**مراحل رشد کودک شما؛ سن، نمودار و نقاط عطف**

یکی از مواردی که والدین در رابطه با کودک خود همیشه باید به آن توجه داشته باشند، درک تغییرات و فرآیند رشد کودکشان است. کودکان در سنین رشدی مختلف ممکن است با چالش‌های فیزیکی یا عاطفی رایج روبه‌رو شوند. بنابراین در این مطلب مجموعه‌ای از راهنمایی‌ها و نکات در رابطه با رشد کودکان ذکر شده که با استفاده از آن شما والدین عزیز می‌توانید درک کنید که در هر دوره سنی بر کودک شما چه می‌گذرد برای هر یک از آن‌ها راه حلی بیابید.

**درک رشد کودک**

رشد انسان تحت تاثیر والدین و ژن‌های منتقل شده به اوست، اما کاملا توسط آنها تعیین نمی‌شود. کودکان ممکن است دارای شخصیت‌های بسیار متفاوت و نقاط قوت و ضعف متفاوت نسبت به نسل قبلی خود باشند. والدین باید به سرعت رشد کودک خود و ویژگی‌های متمایز آنها توجه داشته باشند و تصور نکنند رویکردهای تربیتی نسل‌های گذشته، در خانواده آنها نیز به همان اندازه موفق خواهد بود.

والدین با محیط‌هایی که برای کودک خود ایجاد می‌کنند نقش مهمی در رشد کودک خود دارند. در واقع، محیط خانه کودک می‌تواند بر ویژگی ژنتیکی که او به ارث برده تاثیر مستقیم بگذارد. والدین باید با کودک خود صمیمی باشند و به او احساس امنیت دهند که این خود بیشترین تاثیر را بر روند رشد کودک دارد. برآوردن نیازهای جسمی و غذایی کودک نیز ضروری است، چرا که تحقیقات نشان می‌دهد غفلت در این مسئله، می‌تواند رشد کودک را مختل کند.

**نقاط عطف در توسعه مهارت‌های کودکان**

کودکان در نحوه بازی، یادگیری، صحبت کردن، عمل کردن و حرکت به نقاط عطفی می‌رسند. البته باید به این نکته نیز توجه داشت که سرعت رشد کودکان با یکدیگر متفاوت است، اما این نقاط عطف به شما یک ایده کلی از تغییراتی که با رشد کودک خود انتظار دارید، می‌دهد.

نقاط عطف رشد کودک را می‌توان بصورت زیر طبقه‌بندی کرد:

* مهارت گفتار و زبان
* مهارت لباس پوشیدن
* مهارت های حرکتی ظریف و بینایی
* مهارت های نظافت

**اندازه‌گیری رشد فیزیکی کودک: نمودار رشد**

همانطور که در بالا ذکر شد، هر کودکی سرعت رشد خاص خود را دارد. رشد کودکان در بر گیرنده طیف گسترده‌ای از اشکال و اندازه‌های آنهاست. عواملی مثل ژنتیک، جنسیت، تغذیه، فعالیت بدنی، مشکلات سلامتی، محیط و هورمون ها همگی در قد و وزن کودک شما نقش مهمی ایفا می‌کنند. همچنین بساری از این موارد از خانواده‌ای به خانواده دیگر متفاوت باشد.

پزشکان و متخصصان، نمودارهای رشد را با در نظر گرفتن سلامت کلی، محیط و زمینه ژنتیکی کودک تهیه می‌کنند. پزشکان می‌توانند با طرح پرسش‌های زیر به نتایج دقیق‌تری در رابطه با رشد کودکان برسند:

* آیا کودک با سایر نقاط عطف رشد روبرو شده ‌است؟
* آیا علائم دیگری وجود دارد که نشان دهد کودک سالم نیست؟
* قد و وزن والدین و خواهر و برادر کودک چقدر است؟
* آیا کودک نارس به دنیا آمده است؟
* بلوغ کودک زودتر از حالت طبیعی ​​شروع شده یا دیرتر؟

**آیا اندازه‌گیری رشد کودکان، فقط بر روی یک نمودار رشد انجام می‌شود؟**

پاسخ منفی است. نمودار رشد دختران و پسران با یکدیگر متفاوت است، چرا که آنها با الگوها و سرعت‌های متفاوتی رشد می‌کنند. برای نوزادان از بدو تولد تا ۳۶ ماهگی از مجموعه نمودارهای خاصی استفاده می‌شود، اما برای کودکان و نوجوانان ۲ تا ۲۰ ساله، این مجموعه نمودارها متفاوت هستند. همچنین نمودارهای ویژه رشد کودکان، برای کودکان مبتلا به بیماری‌های خاص مانند سندروم داون یا کودکانی که زود به‌ دنیا آمده‌اند، موجود است.

**شناسایی علائم بروز مشکل در رشد کودکان**

توجه به نمودارهای رشد ممکن است به شما یا پزشک کودکتان کمک کند تا از بروز احتمالی مشکلات رشدی پیشگیری کند. برخی از الگوهایی باید به آنها توجه کرد عبارتند از:

* در صورتی که رشد قد کودک با آنچه در محاسبه قد میانگین والدین او انتظار می‌رود بسیار متفاوت باشد
* در صورتی که شاخص توده بدنی(BMI) به طور غیر طبیعی کم یا زیاد باشد.( ‌BMI<5% یا BMI>85%)

نمودارهای رشد، ابزار مفیدی برای رصد و تحلیل رشد کودکان است، اما باید به این نکته توجه داشت که آنها تصویر کاملی از سلامتی یا رشد کودک شما ارائه نمی‌دهند. به همین جهت پیشنهاد می‌کنیم تا کودک دلبند خود را تحت نظارت دائم پزشک اطفال نگه دارید تا از روند رشد او اطمینان پیدا کنید.