

Αναπτυξιακά ορόσημα για παιδιά ηλικίας 3-5 ετών

Οι παρακάτω πληροφορίες βασίστηκαν σε προτάσεις ειδικών για τα αναπτυξιακά στάδια που ακολουθεί ένα παιδί με βάση τη χρονολογική του ηλικία. Κάθε αναπτυξιακό ορόσημο διακρίνεται από ένα χρονικό φάσμα μέσα στο οποίο αναμένεται να επιτευχθεί, ωστόσο, τα παιδιά αναπτύσσονται με διαφορετικούς ρυθμούς και κάθε παιδί μπορεί να κατακτά τις δεξιότητες και συμπεριφορές αυτές σε διαφορετική χρονική στιγμή. Παρ' όλα αυτά, η **πρόληψη και η έγκαιρη παρέμβαση** σε ένα παιδί προσχολικής ηλικίας που υπολείπεται αναπτυξιακά σε σχέση με τα στάδια που αναμένουμε να κατακτήσει με βάση τη χρονολογική του ηλικία έχει καθοριστική σημασία για τη μετέπειτα πορεία κι εξέλιξή του. Συνεπώς, εφόσον διακριθεί κάποιο ανησυχητικό εύρημα κρίνεται απαραίτητη η εκτίμηση και συμβουλή κάποιου ειδικού.

3-4 ετών

1. Γνωστική Ανάπτυξη

Η γνωστική ανάπτυξη αφορά τη σκέψη, την κατανόηση, την επεξεργασία πληροφοριών και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. Τα παιδιά στην ηλικία αυτή αρχίζουν να κατανοούν βασικές έννοιες, όπως το μέγεθος, το σχήμα και τα αριθμητικά μεγέθη. Μπορούν να εκτελούν απλές αναλυτικές διαδικασίες και να λύνουν απλά προβλήματα, αν και δεν έχουν αναπτύξει ακόμα τις ικανότητές τους για συστηματική σκέψη. Η μνήμη τους αρχίζει να βελτιώνεται και να χρησιμοποιούν στρατηγικές για να θυμούνται γεγονότα ή αντικείμενα. Ο αυτοέλεγχος και η ικανότητα να αναβάλλουν την ικανοποίηση είναι ακόμα σε αρχικό στάδιο. Έτσι, μπορεί να έχουν δυσκολία στην αναστολή της παρόρμησης και να εκδηλώνουν συναισθηματικές αντιδράσεις. Ο προγραμματισμός και η οργάνωση είναι περιορισμένα, και τα παιδιά είναι πιο αυθόρμητα στις ενέργειές τους.

Πιο συγκεκριμένα:

- Μπορούν να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν βασικά χρώματα και γεωμετρικά σχήματα (π.χ. κύκλους, τετράγωνα).
- Κατανοούν βασικές σχέσεις όπως "ίδιο" και "διαφορετικό" και βρίσκουν ποια αντικείμενα ταιριάζουν.
- Αντιλαμβάνονται βασικές έννοιες ποσότητας (πολύ- λίγο, μεγάλο-μικρό).
- Κατανοούν απλές έννοιες χρόνου (π.χ. μέρα-νύχτα, πριν-μετά).
- Αρχίζουν να κατανοούν τις έννοιες των αριθμών και να μετρούν αντικείμενα. Ενώ μπορεί να μην κατανοούν πλήρως την αριθμητική πράξη, καταλαβαίνουν την έννοια της ποσότητας. Αρχίζουν να μετράνε έως το 10 με υποστήριξη.
- Αντιλαμβάνονται την έννοια της σειράς και αρχίζουν να ακολουθούν απλές διαδικασίες, όπως η τοποθέτηση αντικειμένων με σειρά ή η αντιστοίχιση εικόνας με αντικείμενο.
- Ταξινομούν αντικείμενα κατά μέγεθος, χρώμα ή σχήμα.
- Μπορούν να ακολουθήσουν μια απλή αλληλουχία γεγονότων σε μια ιστορία.
- Μπορούν να φτιάξουν φανταστικές ιστορίες περιλαμβάνοντας το στοιχείο της υπερβολής.

- Θυμούνται τα μέρη μιας ιστορίας.
- Λένε τι σκέφτονται ότι θα συμβεί στη συνέχεια σε μια ιστορία/παραμύθι.
- Μπορούν να αφηγηθούν τι έκαναν και να μοιραστούν τα νέα τους.
- Αρχίζουν να αντιγράφουν μερικά κεφαλαία γράμματα και το όνομά τους.

2. Κοινωνική Ανάπτυξη

Η κοινωνική ανάπτυξη αφορά τη διαμόρφωση σχέσεων, την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη συναισθηματική ωριμότητα. Τα παιδιά αρχίζουν να κατανοούν τις κοινωνικές σχέσεις και τα συναισθήματα των άλλων, αλλά μπορεί να είναι εγωκεντρικά και να δυσκολεύονται στην κατανόηση της οπτικής των άλλων. Συχνά παίζουν δίπλα ή κοντά σε άλλα παιδιά (παράλληλο παιχνίδι), αλλά δεν συνεργάζονται πάντα. Εμφανίζουν αναπτυσσόμενη συναισθηματική νοημοσύνη και αντιλαμβάνονται το "σωστό" και το "λάθος".

Στην ηλικία αυτή τα παιδιά

- Παίζουν κοντά σε άλλα παιδιά (παράλληλο παιχνίδι), αλλά το παιχνίδι τους παραμένει κυρίως ατομικό.
- Δυσκολεύονται ακόμα να μοιραστούν και μπορεί να έχουν ξεσπάσματα όταν δεν παίρνουν αυτό που θέλουν.
- Αρχίζουν να μιμούνται τη συμπεριφορά των άλλων, μιμούνται ενήλικες και μεγαλύτερα παιδιά, μιμούνται τις ενέργειες και τις δραστηριότητες των ενηλίκων ή των συνομηλίκων τους, όπως το μαγείρεμα ή η φροντίδα ενός "παιδιού".
- Αρχίζουν να ενσωματώνονται σε κοινωνικά παιχνίδια και δείχνουν ενδιαφέρον για τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις των άλλων, αρχίζουν να δείχνουν ενσυναίσθηση (π.χ. μπορεί να προσφέρουν μια αγκαλιά σε ένα φίλο που κλαίει).
- Αντιλαμβάνονται ότι υπάρχουν κανόνες στο παιχνίδι και υπακούν σε αυτούς.
- Αναλαμβάνουν ρόλους σε ένα παιχνίδι.
- Κατανοούν και ακολουθούν βασικούς κοινωνικούς κανόνες (π.χ. να λένε "ευχαριστώ" και "παρακαλώ").

3. Αυτοεξυπηρέτηση

Η αυτοεξυπηρέτηση αφορά την ανεξαρτησία στις καθημερινές δραστηριότητες, όπως το ντύσιμο και η προσωπική φροντίδα.

Σε αυτήν την ηλικία τα παιδιά

- Προσπαθούν να ντυθούν μόνοι τους αλλά μπορεί να χρειαστούν βοήθεια όταν τα ρούχα τους έχουν κουμπιά ή κορδόνια.
- Μαθαίνουν να χρησιμοποιούν το πιρούνι και το κουτάλι για το φαγητό.
- Αρχίζουν να πλένουν τα χέρια τους μόνοι τους (αλλά μπορεί να ξεχάσουν να τα σκουπίσουν).
- Ζητούν να πάνε στην τουαλέτα αλλά μπορεί ακόμα να χρειάζονται βοήθεια.

4. Δεξιότητες Λόγου και Ομιλίας- Δεξιότητες Επικοινωνίας

Αφορούν την ανάπτυξη του λεξιλογίου, της κατανόησης και της χρήσης της γλώσσας, την ικανότητα του παιδιού να εκφράζει ιδέες και να κατανοεί πληροφορίες. Τα παιδιά αρχίζουν να χρησιμοποιούν σύνθετες προτάσεις και εκφράσεις ενώ ο αριθμός των λέξεων που χρησιμοποιούν αυξάνεται, και η γλωσσική τους έκφραση γίνεται πιο κατανοητή. Αρχίζουν να κατανοούν βασικές έννοιες του χρόνου και της αιτιότητας, αν και η κατανόηση του χρόνου είναι ακόμα περιορισμένη.

Στην ηλικία αυτή τα παιδιά

- Διαθέτουν ομιλία που είναι συχνά κατανοητή στους ξένους ακόμα και αν μερικά αρθρωτικά λάθη μπορεί να υπάρχουν, μιλούν με κατανοητό τρόπο, αν και μπορεί να μπερδεύουν κάποιους ήχους.
- Έχουν εκφραστικό λεξιλόγιο 900-2.000 ή περισσότερων λέξεων.
- Σχηματίζουν σύντομες προτάσεις χρησιμοποιώντας 4-5 λέξεις και αρχίζουν να κατανοούν και να χρησιμοποιούν σωστά τα ρήματα και τα επίθετα.
- Αρχίζουν να διατυπώνουν ερωτήσεις (π.χ. "Γιατί είναι ο ουρανός μπλε;").
- Μπορούν να απαντούν σε απλές ερωτήσεις και να κατανοούν τη σημασία του να ανταλλάσσουν πληροφορίες.
- Ονομάζουν σωστά αντικείμενα και εικόνες.
- Συμμετέχουν σε απλές συζητήσεις.
- Χρησιμοποιούν σωστά παρελθοντικό και μελλοντικό χρόνο (π.χ. "Εγώ πήγα στο πάρκο").
- Μπορούν να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν απλές οδηγίες, 2-3 οδηγίες στη σειρά (π.χ. "Πάρε το παπούτσι και βάλε το δίπλα στην πόρτα").
- Κατανοούν απλά αστεία και απολαμβάνουν ρίμες και τραγούδια.
- Ξεκινούν να κατανοούν βασικά στοιχεία του γραπτού λόγου, όπως το γράμμα και τον ήχο του.
- Αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων μέσω του λόγου και των εκφράσεων του προσώπου

5. Κινητική Ανάπτυξη- Αδρή και Λεπτή Κινητικότητα

Αφορά την ανάπτυξη των δεξιοτήτων λεπτής και αδρής κινητικότητας.

Τα παιδιά στην ηλικία αυτή

- Αναπτύσσουν πρώιμες κινητικές δεξιότητες. Μπορούν να περπατούν, να τρέχουν και να αναρριχώνται με ασφάλεια, τρέχουν με ευκολία και μπορεί να σταματήσουν ξαφνικά, κάνουν πηδηματάκια με τα δύο πόδια, κάνουν πετάλι σε τρίκυκλο ποδήλατο.
- Αρχίζουν να αναπτύσσουν τις ικανότητες του συντονισμού των κινήσεων (π.χ. να ρίχνουν και να πιάνουν μπάλα).
- Αρχίζουν σταδιακά να ισορροπούν πιο σταθερά και να αναπτύσσουν καλύτερο έλεγχο στις κινήσεις τους.
- Κρατούν σωστά το μολύβι και σχεδιάζουν απλές μορφές (π.χ. κύκλο, σταυρό).
- Ζωγραφίζουν κουνώντας το χέρι τους χωρίς να κάνουν λεπτές κινήσεις.
- Χρησιμοποιούν ψαλίδι για να κόψουν απλά περιγράμματα σε χαρτί.

- Συναρμολογούν παλζ με 4-12 κομμάτια.
- Χτίζουν έναν πύργο με 7-9 τουβλάκια.

4-5 ετών

1. Γνωστική Ανάπτυξη

Η σκέψη τους γίνεται πιο λογική και αναλυτική, με δυνατότητα να συνδυάζουν περισσότερες έννοιες και να κάνουν πιο περίπλοκες συνδέσεις. Βελτιώνεται η ικανότητά τους στην επίλυση προβλημάτων και στην κατανόηση αιτίου-αιτιατού. Η μνήμη τους εξελίσσεται, και μπορούν να ανακαλούν μεγαλύτερο όγκο πληροφοριών και να οργανώνουν τις σκέψεις τους καλύτερα. Ο αυτοέλεγχος και η ικανότητα να αναβάλλουν την ικανοποίηση γίνονται πιο ανεπτυγμένα και ενδέχεται να μπορούν να περιμένουν για μικρό χρονικό διάστημα για να λάβουν κάποια ανταμοιβή. Η ικανότητά τους να οργανώνουν και να ολοκληρώνουν έργα γίνεται πιο συνειδητοποιημένη και αρχίζουν να προγραμματίζουν και να κάνουν σχέδια για το πώς θα ολοκληρώσουν μια δραστηριότητα ή παιχνίδι.

Τα παιδιά στην ηλικία αυτή

- Αναγνωρίζουν τα περισσότερα χρώματα και σχήματα και μπορούν να τα συνδυάσουν.
- Αναγνωρίζουν πιο σύνθετες σχέσεις όπως "μεγαλύτερο" ή "μικρότερο" και έννοιες όπως περισσότερα, λιγότερα, αρκετά, πολλά.
- Αρχίζουν να καταλαβαίνουν την έννοια του αντίθετου (π.χ. ζεστό-κρύο).
- Αρχίζουν να αναγνωρίζουν αριθμητικά σύμβολα, μετρούν έως το 20 και αρχίζουν να αντιστοιχίζουν αριθμούς με αντικείμενα.
- Κατανοούν την έννοια της απλής πρόσθεσης και αφαίρεσης (π.χ. "αν έχεις 2 μήλα και σου δώσω 1 ακόμα, πόσα έχεις;").
- Αναγνωρίζουν γράμματα και αρχίζουν να αναγνωρίζουν τις πρώτες λέξεις.
- Χρησιμοποιούν έννοιες χώρου και κατεύθυνσης (μέσα από, προς κ.λπ.), κατανοούν και χρησιμοποιούν όρους όπως "πάνω-κάτω", "δίπλα-ανάμεσα" και κατανοούν πιο περίπλοκες έννοιες (π.χ. "πάνω από" και "κάτω από").
- Κατανοούν τις έννοιες του "χθες", "σήμερα" και "αύριο", αντιλαμβάνονται την αλληλουχία γεγονότων και γνωρίζουν τις ημέρες της εβδομάδας.
- Αναγνωρίζουν τα περισσότερα γράμματα της αλφαβήτου και μπορούν να γράψουν μερικά γράμματα ή αριθμούς.
- Γράφουν το όνομά τους από μνήμης.
- Εντοπίζουν τον πρώτο ήχο μιας λέξης που δίνεται προφορικά και το διαχωρίζουν από την ομοιοκαταληξία.
- Κάνουν κατάτμηση λέξεων σε συλλαβές
- Ακολουθούν 3-4 απλές οδηγίες στη σειρά.
- Επιλύουν απλά παζλ.

2. Κοινωνική Ανάπτυξη

Τα παιδιά στην ηλικία αυτή αναπτύσσουν τη δυνατότητα να παίζουν πιο συνεργατικά με άλλα παιδιά και να συμμετέχουν σε κοινωνικά παιχνίδια. Οι κοινωνικές τους δεξιότητες εξελίσσονται με περισσότερη ενσυναίσθηση, κατανοούν καλύτερα τα συναισθήματα των άλλων και είναι πιο πρόθυμα να μοιραστούν ενώ η ικανότητά τους να διαχειρίζονται συναισθηματικές καταστάσεις βελτιώνεται, με πιο ευδιάκριτους μηχανισμούς αυτορρύθμισης.

Τα παιδιά στην ηλικία αυτή

- Παίζουν συνεργατικά παιχνίδια με άλλους, μαθαίνουν να μοιράζονται και να περιμένουν τη σειρά τους, παίζουν σε ομάδες και συνεργάζονται για να ολοκληρώσουν κοινές δραστηριότητες, όπως τα παιχνίδια ρόλων ή οι κατασκευές.
- Αρχίζουν να αναπτύσσουν φιλίες και να προτιμούν συγκεκριμένους φίλους. Δημιουργούν φιλίες με άλλα παιδιά και αρχίζουν να κατανοούν την έννοια της συνεργασίας και του διαμοιρασμού. Ο κοινωνικός ανταγωνισμός και η διαχείριση συγκρούσεων γίνονται πιο εμφανή.
- Αναγνωρίζουν και εκφράζουν τα συναισθήματά τους και αρχίζουν να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων. Εκφράζουν συναισθήματα με λέξεις αντί να αντιδρούν σωματικά (αν και μπορεί να υπάρχουν ακόμα ξεσπάσματα).
- Ακολουθούν βασικούς κοινωνικούς κανόνες (π.χ. δεν διακόπτουν όταν κάποιος μιλάει).
- Συχνά συμμορφώνονται με τους κανόνες.

3. Αυτοεξυπηρέτηση

Τα παιδιά στην ηλικία αυτή αρχίζουν να είναι πιο ανεξάρτητα στις καθημερινές δραστηριότητες και την προσωπική τους υγιεινή.

Πιο συγκεκριμένα:

- Μπορούν να ντύνονται και να ξεντύνονται χωρίς ή με ελάχιστη βοήθεια.
- Μπορούν να πηγαίνουν στην τουαλέτα μόνα τους και να φροντίζουν την καθαριότητά τους, χρησιμοποιούν την τουαλέτα ανεξάρτητα και πλένουν τα χέρια τους χωρίς υπενθύμιση.
- Βουρτσίζουν τα δόντια τους με λίγη βοήθεια από έναν ενήλικα.
- Μπορούν να σερβίρουν φαγητό μόνα τους με μικρή επίβλεψη.

4. Δεξιότητες Λόγου και Ομιλίας- Δεξιότητες Επικοινωνίας

Η επικοινωνία τους γίνεται πιο σαφής και ρέει πιο φυσικά, ενώ ενδέχεται να εμπλέκονται σε πιο περίπλοκες συζητήσεις. Η γλωσσική τους ανάπτυξη συνεχίζει να εξελίσσεται με πιο περίπλοκες προτάσεις και γραμματικές δομές ενώ χρησιμοποιούν και κατανοούν πιο σύνθετους χρόνους (π.χ., μέλλοντα, παρελθόντα) και αφηγήματα.

Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία

- Αρχίζουν να αφηγούνται μικρές ιστορίες με αρχή, μέση και τέλος και να χρησιμοποιούν πιο σύνθετες προτάσεις.
- Έχουν αυξημένη λεξιλογική κατανόηση. Η κατανόηση και η χρήση πιο σύνθετου λεξιλογίου είναι πιο έντονη και το παιδί μπορεί να μιλήσει με σαφήνεια για γεγονότα ή καταστάσεις.
- Κάνουν και απαντούν σε πιο περίπλοκες ερωτήσεις και κατανοούν διαφορετικούς τύπους ερωτήσεων (ποιος, πού, γιατί).
- Συμμετέχουν ενεργά σε συνομιλίες με άλλους και μπορούν να αναπτύξουν έναν διάλογο για να μοιραστούν σκέψεις και απόψεις.
- Μπορούν να περιγράψουν γεγονότα και εμπειρίες με λεπτομέρειες.
- Προσαρμόζουν τον λόγο τους ανάλογα με την κοινωνική κατάσταση ή την ηλικία του συνομιλητή.
- Ακολουθούν πιο σύνθετες οδηγίες.
- Κατανοούν και χρησιμοποιούν έννοιες όπως "πάνω", "κάτω", "δίπλα".
- Αναγνωρίζουν τουλάχιστον 10 γράμματα και προσπαθούν να γράψουν το όνομά τους.

5. Κινητική Ανάπτυξη

Τα παιδιά στην ηλικία αυτή

- Ανεβαίνουν και κατεβαίνουν σκάλες χωρίς βοήθεια.
- Μπορούν να περπατήσουν με τα δύο πόδια και να σκαρφαλώσουν σε μικρές κατασκευές.
- Ισορροπούν στο ένα πόδι για 10 δευτερόλεπτα.
- Κάνουν άλματα προς τα εμπρός με έλεγχο.
- Μπορούν να χρησιμοποιούν ποδήλατο με βοηθητικές ρόδες και να εκτελούν αθλητικές δραστηριότητες όπως τρέξιμο ή ποδηλασία.
- Μπορούν να κρατήσουν και να χειριστούν επιδέξια ένα λεπτό μολύβι.
- Σχεδιάζουν ένα απλό ανθρωπάκι με κεφάλι, σώμα και άκρα.
- Χρωματίζουν ικανοποιητικά εντός πλαισίου.
- Κόβουν με το ψαλίδι σχέδια με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Ενδεικτική βιβλιογραφία

Εξελικτική Ψυχολογία – Δια βίου ανάπτυξη, Robert S. Feldman, Μπεζεβέγκης

Shipley. G.K & McAfee. G.J. (2013). Διαγνωστικές προσεγγίσεις στη Λογοπαθολογία. Εκδόσεις GOTSIS.

<https://pediatric-neurosurgery.com/milestones>

<https://eidikospaidagogos.gr/ta-xaraktiristika-stadia-tis-anaptiksis-ton-paidion-0-5-eton/>

<https://www.elniple.com/%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CF%80%CF%84%CF%85%CE%BE%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AC-%CE%BF%CF%81%CF%8C%CF%83%CE%B7%CE%BC%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BF%CF%8D-%CF%83%CE%B5-%CE%B3%CE%BD/?fbclid=IwAR2YQ7XiqwUnd-wKIEg3dRqdQnWV1h1NShxZwQr1zuLYSOJ- OrMzi1h4qA>

Δρ. Ευσταθία Ηλιοπούλου (Εφη), Προϊστάμενη 2ου ΚΕΛΑΣΥ ΠΕΙΡΑΙΑ

Καρούσου Μαρία, Εργοθεραπεύτρια Μουζάκη Μαρία, Φυσικοθεραπεύτρια

Berk, L. E. (2013). *Child Development* (9th ed.). Pearson.

Santrock, J. W. (2014). *Children* (12th ed.). McGraw-Hill Education.

Bodrova, E., & Leong, D. J. (2007). *Tools of the Mind: The Vygotskian Approach to Early Childhood Education*. Pearson.

Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2000). *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. National Academy Press.

Hart, B., & Risley, T. R. (1995). *Meaningful Differences in the Everyday Experiences of Young American Children*. Brookes Publishing.

Diamond, A. (2013). *Executive Functions*. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168.

Hughes, C. (2011). *Social Cognition and the Development of Social Skills in Early Childhood*. In M. A. S. Ainsworth & R. S. Stern (Eds.), *Social Development* (pp. 225-251). Cambridge University Press.