



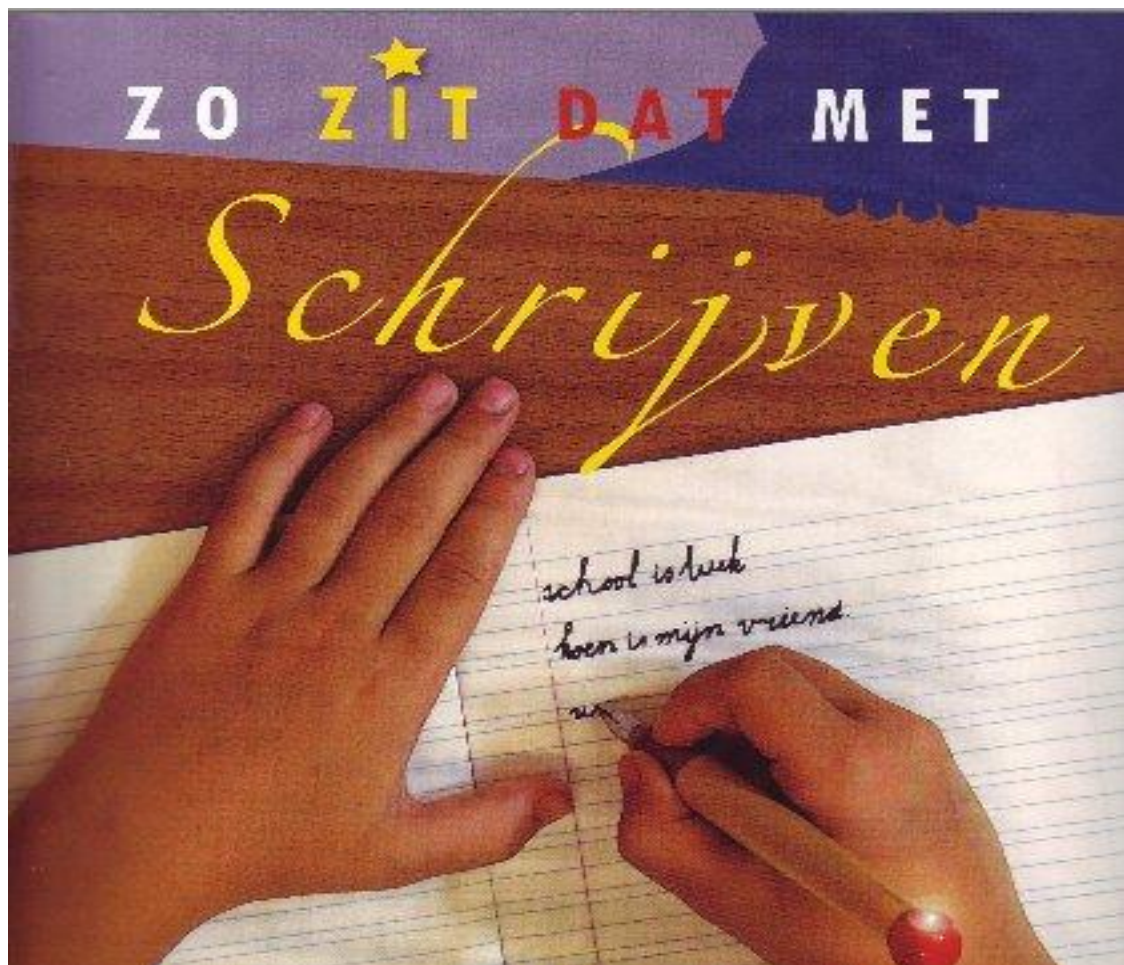
Centrum Ambulante
Revalidatie v.z.w.
Diest/Aarschot/Tienen

Campus St. Jan, Houtemstraat 115B, 3300 Tienen, 016/80.39.80
Campus St. Elisabeth, Langdorpsestwg. 129, 3200 Aarschot, 016/55.18.80

Schrijven doe je zo !



Informatiebundel voor ouders en leerkrachten

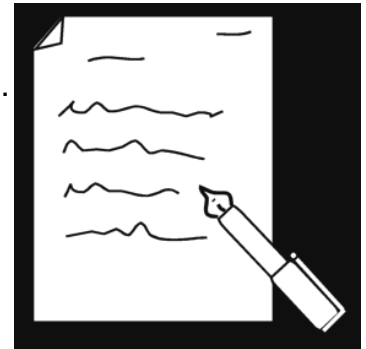


Nu uw kind leert schrijven of al volop begonnen is, is het voor u als ouder fijn te weten waar er nu allemaal op gelet moet worden en aan welke voorwaarden moet voldaan zijn om mooi, maar zeker ook motorisch correct en soepel te schrijven. Op bovenstaande foto zijn er al verschillende items van een goede schrijfhouding terug te vinden. Maar welke vraag je je nu af?

In deze bundel vindt u de zowel theoretische als praktijkinformatie aangevuld met foto's om u wegwijs te maken in het leren schrijven om zo uw zoon/dochter optimaal en op de juiste manier thuis te kunnen helpen bij het schrijven.

Leren schrijven

Het leren schrijven is een hele opdracht voor de meeste kinderen. Een vlot handschrift is belangrijk om goed te functioneren op school, zeker in een later stadium, waar het kind zelf moet instaan voor de notities tijdens de les. Als een kind niet in staat is om een leesbaar handschrift te produceren, wordt het ernstig belemmerd in zijn mogelijkheden. Het handschrift is dan ook een belangrijk communicatiemiddel.



Het schrijven blijft ondanks de toenemende automatisering en communicatie een belangrijke vaardigheid in ons leven. Het kan nooit volledig gebannen worden, er zal altijd geschreven worden, al is het een memo, boodschappenlijstje, gedicht of liefdesbrief. Maar zeker om te studeren en te memoriseren is het schrift een belangrijke vaardigheid.

Bij deze belangrijke vaardigheid ondervinden 1 op 3 kinderen kleine of grote problemen en maar liefst 1 op 10 kinderen ondervindt zware schrijfproblemen.

Deze schrijfproblemen beperken zich echter niet tot het schrijven alleen. We zien dat deze problemen vaak ook invloed hebben op de emotionele ontwikkeling. De kinderen doen heel hard hun best, maar het lukt toch niet om te voldoen aan de hoge eisen, ze geraken gedemotiveerd en worden onzeker. Hierdoor gaat hun werk- en studeerhouding achteruit.

Zo bestaat de kans dat ze een leerachterstand oplopen of faalangst ontwikkelen.



De meest voorkomende schrijfproblemen

1. Gespannen, krampachtige schrijfhouding
2. Verkeerde pengreep
3. Onregelmatige lettergrootte, onnauwkeurige lettervorming
4. Zeer traag schrijven

Het is noodzakelijk veel aandacht te besteden aan het schrijfproces tijdens het leren schrijven en niet enkel te kijken naar het schrijfresultaat. Wanneer kinderen gewezen worden op het schrijfproces (pengreep, bladligging, zithouding, ...) wordt uiteindelijk de correcte houding een spontane houding.

Verder is de keuze van het schrijfmateriaal een belangrijk aspect bij het leren schrijven.

Wat houdt schrijven nu allemaal in?

Wanneer we de definitie van schrijven gaan bekijken kunnen we dit vanuit verschillende invalshoeken doen. Leerkrachten kijken vooral naar het foutloos reproduceren van taal, therapeuten bekijken vooral het motorische aspect, het schrijfproces en ouders zijn meer gericht op hoe het geschreven is, of het leesbaar is en of er fouten in staan.

Schrijven is een complexe motorische activiteit met verstandelijke, motorische, creatieve, ruimtelijke en culturele aspecten en het bestaat uit doelgerichte bewegingen. Schrijven is een motorische en technische bezigheid.

In deze bundel bekijken we het leren schrijven in enge zin: het aanleren en oefenen van motorisch verfijnde bewegingen die lettervormen als resultaat hebben.

1. Specifieke voorwaarden voor het schrijven

Om te leren schrijven is het belangrijk dat een kind op verschillende gebieden een bepaald niveau van ontwikkeling heeft bereikt. Binnen deze verschillende gebieden wordt er onderscheid gemaakt tussen

- algemene leervoorwaarden: taalontwikkeling, motivatie, concentratie, emotioneel evenwicht, ...
- specifieke schrijfvorwaarden: oog-handcoördinatie, vormherkenning, oriëntatie in de ruimte, lichaamshouding, grote en fijne motoriek, ontwikkelde handvoorkeur, kunnen automatiseren van bewegingen, ...

2. Deelbewegingen van het schrijven

Wanneer we de schrijfbeweging gaan bekijken kunnen we deze opdelen in 3 deelbewegingen. Deze deelbewegingen op elkaar afstemmen is moeilijk, maar echt nodig om op een soepele en efficiënte manier te schrijven. Het vereist een gedoseerde spiercoördinatie. Terwijl de spieren van duim, wijsvinger en middelvinger de pen vasthouden, dient een andere spiergroep diezelfde vingers de op- en neergaande bewegingen en rotaties voor de vorming van de letters te laten uitvoeren. Spieren van de voorarm staan in voor het verbinden van de lettergrepen tot woorden en de realisering van de spaties tussen de woorden.

Het geheel van deze deelbewegingen is een complex samenspel van bewegingen die ongemerkt in elkaar overgaan en zo een vloeiend en ritmisch samenspel vormen, wat specifiek is voor het schrijven.

De 3 deelbewegingen zijn dus:

- het verplaatsen van de onderarm met de elleboog als scharnierpunt (ruitenwiskbeweging of grote progressie)

Deze deelbeweging zorgt voor een beweging van de pen van links naar rechts over het blad en terug. Dit noemen we ook de ruitenwiskbeweging. Deze beweging voorkomt overstrekking (rechtshandig) of overdreven buiging (linkshandig) van de pols.

- het aanvoeren en afvoeren van de pols rondom het draaipunt van de pols (kleine progressie)

Deze beweging zorgt bij een rechtshandige voor een beweging van de pen van linksonder naar rechtsboven en terug

- het buigen en strekken van de vingers en duim (inscriptie)

Deze beweging zorgt bij een rechtshandige voor een beweging van de pen van rechtsonder naar linksboven en terug.

3. Deelvaardigheden van het schrijven

- Opslaan van bewegingsinformatie:

De volgorde, draairichting, grootte en verhoudingen van de letters in het motorisch geheugen opslaan zodat het een constante structuur in de schrijfbeweging wordt.

- Ophalen van de juiste bewegingsinformatie:

Dit is het ophalen van de juiste bewegingsinformatie in de juiste volgorde uit ons motorisch geheugen tijdens het schrijven zodat een letterreeks (een woord bestaande uit losse eenheden) toch vloeiend en zonder onderbreking kan worden uitgevoerd.

- Bewegingsuitvoering:

Hier wordt de opgehaalde informatie vertaald in spieracties.

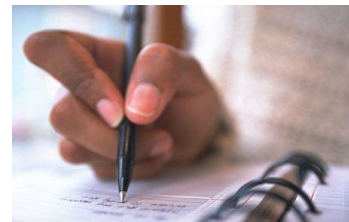
Waar kan ik als ouder mijn kind helpen?

Na heel dit deel theorie komen we tot de praktijk. Wat maakt dat een kind problemen heeft met schrijven en hoe kunnen we eraan werken. Wat is een goede pengreep, bladligging en zithouding? Hoe kunnen we de deelvaardigheden en deelbewegingen van het schrijven nu stimuleren en indien nodig verbeteren?

1. Een goed pengreep

Een goede pengreep maakt het mogelijk om soepel en vlot en met weinig inspanning de schrijfactiviteit uit te voeren. De drie deelbewegingen van de schrijfbeweging moeten mogelijk zijn.

De pengreep die dit alles mogelijk maakt is de zogenaamde driepuntsgeep. Het potlood wordt vastgehouden tussen de top van duim en wijsvinger die mooi tegenover elkaar staan. Het potlood wordt ondersteunt door het eerste kootje van de middelvinger.



Verder is het ook belangrijk dat de opening tussen duim en wijsvinger open is (open webspaced) en dat het potlood rust op het eerste gewricht van de wijsvinger. Wanneer er geen opening is tussen de duim en wijsvinger (gesloten webspaced) zorgt dit voor bewegingsbeperking en kunnen letters niet mooi gevormd worden.



Open webspaced



Gesloten webspaced

2. Een correcte zithouding en bladligging:

Om vlot en soepel te kunnen schrijven is het belangrijk om een juiste zithouding te hebben tijdens het schrijven.

Een correcte schrijfhouding houdt in:

- voeten plat en naast elkaar op grond of voetplank
- stoel goed aangeschoven
- juiste stoel- en tafelhoogte, aangepast aan het kind: voeten moeten aan de grond/voetenplank kunnen en knieën mogen niet te hoog komen (heupen en knieën in een hoek van 90°)
- het onderste deel van de rug moet steunen tegen de rugleuning
- het bovenlichaam moet licht voorovergebogen zijn
- de onderarmen rusten op het tafelblad met de ellebogen net op of buiten de tafel (om ruitenwisserbeweging mogelijk te maken)
- tussen het lichaam en de tafel moet een vuistdikte ruimte zijn
- het hoofd is licht voorovergebogen met ontspannen nek en schouderpijlen (afstand van 30 cm tot schrijfooppervlak)
- de niet-schrijfhand fixeert het blad en schuift het regel voor regel omhoog. Hierdoor blijft de juiste positie van de schrijvende hand behouden en gaat het steunpunt van deze hand niet verloren.
- Het blad of schrift ligt onder een hoek van 20° met de onderste tafelrand. De hoek van de schrijfhand ligt het hoogst. Het blad ligt in het verlengde van de onderarm van de schrijfhand.



Linkshandig

Rechtshandig



3. Linkshandigheid

Vaak zien we dat linkshandigen schrijven met hun hand boven de schrijfregel. Dit is echter erg belastend voor de pols. Wanneer uw kind linkshandig is, is het belangrijk uw kind te wijzen op de juiste positie van het blad en de positie van de hand t.o.v. het blad.



Kinderen kopiëren van elkaar op school. Een linkshandig kind gaat vaak zijn blad hetzelfde positioneren als een rechtshandig kind. Hierdoor moet het linkshandig kind compenseren met zijn zithouding en positie van zijn hand om nog op de schrijfregel te kunnen schrijven wat resulteert in een slechte pengreep en positie van de pols.



De afspraak rond de bladligging is dat het blad schuin voor je moet liggen met de hoek aan de zijde van de schrijfhand het hoogst. Linkshandigen kunnen ook best hun potlood iets hoger vasthouden om nog te kunnen zien wat ze schrijven. Verder is het belangrijk dat wanneer de kinderen per 2 in de klas zitten het linkshandige kind links zit, zodat ze elkaar niet duwen.

4. Hulphand



De niet-schrijfhand dient te worden ingeschakeld om het blad te fixeren en om het blad naar boven en/of beneden te schuiven tijdens het schrijven. Vaak zien we echter dat deze ingeschakeld wordt om het hoofd te ondersteunen of te spelen met het dopje van de pen.



5. Hulpmiddelen

5.1. Hulpmiddelen om op gewone potlood of pen te schuiven



Driehoek gripper

- Geeft de mogelijkheid om standaard schrijfmateriaal te verdikken.
- Drie vlakken voor een juiste positie van de vingers
- 4 verschillende maten voor potloden, pennen, penselen, ...



Driehoek gripper (holle vlakken)

- Geeft de mogelijkheid om standaard schrijfmateriaal te verdikken.
- Drie holle vlakken voor een juiste positie van de vingers en een stevige greep
- 4 verschillende maten voor potloden, pennen, penselen, ...



Stetro schrijfhulp

- Uitermate geschikt om een verkeerde penhouding te corrigeren
- Drie uitsparingen voor een juiste positie van de vingers
- Past op potloden en dunne pennen



Foam grippers rond en driehoek

- Zachte sponsachtige grippers
- Passen makkelijk om pennen of potloden
- Driehoek foam gripper
- Ronde foam gripper
- Voorzien potloden en pennen van antisliplaagje



Zachte penverdicker met ribbel

- De Crossover Pencil Grip voorkomt kruising van de vingers.
- De vingers worden in de juiste positie gehouden.
- Ergonomisch juist voor rechts- als linkshandig gebruik.



The Pencil Grip

- Ergonomische hulp bij het schrijven
- De vingers nemen automatisch de juiste schrijfhouding aan
- Voorkomt vermoeibaarheid
- Voorkomt pijn bij het schrijven
- Geschikt voor rechts- of linkshandig gebruik



Jumbo Pencil Grip

- De Jumbo Pencil Grip is de grotere uitvoering van de Pencil Grip.
- Bijna 50 % groter.
- Ook deze grippers is zowel voor rechts- als linkshandig gebruik geschikt.



Crossover Pencil Grip

- De Crossover Pencil Grip voorkomt kruising van de vingers.
- De vingers worden in de juiste positie gehouden.
- Ergonomisch juist voor rechts- als linkshandig gebruik.



Handiwriter

Ideaal hulpmiddel om de driepuntsgreep aan te leren. Het bandje zit om de pols van de leerling. Aan dit bandje wordt de pen of het potlood gefixeerd. Het bedeltje dat aan de handiwriter vast zit, wordt in de handpalm gefixeerd door pink en ringvinger. De overige drie vingers houden vervolgens het potlood of de pen vast. Op deze

manier wordt de tweedeling in de hand gestimuleerd: drie vingers voeren de beweging uit en twee vingers stabiliseren de schrijfhand.

5.2. Verschillende soorten pennen niet in de particulierenhandel verkrijgbaar



Penhouder met duimring

- 2 ringen: de ene schuift over het potlood of pen, de andere over de duim of andere vinger



Ring-Pen

- Geen 3-vingergrip nodig
- Verzacht schrijfpijn bij reumapatiënten
- Urenlang schrijven zonder vermoeidheid
- Voor links- en rechtshandig gebruik



Pen Again

- Ergonomische vormgeving
- Voor rechts- en linkshandig gebruik
- Hervulbaar
- Intrekbaar
- Leverbaar in wit, groen, geel, zwart, blauw en rood



Verzwaarde penhouder

- Kunststof ergonomisch gevormde handgrepen
- Verdikking weegt 110 of 220 gram
- Bevordert de bewegingscontrole



Zwart potlood Jumbo

- Stevig potlood met antislipgreep
- Extra dik

5.3. Aangepast schrijfmateriaal in de particulierenhandel verkrijgbaar

1. Pelikan: Griffix



Vanaf de eerste fase van het griffix® „Leren Schrijven“-systeem, de waskrijtstift, trachten ze de kleuter meteen de juiste pengreep aan te leren. De gripzone ondersteunt de juiste houding van duim, wijs- en middelvinger en is gelijkvormig voor rechts- en linkshandigen. Zo kan het kind, dat op deze leeftijd nog niet altijd een voorkeurshand heeft, beide handen uitproberen..

Stap 1: Waskrijt



In het begin hebben kinderen vaak moeite met het leren beheersen van de beweging. Daarom werd er in deze fase voor materiaal dat een zekere weerstand biedt, zoals waskrijt, gekozen

Stap 2: Vulpotlood



De volgende stap binnen het griffixprogramma na de waskrijtstift is het nauwkeurige griffix[®] vulpotlood met zijn aangepast rechts- of linkshandige gripprofiel. Dit vulpotlood is navulbaar met de pelikan potloodmines van 2 mm dikte die niet geslepen moeten worden.

Stap 3: Inktpen



Met de derde fase van het griffix[®]-concept, de inktpen, voelen de kleintjes zich al groot. De overschakeling naar inkt beantwoordt vaak aan de groeiende vaardigheden van het kind. Het moment om vlot en sierlijk te leren schrijven is aangebroken. De inktpatronen hebben vele voordelen: bij het vervangen van het patroon heeft u ook meteen een nieuwe punt én de koningsblauwe inkt is uitwisbaar met de gekende inktwisstiften.

Stap 4: Vulpen



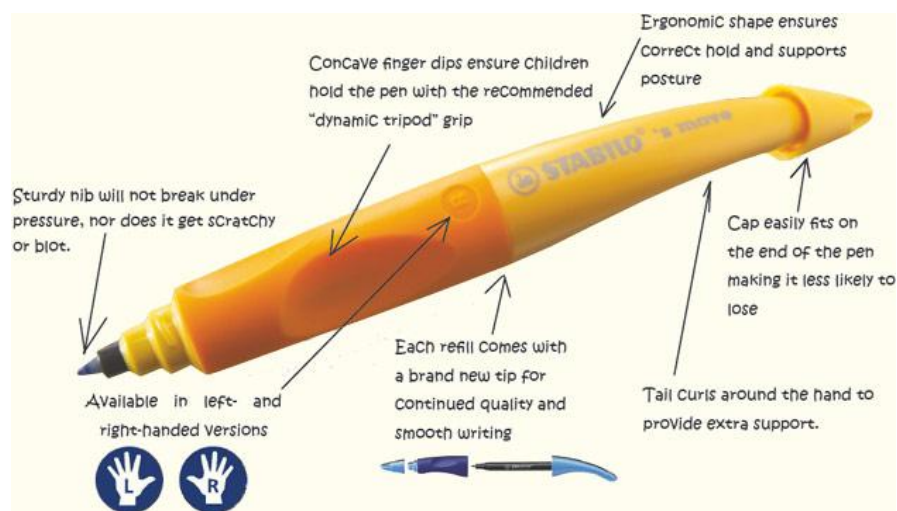
De topper van alle schrijfinstrumenten en de laatste fase van het griffix® „Leren Schrijven“-systeem is natuurlijk de vulpen. Uw kind ontwikkelt een persoonlijk, vlot en vormvast handschrift. Dankzij de vorige griffix® fases zou de driepuntsgreep een spontane houding moeten geworden zijn.

2. Stabilo

Stabilo easy original



Deze stabilo pen is een pen waarin ze getracht hebben de voordelen van een vulpen en een rollerbal samen te brengen. Deze pen heeft een ergonomische anti-slip gripzone voor een juiste vingerzetting. Er is een uitvoering voor links- en rechtshandigen.



Stabilo Easy Ergo 3.15



Dit ergonomisch vormgegeven potlood is ontwikkeld voor kinderen die gaan leren schrijven. Het is extra licht en past in een kleine kinderhand. Er is een uitvoering voor links- en rechtshandigen.

Stabilo Easy Ergo 1.4



Dit vulpotlood met meeverende schrijfpunt is ontwikkeld voor de gevorderde schrijver (scholier vanaf ongeveer 7 jaar). Ook dit potlood heeft een ergonomische vormgeving. De gripzone is antislip.

Het potlood heeft een dunne schrijfbreedte waardoor slijpen niet nodig is en hierdoor zou het tussen smalle lijnen of op gelinieerd papier schrijven vergemakkelijkt worden.

Stabilo Easy Gel



Deze pen is ontwikkeld voor scholieren vanaf 12 jaar, die al wat meer schrijven.

Hij is ergonomisch ontworpen en zou krampvrij en vloeiend schrijven garanderen met weinig druk omwille van de grip die direct de juiste vingerzetting vraagt.

Dit is de grote broer van de stabilo easy ergo

Stabilo Easygraph en Stabilo EasyColors



Dit potlood, waarvan ook kleurpotloden bestaan, is ontwikkeld voor de beginnende schrijver. Het heeft een driehoekige vorm met unieke uitsparingen die zorgen voor een juiste vingerzetting en ontspannen greep. Er is van beide een versie voor links- en rechtshandigen, herkenbaar aan de kleur van de potlooduiteinden.

3. Pilot

3.1. Pilot Rolschrijver Frixion



Schrijf, verwijder en herbegin zonder gebruik te maken van een gom of een inktuitwisser, en dit zo veel u zelf wenst.

Hervulbaar.

Schrijfdikte: 0,35mm

Ergonomische greep

Navulbaar

4. Lamy



Ontwikkeld voor kinderen die de eerste stappen zetten in het leren schrijven. Een speciaal ontwerp met een ergonomische grip.

Hervulbaar

Verkrijgbaar voor rechts- en linkshandigen.

6. Algemene tips bij schrijfproblemen

1. Welke aanpassingen uw kind ook nodig heeft om vlot en soepel te leren schrijven en hoe moeilijk en zwaar het oefenen soms lijkt, blijf uw kind positief bekrachtigen en ondersteunen!
2. Eindeloos overschrijven van woordjes heeft weinig zin. Stop voor de frustratie optreed, sluit af met een succeservaring. Geef oefenmogelijkheden waarin mislukken mag.
3. Zoek naar het juiste schrijfmateriaal voor het kind en zorg voor informatie-uitwisseling tussen thuis en school!
4. Een schrijfmethode met veel onnodige krullen, lussen, richtingsveranderingen en penopheffingen zijn een zware last voor kinderen met schrijfproblemen. Durf de letters voor hen te vereenvoudigen. Hierdoor gaat het handschrift al vlug veel leesbaarder zijn!
5. Gooi beperkingen zoals mooi tussen kleine lijntjes schrijven overboord.
6. Verlang niet dat kinderen met schrijfproblemen bij alle vakken netjes en nauwkeurig schrijven. Wanneer het handschrift niet geautomatiseerd is, kunnen ze onmogelijk op hun handschrift en tegelijk op vb. de spelling letten.



Literatuurlijst:

*Programma schrijfstart

*www.ikleerschrijven.be

*SOESSS: standaard observatie ergotherapie schrijven en sensomotorische schrijfvoorwaarden

*Schrijven in de basisschool van Jacob Dijkstra

*Mijn kind leert schrijven van Marc Litière

*ADVYS www.advys.be