Info og tips frå barnefysioterapeuten på 18 mnd kontrollen.

Generelt om motorisk utvikling ved 18 mnd:

Barn går vanligvis fritt mellom 9 og 18 mnd. I starten går og står barnet på innsida av føttene.

Kvaliteten på bevegelsene vil variera etter kor lenge barnet har gått fritt.

I denne perioden anbefales barbeint eller sokker/myke tøfler med antiskli inne og sko med god støtte (fast hælkappe, over anklene) ute.

Barnet mestrer ofte å gå på lett ujevnt underlag og opp og ned bakkar. Dei kan bevega seg ut og inn av huksittende stilling og klatrer i trapper og på møbler.

Barnet kan gå å bæra med seg leiker og det kan peike på fleire kroppsdeler.

Håndgrepet går frå heilhåndsgrep/grovere grep til pinsettgrep og mange begynner å håndtere skjei og kopp som spiseredskap.

Kven er barnet ditt?

Fra 18 mnd kjem barnet seg lettere rundt og utforsker verden meir og meir. Dette er ei fin tid å bli kjent med barnet, også motorisk!

Still deg spørsmålet: Kven er mitt barn? Rolig, forsiktig og likar stillesittande aktiviteter? Eller aktivt, nysgjerrig, snubler, faller og heile tida på farta? Eller ein plass midt i mellom?

Nokon barn er roligere og trives gjerne godt med rolig lek og bordaktiviteter. Då kan det være fint å oppmuntre til å bruke kroppen meir grovmotorisk. Løpe, klatre, bevegelse på ujevnt underlag, opp/ned bakker, over lave kanter og «herjeleik» er aktiviteter ein kan gjere. Om barnet unngår bestemte aktiviteter er det fint å oppmuntre barnet til å prøve, men at du er tett på og at barnet opplever meistring til slutt.

Nokon barn har alltid eit høgt tempo og er ikke så glad i bordaktiviteter eller andre aktiviteter som krever konsentrasjon over tid. Då kan det være fint å prøve å ta ned tempoet innimellom, og se at barnet fremdeles mestrer aktivitetene. Det er meir utfordrande å balansere seint en raskt. Nokon gonger vel barn eit høgt tempo, nettopp fordi det er vanskelig å gjer aktiviteten seint. Det er også fint at barnet får prøvd seg noe på bord/finmotoriske aktiviteter som er lystbetont og gir mestring.

Stimulering gjer utvikling!

For at barn skal lære og utvikle seg, er det viktig med leik, og at det er lystbetont og gir meistring. De som foreldre er dei viktigaste rollemodellane for ungane også i forhold til aktivitet og motorisk utvikling. Barn har behov for aktive og tilstedeværende voksne, som støtter, oppmuntrer og ikkje minst utfordrer i aktiviteter som krev litt.

Lykke til i den viktige jobben du har framfor deg!



Ellen Siqveland, Mette Waal og Lene Hammervold Olsen

Barnefysioterapeuter i Time kommune

Ved spørsmål/behov for henvisning kan det skje på digitalt skjema på kommunens nettsider eller via helsestasjonen.