

Fotball *for* Kids

Barnepsykologi – en innføring av barns utvikling fra 0-3 år

av

Kristian Holm Carlsen (2005). Oslo: KC Print

Innhold

1.0	<i>Innledning</i>	2
2.0	<i>Biologisk utvikling</i>	2
2.1	Høyde og vekt	2
2.2	Søvn og døgnrytme	2
2.3	Motorisk utvikling.....	3
2.4	Sanser	4
3.0	<i>Kognitiv utvikling</i>	4
3.1	Persepsjon og kognisjon.....	4
3.3	Hukommelse og intelligens.....	5
3.3	Språk.....	6
4.0	<i>Psykososial utvikling</i>	7
4.1	Følelser	7
4.2	Personlighet, temperament og behov	8
4.3	Vennskap	9
5.0	<i>Oppsummering</i>	10
	<i>Litteraturliste</i>	11

1.0 Innledning

Denne artikkelen vil sammenfatte utviklingen for barn fra 0-3 år. Det er vanlig å organisere barns utvikling i 3 kategorier. Dette er 1) biologis (fysisk og motorisk) utvikling, 2) kognitiv utvikling og 3) psykososial utvikling.

2.0 Biologisk utvikling

2.1 Høyde og vekt

Det skjer en voldsom utvikling hos barn fra fødsel og til de er ferdige i barnehagen. Blant annet vokser de ca 25 cm det første leveåret, ca 10 cm per år i de neste to årene og deretter en økning på 4-7 cm per år til de er ca 6 år gamle. Etter dette flater veksten noe ut, for så å øke litt i puberteten.

Tab. 1: Gjennomsnittlig høyde for barn

	1 år	2 år	3 år	4 år	5 år	6 år
Gutter	78 cm	89 cm	97 cm	104 cm	112 cm	119 cm
Jenter	77 cm	88 cm	96 cm	103 cm	111 cm	118 cm

Her må det legges til at det er et stort slingsringsmonn innenfor normalområdet både i høyde og vekt blant barn. Samtidig blir veksten fulgt nøye opp på helsestasjoner eller av helsesøster. Når det gjelder vekt så tredobler barn sin egen vekt det første leveåret, og deretter øker vekten lagsommere og temmelig jevnt med 2-3 kg per år.

Tab. 2: Gjennomsnittlig vekt for barn

	1 år	2 år	3 år	4 år	5 år	6 år
Gutter	10 kg	13 kg	14,5 kg	16 kg	18 kg	20 kg
Jenter	9 kg	12 kg	14 kg	16 kg	17 kg	19 kg

2.2 Søvn og døgnrytme

Regulering av fysiske tilstander (det vil si våken, aktiv, søvn etc.) er viktig for utviklingen av hjernen. De første 2-3 månedene har barn som oftest et uforutsett mønster av søvn, våken, mat

og skriking. I denne perioden er det muligens ikke så mye vi kan gjøre med å regulere barnets uregelmessige døgnrytme. Etter dette begynner barnet å få mer regelmessige og lengre våken-søvn perioder. Mengden søvn per døgn varierer ikke så mye i løpet det første året. Nyfødte sover i snitt omtrent 16 timer om dagen, mot 13 timer per dag for 1-2 åringene. I USA sover ca 30 % av alle 3 måneders barn og 80 % av alle 1 års gamle barn gjennom hele natten.

2.3 Motorisk utvikling

Vi skiller mellom grov og fin motorikk. Finmotorikk innebærer små bevegelser med hender og fingre, for eksempel å gripe, holde, plukke, bruke redskap og kle på seg. Grovmotorikk innebærer å kabbe, gå, klatre, løpe, hoppe, henge, svinge, rulle, åle, løfte, kaste og fange. Grovmotoriske ferdigheter er noe enklere og utvikler seg noe tidligere enn de finmotoriske. Samtidig påvirker både fin og grov motorikk hverandre. Det vil si at bedre grov motorikk har en positiv påvirkning på fin motorikk og motsatt.

Læring av motoriske ferdigheter foregår stort sett ved hjelp av prøving og feiling. Barn lærer ulike grovmotoriske ferdigheter fra fødselen av. De fleste barn klarer å løfte hode og bryst når de ligger på magen ved 2 måneders alder, rulle over på siden og sitte med støtte ved 4 måneder, kravle ved 6 måneder, sitte alene ved 7 måneder, krabbe ved 8 måneder, stå med hjelp av støtte ved 9 måneder, gå ved 12 måneder, gå bakover ved 20 måneder, gå opp trapper ved 22 måneder og sparke en ball ved 2 års alder. Når det gjelder fin motoriske ferdigheter så begynner barna å gripe etter ting ved 4 måneder. Imidlertid er timingen og avstandsbedømmingen dårlig utviklet slik at de raskt slutter å gripe etter en gjenstand. Derimot klarer 6 måneders gamle barn å nå, gripe og holde en hvilket som helst gjenstand som har den riktige størrelsen. Ved 8 måneder klarer de å overføre en gjenstand fra den ene hånden til den andre. Til slutt behersker de å bruke tommelen og pekefingeren sammen en gang mellom 9 og 14 måneder.

Utviklingen av motoriske ferdigheter følger alltid den samme rekkefølgen. Imidlertid er det også her er store avvik for når barn klarer noe uten at det trenger å bety noe som helst. Dessuten indikerer forskning at afroamerikanske barn er bedre motorisk enn etnisk amerikanske og europeiske barn gjennom hele spedbarnsalderen. Videre er barn fra Uganda de tidligste til å gå i verden, mens franske barn er blant de som er senest til å gå.

2.4 Sanser

Ved fødsel er synet den dårligst utviklet sansen. Nyfødte ser et objekt som er 6 meter unna like nøyaktig som voksne ser det samme objektet 120 meter unna. Imidlertid utvikler synet seg raskt og barn har fullt utviklet syn ved 1 års alder. Videre klarer nyfødte å skille mellom hvitt, rødt og grønt. Derimot klarer de alt ved 3-4 måneder å skille mellom flere farger. Etter hvert synes også gul og rødt og assosiere best til barn, og de velger ofte disse som favoritt farger. I tillegg foretrekker spedbarn å se på bevegelse og forandelse. For eksempel dersom du bare står og ser på barnet vil det ganske raskt se på noe annet. Men dersom du viser ulike grimaser, vil det fortsette å se på deg. Når det gjelder dybde syn så synes det kjente ”visual cliff forsøket” å vise at barn først utvikler dette ved 6-8 måneder. Dette kan bety at de har en noe begrenset forståelse for høyde og avstand til gjenstander før denne alderen.

Hørselen til barn er relativt godt utviklet ved fødsel. Alt etter 1 måned klare de å skille mellom veldig like lyder. Spedbarn klarer også å skille mellom lyder fra andre språk som ikke voksne klarer. Ved 6 måneder hører barn høy frekvent lyder like godt som eldre barn. Imidlertid er hørselen for lav frekvent lyd dårligere utviklet. Av den grunn snakker voksne som oftest i et høyere toneleie til babyer enn voksne. Samtidig foretrekker spedbarn ”baby talk” framfor voksen konversasjon. Til slutt har spedbarn vanskeligere med å lokalisere hvor lyden kommer fra enn større barn.

3.0 *Kognitiv utvikling*

Kognitiv utvikling innebærer mentale prosesser vi bruker for å få kunnskaper eller bli oppmerksomme på verden rundt oss. Der vil si at det har med persepsjon og tekning å gjøre.

3.1 **Persepsjon og kognisjon**

Barn lærer tidlig av erfaring, og forstår mer og bruker en mer aktiv læreprosess enn vi tror. Blant annet søker de etter stimulering og kjente ting, og skiller mellom kjente og ukjente situasjoner og hendelser alt fra fødselen av. Videre har de forståelsen for om en gjenstand har riktig form til å gripe lenge før de faktisk klarer å gripe den. Likedan forstår de tidlig hvilke objekt som passer til å suge på, lage lyder med, passer til å bevege, hvordan bruke, hvordan de skal bevege seg o.s.v. En undersøkelse sammenlignet 8 ½ og 14 måneders gamle barn i en

”rampe-sklie” test. Forsøket gikk ut på at barn gikk bortover en rampe med en sklie i enden. Barna på 8 ½ måneder hadde bare erfaring med å krabbe mens 14 måneders barna hadde mye gå erfaring. De minste barna fortsatte å krabbe når de kom til sklien, noe som ofte resulterte at de ”gikk på trynet”. Alternativt forsto de største barna at dette var en situasjon hvor de kunne falle og slå seg. Derfor satte de seg enten ned eller la seg på magen med beine først for å skli ned. Videre klarer alt 3 måneders gamle barn å sammenfatte informasjon fra en sans, for eksempel syn, med en annen, for eksempel hørsel. Det vil si at når de for eksempel sitter ved siden av en peis, så forstår de at både varmen, knitringen og lyset kommer fra samme kilde. Så dersom de hører en hund bjeffe, vil de se i den retningen og forstå at det er hunden som lager den lyden. Dessuten klarer de alt ved 1 års alder å se og høre forskjell på meget like gjenstander og lyder. I tillegg ser spedbarn ut til å organisere gjenstander inn i ulike kategorier som ”hard, myk, rund, bøyelig” o.s.v. likt oss voksne.

Når barnet er 6 måneder gammelt begynner de å forstå at et objekt har samme form og størrelse uavhengig av om dette varierer på grunn av endringer i objektets lokalisering eller avstand. Litt senere oppnås muligens den viktigste kognitive forståelsen i spedbarnsalder. Dette er ”objekt permanens eller stabilitet” (object permanence). Det vil si at 6-8 måneders gamle barn, eller til og med før, forstår at et objekt, dyr eller personer fortsatt eksisterer selv om de ikke kan sees, høres, eller føles. En måte å teste dette på er å se om barnet leter etter gjemt leke som de ser blir gjemt. Ved 10 måneders alder begynner barn også å få en forståelse av årsak og virkning. Det vil si at de for eksempel forstår at dersom de kaster maten utover bordet så får de oppmerksomhet eller skjenn.

3.3 Hukommelse og intelligens

Hukommelsen til små barn er meget begrenset før fylte et år. Der kan synes som om de har problemer med å huske så mye lengre enn en uke. Imidlertid kan den forbedres med gode assosiasjoner, god motivasjon eller en kort briefing. Når barnet blir eldre så bedres hukommelsen jevnt. Når de er to år kan de huske opp til 6 måneder gamle hendelser, og når de er 3 år kan du huske hendelser 12-18 måneder bakover i tid. Etter dette har de like god hukommelse som voksne, og vi husker som regel mange hendelser fra vi er 3 år gamle og oppover.

Fra 0-2 år er det vanlig å si at barn har en sansemotorisk intelligens. Det vil si at barna stort sett bruker sansene sine og motoriske ferdigheter til å utforske og forstå verden. For eksempel bruker barn det første året munnen veldig aktivt til å lære om omverdenen. Etter fylte ett år bruker de aktivt en prøve og feile metode, og de kan betegnes som små "vitenskapspersoner". Det vil si at de er veldig nysgjerrige og utforskende, og ønsker å forstå og lære mest mulig om ulike gjenstander og objekter.

3.3 Språk

Språk er sannsynligvis den viktigste ferdigheten til mennesket. Forståelsen for språket utvikler seg alt fra fødselen av, og til og med i fosterstadiet. Noen undersøkelser indikerer at til og med foster kan kjenne igjen stemmen til mor og far. Videre, nyfødte foretrekker blant annet å lytte til en samtale foran andre lyder, og mors stemme over andre voksne. Barns første kommunikasjon med omverdenen består i å utrykke sine følelser ved hjelp av skriking, latter, smil, babling etc. Etter hvert utvikler språket seg jevnt og raskt fram mot skolestart. Når barna er 5 år gamle klarer de å utrykke det aller meste ved hjelp av ord, og vi kan ha lange samtaler med dem.

Tab. 3: Gjennomsnittlig språkutvikling hos barn.

Alder	Språk
2 måneder	Mange ulike meningsfulle lyder
3-6 mnd	Nye babylyder som nynning og brumming
6-10 mnd	Babbling som inneholder både konstant og vokal lyd
10-12 mnd	Tilnærmende uttalelse av enkelte ord. Ofte vanskelig for andre enn de som kjenner barnet godt å forstå.
13 mnd	Første snakket ord som er gjenkjennelig i morsmålet. Bruker med få unntak bare enkelt ord. Forstår det meste av det vi sier til dem.
13-18 mnd	Langsom vekst i ordforråd, opp til 50 ord totalt
18-21 mnd	Etter "50-ords milepæl" får vi en vokabularspurt med opp til 3 eller flere nye ord som læres hver uke.
21 mnd	Første 2-3 ords setninger
2 år	Lengre setninger med to eller flere ord. Korte eller lengre samtaler
3-6 år	"Fast mapping", de lærer nye ord og forstår meningene med dem etter kun å høre dem en gang. Ved 6 år har de et ordforråd på over 10 000 ord.

Som tidligere kan det være store avvik innenfor normalområdet uten at dette er farlig.

Dessuten er det ikke bare uttalelse av ord og ordforråd som er viktig. Det er faktisk viktigere å se på barnets evne og vilje til å kommunisere og utrykke sine ønsker.

Å starte med språklæring før barnet har nådd ”50-ords milepæl” har trolig ikke så mye for seg. Imidlertid er det formålstjenelig å være nøye med uttalelse, samt bruke korte og entydige setninger. Etter den nevnte grensen er det nyttig å starte med en aktiv språk opplæring. Det betyr ikke at en må sette av egne ”språktimer”. Det kan være like effektivt å bare være nøye med å uttale alle ting vi møter i løpet av en vanlig dag. I Rudshøgda naturbarnehage har vi som ”stabbestein” at vi driver språkopplæring hele tiden.

4.0 Psykososial utvikling

Psykososial utvikling innebærer interaksjonen mellom personens psyke (følelser, holdninger og atferd) og hans eller hennes sosiale kontekst (familie, lokal samfunn og kultur).

4.1 Følelser

Barnet klarer å uttrykke følelser allerede i de første ukene og månedene av livet. Etter 6 uker får vi det som kalles et ”sosialt smil”. Det vil si at barnet smiler som en respons på et menneskets ansikt eller stemme. Ved 3-4 måneder smiler de mer hyppig og de begynner så smått å le litt. Mellom 6-9 måneder får vi en mer differensiert og klar følelsesmessig utvikling. Nå begynner barnet også å respondere og forstå følelsene til menneskene som omgår barnet basert på deres ansiktsuttrykk og toneleie. I denne alderen oppstår ofte, men ikke hos alle, to reaksjoner. Dette er ”angst for fremmede” og ”angst for fraskillelse”. Førstnevnte synes for første gang etter 6 måneder og er på det sterkeste mellom 10 og 14 måneder. Frykten for å skilles fra foreldrene eller andre forsørgere oppstår ved 8-9 måneder, toppes ved 14 måneder for så gradvis og forsvinne. Imidlertid er det som nevnt mange barn som aldri viser disse to reaksjonene.

Når spedbarn blikker et halvt år oppstår og bruker de ”sosial referanse” (social referencing). Det betyr at de ser på voksne de stoler på etter følelsesmessige signal når de havner i ukjente situasjoner. De ser altså på oss om dette er en trygg eller farlig situasjon. Barna inntar så den samme holdning eller følelsesmessige tilstand som oss. I et forsøk ble 12 måneders gamle barn presentert for en bevegende lekerobot under nærvær av deres mødre. Mødrene hadde fått instruksjon om enten å uttrykke sterk misnøye med eller glede over leken. Som forventet var barna mer villige til å leke med lekeroboten dersom mødrene uttrykte glede ved den, og motsatt. I en senere fase ble barna satt i samme situasjon, men denne gangen uttrykte ikke

mødrene noen følelser i det hele tatt. Igjen uttrykte barna samme respons som de ble ”guidet” til i den første fasen. Til slutt, dersom små barn ikke opplever få følelsesmessige signal fra deres omsorgspersoner, noe om kan oppstå dersom omsorgspersonene er deprimert eller utslitt, så tenderer barnet til å bli noe følelsesløs og passiv.

Et viktig steg for barn er utviklingen av selv bevissthet. Det vil si at barnet får en forståelse av seg selv som et eget individ med spesielle karakteristika. Forståelsen av ”meg og mitt” gir grunnlag for mange nye følelser som stolthet, selvtillit, sjalusi, skam, skyld, frustrasjon, angst og anger. Barn begynner å utvikle selv bevissthet et sted mellom 12 og 15 måneder. Før dette har de en liten forståelse av seg selv. Spedbarn har til og med ingen forståelse av deres kropp som ”deres”. Hvilket som kan resultere i at de biter seg i tåa uten å forstå at den tilhører dem og at det kan resultere i smerte. En måte å se om små barn har oppnådd selv bevissthet er å spørre barnet ”*hvor er Truls*”. Dersom barnet da peker på seg selv så har de et forhold til seg selv som eget individ. Etter hvert kan vi spørre ”*hvor er Hedda sin nese*” etc. Videre er de aller fleste 2 åringer klar over hvilke regler de skal følge, inkludert hva de har lov til og ikke lov til. En undersøkelse synes å vise at 2 åringer viser misnøye eller angst dersom de gjør noe de ikke skal selv om ingen voksne ser at de gjør det.

4.2 Personlighet, temperament og behov

Nyere teorier og forskning synes å vise at både temperament og personlighet utvikles i et samspill mellom påvirkninger fra miljøet vi vokser opp i og medfødte faktorer. Videre viser barn ulike temperament alt fra fødselen. Dette kan sees når vi observerer 3 ukers gamle tvillinger. Samtidig kan moren eller andre omsorgspersoner til nyfødte tvillinger som oftest med stor nøyaktighet forklare ulikhetene mellom dem. Disse genetiske karakteristika i temperament er med på å forme barns personlighet. I forbindelse med barns temperament, kan det synes som om det blir mindre konflikt mellom foreldre og barn dersom det er samsvar mellom barnets temperament og foreldrenes oppdragelsesstil, krav og forventinger enn motsatt.

Hovedtrekkene i vår personligheten utvikles tidlig, gjerne før vi er 5 år gamle. Denne utviklingen påvirkes som nevnt av omgivelsen, samt at den er nært relatert til barns behov og tilfredsstillelse av dette. I henhold til behov kan vi si at barn de første leveårene generelt trenger å få oppleve trygghet, kos, mestring, struktur og orden, noen klare grenser, lek og

aktivitet, og det å bli sett. Dersom vi systematiserer dette til barnets psykososiale utvikling, kan det synes som om det viktigste for unger i alderen 0-6 år å få oppleve tillit, autonomi og det å lykkes med å ta initiativ.

Tillit er spesielt viktig det første året og innebærer at barna lærer at verden er et trygt sted hvor de vet at andre vil tilfredsstille deres grunnleggende behov. Dette innebærer å få tilfredsstilt behov som mat, få sove, klær og varme, fysisk og sosial kontakt, mye kos, renslighet, og trygge omgivelser og rutiner. Autonomi eller selvstendighet og selv kontroll innebærer at barna fra ca 9-12 måneder ønsker å beherske mange grunnleggende aktiviteter og daglige gjøremål selv. Dette gjelder å gå selv, spise selv, snakke, kle av og på seg, utforske ting, ordne opp selv, og etter hvert beherske toalettsituasjonen. Samtidig ønsker de å få lov til å bestemme selv over egne handlinger, sin egen kropp og hvordan ting skal være. Dersom barnet ikke lærer å beherske de nevnte tingene eller får lov til å det, kan resultere i frustrasjon og følelse av skam. I forbindelse med å beherske toalettsituasjonen er det vanlig å slutte med bleie mellom 2 ½ og 3 ½ år. Samtidig slutter som oftest barn i Norge med bleie om sommeren, og jenter er litt tidligere ute enn gutter. I henhold til toalett trening, strides det litt om det har noe for seg å starte med dette før barnet nærmer seg 2 år. Når barnet er blitt omtrent tre år har det en stor initiativtrang, og barnet får en gradvis innstilling mot ”voksne” oppgaver. Barn i denne alderen må få lov til å ta initiativ og så langt som mulig få ros for dette. Videre blir de mer målbeviste, og de ønsker å få hjelp til, få ansvar og få følelsen av å være til nytte. Mot slutten av denne fasen begynner de også å få en forestilling om hva de kan bli eller ønsker å bli.

4.3 Vennskap

Alt etter 6 måneder viser barn enkle sosiale reaksjoner til andre jevnaldrende. Det kan være å vise interesse for et annet barns aktivitet og lyder, eller smile og ta på et annet barn. Ett år gamle barn gestikulerer til hverandre, utveksler enkelt ord, samt gir eller tar en leke fra hverandre. Videre begynner de i denne alderen å skille mellom barn de kjenner og ikke kjenner, samt at de foretrekker å være sammen med kjente barn.

I barns andre leveår starter de med mer kompliserte sosial interaksjon med andre barn. Det kan være å skli ned ei sklie etter tur, samtidig som de ser på den andre og ler. Videre kan de leke enkle motoriske leker som løpe og fange, samt enkle former for rollespill. De begynner også å dele ”territorium”, leker og mat. I relasjon til det å dele leker, viser det seg også at barn

kan være lurer taktikkere. Det vil si at de gjemmer unna en spesiell leke for at andre ikke skal finne den.

Når barna blir 2 år kan de også begynne å gi hverandre kos og kyss, samt vise glede ved å klemme hverandre dersom de ikke har vært sammen på en stund. Imidlertid er det sjeldent de utvikler bestevenner og faste leke kammerater før 2 ½ år, og som oftest fra 3 års alderen.

5.0 Oppsummering

Artikkelen har prøvd å skissere de viktigste utviklingstrekkene for barn i alderen 0-3 år. Innholdet er delt inn i tre hovedkategorier; biologisk, kognitiv og psykososial utvikling. I løpet av de tre første leveårene går barnet gjennom en voldsom utvikling både i forhold til vekt, høyde, motorikk, persepsjon, språk, hukommelse, intelligens følelser, personlighet og sosial kompetanse. Fra å leve sitt eget liv fullstendig avhengig av mor, vil de i løpet av denne perioden utvikle seg til livlige personer som både klarer og forstår veldig mye. I relasjon til dette bør vi stimulere barna så mye som mulig alt fra fødselen. De første tre månedene har vi imidlertid ikke så stor påvirkning på barnets atferd. Nå blir de stor sett styrt av biologien og fysiologiske behov som mat, søvn og bleieskift. Fra tre måneders alder bør de stimuleres så mye som mulig i forhold til alle utviklingsområder som er gjennomgått i denne artikkelen.

Til slutt må vi huske på at det ofte er store individuelle forskjeller i barns utvikling, både i løpet av de tre første leveårene og senere. Dette er imidlertid helt normalt og utjevner seg over tid med mindre barnet har en sykdom eller handikap. Sistnevnte ville i tilfelle helsepersonell tatt tak i alt fra starten.

Litteraturliste

Berger, K. S. (1998). *The Developing Person Through the Life Span (Fourth Edition)*. Worth Publisher.

Gleitman, H. (1996). *Basic Psychology*. New York: Norton

Imsen, G. (1991). *Elevens verden*. TANO AS

Ryckman, Richard M. (1999). *Theories of Personality* (seventh edition). Wadsworth.

Sand, O., Sjaastad, Ø.V. & Haug, E. (2001). *Menneskets fysiologi*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Sigmundsson, H. & Haga, S. (20). Barn og motorisk kompetanse. *Tidsskrift Nor Legeforen*, 120: 3048-50

Trygstad, O. *Barns vekst og utvikling*. Informasjonshefte fra Endokrinologisk seksjon, Barneklubben, Rikshospitalet, Oslo