**Kako dete raste i razvija se u četvrtoj godini,**

**Koje navike je važno utemeljiti, koji je preporučen psihomotorni podsticaj i koje  mere bezbednosti deteta sprovoditi?**

Između 3. i 4. rođendana dete prosečno dobije 2kg i poraste 6-8 cm. Dobar pokazatelj roditeljima da dete raste su okraćale pantalone i tesne cipele koje je dete nosilo prethodne godine. Preporučuje se merenje jednom godišnje, na sistematskom pregledu; često i na nekim vratima u stanu ostaju zabeležene visine i datumi kao uspomena.

**Zdravlje mlečnih zuba**

Već smo naglasili značaj očuvanja zdravlja mlečnih zuba. Prerani gubitak mlečnih zuba može da poremeti rast stalnih zuba. Takođe, infekcije zuba mogu ozbiljno da naruše zdravlje deteta.

Podstičite dete da samo [opere zube](http://trudnocaizdravlje.rs/beba-i-zubi-pranje-zuba-kod-beba-i-male-dece-trudnoca-i-zdravlje/) a vi kasnije samo završite pranje. Izaberite četkicu prema uzrastu deteta i redovno je menjajte. Između odgovarajućih četkica neka dete odabere onu koja mu se najviše sviđa, to može pomoći da dete prihvati redovno pranje zuba. Ako pastu koristite pre nego što dete zna da je ispljune, odaberite neku  bez fluora. Količina zubne paste na četkici neka bude veličine zrna graška. Koristite zubnu pastu koja je namenjena deci, jer paste za odrasle sadrže previše fluora; tek nakon jedanaeste godine deca smeju da koriste pastu za zube koja je namenjena odraslima.

Nakon treće godine dete vodite dete na pregled zubaru na svakih 6 meseci iako vam se čini da je sve u redu. Stomatolog će na taj način preduzimati preventivne mere, kao što je zalivanje fisura zuba ako dete ima veće jamice na kutnjacima ili premazivanje zuba flourom, čime će smanjiti mogućnost nastanka karijesa. Konsultujte se sa stomatologom o potrebi za korišćenjem konca za zube. Preventivni pregledi pomažu da se dete oslobodi straha od stomatologa; ako ga odvedete samo  kad ga zaboli zub, dete će teško uspostaviti poverljiv i opušten odnos sa stomatologom.

**Porodični obroci**

**Dete u ovom uzrastu jede samostalno, pa iskoristite obroke za učenje deteta lepim manirima i za razgovor. Dete sada jasno može da kaže šta voli i šta želi da jede.**[**Jedite zajedno sa detetom**](http://trudnocaizdravlje.rs/dete-za-porodicnom-trpezom-problemi-u-ishrani-malog-deteta-problemi-u-vezi-hranjenja-i-lepo-ponasanje-za-stolom/)**kad god možete. Neka ono vidi da sa zadovoljstvom jedete voće, povrće i proizvode od celih žitarica. Ograničite detetu hranu i napitke koji sadrže dodatni šećer, kao i čvrste masti (puter, margarin) i so.**

**Osamostaljivanje deteta**

Razvojem motoričkih sposobnosti, četvorogodišnje dete postaje sve nezavisnije u odevanju, pranju zuba i sličnim radnjama. Ume samo da se obuče, ali može da ima problema sa dugmićima ili patent zatvaračem, kao i sa vezivanjem pertli,  jer mu motorika nije u potpunosti razvijena. Četvorogodišnjaci vole da sortiraju stvari, posebno slične predmete, a to je dobar način pomoću koga uče o bojama, oblicima, veličinama, brojevima i suprotnostima. Sada možete dete uključiti u obavljanje kućnih poslova i pospremanje sobe. Pravila u životu deteta ovog uzrasta pružaju mu osećaj sigurnosti; kada dete poštuje pravila, razume i posledice kršenja pravila, što je temelj samokontrole.

**Percepcija vremena**

U ovom uzrastu deca mere vreme uz pomoć svakodnevne rutine. Vreme na satu još ne raspoznaju i teško procenjuju koliko dugo nešto traje. Znaju da je vreme za spavanje nakon crtanog, i da povratak roditelja sa posla znači ručak.

**Poteškoće sa spavanjem**

Spavanje je važno za detetovo zdravlje,  rast i razvoj. Dete koje nije dovoljno spavalo je preko dana nemirnije i manje koncentrisano.

Četvorogodišnjoj deci potrebno je otprilike 11 do 12 sati spavanja noću, a većini je potreban još jedan kratak dremež tokom dana.

Ako preko dana predugo spavaju ili uveče idu rano na spavanje to im može poremetiti noćni san; i inače se zbog svoje prevelike energije često bude prerano.

Većina dece uveče ide u krevet između sedam i devet. Decu tog uzrasta  često je teško nagovoriti na spavanje; potrebno je držati se svakodnevne rutine i polaska u krevet u približno isto doba.

Ako je dete do sada spavalo sa vama, a želite da se sada preseli u svoj krevet, budite strpljivi ali odlučni; najbolje je ići korak po korak. Lezite pored deteta, pročitajte mu priču, a zatim ga ostavite da samo zaspi. Obilazite ga, ako je potrebno, nekoliko puta dok ne zaspi. U ovom uzrastu deca često imaju strah od mraka ili čudovišta ispod kreveta; ako dete želi, ostavite upaljenu lampu.

**TV i kompjuter**

Ograničite vreme koje vaše dete provodi pored ekrana na 1-2 sata dnevno, bilo da je to kod kuće, u školi ili vrtiću. Budite uvek oprezni kod onoga šta dete gleda na televiziji. Podstičite ih da gledaju poučne emisije primerene uzrastu. Isto tako treba da znate da televizija ne može zameniti vaše bavljenje detetom. Može biti samo dodatna aktivnost!

**Polni identitet**

Ovo je razdoblje otkrivanja sopstvenog pola; dete otkriva razlike između ženskog i muškog tela, postaje svesno svoga pola i ume da odredi pol drugih ljudi. Kada odgovarate na pitanja kako je beba došla u stomak i slično, važno je da ste iskreni, da su vaša objašnjenja razumljiva i primerna uzrastu vašeg deteta. Pre ili kasnije dete će otkriti ako ste ga lagali, a to može da naruši njegovo poverenje u vas.

**Emocionalni i socijalni razvoj**

Detetove emocije su jako intenzivne, kratko traju i  brzo menjaju raspoloženje. Deca izuzetno jako doživljavaju svoje emocije, a posebno neugodan osećaj je strah. Na početku se dete plaši konkretnih stvari (lekara, frizera,…), kako raste uzroci straha često postaju izmišljene pojave (veštice, čudovišta).

**RAST I RAZVOJ U 4.GODINI – PODSTICANJE PSIHOMOTORNOG RAZVOJA**

**Psihomotorni razvoj odvija se spontano, predvidivim koracima, i roditelji zapažaju napredak u različitim oblastima razvoja.  Svako dete raste i stiče nove veštine svojim tempom. U nekom trenutku dete može da prednjači u odnosu na vršnjake u jednoj oblasti, ali istovremeno može da kasni u drugoj oblasti u odnosu na vršnjake.**

**Razvoj motorike**: stoji na jednoj nozi, šutira loptu, samostalne se penje i silazi stepenicama, vozi tricikl i bicikl sa pomoćnim točkovima

**Razvoj fine motorike**: gradi kulu od 10 kocki, crta krug ili kvadrat, crta čoveka sa glavom, telom, rukama I nogama, koristi makaze, piše neka velika slova…

**Razvoj govora:**koristi rečenice od 5-6 reči, govor je razumljiv drugima, može da opiše šta mu se dogodilo, peva pesmice, može da prepriča priču

**Saznajni (kognitivni) razvoj:**zna ime i prezime, broji, imenuje neke boje, postaje svesno polnog identiteta, razume povezanost između pojava, igra se igre pretvaranja i igre uloga

**Emocionalni razvoj:**radoznalo je, sve samostalnije, sarađuje sa drugom decom; pokušava da reši konflikte

Fizički je dete sada obično vrlo aktivno, voli da hoda, trči, skače, penje se. Iskoristite ovu energiju i organizujte kad god možete odlaske u park, na igrališta, u prirodu; tokom zime vodite dete na neku sportsku aktivnost prilagođenu uzrastu.

**Uključivanje u sportske aktivnosti**

 – Mnogi roditelji se u tom dobu odluče da upišu dete na različite [sportske aktivnosti](http://trudnocaizdravlje.rs/sportici-za-malisane-plivanje-od-4-meseca-do-6-godina-podsticaj-psihomotornog-razvoja-i-socijalnih-vestina-dece-trudnoca-i-zdravlje/) odnosno pitaju se kada je pravo vreme za upis na organizovano vežbanje. Obično su svi četvorogodišnjaci već dobro naviknuti na vrtić i njegova pravila (aktivnosti u grupama, prilagođavanje i poštovanje pravila,…) što je potrebno  i u sportskim aktivnostima. Uglavnom imaju potrebnu motoričku spretnost i prihvataju odsustvo roditelja za vreme treninga.

U istraživanju svoje kreativnosti i razvijanju mašte, deca ovog uzrasta vole da glume, smišljaju različite scenarije i priče. Vole da koriste stvari i rekvizite u igri. Njihova mašta je bujna, a scene koje smisle mogu ponavljati unedogled.

**Beskrajna radoznalost**

Četvorogodišnjak upotrebljava sve više reči i postavlja sve više pitanja. Počinje da shvata da za sve što se događa postoji razlog i želi da sazna koji je. Odgovori neka budu kratki i zanimljivi. Ako vam dosadi million  pitanja dnevno, pitajte dete šta ono misli o tome ili mu pokažite knjige i slike koje daju odgovor na njegovo pitanje.

**Oponašanje roditelja**

Roditelji su uzor deci, i zbog toga ih deca u igri često oponašaju. Deca rade stvari koje su videla da vi radite. Kuvaju, peglaju, devojčice se šminkaju, dečaci popravljaju kola, grade… Dete posmatra roditelje i trudi se sa razume uloge, i međusobne odnose roditelja. U njihovoj igri često  ćete  prepoznati vaše ponašanje, reakcije, reči i izraze. Dete vas stalno posmatra I “snima”, trudite se da vaše ponašanje ne bude u suprotnosti sa onim što detetu govorite i čemu ga učite.

**Društveni kontakti**

Dete sada više vremena provodi s drugom decom, a oni imaju velik uticaj na njega. Objasnite mu da različiti ljudi imaju različite želje i vole drugačije stvari i da ne moraju svi biti isti. Četvorogodišnjak može biti pomalo sebičan,; naučite ga deljenju stvari s drugima. Objasnite mu da što više bude delio s drugima, to će drugi više deliti s njim.

**Razvijanje empatije**

Četvorogodišnje dete počinje da pokazuje brigu za tuđa osećanja. Što dete više govori I razume o osećanjima I ume da imenuje različita osećanja, to je sposobnije da pokaže empatiju I da izrazi sopstvena osećanja.  U ovom uzrastu može se javiti ljubomora na vezu roditelja.