Stappenplan voor ouders: aanleren van knopen sluiten met DCD

Indien jouw kind een probleem heeft met het sluiten van knopen, dan is deze handleiding geschikt voor jou.

Doel

- Mijn kind kan zelfstandig knopen sluiten op een juiste manier.
- Indien jouw kind niet gemotiveerd is om dit doel te bereiken, kan je samen met je kind een beloning koppelen aan een tussenstap en/of het bereiken van het uiteindelijke doel. Kies bij voorkeur voor een niet-materiële beloning zoals een uitstapje of quality time samen.

Plan

Knopen leren sluiten is een moeilijke fijn-motorische handeling. Je kind leert dit best door succeservaringen mee te maken met bv. eerst grote knopen. Later bouw je progressie in met kleinere knopen en kleinere knoopsgaten. Je kind zal veel moeten oefenen en herhalen, een verkleedpartij is hiervoor een ideale gelegenheid.
Hieronder vind je een mogelijk stappenplan dat aangepast is aan een kind met DCD.

☐**Stap 1**	**De voorbereidingsstap:** neem in je ene hand het knoopje vast en in je andere hand het knoopsgat. Breng de knoop en het knoopsgat naar elkaar toe. Maak je knoopsgat groter door te duwen met je duim en te trekken met je wijsvinger.
☐**Stap 2**	**De doorduwstap:** duw de knoop door het knoopsgat met je wijsvinger en je duim, die de knoop vasthouden. Houd de knoop met je beide duimen op zijn plaats. Trek met je linkerwijsvinger de stof van het knoopsgat over de knoop.
☐**Stap 3**	**Finale stap:** Trek met je rechter wijsvinger en duim de knoop er volledig door.

Afbeeldingen bij het stappenplan



Stap 1 A



Stap 1 B



Stap 2 A



Stap 2 B



Stap 3

Tips en aandachtspunten voor het sluiten van knopen

- Bouw progressie in tijdens het aanleren. Er kan gestart worden met grote knopen met een wijd knoopsgat, daarna kan er progressief met kleinere knopen met een kleiner knoopsgat geoefend worden.
- Wanneer het dichtmaken van knopen te moeilijk is bij zichzelf, kan men eerst oefenen bij de kleren van een pop of op een jas die op tafel ligt, dit is gemakkelijker.
- Fijn-motorische taken zoals knopen dichtmaken zijn gemakkelijker wanneer het kind goed gesteund zit (bijvoorbeeld op een triptrap).
- Laat je kind beginnen met het onderste knoopje.
- Het dichtmaken van een knoop van een spijkerbroek is moeilijker (omdat de stof stugger is) en kan pas geoefend worden eens het kind de taak reeds goed onder de knie heeft.
- Het is belangrijk dat het kind de taak veel kan oefenen in het dagelijkse leven. Laat je kind niet enkel thuis de jas dichtknopen maar ook bv. in de drukke gang van de school. Begin met het oefenen op momenten zonder tijdsdruk. Op dagen dat het turnles of zwemles is, laat je je kind best eerst kleren dragen zonder knopen.

Progressie inbouwen

Wanneer een kind een nieuwe vaardigheid leert is het best dat je in kleine stapjes vooruitgang boekt. Hieronder vind je een aantal tips hoe je best begint en hoe je progressie opbouwt. Let op, maak telkens maar één element moeilijker, niet allemaal tegelijk.

START		MOEILIJK
Grote knopen		Kleine knopen
Wijd knoopsgat		Smal knoopsgat
Oefenen op een pop of hemdje dat zich voor het kind bevindt		Oefenen op zichzelf wanneer het kind het hemd zelf aan heeft
Met verbale begeleiding van een volwassene		Zonder verbale begeleiding van een volwassene
Oefenen in zit		Oefenen in stand
Niet teveel afleiding		Werk met dubbeltaak bv. jas knopen en verhaaltje vertellen

Voorstel tot progressieplan

Je hebt hiervoor nodig:

- Een hemd of truitje met grote knopen
- Een hemd of T-shirt met kleine knoopjes
- Een pop

☐**Startlevel**	Laat je kind gesteund zitten in een stoel. Leg de pop voor je en doe de pop het hemdje met de grootste knopen aan. Laat je kind oefenen op het sluiten van knopen op de pop voor zich.
☐**Progressielevel 1**	Laat je kind gesteund zitten in een stoel. Help je kind met het aandoen van het hemdje met de grootste knopen. Oefen samen op het sluiten van de knopen wanneer je kind het hemdje zelf aan heeft.
☐**Progressielevel 2**	Laat je kind gesteund zitten in een stoel. Leg de pop voor je en doe de pop het hemdje met de kleinste knopen aan. Laat je kind oefenen op het sluiten van knopen op de pop die voor je kind ligt.
☐**Progressielevel 3**	Help je kind met het aandoen van het hemdje met de kleinste knopen. Laat je kind gesteund zitten in een stoel. Oefen samen op het sluiten van de knopen wanneer je kind het hemdje zelf aan heeft.
☐**Eindlevel**	Help je kind met het aandoen van het hemdje met de kleinste knopen. Laat je kind rechtstaan. Oefen samen op het sluiten van de knopen wanneer je kind het hemdje zelf aan heeft.

Doen

Vink de box aan wanneer de stap is bereikt. Ga pas naar de volgende stap indien de voorgaande is aangeleerd.

Om je kind een handeling aan te leren, is het verstandig te beginnen bij de laatste handeling om vervolgens naar de eerste handeling toe te werken. Hierdoor wordt je kind positief benaderd en ziet het het eindresultaat. Dit zorgt voor meer succeservaring.

Alvorens je begint

- Ga naast je kind zitten en toon voor hoe je een knoop sluit. Zo kijkt je kind mee vanuit het juiste perspectief.
- Leg expliciet met woorden uit hoe elke stap gebeurt en gebruik telkens dezelfde instructies.
- Bouw na elke stap de begeleiding af totdat het kind deze stap zelfstandig kan.

☐Stap 1	• Neem in je ene hand de knoop vast en in je andere hand het knoopsgat. • Breng de knoop en het knoopsgat naar elkaar toe. • Maak het knoopsgat groter door te duwen met je duim en te trekken met je wijsvinger. • Steek de knoop door het knoopsgat. Houd de knopen met je beide duimen op zijn plaats en trek de stof over de knoop. • **Instructie aan je kind: 'Plaats je vingers exact zoals mijn vingers. Trek de knoop nu verder uit zijn knoopsgat.'** • Wanneer de knoop gesloten is, zeg je het volgende: 'Goed gedaan! Je hebt je knoop dichtgedaan!'.
☐Stap 2	• Neem in je ene hand de knoop vast en in je andere hand het knoopsgat. • Breng de knoop en het knoopsgat naar elkaar toe. • Maak het knoopsgat groter door te duwen met je duim en te trekken met je wijsvinger. • Steek de knoop door het knoopsgat maar trek hem er nog niet volledig door. • Houd de knoop met je beide duimen op zijn plaats. • **Instructie aan je kind: 'Trek de stof over de knoop. Duw de knoop er volledig door.'** • Wanneer de knoop gesloten is, zeg je het volgende: 'Goed gedaan! Je hebt je knoop dichtgedaan!'.
☐Stap 3	• Neem in je ene hand de knoop vast en in je andere hand het knoopsgat. • Geef de knoop en het knoopsgat aan je kind. • **Instructie aan je kind: 'Open eerst het knoopsgat met je duim en wijsvinger. Steek dan de knoop erin. Houd de knoop met je duimen op zijn plaats. Trek de stof over de knoop. Duw de knoop er volledig door.'** • Wanneer de knoop gesloten is, zeg je het volgende: 'Goed gedaan! Je hebt je knoop dichtgedaan!'.
☐Stap 4	• Laat je kind zelf de knoop vastnemen in de ene hand en het knoopsgat in de andere hand. • **Instructie aan je kind: 'Doorloop nu de stappen zoals we het hiervoor deden.'** • Wanneer je kind deze laatste stap kan uitvoeren, kan het zonder hulp knopen dichtdoen.

Tips en aandachtspunten voor het aanleren van het sluiten van knopen aan je kind

- Betrek je kind bij het proces, laat het meedoen en verbaal vertellen wat het doet.
- Moedig je kind aan, beloon en herhaal elke stap een aantal keer, tot wanneer het kind de stap vlot en zelfstandig kan uitvoeren.
- Verloopt de overgang naar een volgende stap moeilijk? Zoek samen naar een tussenstap zodat het kind wel nog succes ervaart.
- Je kan ervan uitgaan dat je kind klaar is voor de volgende stap als je kind de taak zelfstandig kan uitvoeren met enkel verbale begeleiding.
- Laat het kind oefenen in verschillende omstandigheden, bijvoorbeeld op school, in de sportclub, thuis, … zodat de handeling geautomatiseerd wordt.

Check

Even checken, is het gelukt om mijn kind aan te leren om zijn eigen knopen te sluiten? Indien het niet gelukt is, kan je extra informatie en tips terugvinden in de algemene brochure rond aankleden bij kinderen met DCD.

Bronnen

https://dcd.ugent.be/static/files/Van_Kop_Tot_Teen_voor_ouders.pdf
Summers J. (2008).Activities of daily living in children with developmental coordination disorder: Dressing, personal hygiene, and eating skills
Bobish T.P. (2003).Bimanual coordination in children with develomental coordination disorder.
https://www.kijkopontwikkeling.nl/tips/zelfstandig-aankleden/
Zwicker J.G. (2012).Developmental coordination disorder: A review and update.