجو و آزمون برای کودکان بهترین راه برای والدینی است که بدنبال فراهم کردن بهترین وضعیت تکامل برای کودکشان میباشند.

با این وجود و علیرغم مطالب فوق اگر به نظر میرسد که کودک شما خیلی از همسالانش فاصله گرفته است و یا بنظر میرسد که برای مدت طولانی پسرقت در توانایی هایش داشته است، با پزشک کودکان مشورت نمایید. (اگر مشکلی وجود نداشته باشد شما راحت میشوید و اگر مشکلی وجود داشته باشد پیدا کردن زود هنگام آن و کمک گرفتن در حل آن اهمیت زیادی دارد).

- آنها دوست دارند که انتخاب هایی داشته باشند اما اگر انتخابهای آنها محدود باشند (یعنی مجبور نباشند از بین انتخابهای متعدد یکی را انتخاب کنند) بهتر از پس آن بر می آیند (مثلاً تو می توانی بین کفش قرمز و آبی یکی را انتخاب کنی).
- وقتی آنها خسته و یا دور از خانه هستند شاید هنوز به پستانک خود، پتوی محبوبشان و یا سایر وسایلی که به آنها آرامش میدهد نیاز داشته باشند.
- آنها میتوانند در مورد آنچه که پسرها یا دخترها شبیه آن هستند عقاید خیلی کلیشه ای داشته باشند، مثلاً دخترها لباس های خیلی قشنگ می پوشند و پسران مثل سوپرمن هستند.
- آنها شروع به قبول مسئولیت در مورد دستشویی رفتن نشان می دهند.
- ممکن است مواردی از خیس کردن اتفاقی (ادرار کردن) در طی روز و شب داشته باشند.

تکامل فهمیدن



دنیای درون این کودکان بسیار قوی تر از سن و سالشان است. بعضی وقتها برای آنها مشکل است که تفاوت بین آنچه که واقعی و آنچه که نمادین است را درک نمایند. بعنوان مثال آنها در درک این امر که آیا جادوگران واقعاً میتوانند شما را جادو کنند و یا کودکان میتوانند مثل عکسهای داخل کتابهایشان بال در آورده و پرواز کنند، مشکل دارند. کودکان ۳ ساله دروغ نمیگویند ولی گاهی واقعیتهای بیرونی و تصورات درونیشان با هم قاطی میگردد. او عاشق حرف زدن در مورد این چیزهای مهم با شماست. هرگز به سردرگمی آنها نخندید و هنگامی که در باره چیزی به او توضیحاتی میدهید سعی کنید که اطلاعات شما ساده و کوتاه باشد که باعث سردرگمی بیشتر وی نگردد.

یک کودکی ۳ ساله



- او حالا میتواند بفهمد که ذهن او از ذهن والدینش جدا بوده و انها نمیتوانند افکار او را بخوانند.
- هنوز مفهوم واقعی مواردی مثل قد، اندازه را نمی داند. او فکر می کند که لیوان بلند و نازک بیشتر از لیوان گشاد و کوتاه مایع دارد. بنابراین میتواند حین ریختن مایعات در ظرفها دچار اشتباه محاسبه شود.



کاری که شما میتوانید انجام دهید



- در محیط فیزیکی آزادی برایشان فراهم کنید (مثل سه چرخه سواری، توپ بازی، یادگیری شنا) با اینحال کودکان ۳ و ۴ ساله برای بازی های دسته جمعی و تیمی و رقابتی هنوز خیلی جوان هستند.
- تا جایی که میتوانید زمان در اختیار آنها قرار دهید تا خودشان بتوانند کارهایشان را درست انجام دهند.
- قبل از اینکه آنها مجبور باشند که فعالیت های خود را قطع و وسایل بازی خود را جمع کنند و یا برای ترک منزل آماده شوند به آنها به دفعات هشدار دهید (چندین بار قبل از اتمام بازی به آنها بگویید که مثلاً چند دقیقه دیگر وقت بازی تمام میشود و یا چند دقیقه دیگر باید وسایل خود را جمع کند یا این امر (اتمام بازی) برایش قابل پیش بینی باشد و به طور ناگهانی به او نگوید که وقت تمام اسباب بازی جمع و وقت رفتن است).
- بازی های ساده ای با کودکان انجام دهید که دارای قوانین ساده و نیازمند درنوبت بودن باشد تا کودک شما بازی های نیازمند همکاری را یاد بگیرد.
- کودکان در این سن از ریتم خوششان می آید و شما میتوانید با تهیه موسیقی، آهنگ و شعر آنها را تشویق نمایید و اجازه دهید آنها بر روی قابلمه ها بکوبند و آهنگ های ساده را با آنها بخوانند.
- آنها عاشق نقاشی کردن و رنگ آمیزی هستند. وسایل نقاشی را برایشان فراهم کنید و درباره داستانی که نقاشی آنها میگوید با وی صحبت کنید.
- کتابهای مصور و داستان هایی تهیه نمایید که آنها بتوانند داستان را در تصاویرش دنبال کنند و در مورد عکس های کتاب از کودک خود سوال کنید.
- بچه ها از برنامه های مناسب تلویزیونی لذت میبرند، آنها همچنان از فیلم های ویدئویی که داستانها و صحنه های آن خیلی سریع عوض نمیشود و میتوانند بکرات آن را ببینند لذت میبرند.
- عشق و محبت و سرگرمی و تایید ها و تشویق های فراوان برای کودکان مهیا کنید و در همان زمان شروع به گذاردن محدودیت هایی کنید (چه کاری نباید بکند) که توانایی انجام و تقویت آن را دارید (شما نباید دوست خود را بزنی یا نباید پرتاب کنی).

- تا حدی مفهوم زمان را میداند و میدانند که به دنبال روز شب می آید.
- مفهوم بلندی، کوتاهی، بزرگی و کوچکی را می دانند.
- میتواند بگوید که آیا دختر یا پسر است و همچنین میتواند در مورد دختر یا پسر بودن بچه ها بگوید اما هنوز نمیداند که جنسیت او غیر قابل تغییر و پایدار است.
- میتواند سن خود را بگوید.
- تا ۴ سالگی میتواند یک انسان را بکشد. نقاشی انسان او احتمالاً دارای یک سرگرد بزرگ با چشمها و شاید دهان و پاهایی است که مستقیماً از سر او خارج شده اند و تنه را نقاشی نمی کند.
- در ۴ سالگی یک ضربدر و یا مربع را کپی میکند و با ۳ مکعب پل درست میکند.

تکامل فیزیکی

- در این سن بچه ها از فعالیت فیزیکی لذت برده و عاشق دویدن، پریدن، بالا رفتن، رقصیدن، سه چرخه سواری و تاب بازی میباشند. آنها در انجام سریع بازی ها خیلی خوب نیستند و اگر بین فعالیت های پر انرژی خود استراحت و بازی آرام نداشته باشند خسته و کج خلق می شوند. این امر بسیار مهم است که کودکان این فعالیت ها را در یک محیط امن و تحت نظر شما انجام دهند. بین ۵/۳ تا ۴ سالگی آنها گاهاً و برای مدتی هماهنگی بین حرکات خود و اعتماد به نفس شان را از دست میدهند و علی رغم اینکه در گذشته میتوانند کاری را انجام دهند به طور موقت از انجام آن امتناع میکنند.
- آنها عاشق آب بازی و آب پاشی هستند. بعضی از ۳ ساله ها از استخر و دریا میترسند و بعضی از شنا با بزرگتر ها لذت می برند. (همیشه در اطراف آب مراقب بچه ها باشیم).
 - از آنجایی که تعادل آنها بهتر شده است لذا قادر به راه رفتن در طول یک تخته یا الوار میباشند.
 - ۳ ساله ها قادر به پدال زدن سه چرخه ها میباشند.
 - ۳ ساله ها قادر به قل دادن و پرتاب کردن و زمین زدن توپ هستند ولی در گرفتن آن هنوز مشکل دارند.
 - آنها با استفاده از شانه و آرنج قادر به پرتاب توپ هستند.
 - در ۴ سالگی میتوانند مداد را به طور صحیح در دست بگیرند.
 - میتوانند دکمه های لباس را ببندند.
 - بین ۴-۳ سالگی بریدن با قیچی را یاد میگیرند.

کودکان سه ساله حالا میتوانند با جملات ساده صحبت نمایند ولی در مغز آنها چیزهای بسیار زیادی است که کودکان می خواهند بگویند لذا معمولاً به نظر می رسد که انگار کلمات با سرعت کافی بیرون نمی آیند تا آنچه که آنها در مغز خود دارند توضیح دهند. کودکان ۳ ساله وقتی میخواهند ابراز وجود کنند لکنت پیدا کرده و تپق میزنند. گوش دادن حرفهای کودکان و یا توضیح دادن چیزها به آنان ممکن است خسته کننده باشد ولی از طرف دیگر مشارکت و سهیم شدن در تصورات غنی آنها هیجان انگیز است. آنها عاشق این هستند که برایشان کتاب بخوانید و ممکن است بخواهند که یک کتاب را بارها برایشان بخوانید.

- سه ساله ها بر روی آنچه که میخواهند پافشاری میکنند و در بیشتر موارد توجهی به محل و شرایط ندارند.
- بعضی از سه ساله ها خیلی واضح صحبت میکنند در حالی که دیگران هنوز صحبت بجه گانه دارند.
- بعضی ممکن است در گفتن بعضی کلمات خاص تپق بزنند ولی این مشکل معمولاً به طور خود به خود در عرض یکسال رفع میگردد.
- یک کودک سه ساله معمولی بیش از ۱۲۰۰ کلمه را میداند.
- یک کودک سه ساله معموله کلمات مربوط به مکان مثل زیر، رو، کنار، عقب و بالا را میداند.
- یک کودک سه ساله هنگام سوال کردن از کلمات چرا، چه چیزی، چه کسی، کجا، چیه استفاده میکند.
- آنها میتوانند درباره آنچه که دیروز اتفاق افتاده و درباره فردا صحبت کنند.

شما میتوانید بر روی آنچه که کودک ۳ ساله شما به شما می گوید چیزهایی اضافه کنید. سعی نکنید که کلماتی را که آنها خودشان تلاش ناموفقی در ادای درست آن دارند اصلاح کنید بلکه هنگام پاسخ دادن به وی کلمات مربوطه را به طور صحیح بکار برده و بر خورد مثبتی داشته باشید. سعی کنید صبور باشید. از آنها سوال بپرسید. بعضی از کودکان به قدری ذوق صحبت کردن دارند که استفاده مداوم آنها از کلمه چیه باعث ناراحتی آنها میگردد. بیشتر آنها در مقابل درخواست شما برای کمی ساکت ماندن فقط برای چند دقیقه پاسخ میدهند.

این احتمال وجود دارد که شما امسال بخواهید که استفاده از مهد کودک را شروع کنید یا از خیلی قبلتر استفاده از آن را شروع کرده اید. شما احتمالاً در حال انتخاب یک مهد کودک یا شروع آن هستید. شما شاید انتخاب متعددی نداشته باشید اما اگر دارید اول بین مراقبت در مهد یا مراقبت در منزل یکی را که برایتان مناسب یا در دسترس است انتخاب خواهید کرد. این امر مهمتر از همه است که اگر شما هر انتخابی داشته باشید، با مراقبان کودک راحت باشید و احساس کنید که خیلی راحت با آنها میتوانید حرف بزنید، البته این امر نیز مهم است که کودک شما راحت و شاد باشد.

به علت تفاوت شخصیت شما دو نفر (مادر و کودک) و تجربیات متفاوت زندگی تان، شما و کودکان احتمالاً بطور کاملاً متفاوتی به جدایی از یکدیگر واکنش نشان خواهید داد. اما بعد از مدتی حضور در مهد کودک و بعد از آنکه با آن تطابق لازم را انجام دادید، باید هم در شما هم در کودکان تجربیات مثبتی ایجاد نماید. اگر اینگونه نیست با مراقب کودکان در این مورد صحبت کنید.

به چه چیزی دقت نمایید

- در موارد زیر وضعیت کودک شما باید توسط پزشک کودکان ارزیابی گردد:
- اگر شما در اغلب مواقع نمیتوانید گفته های آنها را بفهمید.
- اگر آنها جملات حاوی ۳ کلمه یا بیشتر را استفاده نمیکند (مامان آب بده ، من نان خواست).
- اگر علاقمند به استفاده از توالیت نبوده و یا از آن میترسد.
- اگر آنها ترس های شدید طولانی داشته باشند (مثل ترس طولانی از توالیت ، جاروبرقی ، غریبه ، ...).
- اگر نتوانند جفت پا از زمین بالا بپرنند و یا پاهای جفت پایین بیابند .
- اگر بنظر میرسد آنها آنچه را که شما به آنها میگویید نمی فهمند.
- اگر شما نگران هستید.