



Når den finmotoriske udvikling –



- Ikke følger den, de fleste børn har

Hvad er finmotorik?

Finmotorik er arbejde med kroppens små muskler og led fx i hænder, fingre og ansigt. Det finmotoriske arbejde kræver præcision, teknik og masser af øvelse.

Børn bruger deres hænder til at undersøge verden, og håndens forfinede udvikling sker i 0-6 års alderen.

Allerede fra spædbarnsalderen bruger barnet sine hænder til at mærke og sanse verden. Først helt ubevidst og refleksstyret, og sidenhen bevidst og viljestyret. Før 1 års alderen udvikles pincetgrebet (tommel- og pegefinger) og derefter forfines håndens muskelarbejde og koordination. Samarbejdet mellem hænderne styrkes, og er en vigtig forudsætning for at mestre mange dagligdagsopgaver.

Når børn har udfordringer med finmotorikken, kan det blandt andet ses ved, at planlægningen af opgaven bliver svær. Barnet er måske ikke i stand til, at vurdere hvor stor en mængde muskelkraft der skal til for fx at benytte en blyant, så i stedet knækker blyet og papiret går i stykker, eller blyanten falder ud af hånden fordi grebet omkring den er for let.

Det kan ligeledes være svært at få hænderne til at samarbejde om en opgave, som det kræves ved af- og påklædning, spise med bestik, binde snørebånd, sætte perler på snor mm.

Hvordan trænes finmotorikken?

Det bedste sted at træne de finmotoriske færdigheder, er i dagligdagsaktiviteter. Vi øver det hver eneste dag igennem leg, påklædning og spising. For træne koordination og præcision i de små muskler og led, er det afgørende at vi laver mange gentagelser. Gentagelserne skaber en hukommelse i vores muskler og led, som er nødvendig for at automatisere bevægelserne. Derfor er det en god ide, at lade børnene forsøge

mange gange selv, selvom det kræver hjælp i starten. Det kan fx være at barnet skal have hjælp til at samle lynlåsen, men lad selv barnet trække lynlåsen op. Lad barnet gøre så meget som muligt selv, og hjælp kun med det nødvendige. Det er en fin grænse mellem at støtte barnet tilstrækkeligt, og samtidig hjælpe mindst muligt. Hav tålmodighed til at barnet får tid til at øve sig, og gradvist forfines barnets bevægelser og koordination.

Inden en finmotorisk opgave skal løses, kan man med fordel hjælpe barnet med, at vække hjernens opmærksomhed ved hjælp af trykmassage på hænder og fingre, for at stimulere muskel-led-sansen. Nogle børn med sansemæssige vanskeligheder, har et sansesystem der udsender svage signaler ud til hænder og fingre, og disse børn har svært ved at holde på en blyant eller omkring bestik. Børn der har svært ved, at sortere i de mange sanseinput de konstant modtager, og den manglende evne til at filtrere i sansestimuli kan besværliggøre deres evne til at igangsætte en motorisk handling.

Herunder ses en række forslag til lege og øvelser der træner de finmotoriske færdigheder.

- Leg med modellervoks/trylledej/kinetic sand: ælte, trykke, klippe, skære mm.
- Fingermaling
- Samle ting op med pincetgreb (tommel- og pegefinger) fx papirstumper, LEGO, perler.
- Lege med tøjklammer
- Snurretoppe, tangles, fidgetspinner, LEGO, plusplus mm.
- Hjælpe med madlavning; skære, rive, skrælle, hælde op, røre rundt.
- Bygge med små og store klodser.
- Fingerdukke – lav fx din egen handskedukke.
- Lege med stempler og klistermærker
- Leg med værktøj fx bolte og skruer.
- Male/tegne – både med blyanter, tusser og pensler.

Herunder ses en række forslag til lege og øvelser der træner samarbejdet mellem hænderne.

- Sætte perler på en snor/perler på ukogt spaghetti/perler på en piberenser.
- Boldlege med fokus på at gribe/kaste med små ærteposer, balloner, store bolde mm.
- Af- og påklædning.
- Skrue låg på/af fx mælkekartoner, syltetøjsglas, åbne dåser.
- Tegne og holde på papiret.
- Løfte/skubbe/trække tunge ting fx dukkevogn, kasser med legetøj, trækvogn.
- Smøre rugbrød. Smør-selv frokost/aftensmad
- Fagtesange/sanglege med klap, rytmepinde, tromme og triangel.
- Madlavning/bagning; trille boller, havregrynskugler, bruge kagerulle mm.

Hvordan skaber vi de bedste forudsætninger for videre udvikling af finmotorikken?

Blyantsgrebet er en vigtig forudsætning for at kunne tegne og skrive i et alderssvarende tempo og uden uhensigtsmæssig spænding i armen og håndens muskler. Et uhensigtsmæssigt greb om blyanten, kan medføre træthed og smerter i fingre, hånd, arm, skulder og nakke.

Når barnet starter i skole, vil en stor del af tiden blive brugt på skrive- og tegne aktiviteter. For at skabe optimale ergonomiske arbejdsbetingelser for barnet, kan man fx indstille bord/stole højde, så barnet sidder stabilt med mulighed for fodstøtte. Underarm og håndled skal hvile på bordet, så tegne- og skrivebevægelserne styres fra håndledet og fingrene. Modsatte hånd bruges til at stabilisere papiret.

Hvornår vælger barnet en dominant hånd?

De fleste børn har ubevidst valgt en dominant hånd i 4-5 års alderen. Når barnet bruger én dominant hånd i stedet for at skifte mellem hænderne, understøttes det i at opnå specialiserede færdigheder, som kræves når man skal lære at tegne og skrive.

Nogle børn er længere tid om at udvikle en sikker hånddominans, og dem kan vi hjælpe fx med øvelser hvor kroppens midtlinje skal krydses. Sådanne øvelser styrker forbindelsen mellem højre- og venstre hjernehalvdel, som spiller en vigtig rolle når der vælges dominant hånd.

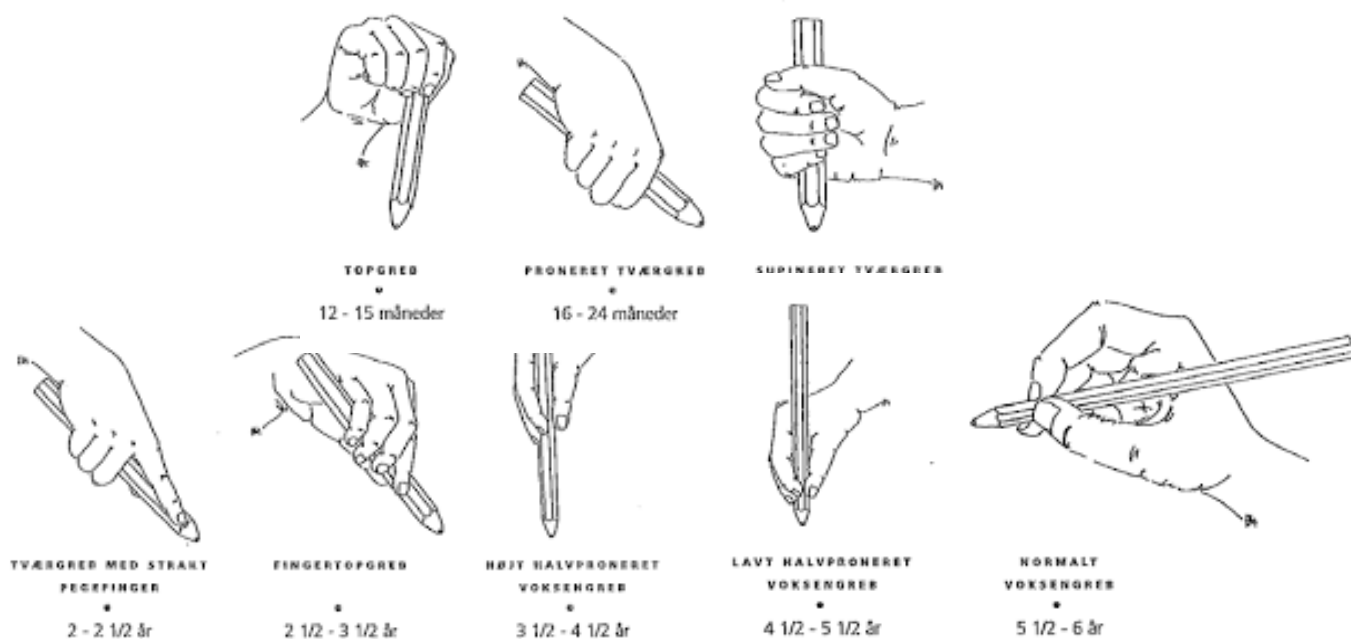
Herunder ses en række forslag til lege/aktiviteter hvor midtlinjen skal krydses.

- Ballon-tennis med fluesmækker; lad selv barnet vælge i hvilken hånd det holder fluesmækkeren. Byt hånd undervejs og vurder hvilken hånd der er bedst at bruge.
- Klappe lege; fx "Andersine, Anders And og Rip Rap Rup". Fokus på at barnet skal klappe i den voksnes hænder og krydse midtlinjen.
- Tegne på stort papir / skrive store bogstaver; fx liggende 8-taller eller en stor bilbane.

Udvikling af blyantsgreb over tid

På tegningen herunder ses udviklingen af blyantsgrebet over tid fra 1-6 års alderen. Det er ikke afgørende om barnet følger udviklingen kronologisk, men det er af betydning, at det i en alder af ca. 5 år holder lavt på blyanten og anvender et voksenlignende greb.

Vi anbefaler, at forældre/pædagoger holder øje med udviklingen af barnets blyantsgreb, og hvis barnet i 4 års alderen viser forsinkelse, så foreslår vi at der iværksættes en målrettet indsats for at fremme et hensigtsmæssigt blyantsgreb.



Herunder ses en række aktiviteter/lege der kan støtte udviklingen af blyantsgrebet.

Det er vigtigt, at der øves hyppigt i korte tidsintervaller i løbet af ugen. Det anbefales at barnet øver i minimum to uger før man kan forvente at se effekt på tegne- og skrivefærdighederne. Hvis barnet ikke hviler underarmen på bordet, kan det prøve at ligge på maven på gulvet imens det tegner. Det vil gøre det sværere at løfte underarmen.

- Tegne med tykt kridt på tavle eller fliser
- Tegne med tykke pinde
- Tegne på stort papir enten på gulvet eller stående ved et bord; det fremmer barnets fornemmelse for at styre blyanten med glidende bevægelser.
- Farvelægge malebøger; prik-til-prik tegninger med tal/bogstaver eller fritegning.
- Førskoleopgaver med tal/bogstaver efter grundformer eller skabeloner.
- Brug af Y-blyant (penagain)
- Brug af forskellige greb om blyanten, for at gøre blyantsgrebet bedre; fx en elastik rundt om farveblyanten, som markerer hvor fingrene skal være.
- Blyet i blyanter bør ikke være for hårdt ved de yngre børn. Det er bedst at bruge medium bly til børnehaverbørn.
- Tykke trekantede farveblyanter er nemmere at styre end runde. (F.eks. Faber-Castell med dupper)

Her ses forskellige redskaber som kan støtte udviklingen af blyantsgrebet, børnesaks med hjælpefjeder samt ergonomisk børnebestik.

