

Ważne kwestie związane z nauką pisania

Coraz częściej można zauważyć u dzieci problemy grafomotoryczne. Kiedy dziecko jest jeszcze na początku edukacji, w prosty sposób można wyeliminować nieprawidłowe nawyki, które mogłyby stać się przyczyną dodatkowych trudności i mieć znaczny wpływ na estetykę i czytelność pisma. Przede wszystkim, mówiąc o grafomotoryce bierzemy pod uwagę motorykę małą w powiązaniu z koordynacją wzrokowo-ruchową, często zapominając o roli motoryki dużej. Prawidłowy rozwój dużej motoryki związany jest z odpowiednim napięciem mięśniowym, dobrą kondycją, zręcznością. Dziecko ma szansę ją rozwijać od pierwszych miesięcy życia. Rodzice zapewniając dziecku prawidłowy rozwój pozwalają na swobodne ćwiczenie ruchów ciała, nieskrępowanego nadmiernym przebywaniem w leżaczkach, fotelikach, chustach. Dziecko w wieku przedszkolnym powinno doświadczać jak najwięcej ruchu. Powinno biegać, skakać, korzystać z urządzeń na placu zabaw, a w domu - wykonywać samodzielnie jak najwięcej czynności samoobsługowych, takich jak ubieranie się, wiązanie butów, zapinanie guzików oraz zabaw typu układanie klocków, nawlekanie koralików czy guzików. Problemy z samoobsługą i wykonywaniem coraz bardziej precyzyjnych ruchów mogą wróżyć zaburzenia grafomotoryczne. Bardzo często wyżej wymienionym trudnościom towarzyszy problem z prawidłowym trzymaniem narzędzia pisarskiego, z którego mogą wynikać: niewłaściwy nacisk na papier oraz wadliwe ułożenie paluszków. Ręka się szybciej męczy, a praca dziecka staje się wolna, ono samo domaga się więcej przerw lub manifestuje niechęć do czynności grafomanualnych.

Pierwotne przyczyny tych trudności, a więc nieprawidłowości w funkcjonowaniu napięcia mięśniowego powodują, że dziecko w trakcie pisania podpira głowę o rękę wspierającą lub kładzie się niemal na blacie biurka. To, rzecz jasna, ogranicza dodatkowo jego możliwości wykonawcze.

U dzieci z ryzyka dysleksji problem z motoryką i nabywaniem umiejętności prawidłowego trzymania narzędzia pisarskiego powinien spowodować potrzebę interwencji rodziców i nauczycieli. W każdym przypadku pracę z dzieckiem należy zacząć od wzmacniania mięśni ćwiczeniami całego ciała, przechodząc stopniowo do części ciała bezpośrednio odpowiedzialnych za precyzję ruchu pisarskiego. Tylko dzięki właściwie połączonej współpracy wszystkich zmysłów możliwa jest odpowiednia kontrola mięśni i stawów oraz kontrolowanie stosowanej siły.

O czym należy pamiętać, kiedy dziecko zaczyna czynność pisania?:

1. Zrób z dzieckiem rozruch – pisanie to czynność motoryczna. Krótka gimnastyka powinna zawierać ćwiczenia ramion, nadgarstków i zakończyć się ćwiczeniami paluszkowymi.



Poprzez ruch znacznie wzrasta umiejętność koncentracji i uczenia się.

2. Pisanie jest procesem ruchowym i składa się z postawy w czasie pisania, kontroli ruchów, ukierunkowania ruchów. Dziecko powinno mieć stopy oparte są o podłogę, wskazane jest, aby wysokość stolika była równa wysokości łokcia siedzącego dziecka – to zapewni odpowiednią równowagę i prawidłowo rozłoży napięcie mięśni.

Przed pisaniem niech dziecko płynnie kilka razy przesunie ręką po kartce – pokaże to dziecku jak koordynować pracę oka i ręki i zwolni pojawiające się napięcie.



3. Zeszyt powinien być ułożony nieco ukośnie. U dziecka praworęcznego prawy górny róg skierowany jest ku górze (u leworęcznego - lewy) – zapobiegnie to wyginaniu nadgarstka.



Nie jest korzystne dla dziecka używanie zmiennie prawej i lewej ręki podczas czynności grafomotorycznych. Dzieje się tak, gdy w rozwoju dziecka nastąpiło opóźnienie dominacji jednej półkuli lub rozwój ten jest zaburzony.

4. Zeszyt, kartka powinny być przytrzymywane drugą ręką – zapobiega to przesuwaniu się zeszytu. Kiedy druga ręka nie trzyma zeszytu, zrobi to ręka wiodąca, pisząc i przytrzymując jednocześnie. Wtedy zamiast pisać, ręką piszącą wykonuje dodatkową czynność.



Niezwykle istotne jest też zapewnienie dziecku właściwego oświetlenia w miejscu przeznaczonym do pracy. Źródło światła powinno oświetlać prawy róg, aby nie rzucało cienia na już napisane wyrazy.

5. Kontroluj napięcie mięśni dziecka – nie dopuszczamy aby „chowało” głowę w ramionach czy pokładało się na blacie biurka.



Dzieci z nieprawidłowym napięciem mięśniowym mają problemy z koncentracją i utrzymaniem uwagi. Nadmierne napięcie mięśniowe powoduje często zbyt duży nacisk, a efektem jest niezadowolenie dziecka z efektu swojej pracy.

6. Dopilnuj prawidłowego trzymania narzędzia pisarskiego – należy uzyskać statyczny trójkątny uścisk. Technikę trzymania, realizowaną za pomocą

zginania i rozprostowywania palców oraz małych ruchów przy jednoczesnym opieraniu opuszki dłoni na stole, określa się mianem chwytu pęsetkowego. Za jego pomocą przyrząd do pisania trzyma się między lekko zgiętym kciukiem, a palcem wskazującym, a długopis opiera się na podtrzymującym go palcu środkowym.



Taki chwyt pozwala na dokładne kreślenie drobnych linii, owale, pętelki, rozprostowując i zginając palce. Zwracaj uwagę na prawidłowy zapis liter, szczególnie opartych na owalu. Litery powinny być pisane przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Możemy nakreślić startową strzałkę, która pokazuje, w jakim kierunku litera powinna być pisana.



Pisanie liter wymaga złożonych ruchów palców i ręki. Wymaga również subtelnej kontroli kolejności poszczególnych ruchów, a także kontroli wzrokowej.

8. Zorganizuj gry, w których dziecko rozpoznaje różnicę, utrwala kształt i orientację liter.
9. Jako przerywnik ruchowy niech dziecko kreśli litery w powietrzu używając całego ramienia z zamkniętymi oczami – to dodatkowo wspomaga pamięć kinetyczną.

Organizowanie takich zabaw pomaga dzieciom postrzegać swoje ciało oraz odczuwać pracę mięśni.

Opracowanie- maj 2020 r.