

## 7 · Hvað dugir við skrifkrampa?

Markmið þessa kafla er að útskýra meginorsök skrifkrampa og benda á úrlausnir. Eftir að hafa lesið hann áttu að geta afstýrt honum hjá nemendum og hjálpað flestum börnum sem af honum þjást.



### Kvalræði

**S**KRIFKRAMPI er ekki aðeins til óþæginda. Hann er alvarlegt vandamál. Hann er til vandræða í prófum, atvinnu og lífinu sjálfu. Vandalítið er að komast hjá honum en því er sjaldan sinnt eins og skyldi.



### Reyndu górigripnið

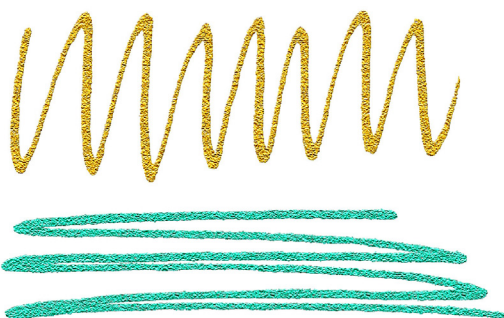
Kreptu hnefann fast svolitla stund. Eftir eina eða tvær mínútur fer vöðvaspenna að teygja sig upp allan handlegginn. Eftir það getur hún gripið öxlina og jafnvel sótt niður á bak. (Slakaðu á áður en það er um seinan.) Eftir þetta skilurðu betur hvernig sumum börnum líður hvert sinn sem þau halda á skriffæri.

---

Oftast stafar skrifkrampi af einbeitingu á glapstigum. Börn halda fastar um blýantinn til þess að skrifa betur. Það er til lítills gagns. Tangarhaldið veldur spennu í öðrum vöðvum. Fljótlega fer þau að verkja í höndina. Flest kannast við það af eigin reynslu. Sum veigra sér við að skrifa.

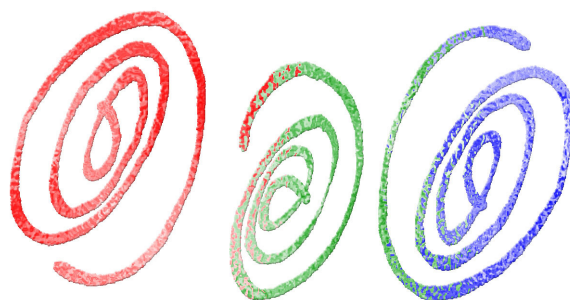
#### Hvað er til ráða?

Fyrst þarf að róa barn sem fær skrifkrampa og hughreysta það. Fylgstu með því. Gakktu úr skugga um að það haldi rétt á blýantinum; meira um það í kaflanum um pennagrip.



Notaðu krotæfingar. Hraðar hreyfingar slaka á. Láréttir og lóðréttir krákustígar eru nýtsamlegir.

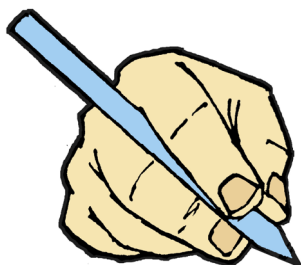
Þegar ekki tekst að slaka á með öðrum ráðum getur óhóflegt krot höggvið á hnútinn.



Hringiður til hægri og vinstri gefast líka vel. Allt getur þetta tekið dálitla stund en þeim tíma er vel varið.

Láttu barnið hrista hendurnar. Sumir nota þá aðferð að láta barnið standa upp, leggja lófana flata á borðið og fetta fingurna með því að halla sér fram á þá.

Oft duga stutt orðaskipti til þess að beina athygli barns í rétta átt. („Hvernig gengur hjá þér núna?“)



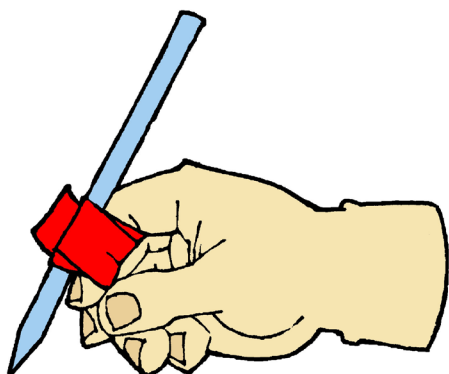
Ef krotið eitt dugir ekki má nota millifingragrip. Blýanturinn er hafður milli visifingurs og löngutangar. Oftast hverfur verkurinn.

Þetta hefur gefist vel. Flestir taka upp framhaldsgrip seinna. Sumir kjósa að hafa blýantinn milli visifingurs og löngutangar til frambúðar. Það er allt í lagi.

### **Ef annað bregst**

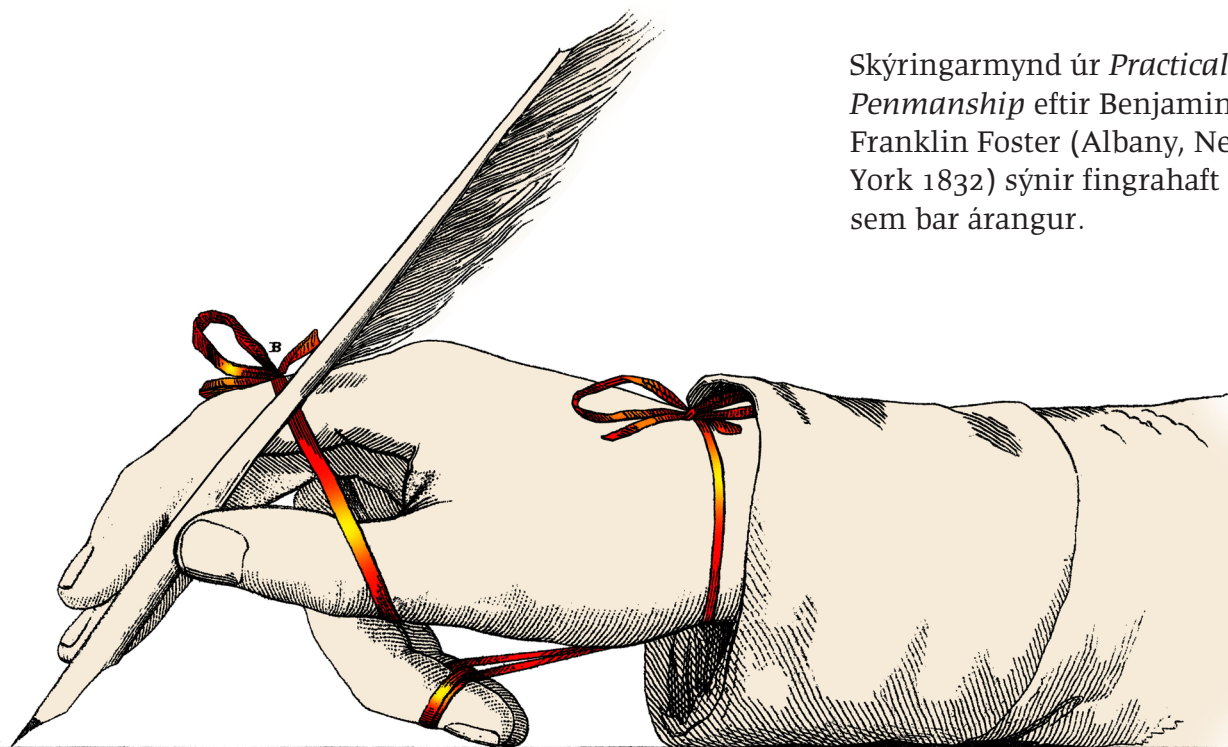
Til þrautavara má fara límbandsleiðina. Þá er blýantur festur ofan á visifingurinn. (Málaralímband er meðfærilegra en límband úr plasti.)

Vitanlega dugir ekki til lengdar að líma penna á börn. En á þann hátt er hægt að höggva á hnút



spennu og vanmáttarkenndar og sýna þeim leið út úr sjálfheldunni.

Þegar þetta ráð er notað þarf að gera það að leik, ekki refsingu. Börn með streituvanda á svo háu stigi þurfa ef til vill á læknishjálp að halda. Til þess að forðast stríðni og einelti er ekki úr vegi að líma penna á alla nemendur í bekknum.



Skýringarmynd úr *Practical Penmanship* eftir Benjamin Franklin Foster (Albany, New York 1832) sýnir fingrahaft sem bar árangur.

POSITION OF THE HAND & PEN.

## 8 · Næstu áfangastaðir

Komdu í heimsókn á vefinn

**V**ÍÐBÓTAREFNI og kennslugögn má sækja á vef  
Námsgagnastofnunar <vefir.nams.is/italiuskrift>  
og lénið <Italiuskrift.com>.

mmmmsti → unnuusti

**Viðgerðir**

Við förum yfir algeng vandamál og lausnir á þeim.

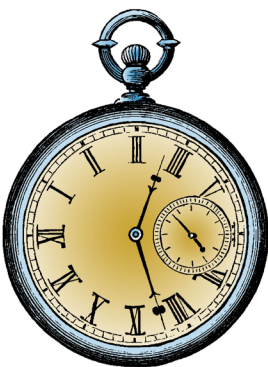
Tengingar



Tengingar



Tengingar



**Gengur alls staðar**

Tengingum er bætt við með  
opnum hugbúnaði fyrir  
Windows, Macintosh og Linux.

Rúmar tvær sekúndur tekur að  
tengja Njáls sögu frá upphafi til  
enda, um 100.000 orð.

**Gerðu eigið kennsluefni**

Leggðu það sem þér þykir skemmtilegast inn í  
verkefnabanka. Ítaliuskrift er á vefnum sem ókeypis  
prentletur.