



Grib blyanten!

- har vi begreb om barnets greb om blyanten?

Information til forældre om skrivegreb

Et barn i børnehaveklassealderen er ikke altid klar, til at have et godt og funktionelt skrivegreb. Først når barnet er 7 år er koordinationen og den taktile sans så moden, at barnet kan starte på at skrive. Flere børn er tidligere klar, nogle fra 4 års alderen, men de sidste er klar ved 7 års alderen.



Når barnet møder i skolen så skal det både kunne sidde stille og opretholde en god stilling på stolen, holde om en blyant med et sikkert og funktionelt greb og samtidig høre efter hvad den voksne siger i forhold til at løse en bestemt opgave.

Skal børnene kunne holde på en blyant i børnehaveklassealderen?



Øvelse gør mester, eller...?

Det har været almindeligt antaget, at man skal øve sig rigtigt mange gange for at kunne en færdighed pr automatik. Dvs. kunne gøre noget, uden at skulle tænke over det. Det er faktisk smart, for så kan man tænke over noget andet imens man f.eks. sidder og skriver.

Før barnet udvikler et skrivegreb, øver det sig på adskillige andre aktiviteter som også stiller krav til fin- og håndmotorikken.

I børnehavealderen har barnet allerede øvet sig på at tegne og at klippe med en saks. Det klarer selv af- og påklædning og kan bygge med små genstande som legoklodser, lave puslespil, klæde dukker på og deltage i andre kreative udfoldelser. Det har kendskab til, og er måske allerede blevet rigtig god til, at betjene PlayStation, computere og iPads. Erfaringen fra fysioterapien viser, at børn der har håndmotoriske vanskeligheder kan være gode til at betjene disse elektroniske redskaber; dels fordi de er motiverede og dels fordi bevægelserne repeteres mange gange.

Når børn har tilegnet sig deres egen måde at holde om blyanten på

Når barnet skal lære at skrive vil det bruge nogle grovere bevægelser ofte i starten, hvor skulderen arbejder med.

Først når barnet har øvet sig, kan det mestre de mere præcise bevægelser i hånden og fingre.

Børn, der har bløde fingerled, vil have en tendens til at overstrække fingerleddene, når de holder om en blyant. Hvis der ses så bløde fingerled at barnet har et "knæk" på tommel- og eller pegefingern kan der være tale om, at barnet har en lokal led-hypermobilitet. Børn med hypermobilitet har blot mere bevægelige led end jævnaldrende og det anbefales derfor alene, at der er en øget opmærksomhed på, om der opstår smerter eller gener.

Siddestilling - hvordan støtter den skrivegrebet?

Man siger ofte, at den bedste siddestilling altid er den næste!

Der er dog nogle fokuspunkter, som kan optimere barnets mulighed for at udvikle et funktionelt og godt skrivegreb:

- ✓ Barnet skal kunne holde ryggen i en naturlig stilling. Det vil sige sidde med et lille svaj i lænderyggen, og altså ikke helt stiv ryg. Dermed gives den bedste bevægelsesfrihed til arme, håndled og fingre.
- ✓ Når underarm og håndled støtter på bordet, skabes den bedste forudsætning for at holde om skriveredskabet, og udvikle finmotorikken.
- ✓ Det er vigtigt at barnet ikke sidder ved et for højt bord, hvor det skal løfte skuldrene for at støtte underarme og håndled på bordet. Den bedste stilling opnås, hvis bordhøjden er 1-2 cm. over barnets albue.
- ✓ En fodstøtte er vigtig for at få så god og stabil en siddestilling som muligt. Hvis barnet sidder på en skammel, er det vigtigt at barnet drejer skamlen så fodstøtten kan bruges. Når fødderne støttes er det langt nemmere at sidde i længere tid. Da mange børn har





svært ved at opretholde en lige ryg er det optimale, at de kan støtte ryggen ved en rygstøtte der kan indstilles. Desuden er en stol, der kan højdeindstilles at foretrække, da man dermed kan indstille højden rigtigt i forhold til bordet.

Når barnet øver sig på at skrive opstår der krav om, at barnet skal bruge begge hænder samtidig; der er behov for at barnet kan justere og støtte papiret med den frie hånd og skrive med den anden hånd.

Barnet skal ligeledes kunne viske ud og brug en lineal.

Højre- eller venstrehåndet?

Cirka 8-13 % af os er venstrehådede. For nogle generationer siden blev barnet tvunget til at skrive med "den rigtige" hånd - ellers var man kejtåndet. Det betød, at barnet skulle gennem en træning der gik imod hjernens udvikling. Desuden skulle de bruge store ressourcer på at skrive og 'tabte' derved noget af undervisningen. I dag er vi heldigvis blevet klogere, og børnene kan vælge den hånd, der falder dem naturligt.

Hvis du er i tvivl?

I mange kommuners PPR er der ansat fysioterapeuter, som børnehaveklassens personale kan hente hjælp og støtte fra, til vurderingen af barnets skrivegreb.

Fysioterapeuter er særligt trænede i at se om, og hvornår, et barn eventuelt skal undersøges nærmere. De har desuden stor viden om, hvordan forskellige øvelser kan præsenteres pædagogisk og tilpasses barnets nærmeste udviklingszone.

Gode tips og tricks fra fysioterapeuten

Vær opmærksom på at:

- indstille bord og stol så barnet kan sidde med et lille lændesvaj i ryggen, og så fødderne har støtte
- hjælpe barnet med at holde med et tre-punktsgreb omkring skriveredskabet hvor tommel,-pege, -og langefingeren indgår
- anvende hjælpedutter på blyanten
- barnet kan tage sit hæfte og penalhus op af tasken
- barnet kan lukke penalhuset op
- barnet kan holde papiret stille med den ene hånd og bruge den anden til at skrive med
- barnet kan holde på papiret imens der viskes ud med den anden hånd
- barnet ikke holder om blyanten med pegefingern overstrakt og tommelen er meget bøjet, så vil barnet bruge for megen energi og blive hurtigt træt i fingrer, skuldrer og nakke.
- barnet kan have synsudsættelse. At skrive er jo et samarbejde mellem syn og finmotorik. Det kaldes øje- håndkoordination.



Tiltag:

- skrive på en lodret flade er nemmere end på en vandret
- dagligdagsaktiviteter, såsom at bære sin egen taske, lege med ler, og klatre i ribber og legeredskaber
- kaste og gribe en bold som øver timing af fingrenes bevægelser
- bevæge et viskelæder eller en mønt fra håndfladen ud til fingrene og tilbage igen, for at øve finmotorikken
- flytte fingrene fra toppen af blyanten til bunden
- skruet et låg af og på, det øver den ene hånd i at stabilisere og den anden til at arbejde



Forslag til supplerende læsning:

Kjeld Fredens, *Læring med kroppen forrest*, Hans Reitzels forlag, 2018

Helle Østergaard, *Motorisk usikre børn*, Munksgaard, 2008

Tina Junge: *Hypermobilitet hos børn og unge – hvad ved vi?*, Syddansk Universitet, 2013