



Stavanger
kommune

Aktive barn i barnehage

Håndmotorikk hos barn 1-6 år

INNHold

Dette er et informasjonshefte fra ergoterapeut. Her beskriver vi kort hva som påvirker barns læring og deltakelse, og utviklingen av håndfunksjon hos barn. Vi gir råd om hvordan barnehagen kan legge til rette for aktivitet i hverdagen. Det er også tips til aktiviteter og oppgaver som kan være med på å stimulere til utvikling av fingerferdigheter, håndfunksjon og daglige ferdigheter. Til slutt finner dere informasjon om hvordan barnehagen kan henvise til ergoterapeut når det er behov for det.

INNHoldSFORTEGNELSE

Innledning	3
Barnet – aktiviteten – omgivelsene	3
Utvikling av håndfunksjon	4
1-3 år	4
3-5 år	5
5-6 år	5
Hånddominans	5
Barnehagen som arena for aktivitet	6
Tilrettelegging for håndmotoriske aktiviteter	6
Praktisk tilrettelegging for aktivitet i barnehagen	6
Utgangsstilling for håndmotorisk aktivitet	7
Aktivitetstips i hverdagen	8
Av- og påkledning	8
Måltider	9
Tegning/skriving/fargelegging	10
Klipping	10
Aktiviteter for å øve på generelle fingerferdigheter	11
Kryssing av kroppens midtlinje	12
Når henvise til ergoterapeut?	13
Kilder	14

INNLEDNING

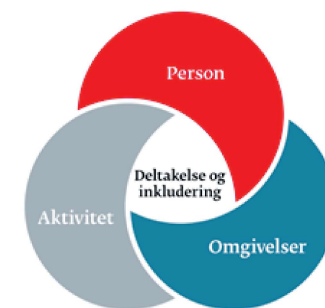
Barn utvikler seg og lærer gjennom lek og aktivitet i samspill med sine fysiske og sosiale omgivelser. De bruker hendene i svært mange av sine daglige aktiviteter, både i lek, berøring og nærhet, i måltider, av- og påkledning, toalettbesøk og senere førskoleaktiviteter. Etter hvert som barnet blir eldre, blir også kravet til selvstendighet større, og dermed også nødvendigheten av god motorikk og funksjon i hendene. Målet er at barn skal bli trygge og selvstendige i sine daglige aktiviteter.

For noen trengs det litt ekstra stimulering på enkelte områder for å utvikle god funksjon. Særlig viktig er det at barn bruker hendene og fingrene i aktiviteter som krever kraft, for at styrken i hender og fingre skal utvikles. Det gir god forutsetning for å klare mange av de daglige aktivitetene med hendene. Ved å øve på daglige aktiviteter blir en bedre til disse konkrete aktivitetene, samtidig som det også kan bidra til utviklingen av fysiske, kognitive, sosiale og emosjonelle ferdigheter.



BARNET – AKTIVITETEN – OMGIVELSENE

Alle har ulike forutsetninger for å kunne lære og mestre en aktivitet. Det er viktig å ta høyde for *barnets ulike evner og ferdigheter*. *Aktiviteten* som skal gjøres og *omgivelsene* den skal gjøres i, bør også være tilpasset barnets nivå. Alle disse tre faktorene påvirker hvordan barnet lærer og utvikler seg. Og det gir igjen et grunnlag for at barnet kan delta og bli inkludert i sitt nærmiljø. Ved å endre på barnets forutsetninger gjennom øving, tilpasse aktiviteten eller tilrettelegge omgivelsene, kan man gi barnet økt mulighet for mestring.



Person, aktivitet og omgivelser danner grunnlag for deltakelse og inkludering.
Kilde: Norsk Ergoterapeutforbund

UTVIKLING AV HÅNDFUNKSJON

Barn utvikler seg forskjellig, også når det gjelder håndfunksjon. I tillegg til barnas fysiske og mentale forutsetninger, henger utviklingen også sammen med hvilke forventninger og krav de blir møtt med, og hvilke erfaringer de har. Det er derfor ikke noe fasitsvar på nøyaktig når man kan forvente at barn klarer de ulike håndmotoriske aktivitetene, men vi har laget en grov oversikt som kan gi en omtrentlig pekepinn på utviklingen.

1-3 ÅR

Ved ett års alder går barnet fra helhåndsgrep/kraftgrep til presisjonsgrep, ofte pinsettgrep. Det bruker pekefinger for å peke og utforske, og leker ved kroppens midtlinje (langs midten av kroppen). Når barnet er 12-18 måneder holder det leker med begge hender og begynner å stable klosser. Ved 18-24 måneder forsøker barnet å løse enkle puslespill, klarer å bla i enkle bøker, og vasker og tørker hendene selv. Rundt toårs alder begynner barnet å lære seg å bevege fingrene uavhengig av hverandre, bruker begge hender, stabler klosser, kan bla en og en side i bøker, og klarer med litt hjelp å kle på seg flere klesplagg.



3-5 ÅR

Ved treårs alder begynner barnet å legge enkle puslespill. Det begynner å klippe med saks, fargelegge og tegne, men grepene er ofte umodne. Mellom 3-4 år kan barnet bevege små objekter rundt inni hånden, og utvikler mer funksjonelle håndgrep. Det kan hjelpe til med matlaging og pusser nesen selv. Når barnet er ved 4 års alder kan det bygge høye tårn, ta i mot ball med støtte mot kropp, stabilisere ark når de fargelegger, kle av og på seg selv, og smøre på brød selv. Rundt 5 års alder kan barnet holde arket stabilt med hånda ved klipping, klare knapper og glidelås, ta på skotøy, og tørke seg selv. Det kan også bevege små gjenstander rundt inni hånda, og kan trille kuler og pølse av for eksempel kitt. Ved 4-6 årsalder kan barnet etter hvert bruke begge hendene funksjonelt sammen, og bruke støttehånd aktivt. Dominant hånd blir ofte utviklet i denne perioden. Barnet mestrer mer komplekse aktiviteter, som å skrive, manipulere og konstruere med små gjenstander.

5-6 ÅR

Ved 6 års alder kan barnet holde blyanten i et funksjonelt grep, styre papiret under klipping, kopiere og tegne figurer og bokstaver. Koordinasjon og styrke øker. Etter hvert som barnet vokser og får erfaring med finmotoriske aktiviteter, flyttes koordinasjon og presisjonsbevegelsene fra skuldre og albue mot håndledd og fingre. Barnet klarer nå mange av hverdagsaktivitetene selv.

HÅNDDOMINANS

Dominant hånd blir ofte etablert mellom 4-6 års alderen, og bør være på plass før skolestart. Barn som ikke krysser kroppens midtlinje veksler ofte lenge mellom venstre og høyre hånd (mer om «midtlinjen» på side 12). Barn vil i noen tilfeller bruke ulik hånd i ulike aktiviteter.

BARNEHAGEN SOM ARENA FOR AKTIVITET

Barnehagens rammeplan og verdigrunnlag sier noe om at barna skal oppleve motivasjon og mestring ut i fra egne forutsetninger. Barna skal få muligheten til å sanse, oppleve, leke, lære og skape med kroppen som utgangspunkt. Rammeplanen sier også at barna skal få videreutviklet motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper.



Med disse verdiene har barnehagens ansatte allerede kjennskap til mye av grunnlaget for barnas utvikling og mestring av daglige gjøremål, og dette bør være integrert i barnehagens planer og aktiviteter. Det er også naturlig at øvelse og stimulering er en del av hverdagen i barnehagen, og at man aktivt bruker mulighetene som ligger i omgivelsene rundt seg i avdelingen, fellesrommene og uteområdene. Lenger bak i dette heftet finner dere aktuelle tips som enkelt kan flettes inn i hverdagen.

TILRETTELEGGING FOR HÅNDMOTORISKE AKTIVITETER

PRAKTISK TILRETTELEGGING FOR AKTIVITET I BARNEHAGEN

Det kan være nyttig å velge ut noen få aktivitetsområder som en øver på i avgrensede perioder, for eksempel mestre å smøre en skive brød og helle melk i glasset, eller bygge et tårn med fem klosser. Det kan gjøre øvingen mer fokusert og dermed øke antall repetisjoner av hver aktivitet. Dette vil lettere gi barnet en opplevelse av mestring fordi resultatene kommer relativt raskt. En kan tilrettelegge aktiviteter ved å dele dem opp. Barnet kan for eksempel få hjelp av en voksen til å ta smør på kniven, men kan klare å smøre det ut på skiven selv. Det kan være nyttig å gradere aktivitetene ut fra barnets forutsetninger. Dette kan gi økt mestringsfølelse og motivere til å øve videre. Det er viktig å la barna få god tid til å mestre. Utstyr i daglig bruk bør være tilgjengelig og tilpasset slik at barna kan

mestre aktivitetene selv. Dette kan gjelde for eksempel barnekniver og barnesaker som barna vet hvor er, slik at de kan gjøre klippeaktiviteter i naturlige settinger. For de barna som velger vekk eller unngår håndaktiviteter, kan det være nødvendig at en legger til rette for voksenstyrt aktivitet. Variasjon og mengde i aktiviteter gir et godt erfaringsgrunnlag.

UTGANGSSTILLING FOR HÅNDMOTORISK AKTIVITET

En stabil utgangsstilling er viktig når en skal gjøre aktiviteter. Dette er med på å bidra til mestring. Når det gjelder sittestilling er det nyttig med god understøttelsesflate for både føtter og armer. Det vil si at føttene bør komme i kontakt med et stabilt underlag, som for eksempel gulv eller fotbrett. Armene bør kunne hvile på bordet. Stoler som kan tilpasses, for eksempel tripp-trapp stol gir bedre muligheter for en gunstig utgangsstilling for barnet. Dersom barnet ikke får støtte i sittende gjennom stolen/benkens utforming, bør barnet få mulighet til å finne støtte og stabilitet i egen kropp, for eksempel ved at det sitter på knærne med albue støttet inn til kroppen.

Håndaktiviteter på gulv og i stående anbefales for å fremme naturlig bevegelsesmønster og gi variasjon i utgangsstilling. På gulv kan en veksle mellom å ligge på magen eller sitte på kne. I stående kan en bruke vegg og vindu som flater å jobbe på. I stående kan en også veksle mellom knestående og å stå helt oppreist.



AKTIVITETSTIPS I HVERDAGEN

Det finnes ingen snarvei til læring. Det du skal lære må du øve på. I barns hverdag er det mange ferdigheter som skal mestres. Her er noen tips til aktiviteter som er med på å bedre forutsetningene for å klare ulike ferdigheter. Det er både aktiviteter knyttet til den konkrete ferdigheten, eller aktiviteter som bidrar til å øve på lignende bevegelser. Trenger dere veiledning eller å diskutere disse tipsene, kan barnehagen kontakte oss i Fysio- og ergoterapitjenesten.

AV- OG PÅKLEDNING

- Av- og påkledning av dukker. Prøv å gjøre aktiviteten lekpreget og med mindre fokus på prestasjon.
- Kle-på-puslespill (se eksempler på slike leker til høyre).
- Utkledning.
- «Brannmannlek» for å motivere barna.
- Glidelås og knappeleker sittende ved bord. Bruk gjerne ulike knappestørrelser og utforming.
- Manipulering med en hånd. Dette kan være å putte mynter på bøsse, leke med klinkekuler eller magneter. Dette er god trening av ferdigheter man trenger når man skal lukke igjen glidelås.



- Bruk nøkkelring eller løkke i glidelås som gjør det enklere å få tak og krever mindre styrke.
- Bilder av et barn som kler på seg ulike plagg trinn for trinn kan være en god visuell støtte til de som har vansker med planlegging og organisering.

MÅLTIDER

- Bruk servise og bestikk i rollelek
- Tohåndsaktiviteter som å bygge med klosser, skru av og på lokk, smøre skive med kniv.
- Bak og lek med kitt for stimulering av sanser og styrke.
- Spis og gris med hendene for stimulering av sanser.
- Være med å lage mat, dekke av og på bord.
- Bruk barnebestikk og barnekopper i tilpasset størrelse.
- “Demp” uroligheter i spisesituasjon. Dette kan gjøres ved å sitte på stoler med fotstøtte og ha lyddemping på bord, for eksempel med en duk. Dette hjelper barn som er sensitive for mye lyd.
- Bruk sklikke eller antiskli under tallerken hvis barna har vansker med å holde den ro. Dette kan også brukes på stol for å sitte mer stabilt.



TEGNING/SKRIVING/FARGELEGGING

Vær bevisst på at tegning og fargelegging ikke er det samme, og stiller ulike krav til utvikling og motorisk mestring. Tegning stimulerer for eksempel til bruk av fantasi og motorisk planlegging, og fargelegging kan stimulere til bruk av variert grepstyrke og presise og koordinerte bevegelser.

- Bruk gjerne korte skriveredskap på loddrett flate, for eksempel på vegg, da dette stimulerer til funksjonelt blyantgrep.
- Benytt ulike vinkler på overflaten: både vannrette, skrå, og loddrette. Loddrette flater stimulerer til økt stabilitet i håndledd.
- Bruk ulike verktøy som blyant, kritt, fargestifter, Q-tip, malerkost, fingermaling, pinne.
- Tusj på glatt (laminert) papir krever mindre styrke.
- Tegn eller mal på ulikt materiale som sand, snø, papp, papir, glanspapir, tavle, glass eller vindu.

KLIPPING

- Det er fint å starte på et enkelt nivå og øke vanskelighetsgraden forsiktig. For de minste, eller for de som strever med denne aktiviteten, er det lurt å begynne med små og tykkere ark.
- Lag kollasj ved å rive, klippe og lime biter av ulikt materiale.
- Tohåndsaktiviteter hvor en hånd holder materiale stabilt og den andre hånden utfører aktiviteten. Eksempler kan være å holde et ark og sette på klesklyper, eller holde en boks som en putter penger på.
- For å øke stabiliteten på lillefingerside og bevegelse på tommelfingerside, er det nyttig å leke med vannpistol, spruteflasker, vannflasker, sprayflasker, klesklyper, dråpepipette og lignende. Bruk for eksempel farget vann i snø.

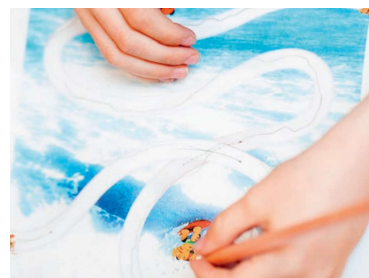
Vanskelighetsgraden kan også økes på denne måten:

- Riv papir • Klipp hakk • Klipp biter • Klipp på strek • Klipp sirkel
- Klipp firkant • Klipp figurer • Riv/klipp i tykt papir • Riv/klipp i papp
- Riv/klipp gradvis tynnere papir, som ukeblad

AKTIVITETER FOR Å ØVE PÅ GENERELLE FINGERFERDIGHETER

For at hendene skal fungere godt i hverdagen, kreves god styrke, stabilitet og koordinasjon i både fingre, håndledd, underarm og skuldre. Dette er særlig viktig å stimulere hvis barna ellers bruker hendene og fingrene lite til aktiviteter som krever styrke.

- Bruk et teppe og bytt på å la barna dra hverandre over gulvet.
- Tohåndsaktiviteter som baking, og blåse såpebobler. Dette kan også stimulere til sikker hånddominans.
- Presisjonsspill: Mikado, pakkesel, Giggly Wiggly og lignende.
- Klatre i tau, trær, lekestativ, opp skråninger, på stubber og steiner.
- Ha ulike gjenstander i balje med såpevann som en skal kjenne igjen uten å se. Dette er med på å trene følesans i hånd.



- Feste gjenstand med litt tyngde med tau og dra den et stykke.
- Hell vann fra en mugge eller sand fra bøtter.
- Lage appelsinjuice ved å klemme saften ut av appelsiner med bare hendene.
- Åpne krukker i alle størrelser.
- Åpne borrelås med ulik styrke.
- Forme figurer med kitt, trolldeig eller deig (banke, slå, trykke, rulle).
- Rulle små baller av serviettpapir, deig, plastelina og lignende med en hånd.
- Vri og klemme på bobleplast.
- Lage fart på dissa selv.
- Ha dragkamp med tau eller lignende.
- Konstruksjonslek som Duplo/Lego,
- Meccano, verktøy, klosser og magneter.
- Klappeleker/sangleker og bruk av musikkinstrument.
- Skrivedans – en metode der en bruker hele kroppen og trener grunnleggende bevegelser med musikk og rytme.

KRYSSING AV KROPPENS MIDTLINJE

Midtlinjen er en usynlig linje som deler kroppen inn i høyre og venstre. Vansker med å krysse midtlinjen kan blant annet ses ved at en kun jobber med venstre hånd på venstre side av kroppen og høyre hånd på høyre side. Hos de fleste barn er kryssing automatisert før 5 års alderen. Dersom denne bevegelsen ikke er automatisert før skolestart, vil en kunne streve med å skrive i en bok eller bruke hele bordflaten når en sitter med skolearbeid. Aktiviteter som stimulerer til kryssing:

- Tegne store liggende åttetall med for eksempel i barberskum på speil.
- Tegne med store bevegelser, for eksempel på tavle, i sand eller i snø.
- Ligge på rullebrett og snu rundt i sirkel, bruke armene vekselvis.
- Klatre sidelengs i ribbevegg, kysse armer og bein underveis.
- Hermelek, Twister eller sangleker. Lag posisjoner hvor armer eller bein krysser hverandre.
- Være krokodille: åle seg på gulvet med motsatt hånd og fot.
- Legge smørekniv, blyant og andre presisjonsredskaper på det som ser ut til å være barnets ikke-dominante side, eller foran barnet, for å stimulere og øve til valg av dominant hånd. En kan alternativt legge redskapene på det som ser ut til å være dominant side for å tilrettelegge.

NÅR HENVISE TIL ERGOTERAPEUT?

Dersom barnet strever med å delta i aktiviteter som er naturlig å mestre for jevngamle barn, kan det være at en ergoterapeut kan hjelpe. Det kan handle om at barnet, til tross for øving, ikke mestrer aktiviteter rundt måltider, påkledning og toalettsituasjonen, eller at det strever med å mestre lek og skrivebordaktiviteter. For at vi skal vite hva barnet trenger hjelp til, må dere fylle ut et søknadsskjema om Fysio- og ergoterapitjenester. Skjema og kontaktinformasjon finner dere på vår nettside; www.stavanger.kommune.no/fysioergo

KILDER

1. Andersen, M. M. (2010). Ergoterapi og børn, udvikling gennem aktivitet. Århus: FADL's forlag.
2. Case-Smith, J. (2010). Occupational therapy for children. St. Louis, Missouri: Mosby.
3. Engmann, B. (2015). TrasMo
4. Norsk Ergoterapeutforbund (2018). Ergoterapi og barns helse <https://www.ergoterapeutene.org/ergoterapi/fagomrader-i-ergoterapi/ergoterapi-fagomradet-barns-helse/>
5. Norsk Ergoterapeutforbund (2018). Ergoterapeuters kjernekompetanse <https://ergoterapeutene.org/ergoterapi/>
6. Oehler, E., Dekrey, H., Eadry, E., Fogo, J., Lewis, E., Maher. C., et.al. (2000). The effect of of pencil size and shape on the pre-writing skills of kindergartners. Physical & Occupational therapy in Pediatrics 19, 53-60.
7. Sigmundsson, Haga (2005). Ferdighetsutvikling
8. Utdanningsdirektoratet (2017). Rammeplan for barnehagen

Foto: Elisabeth Tønnessen, Sekine Skeie, pixabay.com



Stavanger
kommune



Fysio- og ergoterapitjenesten

Torgveien 23
4016 Stavanger
Tlf. 51 50 85 75
fysio.ergo@stavanger.kommune.no