

Anna Nowacka-Krajewska

Etapy rozwoju dzieci i młodzieży. Jak dobrać aktywności do wieku?



Dzieci i młodzież w zależności od wieku mają różne potrzeby, umiejętności i sposoby reagowania na świat. Dlatego tak ważne jest, by proponowane im aktywności były dostosowane do ich etapu rozwojowego.

Osoby pracujące z młodymi ludźmi w organizacjach pozarządowych, domach kultury czy bibliotekach mają szczególną rolę – tworzą przestrzeń do rozwoju, zabawy i budowania relacji. Do tego typu otwartych miejsc często trafiają dzieci i młodzież w bardzo różnym wieku. W takich sytuacjach szczególnie ważna staje się świadomość różnic rozwojowych między uczestnikami i uczestniczkami zajęć.

Projekty, wydarzenia, warsztaty i inne działania, które są odpowiednio dopasowane do wieku i etapu rozwojowego osób uczestników:

- wspierają ich rozwój emocjonalny, poznawczy i społeczny,
- wzmacniają poczucie sprawczości i bezpieczeństwa,
- zwiększają zaangażowanie i motywację,
- zapobiegają frustracji, wykluczeniu i nudzie.

W przypadku grup mieszanych wiekowo warto pamiętać, że to, co świetnie działa u nastolatków, może być zupełnie niezrozumiałe lub zbyt trudne dla młodszych dzieci. Z kolei aktywności przeznaczone dla tych ostatnich niekoniecznie będą odpowiadać starszej młodzieży. Kluczowe jest więc elastyczne podejście, różnicowanie zadań czy dzielenie osób uczestniczących na mniejsze podgrupy.

Ten materiał powstał po to, by wesprzeć osoby prowadzące działania z młodymi ludźmi – niezależnie od tego, czy organizują jednodniowe wydarzenie, długofalowy projekt, czy codzienne zajęcia. Poniższe zestawienie zawiera praktyczne informacje, co charakteryzuje każdy z etapów rozwojowych dzieci i młodzieży oraz jakie formy aktywności warto im proponować. Może służyć jako pomoc w planowaniu zajęć, diagnozowaniu potrzeb uczestniczek i uczestników czy elastycznym dopasowywaniu programu do zróżnicowanych grup wiekowych.

ETAPY ROZWOJU DZIECKA - PODZIAŁ

Psychologia rozwoju człowieka opisuje zmiany zachodzące w psychice i zachowaniu od poczęcia aż do późnej starości, przyjmując, że rozwój jest procesem dynamicznym i trwającym przez całe życie (tzw. podejście life-span). Aby jednak lepiej zrozumieć naturę tych zmian, badacze wprowadzają tzw. periodyzację, czyli podział drogi życiowej na konkretne okresy.

Taki podział nie jest przypadkowy – opiera się on na zmianach jakościowych, czyli momentach, w których u człowieka pojawiają się zupełnie nowe kompetencje, struktury myślenia czy sposoby przeżywania emocji. Przykładowo, przejście z wieku przedszkolnego do szkolnego wiąże się z nabyciem umiejętności logicznego operowania na konkretach, a okres dorastania z możliwością myślenia abstrakcyjnego i budowaniem dojrzałej tożsamości.

Klasyczny model rozwoju obejmuje następujące etapy (Trempała, 2021):

1. Okres prenatalny (od poczęcia do narodzin).
2. Wczesne dzieciństwo (0–3 lata), obejmujące wiek niemowlęcy i poniemowlęcy.
3. Średnie dzieciństwo – wiek przedszkolny (3–6/7 lat).
4. Późne dzieciństwo – młodszy wiek szkolny (6/7–10/11 lat).
5. Dorastanie (adolescencja) (12–18/19 lat).
6. Wczesna, średnia i późna dorosłość (od ok. 20. roku)

Warto jednak pamiętać, że we współczesnym świecie granice te mają charakter umowny, a przejścia między fazami są płynne i indywidualne.

Niniejszy materiał został przygotowany z myślą o pracownikach młodzieżowych, których codzienna aktywność koncentruje się na

wspieraniu osób w wieku okołoszkolnym. Z tego względu w dalszej części skupimy się szczegółowo na trzech etapach: wieku przedszkolnym, młodszym wieku szkolnym oraz dorastaniu.

WIEK PRZEDSZKOLNY (3-6 LAT)

Okres wieku przedszkolnego, w literaturze fachowej nazywany średnim dzieciństwem, to jeden z najbardziej dynamicznych etapów w życiu dziecka. Średnie dzieciństwo (wiek przedszkolny): obejmuje czas od 3. do 6. lub 7. roku życia. Granice te nie są przypadkowe – wyznaczają je kluczowe momenty w rozwoju biologicznym i społecznym: od zakończenia wczesnego dzieciństwa, w którym dziecko opanowuje podstawy mowy, poruszania się oraz zaczyna uświadamiać sobie własną odrębność do tzw. dojrzałości szkolnej, czyli czasu którym struktury umysłowe dziecka zmieniają się na tyle, że jest ono gotowe do podjęcia systematycznej nauki.

Wiek przedszkolny to czas, w którym dziecko przechodzi od bycia „małym odkrywcą” skoncentrowanym na sobie, do stania się uczestnikiem życia społecznego, gotowym do współpracy w grupie i przestrzegania pierwszych zasad, co bezpośrednio przygotowuje je do roli ucznia.

Obszar	Charakterystyka rozwojowa	Propozycje aktywności/działań
Rozwój poznawczy	• Rozwój wyobraźni • Szybki rozwój mowy i języka • Częste zadawanie pytania „Dlaczego?” • Trudności z myśleniem przyczynowo-skutkowym	Zabawy tematyczne, bajki, opowiadania, rozmowy, układanki, zabawy językowe, teatrzyki, gry rozwijające mowę
Rozwój emocjonalny i społeczny	• Intensywne przeżywanie emocji oraz trudności z ich regulacją • Rozwój empatii i świadomości uczuć • Potrzeba akceptacji dorosłych i rówieśników	Zabawy w grupie, ćwiczenia z rozpoznawaniem emocji, zabawy z lalkami/emotkami, kącik wyciszenia
Tożsamość i obraz siebie	• Budowanie obrazu siebie poprzez relacje z dorosłymi • Rosnąca potrzeba autonomii • Pytania o tożsamość („Czy jestem dobry/dobra?”)	Zabawy z wcielaniem się w role, odgrywanie scenek, lustrzane opowieści („Kim jestem?”), tworzenie autoportretów, zabawy typu „Jakim jestem zwierzątkiem?”
Rozwój fizyczny i motoryczny	• Intensywny rozwój motoryki dużej i małej • Doskonalenie koordynacji ruchowej • Potrzeba ruchu i aktywności	Zabawy ruchowe, biegi, skoki, rysowanie, wycinanie, lepienie z plasteliny, zabawy paluszkowe (zabawy ruchowe z rymowanekami angażujące dłonie, palce i ciało dziecka, często połączone z dotykiem i śpiewem), zabawy rytmiczne
Zachowania charakterystyczne	• Zabawy symboliczne i naśladowcze • Zabawy tematyczne • Duża aktywność spontaniczna • Chęć naśladowania dorosłych	Zabawy w dom, sklep, teatrzyki, przebieranki, kąciki tematyczne

MŁODSZY WIEK SZKOLNY PRZEDSZKOLNY (6/7-11/12 LAT)

Przejście z wieku przedszkolnego do młodszego wieku szkolnego przypada na okolice 6. lub 7. roku życia i trwa do około 11–12. roku życia. Granice te są wyznaczone przez dwa przełomowe wydarzenia: rozpoczęcie systematycznej nauki w szkole oraz pojawienie się pierwszych oznak dojrzewania biologicznego, które zwiastuje nadejście adolescencji.

Młodszy wiek szkolny to czas „największej gotowości do działania przy jasnych regułach”. Dzieci w tym wieku potrzebują jasnych struktur i kontraktów, budują obraz siebie poprzez osiągnięcia oraz uczą się empatii w praktyce.

MŁODSZY WIEK SZKOLNY PRZEDSZKOLNY (6/7-11/12 LAT)

Obszar	Charakterystyka rozwojowa	Propozycje aktywności/działań
Rozwój poznawczy	- Pojawienie się logicznego myślenia w odniesieniu do konkretnych, namacalnych sytuacji i obiektów (stałość masy, objętości, liczby) - Rozumienie zależności przyczynowo-skutkowych - Rozwój pamięci i koncentracji	Gry logiczne, eksperymenty, łamigłówki, projekty badawcze, quizy tematyczne, zabawy słowne, kodowanie dla dzieci
Rozwój emocjonalny i społeczny	- Rozwój empatii i zrozumienia emocji innych - Wzrost znaczenia rówieśników - Rola nauczyciela lub edukatora jako autorytetu - Potrzeba przynależności do grupy	Gry zespołowe, wspólne projekty, rozmowy o emocjach, koło emocji, ćwiczenia z odgrywaniem scenek, klasowe/grupowe rytuały
Tożsamość i obraz siebie	- Tworzenie się obrazu własnych kompetencji (m.in. na podstawie ocen i opinii dorosłych) - Porównania społeczne - Wzmacnianie lub osłabianie samooceny	Tablica sukcesów, tworzenie map talentów, dzienniczek osiągnięć, warsztaty „w czym jestem dobra/dobry”, storytelling osobisty
Rozwój fizyczny i motoryczny	- Zwiększenie sprawności fizycznej - Rozwój motoryki precyzyjnej - Potrzeba ruchu i zabawy - Chęć sprawdzania się	Gry ruchowe, zawody sportowe, zajęcia manualne (rysowanie, modelowanie), taniec, ćwiczenia koordynacyjne
Zachowania charakterystyczne	- Przestrzeganie zasad - Rosnąca samodzielność - Poczucie sprawiedliwości - Duża motywacja do działania przy jasnych regułach	Gry z zasadami, budowanie klasowych/grupowych kontraktów, zadania z podziałem ról, dzień eksperta, zabawy narracyjne

DORASTANIE (12-18/19 LAT)

Okres dorastania to jeden z najbardziej burzliwych etapów w cyklu życia człowieka. Obejmuje on czas między 12. a 18/19. rokiem życia. Jest to etap graniczny, między dziecięcą zależnością a dorosłą odpowiedzialnością, w którym młody człowiek musi na nowo zdefiniować siebie w niemal każdym obszarze funkcjonowania.

Choć okres dorastania ujmuje się w ramy czasowe 12–18/19 lat, jest to czas głębokich przejść jakościowych (tranzycji), które dzielą ten czas na dwie wyraźnie różniące się fazy. Różnica między 13-latką a 18-latką polega przede wszystkim na przejściu od etapu destabilizacji i poszukiwań do etapu integracji i budowania autonomii. O ile młodsza grupa potrzebuje wsparcia w nazywaniu emocji i budowaniu bezpiecznych relacji grupowych, o tyle starsza młodzież potrzebuje partnerstwa, możliwości współdecydowania i działań, które mają realny sens społeczny.

Praca z dorastającymi to wyzwanie wymagające przejścia z roli „opiekuna” do roli mentora lub facylitatora. Zrozumienie, że dorastanie to proces przechodzenia od destabilizacji (wczesna faza) do integracji tożsamości (późna faza), pozwala na lepsze dopasowanie wsparcia. Poniższa tabela pomoże Ci zaplanować działania, które zamiast budzić opór, staną się dla młodzieży narzędziem do odkrywania ich własnego potencjału.

DORASTANIE (12-18/19 LAT)

Obszar	Charakterystyka rozwojowa	Propozycje aktywności/działań
Rozwój poznawczy	• Zdolność do myślenia hipotetycznego, logicznego i abstrakcyjnego • Refleksyjność • Zainteresowania ideowe i światopoglądowe	Debaty, dyskusje, projekty badawcze, tworzenie podcastów, gry strategiczne, storytelling, analiza tekstów i filmów
Rozwój emocjonalny i społeczny	• Wahania emocjonalne • Potrzeba niezależności i akceptacji • Konflikty z dorosłymi • Kluczowa rola rówieśników	Grupy wsparcia, kręgi dialogu, warsztaty asertywności i komunikacji, mediacje rówieśnicze, rozmowy o relacjach
Tożsamość i obraz siebie	• Intensywne poszukiwanie odpowiedzi na pytanie „Kim jestem?” • Wrażliwość na ocenę	Mapy tożsamości, dzienniki refleksji, projekty „moja historia”, blogi młodzieżowe, tworzenie portfolio pasji
Rozwój fizyczny i motoryczny	• Skok pokwitaniowy (zauważalna zmiana we wzroście i masie ciała, sylwetka zaczyna nabierać cech dorosłych) • Dojrzewanie płciowe • Dysproporcje rozwoju (u dziewcząt dojrzewania rozpoczyna się wcześniej, u chłopców później) • Zmiany wyglądu wpływające na samoocenę	Sporty zespołowe i indywidualne, joga, taniec, warsztaty z ciałopozytywności, aktywności fizyczne oparte na współpracy, nie rywalizacji
Zachowania charakterystyczne	• Krytycyzm wobec autorytetów • Eksperymentowanie • Potrzeba wpływu i sprawczości • Wzmocniona kreatywność	Projekty młodzieżowe, wolontariat, samorządy, mentoring młodszych uczennic i uczniów, kampanie społeczne, działania twórcze i aktywistyczne

Na co zwrócić uwagę? Praktyczne wskazówki

- Młodzi potrzebują struktur – starsi przestrzeni.
- Rówieśniczki i rówieśnicy są ważniejsi niż osoby prowadzące – wykorzystaj to!
- Im starsza młodzież, tym bardziej zależy jej na sensie i wpływie.
- Zadawaj pytania, zamiast dawać gotowe odpowiedzi.

BIBLIOGRAFIA

- Trempała A. (red.), Psychologia rozwoju człowieka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2021.
- Piaget J., Mowa i myślenie dziecka (tłum. A.Cieślak; wyd. 3 zmienione, 2. dodruk), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2025.