

For å komme i kontakt med oss, les mer om dette på kommunens nettside, eller ta kontakt via

Rehabiliteringsmottaket på Rige i Kristiansand kommune:

Tlf: 38144460

Besøksadresse:

Familiens hus Sentrum
Aquarama, Tangen 8.

Åpningstider:

Mandag-fredag 08.00-15.00



Tekst til brosjyre:

Tusen takk til Hamar kommune for inspirasjon
og deling av informasjonsmateriale.

Aktive barnehender



Betydningen av motorisk kompetanse

Barn utvikler seg og lærer gjennom lek i samspill med sine omgivelser, og bruker hendene til å utforske, leke og oppdage verden. Motorisk kompetanse er viktig for at barn skal kunne være aktive, og deltakende i sin hverdag. Når barnet blir større blir kravet til selvstendighet større, og dermed også viktigheten av god motorikk og funksjon i hendene. God håndfunksjon innebærer å ha god styrke, stabilitet og koordinasjon i både fingre, håndledd, underarm og skuldre. Utviklingen av isolerte fingerbevegelser kommer ikke helt av seg selv, men krever stimulering over tid med mange repetisjoner. Den beste stimuleringen får barna i sitt naturlige miljø.

Det er viktig å identifisere vansker tidlig i livet for å kunne tilby ekstra stimulering når det er behov for det. Motoriske utfordringer kan ha betydning for utvikling av sosial, kognitiv og emosjonell kompetanse, og senere i livet påvirke egenomsorgsferdigheter, skoleprestasjoner, relasjoner og psykisk helse.

Aktivitetsperspektivet

Barn utvikler seg og lærer gjennom lek og aktivitet, i samspill med sine fysiske og sosiale omgivelser. Hvordan en aktivitet blir utført avhenger av flere faktorer:

- Barnet – forutsetninger, ressurser og begrensninger
- Aktiviteten – krav og rammer
- Miljøet - hvor barnet utfører aktiviteten

Omgivelser

De fleste barn profiterer på faste rammer og rutiner. Noen barn er også ekstra sårbare, og er avhengig av tilrettelegging i omgivelsene for å kunne mestre. Dette kan omhandle fysiske, psykiske eller sosiale omgivelser. Dette kan innebære bruk av eksempelvis dagsplaner, skjerming, handlingsrekkefølger, utsyr og hjelpemidler, eller sosial eller pedagogisk tilrettelegging.

Utvikling av hånden

Hånddominans

Dominant hånd blir ofte etablert mellom 4-6 år, og det bør være på plass før skolestart, da dette kan ha stor betydning for barns læring. Barn som ikke krysser midtlinjen, veksler ofte mellom høyre og venstre hånd. Å krysse midtlinjen er en viktig motorisk ferdighet for utvikling av skriveferdigheter. Barn som har utfordringer med å krysse midtlinjen med hendene, kan blant annet observeres ved at barnet kun jobber med høyre hånd på høyre side og venstre hånd på venstre side. Hos de fleste barn er kryssing automatisert før 5 års alder. Aktiviteter som stimulerer til kryssing av midtlinjen:

- Tegne store liggende åttetall
- Tegne med store bevegelser, eksempel på tavle, i sand på eller i snø
- Klatre sidelengs i ribbevegg, krysse armer og bein underveis
- Hermelek, twister eller sangleker
- Tilrettelegge for kryssing; legge bestikk, blyant og repskaper på det som ser ut til å være ikke-dominant side eller foran barnet

Aktivitetstips

For barn som strever med motoriske vansker er det ekstra viktig med godt utstyr som bord, stol, tegne – og klippeutstyr. De bør sitte slik at de får støtte i rygg og føtter, og at armene hviler på underlaget eller bordet. Det bør være tilpasset utstyr tilgjengelig – eksempelvis sakser som gir plass til både peke – og langfinger i det ene øret. Klipping kan være en forberedelse til å mestre både tegne – og skriveaktiviteter, og mestre dagligdagse aktiviteter som å kneppe knapper og skru en kork.



Det kan være nyttig å velge ut noen få aktivitetsområder for å gjøre øvingen mer fokusert. Sørg for at aktiviteten er tilpasset barnets alder, ferdighetsnivå og oppleves meningsfulle. Det er viktig å la barna få god tid til å mestre, og at barna har bevisste voksne rundt seg slik at barna ikke får hjelp til aktiviteter de i utgangspunktet ikke har forutsetninger for å mestre. Det er fint å jobbe med aktiviteter knyttet til konkrete ferdigheter, eller aktiviteter som bidrar til å øve på lignende bevegelser.

Eksempelvis:

- Dukke- og figur-/kosedyrlek, utkledding, og putteleker som involverer bruk av begge hendene
- Rollelek med servise og bestikk, baking, klosser og lokk mm.
- Bygge – og konstruksjonslek, presisjonsspill, perler, snekkersett mm.
- Tegning/skriving/fargelegging:
 - Korte og tykke skriveredskaper kan være enklere å gripe, og til hjelp for å trene på blyantgrep
 - Varier redskapene- kritt, blyant, fargestift, malerkost, svamp osv.
 - Tegn på ulike materialer - sand, snø, papp, papir, glanspapir, glass, vindu osv.
 - Vanskelighetsgraden kan økes gradvis – Tusj på tykt på papir er ofte lettere enn blyant på tynt papir
- Klipping:
 - Kollasj og formingsaktiviteter som involverer bruk av to hender
 - Vanskelighetsgraden kan økes gradvis - fra å rive i tynt silkepapir til og klippe i tynne ark. Klipping i tykt papir er ofte enklere.