

Utvecklingsstegen

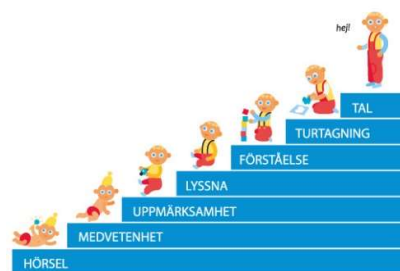
Barns utvecklingsstege

Under de första levnadsåren sker en enorm utveckling, både på det fysiska och på det mentala planet. Även om det finns individuella skillnader sker de flesta förändringar vid ungefär samma tidpunkt och ålder.

1 - 3 år

Nu lär sig barnet gå, de har utvecklat motoriska och fin motoriska egenskaper som till exempel att äta själv och rita med kriter. Från och med 1-års åldern börjar barnet att prata, i början blir det bara enstaka ord som sedan utvecklas till meningar.

De förstår också mer och mer vad mamma, pappa och syskon säger. I 2-års åldern kommer många barn in i en lättare trotsålder. "Kan själv" blir ett vanligt uttryck och barnet börjar därmed känna och visa att det är en egen individ. Den förmågan utvecklas alltmer i 3-års åldern, då kan barnet även göra sig bättre förstådd språkmässigt.



4 - 6 år

När barnet är ungefär fyra år kan det i stort sett använda kroppen som en vuxen, de kan gå, springa och hoppa, även om det är lite svårt med balansen. Nu börjar de flesta barn också rita de kända "huvudfotingarna" (huvud med armar och ben).

Språkmässigt talar de om sig som "jag" och är nu helt medvetna om sig själva som egna individer.

När barnet kommer upp i 5-års åldern har de fått bättre kroppskontroll och balans. De blir mer intresserade av språket och en del försöker sig på att skriva sitt namn.

6-års åldern innebär en kris för nästan alla barn. Den här perioden är även kallad förpuberteten vilket syftar på en tillväxtspurt.

Armar och ben växer snabbt och det är stor skillnad på kroppen jämfört med för bara ett år sedan. Sexåringen upplever också ofta en skolstart vilket kan vara omvälvande och förvirrande till en början.

7 - 9 år

Nu har de flesta barn börjat skolan och lär sig mer och mer om hur man umgås med andra. Den egna identiteten utvecklas och formas i samspel med både klasskamrater och familjen hemma.

Barnet utvecklas i snabb takt, både fysiskt, psykiskt och mentalt, ibland är det svårt för föräldrar och anhöriga att hänga med i den snabba förändringen.

10 - 12 år

I den här åldern utvecklas hjärnan och tänkandet enormt, barnet förstår nu ironi och kan lära sig nya språk och svåra matematiktal.

Många barn läser, spelar spel, Tik Tokar i sina I-PADs och Smart-phones.

De skaffar sig också intressen och blir mer självständiga när det gäller att uttrycka sin egen vilja. I 10-12 års åldern kan en del barn komma in i puberteten. Det kan kännas väldigt besvärande och konstigt om barnet jämför sig med klasskompisar som är senare i utvecklingen.

Här kan du som förälder försöka hitta ett sätt prata med ditt barn om vad som händer vid puberteten, förklara att det är helt naturligt och att kompisarna snart har kommit i kapp. Glöm inte att det kan vara minst lika jobbigt att vara sent utvecklad.



Barn i introduktionsfasen!

- *Börjar intressera sig för andra barn.
- *Kan klara av (överblicka) samvaro i mindre grupper.
- *Har ett "avslappnat" förhållande till vinster och förluster.
- *Stort och naturligt rörelsebehov.
- *Förhållandevis lång reaktionstid.
- *Har svårt att bedöma avstånd.
- *Kan klara "här och nu" situationer.
- *Spelarens motorik består huvudsakligen av totalrörelser som att springa, hoppa, kasta och sparka.
- *Kan inte överblicka större områden på fotbollsplanen.
- *Uppfattar världen genom bildspråk.



Träningsinnehåll

1. Uppvärmning, bollekar eller tekniklekar.
2. Enklare spelmoment.
3. Smålagsspel (3 mot 3) Gärna flera mindre grupper, detta ger möjlighet till fler "bollkontakter".
4. Lek, genom leken med boll aktivera barnen, ge uppmuntran och stimulera deras intresse för idrott och bollspel.



"Nu har jag tränat två pass i veckan, varje dag"

Thomas Brolin – Fotbollsspelare