



Til foreldre med barn mellom 1-6 år



BERGEN
KOMMUNE



Finmotorisk veiledning til foreldre

Dette er et informasjonsskriv med veiledning og inspirasjon til hvordan dere kan stimulere utviklingen av barnets finmotorikk.

Barn bruker hendene sine i svært mange daglige aktiviteter, både i lek, berøring og nærhet, i måltider, av- og påkledning og toalettbesøk. Som voksen rundt barnet er det viktig å legge til rette for variert lek og hverdagslige aktiviteter slik at barnet utfordres, får prøve selv (hjelp så lite som mulig) og kan oppleve mestring. Dette er viktig for barnets utvikling. Det finnes ingen snarvei til læring. Det du skal lære må du øve på. Her er noe tips som kan være med å bedre forutsetningen for å mestre ulike ferdigheter. Dette kan integreres i barnets daglige aktiviteter og lek.



Generelle tips:

- Barnets motivasjon er viktig. Gjør aktiviteten morsom og meningsfull for barnet. Det skal være gøy.
- Vær positiv og gi ros når barnet prøver.
- La barnet gjøre ting selv i hverdagen, så langt det lar seg gjøre.
- I en travel hverdag er det ikke alltid det passer å la barnet prøve selv, finn et tidspunkt der det er ro og barnet er opplagt, som f.eks. helg eller ettermiddag.
- La barnet øve på samme aktivitet i ulike situasjoner.
- Det barnet gjør ofte, læres og automatiseres raskere.
- Struktur skaper rutiner, som igjen hjelper barnet til å lære nye ferdigheter.
- Utforske ulikt materiell, la barnet få lov å bli skitten.
- Sittestilling er viktig. Barnet bør sitte godt inntil bordet, og beina i gulvet eller på fotplate. Bruk av begge hender i aktivitet er med på å stimulere til valg av dominant hånd.





Inspirasjon til aktiviteter:

- Det er behov for styrke i kroppen for å mestre finmotorisk aktivitet.
 - Klatre/henge i tre, tau, lekestativ (både sidelengs og oppover), skråninger, stige, møbler mm.
 - Herjelek
 - Modellerkitt, åpne/lukke bokser og sugekopper.
- Kjøkkenlek og delta i matlaging.
- Av- og påkledning, lek med dukker og utkledningsleker.
 - Kneppe knapper, glidelås, borrelås og skolisser.
- Lek med sprute-/sprayflasker, klesklyper, pop it “fidgets toys”.



- Perle – fra store perler til små perler på brett og snor.
- Konstruksjonslek - spikre, bygge med lego og duplo, magneter.
- Maling og fingermaling, rive papir/pappmasjé, lese/bla i bøker.
- Ulike spill: pakkesel, mikado, Jenga, Giggly/wiggly, Balansespill-Bigboun, fire på rad, kortspill, puslespill og ludo.
- Klippe med saks i ulikt materiell. Start på ett enkelt nivå som barnet mestrer og øk vanskelighetsgraden etter hvert. Små og tykke ark er enklere for barnet å klippe i.
- Tegning og fargelegging - tykke, korte fargestifter/kritt. Fest gjerne arket på gulv, vegg og bord.





BERGEN
KOMMUNE

Når henwise til ergoterapeut?

Dersom det er forsøkt å tilrettelegge og motivere, og barnet vegrer seg for å delta i aktiviteter som er naturlig å mestre for jevngamle barn, kan det være at en ergoterapeut kan hjelpe. Om du er usikker på om du skal henwise barnet ditt er det mulig å kontakte tjenesten vår for å drøfte det på telefon før du sender henvisning. For at vi skal vite hva barnet trenger hjelp til, må dere fylle ut et henvisningsskjema til Ergo- og fysioterapitjenesten. Henvisningsskjemaet finnes digitalt på Bergen kommune sin hjemmeside, under Ergo- og fysioterapitjenester for barn og unge.