

## Dezvoltarea copilului cu vârstă între 3 și 5 ani

Mulți părinți își pun întrebarea dacă copilul lor efectuează activitățile precum ar trebui la vârstă la care sunt, prin asta înțelegând ca au sau nu o întârziere în dezvoltarea psihomotorie. De ce mai multe ori până la aceasta vârstă întârzierile au fost deja observate ( de familie sau specialiști), dar este important ca să fiți siguri. De aceea am enumerat mai jos etapele importante ( abilitați dobândite) pe care majoritatea copiilor le fac/au la această vârstă. A nu se uita că fiecare copil se dezvoltă într-un ritm propriu ( dependent în mai mică sau mai mare măsură de mediul exterior de stimulare). Dacă sub 2 ani accentul se pune pe motricitatea grosieră ( folosirea grupelor musculare mari pentru mișcarea membrelor și controlul capului și corpului), ulterior în timp se dezvoltă motricitatea fină ( o coordonare cât mai bună și o precizie cât mai fină a mișcărilor).

### 3 ANI:



#### Motricitate:

- sa cătară bine sau fugă în linie dreapta câțiva zeci de metri;
- utilizează tricicleta (pe distante scurte); prinde/aruncă o minge;
- urcă scările ținându-se de balustradă; alternează pașii pe fiecare treaptă la urcare, însă nu și la coborâre;
- poate să stea pe vârfuri (după 3 ani și jumătate), sare cu ambele picioare, menținând totodată echilibrul;
- trage singur șosete / încălțăminte în picioare, chiar dacă încurcă stânga cu dreapta (încep să se îmbrace);
- majoritatea nu se mai trezesc noaptea;
- mănâncă singur cu lingurița, chiar dacă se murdărește/joacă cu mâncarea;

#### Socio-emotional:

- manifestă afecțiune spontan față de persoane apropiate ; precum și o varietate de emoții;
- se conturează ideea de proprietate personală ( obiect al meu/al tău/al lui);
- se poate separa de mamă și tată pentru a participa la activități ; dar mama își păstrează locul în centrul vieții afective; e ajutată la activități gospodărești;
- copiază adulți sau prieteni de joacă în activități;
- manifestă rivalitate față de frați/surori ( îi părăște/ necăjește);
- începând cu 3 ani pot fi primiți la grădiniță, locul unde vor exersa cum să se ocupe ei însuși;

### Comunicare:

- numește 2-3 obiecte familiare, spune prenumele, vârstă, numește un prieten;
- spune 2-3 propoziții într-o discuție; cunosc 800-1000 cuvinte; poate număra până la 5-10;
- „Te rog” va fi învățat, dacă se insistă; „Bună ziua” nu este exprimat niciodată spontan;

### Cognitiv:

- se joacă roluri cu păpuși, animale și oameni (descoperă umorul);
- adoră tot ce are roți; face turte din apă cu nisip; pictează cu degetele;
- poate înșuruba/deșuruba capacul unui borcan; deschide clanța;
- construiește turnuri din cuburi; face un puzzle de 3-4 piese sau cu forme incastrabile;
- adoră să privească imagini, să i se citească/recitească povesti;
- le place să facă baie, să se joace în apă;
- se instalează frica de întuneric sau de persoane prezentate ca periculoase;
- încă sug degetul/ suzeta sau biberonul; nu abandonează obiectul preferat niciodată;

**Activități recomandate copiilor de 3 ani:** jocurile cu scop precis : puzzle, jocuri din module dezvoltă logica, algoritmul, strategia în rezolvarea unei probleme; materiale de modelat și construit: plastilina, obiecte de construit dezvoltă îndemânarea, creativitatea și noțiuni matematice elementare; obiecte reale din natura : haine de adult, farduri, nisip, tricicleta, reprezintă noi experiențe; obiecte ce imită realitatea: truse medicale, figurine mici (animale, mașini) îi permit să se familiarizeze cu realitatea prin joacă, dezvoltă limbajul și imaginația (desenele animate privite pe dispozitive dezvoltă mai puțin imaginația/ limitează mișcarea liberă).

- după 3 ani și jumătate: poate ajuta semnificativ în casă: pregătirea mesei, pune rufe la spălat, aerisește așternuturi; pune accent pe întrebări : de ce, când, cine?; face progrese în exprimarea noțiunilor și timpurilor; învață cântece/poezii pe de rost; pot avea prieten imaginar; începe să îl intereseze și îl așteaptă pe Moș Crăciun.

**Jocuri** ce pot dezvolta capacitățile copilului: să recunoască anumite zgomote, să repete bătaia unui ritm, să reperi obiecte din cameră/grădină, ghicitori, să numească obiecte casnice de pe o tavă, să descrie ce vede în poze, să danseze pe muzica, să deseneze cu creta / creionul trasee, să unească prin linii puncte, etc.

**Motive de îngrijorare:** dacă copilul cade frecvent, are dificultăți în urcatul scărilor, salivează excesiv sau vorbește neclar, nu poate manipula jucării simple, nu vorbește în propoziții, nu înțelege comenzi simple, nu se joacă de-a prefăcutul ( anumite roluri/personaje); nu se joacă cu alți copii sau jucării, nu are contact vizual sau pierde achiziții;

## 4 ANI:



### Motoricitate:

- reușește să alterneze picioarele și la coborârea scârilor; aleargă; se dă bine cu tricicleta;
- începe saltul unipodal ( 2-3 ori per picior) și poate menține statul pe un picior sub 2-10 secunde;
- coordonare mai bună la mâini: prinde o minge care sare; decupează în linie dreapta cu foarfecile;
- copiază activități de igienă ( spălatul pe mâini); toarnă lichide în pahar, taie și amestecă mâncare ( sub supraveghere);

### Socio-emotional:

- îi face plăcere să învețe activități noi ( de-a ascunselea; de-a mama și tata);
- preferă să se joace cu alți copii decât singur; colaborează cu alți copii la joacă;
- povestește despre ce le place sau îi interesează; inventează povesti; se vrea personalul principal;
- copilul este iritabil, autoritar și uneori dificil, ca o etapă în a se diferenția ca individ autonom;
- râde foarte des, dar plânge la fel de des; nu face diferența între obiecte ce îi aparțin și ce nu îi aparțin ;

### Limbaj și comunicare:

- aproximativ 1500 cuvinte; construiește fraze mai lungi;
- cunoaște reguli de bază gramaticale ( face diferența între el și ea);
- cânta un cântec sau spune o poezie din memorie; spune poveste;
- spune numele complet;

### Cognitiv:

- poate denumi culori și numere simple; număra până la 10-15;
- înțelege însemnătatea numărării ( 1,2,3 – start); capabil să își recunoască numele scris cu majuscule ;
- începe să înțeleagă noțiunea de timp ( trecut, prezent, viitor) și spațiu ( înainte, spate, alături, deasupra)
- înțelege ideea de asemănare sau diferențiere;
- poate decupa cu foarfeca, poate copia litere, desenează o persoană din 2-4 părți;
- se dezvoltă imaginația ( spune ce crede că se întâmplă ulterior într-o poveste);
- se opune cu ușurință mamei , copiază autoritatea tatălui ( după caz);
- manifesta gelozie pe sentimente manifestate de părinți între ei, cere să doarmă doar cu un părinte (recomandat este să doarmă singur);

**Jocurile preferate:** de-a sudații, de-a mama și tata, imitarea scenelor de la televizor, cu mingea pe afară. După 4 ani și jumătate copiii de vârstă lor îi interesează mai mult decât adulții. Se grupează în bande de copii, care rivalizează. Progresează în limbaj și în detalii la desenat;

**Activitățile recomandate** sunt cele de *pregătire pentru citit*: deosebirea sunetelor („p”/ „b”), ordonarea evenimentelor într-o suită logică; având în față diverse obiecte, să găsească obiectul care începe cu litera „s” de ex; sau să aducă obiecte care încep cu o literă anume, din casă; să completeze propoziții/fraze începute de mama: „pisica....”, etc.

**Când ne îngrijoram:** dacă nu poate sări pe loc, nu poate mâzgăli/desena, nu îl interesează jocul cu roluri, ignoră alți copii sau nu răspunde persoanelor din afara familiei, se împotrivește îmbrăcatului, adormitului sau utilizării toaletei; nu înțelege diferența între ceea ce seamănă și ceea ce e diferit, nu poate relata o poveste care îi place, nu execută o comandă din trei activități (ex du-te și adu batista); nu vorbește clar sau pierde achizițiile ce le avea dobândite deja.

## 5 ANI:



### Motricitate:

- echilibru mai stabil (stațiune unipodală mai mult de 10 secunde);
- sare într-un picior, uneori peste un obstacol, poate face tumbe;
- este mai precis în gesturi; folosește furculiță și lingura și uneori un cuțit (special de copii);
- dezvoltă preferința pentru o mână, cu o mai mare ușurință în mișcare a acesteia;
- merge pe vârfuri, scrie, desenează, cântă la instrumente și dansează;
- crește viteza de execuție a activităților uzuale care se transformă în automatisme: îmbrăcat/dezbrăcat, mâncat, spălat, etc.

### Socio-emotional:

- dorește să mulțumească un prieten sau să îl copieze; este mai ușor de acord cu regulile;
- conștientizează diferența de sex: fetiță/băiat; ceea ce este real de ceea ce este născocit;
- este apt de primele activități independente (ex: poate vizita un vecin ce locuiește la ușa următoare doar cu supraveghere);
- calm, realist, își poate apăra punctul de vedere într-o discuție; dorește să fie tratat ca un adult;

### Limba și comunicare:

- vorbește mai cursiv, spune povești simple utilizând propoziții întregi corect;
- poate reproduce numele și adresa; poate califica situații ( ușor / greu); descifrează ora de pe ceas;
- se descurcă mai bine în scris ( dacă a fost inițiat); poate silabisă un cuvânt scris (ex. „lapte” scris pe o cutie);

### Cognitiv:

- enumera 10 sau mai multe obiecte;
- poate desena o persoană cu cel puțin 6 părți ale corpului; copiază un triunghi sau alte forme geometrice;
- recunoaște obiectele folosite în viața de zi cu zi, banii și mâncarea;
- efectuează singur igiena zilnică ( mai puțin spălatul pe păr);
- cunoaște în general regulile de politețe și de comportament;

**Jocurile** se diferențiază de obicei între sexe : fetițele cu păpuși, băieții cu mașini sau arme; le plac basmele și cărțile de aventură; apreciază revistele ce apar regulat; ascultă cu plăcere muzică; atracție vie pentru televizor/ telefon / tabletă ( învață programul emisiunilor favorite);

**Activitățile recomandate** sunt de tipul experimentelor științifice, de observație sau studiu. Astfel se dezvoltă gândirea logică, rațiunea, memoria vizuală, spiritul de observație, organizarea mentală, etc. activitățile în natură pot stârni dorința de echilibru cu mediul înconjurător. Copii învață făcând efectiv un lucru/ activitate/ sport. Se recomandă respectarea unei rutine cotidiene : care să includă discuții/explicații despre orice întâlnește : plante, animale, forme de relief, pericole, comportament, mâncare sănătoasă, construit, etc

*După 5 ani și jumătate:* copii pot începe să folosească bicicleta; să participe la activități fizice mai complexe: mersul cu role, pe schiuri, pe patine, poate învăța să citească; reține nr de telefon, poate învăța să ceară o pâine, etc.

**Când să ne îngrijorăm:** copilul nu manifestă o varietate de emoții, prezintă comportament extrem ( anxietate marcată, agresivitate, timiditate sau supărare extremă); este retras, nu este activ; este ușor de distras, are probleme de concentrare asupra unei activități mai mult de 5 minute ( care în mod normal îi place); nu răspunde persoanelor , nu poate diferenția realitatea de născociri; nu se joacă o varietate de jocuri, nu își poate spune numele și prenumele, nu folosește pluralul obiectelor sau timpul trecut, nu povestește despre activitățile zilnice, nu desenează, nu se poate spăla pe mâini sau dinți, sau nu se poate dezbracă fără ajutor. Dacă pierde achiziții ce le avea odată.

**Autor : Claudia Micu – medic specialist Recuperare, medicină fizică și balneologie ,**

**Secția Recuperare Neuropsihomotorie Copii Sibiu**

### Bibliografie:

1. A. Bacus : "Copilul de la 3 la 6 ani " ( traducere de Traiana Necsa)
2. N. Robanescu - "Tratamentul sechelelor motorii ale encefalopatiilor infantila (Paralizia spastica cerebrala)" - cap 2.9 - "Dezvoltarea psihomotorie a copilului normal"
3. <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/resources.html>
4. <https://dev.gosciencekids.com/science-activities-by-age/>