

Ergonomisch verantwo

Een meerderheid van de leerlingen schrijft met een verkeerde greep en in een verkeerde houding. Dit levert talloze kinderen dagelijks veel onnodig ongemak op. Met inzicht in de oorzaken is veel te voorkomen. Een aantal praktische tips.

door Ben Hamerling

Er is gelukkig weer belangstelling voor de gevolgen van een langdurig volgehouden slechte houding. Nu de computer oprukt in het basisonderwijs is men beducht voor gevolgen als rsi.

Ook bij het schrijven is er vaak sprake van een verkeerde houding, en dat kan vervelende gevolgen hebben.

Een kind zit en schrijft veel. Een kwart tot een vijfde schooltijd wordt volgeschreven. Misverstanden als zouden schrijven en handschrift door het gebruik van een tekstverwerker tot het verleden behoren, lijken op de stelling dat door de auto de fiets verdwenen is.



Kinderen zitten vrijwel allemaal gebogen te schrijven. Ze zitten meestal in een asymmetrische bocht naar hun werk gebogen, het hoofd schuin op de romp geplaatst, ingespannen onder de hand doorkijkend. Het vriendelijke verzoek van de leerkracht hier 'even' op te letten wordt doorgaans niet gehoord en ook houdingsliedjes worden na het zingen massaal overtreden. Het lijkt alsof we op het hele schrijfproces geen enkele invloed kunnen uitoefenen.

Toch is dit niet het geval. Er zijn componenten van houding en schrijfproces die we kunnen beïnvloeden. Het is echter belangrijk de oorzaken op een rijtje te zetten alvorens we proberen hier iets aan te doen,

Oorzaken

Er zijn twee onderdelen van het schrijfproces die de meeste spanningen opleveren. Dat zijn de pengreep en de algehele houding bij het schrijven.



Om met het eerste te beginnen: kinderen komen al vaak de school binnen met een verkeerde pen- of potloodgreep. Met name bij het schrijven komt dit voor. Er zijn kinderen die op verschillende manieren schrijven en tekenen. Dat komt omdat bij schrijven een verplicht traject moet worden gevolgd, waarbij het kind in staat moet zijn te discrimineren tussen links- en rechtsdraaiende bewegingen. Omdat het hiertoe op ongeveer vijf- a zesjarige leeftijd nog niet in staat is worden de gevoelens van onzekerheid, die bij schrijven vaak ontstaan, vertaalt in nóg meer spanning. Of kinderen een te grote druk uitoefenen op de pen, kun je zien aan de verkleuring van de nagels. Er ontstaat een rood-wit kleurverschil. Door harder knijpen meent het jonge kind meer greep te krijgen op het onbegrepen traject. Een leraar kan in dit opzicht veel voorkomen door zijn leerlingen vooral niet te vroeg letters te laten schrijven waaraan trajecten zijn verbonden (verbonden schrijffletters of blokletters die in één doorgaande haal worden geschreven). Later beginnen met schrijven werkt preventief. Veel scholen beginnen pas na de herfstvakantie met schrijven en er zijn er zelfs die dit tot en met de kerst durven uit te stellen.

Een ander gevolg van het te vroeg beginnen met schrijven is dat kinderen te diep over hun werk buigen. Door het oog nog dichter bij het schrijfactiepunt te plaatsen meent het onzekere kind meer controle over het schrijfproces te krijgen. De ogen zijn onnodig lang op korte afstand geaccommodeerd. Afleren lijkt een hopeloze zaak.

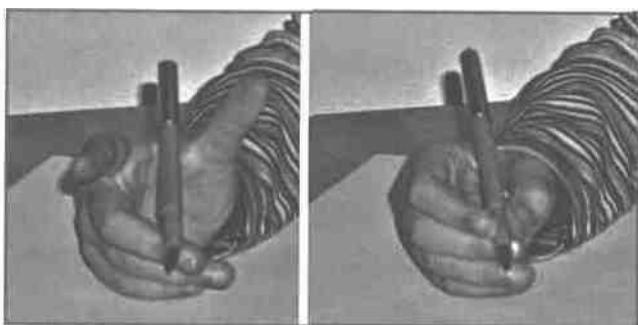
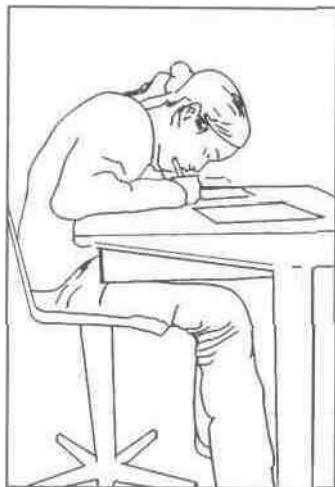
Pengreep

Ook hebben leerlingen de neiging diep te buigen omdat ze de pen te laag beetpakken. Het kind manen tot rechtop zitten heeft dan geen zin. Om de oog-handcoördinatie in stand te houden, móet het kind wel diep voorover buigen om onder de duim door de bewegende penpunt te kunnen blijven zien. Het leren beetpakken op 2 'A centimeter afstand van de penpunt is dan de remedie. Dat het niet altijd even eenvoudig is om kinderen hun schrijfhouding of pengreep te laten verbeteren is bekend. In het algemeen is de instructie voor

rd schrijven Tips voor een betere schrijfhouding en pengreep

een juiste pengreep eenvoudig.

Leg de pen zo horizontaal mogelijk op het laatste kootje van de middelvinger en de duim/wijsvingerwortel, terwijl duim en wijsvinger zo ver mogelijk uit elkaar staan. Breng nu geleidelijk de wijsvinger en de duim naar elkaar toe. Zodra de vingers de pen beide licht raken is de juiste pengreep compleet. De druk hierbij hoeft slechts minimaal te zijn. Zo kunnen buigers en strekkers van de drie schrijfvingers optimaal hun werk doen. Een vulpen gebruiken werkt handhoudingcorrigerend, omdat deze niet in alle standen werkt. Alle andere schrijfgereedschappen kunnen in vrijwel elke stand nog een schrijfspoor achterlaten. Een balpen of potlood staat ook (te veel) druk toe bij het schrijven. Dat doen vulpen met een dikke punt ook. Er valt daarom veel te zeggen voor een vulpen met een dunne punt, die ook de lussen in letters niet dicht laat lopen.



Schrijfhouding

Diep buigen en andere manieren van fout zitten kunnen worden voorkomen door de schrijfhouding te oefenen. Dat kan op verschillende manieren. Belangrijk is alle curven van de wervelkolom, van de nek tot en met de heup recht boven elkaar te krijgen. Je kunt met een 'pitten-' ofzandzakje op het hoofd de juiste houding van de wervelkolom oefenen. In de bovenbouw kan dit ook wel gebeuren met een gummetje.

Ook een goede manier is de 'hand op de kruin'. Laat de kinderen de hand iets boven het hoofd houden. Als ze daarna proberen met het hoofd de hand te raken, wordt de romp op ideale wijze gestrekt. Een kind hoeft het hoofd niet te buigen

om goed te kunnen schrijven. Wie dan niet goed ziet wat hij/zij doet heeft een 'oogprobleem'. De veel geleerde en niet gemotiveerde regel om een vuist afstand tussen de romp en de tafelrand te houden is onwenselijk. Het voorkomt niets en geeft juist aanleiding en kans om voorover te buigen, terwijl dit laatste een wérkelijk gevaar voor de lichaamshouding inhoudt. Het beste is de kinderen hun rug goed te laten steunen en aan te schuiven tot aan de tafelrand. Zo kunnen ze vanzelf niet buigen.



Afleren

Ten slotte nog iets over het afleren van een verkeerde pengreep (of schrijfhouding). Als een kind wordt gevraagd de pen anders vast te houden heeft dit doorgaans geen effect. Dat is vanuit het kind gezien voorstelbaar. De nieuwe greep voelt 'vreemd' en dus

'naar' en het resultaat ervan is kwalitatief minder. Redenen om het juist niet te doen. Leerkrachten kunnen het gebruik van een andere pengreep op twee manieren stimuleren:

1. Eis die nieuwe pengreep bij elke schrijfactiviteit (ook taal, aardrijkskunde enzovoort) en dan niet langer dan bijvoorbeeld één regel. Verplicht het kind vervolgens weer op de oude manier door te gaan. Voer de hoeveelheid tijd of letters per week heel weinig op. Het kind went op die manier geleidelijk en weet steeds dat het weer op de oude greep terug mag vallen. Na een tijdje wordt de 'vreemde' greep steeds gewoner.
2. Laat duidelijk weten dat een verminderd resultaat normaal is en niet meetelt.

Er zijn al hogescholen die verantwoordelijk worden gehouden voor ontstane rsi bij studenten. Iets dergelijks moet in het basisonderwijs te voorkomen zijn. Als we bij elke schrijfactiviteit het kind bewust maken van pengreep, schrijfhouding en greepdruk, moet het mogelijk zijn om ruggengraatsvergroeiingen te voorkomen en het uithoudingsvermogen bij het schrijven te vergroten. •

Ben Hamerling is docent Handschriftontwikkeling en Toetsenbordvaardigheidsonwikkeling aan de pabo's Mamix Academie te Utrecht en pabo Groenwoud te Nijmegen.