

Ett barns utveckling

Blå – Barnet/Tonåringens utvecklingsnivå

Grön – Omsorgsbehov från föräldern

Ett barns utveckling



0-12 mån



1-3 år



4-6 år



7-12 år



13-17 år



18-21 år

Barnets
ålder

Språklig utveckling

Barnet börjar jollra.
Barnet kan svara på kontakt genom att gurgla eller röra på kroppen.
Barnet vill helst höra mänskliga röster och känner väl igen mamma och pappas röster.

Använd ögonkontakt, beröring, ljud eller miner för att kommunicera med barnet.

Prata med barnet och berätta vad som händer så att barnet får en bra känsla av att ni umgås. Barn stimuleras då att prova på olika ljud och ni får en nära kontakt.

Barnet kan peka och sätta ord på saker. Barnet upprepar gärna ord som den hör.
Barnet börjar prata om sig själv i jag-form.
Från två-års ålder börjar barnet kunna säga meningar med tre ord.

Läs för barnet och titta i pekböcker.

Bekräfta barnet och ge bättre språkförståelse genom att upprepa ord. Exempel: Barnet pekar och säger "Titta!" Du svarar: "Ja, titta vilken stor hund!"

Barnet använder längre meningar och kan fråga, resonera och berätta.
Barnet kan skriva sitt namn.

Uppmuntra barnet att fatta beslut och vara delaktig genom att erbjuda alternativ.

Läs böcker för ditt barn. Det ökar kommunikation och språkutveckling.

Lyssna på barnet och visa att du är intresserad och att det barnet säger är värdefullt. Det stärker barnets självkänsla.

Barnet lär sig många fler ord och lär sig läsa, räkna och skriva.
Barnet blir bättre på att uttrycka sig och läsa av det som inte uttrycks med ord som blickar, tonfall, mimik och ironi.

Intressera dig för det barnet pratar om och ställ följdfrågor. Läs böcker med ditt barn, gärna högläsning vid nattning. Uppmuntra barnets intresse för läsning och besök bibliotek.

Tonåringens ordförråd växer snabbt.

Tonåringen kan växla mellan sitt eget och andras perspektiv och lättare förstå hur andra känner och tänker.

En tonåring kan diskutera och argumentera mer än tidigare.

Föräldern behöver hjälpa tonåringen att utveckla sitt känslomässiga språk och prata om sina tankar och känslor. Att lyssna när ditt barn vill dela med sig av något stärker er relation.

Som ung vuxen har man en ökad förmåga till att se samband och analysera. Hjärnan är dock inte färdigutvecklad när det gäller planering och konsekvens-tänkande.

Föräldern behöver stödja den unga vuxnas förståelse genom att ge ingående förklaringar och hjälp till att reflektera och problemlösa.

Säkerhet

Ett litet barn är helt hjälplös och i behov av skydd hela tiden. Ett nyfött barn har ett stort och tungt huvud i förhållande till sin kropp och behöver en vuxens stödjande hand bakom huvud och nacke.

Var nära ditt barn så att du kan svara på barnets behov. Undvik fallskador och lämna aldrig barnet utan uppsikt på skötbordet eller sängen.

Finns trappor i hemmet är det bra att montera en barngrind. När spädbarn åker bil ska de sitta fastspända i ett godkänt babyskydd.

Barnet är mer rörligt och kan gå själv. Vill smaka, känna och upptäcka det mesta i sin omgivning.

Var nära ditt barn och förebygg olyckor. Barnsäkra hemmet så att fallskador, klämskador, förgiftning, kvävning och brännskador kan undvikas.

Förankra byråer, bokhyllor och tv-apparater i väggen.

Barn från cirka 7 månader upp till minst 4 år ska sitta i en bakåtvänd bilbarnstol.

Undvik att låta barn vara i miljöer där människor röker.

Barnet kan vilja pröva nya saker och ta risker. Klättra eller söka nya lekrområden.

Som förälder behöver man finnas nära och ha uppsikt över barnet hela tiden.

Hjälm behövs i pulkabacken eller på skridskoisen.

Det är bra om barnet får lära sig simma vid omkring fem års ålder. Även om ett barn har lärt sig simma bör en vuxen alltid vara nära.

Barn från 4-5 år upp till 10-12 år ska använda en bältesstol under bilfärd.

Barnet börjar allt mer utforska världen utanför hemmet.

Skola, vänner och aktiviteter utanför hemmet tar all mer tid.

Säkerhet i utemiljö är viktigt. Du behöver veta vart barnet är och vilka barnet träffar. Sätt gränser för när barnet ska vara hemma.

En trygg relation till föräldern innebär en skyddsfaktor så att barnet kan be om hjälp vid behov.

Enligt lag ska barn under 15 år ha hjälm när de cyklar.

Tonåringen söker sin identitet och behöver få privatlivet respekterat men insyn från föräldrar behövs.

Hitta balans mellan att visa intresse för vad din tonåring gör och rätten till ett privatliv. Kom överens om regler och följ dem. Prata då och då om hur ni tycker de fungerar.

Var vaksam på om tonåringen mår psykiskt dåligt. Sök hjälp tidigt vid misstanke om depression.

Frånvaro från skolan är en signal som alltid ska tas på allvar.

Var uppmärksam på om tonåringen missbrukar droger eller alkohol.

Som ung vuxen är hjärnan inte fullt färdigutvecklad, vilket innebär att man är extra känslig för påverkan.

Områden i hjärnan som berör lust och spänning är extra aktiverade vilket innebär att man lättare tar större risker.

Som förälder är det viktigt att ta ansvar för sina egna levnadsvanor eftersom det också påverkar den ungas inställning.

Det är viktigt att leva som man lär.

Omvårdnad

<p>Det lilla barnets behov kretsar mycket kring mat, sömn, blöjbyten och närhet.</p> <p>Amma barnet regelbundet. Byta blöja regelbundet. Se till att ditt barn har kläder efter väder. Introducera smakportioner. Lär känna ditt barn genom att vara tillsammans. Då förstår du vad ditt barn är rädd för, tycker om och hur ditt barn reagerar på olika saker.</p>	<p>Barnet introduceras ofta i denna ålder till fler vuxna och nya miljöer såsom förskolan.</p> <p>Poträna. Skola in barnet på förskola. Ge barnet bra rutiner för mat, sova och lek. Att ha rutiner gör att barnet känner sig trygg och säker. Det är till exempel bra att göra likadant vid läggdags. Hjälp barnet med tandborstning och hygien. Se till att barnet har en ren miljö med möjlighet till lek.</p>	<p>Barnet fantiserar mer och leker mer med andra barn. Barnet testar vad det kan och inte kan. Vad de vill och inte vill.</p> <p>Låt barnet utforska nya miljöer och få utlopp för sin fantasi. Ta med barnet till lekplatser. Bjud hem familjer med barn i samma ålder så att barnen får leka ihop. Ge barnet bra rutiner för mat, sova och lek. Barnet behöver 11-12 timmars sömn per dygn.</p>	<p>Tid med kompisar är en viktig del i barnets utveckling men det är viktigt att barnets värld inte blir alltför skild från föräldrarnas. Barnet mår bra av att få ökat ansvar ju äldre det blir. Barnet brukar vilja spendera mer tid framför tv:n eller datorn.</p> <p>Intressera dig för barnets värld på internet och begränsa tiden framför dator och tv. Ge barnet anpassade sysslor i hemmet och låt barnen ta ansvar för läxor så självständigt som möjligt.</p>	<p>Tonåringen funderar över sin sexualitet. Många tonåringar sover för lite och oregelbundet. Tonåringar behöver nio timmars sömn. Det är vanligt att tonåringar ifrågasätter sina föräldrar. Konflikter som kan uppstå är ofta en del av tonårstiden.</p> <p>Hjälp din tonåring till goda sömn, hygien och matvanor. Det är viktigt att som förälder vara nyfiken på tonåringens värld och att lyssna på den ungas funderingar, utan att döma.</p>	<p>Den unga vuxna behöver inför vuxenlivet kunna planera och laga måltider mer självständigt. God hälsa med fysisk aktivitet, goda relationer och sysselsättning är viktigt för välmåendet. Den unga vuxnas ansvar ska stegvis ha ökat genom åren.</p> <p>Som förälder vägleder man sitt barn till ökat ansvar genom att gå från delmål till större mål i hushållssysslor och eget ekonomiskt ansvar.</p>
---	---	---	--	---	---

Motorisk utveckling

<p>Barnet ligger på mage och lyfter huvudet för att senare börja vända sig från mage till rygg. Under första året brukar barnet lära sig att sitta och krypa och vid 10 månader brukar barnet ta små steg genom att hålla i sig i möbler. Barnet griper medvetet.</p> <p>Låt barnet ligga på mage för att träna nacken. Ha leksaker i barnets närhet så att barnet kan träna på att gripa och koordinera rörelser.</p>	<p>Barnet börjar gå för att sen lära sig att springa, hoppa och klättra. Barnet kan hålla sked och mugg samt äta alltmer själv. Barnet undersöker omgivningen (plockar i och ur saker i lådor, öppnar skåp).</p> <p>Uppmuntra barnet till att klara saker själv och visa hur. Barnet behöver upptäcka genom att gå, klättra och röra sig mer fritt. Du behöver vara med och skydda barnet från faror.</p>	<p>Barnet börjar bli mer säker i sina rörelser. Att klättra brukar vara roligt i denna ålder. Många barn gillar att pyssla. Det är vanligt att barn nu kan använda både kniv och gaffel.</p> <p>Låt barnet göra saker själv, såsom att ta på sig skorna och knäppa knappar. Hjälp barnet att välja fritidsaktiviteter. Låt barnet pyssla och leka med kamrater.</p>	<p>Barn i 7-årsåldern kan få svårare att styra sina rörelser än tidigare. Barnet kastar, sparkar och tar emot bollar. Barnet tycker om att leka och röra på sig och det är viktigt för både den psykiska och fysiska hälsan.</p> <p>Uppmuntra barnet att delta i fritidsaktiviteter som innebär rörelse och sociala sammanhang såsom idrott och fri lek.</p>	<p>Tonår och pubertet innebär stora kroppsliga förändringar. Det kan vara svårt att känna igen sig i sin kropp. Snabb tillväxt kan leda till sämre motorisk kontroll.</p> <p>Som förälder är det inte enkelt att veta hur mycket ens barn vet och förstår av puberteten. Prata om förändringarna tidigt så att barnet har kännedom och vågar fråga. Delta gärna i aktiviteter tillsammans med tonåringen.</p>	<p>I början av puberteten växer man mer på längden. I slutet av puberteten lägger man på sig mer muskler och även fett. Fysisk aktivitet är viktigt för både fysiskt och psykiskt välmående.</p> <p>Uppmuntra den unga vuxna till sunda levnadsvanor genom att vara en god förebild.</p>
--	---	---	--	---	--

Känslomässig omsorg och samspel

<p>Barnet söker kontakt redan från första början genom att använda sin röst och kroppsspråk. För att barnet ska må bra och utvecklas behöver barnet någon att knyta an till.</p> <p>Lär känna ditt barn och lär dig tyda barnets signaler (hungrig, trött, vill ha närhet eller tröst). Barn klarar inte av att vara rädda eller ledsna själva. De behöver bli tröstade och få hjälp med att lugna ner sig.</p>	<p>Barnet är nyfiken på andra barn och andra vuxna personer i sin omgivning.</p> <p>Uppmuntra barnets vilja till "kan själv". Låt barnet utforska sin omgivning med dig som trygg bas. Ge barnet närhet och uppmuntran så att barnet känner sig tryggt.</p>	<p>Barnet kan ha många funderingar och frågor så som "varför?" och "tänk om?"</p> <p>Gör ditt barn uppmärksamt på vad som ska hända under dagen. Lyssna på vad barnet uttrycker i ord och känslor. Det är viktigt att ge uppmärksamhet och förberedelser.</p>	<p>7-12 år är åren mellan barndom och tonår. Familjen är viktig och behovet av att frigöra sig är ännu inte så stort.</p> <p>Stöd ditt barn att tala för sig och uttrycka känslor. Uppmuntra barnet att ha egna intressen. Hjälp ditt barn att ha kompisrelationer. Det är viktigt för barnets sociala utveckling att lära sig visa hänsyn, lösa konflikter och leka.</p>	<p>Tonåren kännetecknas av frigörelse från föräldrarna och behov av att hitta sin vuxna identitet. Kompisar blir allt viktigare och det kan vara betydelsefullt att passa in och göra som andra.</p> <p>Prata med tonåringen om känslor, tankar, sex och preventivmedel. Det är viktigt att som förälder hålla sig uppdaterad kring hur det går i skolarbetet och stödja om det behövs.</p>	<p>Som ung vuxen är man ofta tryggare med vem man är och vad man vill. Man börjar göra planer för studier, yrke, viktiga relationer och framtid. Det kan finnas funderingar om att flytta hemifrån vilket innebär större ansvar för den egna personen och ekonomin.</p> <p>Föräldrar är ett viktigt stöd för att få dela tankar och vid behov få praktiskt och känslomässigt stöd.</p>
---	---	---	---	---	--

