

Föräldragruppsträff 7 (ca 10 mån)

Barnets utveckling

Barnet kan nu skilja mellan tanke och handling, barnet kan alltså ha en avsikt med sina handlingar. Barnet observerar hur föräldern gör, tex. Vinkar adjö. Barnet försöker upprepa handlingen i samma situation. Snart kan barnet själv besluta när det är lämpligt att vinka. Barnet pendlar mellan självständighet och beroende.

Fortfarande är det viktigt att mamma finns i närheten, behovet av trygghet är stort. Barnet tränar att övervinna separationsångesten genom att krypa bort och återvända. Runt ett års ålder brukar barnen vara trygga. **1-åringen** upplever sig själv som världens medelpunkt. Mycket skratt och bus. Är ganska lätt att avleda när han/hon är på saker Han/hon inte får.

Barnet behöver en "guide" i tillvaron som övervakar, beskyddar och vägleder. Man ska berätta ex. "inte spisen- den är varm! Om man tar i för hårt blir barnet stressat och förskräckt.

Barnet har inget stort behov av leksaker i denna åldern, leker ej utan "hanterar" saker. Barnet lär sig genom att iakttä, pröva, upprepa och härma. Vill ha föräldrarnas saker ex. mobil, fjärrkontroll, nycklar.

Motorisk utveckling

Barnet lär sig krypa, gå utmed möbler och så småningom att gå själv. Pincettgreppet behärskas. De kan plocka smulor och stapla burkar.

Språket

Jollerramsor är vanliga. Barnet förstår mkt mer än det kan uttrycka. Barnet roas av att pröva sitt språk. Vid ett års ålder kommer ofta de första orden. Föräldrarna blir ofta experter på att tolka ettordsmeningarna. Det är viktigt att visa att man förstår vad barnet menar!

I samband med gångträning är det vanligt att den språkliga utvecklingen bromsas ett tag.

Titta gärna på filmen "Hitta språket" 5-8. (Hittas enkelt på nätet). Läs för ditt barn! Besök gärna biblioteket. De har böcker på många språk för era barn. De har även många böcker kring föräldraskap osv.

Kosten

Behålla goda vanor. Efter första året går många över att ge barnet övriga familjens mat och vanor. Fortsätt att ge vatten som dryck mellan målen. Undvik småätande, även frukt! Försök att servera nyttiga mellanmål! Låt barnet träna på att äta själv. Först plockmat och sen m. sked. Låt barnet kladda. Sträva för gemensamma måltider. (Broschyr fr. folktandvården, "Bra mat för tänderna")

Barns toalettvanor

Att bli av med blöjan är en milstolpe i barnets utveckling.

Det finns inte tillräcklig forskning för att rekommendera en viss metod. Men man är överens om att både barn och föräldrar bör vara intresserade av och villiga att börja träna och att ett positivt och konsekvent förhållningssätt inte ger framtida men.

En avslappnad ställning med stöd för benen underlättar tömning av tarm och blåsa. Flertalet författare anser att senarelagd toaletträning är förknippad med ökad förekomst av problem relaterade till blås och tarmkontroll.

Man kan idag inte säga när man ska börja att potträna barnet men det förefaller vara bäst att inte börja alltför sent och det är känt att barnet med viss metod kan tränas mycket tidigt. Träningen ska ske i en positiv och tillåtande atmosfär och föräldrarna bör själva välja tidpunkt eftersom det är mycket viktigt att man är välmotiverad!

Följande generella råd beträffande tidpunkt och metod bör man kunna ge:

- Att börja träningen när föräldrarna är väl motiverade och gärna innan barnet har börjat att gå.
- Att vara uppmärksam på när det är dags exempelvis efter uppvaknande och måltider.
- Att låta barnet sitta på pottan då det visar tecken på att vilja kissa eller bajsas och göra det till en trevlig stund.
- Att låta barnet vara utan blöja ibland.
- Att ha ett positivt och tillåtande förhållningssätt!

TV-tittande/skrämtid/rörelse

Användning av skärmar ökar snabbt och går längre ner i åldrarna. Spädbarn som sitter framför skärmar av olika slag spenderar mycket tid ensamma utan att integrera med andra. Små barn har ett stort behov av social interaktion för att få den stimulering som är nödvändig för optimal utveckling av hjärnan.

Det finns även en risk för överstimulering vid skärmanvändning.

Surfplattan och tv-apparaten

Språket utvecklas i huvudsak genom kontakt, kommunikation och samspel med andra. Även om det lilla barnet är kodat att framförallt samspela med andra finns det studier som visar att teven påverkar barnets och de vuxnas samspel. Om det i bakgrunden finns en tv på förändras samspellet mellan barnet och föräldern (42). Skärmen kan användas till mycket exempelvis titta på foton och samtal tillsammans, läsa en bok tillsammans eller ha videosamtal med morfar. En sådan aktivitet kan inte jämföras med att passivt titta på ett tv-program därför kan det bli fel att tala om skärmtid.

Barnet kan inte lära sig prata genom att ensam titta på teve eller spela spel på surfplatta. Titta på tv och använda surfplattan är sådant som ska göras tillsammans och med program eller appar som är anpassade efter barnets utvecklingsnivå. Barnet ska ha möjlighet till stunder av ostörd tid tillsammans med vuxna i lek eller andra vardagsaktiviteter.

Det finns inga svenska riktlinjer angående skärmanvändning för barn men det finns en stor efterfrågan. Däremot finns amerikanska och kanadensiska rekommendationer som avråder från TV-tittande och skärmanvändande för barn under två år. Barn mellan 2-4 år rekommenderas begränsa tiden till högst 1 timme och barn över 4 år till högst 2 timmar per dag.

På surfplattan finns oändligt mycket lärorikt och kul för det lilla barnet, men också sådant som kan verka skrämmande eller orsaka konflikt när apparaten stängs av eller försvinner ur den lillas makt. Barn vill gärna ha mer av det roliga. För föräldrarna handlar det om att hjälpa barnet att reglera både omfattningen av och innehållet i skärmtiden.

Gemensamma skärmaktiviteter är ett sätt för barn och föräldrar att koppla av och mysa tillsammans. Gemenskapen lägger också en grund för vidare förtroende och insyn i barnets medieaktivitet. Eftersom barnet exponeras för all möjlig information vid skärmen är vuxnas delaktighet och engagemang ett viktigt skydd. Råkar barnet exempelvis få syn på otäcka bilder på internet är det viktigt att de har en vuxen att vända sig till.

En alltför omfattande skärmanvändning hos såväl dem själva som hos barnen kan minska den språkliga, sociala och känslomässiga kommunikationen i familjen och att denna är grundläggande för barnets utveckling

Skärmtid hindrar även fysisk aktivitet och lek, som är jätteviktig för barnets motoriska utveckling. Samt för att förebygga övervikt. Detta gäller inte bara skärmtid utan även att uppmuntra till andra aktiviteter som främjar rörelse. Ex. Åka vagn så lite som möjligt, vara ute, gå till lekplats mm.

Utelek främjar rörelse och motion. Gå ut tillsammans med ert barn. Det går oftast inte så bra om man "skickar ut" barnen att leka men själv sitter och tittar på datorn eller TV.

Vid ca 18 mån kommer barnet oftast i en svacka. Blir gnällig, klängig och säger ofta NEJ. Ge inte valfrihet ex Säg inte "Ska vi borsta tänderna" utan istället "Nu skall vi borsta tänderna". Barnet testar, upptäcker att de själva kan bestämma.

18 mån barn är de barn som är mest utsatta för misshandel. Om du som förälder blir extremt frustrerad över ditt barn, gå ifrån och räkna till 10. Prata om dina känslor med någon annan. Ex. andra föräldrar, oss på BVC eller kontakta våra BHV-psykologer.

Det finns även många böcker att låna på biblioteket som handlar om gränssättning.

Framtidsfunderingar

Dagis/förskola – Har ni funderat över dagis? Hur känns tanken att lämna barnet till en främmande person?

Första året som förälder är en prövande tid för relationen mellan man och kvinna. Hinner ni prata med er partner? Viktigt att vårda relationen.

Har ni tankar på fler barn?

Hur har första året varit? Blev det som ni tänkt er?

Alkohol och föräldraskap

Barn är känsliga för hur vi vuxna beter oss. När vi dricker alkohol förändras vår personlighet ofta. Vi blir också mindre uppmärksamma. Se gärna filmen ”Vad ska du dricka när du blir stor?” (Finns på Youtube).