



Jak pomóc dziecku ładnie pisać?

Możliwość wykonania czynności pisania jest zależna od prawidłowej współpracy analizatora ruchu, dotyku i wzroku. Rozwój tej koordynacji odbywa się od najmłodszych lat życia każdego dziecka. Jest skutkiem współdziałania czynników biologicznych oraz środowiskowo-społecznych. Dzieci między szóstym i siódmym rokiem życia, prawidłowo rozwijające się, osiągają taki poziom dojrzałości ruchowej, który umożliwia im podjęcie nauki w klasie pierwszej, a w tym nauki pisania. Jest jednak zawsze taka grupa dzieci, która nie osiągnęła odpowiedniego do wieku poziomu pod względem sprawności ruchowej. Dotyczyć to może całego aparatu ruchowego, względnie niektórych jego fragmentów.

Do najczęstszych objawów zaburzeń rozwoju kinestetyczno-ruchowego zalicza się:

- Obniżenie precyzji i szybkości ruchów docelowych. Dzieci piszą wtedy wolno i brzydko, litery są niekształtne, zbyt małe lub zbyt duże, wychodzące poza liniaturę.
- Współruchy (synkinezje), czyli dodatkowe ruchy towarzyszące pisaniu, zupełnie niepotrzebne z punktu widzenia celu i efektu wykonywanej czynności, na przykład wysuwanie języka, poruszanie nogami, tułowiem, przekrzywianie głowy, kiwanie się.
- Wadliwa regulacja napięcia mięśniowego (tonusu), powodująca, że dziecko zbyt mocno lub zbyt słabo naciska na narzędzie pisarskie. W konsekwencji, czego powstają nierówne linie, łuki i kąty liter. Niekiedy nacisk jest tak silny, że dziecko rozrywa kartkę zeszytu, w którym pisze.

Sprawność grafomotoryczna zdobywana jest przez wiele lat. W sposób twórczy rozpoczyna się około 3 roku życia, a kończy około 12 roku życia. Proces ten jest możliwy

dzięki wielu doświadczeniom zdobywanym w czasie szeroko rozumianym ruchom ciała. Dziecko nabywa świadomości ruchu w obrębie części ciała oraz poczucia siebie w przestrzeni. Dzięki zbieraniu doświadczenia buduje się schemat ruchowy człowieka. Determinuje on ludzkie postawy, reakcje, sposób bycia, a także rozmaite umiejętności. Doświadczanie siebie w ruchu, w stanie spoczynku, buduje właściwy tonus (napięcie) mięśniowy. Dlatego tak ważne są wczesne doświadczenia płynące z ruchu poprzez: zabawę, samoobsługę, celowe ćwiczenia ogólnej sprawności. W ten sposób doskonalili się zmysł dotyku oraz wzroku. Wszystkie wrażenia, które płyną z kanałów zmysłowych łączą się i doskonalą koordynację wzrokowo – ruchową. Ona właśnie wpływa bezpośrednio na sprawność manualną i grafomotoryczną. Jakiegokolwiek zakłócenia procesu nabywania sprawności ruchowych mogą powodować opóźnienia lub trudności, które konieczne trzeba wyrównywać i korygować odpowiednimi ćwiczeniami. Należy je dobierać adekwatnie do wieku i rodzaju zdiagnozowanych trudności, a także możliwości i zainteresowań konkretnego dziecka.

1. Ćwiczenia ogólnej sprawności ruchowej:



- skoki obunóż i na jednej nodze, ćwiczenia ze skakanką, zeskakiwanie z różnych wysokości,
- ćwiczenia równoważne: chodzenie po fakturowych ścieżkach, liniach, chodzenie z woreczkiem na głowie, chodzenie stopa za stopą z oczami otwartymi i zamkniętymi do przodu i do tyłu, stanie bez ruchu w wybranej pozycji,
- bieganie po równym i zróżnicowanym podłożu,
- ćwiczenia mięśni tułowia i obręczy kończyn górnych i dolnych: podpory przodem w oparciu na dłoniach i stopach, skoki zajęczka, „taczka”, w pozycji na czworaka – toczenie piłek do celu,
- tory przeszkód – poruszanie się w różnych pozycjach ciała: czołganie, chodzenie na czworaka, na kolanach oraz na różnych wysokościach, z omijaniem i przeskakiwaniem przeszkód, pełzanie,
- ćwiczenia rozmachowe obręczy barkowej – krążenia jedną ręką, krążenia obiema rękami, pływanie „na sucho”, kreślenie w powietrzu, na stole i na dywanie dużych, swobodnych,

ciągłych ruchów w kształcie fal, figur, ósemek, malowanie dużych płaszczyzn ustawionych pionowo, odbijanie balonu jedną lub dwiema rękami,

- ćwiczenia koordynacji wzrokowo – ruchowej: przewracanie kręgli, rzuty piłkami do celu, lotkami do tarczy, uderzanie wiszącej piłki, balonu, strzelanie goli do bramki nogą, łowienie rybek za pomocą wędki z magnesem, rzucanie woreczka do góry, klaśnięcie w dłonie i złapanie spadającego woreczka, przrzucanie z ręki do ręki woreczka lub piłeczki z kolcami.

2. Czynności samoobsługowe:



- samodzielne rozbieranie się, a następnie ubieranie, zapinanie guzików, zasuwanie suwaków i wiązanie butów, itp.,
- samodzielne mycie się, wycieranie twarzy, rąk, nóg, pranie drobnych rzeczy,
- przenoszenie i ustawianie różnych przedmiotów, np.: nakrywanie do stołu, samodzielne spożywanie posiłków, posługiwanie się sztućcami,
- zakręcanie, odkręcanie kranów, nakrętek od butelek, tubek z klejem, farbami, itp.

3. Ćwiczenia usprawniające staw nadgarstkowy i palce rąk:



- mocne zaciskanie dłoni, a następnie rozluźnianie dłoni,
- wymachy dłoni (pożegnanie, odganianie much, itp.),
- stukanie palcami po stole, marsz palcami po stole w różnych kierunkach,
- zamalowywanie dużych płaszczyzn farbami, wyklejanie dużych obszarów plasteliną,
- lepienie z gliny, plasteliny, modeliny różnorodnych kształtów, liter, cyfr,
- ugniatanie rękami kul z gazet, rzucanie kulami do celu,
- nawlekanie koralików lub innych drobnych elementów na sznurek,
- nawijanie włóczki, sznurka na kłębki,
- składanie origami,
- wyszywanie, przewlekanie sznurka przez otwory w tekturze, przyszywanie guzików,
- wycinanie, wydzieranie z papieru,
- wzmacnianie chwytu pisarskiego - silne przyciskanie do siebie trzech palców (kciuka, wskazującego i środkowego), po ok. 3 sekundach rozluźnianie palców z szerokim rozpostarciem dłoni,
- malowanie palcami, pędzlami, watą, itp., linii poziomych, falujących, łamanych, spiralnych, różnorodnych form geometrycznych,
- obrysowywanie kształtów i wzorów bez odrywania ręki, np. według zestawu Hanny Tymichowej (M. Bogdanowicz, 2011).

4. Rozwijanie zmysłu dotyku:



- dotykane ukrytych, drobnych przedmiotów w pojemnikach wypełnionych np. kaszą, makaronem, ryżem, soczewicą, grochem,
- rozpoznawanie dotykiem bez udziału wzroku różnych, najlepiej drobnych przedmiotów umieszczonych w woreczku,
- domina dotykowe (można je wykonać samodzielnie) – dobieranie w pary przedmiotów o tej samej fakturze bez udziału wzroku,
- wykonywanie masażu dłoni przedmiotami o różnej fakturze,
- zabawy różnymi masami plastycznymi: plastelina, modeliną, gliną, masą solną, itp.

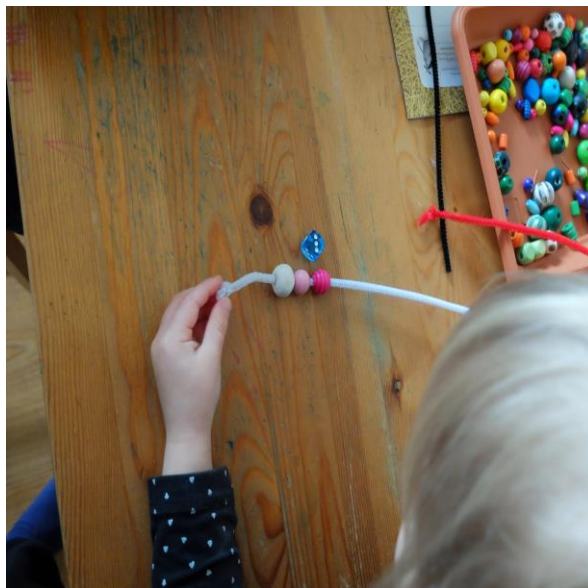
5. Ćwiczenia rozmachowe:



- skakanie przez skakankę.
- rzuty piłką do kosza,
- odbijanie palcami balonu,

- gra w kometkę, w ping-ponga,
- rysowanie oburącz dużych wzorów w powietrzu,
- rysowanie dużych wzorów na tablicy,
- wykonywanie ruchów rąk, takich jak przy czyszczeniu luster,
- chwytanie i odrzucanie piłki,
- pływanie,
- zabawy z kolorową chustą, falowanie jej, podnoszenie jej do góry i opuszczanie,
- wymachy rąk w rytm muzyki.

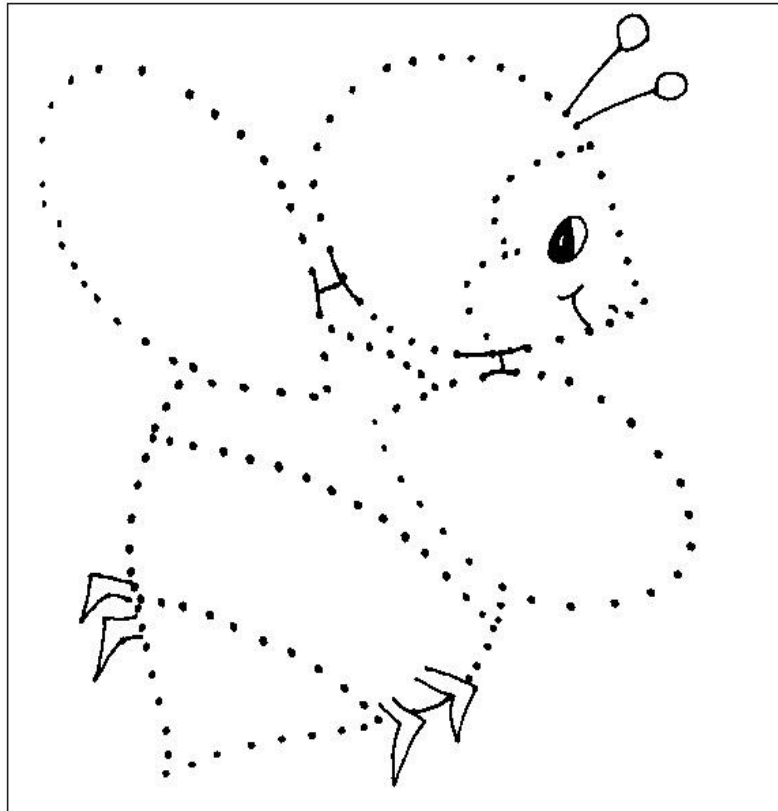
6. Ćwiczenia manualne:



- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek przez różne rzeczy,
- zbieranie drobnych elementów dwoma palcami, jak pęsetą,
- ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu,
- łączenie punktów,
- przechodzenie labiryntów bez nachodzenia na ścianki,
- zamalowywanie małych obszarów, np. figur na obrazku,
- dorysowywanie brakujących elementów rysunków,
- rysowanie szlaczków z linii pionowych, poziomych, falistych, pętelkowych, itp.,
- kreślenie w powietrzu, na tackach z mąką lub pisakiem różnorodnych kształtów, linii, wzorów,
- pisanie po śladzie,
- kalkowanie różnej wielkości wzorów, kształtów literopodobnych,

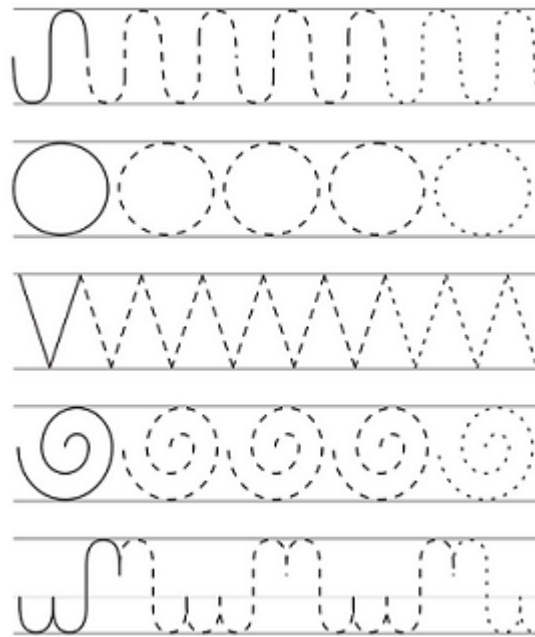
- kończenie rozpoczętego wzoru (najpierw pogrubianie linii, łączenie linii przerywanych, następnie samodzielne łączenie płynnym ruchem).

7. Ćwiczenia usprawniające ruchy rąk i koordynację wzrokowo-ruchową:



- dorysowywanie brakujących elementów,
- rysowanie linii przez łączenie punktów,
- rysowanie linii wewnątrz labiryntów,
- zamalowywanie małych przestrzeni,
- rysowanie linii poziomych, pionowych, skośnych, falistych, pętelkowych, półkolistych i kolistych.

8. Ćwiczenie płynnych ruchów pisarskich:



- tworzenie szlaczków,
- pogrubianie słabo zaznaczonego konturu,
- uzupełnianie elementów obrazka według wzoru,
- obrysowywanie szablonów,
- rysowanie i pisanie przez kalkę,

Rozwój umiejętności grafomotorycznych tak naprawdę rozpoczyna się na długo przed pójściem dziecka do szkoły. Wszystkie potrzebne bodźce do tego rozwoju powinna zapewnić rodzina oraz przedszkole. Przedstawione powyżej ćwiczenia są przykładem tego, w jaki sposób rodzice mogą wspomóc swoje dziecko w osiągnięciu prawidłowego rozwoju umiejętności grafomotorycznych. Nie zapominajmy, że pisanie jest jednym z ważniejszych elementów edukacji z punktu widzenia przyswajania wiedzy i nabywania umiejętności szkolnych.

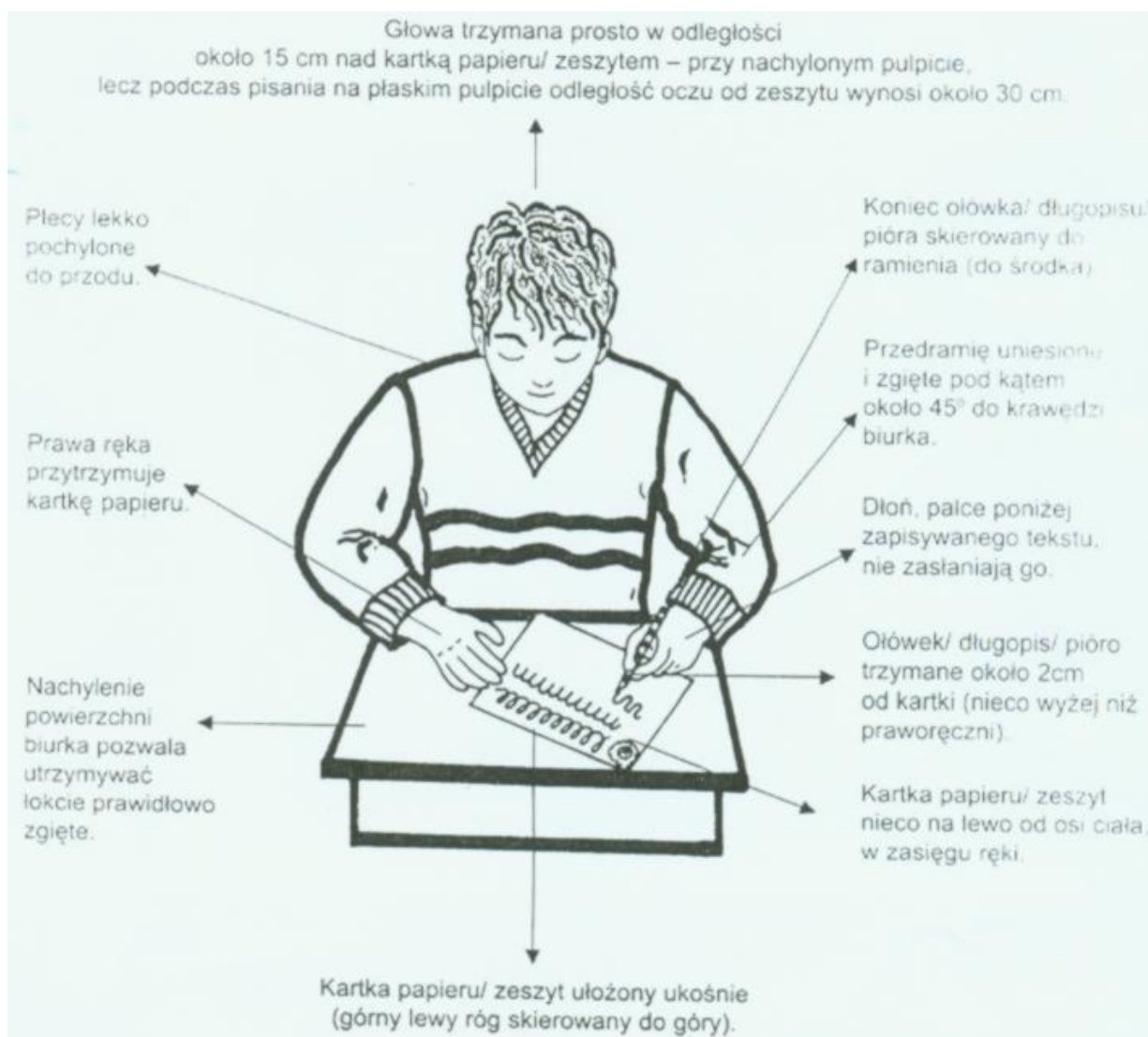
Pamiętajmy również, że prawidłowo przebiegająca czynność pisania jest w dużym stopniu uzależniona od odpowiedniej organizacji miejsca pracy, właściwej pozycji ciała w czasie pisania oraz sposobu trzymania narzędzia pisarskiego.

Jaka pozycja przy pisaniu?:

- Stopy powinny być oparte na podłodze, nie mogą wisieć w powietrzu, gdyż dziecko nie ma stabilności. Plecy powinny być wyprostowane.
- Głowa powinna znajdować się około 30 cm nad zeszytem. Głowa zbyt nisko pochylona lub bardzo oddalona od zeszytu może świadczyć o wadzie wzroku oraz powodować wady postawy.
- Oświetlenie u dzieci praworęcznych powinno padać na zeszyt z góry lub z lewej strony, u dzieci leworęcznych z góry lub prawej strony.
- Dziecko leworęczne w ławce szkolnej, jeśli jest to możliwe, powinno mieć sąsiada z prawej strony.

Jak ułożyć zeszyt?:

- Dziecko praworęczne zeszyt powinno ułożyć prosto. Aby pisanie było stabilne, lewą ręką trzeba przytrzymywać zeszyt.
- Dziecko leworęczne zeszyt powinno ułożyć przesuwając go nieco w lewą stronę i ukośnie - górny lewy róg ma być skierowany do góry. Będzie to ułatwiać dziecku dostrzeganie zapisanego tekstu. Zeszyt przytrzymywany jest prawą ręką.



Jak właściwie trzymać narzędzie pisarskie?:

Narzędzie pisarskie powinno być objęte trzema palcami: kciukiem, palcem wskazującym, który naciska narzędzie od góry oraz środkowym w odległości ok. 1, 5- 2 cm od czubka. Nacisk narzędzia na kartkę nie może być zbyt mocny ani zbyt słaby.

Pomocne mogą się okazać nakładki korekcyjne o różnym przekroju. Z mojego doświadczenia wynika, że najlepiej się sprawdzają nakładki o przekroju trójkąta. Proponuję również używanie ołówków i kredek o przekroju trójkąta, tych zdecydowanie grubszych.

Gdy dziecko wypracuje i utwali nawyk prawidłowego chwytu, można się wycofać ze stosowania nakładek. Zawsze, gdy mamy wątpliwości, jak pomóc dziecku, należy się zwrócić do specjalisty terapii pedagogicznej w szkole lub w poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Przykłady chwytów narzędzia graficznego



Chwyt prawidłowy



Chwyt nieprawidłowy

Ćwiczenia doskonalące sprawność grafomotoryczną i umiejętność pisania należy wykonywać systematycznie, najlepiej codziennie przez ok. 5-10 minut.

LITERATURA:

Domagała A., Mirecka U. „ Profil sprawności grafomotorycznych” Gdańsk 2010.

Czajkowska I., Herda K. „Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne w szkole” Warszawa 1989.

Bogdanowicz M., Adryjanek A., Rożyńska M. „Uczeń z dysleksją w domu” Gdynia 2007.

Bogdanowicz M., Rożyńska M. „Lewa ręka rysuje” Gdańsk 2001.

Bogdanowicz M., Adryjanek A., Rożyńska M., Uczeń z dysleksją w domu. Poradnik nie tylko dla rodziców, Gdynia 2011.

Bogdanowicz M., Przygotowanie do nauki pisania. Ćwiczenia grafomotoryczne według Hany Tymichowej, Gdańsk 2003.

Jastrząb J., Usprawnianie funkcji percepcyjno – motorycznych dzieci dyslektycznych, Warszawa, 1994.

Berthet D., Wprowadzenie do nauki pisania, Warszawa, 2002.

Mass V. F., *Uczenie się przez zmysły*, Warszawa, 1998.

Opracowanie: Anna Glanz