

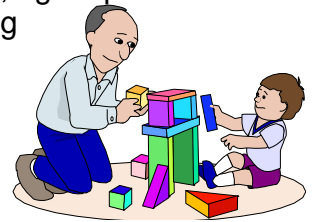
Unnur Guttormsdóttir, barnasjúkrahjálfari

Þroska- og hegðunarsvið
Miðstöðvar heilsuverndar barna

Lengi býr að fyrstu gerð.....

Klappa saman lófonum,
reka féð úr móonum,
tölt´ á eftir tófonum,
tína egg úr spóonum.

Menning flyst frá einni kynslóð til annarrar. Mann fram af manni hafa foreldrar raulað þessa alkunnu barnagælu við börn sín og litlum lófum er klappað saman. Börnin læra merkingu orðanna um leið og þau uppgötva á sér fingurna, og að þá má nota til ýmissa hluta. Þau eru farin að leika sér með ykkar aðstoð og gegnum leikinn komast þau smátt og smátt á snoðir um hitt og þetta. Þátttaka ykkar gefur leiknum gildi og ykkur tækifæri til að taka þátt í einstöku ævintýri.



Leikur er barninu í blóð borinn, jafn sjálfsagður og það að nærast og hvíla sig, jafn ómissandi og súrefnið sem það andar að sér. Hann er liður í þroska barnsins, mótar skyn þess, hreyfifærni og andlegt atgervi. Óafvitandi er leikurinn undirbúningur undir komandi ár, því hann einkennist af því að vera frjáls án tiltekins takmarks. Hreyfileikir örva hreyfiproskann og hjálpa barninu til að kynnast líkamanum og ná valdi yfir honum. Þeir móta sjálfsmýnd þess og hreyfipörf, hugmyndaflug og athafnaþrá fær útrás.

Hlutverk ykkar

Fyrstu tvö aldursárin, á því skeiði sem barnið er að uppgötva á sér líkamann, æfa getu sína og færni, hafa uppandalur og það umhverfi sem barnið er í mikil áhrif og þeir geta beint þörfum barnsins inn á þroskavænlegar brautir. Hlutverk ykkar er að sjá til þess að barnið njóti líkamlegrar umönnunar og ástúðar á viðkvæmu aldursskeiði. Til þess að það öðlist öryggiskennd og sé fært um að læra af umhverfinu verður því að líða vel. Því ekki að vekja upp barnið í hjarta sér og rifja upp gömlu góðu hreyfileikina sem þið lærðuð sem börn, taka þátt í leiknum, upplifa þá samkennd og ánægju sem honum fylgir?

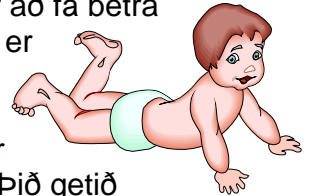
Að ýta undir

Þegar frá fæðingu eru börn ólík að eðlisfari. Á meðan eitt er lágvært og rólegt sýnir annað líflegri geðbrigði. Á meðan annað er farið að hlaupa um allt 9-10 mánaða gamalt fer hitt ekki að ganga fyrr en við 14-15 mánaða aldur. Breiddin er ótrúlega mikil og þið getið ýtt undir þroskann á því stigi sem hann er hverju sinni.



Það má hugsa sér að fyrsta árinu sé skipt upp í ársfjórðunga. **Fyrstu þrjá mánuðina** þurfið þið að aðlagast nýjum aðstæðum, aðlagast og kynnast nýjum einstaklingi og hann ykkur. Þá er gaman að vera saman, njóta samverunnar, kjá, hjúfra, strjúka. Eftir það eða við bleiuskipti er gott að fá að sprikla frjáls og liggja stund og stund á grúfu og spreyta sig á að lyfta höfði og horfa í kringum sig. Fá mjúka, léttu hringlu í höndina, reyna að bragða á.

Frá fjögurra til sex mánaða gerist margt í þroska barnsins. Það fer að fá betra vald yfir höfðinu og sperra sig æ hærra þegar það liggur á grúfu. Þá er gott fyrir barnið að liggja mikið á maganum þegar það er vakandi, til að styrkja háls og herðar, handleggi og bak, sem undirbúning fyrir skriðið og það að setjast upp. Það uppgötvar á sér tærnar, veltir sér við, og fer að finna tilgang í að komast úr einni stöðu yfir í aðra. Þið getið hjálpað því til að velta sér yfir á hliðarnar, af grúfu yfir á bak og síðar frá baki yfir á grúfu, til að styrkja axlargrindarvöðva, bol að aftan og framan og vöðvana í kringum hálsinn, t.d. með því að seilast eftir dóti. Þið eruð mikið saman og njótið nýrra þátta í samverunni. Það að tala saman, kjá, hnoðast, glettast, sýna og leika sér hefur allt sinn tilgang. Barnið vill skoða, naga, slá sleif í borð. Það vill fá hjálp til að sitja til að fá tilfinningu fyrir því að halda líkamanum í lóðréttri stöðu og finna jafnvægi höfuðs og bols, sem það fær líka með því að hoppa og dansa í kjöltu ykkar. Syngja „Við skulum róa sjóinn á...“. Því er dillað þegar dula er sett fyrir andlitið „týndur“, og tekin frá aftur „bö“.



Um 7 mánaða situr barnið eitt og óstutt og **undir 9 mánaða** aldur sest það sjálft upp og kemst aftur yfir á magann ef því sýnist svo, veltir sér til og frá og ratar sér um til að skoða heiminn. Nú er gaman að toga sig upp til að sitja og styrkja jafnframt hálsvöðvana og magavöðvana. Styrkja handleggi, axlargrind, bol og vöðva í kringum mjaðmir þegar barnið fer viðstöðulaust úr einni stöðu yfir í aðra. Standa og halda sér til að fá tilfinningu fyrir uppréttri stöðu og styrkja bol, mjaðmagrindar- og fótleggjavöðva. Dansa „Stígur hann við stokkinn...“. Það er vinsælt að apa eftir einföldum hljóðum, hlusta á róm í síma, slá hlutum saman og henda niður, horfa á eftir, taka við aftur, henda niður...



Þegar börnin eru **10-12 mánaða gömul**, byrja mörg hver að skríða eða ferðast um á rassinum. Þau fara líka að reisa sig upp, toga sig á fætur og síðan að ganga með. Þau eru að styrkja líkamann almennt sem undirbúning undir göngu. Það má leiða með báðum höndum, annarri hendi til að fá aukna tilfinningu fyrir jafnvægi og þar með styrkja mjaðmagrindarvöðva og vöðva í fótleggjum. Fara í sendiferðir „ná í boltann“. Hjálpa til við að klæða sig í og úr, hafa orð á því sem gert er í leiðinni: „Réttu fram fótinn. Hér er skórinn“. Læra hvar nefið er eða bumban: „Kemur maður gangandi...“. Leysa einfaldar þrautir, t.d. með dollum: stafla, raða, rúlla, uppgötva dýpt, setja ofan í, taka aftur upp úr. Tala saman, syngja, lesa, leika, dansa, hrósa. Litla manneskjan er að fá meiri og meiri skilning á heiminum.



Á öðru aldursárinu gerast hlutirnir hratt. Þó þið séuð mikið saman verður samt að gefa lausan tauminn, sýna þolinmæði. Tala saman, hlusta, syngja, lesa, segja frá, dansa, hlaupa um, vera úti, sulla, moka, sparka bolta, hjóla, þríla, toga, hanga, skríða undir, skríða inn í, busla í vatni... Herma eftir sér



eldri og leika ýmis hlutverk með hjálp hugarflugsins, „hjálpa pabba að skúra“. Skapa eitthvað sjálfur, svo sem byggja, teikna, klippa... Rífa niður er líka liður í þroskanum, „skemma“, rústa einhverju sem byggt var upp áður. 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.

Hið unga Ísland

Margir halda því fram að **fyrstu 2-3 árin** séu þau mikilvægustu fyrir væntanlega getu barns í námi. Það skiptir máli að barnið sé hvatt til að læra þegar það er tilbúið til þess. Ef barn 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 getið þið gefið því stuðning, þá hvatningu sem þarf til að barnið fái notið sín. Þau dæmi um hvatningu sem nefnd eru hér að framan 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.

