CENTAR ZA RANI RAZVOJ

KCCG

Kako pratiti i podsticati razvoj djeteta

Razvojne mape, savjeti za podsticanje razvoja i znaci koji ukazuju da je potrebna dodatna podrška – od rođenja do šeste godine života



Svako dijete raste i razvija se na svoj način i svojim tempom. Od prvog osmijeha i prvih koraka, do prvih riječi i odnosa s drugima – razvoj donosi brojne nove vještine i nova iskustva. Iako je razvoj svakog djeteta jedinstven, postoje razvojne prekretnice koje nam pomažu da razumijemo šta većina djece obično savlada u određenom uzrastu.

> Razvojne mape su putokaz roditeljima i stručnjacima. Njihova svrha nije da procjenjuju dijete niti da ga porede s drugom djecom, već da pomognu u praćenju njegovog napretka, u razumijevanju potreba i pružanju odgovarajuće podrške u pravo vrijeme.

Djeca ne usvajaju sve vještine u isto vrijeme. Neka ranije prohodaju, neka kasnije. Neka prve riječi izgovore ranije, dok je drugoj djeci potrebno više vremena. Određene razlike u tempu razvoja su očekivane. Važno je posmatrati razvoj djeteta u cjelini – kako usvaja nove vještine, kako napreduje i reaguje na podsticaje iz svog okruženja.

Praćenje razvoja pomaže nam da:

- bolje razumijemo dijete i njegove potrebe u različitim uzrastima;
- podržimo razvoj kroz igru, razgovor, svakodnevne aktivnosti i vrijeme provedeno zajedno;
- pravovremeno prepoznamo kada je djetetu potrebna dodatna podrška, jer rano prepoznavanje razvojnih teškoća i pravovremena intervencija mogu značajno doprinijeti njegovom razvoju i kvalitetu života.

Ovdje su predstavljene razvojne mape za djecu od rođenja do šeste godine života.

Razvoj je prikazan kroz pet međusobno povezanih oblasti:

Fizički razvoj – pokreti, držanje tijela i razvoj motoričkih vještina

Kognitivni razvoj – učenje, pažnja, pamćenje, razmišljanje i rješavanje problema

Socijalni i emocionalni razvoj – odnosi s drugima, razumijevanje i izražavanje osjećanja, osjećaj sigurnosti i pripadanja

Govorno-jezički razvoj – razumijevanje govora, komunikacija i usvajanje jezika

Za svaki uzrast pronaći ćete:

- razvojne prekretnice – vještine koje većina djece usvaja u tom periodu;
- praktične savjete kako kroz svakodnevne aktivnosti možete podsticati razvoj svog djeteta;
- znake koji mogu ukazivati na potrebu za dodatnom procjenom, odnosno situacije u kojima je korisno razgovarati s pedijatrom ili drugim stručnjakom.

Nadamo se da će vam ovi putokazi pomoći da s više sigurnosti pratite razvoj svog djeteta, uživate u njegovom odrastanju i prepoznate koliko su svakodnevni razgovori, igra, čitanje, zagrljaji i zajednički trenuci važni za njegov zdrav razvoj.

Svako dijete ima svoj put. Naš zajednički cilj nije da požurujemo njegov razvoj, već da ga razumijemo, podržimo i budemo uz dijete na svakom njegovom koraku.

> Ako primijetite da vaše dijete ne dostiže neke od očekivanih razvojnih prekretnica, gubi ranije stečene vještine ili imate bilo kakvu zabrinutost u vezi s njegovim razvojem, obratite se izabranom pedijatru.

Kako pratiti i podsticati razvoj

od 0 do 2 mjeseca



Razvojne mape: od 0 do 2 mjeseca

Fizički razvoj:

- Drži glavu podignutu dok leži na stomaku.
- Pokreće obje ruke i obje noge.
- Nakratko otvara šake.

Intelektualni (kognitivni) razvoj

- Prati vas pogledom dok se krećete.
- Posmatra igračku nekoliko sekundi.

Emocionalni razvoj i socijalni razvoj:

- Umiruje se kada joj se obraćate ili kada je uzmete u naručje.
- Gleda u vaše lice.
- Djeluje srećno kada joj se približite.
- Osmjehuje se kada joj govorite ili se osmjehujete.

Govorno–jezički razvoj

- Osim plača, ispušta i druge glasove.
- Reaguje na glasne zvukove.

Kako roditelj može pomoći:

- Reagujte pozitivno na svoju bebu. Pokažite oduševljenje, osmjehnite se i razgovarajte s njom kada ispušta glasove. Tako će učiti da naizmjenično „razgovara“ s vama.
- Razgovarajte, čitajte i pjevajte svojoj bebi kako biste podstakli razvoj govora i razumijevanje jezika.
- Provodite vrijeme mazeći bebu i držeći je u naručju. Tako će se osjećati sigurno, voljeno i zaštićeno. Ne možete razmaziti bebu time što je držite u naručju ili odgovarate na njene potrebe.

Dodatni savjeti i aktivnosti za roditelje

- Kada pažljivo odgovarate na potrebe svoje bebe, pomažete njenom učenju i razvoju. Pokušajte da vrijeme provedeno uz telefon ili druge ekrane svedete na minimum dok ste zajedno, kako biste joj mogli posvetiti punu pažnju.
- Brinite i o svom fizičkom i emocionalnom blagostanju. Roditeljstvo je zahtjevno, a kada se vi osjećate dobro, lakše ćete uživati u zajedničkim trenucima sa svojom bebom.

- Posmatrajte kako vam beba pokazuje šta joj je potrebno i odgovarajte na te signale. Tako gradite osjećaj sigurnosti i bliskosti. Na primjer, kada vas gleda i glasa se, možda želi da se igrate ili razgovarate, dok okretanje glave, zijevanje ili razdražljivost mogu značiti da joj je potreban odmor.
- Dok je budna, stavite bebu na stomak i ispred nje postavite igračku u nivou očiju kako biste podstakli podizanje glave. Uvijek budite uz bebu tokom ove aktivnosti. Kada dođe vrijeme za spavanje ili primijetite da je pospana, položite je na leđa na čvrst dušek, bez jastuka, ćebadi, ogradica i igračaka.
- U prvih šest mjeseci bebi je potrebna samo ishrana majčinim mlijekom bez dodavanja vode, drugih napitaka ili hrane. Kada dojenje nije moguće ili majčino mlijeko nije dostupno u dovoljnoj količini, uz savjet zdravstvenog radnika koristi se odgovarajuća adaptirana mliječna formula.
- Obratite pažnju na znakove gladi, kao što su stavljanje šaka u usta, okretanje glave prema dojci ili bočici ili oblizivanje usana.
- Jednako je važno prepoznati kada je beba sita. Ako zatvara usta ili okreće glavu od dojke ili bočice, vjerovatno joj je dovoljno i možete završiti hranjenje.
- Nikada nemojte tresti bebu, niti dozvoliti drugima da to rade. Tresenje može izazvati ozbiljne povrede mozga, pa čak i ugroziti život. Ako vas dugotrajan plač iscrpi ili uznemiri, spustite bebu na bezbjedno mjesto i nakratko se udaljite kako biste se smirili. Vratite se i provjerite je nakon nekoliko minuta. Imajte na umu da je intenzivniji plač u prvim mjesecima života uobičajen i da se vremenom smanjuje.
- Nastojte da hranjenje i spavanje imaju približno isti ritam svakog dana. Predvidljive rutine pomažu bebi da se osjeća sigurnije.
- Protresite zvečku ili drugu igračku koja proizvodi zvuk s jedne strane bebine glave i posmatrajte da li okreće pogled prema izvoru zvuka.
- Kada je beba uznemirena, pokušajte da ostanete smireni. Nježan glas, držanje u naručju, lagano ljuljanje ili pjevanje pomoći će joj da se opusti i osjeća bezbjednije.
- Izbjegavajte izlaganje bebe ekranima. Ako koristite telefon ili tablet, neka to bude samo za video-pozive sa članovima porodice ili bliskim osobama. Bebe najviše uče kroz neposredan kontakt, igru i razgovor.
- Iskoristite svakodnevne aktivnosti, poput hranjenja, presvlačenja i kupanja, za razgovor, osmijehe i zajedničku igru.
- Podstičite bebu da postepeno razvija načine da se sama umiri, na primjer sisanjem prstića ili cucle.
- Ponavljajte glasove koje beba proizvodi i uključite se u kratke „razgovore“ s njom. Takva razmjena glasova podstiče razvoj komunikacije.
- Postavite sigurno ogledalo u blizini bebe kako bi mogla da posmatra svoj odraz. Na taj način postepeno razvija svijest o sebi.
- Zajedno posmatrajte slike jarkih boja ili fotografije lica i pričajte o onome što vidite. To podstiče razvoj pažnje, vida i ranih komunikacijskih vještina.

Kada potražiti pomoć:

- ne reaguje na glasne zvukove;
- ne gleda u lice osobe koja mu se obraća;
- ne prati pogledom osobu koja se kreće;
- ne osmjehuje se kao odgovor na osmijeh ili obraćanje;
- ne proizvodi glasove, osim plača;

- ne podiže glavu dok leži na stomaku;
- ne pomjera podjednako obje ruke ili obje noge;
- ima izražene teškoće sa sisanjem, gutanjem;
- izgubi neku vještinu koju je ranije imalo.

Napomena: Pojava jednog od ovih znakova ne znači nužno da dijete ima razvojnu teškoću. Međutim, razgovor s pedijatrom može pomoći da se procijeni da li je potreban dalji pregled ili dodatna podrška.

Kako pratiti i podsticati razvoj

od 2 do 4 mjeseca



Razvojne mape: od 2 do 4 mjeseca

Fizički razvoj

- Stabilno drži glavu bez pridržavanja kada je držite u naručju.
- Zadržava igračku u ruci kada joj je stavite u šaku.
- Pomiče ruku prema igračkama pokušavajući da ih dodirne.
- Prinosi šake ustima.
- Dok leži na stomaku, oslanja se na laktove i podlaktice podižući gornji dio tijela.

Kognitivni razvoj (učenje, razmišljanje i rješavanje problema)

- Kada je gladna, otvara usta pri pogledu na dojku ili bočicu.
- S interesovanjem posmatra svoje šake.

Emocionalni i socijalni razvoj

- Osmjehuje se spontano kako bi privukla vašu pažnju.
- Tiho se smije ili guguće kada pokušavate da je nasmijete (još se ne smije naglas).
- Gleda vas, pomjera se ili proizvodi glasove kako bi privukla ili zadržala vašu pažnju.

Razvoj govora i komunikacije

- Proizvodi glasove poput „uuuu“ i „aaaa“ (guguće).
- Odgovara glasovima kada joj se obraćate.
- Okreće glavu prema zvuku vašeg glasa.

Kako roditelj može pomoći:

- Reagujte s toplinom i ohrabrenjem kada vaša beba ispušta glasove. Osmjehnite joj se, razgovarajte s njom i pokažite da uživate u toj „razmjeni“. Tako podstičete razvoj rane komunikacije i učenje naizmjeničnog razgovora.
- Omogućite bebi bezbjedne prilike da poseže za igračkama, udara ih nogama i istražuje prostor oko sebe. Na primjer, položite je na mekanu podlogu i oko nje rasporedite nekoliko bezbjednih igračaka.
- Dozvolite bebi da istražuje bezbjedne predmete stavljajući ih u usta, jer je to prirodan način na koji uči o svijetu. Birajte predmete koje može da vidi, dodirne i čuje, a koji nisu oštri, vrući niti dovoljno mali da bi predstavljali opasnost od gušenja.

Dodatni savjeti i aktivnosti za roditelje

- Svakodnevno razgovarajte, čitajte i pjevajte svojoj bebi. Ovakve aktivnosti podstiču razvoj jezika i olakšavaju kasnije usvajanje govora i razumijevanje riječi.
- Izbjegavajte izlaganje bebe ekranima. Ukoliko koristite telefon ili tablet, neka to bude isključivo za video-pozive sa članovima porodice ili drugim bliskim osobama. U prvim godinama života djeca najviše uče kroz neposredan kontakt, igru i razgovor.
- U prvih šest mjeseci bebi je potrebna samo ishrana majčinim mlijekom bez dodavanja vode, drugih napitaka ili hrane. Kada dojenje nije moguće ili majčino mlijeko nije dostupno u dovoljnoj količini, uz savjet zdravstvenog radnika koristi se odgovarajuća adaptirana mliječna formula.
- Birajte igračke koje odgovaraju uzrastu i koje beba lako može da uhvati i istražuje, poput zvečki ili mekanih slikovnica s kontrastnim i živim bojama.
- Omogućite bebi dovoljno vremena za slobodno kretanje i istraživanje tokom dana. Pokušajte da ne provodi duže vrijeme u kolicima, ležaljkama ili drugim pomagalima koja ograničavaju pokrete.
- Uspostavite redovan ritam hranjenja i spavanja. Predvidiva dnevna rutina doprinosi osjećaju sigurnosti i olakšava prilagođavanje svakodnevnim aktivnostima.
- Kada je beba budna i raspoložena za igru, pokažite joj igračku jarkih boja i polako je pomjerajte u različitim pravcima. Posmatrajte da li pogledom prati njeno kretanje.
- Tokom nježnih vježbi pokreta ruku i nogu razgovarajte ili pjevajte bebi. Ovakve aktivnosti istovremeno podstiču motorički razvoj i jačaju emocionalnu povezanost.
- Držeći bebu sigurno ispod pazuha, oslonite njena stopala na svoje krilo i dozvolite joj da se lagano odguruje i poskakuje. To može biti prijatna i zabavna aktivnost za oboje.
- Uključite jednostavne igre poput „Ku-ku“. Sakrijte lice rukama, zatim ga otkrijte uz osmijeh i vedar glas. Posmatrajte kako beba reaguje i da li pokazuje zadovoljstvo tokom igre.
- Pratite šta privlači pažnju vaše bebe i kako reaguje na ljude, zvukove i predmete. Tako ćete bolje razumjeti njena interesovanja i potrebe.
- Oponašajte glasove koje beba proizvodi i odgovarajte joj svojim glasom. Takvi „razgovori“ predstavljaju važan temelj za razvoj komunikacije.
- Koristite bebino ime u svakodnevnim situacijama. Redovno obraćanje imenom pomaže da ga postepeno prepozna i poveže sa sobom.
- Svaki dan odvojite vrijeme za igru na podu ili prostirci. Slobodno kretanje omogućava bebi da razvija motoričke vještine, istražuje okolinu i uči kroz iskustvo.
- Često držite bebu u naručju, razgovarajte s njom i odgovarajte osmijehom na njene pokušaje komunikacije. Topao i vedar kontakt doprinosi osjećaju sigurnosti i bliskosti.
- Planirajte mirne zajedničke trenutke uz pjesmu, uspavanke ili slikovnice. Iako još ne razumije sadržaj, beba na taj način razvija pažnju, slušanje i prve jezičke vještine.

Razgovarajte s pedijatrom ako do navršena 4. mjeseca dijete:

- ne osmjehuje se ljudima;
- ne uspostavlja ili ne održava kontakt očima;
- ne prati pogledom osobe ili predmete;
- ne pokazuje interesovanje za osobe ili interakciju;

- ne guguće ili ne odgovara glasovima na obraćanje druge osobe;
- ne okreće glavu prema poznatom glasu ili zvuku;
- ne kontroliše stabilno položaj glave;
- ne poseže za predmetima ili ih kratkotrajno ne drži u ruci;
- ne prinosi šake ustima;
- ne oslanja se na podlaktice kada leži na stomaku;
- djeluje izrazito mlitavo ili ukočeno;
- izgubi ranije usvojene vještine.

Napomena: Pojava jednog od ovih znakova ne znači nužno da dijete ima razvojnu teškoću. Međutim, razgovor s pedijatrom može pomoći da se procijeni da li je potreban dalji pregled ili dodatna podrška.

Kako pratiti i podsticati razvoj

od 4 do 6 mjeseci



Razvojne mape: od 4 do 6 mjeseci

Fizički razvoj

- Okreće se sa stomaka na leđa.
- Dok leži na stomaku, podiže se oslanjajući se na ispružene ruke.
- Dok sjedi, oslanja se na šake kako bi održala ravnotežu.

Kognitivni razvoj (učenje, razmišljanje i rješavanje problema)

- Stavlja predmete u usta kako bi ih istražila.
- Pruža ruku i hvata igračku koju želi.
- Zatvara usne kada pokazuje da više ne želi hranu.

Emocionalni i socijalni razvoj

- Prepoznaje poznate osobe.
- Voli da posmatra svoj odraz u ogledalu.
- Smije se naglas.

Govorno-jezički razvoj

- Naizmjenično razmjenjuje glasove s vama, kao da „razgovara“.
- Pravi glasove uz isplažen jezik.
- Proizvodi glasne, piskave zvukove.

Kako roditelj može pomoći:

- Podstičite igru u kojoj naizmjenično odgovarate jedno drugom. Kada se beba osmjehne, uzvratite osmijehom, a kada proizvodi glasove, oponašajte ih. Takva razmjena pomaže razvoju socijalnih vještina i komunikacije.
- Svakoga dana provedite nekoliko minuta zajedno gledajući slikovnice ili časopise sa šarenim ilustracijama. Opisujte ono što vidite i odgovarajte na bebine glasove kao da razgovarate. Na primjer, ako beba proizvede neki glas, možete reći: „Da, to je kuca!“
- Tokom svakodnevnih aktivnosti upoznajte bebu s novim stvarima iz okruženja. Pokazujte joj predmete i imenujte ih – na primjer, u šetnji možete govoriti: „Pogledaj auto“, „Ovo je drvo“ ili „Vidi pticu“.

Dodatni savjeti i aktivnosti za roditelje

- Pjevajte bebi, slušajte muziku zajedno i uživajte u različitim melodijama. Takva iskustva podstiču razvoj sluha, mozga i ranih jezičkih vještina.
- Nastojte da beba ne provodi vrijeme pred ekranima. Ako koristite telefon ili tablet, neka to bude samo za video-pozive sa članovima porodice i bliskim osobama. U ovom uzrastu djeca najviše napreduju kroz igru, razgovor i neposredan kontakt s ljudima.
- Pratite šta privlači pažnju vaše bebe. Kada se zagleda u neki predmet, pokažite ga, imenujte i jednostavnim riječima opišite šta vidi.
- Postavite zanimljivu igračku malo izvan bebinog domašaja dok leži na stomaku ili leđima. Ohrabrite je da se okrene ili pomjeri kako bi pokušala da je dohvati.
- Posmatrajte kako se beba osjeća i prilagođavajte aktivnosti njenom raspoloženju. Kada je zadovoljna, nastavite s igrom, a ako pokazuje znake umora ili uznemirenosti, napravite pauzu i pomozite joj da se umiri.
- Razgovarajte s pedijatrom o pravom trenutku za uvođenje čvrste hrane i o namirnicama koje mogu predstavljati rizik od gušenja. I nakon početka dohrane, majčino mlijeko ili adaptirana mliječna formula ostaju osnovni izvor hranljivih materija.
- Upoznajte znakove koji pokazuju da je beba gladna ili sita. Interesovanje za hranu, otvaranje usta ili pružanje prema kašičici mogu ukazivati na glad, dok zatvaranje usta, okretanje glave ili odgurivanje hrane najčešće znače da joj je dovoljno.
- Pomozite bebi da razvija sposobnost smirivanja. Nježan glas, zagrljaj, lagano ljuljanje ili pjesma mogu joj pomoći da se opusti. Nekim bebama prijaju cucla, sisanje prstića ili omiljena mekana igračka.
- Dok beba uči da sjedi, pridržavajte je i omogućite joj da posmatra okolinu. Ponudite joj igračke koje može da istražuje dok vježba održavanje ravnoteže.
- Pridržavajte bebu ispod pazuha i dozvolite joj da, uz vašu podršku, stoji na nogama. Iskoristite taj trenutak da zajedno razgledate prostor i imenujete predmete koje vidi.
- Obogaćujte bebino iskustvo različitim zvukovima. Govorite tiho ili glasnije, pljesnite rukama, pjevušite ili pravite vesele zvukove i posmatrajte šta najviše privlači njenu pažnju.
- Svakodnevna igra na podu ili prostirci pruža bebi priliku da razvija pokrete, istražuje okolinu i stiče nova iskustva.
- Kada beba namjerno ili slučajno ispusti igračku, vratite joj je i nastavite igru. Na taj način postepeno uči da njene radnje imaju posljedice i otkriva odnos između uzroka i ishoda.

Kada potražiti pomoć:

- ne prepoznaje poznate osobe ili ne reaguje na njih;
- ne smije se ili ne pokazuje zadovoljstvo;
- ne uspostavlja ili ne održava kontakt očima;
- ne reaguje na poznati glas ili obraćanje;
- ne proizvodi različite glasove ili ne vokalizuje tokom interakcije;
- ne poseže za predmetima ili ih ne stavlja u usta;
- ne prebacuje predmet iz jedne ruke u drugu (krajem šestog mjeseca);
- ne okreće se sa stomaka na leđa;

- ne oslanja se na ispružene ruke kada leži na stomaku;
- ne može da sjedi uz oslonac;
- djeluje izrazito mlitavo ili ukočeno;
- koristi samo jednu ruku, ili jednu stranu tijela, dok drugu značajno manje pokreće;
- izgubi ranije usvojene vještine.

Napomena: Pojava jednog od ovih znakova ne znači nužno da dijete ima razvojnu teškoću. Međutim, razgovor s pedijatrom može pomoći da se procijeni da li je potreban dalji pregled ili dodatna podrška.

Kako pratiti i podsticati razvoj

od 6 do 12 mjeseci



Razvojne mape: od 6 mjeseci do 12 mjeseci

Fizički razvoj

Šta je tipično:

- Stabilno drži glavu, sjedi uz oslonac, a zatim i samostalno (obično do ~8–9 mjeseci).
- Okreće se s leđa na stomak i obrnuto; mnoge bebe počinju puzati (~8–10 mjeseci) – neke preskoče puzanje i kreću se „na guzi“, što je takođe u redu ako ostalo napreduje.
- Diže se uz namještaj, „šetka“ uz pridržavanje, pred kraj perioda pravi 1–2 samostalna koraka.
- Prebacuje predmet iz ruke u ruku, razvija se pincetni hvat za sitne predmete (~9–12 mjeseci).
- U ishrani prelazi na komadiće, pije gutljaje iz čaše uz pomoć.

Kako roditelj može pomoći:

- Svakodnevno vrijeme na podu (na leđima i na stomaku); siguran prostor za istraživanje.
- Igračke koje se guraju, kotrljaju, ubacuju u kutiju; mekane kocke za slaganje.
- Dajte komadiće meke hrane pod nadzorom; ponudite malu čašu.
- Manje vremena u ljuljaškama/sjedalicama – više slobodnog kretanja.

Kada potražiti pomoć:

- Ne sjedi uz minimalan oslonac do ~9 mjeseci ili ne koristi obje ruke jednako.
- Ne oslanja težinu na noge kada ga pridržite; izrazito mlitav ili krut tonus.
- Ne prebacuje predmete iz ruke u ruku do ~9 mjeseci ili nema napredovanja u motoričkim vještinama.

Intelektualni (kognitivni) razvoj

Šta je tipično:

- Razvija se trajnost objekta: traži igračku koja je pala/skrila se.
- Istražuje uzrok – posljedicu: lupa, ubacuje, prosipa, gleda šta se desi.
- Rješava jednostavne „zadatke“ (kako dohvatiti predmet van domašaja).
- Krajem perioda moguća je funkcionalna igra (npr. „pije“ iz šoljice, „telefonira“).

Kako roditelj može pomoći

- Igračke koje „reaguju“ (zvečka, kutija za ubacivanje oblika, čaše za slaganje).
- Jednostavne igre skrivanja („gdje je meda?“), ubacivanje/izbacivanje predmeta. Pustite bebu da eksperimentiše (prosipanjem, lupanjem – u razumnoj mjeri i uz nadzor).
- Dajte priliku za pretvaranje: mala šoljica, kašika, lutkica.

Kada potražiti pomoć:

- Ne traži skrivene predmete, ne prati kretanje stvari pogledom.
- Minimalna radoznalost: ne istražuje, ne isprobava nove načine.
- Igra je vrlo siromašna/stereotipna i ne napreduje tokom mjeseci.

Emocionalni razvoj

Šta je tipično:

- Pojavljuje se strah od stranaca i separacijska uznemirenost (~8–10 mjeseci) – znak zdravog vezivanja.
- Traži utjehu od roditelja; smiruje se glasom, dodirom, rutinom.
- Pokazuje širi spektar emocija (radost, iznenađenje, neugoda, ljutnja, strah); smije se „na igru“.

Kako roditelj može pomoći:

- Imenujte emocije („Prepao si se jer je glasno.“ „Vidim da si tužna.“).
- Predvidive rutine (hranjenje, spavanje, igra) – daju osjećaj sigurnosti.
- Poželjni su umirujući rituali: zagrljaj, pjevušenje, ljuljanje. Dosljedno reagujte na plač.
- Dajte vremena za prilagođavanje nepoznatim osobama/situacijama budite „sigurna baza“.

Kada potražiti pomoć:

- Nema socijalnog osmijeha ili reakcije na blisku odraslu osobu.
- Ne traži utjehu niti se smiruje uz roditelja; djeluje emocionalno „ravno“ ili, suprotno, stalno izrazito uznemireno, bez smirivanja.
- Izražene emocionalne teškoće koje se ne smanjuju uprkos podršci i rutini.

Socijalni razvoj

Šta je tipično:

- Gleda lica s interesovanjem. Uživa u društvenim igrama („viru-viru“, „pljeskanje“).
- Reaguje na ime (obično oko 6–9 mjeseci). Traži pažnju odrasle osobe pogledom/glasom.
- Socijalna referenca: gleda u roditelja da „očita“ situaciju (npr. nepoznata osoba).
- Krajem perioda javlja se pokazivanje (gest prstom) i mahanje „pa–pa“.

Kako roditelj može pomoći:

- Dvosmjerni „razgovor“: stanite, sačekajte bebin odgovor (pogled, zvuk), pa nastavite.
- Kratke igre s pravilima (viru-viru, „baci–dodaj“), zajedničko gledanje knjige i slika.
- Pohvalite pokušaje komunikacije pogledom/gestom (npr. „Vidim da hoćeš TO, hajde pokaži.“).

Kada potražiti pomoć:

- Ne reaguje na ime do ~9 mjeseci. Vrlo rijetko traži ili uzvraća pažnju.
- Ne pokazuje interesovanje za lica / igru s odraslima. Ne pokušava dvosmjernu interakciju.
- Nema gestova (mahanje, pokazivanje) pri kraju perioda (~12 mjeseci).

Govorno–jezički razvoj

Šta je tipično:

- Brbljanje („bababa“, „dadada“) i raznovrsni slogovi javljaju se ~6–10 mjeseci.
- Razumije jednostavne riječi/naloge u rutini („dođi“, „daj“, „ne“).
- Reaguje na pitanje: „Gdje je ...?“, traži pogledom poznate predmete/osobe.
- Oko 10–12 mjeseci javljaju se prve razumljive riječi (1–3 riječi do rođendana) i gestovi (pokazuje, maše).

Kako roditelj može pomoći:

- Govorite jasno, sporije i često – opisujte šta radite („sad peremo ruke...“).
- Čitajte slikovnice svaki dan; imenujte slike, čekajte bebin zvuk/gest.
- Oponašajte bebino brbljanje i proširite („ba“ „ba–ba, balaaa“).
- Pitanja izbora: „Hoćeš vodu ili mlijeko?“ – podstiče razumijevanje i izbor.

Kada potražiti pomoć:

- Nema brbljanja do ~9–10 mjeseci ili ne reaguje na zvuk/glas.
- Ne razumije jednostavne rutinske naloge do kraja perioda.
- Nema gestova (pokazivanje, mahanje) i/ili nijedne razumljive riječi oko 12 mjeseci.
- Svako nazadovanje (gubitak stečenih riječi/gestova).

Ključne poruke

U drugoj polovini prve godine dijete pravi krupne korake u svom razvoju. Uči da sjedi, puzi, podiže se i istražuje sve što ga okružuje. Svijet upoznaje rukama, pogledom i ustima, a u isto vrijeme razvija prve načine komunikacije – pokazuje prstom, maše, brblja i izgovara prve riječi. Emocionalno se još jače vezuje za roditelje i traži njihovu blizinu, dok prema nepoznatima može biti oprezno ili nesigurno.

Najvažnije je pružiti mu siguran prostor i pažnju odraslih. Kroz igru, nježan razgovor i svakodnevne rituale, dijete stiče povjerenje i otkriva da je svijet mjesto puno mogućnosti i uzbudljivih otkrića.

Kako pratiti i podsticati razvoj

od 12 do 24 mjeseca



Razvojne mape: od 12 mjeseci do 24 mjeseca

Fizički razvoj

Šta je tipično:

- Hoda samostalno (često 12–15 mjeseci), čučne i ustane bez pomoći.
- Penje se na namještaj, vuče/gura igračke na točkiće.
- Počinje trčkarati i šutirati loptu (oko 18–24 mjeseca).
- Baca loptu iznad glave (oko 18 mjeseci).
- Crta „škrabice“, povlači linije; slaže 2–4 kocke (do ~24 mjeseca).
- Jede kašikom uz prosipanje; pije iz čaše uz pomoć; skida pojedine djelove odjeće.

Kako roditelj može pomoći:

- Omogućiti dnevno slobodno kretanje na podu i napolju, kao i siguran prostor za penjanje/spuštanje
- Igračke za guranje/povlačenje, lopte, niski tobogan, jastučići za „prepreke“.
- Za finu motoriku: debele bojice, kocke, čaše za slaganje, kutije „ubaci–izvadi“.
- Dajte vremena da jede sam/sama; mala čaša s vodom, kašika u ruke.
- Bosa stopala u kući radi balansa (kada je to sigurno).

Kada potražiti pomoć:

- Ne hoda samostalno do 18 mjeseci ili je vrlo nesigurno nakon više mjeseci pokušaja.
- Stalno preferira jednu ruku/nogu ili vuče jednu stranu tijela.
- Ne može uhvatiti sitne predmete pincetnim hvatom; vrlo česta padanja s povredama.
- Nazadovanje: izgubi već stečenu motoričku vještinu.

Intelektualni (kognitivni) razvoj

Šta je tipično:

- Aktivno istražuje uzrok–posljedicu (otvori–zatvori, ubaci–izvadi, pritisni–svira).
- Traži skrivene predmete; rješava jednostavne „probleme“ (pomjera stolicu da dosegne predmet).
- Simbolička/pretvarajuća igra oko 18–24 mjeseca („hrani“ lutku, „telefonira“ kašikom).
- Sortira po jednoj osobini (npr. ubacuje krug u okruglu rupu), slaže jednostavne puzle 2–3 dijela.
- Pažnja se produžava na 2–5 minuta uz zanimljivu aktivnost.

Kako roditelj može pomoći:

- Igračke uzroka/posljedice, kutije s oblicima, čaše za slaganje, jednostavne puzle.
- „Mini-zadaci“ u kući: donesi kašiku, stavi čarape u korpu, baci u kantu za smeće.
- Podstičite pretvaranje: šoljica, tanjirić, lutka, plišane igračke; glumite kratke situacije.
- Postavljajte pitanja: „Ako pritisnemo dugme na igračci, šta će se čuti?Dozvolite sigurno eksperimentisanje.

Kada potražiti pomoć:

- Skoro da ne istražuje, igra vrlo siromašna i stereotipna, bez napredovanja.
- Ne razumije jednostavne uzročno-posljedične igre ili ne pokušava rješenja.
- Nema pretvarajuće igre do ~24 mjeseca.
- Primjetan gubitak ranije prisutnih interesovanja/vještina.

Emocionalni razvoj

Šta je tipično:

- Snažan poriv za samostalnošću („JA!“), česte frustracije i tantrumi (vrhunac 18–24 mjeseca).
- Traži utjehu od bliske osobe. Separacijska briga može se pojačati.
- Prepoznaje osnovne emocije. U ogledalu prepoznaje sebe (oko 18 mjeseci).
- Pojavljuju se prvi tragovi ponosa, stida, krivice (vrlo rudimentarno).

Kako roditelj može pomoći:

- Imenujte emocije („Ljuta si jer ne želiš ovo da jedeš.“ „Tužan si jer se igračka slomila.“).
- Ostanite mirni tokom ispada – ponudite zagrljaj, vodu, miran kutak.
- Dajte izbore (Crvena ili plava čarapa?) i najavite promjene („Za 5 minuta idemo kući.“).
- Postaviti granice: kratka pravila, dosljedno, ali blago.

Kada potražiti pomoć:

- Ne traži utjehu od roditelja ili je ne prihvata.
- Vrlo uska paleta emocija (stalno „ravno“ ili stalno ekstremno).
- Tantrumi više puta dnevno, traju >15–20 min., bez mogućnosti smirivanja uz roditelja, ili dolazi do samopovređivanja / ugrožavanja drugih.
- Trajna razdražljivost bez jasnog razloga i bez napretka kroz mjesece.

Socijalni razvoj

Šta je tipično:

- Paralelna igra: igra se pored druge djece, povremeno interesovanje za njihove igračke.
- Donosi odraslima predmete „da pokaže“. Uživa u zajedničkim ritualima.
- Oponaša kućne aktivnosti (usisivač, kuhinja), pomaže u sitnim zadacima.
- Počinje shvatati „moje“ i „tvoje“, javljaju se konflikti oko dijeljenja (tipično).

Kako roditelj može pomoći:

- Kratki susreti s djecom („playdate“), zajedničke igre „daj–uzmi“, „na red“.
- Pohvalite svaku sitnu saradnju („Hvala što si dodao kašiku.“).
- Modelujte jednostavna pravila (čekamo red na toboganu, pitamo prije uzimanja igračke).

- Uključite dijete u kućne rutine (bacanje papirića, brisanje stola, pospremanje kockica).

Kada potražiti pomoć:

- Vrlo malo interesovanja za ljude/djecu. Izbjegava pogled i bliskost.
- Ne pokazuje prstom i ne donosi stvari da „podijeli“ interesovanje do 18–20 mjeseci.
- Ne oponaša jednostavne radnje odraslih.
- Teško, često i opasno agresivno ponašanje koje se ne smanjuje uz dosljednu podršku.

Govorno-jezički razvoj

Šta je tipično:

- Razumije nalog od jednog koraka, bez gestova („Daj loptu.“ „Dođi.“).
- Pokazuje 1–2 dijela tijela po imenu (nos, uho) do ~18–20 mjeseci.
- Riječi: ~10–20 riječi oko 18 mjeseci.; 50+ riječi i dvočlane kombinacije („Mama, daj!“ „Hoću vodu.“) do 24 mjeseca.
- Koristi gestove (pokazivanje, mahanje) uz riječi; poznati ga razumiju ~50% do drugog rođendana.

Kako roditelj može pomoći:

- Govorite često i jasno; opisujte radnje („Peremo ruke… stavljamo sapun.“).
- Svakodnevno čitanje slikovnica – pitajte: „Gdje je mačka?“. Imenujte slike.
- Proširujte dječju poruku – dijete kaže: „Lopta“, vi kažete: „Velika lopta pade“.
- Pjesmice s pokretima, brojalice; ograničite ekrane – jezik se uči u živom kontaktu.

Kada potražiti pomoć:

- Nema nijedne razumljive riječi do 16 mjeseci ili nema brbljanja/gestova.
- Nema dvočlanih fraza do 24 mjeseca („Mama, daj.“ „Hoću vode.“).
- Ne razumije jednostavne naloge ili djeluje kao da ne čuje.
- Svako nazadovanje (izgubljene riječi/gestovi).

Ključne poruke

Između prve i druge godine dijete pravi ogroman skok ka samostalnosti. Uči da hoda, penje se, jede samo i počinje koristiti prve rečenice. Sve želi da istraži, da pokuša samo i da kaže „moje“ ili „ja“. Ovo je i vrijeme burnih emocija – tantrumi su česti, ali predstavljaju normalan način na koji dijete uči kako da se nosi s osjećajima.

Najvažnije u ovom periodu je pružiti podršku u istraživanju i učenju samostalnosti, uz jasne i dosljedne granice. Kada roditelji pokažu strpljenje, imenuju emocije i ohrabre dijete u njegovim pokušajima, ono gradi samopouzdanje, uči govor i razvija prve socijalne vještine.

Kako pratiti i podsticati razvoj

od 2 do 3 godine



Razvojne mape: od 2 do 3 godine

Fizički razvoj

Šta je tipično:

- Trči sigurnije, zaustavlja se i skreće bez padanja, pokušava skakutati s obje noge.
- Penje se uz i niz stepenice uz ogradu ili uz ruku odraslog (češće se penje stajući na po jednu stepenicu s obje noge).
- Šutira loptu nogom, baca loptu iznad glave, pokušava je uhvatiti prstima stisnutim zajedno.
- Fina motorika: slaže 4–6 (pa i 6–8) kocki, okreće stranice knjige jednu po jednu, umeće oblike u pripadne rupe.
- Crta vertikalne i kružne poteze, pokušava „krug“, počinje oblačiti i skidati jednostavnije komade odjeće.

Kako roditelj može pomoći:

- Svakodnevno kretanje napolju: trčanje po travi, penjalice, niski tobogan, „staze“ s jastučićima.
- Igre s loptom: šutiranje, kotrljanje, gađanje ka kanti.
- Za finu motoriku: velike slagalice (3–6 dijelova), čaše/krugovi za slaganje, debele bojice i plastelin.
- Dajte vremena da se samo obuče/izuje; uključite dijete u jednostavne kućne zadatke (pospremanje igračaka).

Kada potražiti pomoć:

- Vrlo nestabilno hodanje/trčanje za uzrast, česta padanja uz povrede i bez svijesti o opasnosti.
- Ne može saviti i ispraviti koljena za čučanj/ustajanje ili koristi uvijek istu stranu tijela.
- Fina motorika ne napreduje (teško hvata male predmete, ne može okretati stranice, ne slaže 3–4 kocke).

Intelektualni (kognitivni) razvoj

Šta je tipično:

- Pretvarajuća igra postaje bogatija („hrani“ lutku, „vozi autobus“, „kuva supu“).
- Sortira po boji/obliku, slaže jednostavne slagalice (3–6 djelova), pravi toranj od 6–8 kocki.
- Rješava jednostavne probleme (pomjeri stolicu da dohvati predmet), razumije „još“, „nema“.
- Počinje da izgovara brojeve redom, iako još ne razumije njihovo značenje. Do 3 godine većina djece može pouzdano izvršiti nalog: "Daj mi dvije jabuke".

Kako roditelj može pomoći:

- Dajte materijale za otkrivanje i slaganje (kocke, čaše, kutije s geometrijskim figurama, jednostavne puzle).
- Bogatite pretvaranje: kuhinjski set, „doktor“, „prodavnica“; igrajte uloge zajedno.
- Postavljajte pitanja koja otvaraju misao: „Šta će se desiti ako…?“ „Kako možemo da dođemo do…?“

- Uključite dijete u „mini-zadatke“: da prebroji jabuke, sortira čarape, sipa vodu iz flaše u čašu (uz nadzor).

Kada potražiti pomoć:

- Igra je vrlo siromašna, bez pretvaranja − ne širi se i ne traje duže od nekoliko sekundi.
- Ne pokazuje radoznalost i ne pokušava rješavati jednostavne probleme.
- Ne razumije jednostavne uzročnosti u svakodnevici. Primjetno je nazadovanje vještina.

Emocionalni razvoj

Šta je tipično:

- I dalje su prisutni tantrumi, ali se kraće i brže smiruju uz pomoć odraslog.
- Jasniji je osjećaj „JA“ i „MOJE“; javljaju se samosvjesne emocije (ponos, stid).
- Počinje prepoznavati i imenovati osnovne emocije kod sebe i drugih (radost, tuga, ljutnja, strah).
- Traži rutine i predvidivost. Lakše prihvata granice kad su mirno i jasno postavljene.

Kako roditelj može pomoći:

- Dosljedne, kratke poruke i najave promjena („Još jednu vožnju, pa idemo kući.“).
- Imenujte emocije i ponudite strategije smirivanja: zagrljaj, disanje „kao da duva svjećice“, miran kutak.
- Dajte izbor između dvije prihvatljive opcije (crvena ili plava majica).
- Pohvalite trud i regulaciju („Vidim da si se smirio sam, bravo.“), ne samo rezultat.

Kada potražiti pomoć:

- Ako je spektar emocija vrlo siromašan (gotovo nikad ne pokazuje radost / znake zadovoljstva) ili su reakcije gotovo uvijek ekstremne.
- Ako ne traži utjehu od bliske osobe ili je ne prihvata ni u snažnoj uznemirenosti.
- Tantrumi su vrlo učestali i dugi (više puta dnevno, >20 min.), uz samopovređivanje ili ozbiljno povređivanje drugih.

Socijalni razvoj

Šta je tipično:

- Od paralelne igre prelazi ka asocijativnoj igri: igra pored djece, povremeno razmjenjuju igračke, posmatra i imitira druge.
- Pokazuje empatiju u jednostavnom obliku (prinese maramicu, pomazi prijatelja koji plače).
- Uči osnovna pravila: čekanje reda, traženje dozvole, kratke izraze ljubaznosti „molim – hvala“.
- Sve češće uključuje odrasle i vršnjake u pretvarajuću igru (kuhinja, doktor, trgovina).

Kako roditelj može pomoći:

- Organizujte kratke susrete s djecom s jasnom strukturom (15–45 min): zajednička igra, pjesmice, krug igre.
- Učite dijete da dijeli i strpljivo čeka kroz igre „daj – uzmi“, prolazak kroz tunel „jedan po jedan“.
- Modelujte rješavanje konflikta jednostavnim rečenicama: „Reci: ‘Meni treba kad završiš’,“
- Hvalite svaku saradnju: „Hvala što si ponudio igračku.“

Kada potražiti pomoć:

- Izrazito izbjegava ljude, nema interesovanja za djecu, ni za zajedničku igru.
- Ne imitira odrasle / proste radnje. Ne dijeli interesovanje (ne pokazuje, ne gleda s vama „isto“).
- Ponašanje prema drugima je često agresivno, ne mijenja se uz mirne, dosljedne intervencije.

Govorno-jezički razvoj

Šta je tipično:

- Razumije dvosložne naloge u poznatoj rutini („Uzmi čarape i donesi tati.“).
- Aktivni rječnik brzo raste (stotine riječi do treće godine). Koristi rečenice od 2–3 riječi, postavlja pitanja: „Šta? Ko? Gdje?“.
- Koristi rane gramatičke oblike (množina, glagoli u sadašnjem vremenu), jednostavne prijedloge („u, na“).
- Za nepoznate odrasle govor je 30–50% razumljiv oko 2,5 god., ~75% bliže trećem rođendanu.

Kako roditelj može pomoći:

- Svakodnevno čitanje: slikovnice s malo teksta i jasnim slikama. Tražite da imenuje, da završava rimu.
- Proširujte rečenicu djeteta: „Auto ide.“ → „Da, crveni auto ide brzo.“
- Postavljajte pitanja nudeći izbor („Hoćeš li jabuku ili bananu?“), izvodite pjesmice s pokretima, koristite brojalice.
- Ograničite pasivno gledanje ekrana − jezik se razvija u živoj razmjeni.

Kada potražiti pomoć:

- Ne kombinuje dvije riječi do 24. mjeseca ili nema napredovanja u rečenicama do 30. mjeseca.
- Govor je vrlo teško razumljiv i najbližima. Ne razumije dvosložne naloge u rutini.
- Nema gestova (pokazivanje) i/ili regredira – gubi ranije stečene riječi.

Ključne poruke

Između druge i treće godine dijete ulazi u pravi svijet jezika, igre i socijalnih odnosa. Rečenice postaju duže, radoznalost beskrajna, a mašta se pojavljuje u prvim scenarijima igre pretvaranja. U igri s drugom djecom dijete počinje dijeliti i učiti osnovna pravila, iako su sukobi i dalje česti i prirodni. Emocije su snažne, ali dijete sve više pokušava da ih izrazi riječima.

Najvažnije u ovom periodu je podsticati govor, maštovitu igru i socijalne vještine. Roditeljska uloga je da strpljivo pomažu u sukobima, postavljaju jasne granice i pohvaljuju saradnju i dijeljenje. Tako dijete uči prve vještine empatije i razvija osjećaj pripadnosti.

Kako pratiti i podsticati razvoj

od 3 do 4 godine



Razvojne mape: od 3 do 4 godine

Fizički razvoj

Šta je tipično:

- Trči sigurnije, može da se naglo zaustavi i promijeni pravac.
- Skače s obje noge, pokušava skakati na jednoj nozi.
- Penje se i silazi stepenicama naizmjenično jednom pa drugom nogom.
- Šutira i hvata loptu veću od 20 cm, pokušava baciti loptu prema meti.
- Fina motorika: drži bojicu „troprstnim hvatom“ (još uvijek nespretno), crta krug i plus, počinje oblikovati figure (npr. „glava s nogama“).
- Može se samostalno obući (osim sitnih dugmića i pertli), koristi pribor za jelo uz minimalno prosipanje.

Kako roditelj može pomoći:

- Podsticati igru na otvorenom: trčanje, hvatanje, skakanje.
- Koristiti igračke koje razvijaju balans (trotinet, niska gredica za hodanje).
- Podsticati crtanje, bojanje unutar kontura, igre s plastelinom, slaganje sitnijih kockica.
- Uključivati dijete u oblačenje i hranjenje – vježba finu motoriku i samostalnost.

Kada potražiti pomoć:

- Ako dijete i dalje često pada pri hodanju/trčanju i djeluje nespretno.
- Ako ne skače ili ne pokušava balansirati.
- Ako ne može da koristi pribor ili ne pokušava slagati/bojiti.
- Ako nema napredovanja u koordinaciji ili pokazuje izrazitu slabost jedne strane tijela.

Intelektualni (kognitivni) razvoj

Šta je tipično:

- Bogata pretvarajuća igra: koristi predmete kao simbole (štap = mač).
- Može složiti toranj od 8+ kocki, rješava jednostavne slagalice (4–6 djelova).
- Sortira predmete po boji i obliku; zna pokazati koji je veći/manji.
- Počinje razumjeti pojam broja („imaš dva kolačića“).
- Pažnja se produžava na 5–10 minuta kada je aktivnost zanimljiva.

Kako roditelj može pomoći:

- Dajte djetetu materijale za maštovitu igru (lutke, kuhinjski set, kostimi, kartonske kutije).

- Podstičite klasifikaciju: sortiranje igračaka po boji/veličini.
- Igrajte jednostavne društvene igre (memorija, domino sa slikama).
- Uključujte dijete u brojanje predmeta („Daj mi tri jabuke.“).
- Postavljajte pitanja koja podstiču logiku: „Šta misliš, zašto se ovo prevrnulo?“

Kada potražiti pomoć:

- Ako igra ostaje vrlo siromašna, bez maštovitih elemenata.
- Ako ne pokušava slagati, klasifikovati ili brojati u igri.
- Ako ne pokazuje interesovanje za rješavanje problema ili istraživanje.
- Ako se javi regresija u već stečenim vještinama.

Emocionalni razvoj

Šta je tipično:

- Razlikuje osnovne emocije i može ih imenovati („Ljuta sam.“ „Tužan sam.“).
- Tantrumi se smanjuju. Može uz podršku odraslog koristiti riječi umjesto udaranja ili plakanja.
- Počinje razvijati samokontrolu, ali i dalje često reaguje impulsivno.
- Javlja se osjećaj ponosa kad uspije u zadatku. Može se stidjeti kad nešto pogriješi.

Kako roditelj može pomoći:

- Imenujte emocije i razgovarajte o emocijama („Vidim da si ljuta jer ti je igračka pala.“).
- Naučite jednostavne tehnike smirivanja: duboko disanje, brojanje do tri, miran kutak.
- Pohvalite trud i strategije regulacije („Vidim da si čekao red, bravo!“).
- Dajte djetetu male zadatke koje može uspješno završiti da bi razvijalo samopouzdanje.

Kada potražiti pomoć:

- Ako dijete gotovo nikad ne izražava emocije ili ne pokazuje radost.
- Ako se ne može smiriti ni uz podršku roditelja ili je stalno izuzetno razdražljivo.
- Ako su ispadi bijesa svakodnevni i dugotrajni, uz agresiju koja ozbiljno ugrožava druge.

Socijalni razvoj

Šta je tipično:

- Uživa u igri s drugom djecom, pojavljuju se prva prijateljstva.
- Uključuje se u zajedničke igre s pravilima („sakrivanja“, „doktori“, „kuhinja“).
- Počinje dijeliti igračke i razumije koncept „na redu sam“.
- I dalje se sukobljava s drugima, ali uz pomoć odraslih može naučiti riješiti konflikt riječima.

- Poštuje jednostavna pravila, uživa u pohvalama i priznanjima.

Kako roditelj može pomoći:

- Organizujte kraće igre u manjim grupama – jasna struktura i pravila.
- Modelujte rješavanje sukoba: „Reci: ‘Hoću kad ti završiš’“.
- Učite dijete da pita prije nego što uzme tuđu igračku.
- Pohvalite svaki pokušaj saradnje i dijeljenja.

Kada potražiti pomoć:

- Ako ne pokazuje interesovanje za djecu ili odbija kontakt.
- Ako ne učestvuje u zajedničkoj igri ili ne imitira vršnjake.
- Ako je agresija vrlo česta, jaka i ne smanjuje se uz podršku odraslih.

Govorno-jezički razvoj

Šta je tipično:

- Govori rečenicama od 3–4 riječi; postavlja brojna pitanja („Zašto?“ „Ko?“ „Šta?“).
- Koristi množinu, lične zamjenice, jednostavne prijedloge („na“, „u“, „kod“).
- Razumije i izvršava dvosložne naloge („Uzmi kašiku i stavi je na sto.“).
- Govor je razumljiv porodici, a većinom i nepoznatim odraslima (~75% do četvrte godine).
- Uživljava se u priče i pjesmice. Zna nekoliko pjesmica napamet.

Kako roditelj može pomoći:

- Svakodnevno čitajte djetetu knjige. Postavljajte otvorena pitanja („Šta misliš da će se desiti?“).
- Podstičite dijete da prepričava događaje („Šta si radio u parku?“).
- Igrajte igre rima i brojalica, pjevajte i recitujte pjesmice.
- Proširujte djetetov govor: ako kaže: „Veliki auto“, vi recite: „Da, veliki crveni auto brzo ide“.

Kada potražiti pomoć:

- Ako ne koristi rečenice od dvije ili tri riječi.
- Ako ne razumije jednostavne upute ili djeluje kao da ne čuje.
- Ako je govor i dalje vrlo teško razumljiv nepoznatim osobama.
- Ako gubi ranije stečene riječi ili interesovanje za komunikaciju i interakciju.

Ključne poruke

Između treće i četvrte godine dijete sve više koristi jezik da izrazi misli i osjećanja, postavlja beskrajna pitanja i prepričava događaje. Igra postaje bogata i maštovita, a odnosi s vršnjacima važan izvor učenja. Pojavljuju se prva prijateljstva, dijete uči da dijeli, sarađuje i da kroz igru pregovara. Emocije su i dalje snažne, ali regulacija postaje bolja uz podršku odraslih.

Najvažnije u ovom periodu je njegovati maštovitu igru, bogat jezik i socijalne vještine. Kada roditelji pomažu djetetu da riješi sukobe riječima, pohvaljuju trud i podstiču znatiželju, dijete gradi temelje za emocionalnu sigurnost i buduće učenje.

Kako pratiti i podsticati razvoj

od 4 do 5 godina



Razvojne mape: od 4 do 5 godina

Fizički razvoj

Šta je tipično:

- Sigurno trči, naglo mijenja pravac, brzo se zaustavlja.
- Skače na jednoj nozi 2–3 puta; preskače prepreke visine 20–30 cm.
- Penje se i silazi stepenicama naizmjenično bez pomoći.
- Hvata loptu velikih dimenzija rukama, baca loptu prema meti s većom preciznošću.
- Koristi makaze za papir, slaže složenije puzle (6–10 djelova).
- Drži olovku pravilnijim hvatom, crta jednostavne oblike (krst, kvadrat), pokušava crtati ljudsku figuru s više detalja.
- Samostalno se oblači i svlači (osim sitnih dugmića i pertli).

Kako roditelj može pomoći:

- Podstaknuti igre na otvorenom: preskakanje konopca, skakanje na jednoj nozi, trčanje kroz prepreke.
- Podsticati igre s loptom raznih veličina: hvatanje, gađanje mete, fudbal.
- Ponuditi makaze sa zaobljenim vrhovima, plastelin, perlice za nizanje.
- Ohrabrivati crtanje figura, kuća, pejzaža. Davati pohvale za trud, ne samo za rezultat.
- Uključivati dijete u oblačenje, postavljanje stola, kućne zadatke.

Kada potražiti pomoć:

- Ako se i dalje vrlo često spotiče i pada ili ne može skakati na jednoj nozi.
- Ako ne pokazuje interesovanje ili sposobnost za hvatanje/šutiranje lopte.
- Ako je fina motorika značajno slaba: ne može držati olovku, koristiti makaze ili slagati jednostavne puzle.
- Ako ne pokazuje napredak u samostalnom oblačenju i osnovnim vještinama brige o sebi.

Intelektualni (kognitivni) razvoj

Šta je tipično:

- Razvija maštovitu igru s ulogama i scenarijima (porodica, prodavnica, superheroji).
- Razlikuje veličine i oblike, sortira predmete u odnosu na dvije karakteristike (boja i oblik).
- Razumije osnovne pojmove vremena („juče“, „sjutra“ – još uvijek nespretno).
- Može nabrojati do 10 i počinje povezivati broj s količinom (prebroji 4–5 predmeta tačno).
- Koncentracija traje 10–15 minuta kada ga aktivnost interesuje.

Kako roditelj može pomoći:

- Podsticati igre pretvaranja: kostimi, rekviziti, igre uloga.
- Sortiranje i klasifikacija: igračke po boji, obliku, veličini.
- Jednostavne društvene igre (memo, domino, slagalice) za pažnju i pravila.
- Brojanje predmeta u svakodnevici: „Donesi 3 jabuke.“ „Koliko ima kocki u redu?“.
- Razgovarati o vremenu uz rutine („Juče smo bili u parku, sjutra idemo kod bake.“).

Kada potražiti pomoć:

- Ako igra ostaje vrlo siromašna i ne uključuje uloge ili scenarije.
- Ako ne može razlikovati osnovne boje ili ne pokušava brojati.
- Ako se ne može zadržati na aktivnosti duže od par minuta, iako je zanimljiva.
- Ako pokazuje nazadovanje u već usvojenim vještinama.

Emocionalni razvoj

Šta je tipično:

- Bolje razumije i imenuje emocije, pokušava objasniti zašto se osjeća na određeni način.
- Sve više koristi riječi umjesto fizičkih ispada; tantrumi postaju rijetki.
- Razvija osjećaj ponosa, ali i osjetljivosti na kritiku.
- Pokazuje empatiju i pokušava utješiti druge.
- Počinje kontrolisati impulse, iako je i dalje sklono burnim reakcijama kad je umorno ili frustrirano.

Kako roditelj može pomoći:

- Razgovarati o emocijama kroz priče i slikovnice („Kako se zeko osjeća? Zašto?“).
- Pohvaliti trud, upornost i regulaciju („Vidim da si čekao svoj red.“).
- Dati djetetu priliku da preuzme male odgovornosti (zalijevanje cvijeća, pomaganje pri kuvanju).
- Modelovati smirenost i rješavanje problema riječima.

Kada potražiti pomoć:

- Ako dijete gotovo nikada ne pokazuje emocije ili ne reaguje na tuđe emocije.
- Ako su emocionalne reakcije izrazito jake i svakodnevne, bez mogućnosti da se smiri uz podršku.
- Ako se javlja dugotrajna razdražljivost, povlačenje ili isključivanje iz aktivnosti.

Socijalni razvoj

Šta je tipično:

- Ima „najboljeg prijatelja“, odnosi s vršnjacima postaju važni.
- Uživaju u kolektivnim igrama s pravilima (žmurke, igre uloga, društvene igre).
- Dijele igračke i sarađuju, iako su sukobi i dalje česti.
- Poštuju jednostavna pravila i vole kada se pohvale za saradnju.
- Razvijaju osnovni osjećaj pravičnosti („nije fer“).

Kako roditelj može pomoći:

- Podsticati zajedničku igru u manjim grupama.
- Vježbati pravila i čekanje reda kroz društvene igre.
- Pomoći djetetu da rješava konflikte riječima („Reci mu šta ti smeta.“).
- Pohvaliti svaku saradnju, dijeljenje i pomaganje.

Kada potražiti pomoć:

- Ako ne pokazuje interesovanje za drugu djecu ili odbija da se uključi u igru.
- Ako stalno reaguje agresijom ili je društveno izolovano.
- Ako ne razumije jednostavna pravila u grupi i ne napreduje kroz vrijeme.

Govorno-jezički razvoj

Šta je tipično:

- Govori složenijim rečenicama (4–6 riječi).
- Postavlja brojna pitanja („Zašto?“ „Kako?“).
- Koristi prošlo i buduće vrijeme u govoru.
- Razumije i prati složenije naloge („Uzmi knjigu i stavi je na sto pored olovke.“).
- Može ispričati jednostavnu priču o događaju.
- Govor je razumljiv i nepoznatim odraslima (oko 90%).

Kako roditelj može pomoći:

- Čitati duže priče, postavljati pitanja („Šta se dogodilo poslije?“).
- Ohrabrivati prepričavanje događaja iz svakodnevice.
- Igrati igre rima i glasovne igre („Šta se rimuje s mačka?“).
- Podsticati razgovore uz „otvorena pitanja“ – da dijete objašnjava, a ne samo odgovara s „da“ ili „ne“.

Kada potražiti pomoć:

- Ako rečenice i dalje ostaju vrlo kratke i pojednostavljene.
- Ako govor nije razumljiv većini odraslih.
- Ako ne koristi osnovne gramatičke oblike (množinu, prošlo vrijeme).

- Ako ne pokazuje interesovanje za komunikaciju ili priču.

Ključne poruke

Između četvrte i pete godine dijete postaje sve društvenije – vršnjaci mu postaju veoma važni, stvara prva „najbolja prijateljstva“ i uživa u igrama s pravilima. Govor je gotovo potpuno razumljiv, a kroz priče i razgovore uči da izrazi misli i emocije. Mašta je bogata, igra uloga složenija, a samokontrola se razvija, iako i dalje treba podršku odraslih.

Najvažnije u ovom periodu je jačati osjećaj pripadnosti i saradnje, podsticati dijete da se izrazi kroz igru, priču i razgovor, te ga učiti kako da riješi sukobe mirno i dogovorom. Podrška odraslih pomaže djetetu da razvija sigurnost, prijateljstva i vještine potrebne za zajednički život u grupi.

Kako pratiti i podsticati razvoj

od 5 do 6 godina



Razvojne mape: od 5 do 6 godina

Fizički razvoj

Šta je tipično:

- Trči brzo, koordinisano i mijenja pravac bez teškoća.
- Skakuće na jednoj nozi nekoliko puta zaredom. Preskače šire prepreke.
- Penje se, visi, ljulja se; koristi tobogane i penjalice samostalno.
- Hvata i baca loptu s većom preciznošću; može šutirati i pogoditi metu.
- Fina motorika: crta kvadrat, trougao, „kuću“ i ljudsku figuru sa 6+ detalja.
- Piše jednostavne oblike, pokušava napisati svoje ime.
- Samostalno se oblači, zakopčava dugmiće i rajsferšlus, koristi pribor za jelo.

Kako roditelj može pomoći:

- Podsticati sport i igru na otvorenom: trčanje, vožnja bicikla, igre s loptom.
- Dati priliku za finu motoriku: perlice, slagalice, makaze, crtanje i bojanje.
- Ohrabrivati samostalno oblačenje, obuvanje i vezivanje pertli (uz pomoć).
- Dati sitne zadatke u kući: postavljanje stola, slaganje odjeće.

Kada potražiti pomoć:

- Ako se teško kreće, često pada ili ima problema s koordinacijom.
- Ako ne može crtati osnovne oblike (krug, kvadrat) ili držati olovku pravilno.
- Ako ne pokazuje interesovanje za kretanje i igre.
- Ako fina motorika značajno zaostaje – ne može koristiti pribor ili samostalno oblačiti osnovne djelove odjeće.

Intelektualni (kognitivni) razvoj

Šta je tipično:

- Razmišlja simbolički i maštovito; igre pretvaranja postaju složenije i traju duže.
- Razumije osnovne pojmove broja, može prebrojati do 10 i razumije količinu do 4–5 predmeta.
- Sortira i klasifikuje predmete u odnosu na više osobina (boja, oblik, veličina).
- Razlikuje dan/noć, jutro/veče; shvata pojmove: „juče“, „danas“, „sjutra“.
- Može se koncentrisati 15–20 minuta na zanimljivu aktivnost.

Kako roditelj može pomoći:

- Dati materijale za kreativnu igru: lego kocke, slagalice, crtanje, građenje od kutija.
- Uključivati dijete u svakodnevne zadatke: mjerenje sastojaka, brojanje voća, sortiranje odjeće.
- Podsticati maštovite igre i zajedničke scenarije („Ti si doktor, ja sam pacijent.“).
- Razgovarati o vremenskim pojmovima kroz rutinu i planove („Sjutra idemo kod bake.“).

Kada potražiti pomoć:

- Ako ne pokazuje interesovanje za igru, istraživanje ili rješavanje problema.
- Ako ne razlikuje osnovne boje, oblike ili ne pokušava brojati.
- Ako ne učestvuje u simboličkoj/maštovitoj igri.
- Ako se javi regresija u kognitivnim vještinama.

Emocionalni razvoj

Šta je tipično:

- Bolje razumije i kontroliše emocije, iako i dalje treba podršku odraslih.
- Rijetko ima tantrume − kad se dogode, kraće traju.
- Razvija samopouzdanje i osjetljivost na pohvale i kritike.
- Pokazuje empatiju, pokušava utješiti druge i razumjeti njihove emocije.
- Uči da izrazi frustraciju riječima („Ljut sam jer…“) umjesto udarcima.

Kako roditelj može pomoći:

- Ohrabrivati razgovore o osjećanjima, koristiti priče i situacije iz svakodnevnog života.
- Pohvaliti trud, upornost i napore da se kontroliše, a ne samo rezultat.
- Modelovati zdravo suočavanje s frustracijom i problemima.
- Dati djetetu priliku da donosi sitne odluke i bude ponosno na svoj doprinos.

Kada potražiti pomoć:

- Ako dijete pokazuje izrazitu teškoću u regulaciji emocija, česte i duge ispade bijesa.
- Ako ne prepoznaje tuđe emocije ili ne reaguje na njih.
- Ako je često povučeno, bezvoljno ili izrazito razdražljivo duže vrijeme.

Socijalni razvoj

Šta je tipično:

- Vršnjaci postaju sve važniji, dijete pravi čvršća prijateljstva.
- Uživa u grupnim igrama i timskim aktivnostima.
- Razumije i prihvata osnovna pravila igara, voli pobjeđivati, ali uči da gubi.

- Dijeli igračke, sarađuje i pregovara s vršnjacima.
- Pokazuje osjećaj za pravičnost i pravila („nije fer“).

Kako roditelj može pomoći:

- Podsticati igru s vršnjacima, zajedničke aktivnosti i sportske igre.
- Razgovarati o prijateljstvu, dogovorima i rješavanju sukoba.
- Ohrabrivati dijete da izrazi svoje potrebe riječima i da sluša druge.
- Podržavati ga da se uključi u vrtićke/grupne aktivnosti, ali i da cijeni individualnu igru.

Kada potražiti pomoć:

- Ako odbija kontakt s djecom i ne želi učestvovati u igri.
- Ako ne može pratiti pravila igre ili stalno narušava grupne aktivnosti.
- Ako pokazuje ekstremnu agresiju ili, obrnuto, potpuni izostanak interesa za socijalne odnose.

Govorno-jezički razvoj

Šta je tipično:

- Koristi složene rečenice i priča razumljive priče.
- Aktivni rječnik sadrži 2000+ riječi. Stalno postavlja pitanja.
- Razumije složenije naloge i pojmove (ispod, iznad, između).
- Razlikuje većinu glasova, iako neki (r, lj, č, dž, š, ž) mogu doći kasnije.
- Govor je razumljiv gotovo u potpunosti i nepoznatim odraslima.

Kako roditelj može pomoći:

- Svakodnevno čitati i razgovarati o pročitanom („Zašto je junak bio tužan?“).
- Ohrabrivati dijete da prepričava događaje iz prošlosti i planira buduće.
- Igre rima i glasovne igre, traženje riječi koje počinju istim slovom.
- Uključivati dijete u razgovore, davati mu priliku da izrazi mišljenje.

Kada potražiti pomoć:

- Ako govor nije razumljiv većini odraslih.
- Ako ne koristi rečenice ili ne može prepričati jednostavan događaj.
- Ako ne razumije osnovne naloge i pojmove.
- Ako gubi ranije stečene jezičke vještine.

Ključne poruke

Između pete i šeste godine dijete pokazuje sve veću samostalnost i spremnost za školske izazove. Govor je bogat i razumljiv, može da prepriča događaje i iznese svoje mišljenje. Igra postaje složena i maštovita, s jasnim ulogama i pravilima, a prijateljstva dobijaju dublje značenje. Razvija se osjećaj odgovornosti, pravičnosti i saradnje, ali i dalje mu je potrebna podrška odraslih u regulaciji emocija i pažnje.

Najvažnije u ovom periodu je njegovati znatiželju, samopouzdanje i socijalne vještine. Kada roditelji podstiču radoznala pitanja, uključuju dijete u zajedničke zadatke i pružaju mu sigurnu podršku, ono stiče temelje da u školu zakorači s osjećajem sigurnosti, motivacije i otvorenosti za učenje.

IMPRESUM

Urednica:
Dr Iva Ivanović, specijalista dječje i adolescentne psihijatrije

Autori:
dr Iva Ivanović
Ivana Popović
dr Snježana Dašić
dr Enisa Kujundžić
doc.dr Tamara Milić
Anita Marić
mr Jadranka Miljanić
mr Milica Marković
mr Ida Ferdinandi

Institucija:
Centar za rani razvoj, Klinički centar Crne Gore

Razvojne mape izrađene su u okviru implementacije Strategije ranog razvoja djece u Crnoj Gori 2023 – 2027, s ciljem unapređenja praćenja ranog razvoja, pravovremenog prepoznavanja razvojnih odstupanja i pružanja podrške djeci i porodicama.