**Skoki rozwojowe u dzieci – czym się charakteryzują?**

Anna Kramek-Machuta

**Człowiek rozwija się w sposób płynny i ciągły. Podczas tego procesu zaobserwować można momenty intensywnego rozwoju psycho-fizycznego, które nazywamy skokami rozwojowymi. Są to momenty przełomowe, które wiążą się ze wzmożonymi procesami zachodzącymi w mózgu dziecka oraz jego intensywnym rozwojem psycho-ruchowym.**

**2-latek**

Pierwszym trudnym dla rodzica momentem jest przełom drugiego roku życia, gdy mały człowiek zaznacza swoją obecność, zazwyczaj poprzez negację komunikatów opiekuna. Dwulatek pokazuje całym sobą *“mam swoje zdanie i nie zawaham się go użyć”*. **W tym okresie dziecko zauważa swoją odrębność, zaczyna widzieć siebie jako samodzielnie żyjącą osobę**. Dlatego chce decydować, w którą stronę iść na spacerze, czy chce jechać w wózku, czy maszerować samodzielnie, w co się ubrać (nie zawsze adekwatnie do pogody i pory roku). Wszystko to powoduje, że zwyczajne sytuacje, np. wyjście do sklepu stają się rodzicielskim wyzwaniem. Nie nazwałabym tego “okresem buntu”, gdyż zachowanie dziecka ma głęboki sens – nie jest buntowaniem się, ale pierwszym krokiem do samodzielności. Dzieci, tak samo jak dorośli, mają potrzebę bycia ważnym, chcą mieć prawo decydować.

*Przeczytaj:*[*Bunt dwulatka nie istnieje*](https://dziecisawazne.pl/bunt-dwulatka-nie-istnieje/)

**4-latek**

Mniej więcej w czwartym roku życia obserwujemy tak zwany “kryzys czterolatka”. Jest to czas niepewności, pojawiają problemy z koordynacją wzrokowo-ruchową. W tym okresie możemy usłyszeć: *“nie kocham cię”, “nie lubię”,”nie chcę”*. Charakterystyczne dla tego momentu rozwoju dziecka jest rozchwianie emocjonalne, płacz, obrażanie się, ostentacyjne wybieganie z pokoju. **W tym okresie dziecko bardzo wyraźnie wyraża swoje emocje. Często jest rozdrażnione, nie zawsze wie dlaczego**. Postarajmy się zrozumieć nasze dziecko gdy się złości, jest smutne i płacze. Nawet, jeśli według nas, nie ma ku temu powodu. Powód istnieje także wtedy, gdy nie jest zrozumiały dla samego dziecka, bądź jest błahy według rodzica.

W trudnych dla malucha chwilach rodzicom zdarza się stosować kary, które są tzw. karami za uczucia – coś, na co dziecko nie ma wpływu i co jest mu potrzebne do prawidłowego rozwoju. W ten sposób uczy się, że emocje są złe, że wyrażanie ich powoduje przykre konsekwencje. To z kolei może powodować frustrację, zablokowanie emocjonalne, problemy w wyrażaniu emocji. Pamiętajmy, że każda emocja jest dobra i czemuś służy. Jesteśmy istotami, które czują: miłość, radość, wdzięczność, ale także strach, smutek, złość, rozczarowanie. To, co w tym momencie możemy zrobić, to postarać się zrozumieć dziecko, być mu wsparciem i pomóc zrozumieć trudne emocje.

**6-latek**

W wieku sześciu lat na zachowanie dziecka mają wpływ procesy neurobiologiczne zachodzące w jego mózgu. **Tak jak poprzednio dziecko jest niepewne, może być bardziej wycofane, ostrożniejsze w relacjach**. Nie należy zmuszać go do kontaktów, ale dać czas na stopniowe oswajanie się, odnajdywanie w grupie.

**7, 9-latek**

W wieku siedmiu, a następnie dziewięciu lat następuje kolejny skok rozwojowy, a jego objawy znacznie różnią się od wcześniejszych – uwaga dziecka kieruje się do wewnątrz. Oznacza to większe skupienie, zainteresowane nauką, czasem dziecko staje się mniej śmiałe, niż wcześniej. **Mniej niż do tej pory bawi się w sposób, który dotąd znaliśmy. Jego uwaga jest skupiona na nowych zadaniach i wyzwaniach, których w tym wieku ma bardzo dużo**. To czas, w którym najważniejsze jest to, co powie “nasza Pani”, czyli wychowawczyni/wychowawca w szkole.

W okresie 8-9 lat mogą wystąpić przejściowe bóle głowy. W tym czasie rozwój intelektualny następuje skokowo, jednego dnia dziecko może mieć problem z opanowaniem określonego materiału, zrozumieniem pewnych partii, a następnego rozumie wszystko, prezentując określone kompetencje i umiejętności.

**11-latek**

Od 11 roku życia mamy do czynienia z burzliwym rozwojem nastolatka. **W pewnym momencie następuje bardzo zauważalna “krytyka rodzica”. Jest to naturalny proces, który z czasem ewoluuje**. Okres ten charakteryzuje się *“szukaniem siebie”, “szukaniem sensu istnienia”*. Nastolatek zaczyna analizować, kreować swój pogląd. Przestaje być dzieckiem, powoli wchodzi w okres dorastania. Czuje się autonomiczną jednostką, indywidualnym bytem. Potrzebuje akceptacji i w tym wieku szuka jej także wśród grupy rówieśniczej. Nie znaczy to, że rodzic przestaje być dla dziecka ważny. W tym momencie warto być blisko, nie narzucać swojego zdania, a raczej pokazywać różne drogi i rozwiązania problemów i trudności emocjonalnych.

**15-latek**

15-16 lat to tak zwana faza “kosmiczna”. W tym czasie następuje krytyka otoczenia, szkoły, rodziców. Mogą wystąpić zachowania ryzykowne. Zaczyna się planowanie przyszłości i wzmożona chęć zmiany porządku świata. Człowiek przestaje przyjmować bezkrytycznie to, co daje mu życie. Wie, że niedługo wejdzie w świat dorosłych, gdzie sam będzie decydował o sobie samym. W tym okresie buzują hormony, dziecko dojrzewa płciowo, pojawiają się związki, pierwsze relacje damsko-męskie. Młody człowiek zauważa różnicę w tym, jak funkcjonuje świat i najbliższe otoczenie a tym, jak chciałby żeby funkcjonowało. Może to być okres trudny dla rodzica. Mogą mieć wrażenie, że zostali zepchnięci na drugi tor, że przestali być ważni. Młody człowiek próbuje życ na wlasną rękę, jednak nie przestaje potrzebować swoich bliskich. Dlatego ważne jest, aby nie krytykować, dać wolność w wyborze i być blisko, aby doradzić, pocieszyć, pomóc. Budowanie relacji jest kluczem do porozumienia.

**Rozwój**

Człowiek rozwija się od narodzin. Wydaje się wręcz, że jest w nieustającym kryzysie. Całe życie uczymy się, rozwijamy, przechodzimy przez kolejne etapy i fazy. Wpływ na nasze zachowanie mają procesy, które zachodzą w mózgu, hormony, relacje, wyzwania, zadania, kultura, wychowanie.

Tzw. kryzysy rozwojowe trwają od kilku tygodni do kilku miesięcy, a granica ich początku i końca jest bardzo płynna. Jeżeli zauważymy u swojego dziecka zachowanie niestandardowe, trudne należy zachować spokój i uzbroić się w cierpliwość. Pamiętajmy o tym, że nie ma złych emocji a złość, gniew, radość, smutek w naturalny sposób towarzyszą każdemu człowiekowi.

**Jak się zachować w momencie, kiedy nasze dziecko przeżywa trudne chwile, sytuacje stresowe, buzują w nim emocje?**

1. **Pozwolić na wyrażanie emocji.** Komunikaty typu: *“Nie masz powodu do płaczu”, “nic się nie stało”, “natychmiast się uspokój”* czy kranie dziecka za złość, gniew, płacz uczą je, że nie ma prawa przeżywać emocji. Doprowadza do kumulowania emocji czy też ich blokowania, co z kolei prowadzi do frustracji i poczucia krzywdy. Każdy ma prawo do przeżywania emocji.
2. **Nazwać emocje.** Pierwszym krokiem do porozumienia jest rozmowa. Zapytajmy dziecko, co czuje. Już samo nazwanie problemu, pomaga go rozwiązać.
3. **Znaleźć przyczynę.** Być może dziecko nie zakłada rajstopek, gdyż jest nadwrażliwe, bądź nie chce posprzątać pokoju, bo zadanie przerasta jego możliwości. Być może nie wie, dlaczego doświadcza złości czy rozdrażnienia i wystarczy wsparcie rodzica (przytulenie, masaż…), aby napięcie spadło.
4. **Rozwiązać problem.** Ten punkt wydaje się najtrudniejszy. Czasem wystarczy rozmowa, czasem przytulenie, czasem nazwanie emocji. Jest wiele technik radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami, z których należy wybrać te, które pasują do danej sytuacji, odpowiadają temperamentowi dziecka i rodzica oraz ich możliwościom w danej chwili. Techniki radzenia sobie ze stresem to: długie oddechy (wdech nosem, wydech ustami), relaksacja (słuchanie muzyki, masaże), spacery, rozładowywanie emocji przez sport, sztukę.

Proces dorastania to ważne i trudne zadanie, wymagające wysiłku, cierpliwości i przede wszystkim zrozumienia. Rozmowa, budowanie więzi, wiedza o procesach, jakie zachodzą w mózgu dziecka pomoże przejść przez każdy skok rozwojowy, rozumiany jako drogę do dojrzałości.