

Τα κλειδιά ανάπτυξης σε κάθε ηλικία

Από την βρεφική ηλικία μέχρι και την εφηβεία του είναι πολλές οι φορές που θα αναρωτηθείτε «είναι άραγε φυσιολογικό αυτό που κάνει το παιδί μου;». Οι ειδικοί μας αποκαλύπτουν ποια είναι τα σημάδια σε κάθε στάδιο που δείχνουν ότι η ανάπτυξή του βρίσκεται σε καλό δρόμο.

ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

Ο ΕΡΧΟΜΟΣ ΕΝΟΣ ΜΩΡΟΥ είναι ένα συναρπαστικό γεγονός! Είναι, όμως, κι ένα γεγονός που γεμίζει τους γονείς με άγχη και αγωνίες, που μάλιστα δεν προβλέπεται να καθουχαστούν σύντομα. Μία από τις πιο συχνές ανησυχίες μαμάδων και μπαμπάδων είναι αν το παιδί τους αναπτύσσεται σωστά. Ο καλύτερος και πιο απλός τρόπος για να το διαπιστώσουν είναι να παρατηρήσουν τη συμπεριφορά του, για να βεβαιωθούν ότι έχει κατακτήσει τα «κλειδιά» της ανάπτυξης που αντιστοιχούν στην ηλικία του.

3 μηνών

- Σηκώνει για λίγο το κεφαλάκι όταν είναι μπρούμυτα, ενώ όταν είναι ανάσκελα, κλωτσά.
- Χαμογελά, αναγνωρίζει τη μαμά του και σταματά να κλαίει όταν το πάρουν αγκαλιά.
- Βγάζει φωνούλες, κοιτάζει προς τον ήχο και γελά.
- Πιάνει αντικείμενα και επεξεργάζεται το χώρο.

Κατάλληλες δραστηριότητες για αυτή την ηλικία είναι τα παιχνίδια με ζωντανά χρώματα και ήχους, και πολλές βόλτες!

5-7 μηνών

- Κάθεται με στήριξη, ενώ, όταν είναι ανάσκελα, κλωτσά ζωηρά και γυρίζει από ανάσκελα-μπρούμυτα.
- Γνωρίζει τους οικείους, βγάζει φωνούλες όταν ακούει μουσική, γυρίζει ακούγοντας το όνομά του.
- Κρατάει κουτάλι και βάζει αντικείμενα στο στόμα, πιάνει κοντινά αντικείμενα και τα ψάχνει όταν πέφτουν.

Κατάλληλα είναι τα παιχνίδια με διαφορετική σύνθεση και

υφή, και μουσικά παιχνίδια.

8-10 μηνών

- Μπουσουλάει, πιάνεται από τα έπιπλα και σηκώνεται.
- Ζητά αγκαλιά, ρίχνει αντικείμενα κάτω.
- Κοιτά τις εικόνες του βιβλίου για λίγο, λέει «μαμά», «μπαμπά» με νόημα, και γνέφει «όχι».

Παίξτε παιχνίδια αλληλεπίδρασης, όπως «κου-κου-τσα», ή γεμίστε ένα καλάθι με αντικείμενα διαφορετικών υλικών για να το εξερευνήσει.

11-13 μηνών

- Στέκεται όρθιο και κάνει τα πρώτα του βήματα.
- Παίζει με τον εαυτό του στον καθρέφτη, γνέφει «γεια σου» και χτυπά παλαμάκια.
- Πίνει από κύπελλο, πιάνει μικρά αντικείμενα με αντίχειρα και δείκτη, και δείχνει.
- Χρησιμοποιεί 3-4 λέξεις και αναγνωρίζει πολλά αντικείμενα.

Παιδικά τραγούδια, βιβλία, συναρμολογούμενα κυβάρια ή ενσφηνώματα, είναι τα αγαπημένα τους σ' αυτή την ηλικία.

17-19 μηνών

- Περπατά μόνο του (και προς τα πίσω), σκαρφαλώνει και ανεβαίνει σκάλες στηριζόμενο.
- Βγάζει παπούτσια και κάλτσες, καταλαβαίνει απλές εντολές και χρησιμοποιεί 10-20 λέξεις.
- Φτιάχνει πύργο με 3-4 κύβους, μουτζουρώνει στο χαρτί και πετά την μπάλα.



PHOTOS:

Θυμηθείτε

- Οι αναπτυξιακοί σταθμοί είναι κατά προσέγγιση και τα ηλικιακά όρια δεν ισχύουν απόλυτα για όλα τα παιδιά.
- Ένα παιδί που δεν έχει ακόμα κατακτήσει τους σταθμούς που αντιστοιχούν στην ηλικία του, δεν έχει απαραίτητα κάποιο πρόβλημα, αλλά χρειάζεται αξιολόγηση από τον ειδικό παιδίατρο-αναπτυξιολόγο.
- Η παροχή υπηρεσιών Υγείας στους εφήβους, στο πλαίσιο ενός οργανωμένου τμήματος εφηβικής ιατρικής, είναι ιδιαίτερα σημαντική για την πρόληψη και αντιμετώπιση των ειδικών προβλημάτων τους.

Εξοπλίστε το με παιχνίδια που σπρώχνει, τραβά, πηδά ή καβαλικεύει. Πηγαίνετε στην παιδική χαρά.

2 ετών

- Πηδά, κλωτσά την μπάλα, ανοίγει την πόρτα.
- Αναγνωρίζει τα μέρη του σώματος, βοηθά στο να βάζει και να βγάζει τα ρούχα του.
- Παίζει παράλληλα με τα άλλα παιδιά, φτιάχνει προτασούλες και παρακολουθεί ιστορίες.
- Ζωγραφίζει γραμμές και κύκλους.

Παίξτε με τα αντίθετα, τακτοποιήστε τα παιχνίδια ανά σχήμα, μέγεθος ή χρώμα και ζωγραφίστε!

3 ετών

- Τρέχει, ανεβοκατεβαίνει σκάλες, μπορεί να σταθεί στο ένα πόδι για λίγα δευτερόλεπτα.
- Μένει στεγνό κατά τη διάρκεια της ημέρας και μπορεί να φάει μόνο του.
- Παίζει συμβολικό παιχνίδι, λέει το όνομά του και μετρά μέχρι το 4.

Χρήσιμα είναι τα παιχνίδια με οδηγίες για να κινηθεί μπρος-πίσω, δεξιά-αριστερά, πάνω-κάτω, αργά ή γρήγορα, αλλά και με τραγουδάκια ή σιτάκια.

4 ετών

- Κάνει ποδήλατο με τρεις ρόδες, τρέχει και κλωτσά την μπάλα.
- Ορίζει τη χρήση αντικειμένων, κάνει συγκρίσεις μεγεθών και ξέρει πόσων χρόνων είναι.
- Προσπαθεί να κόψει με το ψαλίδι, ζωγραφίζει άνθρωπο και σπιτάκι.
- Γνωρίζει χρώματα και σχήματα.

Πλαστελίνες, δαχτυλοκουκλάκια και κατασκευές με χάντρες είναι τα αγαπημένα τους σ' αυτή την ηλικία.

5 ετών

- Κάνει κουτσό και πηδάει μακριά.
- Ντύνεται και ξεντύνεται μόνο του.
- Επιλέγει φίλους για να παίξει.
- Μπορεί να περιγράψει από ποιο υλικό είναι φτιαγμένα τα απλά καθημερινά πράγματα.
- Αντιγράφει γράμματα, επαναλαμβάνει αριθμούς και μετρά μέχρι το 20.

6 ετών

- Τρέχει στις σκάλες και ξέρει πού μένει.
- Έχει «κολλητό», γράφει το όνομά του, ξέρει τις

ημέρες και ζωγραφίζει με λεπτομέρειες.

Μπορεί να ξεκινήσει δραστηριότητες, όπως κολύμβηση και ξένη γλώσσα.

7 ετών

- Κάνει ποδήλατο χωρίς βοηθητικές ρόδες, ξεχωρίζει δεξιά από αριστερό και εξιστορεί κείμενο, ενώ αναπτύσσεται και η γραφή.

8 ετών

- Είναι αυτόνομο σε καθαριότητα και υγιεινή, βοηθά στις δουλειές του σπιτιού και ξέρει τι πρέπει να κάνει αν χαθεί.
- Ο προφορικός και γραπτός λόγος ωριμάζουν, αναπτύσσεται η κρίση του και εισάγεται στις μαθηματικές πράξεις και στην προπαίδεια.
- Μπορεί να συμμετέχει σε αθλήματα που έχουν σωματική επαφή, π.χ. ποδόσφαιρο.

8-11 ετών

Βρίσκεται στο στάδιο της πρώιμης εφηβείας - αρχίζει ο αποχωρισμός από τους γονείς και η επιρροή από τους συνομηλίκους. Επιδιώκει κοινές δραστηριότητες με άτομα του ίδιου φύλου και συγκρίνει τις σωματικές αλλαγές του με αυτές των συνομηλίκων του. Η σκέψη του είναι πρώιμη τυπική λειτουργική, με φτωχό προσανατολισμό για το μέλλον. Η ηλικία αυτή χαρακτηρίζεται από ναρκισσισμό, εγωκεντρισμό και αδυναμία καθυστέρησης της ευχαρίστησης.

12-16 ετών

Βρίσκεται στο στάδιο της μέσης εφηβείας - κορυφώνεται η σύγκρουση με τους γονείς και επιδιώκει να κερδίσει τον έλεγχο των ορίων. Επηρεάζεται πολύ από τους συνομηλίκους του και αρχίζει δραστηριότητες με άτομα του αντίθετου φύλου. Στην ηλικία αυτή, αναπτύσσονται οι συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (κάπνισμα, ναρκωτικά, απρόσεκτη οδήγηση κλπ.) και αρχίζει η σεξουαλική δραστηριότητα, καθώς ο έφηβος εστιάζει στην προσωπική/σεξουαλική του ταυτότητα. Η τυπική σκέψη είναι πλέον λειτουργική, με αυξημένο προσανατολισμό για το μέλλον.

16-20 ετών

Βρίσκεται στο στάδιο της όψιμης εφηβείας - αναπτύσσει στενές φιλίες και τα θέματα των διαπροσωπικών σχέσεων είναι εξέχουσας σημασίας στη ζωή του. Επιδιώκει να επαναπροσεγγίσει τους γονείς του και καθορίζει τους επαγγελματικούς του στόχους. Εστιάζει στη θέση του στην κοινωνία και αποκτά καλά ανεπτυγμένη τυπική λειτουργική σκέψη, προσεγγίζοντας το μέλλον με ρεαλιστικούς στόχους. Σ' αυτή την ηλικία, υπάρχουν πολλά ερεθίσματα: ίντερνετ, φίλοι, τηλεόραση, περιοδικά, σινεμά. Μην απαγορεύετε στο παιδί σας αυτό που ξέρετε ότι θα πάρει κρυφά, καθοδηγήστε το στη σωστή χρήση της πληροφορίας και κυρίως ακούστε τι έχει να σας πει. Κερδίστε την εμπιστοσύνη και το σεβασμό του με το να είστε ειλικρινής και διαθέσιμος. *m*