

Barnets udvikling trin for trin



Vejen
KOMMUNE

Intro

Denne pjece er tænkt som en oversigt over barnets motoriske, sociale og sproglige færdigheder gennem de første to leveår. For at give dit/jeres barn de bedste muligheder for at udvikling sig og skabe egne kropslige erfaringer, har barnet brug for at du/I med nærvær, opmuntring og kommunikation støtter dit/jeres barn i at være så selvstændig som muligt.

Denne folder er udviklet af Sundhedsplejersker og Børnefysioterapeuter og Børneergoterapeut i Vejen Kommune.

Infokasse

Vi anbefaler, at barnet først kommer i den siddende stilling, når det på egen hånd kan sætte sig op.

Brug autostole, skråstole og lign. i begrænset omfang.

Vi anbefaler ikke brug af Bumbostole, gåvogn, hoppegyng og lign.

Indholdsfortegnelse

Udvikling 0-3 mdr.	3
Udvikling 3-6 mdr.	5
Udvikling 9-12 mdr.	9
Udvikling 12-24 mdr.	11
Afsluttende ord	14

Udvikling 0-3 måned

Motorik:

Når barnet ligger på ryggen kan det til en start ikke holde hovedet og det vil falde ud til en af siderne. Barnet har derfor brug for hjælp til at holde hovedet i midten for at opnå en god kontakt med forældrene. Det er også vigtigt at man er opmærksom på at barnet får drejet hovedet til begge sider. På den måde kan man forebygge skævhed af kraniet. I perioden 0-3 mdr. vil barnet selv opnå styrke til at dreje hovedet fra side til side og til sidst holde hovedet i midtlinje til f.eks. at skabe kontakt med forældrene.

Den første tid vil barnet løfte hovedet reflektorisk, når det ligger på maven. Lad barnet ligge på maven flere gange om dagen når det ikke sover. Barnet kan ligge på maven på forældres bryst, på puslepude eller andet underlag. Når barnet ligger meget på maven bliver barnet tryk ved stillingen, det fremmer mave-tarm funktion, styrker hele barnets bagside og hovedkontrol.

Til sidst i perioden vil de kunne støtte stabilt på underarmene når de ligger på maven.

Guide dit barn til at trille fra ryggen og om ven. Barnet er i starten ikke selv i stand trille rundt, men ved at guide barnet til det, vil barnet efterhånden bli-tryk ved bevægelsen og deltage mere.

Det helt spæde barn har reflektorisk knyttede hænder. Med stimulation fra omverdenen som f.eks. nusse/æe hænderne samt barnet får øget muskelkontrol, vil hænderne lige så stille åbne sig kan begynde at gribe. Det er også her barnet finder ud af at hænderne



hører til deres egen krop og de sanser hænderne ved at putte dem i munden.

Kontakt og udvikling:

Barnet er fra fødslen et socialt væsen. Det har derfor behov for kontakt til forældre og andre mennesker. Kontakten til det spæde barn (0-1 måned) kan du/I give barnet på mange måder. Ex. i amme



og spise situationer, hvor barnet automatisk får kropskontakt og tryghed, samt når det pusles. Her er der god mulighed for en lille snak med barnet.

Det spæde barn kan ikke se tydeligt ret langt, men kan skelne omrids, ansigter og simple mønstre. Barnet er særligt interesseret i ting i bevægelse og øjne. Øjenkontakt opnås ved at holde barnet op foran dig/jer og tale eller synge samtidigt. Barnet reagerer/svarer med at vifte med eller bevæge arme og ben.

Det nyfødte barn meddeler sig gennem gråd og som forældre vil du/I hurtigt lære at skelne mellem de forskellige typer af gråd. Hvordan dit barn bliver trøstet, er individuelt. Nogen har brug for en sut, andre en hånd på maven eller at blive taget op og ind til jer. Små børn bliver IKKE forventede med at blive taget op og trøstet, tværtimod viser undersøgelser, at børn der bliver taget op når de græder, græder mindre når de bliver større.

Når barnet bliver lidt større, kan du/I få det til at smile bevidst til dig/jer, ved selv at smile og tale med det. Når barnet er få måneder gammelt, begynder det at pludre og ved at du/I gentager "ordene" startes en samtale. Husk at holde små pauser, så barnet kan følge med og få lov til at svare. Jo mere I taler med jeres barn, jo mere vil jeres barn pludre.

Synet stimuleres gennem leg/legetøj. Og ved forsat at bruge dig/jer selv som legekammerat.

Udvikling 3-6 måned

Motorik:

I denne periode 3-6 mdr. vil barnet begynde at deltage aktivt når man tager fat i barnets hænder og trækker det fra rygliggende til siddende stilling og ned igen. I takt med at barnet bliver stærkere på forsiden af kroppen, vil barnet liggende på ryggen kunne løfte benene og gribe efter fødderne.

Barnet begynder i denne periode selv at kunne trille fra rygliggende om på siden og videre om på maven.

Når barnet ligger på maven, vil det i denne periode komme fra at ligge på underarmene til at sætte hænderne i underlaget og derved komme op på strakte arme. De vil også begynde at række ud efter legetøj. Præsenter barnet for at ligge på forskelligt underlag som trægulv, tæpper og klinker.

Barnet har nu fået øje på dets hænder og vil begynde mere målrettet at gribe ud efter genstande eller omsorgspersoner.

Når barnet går i gang med at spise fast føde, er det vigtigt at barnet sidder godt opret og med god støtte til kroppen.



Kontakt og udvikling:

Noget af det legetøj der særligt animerer til leg og bevægelser kan være: Bamser, rangler eller bare noget der rasler, gummidy, spejl og små bøger i stof med forskellige farver og materialer.

Efterligningslege er også et hit. Når du/I siger ja, så nik samtidigt med hovedet eller sig nej, så ryst på hovedet.

Bevægelseslege som "Hjulene på bussen drejer rundt...." er rigtig gode og jeres barn elsker gentagelser af både ord og bevægelser. Det er en nem og effektiv måde at lege med og få god kontakt til dit/jeres barn på.

Generelt er det rigtig godt at "benævne" alt hvad der skal ske og sker omkring barnet. På den måde vil barnet meget hurtigt genkende, "Nu skal du ud at sove" eller "Nu skal du have en ren ble på" osv.

Barnet bruger disse hverdagsamtaler til at opbygge tillid til og forståelse for, hvad der sker omkring det og en forudsigelighed på, hvad der kommer til at ske, når der bliver sagt det ene eller det andet.

Sagt med andre ord: Sæt ord på dine/jeres handlinger

Udvikling 6-9 måned

Motorik:

Barnet øver sig nu mere selvstændigt i at trille fra ryg til mave og mave til ryg.

I denne periode begynder barnet at dreje rundt om sig selv samt at skubbe sig baglæns når det ligger på maven, idet de flytter at få fat på spændende legetøj. Det er ligeledes barnet begynder at krybe fremad og komme kravlestilling hvor det står og rækker frem og tilbage.

Barnet øver sig i at bruge hænderne til at gribe og slippe med kontrol, f.eks. kan de deltage mere i måltidet ved selv at tage mad og putte det i munden, samt at holde om et krus og føre det til munden. Ved at lade barnet sanse med begge hænder og mund styrkes barnets spiseglæde og selvstændighed.



Barnet vil gerne op at sidde, men skal endnu kun sidde kortvarigt f.eks. i forbindelse med måltider. I slutningen af denne periode, eller i starten af den næste, vil dit barn selv blive i stand at sætte sig op fra enten maveleje eller kravlestilling.



Kontakt og udvikling:

Barnet er nu nået så langt i sin udvikling, at det så småt begynder at forstå enkelte ord og det pludrer i stavelser. Ex. "da, da, da".

I kan lege, hvor er din næse? Og barnet vil efterhånden blive mere og mere sikker i at røre ved sin egen næse. Denne leg kan du/I udvide til at få barnet til at pege på ex. en ko, eller andet i små pegebøger.

Sproget kan også stimuleres ved at sige værsgo – og tak.

Sanglege er forsat rigtig gode. Klappe, klappe kage og titte bøjh.

Barnet har vanskeligere ved at slippe ting end at holde fast. Ved at bygge med klodser, kan barnet øve sig på at slippe ting.

Legetøj som ærligt understøtter og stimulerer dit/jeres barns udvikling er: puttekasse, store LEGO klodser, dyr, bøger og evt. også en hjemmelavet bog med billeder af familiemedlemmer.

Sproget udvikler sig mere og mere i denne periode og du/I vil kunne opleve, at jeres barn gerne vil prøve at efterligne dyreløde.

Kom gerne ud i naturen og fortæl om alle de ting I oplever og lad barnet opleve naturen ved hjælp af dets egne sanser. (Lytte, lugte til, røre ved ting.)

Det er vigtigt, at du/I ikke taler "babysprog" til dit/jeres barn. Et tog er et tog og ikke et futtog. Toget siger "fut, fut".

Barnet vil i denne alder begynde at være bevidst om kendte og fremmede mennesker og kan udvise angst ved fremmede.

Udvikling 9-12 måned

Motorik:

Barnet begynder i denne periode at kravle i krydsmønster

Barnet kommer selv fra liggende til siddende og øver sig i at komme op at stå ved forældrene eller ved f.eks. møbler.

Barnet øver sig selvstændigt i at komme op og ned fra siddende til stående stilling og tilbage igen. Det vil efterfølgende begynde at gå sidelæns langs møblerne og begynder at kunne give slip med den ene hånd for enten at gribe efter legetøj eller flytte sig fra et møbel til et andet. Når barnet er klart, vil det give slip og begynde at gå selvstændigt.

Barnet har begyndende pincetgreb.



Kontakt og udvikling:

Jeres barn er nu for alvor nysgerrig på, hvordan omgivelserne ser ud, så du/I kan forvente, at det kravler eller kryber rundt over det hele. Det stiller krav til sikkerheden, så jeres barn ikke risikerer at komme til skade. Hold derfor altid godt øje med jeres barn.

Forsæt med at tale med dit/jeres barn, når I leger sammen. Gentag barnets lyde og de mulige enkelte ord barnet siger. Det virker opmuntrende på barnet og giver det lyst til at sige mere.

Barnet kan hen mod 1-årsalderen adlyde enkelte beskeder, ex. "kan du hente dine støvler?".

Gemmelege hvor barnet ser, hvor legetøjet bliver gemt, er gode lege, men også gemmeleg, hvor du/I har gemt jer og når du/i kommer frem så siger, her er mor/far.

At trille med en bold mellem jer, er også en god leg.

Pegebøger og oplæsning er forsat vigtigt ift. den sproglige udvikling.

Generelt er børn i denne alder meget optaget af at se, hvad du/I laver, så involver dem gerne i "at lave mad" eller være med i stalden eller andre steder, hvor du/I har jeres daglige færden.

Udvikling 12-24 måned

Motorik:

Inden for dette år vil dit barn begynde at gå selvstændigt og det første års tid efter at barnet er begyndt at gå, er det meget naturligt at barnet ofte falder. I slutningen af perioden vil barnet sætte farten op og eksperimentere med at løbe.

Barnet kan rejse og sætte sig frit i rummet uden støtte og kan sidde på hug og lege.

Barnet begynder at kravle op og ned ad trin og møbler.

Inden for dette år udvikles de finmotoriske evner. De begynder at stable klodser, at tegne kruseduller, lege sandkasselege og kan hjælpe til med selv at tage tøj af- og på. Det er også nu at de begynder at være selvstændige mht. at spise og drikke og kan håndtere ske og gaffel og kop/glas.



Kontakt og udvikling:

Barnet har i 12-18 måneders alderen et ordforråd på ca. 18 ord.

Barnet bruger typisk et-ords sætninger, ex. "Mad". Som kan betyde "jeg er sulten" eller "vi skal spise".

Du/I kan se, at jeres barn forstår mere og mere af det du/I siger til det. Hvis barnet ikke lige forstår det du/I siger, så gå med og vis det du/I gerne vil have barnet til at forstå og brug jeres sprog imens.

Øv gerne med barnet, hvad de forskellige dele på kroppen hedder.

Det er også nu, at jeres barn har brug for at lære "retninger". At gå ud, kravle/hoppe ned, gå hen til. At noget kan være oppe på og under, ved siden af osv. At få indarbejdet en retningsopfattelse er vigtig for barnet, når det skal videre ud i livet.

Hverdagsaktiviteter som madlavning, rengøring, borddækning og meget andet er gode aktiviteter for dit barn. Det udvikler både de motoriske færdigheder, men også de almindelige spilleregler for, hvordan et familieliv foregår.

Dit/jeres barn bliver mere og mere selvstændigt og det er vigtig, at du/I fremstår som tydelige forældre, der sætter grænser for jeres barn, med udgangspunkt i dig/jer selv. Sig altid "jeg" vil gerne have....., i stedet for "du" skal gøre.....

Barnet er inde i en stor udviklingsfase, hvor temaer som renlighed og søvnvaner og opdragelse vil fylde mere eller mindre i jeres hverdag.

Barnets ordforråd stiger i 18-24 måneders perioden til op mod ca. 200 ord, og sætningerne bliver sammensat af flere ord.

Motorisk er der nu mere fart på barnet, så sikkerheden omkring barnet er stadig vigtig at have for øje.

Selvstændighedsalderen bliver mere og mere udtalt, så opdragelse om, hvad barnet må og ikke må, skal oftere italesættes.

Overvej hvilke "konflikter" du/I tager med jeres barn og hold fast i det der bliver sagt.

Konflikter kan ikke undgås, det er en naturlig del af dit/jeres barns udvikling.

I takt med at barnets motoriske og sproglige færdigheder udvikles kan legene udbygges. Nu bliver billedlotteri, tegne og male, bygge med klodser og forme figurer i ler m.v. spændende. Farver og andre grundbegreber, stor, lille, varm, kold osv. kan inkluderes i legen og er på den måde med til at understøtte dit/jeres barn udvikling og ordforråd.

Bøger med mere tekst og flere detaljer i billederne er gode.

Forsæt med at tale med dit/jeres barn om alt I oplever sammen.

Svar på alle de mange spørgsmål jeres barn stiller (også selvom du/I har svaret 100 gange før)

Vær lydhør og opmærksom når barnet spørger om noget og svar først, når det er færdigt. På den måde fortsætter du/I med at lære jeres barn tålmodighed og "turtagning".

Når barnet vænner sig til at lytte og ikke afbryde, før det bliver dets tur, er du/I med til at understøtte jeres barn evne til at koncentrere sig.

Afsluttende ord:

Selvom dit/jeres barn nu er godt i gang med de aldersvarende udviklingstrin, er det fortsat vigtigt at barnet igennem leg øver sig i at trille, krybe og kravle. Så husk fortsat glæden i at lege med dit barn på gulvet, ligge på maven og kigge i en bog, tumlelege i sengen, trille ned ad bakker, kravle under borde og stole m.m.

Billede: 38811276 (Hovedet nedad), 2685783
(Leg med farver)



Barnets fødder og fodtøj:

Som udgangspunkt bør børn ikke bruge faste sko før de går selvstændigt.

Giv dit barn mulighed for at gå med bare tæer, da den direkte kontakt med underlaget giver vigtige sansestimuli.

Barnet skal med ud at købe sko, så man er sikker på at skoen passer til foden.

Til de første sko anbefales det, at der er en blød sål og fast hælkappe. Skoen skal kunne lukkes godt til omkring foden.

Balance og motorisk trivsel:

Din baby har oftest et velstimuleret balancesystem fra fostertilværelsen, hvor det følger dine bevægelser når du eks. Vender dig i sengen, bøjer dig ned og snøre dine sko mm.

Du hjælper dit barn med fortsat at trives med disse balancepåvirkninger gennem daglig aktiviteter og lege, som f.eks. at trille det fra mave til ryg liggende og omvendt, at sætte musik på og danse, snurre og svinge dit barn, at lege på en stor bold mm.

Er dit barn vandt til disse balancepåvirkninger, vil de blive motorisk trygge og stærke i deres motoriske leg og i samspillet med andre børn og voksne.

Har du/I brug for flere vejledninger eller råd, så kontakt gerne Sundhedspleje og børnetræning på: sundhedsplejen@vejen.dk eller læs mere på: <https://sundhedspleje.inst.vejen.dk/>



Lay out: Vejen Kommune
Tekst: Social & Ældre
Foto: Colourbox
Ordrenr.: 981-23
Tryk: Vejen Kommune
Udgivet: November 2023