

Rozwój psychofizyczny pięciolatka

Jaki jest pięciolatek? Bardzo aktywny, zarówno w sferze poznawczej, fizycznej, jak i emocjonalno-społecznej. Jest niesłuchanie energiczny, towarzyski i chętny do współpracy. Mamusia wciąż pozostaje w centrum jego wszechświata.

Pięć lat to wiek, kiedy dziecko z reguły jest stabilne emocjonalnie, choć wciąż nie bardzo rozumie, że inni ludzie mogą myśleć inaczej niż ono, no i wciąż – niestety – bywa małą chimera. Pięciolatek jest chłonny i ciekawy świata, dlatego zadaje mnóstwo pytań, zaczyna interesować się wieloma sprawami. Wasza codzienność to nieustające pasmo zagadek: Dlaczego? Kiedy? Po co?

Pięciolatek jest samodzielny – umie się rozebrać i ubrać, zapnie sam guziki i rozepnie suwak. Nie ma kłopotów z wykonywaniem prostych czynności higienicznych, sprawnie posługuje się łyżką i widelcem, używa też noża, choć jeszcze nie umie nim kroić jedzenia.

Dlatego warto wysiłki i starania malucha dostrzegać i zachęcać do samoobsługi, nie wyręczać i nie podcinać tym samym skrzydeł. Zwłaszcza, że maluch uwielbia zdobywać i testować swoje nowo nabyte umiejętności. Dziecko pięcioletnie rozumie stawiane mu wymagania i stara się im sprostać. Lubi też pochwały i słowa uznania. Warto to wykorzystać.

Dziecko jest bardzo sprawne fizycznie i nieustannie pozostaje w ruchu: biega, skacze, kuca, nawet podczas rysowania czy innych statycznych zajęć wciąż się rusza. Ponieważ pięciolatek ma ogromną potrzebę bycia aktywnym, a i uwielbia zdobyć i testować swoje nowo nabyte umiejętności, o czym wspominaliśmy, to dobry czas, by zapisać go na zajęcia, które zapewnią mu ruch i swobodę.

Pływanie, taniec czy zajęcia gimnastyczne z elementami sztuk walki wydają się być idealnym rozwiązaniem, ale jazda na rowerze, hulajnodze czy rolkach także powinna przypaść dziecku do gustu. Zachęcaj dziecko do aktywności sportowej, do pokonywania swoich słabości, do „wspinania się wyżej i skakania dalej” – to fantastyczna inwestycja w rozwój nie tylko fizyczny (głównie rozwój kośćca oraz mięśni), ale także emocjonalny, intelektualny i społeczny.

Pamiętaj, że prawidłowo rozwijające się dziecko potrzebuje zabawy naprzemiennej, tj. pracy w skupieniu i zabawy ruchowej. Dlatego warto zadbać o to, by w codziennym harmonogramie zajęć znalazły się obydwie formy zabawy. Ponieważ ruchy dłoni, palców, nadgarstków, czyli elementy motoryki małej, stają się coraz bardziej precyzyjne, dziecko z pewnością chętnie weźmie udział w zajęciach manualnych.

Zauważyliście, że dziecko ma kłopot z myśleniem abstrakcyjnym? Dla niego liczą się konkrety – jeśli czegoś nie widać, nie istnieje. Dlatego wciąż rozstania z mamą są dla niego dużym przeżyciem. Jeśli do tego dodać, że pięciolatek wciąż jest labilny emocjonalnie...

Wprawdzie coraz lepiej rozumie emocje i wciąż doskonali się w zakresie ich regulowania, niemniej wciąż jeszcze nie radzi sobie z nimi dość dobrze i okazuje je w sposób żywiołowy i gwałtowny. Jest dość ekspresyjne. Podczas jednej zabawy może być uśmiechnięte i zadowolone, po czym obrazić się, znów się zainteresować i do zabawy powrócić, po chwili się pogniewać – i tak w kółko. Trudno za nim nadążyć.

Rozwój społeczny i emocjonalny

- Stabilny emocjonalnie
- Przyjacielski
- Związany emocjonalnie z mamą
- Chętny do współpracy
- Posłuszny
- Samodzielnie wymyśla zabawy
- Chętnie bawi się z dziećmi
- Bywa nieśmiały
- Lubi się popisywać siłą, zręcznością
- Zaczyna się wstydzić „nie patrzcie, kiedy się rozbieram”
- Lepiej panuje nad swoim zachowaniem
- Zależy mu na uznaniu dorosłych
- Pokazuje uczucia
- Stara się zrealizować cel, który sobie postawił, np.: zbudowanie wieży z klocków

- Lubi przebywać w domu
- Zadaje pytania na temat śmierci
- Dba o swoich przyjaciół
- Czasem krytykuje lub zawstydza inne dzieci, wytykając im błędy
- Rozumie dowcipy, lubi zabawiać dorosłych
- Chce być pomocny w domu

Rozwój fizyczny i motoryczny

- Może tracić pierwsze mleczaki
- Rozróżnia prawą i lewą stronę
- Pisze parę liter
- Rysuje postać człowieka
- Używa sztućców, kroi nożem
- Jest sprawny fizycznie
- Wiąże buty
- Tworzy rozbudowane budowle z klocków
- Potrafi się umyć, ubrać, zjeść, skorzystać z toalety samodzielnie
- Jeździ na 4 kołowym rowerze, czasem na 2 kołowym
- Umie wycinać nożyczkami po zaznaczonej linii
- Skacze na skakance
- Próbuje wykonywać skomplikowane ćwiczenia gimnastyczne, np. stawać na głowie
- Koloruje obrazki nie wychodząc za linię
- Skacze na jednej lub drugiej nodze naprzemiennie

Jedzenie

Pięciolatek ma z zasady dobry apetyt, ale może być konserwatystą kulinarnym. Nie ma potrzeby na siłę karmić dziecko potrawami, których nie lubi, jednocześnie nie ma powodu, żeby nie dawać mu do spróbowania potraw, których nie zna.

Jak możesz pomóc swojemu dziecku

- Obserwuj relacje dziecka z rówieśnikami, mów mu na czym polega współpraca, negocjacje
- Ucz dziecko nazywać uczucia, np.: czym różni się smutek od złości
- Pomóż pięciolatkowi rozwijać poczucie odpowiedzialności, włączaj go do prac domowych; kończąc wyznaczone zadania przed pójściem do zabawy,
- Naucz dziecko stawiać cele. Dzięki ich realizacji będzie czuło się pewnie i niezależnie,
- Bawcie się w proste zabawy matematyczne, używajcie do tego zabawek, słodczy i wyobraźni
- Mów dziecku jasno, które z jego zachowań są dobre, a które nie,
- Wspólnie grajcie w gry, czytajcie książki, chodźcie na imprezy dla dzieci
- Czytaj często dziecku, dopóki nie nauczy się czytać samemu – czytajcie razem,
- Bawcie się w teatrzyk
- Twórzcie razem opowieść, starajcie się rozbudowywać ją każdego dnia

Pamiętaj, że każde dziecko rozwija się inaczej, więc wiadomości tu zawarte mają charakter wyłącznie informacyjny.