

## Aktiviteter til træning af håndfunktion

- Aktiviteter med vægtbæring på armerne – skubbe og mase lege, trillebørs gang
- Lege med skum, creme, fingermaling, modellervoks.
- Håndmassage
- Skelne mellem forskellige overflader, former og berøringer—gerne i poser, så synssansen udelukkes.
- Finde genstande uden synets hjælp
- Skelne genstande med forskellig tyngde og konsistens
- Træne evnen til at graduere muskelkraft ved at kaste til måls med genstande af forskellige tyngde, skrøbelighed mm.
- Tovtrækning (muskelkraft i hænderne)
- Boldspil (øje-hånd koordinering)
- Køkkenarbejde (asymmetrisk arbejde ligesom skrivning) - røre, ælte, skære rive, hælde op, dække bord, tømme opvaskemaskine osv.

## Aktiviteter til træning af finmotorik:

- Mønter op af pung og ned i sparebøsse (manipulation inde i hånden)
- Hold nøgle i hånden og sætte den i låsen (manipulation inde i hånden)
- Holde en papirclips mellem lillefinger og ringefinger og håndfladen (forberedelse til skrivegreb).
- Vende blade i en bog.
- Spille spil (Ludo, Kalaha, Mikado, kortspil hvor kortene holdes i hånden).
- Lego, puslespil, perleplader, plus plus i forskellige størrelser.

## Vil du vide mere

For yderligere inspiration se finmotorisk kuffert

*Denne pjeces er tænkt som en informations- og inspirationskilde til hvordan du som forældre, lærer eller pædagog kan forbedre og styrke finmotorikken hos førskolebørn der er en af faktorerne bag den tidlige skrivning.*

### Pjecen er udarbejdet af

Ergoterapeut Kirsten Lund Bennedsgaard og  
Fysioterapeut Ulla Lindholt, Viborg PPL



# Tidlig skrivning



**VIBORG**  
KOMMUNE

Børn & Unge  
Familie og Rådgivning - PPL  
Prinsens Alle 5  
8800 Viborg



**VIBORG**  
KOMMUNE

Nogle børn har spontant en stor interesse i at tegne, klippe og klistre. De deltager gerne og ofte i aktiviteter i køkkenet og er hurtige til selv at lære at tage tøj på. Herigennem trænes finmotorikken mange gange dagligt.

Andre børn har ikke den samme interesse og får derfor ikke trænet deres finmotorik nær så meget.

En god og sikker finmotorik danner grundlaget for den tidlige skrivning.

Skrivning er en kompliceret proces, hvor mange andre faktorer end bogstaverne kan drille.

### Gør omgivelserne skriveklar

En god stol er alfa og omega.

Der skal altid være mulighed for at barnet kan få støtte til fødderne, og barnet skal kunne have hele foden understøttet med fx en skammel eller direkte på gulvet. Der bør være et godt, stabilt og stort sæde samt et stort ryglæn.

Bordets højde skal passe, så begge underarme understøttes.

### Gør kroppen skriveklar

For at kunne skrive skal man kunne skabe symmetri mellem højre og venstre side af kroppen.

Barnet skal have en sikker siddende balance, og styrke i mave og rygmuskulaturen til at holde sig oprejst.

Barnet skal kunne være udholdende, og være i stand til at bruge præcis den mængde kraft, der skal til for at skrive med blyant, farve med bløde farvekridt og hårde tuscher.

### Andre faktorer, der påvirker skrivningen

- Barnets motivation.
- Barnets evne til at tilpasse hånden til skrivegrebet.
- Barnets evne til at holde opmærksomhed.
- Barnets erfaring med at skrive.
- Barnets evne til at kunne føle sig frem i tasken til sit penalhus, tage det op uden at bruge synet.
- Forstyrrende elementer i omgivelserne.
- Hvad skriver barnet med?
- Hvad skriver barnet på?



### Håndskriftudvikling

2 år: lodrette streger

2 ½ år: vandrette streger

3 år: cirkler

4 år: kan efterligne et X

5 år: kan kopiere en firkant

5 ½ år: kan kopiere en trekant

6-7 år: skriften udvikles hurtigt

7-8 år: skriften når et vist plateau

8-9 år: skriften udvikles i retningen af mere automatiseret, hvor man ikke skal koncentrere sig.

I starten vil bevægelserne være grove bevægelser, der styres fra skulderen og langsomt bliver bevægelserne isolerede og mere præcise. I starten er det lettest at skrive på lodrette flader.