

# رشد و تکامل کودک ۲ ساله

## 2-vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys (persia)



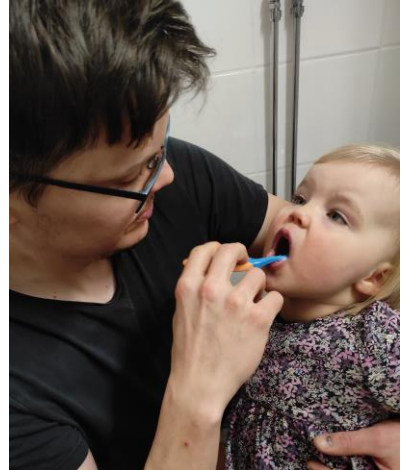
کودک ۲ ساله به نحوی قوی شروع به ابراز خواست و نظر خود می نماید. کودک با کمال میل خودش سرگرم میشود ولی گاهی به دنبال پناه و آغوش والد خود است. گفتار کودک پیشرفت نموده و خودشاختگی او در انجام کارها بیشتر می شود.

### تغذیه و بهداشت دهان و دندان

وجود ریتم غذایی منظم و تغذیه متنوع به کودک کمک می کند تا طاقت فعالیتهای روزانه را داشته باشد. این همچنین از سلامت کودک حمایت می کند.

کودک نمی تواند مقدار زیادی غذا را یکجا بخورد و اشتهای او ممکن است متغیر باشد. به کودک خود به طور منظم غذا بدهید، در مجموع ۴ تا ۵ وعده در روز. زمانهای غذا خوردن مشترک خانواده، عادات غذایی سالم کودک را مورد حمایت قرار می دهد. کودک از بقیه اعضای خانواده الگو برداری می کند.

مسواک زدن دندانها هر روز صبح و شب با خمیر دندان حاوی فلوراید، روتین مهمی است. بعد از هر وعده غذایی، پاستیل زایلینتول را به کودک بدهید.



## خوابیدن

کودک ۲ ساله معمولاً یک بار در طول روز می خوابد. نیاز به خواب از کودکی تا کودک دیگر فرق می کند و منحصر بفرد است. معمولاً طول مدت خواب روزانه کوتاه میشود. با نزدیک شدن به سن ۳ سالگی، خواب روزانه ممکن است کاملاً حذف شود. کودکان در مهد کودک در اواسط روز یا می خوابند و یا برای لحظاتی استراحت می کنند.

روتین های شبانه آشنا و منظم، به آرام شدن و خواب رفتن کودک کمک می کنند. می توانید با کودک تمرین کنید که خودش بخوابد. بعضی از کودکان برای به خواب رفتن، کمک والد را الزم دارند.

## مهارتهای مربوط به توالت رفتن

هر کودکی مطابق با روال خود یاد می گیرد خودش را خیس نکند. بعضی از کودکان در سن ۲ تا ۳ سالگی یاد می گیرند که خودشان را خیس نکنند و بعضی از کودکان هنوز به استفاده از پوشک نیاز دارند. بهتر است که با کودک در رابطه با توالت رفتن و بر روی لگن نشستن و همچنین شستن دستها تمرین شود. کودک ممکن است که نیاز به توالت رفتن را لزوماً کودک موفق میشود و طاقت دارد حتی اگر شده لحظاتی کوتاه را هم تمرین کند، او را تحسین و تشویق کنید.



## تحرک و مهارت‌های دستی

مهارت‌های حرکتی کودک ۲ ساله بسرعت پیشرفت می کنند. بعضی از کودکان با شجاعت در زمینه مهارت‌های خود تمرین می کنند و بعضی دیگر از کودکان محتاط تر هستند. این مهارت‌ها در محیط های متفاوت اعم از فضا‌های بسته و باز پیشرفت می کنند. پارک بازی و جنگل مکان‌های خوبی برای تمرین در رابطه با تحرک است.

مهارت‌های دستی کودک پیشرفت می کنند. مهارت‌های دستی را میتوان برای مثال با انجام کارهایی از قبیل بازیهای ساختنی، جورچین یا پازل پیشرفت داد.



## خواست و اراده خود کودک و تعیین حد و مرزها

کودکان ۲ ساله اغلب به نحوی قوی خواست و اراده خود را ابراز می کنند. در مورد بعضی کودکان این موضوع بصورت احساساتی قوی و امتحان کردن حد و مرز دیده میشود. در مورد بعضی دیگر از کودکان، این مرحله با آرامش بیشتری سپری میشود. برای کودک هنوز هم مشکل است که احساسات خود را با کلمات بیان کند. همچنین با تکامل قوه تخیل، کودک ممکن است ترسهای مختلفی داشته باشد. مهم است که والد کودک احساسات کودک را بفهمد. احساسات را می توانید همراه با کودک نامگذاری کنید.

منع کردن و محدود کردن کودک ممکن است باعث ایجاد عصبانیت در کودک شود. حائز اهمیت است که والد کودک با آرامش و قاطعیت حد و مرزها را نگه دارد. کودک بدرستی نمی فهمد که او چه کاری را بلد هست و اجازه انجام چه کاری را دارد. والد کودک بایستی مراقب امنیت کودک بوده و همچنین در صورت نیاز او را منع و محدود کند.



## پیشرفت گفتار

گفتار هر کودکی مطابق با سرعت مختص به خود او پیشرفت می کند. اغلب کودکان ۲ ساله چندین کلمه صحبت می کنند. بسیاری از آنها جمالت تشکیل شده از دو یا سه کلمه را بیان می کنند. کودک با سؤال کردن می آموزد. کتاب خواندن، اشعار کودکانه و موزیک به یادگیری کلمات جدید و پیشرفت صحبت کردن کمک می کنند.

زمانی که با چندین زبان مختلف با کودک صحبت می شود، ممکن است که گفتار کودک کمی آهسته تر پیشرفت کند. حائز اهمیت است که والدین با زبان مادری خود با کودک صحبت کنند. در اینصورت یادگیری زبانهای دیگر نیز برای کودک آسانتر خواهد بود.

توصیه می شود که زمان نگاه کردن به صفحه نمایش برای کودک ۲ ساله حداکثر یک ساعت در روز باشد. حائز اهمیت است که کودک فقط برنامه ها و ویدئوهای مناسب با سن خود را از صفحه نمایش نگاه کند. اگر زمان نگاه کردن به صفحه نمایش زیاده از حد باشد، این موضوع ممکن است باعث ناآرامی، کج خلقی و مشکل تمرکز شود. همچنین خواب کودک نیز ممکن است مختل شود.



## بازی کردن و مهارت‌های اجتماعی

کودک ۲ ساله از حضور در کنار کودکان دیگر بسیار خوشحال می‌شود. کودک همیشه قادر به انجام بازیهای مشترک نیست ولی کودکان در این سن در کنار کودکان دیگر بازی می‌کنند. گاهی بازیها خوب پیش می‌روند ولی گاهی کودک ممکن است گاز بگیرد، موی دیگری را بکشد و یا اسباب بازی را از دست کودک دیگر بگیرد.

موقعی که کودکان با همدیگر بازی می‌کنند، بهتر است که فرد بزرگسال در آنجا حضور داشته باشد. مهم است به کودک گفته شود که نباید به دیگران آسیب بزند. به این ترتیب کودک یاد می‌گیرد که به احساسات بقیه توجه داشته باشد و مکررات بازی های مشترک را بفهمد.

بعضی از کودکان تحت مراقبت روزانه (مهد کودک یا پیش دبستانی) هستند. ممکن است جدا ماندن از والد باعث ترس و اضطراب کودک شود. موقعی که کودک به اندازه کافی مراقبت و امنیت دریافت می‌کند، او اعتماد پیدا می‌کند که والد او بر می‌گردد.





Euroopan unionin  
osarahoitama

سال‌های ۲۰۲۳ تا ۲۰۲۶ - Niitty 2 طرح

با هم برای زندگی روزمره بهتر خانواده‌های  
مهاجر.

اطالعات بیشتر در باره پروژه  
<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

درگاه اطلاعات خانواده  
[tuni.fi/perheinfo](https://tuni.fi/perheinfo)

منابع و اطالعات بیشتر

Neuvokas perhe.

<https://neuvokasperhe.fi/>

موسسه ملی بهداشت و رفاه.

NEUKO پایگاه داده

[https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-](https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuko-tietokanta)

[lastenneuvola/neuko-tietokanta](https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuko-tietokanta)

Mannerheim انجمن حمایت از کودکان

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

موسسه ملی سلامت و رفاه و شورای مشورتی تغذیه دولت

پیشنهادهای غذایی «بیباید با هم غذا بخوریم» برای خانواده‌های دارای فرزند.

<https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>

(Terveyskirjasto) کتابخانه سلامت

رشد و تکامل در مراحل مختلف سنی

<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s3>

تصاویر

Niitty 2 پروژه

در تاریخ ۲۱،۲،۲۰۲۵ Pixabay تصاویر گرفته‌شده از

©waridsara, Irina Schmidt, 4frame group, Андрей Журавлев, Анна Демидова,

Africa Studio – stock.adobe.com



Pirkanmaan  
hyvinvointialue



TAMPERE