



KOMMUNEFYSIOTERAPEUTENE
I HORTEN

GODT GREP



Fokus på finmotorikk og utvikling av skrivegrepet
Førskolebarn og førsteklassinger

Kanskje du spør: **Er det viktig å skrive for hånd i den digitale alderen?** Ja, ifølge mange studier. Man husker bedre det man skriver for hånd sammenliknet med når man skriver på tastatur. Dette skjer gjennom bevegelsen vi gjør, følelsen av å ta i blyant og papir. Det å skrive for hånd gir også bedre resultater på lesing sammenliknet med når vi bruker tastene på et tastatur. Denne brosjyren kan hjelpe ditt barn til å få en **smidig skolestart når det gjelder skriving.**

Fokus på finmotorikk og grepsutvikling:

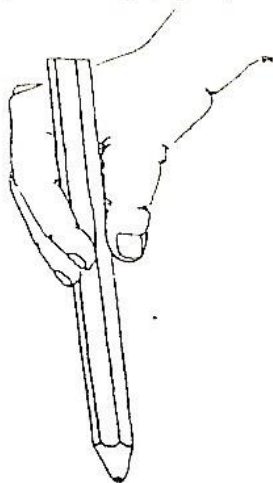
De fleste barna trenger tid til å tilegne seg skriveferdigheten, og mange brikker må være på plass før barnet begynner å skrive.

Man kan begynne med å motivere barnet til varierte finmotoriske aktiviteter tidlig. Omkring skolestart er det mange barn som ikke har tilstrekkelig utviklet håndmotorikk til å kunne skrive lett og naturlig. En tidlig start kan derfor være en fordel.

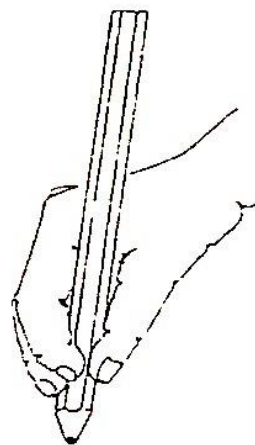
Hva kan barnet før skolestart når det gjelder grep?

Barn har utviklet hånddominans. De bruker tre eller firepunktsgrep ved tegning.

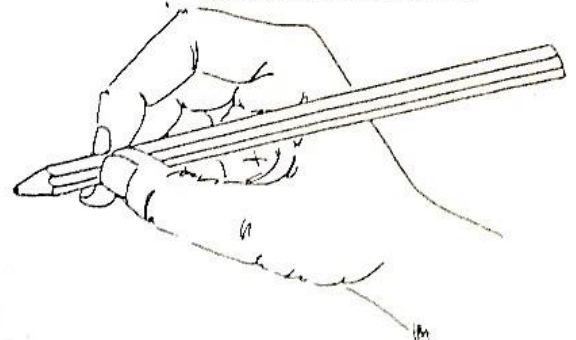
Høyt halvpronert voksengrep 3,5-4,5 år



Lvpronert voksengrep 4,5-5,5 år



Normalt voksengrep 5,5-6 år



Eksempler på finmotorisk trening

- Tegne/male på tavle eller store ark som er festet på veggen. Bruke store, tykke tusjer, fargestifter eller pensler, eventuelt fingermaling. Oppfordre til å tegne stort og bruke hele armen i tegnebevegelsen.
- Dekorere og klippe ut.
- Leke med plastelina eller trolldieg.
- Tre perler på snor.
- Krølle sammen små papirbiter og skyte dem vekk med pekefinger og tommel, og langfinger og tommel.

Et modent grep

Tommelfingeren holder blyanten. Pekefingeren bare ligger lett på blyanten, og det er lett å løfte den.

Langfingeren støtter blyanten nedenfra. Alle fingre skal sitte nesten like høyt på blyanten, ca 1cm over den spisse delen og ca 2,5cm fra papiret.



Små hjelpere



Det finnes en rekke med små ting som kan hjelpe til med å få et riktig grep. Du kan få tak i dem i forskjellige butikker, både på nettet eller på bokhandel.

Tips og huskereglar:

- Blyanten skal være spiss
- Håndleddet skal ikke løftes under skrivingen, en del av underarmen bør ligge på bordet som støtte.

Eksempler på umodent blyantgrep



2) Knyttet hånd,
tommelfinger holder rundt
blyanten



3) Tommelfinger holder
blyanten, ringefinger støtter,
pekefinger og langfinger er lagt
oppå blyanten



1) Blyanten er holdt
lavt, krampeaktig grep
(både tommelfinger
og pekefinger
klemmer for hardt
mot blyanten)