

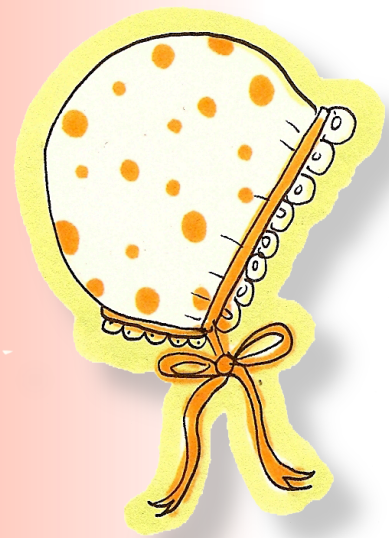
Að verða maður með mönnum

UM ÞROSKA BARNNA AÐ TVEGGJA ÁRA ALDRI

Stutt lýsing á getu barnsins
og hvernig má hvetja það til frekari dáða



Unnur Guttormsdóttir sjúkraþjálfari
tók saman



Formáli

Fyrir nokkrum árum tók ég saman gátlista yfir þroska barna upp að tveggja ára aldri, einkum ætlaðan til kennslu í barnasjúkraþjálfun við Sjúkraþjálfunarskor við Háskóla Íslands. Listinn vatt upp á sig, þar til úr varð lítið hefti með lýsingu á því hvernig barnið öðlast aukinn þroska og hvernig má ýta undir hann. Allt byggt á persónulegri reynslu minni sem sjúkraþjálfari ungbarna frá 1968 til þessa dags. Af sjálfu sér leiðir, að vinna með foreldrum var ríkur þáttur í starfi mínu með börnunum.

Gátlistinn og hugmyndir um hvernig hægt er að örva þroskann gætu því gangast foreldrum ekki síður en starfsfólki sem stundar ungbarnavernd.

Læknar og hjúkrunarfræðingar í ung- og smábarnavernd Heilsugæslunnar hafa notað þennan lista í mörg ár. Því er ráðist í að gera hann þannig úr garði að hann verði aðgengilegur sem flestum. Að síðustu vil ég þakka samstarfsfélögum mínum á Miðstöð heilsuverndar barna kærlega fyrir yfirlestur handrits ásamt gagnlegum ábendingum. Ennfremur þakka ég öllum þeim sem aðstoðuðu mig á einn eða annan hátt.

Nóvember 2008
Unnur Guttormsdóttir

INNANGUR

Þroska barna má skipta í mismunandi þroskaskeið. Hvenær og hversu lengi barnið er á hverju skeiði er breytilegt og háð því hvernig barnið nemur sjálft sig, umhverfið sem það hrærist í og hæfni þess til að læra. Þegar það hefur náð valdi á einu atriði er það tilbúið að taka við því næsta. Þannig leiðir hvað af öðru. Þroskaskeiðin eru samhangandi þættir eins og hlekkir í keðju.

Allt gerist þetta eftir nokkurs konar mynstri og má segja að barnið þroskist frá hvirfli til ilja:

- ◇ Barnið verður til dæmis að læra að halda höfði og sitja áður en það getur reist sig upp á fæturna
- ◇ Það lærir að stýra öxlum áður en það nær valdi á fínhyfingum
- ◇ Það getur stjórnað mjöðmum áður en það fær fullt jafnvægi í hnjám og öklum
- ◇ Það hjalar og lærir hvað orðin þýða áður en það getur talað

Með því að skoða tiltekinn hóp barna hefur verið unnt að sjá hvaða atriði á þroskaferlinum hæfa hverjum aldri og á hvaða aldursskeiði barnið flytur sig af einu þroskastigi yfir á annað. Hversu hratt þetta gerist hjá hverju barni fyrir sig getur þó verið mjög breytilegt. Þess vegna er varasamt að bera jafngömul börn saman og oft erfitt að segja hvað er „eðlilegt“ og hvað „óeðlilegt“. Sum börn eru til dæmis farin að ganga um 9–10 mánaða aldur á meðan önnur fara ekki að ganga fyrr en 14–15 mánaða og telst hvort tveggja innan eðlilegra marka. Erfðir, lundarfar og umhverfi hafa meðal annars mikið að segja hvað þroskann varðar og veikindi draga oft úr eða hægja á þroskanum tímabundið.

Þroskaskeiðin skiptast ekki einvörðungu eftir aldri barnsins heldur einnig eftir ólíkum þroskabrautum sem fléttast hver inn í aðra og mynda haganlega ofna heild. Þau eru svo samtvinnuð að þau verða ekki aðskilin nema til hægðarauka fyrir þá sem vilja skoða og skilgreina barnið, búa það niður.

Oftast er talað um:

- ◇ Hreyfiþroska, þ.e. hvernig barnið lærir smám saman að stjórna hreyfingum líkamans
- ◇ Vitsmunapróska, þ.e. hvernig hugsun, þekkingu og skilningi fleygir fram
- ◇ Málþroska, þ.e. hljóðamyndun sem síðar breytist í orð og setningar
- ◇ Tilfinningapróska, þ.e. hvernig barnið lærir að tjá tilfinningar sínar og stýra þeim
- ◇ Félagsþroska, þ.e. félagsleg samskipti barnsins við aðra



ÖRFÁ ORÐ UM HVATNINGU

Leikur er liður í þroska barnsins. Hann mótar skyn barnsins, hreyfifærni og andlegt atgervi. Barnið nýtur þess að spreyta sig, fullnægja hreyfipörf sinni og hugmyndaflugi og fá útrás fyrir sköpunarþörf sína. Því finnst skemmtilegt að leika sér, það afkastar einhverju. Það túlkar tilfinningar sínar. Það lærir að dunda og hafa ofan af fyrir sér. Það lærir að samhæfa auga/hönd, lærir hvernig hlutirnir virka, hvernig þeir eru búnir til, hvernig þeir eru teknir í sundur. Í leiknum eykst sjálfstraust og frumkvæði.



Í hópi lærir barnið að aðlaga sig og taka tillit til annarra. Það kynnist því að tilheyra hópi utan heimilis.

Barnið fylgist með því sem er að gerast í kringum það, notar hugarflugið og þroskar með sér sín sérstöku áhugamál og eiginleika. Nýr og einstakur einstaklingur verður maður með mönnum.

Margir halda því fram að fyrstu 2–3 árin séu þau mikilvægustu fyrir væntanlega getu barns í námi. Það skiptir miklu máli að barnið sé hvatt til að læra þegar það er tilbúið til þess. Forvitni er barninu í blóð borin, það lærir með því að rannsaka. Því er mikilvægt að skilja eðlislæga forvitni barnsins og líta ekki á hana sem óþekkt. Ef barnið er ánægt og öruggt í því sem það er að gera, lærir það að læra, lærir að njóta námsins heima fyrir, löngu áður en það byrjar í skólanum.

Það má vera að barnið sé mörgum gáfum gætt, en höfuðatriðið er þó hvað það gerir við þær, hvernig því nýtist það sem það fékk í vöggugjöf. Þar má gefa stuðning, þá hvatningu sem þarf til að barnið fái notið sín.

Þau dæmi um hvatningu sem eru nefnd hér á eftir eru bara brotabrot af því sem hægt er að gera. Hver og einn hefur sína aðferð, sína einstöku aðferð sem hæfir því barni sem verið er með hverju sinni.

MEÐFÆDD VIÐBRÖGÐ

Við fæðingu sjást viðbrögð hjá barninu sem ekki eru viljabundin og verða merkjanleg bæði við ytri og innri áreiti.

Hvítvoðungar stjórna að mestu af viðbrögðum ómótaðs taugakerfis og stýrast einkum frá heilastofni. Með auknum þroska færast stjórnstöðin yfir á „æðri“ brautir, sem að lokum leiða til viljabundinnar stýringar.



Það ætti samt sem áður að gefa því gaum að hvítvoðungar hafa viljabundnar hreyfingar að einhverju marki og leiða meðfædd viðbrögð hvítvoðungsins til flóknari viðbragða er síðar leiða til „sjálfsstjórnar“.

Sogviðbragðið er það viðbragð sem flestir þekkja. Þetta viðbragð er lífsnauðsynlegt fyrir barnið, því það nærast með því að sjúga. Næmi er mikið kringum munninn og sé snert við því svæði opnar barnið munninn og leitar í áttina að því sem snerti það til þess að sjúga (leitarviðbragð).

Þó barnið skilji ekki sjálft strax hvernig það á að bera sig að við brjóstið, skiptir það ekki máli, því sogviðbragðið sér fyrir því. Það finnur geirvörtuna og byrjar að sjúga. Barnið getur sögið, kyngt og andað samtímis, en það er eiginleiki sem síðar glatast.

Skylmingarviðbragðið (ATNR) sést þegar barnið liggur vakandi á bakinu leitar höfuðið til annarrar hliðarinnar, t.d. vinstri. Er þá vinstri handleggur (og fótleggur) beinn en sá hægri boginn. Snúi barnið höfðinu í gagnstæða átt fylgja útlímur með sem því nemur, þ.e. hægri handleggur beinn, sá vinstri boginn.

Gripviðbragðið er mjög áberandi bæði í fingrum og tám þar sem snertiskyn er næmt. Sé snert með fingri í lófa barnsins grípur það ómeðvitað þéttingsfast um fingurinn og rígheldur þar til losað er um.

Hræðsluviðbragðið (Moro) lýsir sér þannig að barnið sveiflar handleggjum út, teygir úr sér og spennir líkamann aftur, en strax á eftir fylgir umfaðmandi hreyfing auk þess sem skelfingarsvipur kemur á barnið.

Þetta viðbragð sést þegar það verður hrætt eða er óöruggt, t.d. við hávaða eða ef undirstaða svíkur, eins og þegar verið er að baða barnið.

Þá er gott að taka handleggina, leggja þá rólega yfir brjóst barnsins og halda þeim þar.

Skriðviðbragð sést stundum þegar barnið liggur á grúfu. Við snertingu á iljum dregur það fótleggi að sér eins og það sé að reyna að skriða.

Meðfædd viðbrögð eru miklu fleiri, en látum þetta nægja að sinni.

Ofantalin viðbrögð dofna með aldrinum og eru horfin hjá flestum börnum við þriggja til fjögurra mánaða aldur.

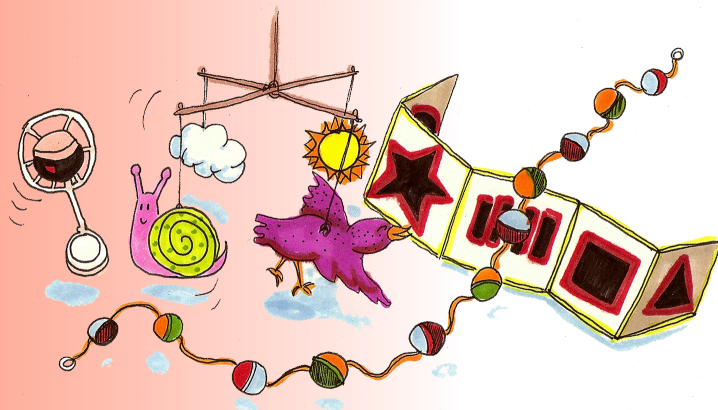


Vert er að gefa því sérstakan gaum...

- ◆ ef þessi viðbrögð eru ekki til staðar frá fæðingu
- ◆ ef þau eru ekki eins beggja vegna (ósamhverf)
- ◆ ef þau eru viðvarandi fram eftir aldri

FYRSTI ÁRSFJÓRÐUNGUR (0-3 mánaða)

Þegar frá fæðingu eru börn ólík að eðlisfari. Á meðan eitt er lágvært og rólegt sýnir annað fjörlegri geðbrigði. Í fyrstu eru meðfædd viðbrögð ríkjandi hjá kornabarninu. Eins og í móðurkviði eru bolur og útlímur mest í kreppu. Höfuðið snýr oftast til annarrar hliðarinnar þegar barnið liggur á bakinu, hreyfingar stýrast af meðfæddum viðbrögðum (sbr. skylmingarviðbragðið). Hnefar eru krepptir og erfitt getur reynst að fá barnið til að opna lófana (sbr. gripviðbragðið).



Fyrstu vikurnar er grátur hvítvoðungsins blæbrigðalítill og oft erfitt að átta sig á hvað honum veldur.

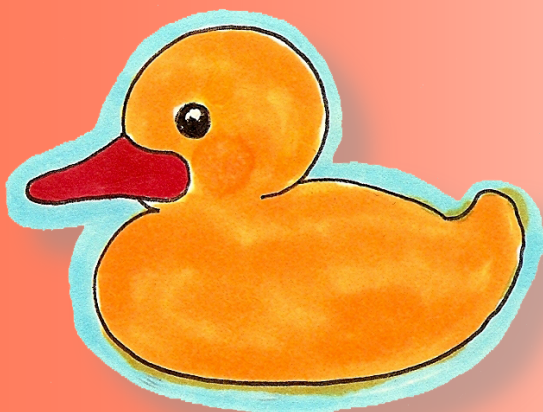
Fyrsta meðvitaða hreyfingin sem merkja má er þegar hvítvoðungurinn reynir að lyfta höfði þegar hann liggur á grúfu. Þungt höfuðið fellur hvað eftir annað niður á undirlagið, en við 4–6 vikna aldur getur hann lyft höfðinu og haldið því nokkur andartök. Undir þriggja mánaða aldur getur barnið lyft höfði á grúfu yfir líkamshæð og haldið því þar.

Lófarnir opnast smám saman eftir því sem gripviðbragðið dofnar. Það réttist úr handleggjum og hendur færast saman fyrir framan bringuna, eins og andlitið sem snýr meir og meir fram þegar barnið liggur á bakinu. Það er því betur í stakk búið að skoða nánasta umhverfi, það fer að skoða á sér hendurnar og getur dundað sér vel og lengi við að rannsaka þetta undur náttúrunnar. Jafnframt fer það að sýna því áhuga sem að því er rétt.

Samhæfing augna verður æ greinilegri eftir því sem vikurnar líða. Fyrst í stað einblínir barnið á ljósa fleti, t.d. glugga eða vegg, eða það starir á andlit. Ljósir fletir með dökkum, skörpum línum eða myndum hafa sérstakt aðdráttarafl. Í kringum tveggja til sex vikna aldur eru flest börn farin að brosa til þeirra sem kjá framan í þau. Eftir um það bil sex vikur tekur barnið eftir sterkum, skærum litum og hægt er að fá það til að festa augun smástund á hlut sem haldið er fyrir framan það, jafnvel fylgja honum eftir um það bil 45° í hvora átt.

Um þriggja mánaða aldur snýr barnið höfði að hlut, festir augun og fylgir eftir í allar áttir. Það fylgir eftir fólki á hreyfingu og brosir og sprikla fjörlega þegar kjáð er framan í það.

Um það bil fimm vikna gamalt fer barnið að hlusta eftir hljóði. Fyrstu 2–3 vikurnar bregst það við hljóði þannig að það róast og glennir upp augun. Síðan fer það að hlusta á hljóð eða tal og því bregður við mjög snögg og hvell hljóð. Um þriggja mánaða aldur leitar það eftir hljóði í eyrnahæð með því að snúa höfði í átt að hljóðinu. Barnið skríkir af ánægju þegar því líður vel. Það heldur uppi smá samræðum ef talað er við það (þ.e. hjalar á móti þegar kjáð er framan í það) og hljóðamyndunin verður æ blæbrigðaríkari. Nú er gráturinn t.d. öðru vísi ef barnið er svangt, heldur en ef það finnur einhvers staðar til. Barnið byrjar sum sé að láta óánægju í ljós ef það fer illa um það, eða ef það er blautt.



Hvatning: Vera saman, kynna, njóta samverunnar. Tala saman, kjá, hjúfra, strjúka.

Horfa: Órói, litrík perlubönd, dökkir fletir á ljósum grunni (myndir), andlit og hendur þess sem annast það.

Hlusta: Rómur, spiladós (ekki of nálægt eyra barnsins), lágvært ýludýr, létt hringla.

Hreyfa sig: Sprikla frjáls eftir það eða við bleiuskipti. Liggja stund og stund á grúfu, spreya sig á að lyfta höfði og horfa í kringum sig. Halda á léttri, mjúkri hringlu eða linu ýludýri, setja í munn til að skoða leikfangið enn betur.

Gátlístar 1 - 3 mánaða

1 mánaða

Grófhreyfingar

Meðfædd viðbrögð ríkjandi.
Bolur og útlímur mest í beygju.
Andlit oftast til annarrar hliðarinnar.
Lyftir höfði örlítið á grúfu.

Fínhreyfingar

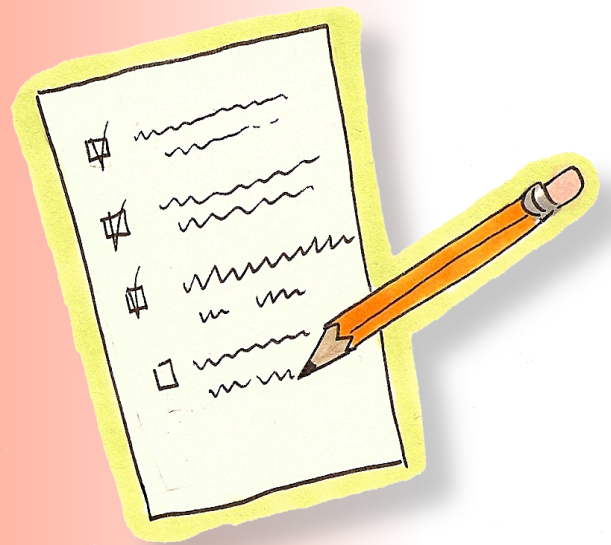
Hnefar oftast krepptir.
Mótstaða þegar lófar eru opnaðir.

Samskipti

Bregst við hljóði (glennir upp augu, róast.
Kyrrist augnablik við að sjá andlit.
Nær augnsambandi smástund.
Festir augu, fylgir eftir nokkrar gráður út
til hliðanna.
Strokur eða brjóstagjöf róar.
Róast af rödd og þegar það er tekið upp.

Málproski

Grætur af svengd.
Veik kokhljóð, ah-eh-uh.



2 mánaða

Grófhreyfingar

Hreyfingar eins báðum megin (samhverfar).
Lyftir höfði smástund á grúfu, veltir því af öðrum
vanga yfir á hinn.
Heldur ekki höfði nema andartak, sé setið með það.
Spriklar.

Fínhreyfingar

Hnefar að mestu krepptir, en opnar lófana þess á
milli.

Samskipti

Fylgir eftir með augum og höfði nokkrar gráður.
Fylgist með hreyfingum þess sem annast það.
Brosir við andliti, hreyfir sig fjörlega.
Hlustar á hljóð og tal.
Bregður við hávaða.

Málproski

Tíðara, blæbrigðaríkara hjal.
Byrjar að mynda einstaka sérhljóða.

3 mánaða

Grófhreyfingar

Lyftir höfði yfir líkamshæð á grúfu og heldur því þar.

Hefur betra vald á höfði þegar haldið er á því.

Fínhreyfingar

Lófar mestmegnis opnir.

Skoðar á sér hendurnar.

Sýnir áhuga þegar eitthvað er rétt að því.

Er að fá viljabundið grip.

Hreyfir hringlu sem sett er í lófann.

Samskipti

Snýr höfði að hlut, festir augun og fylgir eftir í allar áttir með augunum.

Sýnir merki þess að það þekki foreldra sína.

Fylgir fólki á hreyfingu eftir með augunum, brosir við því.

Snýr höfði í átt að hljóði við eyra.

Málþroski

Brosir og hjalar þegar talað er til þess.

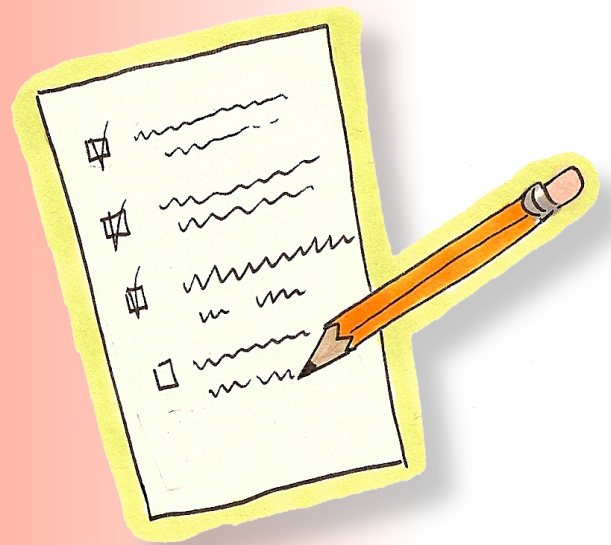
Endurtekin mismunandi atkvæði (t.d. ía, la, ui, gú)

Heldur uppi samræðum, (þ.e. hjalar ef kjáð er framan í það), starir á andlit.

Hlær.

Skríkir af ánægju.

Blæbrigði í gráti við t.d. hungur og sársauka.



Verum á varðbergi ef barnið er ekki farið að...

brosa og veita umhverfinu athygli þegar það er orðið... **6 vikna**

bera sig til við að halda höfði, skoða á sér fingurna, leita eftir hljóði og sýna leikfangi athygli þegar það er orðið... **3 mánaða**

ANNAR ÁRSFJÓRÐUNGUR (4-6 MÁNAÐA)

Næstu þrjá mánuðina gerist margt í þroska barnsins. Það fer að fá betra vald yfir höfðinu og sperra sig æ hærra þegar það liggur á grúfu. Jafnframt fer það að hvíla á framhandleggjum og síðar nálægt sex mánaða aldri að styðja á beina arma og nota þá þannig í leik.

Veltan kemur líka smátt og smátt. Fyrst fellur barnið óvart af grúfu yfir á bak, en síðan þegar það er farið að lyfta fótum upp, toga í tærnar og naga þær verður veltan smám saman viljastýrð.



Barnið fer að finna tilgang í því að koma sér úr einni stöðu yfir í aðra.

Um sex mánaða situr barnið sæmilega með stuðningi og byrjar að styðja sig fram á við. Þarna er það líka farið að spyrna í þegar það er látið standa, hossa sér með miklum tilprifum og dansa nettlega á tánum.

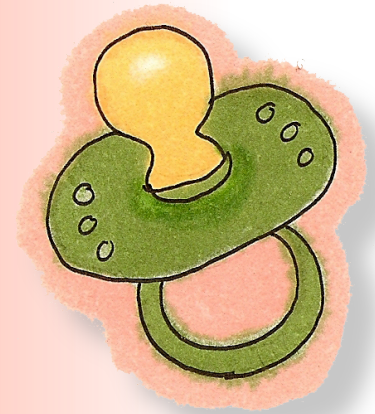
Jafnframt þessu færast hendur betur að miðju líkamans við bringu, fyrst í stað til að naga sig í handarbökin og biðja fyrir sér, en síðan fer barnið að seilast eftir hlut, grípa um og bera að munni. Allt er athugað vendilega með munninum.

Á þessum aldri og fram til tveggja ára aldurs eru hendur jafnvígar. Barnið grípur með öllum lófanum, klunnalegu gripi. Það seilist með báðum höndum í senn eftir hlut og flytur hann á milli handanna.

Í lok þessa tímabils fer barnið að malda í móinn þegar leikfang er tekið af því. Skemmtilegur leikur á þessum aldri er „feluleikur“, barninu er dillað þegar dula er sett yfir höfuð þess, „gjugg“, og tekin af aftur „bö“. Hljóðamyndun verður æ blæbrigðaríkari eftir því sem vikurnar líða.

Við fjögurra mánaða aldur hlær barnið hátt og innilega þegar einhver glettist við það. Enginn hlátur er eins smitandi.

Um fimm mánaða hjalar og babblar barnið, segir agú og steypir silfurhnappa (þ.e. myndar slefbólur/munnvatnsperlur) og upp úr sex mánaða aldri fer það að herma eftir einföldum hlutum eins og hósta, smella í góm, reka út úr sér tunguna og malandi hreyfingar koma í munn, frábrugðnar söginu, þegar barnið er matað.



Hvatning: Vera saman, kynnast betur, njóta nýrra þátta í samverunni. Tala saman, kjá, hnoðast, glettast, sýna, leika.

Skoða, naga, gera hávaða: Létt, traust og hættulaus leikföng, sem þola hvað sem er. Slá í gólf/borð, sleifar, kubbar, hringlur, o.þ.h.

Hreyfa sig: Liggja á grúfu til að styrkja háls/herðar, handleggi og bak og skoða heiminn frá því sjónarhorni. Hjálpa til að velta sér yfir á hliðarnar, af grúfu á bak og síðar frá baki og yfir á grúfu, til að styrkja axlir, bol að aftan og framan og vöðvana í kringum hálsinn. Sitja með stuðningi til að fá tilfinningu fyrir því að halda bol uppréttum og finna jafnvægi höfuðs og bols, sem barnið fær líka með því að hoppa og dansa í kjöltu þess sem heldur á því.

Gátlistar 4 - 6 mánaða

4 mánaða

Grófhreyfingar

Sperrir sig á grúfu, með höfuð og brjóst frá undirlagi.

Veltur óvart af maga yfir á bak.

Gott vald á höfði þegar setið er með það.

Fínhreyfingar

Hendur við bringu í leik, þrónar, biður fyrir sér, nagar sig í handarbökin.

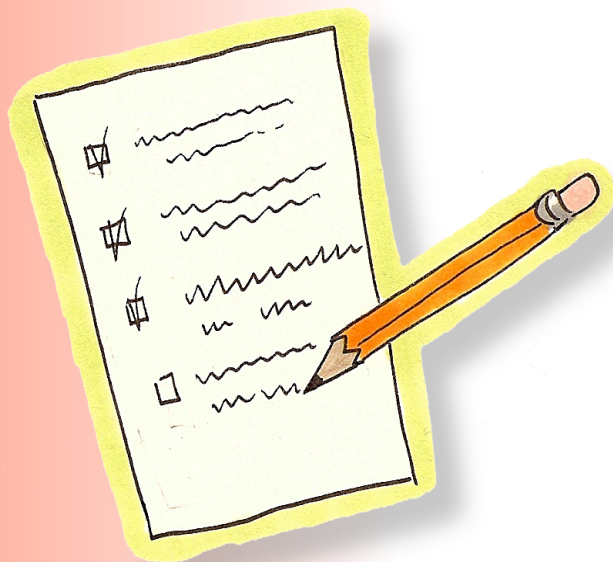
Seilist eftir hlut, grípur og ber að munni.

Samskipti

Hlær hátt þegar fólk glettist við það.

Brosir við andliti.

Snýr höfði í átt að hljóði.



5 mánaða

Grófhreyfingar

Lyftir höfði liggjandi á baki, togar í fætarna á sér, nagar á sér tærnar.

Leikur að tám.

Lyftir höfði og brjósti á grúfu. Sperrir sig.

Tekur sundtökin.

Tekur þunga á framhandleggi.

Fínhreyfingar

Tekur upp hluti og flytur milli handanna, stingur upp í sig (til 12 mánaða).

Seilist með báðum höndum í einu eftir hlut.

Lófagrip.

Hendur jafnvígar.

Samskipti

Hjalar. Babblar. Agú.

Steypir silfurhnappa (myndar slefbólur/ munnvatnsperlur).

6 mánaða

Grófhreyfingar

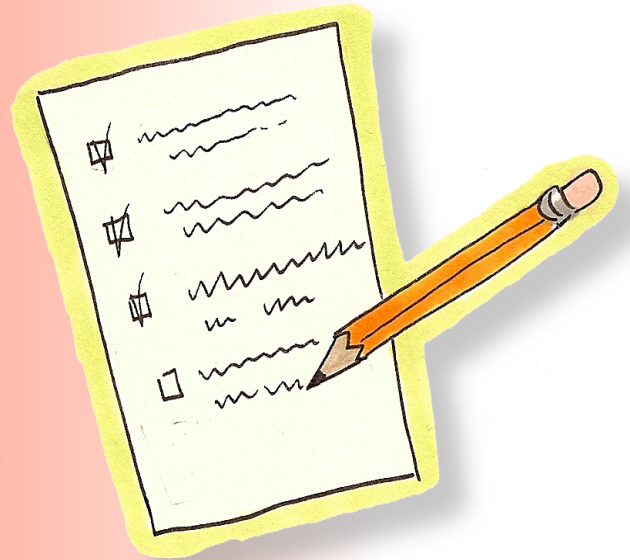
Veltir sér af grúfu yfir á bak og á báðar hliðar.

Hjálpar til við að setjast upp þegar togað er í hendur þess.

Tekur þunga á lófa með beina olnboga þegar það liggur á grúfu.

Situr með stuðningi. Byrjar að styðja sig fram.

Spurnir með fullum þunga í fætur, hossar sér, dansar á tánum.



Fínhreyfingar

Þegar barninu eru réttir tveir kubbar, grípur það eftir öðrum. Heldur á báðum ef þeir eru settir í hendurnar.

Missir kubba sem það heldur á, ef það seilist eftir öðrum.

Samskipti

Eftirvænting eftir að vera tekið upp.

Brosir við spegilmynd sinni.

Gerir greinarmun á fólki sem það þekkir og ókunnugum.

Sýnir ánægju og óánægju.

Leikur

Maldar í móinn þegar leikfang er tekið af því.

Horfir á eftir hlut sem dettur.

Er dillað þegar dula er sett yfir höfuð þess. Feluleikur.

Málproski

Hermir eftir hósta, smella í góm, reka út úr sér tunguna.

Byrjar að tryggja.

Lítur í átt að hljóði.



Verum á varðbergi ef barnið er ekki farið að...

velta sér, spyrna fótum í þegar það er látið standa, flytja dót milli handanna, leita eftir því sem það missir, þegar það er orðið ...

6 mánaða

ÞRIÐJI ÁRSFJÓRÐINGUR (7-9 mánaða)

Um 7 mánaða byrjar barnið að sitja eitt og óstutt, smástund fyrst í stað. Það situr þá álútt, gleitt og styður sig fram á hendurnar, oft góður stuðningur af sínum eigin lærum.

Eftir því sem líður á tímabilið eykst öryggið, setjafnvægið verður meira og fyrir níu mánaða

aldur er barnið farið að sitja og leika sér, það sest sjálft upp og kemst aftur á magann ef því sýnist svo, veltir sér til og frá og getur dregið sig áfram á maganum í nokkurs konar „skæruliðaskriði“ til að skoða öll heimsins undur.



Nú veltir barnið hlut milli handanna og virðir fyrir sér. Það getur líka sleppt honum til þess að taka hann upp aftur, sleppt og tekið upp aftur...

Barnið þekkir mörg hljóð, hlustar á söng og hefur gaman af einföldum leikjum. Það hjalar enn, en ekki í jafn ríkum mæli og áður, það er svo margt annað sem fangar hugann.

Barnið er tilfinningalega bundið þeim sem standa því næst. Því finnst gaman að fara faðm úr faðmi þeirra sem það þekkir, en best er að vera hjá sínum nánustu. Tekur öðrum með varúð.

Barnið fer að gera greinarmun á fólki, verður oft mannafæla; hvumpið þegar ókunnuga ber að garði, en fagnar sínum.

Það verður að taka tillit til þessa og ekki koma of nálægt eða taka barnið upp fyrr en það hefur sýnt að það vilji það sjálft.

Hvatning: Vera saman, njóta þeirra breytinga sem verða með auknum þroska. Leika, tala saman, syngja, veltast um.

Skynja, skoða, hlusta: Slá saman tveimur kubbum, naga, slá í borð. Henda niður, horfa á eftir, taka við aftur, henda niður...

Apa eftir einfaldar hreyfingar og hljóð. Hlusta á tif í klukku eða són/rödd í síma.

Hreyfa sig: Toga sig upp til að sitja og styrkja háls og kvið í leiðinni. Sitja sjálft og leika sér, finna jafnvægið með því að styðja sig fram og til hliðanna, rétta sig af.

Komast sjálft yfir á magann úr sitjandi stöðu, hreyfa sig um á maganum („skæruliðaskrið“) og setjast sjálft upp aftur.

Kynnast þannig tilgangi þess að komast úr einni stöðu yfir í aðra, og styrkja handleggi, axlir, bol og mjaðmir í leiðinni.

Standa og halda sér til að fá tilfinningu fyrir uppréttri stöðu og styrkja bol, mjaðmir og fótleggi.



Gátlistar 7-9 mánaða

7 mánaða

Grófhreyfingar

Veltir sér af baki yfir á maga.
Getur togað sig upp til að sitja með því
að halda í tvo fingur.
Situr óöruggt, gleitt, með stóran
undirstöðuflöt, góður stuðningur fram.
Hoppar þegar það er látið standa.

Fínhreyfingar

Lemur kubbum og höndum í borð.
Seilist eftir hlut með annarri hendinni
og heldur honum þó það seilist eftir
öðrum með hinni.

Samskipti

Brosir og hjalar við sjálfu sér í spegli.
Klappar á spegilmynd sína.
Apar eftir einfaldar hreyfingar og hljóð.
Hrætt við ókunnuga.
Réttir fram arma á móti sínu fólki til að láta taka
sig.

Sjálfs hjálp

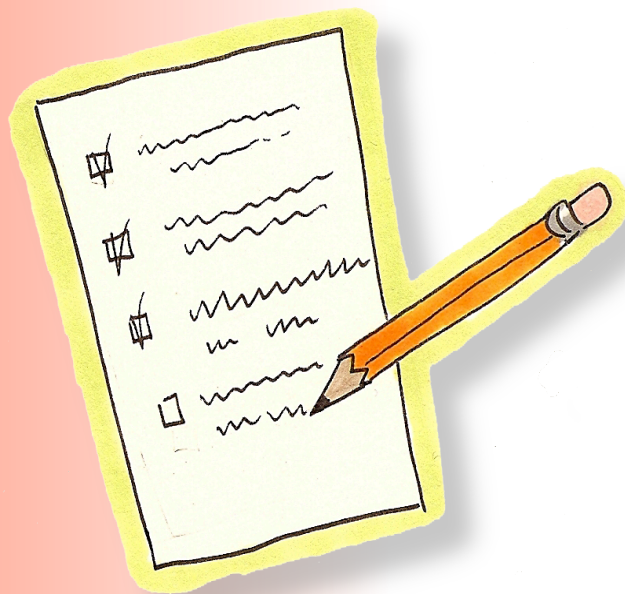
Klemmir saman varirnar ef því mislíkar fæða.
Nartar sjálft í kexköku.
Setur allt í munninn sem það handfjatlar.

Leikur

Bíður spennt eftir endurtekningu á
skemmtilegum „leik“.

Málþroski

Ba-ba, da-da, ga-ga.



8 mánaða

Grófhreyfingar

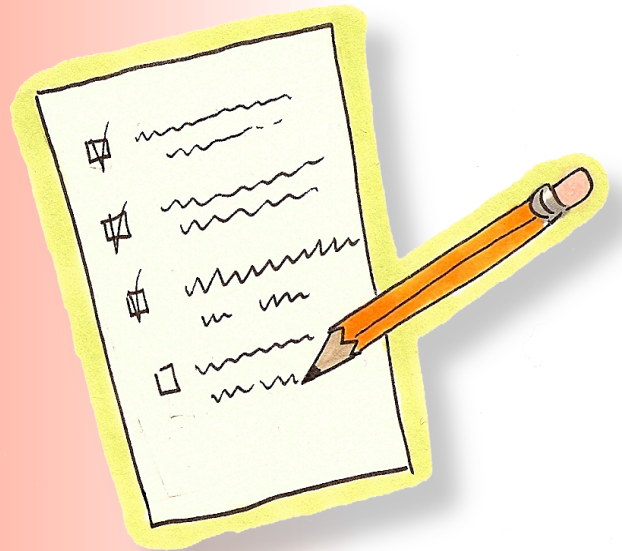
Betra jafnvægi þegar það situr. Styður fram og til hliðanna.
Hallar sér áfram til að ná í hluti, nær sér ekki upp aftur.
Stendur upp við húsgögn og heldur sér.

Fínhreyfingar

Tekur rúsínu milli beins þumals og vísifingurs „skæragrip“.
Byrjar að sleppa gripi sjálfrátt.

Málþroski

Pa-pa, ma-ma.



9 mánaða

Grófhreyfingar

Sest upp. Situr lengi, gott jafnvægi. Snýr sér á rassinum í hring.
Styður aftur á bak. Kemst úr sitjandi stöðu yfir á magann.
Ýtir sér aftur á bak þegar það ætlar að toga sig áfram á maganum.
„Skæruliðaskrið“.
Hallar sér fram til að ná í hlut sitjandi og nær jafnvægi aftur.
Togar sig upp til að standa, sendur upp við húsgögn.
Tvístígur.

Fínhreyfingar

Tekur um skaft á skeið.
Slær tveimur kubbum saman.
Reynir að taka báðum höndum um drykkjarmál, drekkur sjálft úr því með hjálp.

Sjálfs hjálp

Matar sig með „guðsgöflunum“.
Heldur sjálft á pela.
Bandar frá sér þegar því er snýtt.

Samskipti

Hlustar á tif í klukku, sön í síma eða rödd.
Skilur að fela sig bak við eitthvað.
Mislíkar þegar leikfang er tekið af því.
Hlær fagnandi þegar vinur birtist.

Leikur

Tekur tusku af höfði sér.

FJÓRÐI ÁRSFJÓRÐUNGUR (10-12 mánaða)

Mörg börn byrja að skríða um eða ferðast á rassinum á þessum aldri. Þau fara líka að reisa sig upp, toga sig upp á fætuna og síðan að ganga með.

Þarna breytist gripið líka úr „þverhandargripi“ (þ.e. gripið með öllum lófnum) í fingragrip.

Þau nota vísifingur mikið, pota í allt og rannsaka smæstu atriði til hlítar, „ryksuga“ með vísifingri og þumli allt það smæsta á gólfi.

Ekkert fer fram hjá þeim og að lokum hafnar það í munnum sem litlum fingrum tekst að klófesta, því enn er hann notaður til könnunar.

Í leik kemst barnið í kynni við viddir, t.d. dýpt skúffunnar.

Undir rúmi og borði uppgötvast fjarlægð og hæð.

Það er spennandi að apa eftir, reyna við orðaprautir eins og ma-ma, pa-pa.

Barnið er með á nótunum í smáleikjum, „hvað ertu stór?“, „klappa saman lófunum“, „veifa“ og þess háttar.

Nú uppgötvar barnið að það er hægt að vekja á sér athygli með öðrum hætti en skríkja.

Það er hægt að brosa, hlæja, slá í borðið og henda dóti í gólfið. Með því fær það þann fullorðna til að leggja við hlustir og koma.

Barnið þarfnast samneytis, það vill að minnsta kosti sjá fólk í kringum sig og helst ná augnsambandi. Það er mikil félagsvera.

Þó er ekki allt sem vekur kátínu. Vilji barnsins er að mótask og sé gengið í berhögg við hann lætur það sterkega í ljós að því er misboðið.

Það er þó mjög auðvelt á þessum aldri að lægja öldurnar með því að vekja athygli barnsins á einhverju öðru og þá er stutt í brosið.



Hvatning: Vera saman, njóta litlu manneskjunnar sem er að fá meiri og meiri skilning á heiminum. Tala saman, syngja, lesa, leika, dansa, hrósa, ýta undir.

Málskilningur, daglegar þarfir, leysa þrautir:

Bendibók, þulur, látbragðssöngvar/dansar. Klappa saman lófunum, veifa bless, „hvar er ljósið?“, dýrahljóð, þekkja líkamshluta á sér og öðrum.

Gott að nota tuskudúkku/bangsa til að hnoðast með, þykja vænt um, kyssa, læra hvar augu, nef og munnur eru.

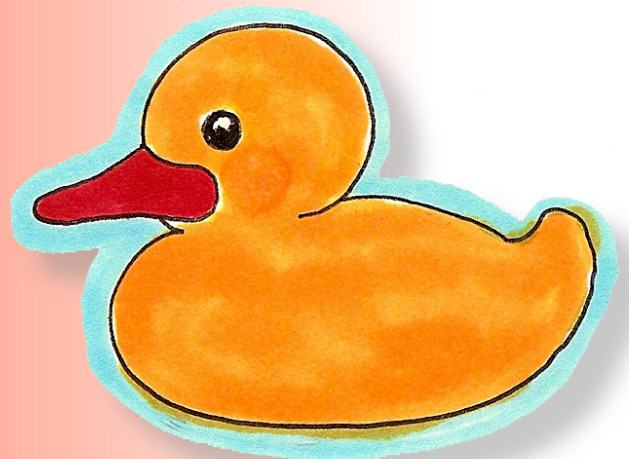
Fara í sendiferðir, „gefa mömmu boltann“.

Hjálpa til við að klæða sig í og úr, hafa orð á því sem gert er í leiðinni: „Réttu fram fótinn. Klæða sig í skóinn“. Drekkja með röri, halda á skeið þegar það er matað.

Leysa einfaldar þrautir, t.d. með dollum: stafla, raða, rúlla, uppgötva dýpt, setja eitthvað ofan í/taka aftur upp úr.

Hreyfa sig: Skríða/bera sig um, styrkja líkamann almennt sem undirbúning undir göngu.

Ganga með, leiða með báðum höndum, annarri hendi til að fá aukna tilfinningu fyrir jafnvægi og styrkja mjaðmir og fótleggi.



Gátlistar 10 - 12 mánaða

10 mánaða

Grófhreyfingar

Ruggar sér á fjórum fótum.
Skríður á fjórum fótum fram og aftur.
Togar sig á fætur með því að taka í húsögn.
Tekur skref á staðnum og til hliðar.
Gengur með.

Fínhreyfingar

Potar í smáhluti með vísifingri.
„Ryksugar“ upp í sig allt það smæsta sem á vegi þess verður.
Tekur smáhluti upp með vísifingri-
þumli, fremstu kjúkur, „skæragrip“.
Virðist bera saman tvo kubba sem það heldur á.

Sjálfshjálp

Hjálpar til við að klæða sig, réttir út arma í ermar og fætur í skó.

Samskipti

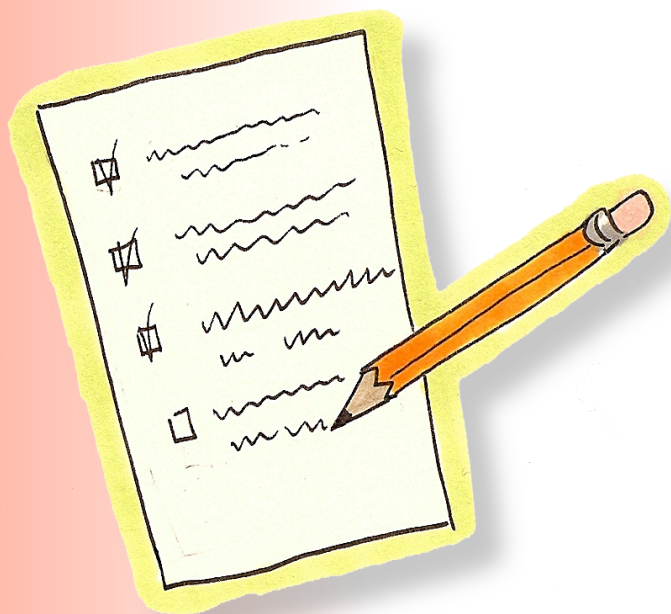
Klappar saman lófunum, hermir „bless“,
„hver er týnd/týndur?“.
Endurtekur það sem hlegið er að. Byrjar að skilja hrós.

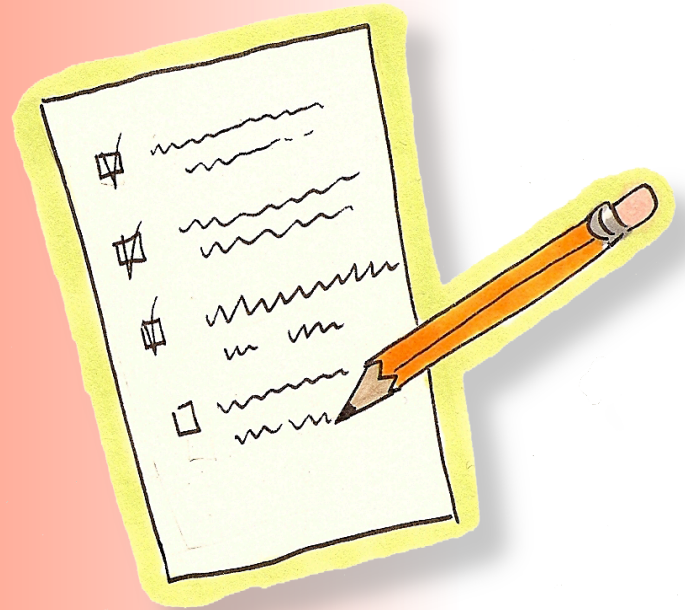
Leikur

Tekur kubb úr dollu, setur ofan í.
Lyftir loki af dós þegar búið er að sýna það.
Danglar hring í bandi.

Málþroski

Skilur „nei“.
Mama, babba.
Skilur „hvar er pabbi?“, „hvar er mamma?“, „hvar er ljósið?“.
Réttir fram kubb án þess að sleppa, þegar sagt er „takk“.





11 mánaða

Grófhreyfingar

Getur stigið í aðra ilina þegar það skríður („hálfknéskríðandi“).

Gengur þegar haldið er í báðar hendur.

Fínhreyfingar

Réttir fram kubb og sleppir („takk“).

Tekur rúsínu með fingurgómum vísifingurs og þumals, „tangargrip“.

Sjálfs hjálp

Hjálpar til við að drekka, borðar sjálft tvíböku.

Samskipti

Skilur nokkur einföld boð með bendingu.

Kemur þegar kallað er á það.

Hristir höfuð þegar það meinar NEI.

Hættir smástund því sem er bannað.

Gaman að bókum, gaman að láta lesa fyrir sig.

Leikur

Togar bíl í bandi til sín.

Finnur hlut undir dós, kastar dóti af ásetningi.

Rúllar bolta á milli.

Málþroski

Eitt orð með merkingu.

12 mánaða

Grófhreyfingar

Gengur á höndum og fótum með rassinn út í vindinn.

Gengur áfram ef haldið er í aðra hönd.

Fyrstu skrefin.

Fínhreyfingar

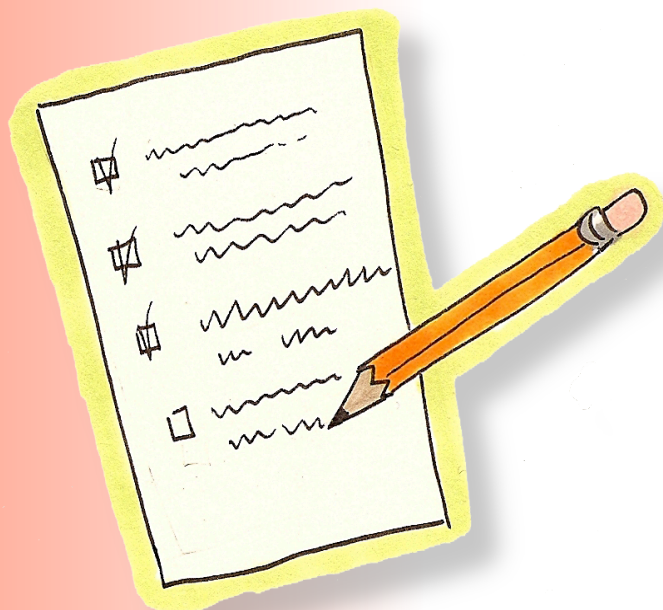
Opnar lófann í samræmi við stærð hlutar.

Tekur með annarri hendi tvo litla kubba, getur haldið á þremur með báðum höndum.

Stingur rúsínu niður í stút á flösku.

Staflar tveimur kubbum hvorum ofan á annan.

Hendir dóti í gólf hvað eftir annað.



Sjálfs hjálpi

Drekkur sjálft úr bolla.

Reynir að borða sjálft með skeið.

Samskipti

Skilur t.d. „hvar er skórin?“ Sýnir.

Sækir bolta, dúkku o.fl. við hvatningu (sendiferðir).

Réttir fram leikfang og sleppir „takk“.

Leikur

Næstum hætt að athuga dót með munninum.

Hefur áhuga á bílum.

Skilur eltingaleik.

Málþroski

Segir a.m.k. þrjú orð með merkingu.

Skilur mörg orð.

Næstum hætt að slefa.



Verum á varðbergi ef barnið er ekki farið að...

sitja með góðu jafnvægi, ferðast um, slá saman kubbum, leika hermíleiki (s.s. klappa, veifa), þegar það er orðið... **10 mánaða**

tosa sig upp til að standa, nota vísifingur á móti þumli, tína kubba ofan í dollu, skilja einstaka orð, þegar það er orðið... **12 mánaða**

ANNAÐ ALDURSÁRIÐ

Upp úr 12 mánaða aldri fer barnið að ganga. Í fyrstu er það óöruggt, gengur gleitt með stífa fótleggi og arma stífa út frá bol. Jafnvægið er ekki upp á það besta. Barnið veltur um koll hvað eftir annað, en stendur jafnharðan upp aftur og heldur ótrautt áfram. Liggi barninu á grípur það til skriðsins.

Við tveggja ára aldur eru hreyfingar allar orðnar mýkri og samhæfðari, gangur liprari og nokkuð öruggur og svo er barnið líka farið að hlaupa um. Þess vegna er svo skemmtilegt að fara í eltingaleik, að hlaupa á undan þeim sem eltir, „ætlar að koma og ná í mann“.

Barnið æfir sig líka í að klifra. Það klifrar upp á stóla, palla, tröppur, borð, gluggakistu og niður aftur. Það ýtir, dregur og flytur til kolla og kassa. Það þjálfar sig í að ganga í stigum og nær við 21 mánaða aldur að ganga upp og niður með smá stuðningi, en getur það sjálfst við tveggja ára aldur með því að taka eitt þrep í einu.

Gripið þroskast jafnt og þétt. Fíngripið milli vísifingurs og þumals verður æ nettara. Barnið þjálfar sig í listinni að sleppa hlut á réttum tíma, t.d. að stafla einum kubba ofan á annan án þess að hann detti. Við tveggja ára aldur getur það staflað 4–5 kubba turni.

Þegar barnið fer að hafa tilburði í að borða sjálfst verður að leyfa því það, jafnvel þó mestur hluti matarins hafni utan munns. Barnið heldur á skeiðinni ofan frá og í miðju skaftsins með allri hendinni. Þegar það ætlar að stinga skeiðinni upp í sig, snýr það henni gjarnan við svo innihaldið hellist úr. Ef sá sem matar barnið notar aðra skeið, þiggur barnið aðstoðina.

Flest börn valda skeiðinni sjálf eftir 18 mánaða aldur.

Í kringum eins árs aldurinn hreyfir barnið handlegg frá öxl og því verða hreyfingarnar stórar og klunnalegar. Allur líkaminn tekur þátt í hverri hreyfingu. Smám saman lærir það að stýra olnbogum og úlnliðum betur, þ.e. einangra hreyfingarnar og þær verða mýkri, viðráðanlegri og samhæfðari.

Áhuginn fyrir að afla sér reynslu og þekkingar er mikill á þessu skeiði. Barnið verður að svala forvitninni á öllu því



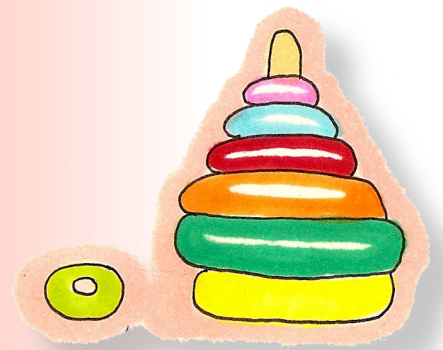
sem hönd á festir. Því verður að hafa allt það utan seilingar sem barnið getur skaðað sig á eða það getur eyðilagt.

Stökkbreyting verður á málproskanum á öðru aldursári. Áður en barnið getur sagt orðin hefur það lengi skilið það sem sagt er við það. Einfaldar myndabækur, þulur og vísur eru vinsælar á þessum aldri. Skemmtilegur leikur er að þekkja hvað kemur næst og botna setningar eða vísur.

Á þessu skeiði er barnið viljugt að fara í smá sendiferðir, í byrjun einfaldar eins og að ná í boltann eða dagblaðið, en við tveggja ára aldurinn vill það hjálpa til við að þrífa og leggja á borð og stolt hermir það eftir athöfnum þeirra fullorðnu.

Eins árs gömul börn líta á jafnaldra sína sem hluti. Þau skríða yfir þá, slá þá í höfuðið og bíta til þess að kynnast og bragða á. Þyki einhverju fórnarlambinu miður, verður „bitvargurinn“ felmtri sleginn.

Við tveggja ára aldur finnst barninu gaman að leika sér samhliða öðrum börnum og líkir þá gjarnan eftir þeim í leik.



Hvatning: Vera saman en gefa samt lausan tauminn, gefa tíma, sýna þolinmæði.

Tala mikið saman, tjáskipti á báða bóga, syngja, lesa, segja frá, dansa, hlaupa um, vera úti, sulla, moka...

Hlutverkaleikur, skapandi leikur, „niðurrifsleikur“:

Herma eftir sér eldri og leika ýmis hlutverk með hjálp hugarflugsins. Skapa eitthvað sjálft, svo sem byggja, teikna, dansa, syngja, klippa. Rífa niður er líka liður í þroskanum, „skemma“, rústa einhverju sem byggt var upp áður.

Hreyfa sig: Ganga um, hlaupa, hoppa, sparka bolta, hjóla, þríla, toga, hanga, skríða undir, skríða inn í, busla í vatni...

Allt til þess að auka líkamlega færni, úthald og styrk, til þess eins að vera í góðu jafnvægi og fá útrás fyrir hreyfipörf, sköpunargáfu og hugarflug.

Gátlistar 13 - 18 mánaða

13-15 mánaða

Grófhreyfingar

Krýpur.

Gengur án stuðnings – en valt.

Stendur sjálft upp á miðju gólfi.

Skríður upp tröppur.

Fínhreyfingar

Heldur á tveimur kubbum með annarri hendi.

Staflar einum kubbi ofan á annan.

Sjálfs hjálp

Drekkur úr bolla, tekur hann upp, drekkur, leggur frá sér.

Matar sig með skeið, hvolfir.

Samskipti

Bendir til að sýna áhuga.

Bendir á a.m.k. einn líkamshluta á sjálfum sér og öðrum.

Bendir á þekkta hluti.

Skilur einfalt boð án bendingar.

Leikur

Finnur hlut falinn undir (t.d.) dós.

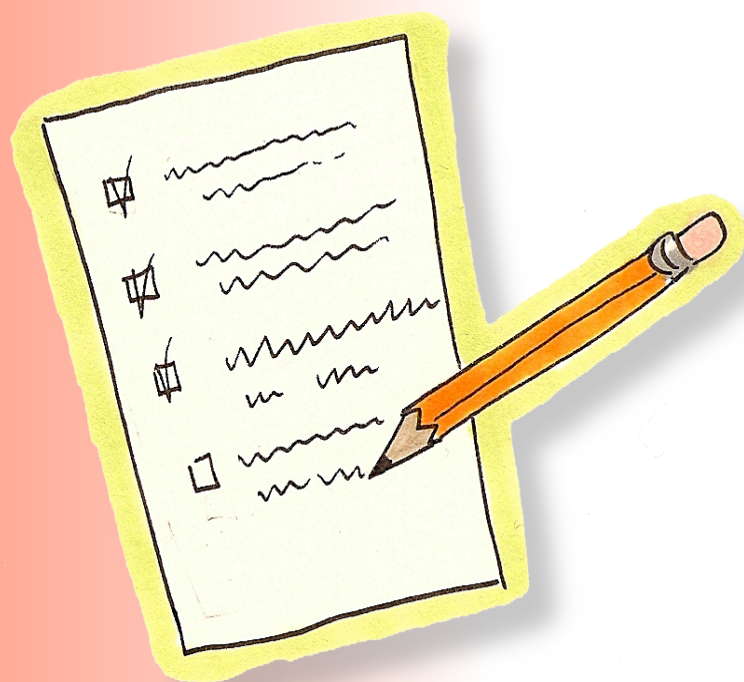
Rúllar bolta á milli.

Veltur um koll þegar það kastar bolta standandi.

Hermir eftir krassi með blýanti, punktar, strik.

Málþroski

Segir nokkur orð, notar hrognamál.



16–18 mánaða

Grófhreyfingar

Fer upp stiga með því að halda sér í, klifrar upp á stól.
Hoppar, svo rétt húsar undir.

Fínhreyfingar

Byggir turn úr 2–4 kubbum.
Krassar með blýanti, hermir eftir eitt strik.

Sjálfs hjálpi

Borðar með skeið eða gaffli.
Klæðir sig úr skóm, fer úr sokkum, rennir niður rennilás, tekur af sér vettlinga.

Samskipti

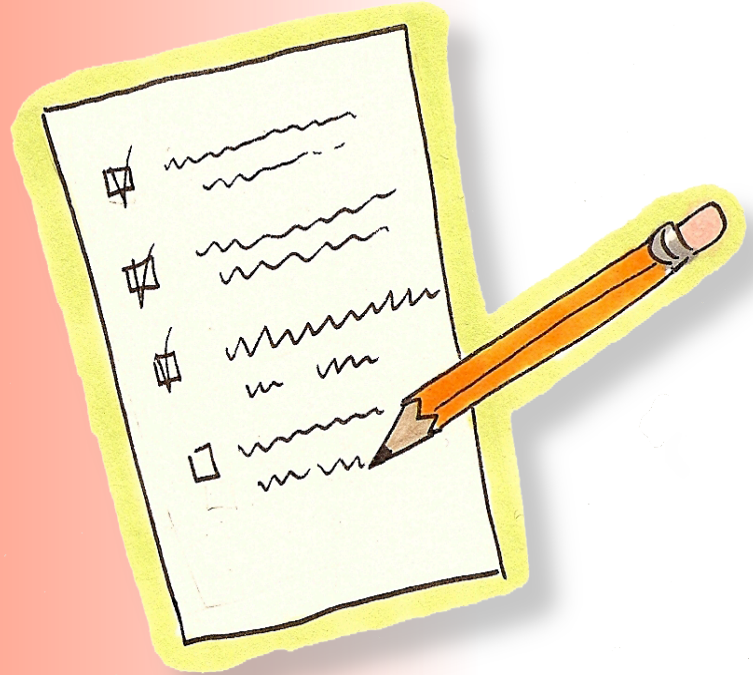
Flettir bók, 2–3 blaðsíður í senn.
Bendir á myndir þegar spurt er: „Hvar er...?“
Sækir hlut sem beðið er um.

Leikur

Leikur sér samhliða öðrum börnum.
Hendir bolta, án þess að detta.

Málproski

Bendir á 2–3 líkamshluta.
Orðaforði skiljanlegri, 5–20 orð.



Verum á varðbergi ef barnið er ekki farið að...

ganga með góðu jafnvægi, toga til sín leikfang í bandi, rúlla/henda bolta á milli, leika hermileiki, segja 5–20 orð, þegar það er orðið... **16 mánaða**

Gátlistar 19 - 24 mánaða

19-24 mánaða

Grófhreyfingar

Beygir sig niður eftir hlut á miðju gólfi, reisir sig upp aftur. Hleypur um, gengur sjálft upp og niður tröppur með því að styðja sig við, tekur eitt þrep í senn. Gengur aftur á bak.

Fínhreyfingar

Þræðir perlur á band. Leikur eftir að brjóta blað einu sinni. Setur hring, ferhyrning, þríhyrning rétt í formbretti. Snýr hurðarhúni, skrúfar loki af dós. Flettir einstökum síðum í bók. Gerir línu með blýanti (hermir eftir). Byggir turn úr 4-6 kubbum.

Sjálfs hjálp

Biður um að drekka, borða, byrjar að segja til þvags og hægða. Vanið á kopp. Klæðir sig í og úr buxum, sokkum, skóm. Þvær og þurrkar sér um hendurnar.

Samskipti

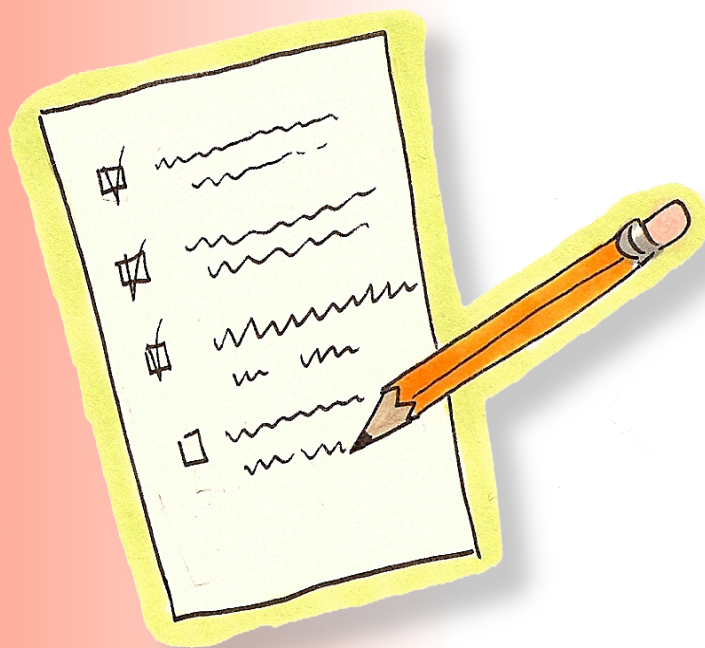
Togar í fólk til að sýna eitthvað áhugavert. Hjálpar til að taka saman dótið.

Leikur

Kastar bolta aftur fyrir sig þegar það ætlar að kasta fram á við. Sparkar bolta.

Málþroski

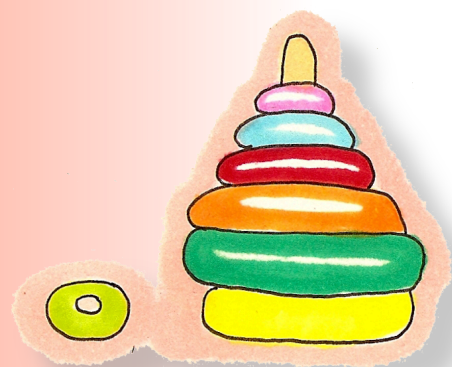
Byrjar að mynda setningar. Notar eignarforöfn „þú“, „mig“, „ég“, 20-50 orð. Kann nafnið sitt. Endurtekur það sem sagt er við það (bergmál). Skilur tvöfalt boð, t.d. „farðu fram og náðu í skóna þína“. Þekkir a.m.k. fimm líkamshluta.



Verum á varðbergi ef barnið er ekki farið að...

spretta úr spori, benda á líkamshluta, skoða og benda á mynd í bók, byggja tveggja kubba turn, þegar það er orðið ...20 mánaða

príla í stigum, sparka bolta á milli, byggja fjögurra kubba turn, setja einföld form í ífelluspil/formbretti, þegar það er orðið... 24 mánaða



Texti: Unnur Guttormsdóttir ©
Teikningar: Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir ©
Umbrot: Hjálmtýr Heiðdal

