

Przygotowanie do nauki pisania

Usprawnianie umiejętności grafomotorycznych

Pisanie jest jedną z podstawowych sprawności, jaką dziecko ma opanować w czasie pierwszych lat nauki. M. Tyszkowa twierdzi, iż jest to „skomplikowany proces angażujący wielorako różnorodne czynności dziecka: sensoryczne (wzrokowe, słuchowe, kinestetyczne), ruchowe (artykulacyjne oraz złożone manualne), poznawcze (pamięciowe, spostrzeżeniowe itp.), a przede wszystkim złożone czynności umysłowe”. Bez odpowiednio rozwiniętych umiejętności grafomotorycznych dziecku trudniej jest... mówić.

Przyczyn niesprawności ręki jest wiele

1. Obniżone napięcie mięśniowe

Dzieci z obniżonym napięciem mięśniowym charakteryzują się nieprawidłową postawą ciała, tendencją do garbienia, szybciej męczą się podczas wykonywania prac.

2. Opóźnienie w rozwoju planowania ruchów, w tym ruchu rąk

Dzieci te sprawiają często wrażenie niezgrabnych ruchowo. Mają trudności z łapaniem i rzucaniem piłki, potykają się w czasie biegu.

3. Występowanie współruchów

Są to zazwyczaj dodatkowe ruchy, zwykle języka i warg takie jak wysuwanie języka.

4. Zakłócenie koordynacji wzrokowo-ruchowej w czasie wykonywania czynności bez kontroli wzrokowej.

Dzieci z problemami koordynacyjnymi będą wykazywać duże trudności podczas takich czynności, gdzie wyłączony jest zmysł wzroku.

5. Unikanie czynności manualnych.

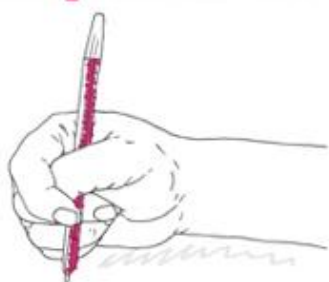
Występuje wtedy niechęć do rysowania, malowania, wycinania. Dziecko unika samodzielnego sznurowania butów, zapinania odzieży itp.

6. Obniżona motywacja.

Dzieci świadome swoim trudności bardzo często czują się gorsze, nie chcą wykonywać czynności z którymi mają problem.

7. Nieprawidłowy chwyt pisarski:

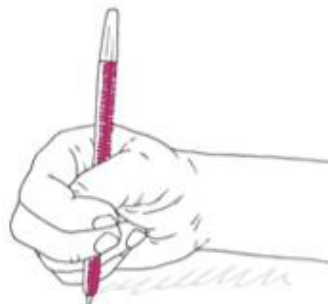
nieprawidłowe chwyt



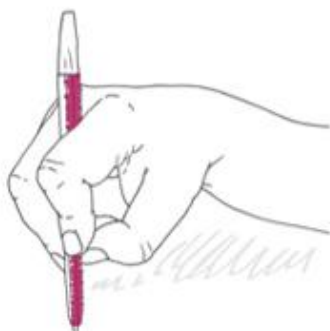
4. kciuk i palec wskazujący trzymają długopis, przy czym palec wskazujący nachodzi na kciuk



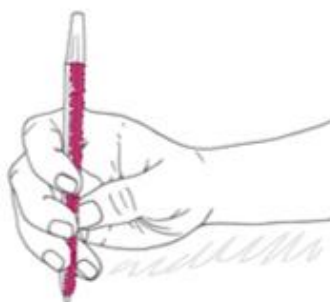
5. długopis jest trzymany przez koniuszki palca wskazującego i środkowego z jednej strony oraz kciuka z drugiej strony



6. palec wskazujący i środkowy otacza długopis z jednej strony dociskając go do palca serdecznego



7. długopis jest trzymany między palcem wskazującym oraz środkowym i dociskany jest do kciuka



8. długopis jest trzymany przez koniuszki palca wskazującego, środkowego i serdecznego z jednej strony oraz kciuk z drugiej strony



9. kciuk znajduje się z jednej strony zaś palec wskazujący i środkowy po drugiej; wszystkie palce kładą nacisk na długopis



10. palec wskazujący i kciuk trzymają długopis dociskając go do palca środkowego



11. kciuk trzyma długopis wzdłuż pierwszych stawów pozostałych palców



12. długopis jest trzymany w pięści z kciukiem ustawionym przeciwnie

8. Nieprawidłowa pozycja w czasie pisania.

Nieprawidłowa pozycja podczas pisania to taka, podczas której dziecko oplata nogami nogi krzesła, chowa nogi pod pośladki, pokłada się na blacie biurka.

Ćwiczenia rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową, sprawność manualną i grafomotoryczną

Na rozwój manualny wpływa ogólny rozwój fizyczny dziecka. Nie zabraniajmy, więc mu biegania, wspinania się, czołgania, czy jazdy rowerem. Bardzo ważnym elementem w nabieraniu płynności ruchów jest samoobsługa dziecka: wiązanie butów, zapinanie guzików. Budowanie, lepienie, majsterkowanie, wycinanie to również baza do usprawniania precyzji rąk. Zanim przystąpimy do zadań typowo pisemnych, warto zastosować ćwiczenia ruchowe, które pomogą dziecku rozładować zbyt duże napięcie mięśni i będą dobrą rozgrzewką przed zadaniami typu kartka-ołówek, np.:

- ćwiczenia równowagi (chodzenie po narysowanej linii, ławeczce gimnastycznej);
- bieg ze zmianą kierunku ruchu na określony sygnał (dźwiękowy, wzrokowy);
- zabawy wdrażające do gospodarowania własnymi ruchami i usprawniające koordynację ruchów (naśladowanie ptaków, samolotów);
- zabawy ruchowo-zręcznościowe (rzucanie, chwytanie piłki, woreczków, ringo);
- zabawy zręcznościowe (pchełki, bierki, kręgle);
- zabawy ruchowe przy muzyce na ograniczonej przestrzeni;
- zamalowywanie farbami dużych płaszczyzn;
- malowanie dużych form w kształcie szlaczków;
- malowanie dużych form ruchami kolistymi;
- budowanie z klocków;
- układanie puzzli, obrazków z figur geometrycznych;
- lepienie z plasteliny, modeliny, gliny itp., zaczynając od prostych form;
- nawlekanie na sznurek koralików;

- zwijanie włóczki, nici;
- „młynek” (krążenia obu dłoni splecionych palcami);
- wydzieranki;
- wycinanie nożyczkami zaczynając od prostych linii;
- naśladowanie gry na pianinie, bębenu, wytrzepywanie piasku z rękawa, naśladowanie gry na skrzypcach, trąbce, stukanie, pstrykanie palcami, składanie dwóch dłoni stykających się nadgarstkiem przy rozchyłonych palcach, wszystkie zabawy paluszkowe;
- rysowanie konturów po śladzie kropkowym lub kreskowym;
- „malowanki – niespodzianki” pod nieobecność dziecka rodzic rysuje coś świecą, dziecko pokrywa farbą kartkę;
- zbieranie drobnych elementów palcami jak pęsetą;
- przypinanie do sznurka klamerek do bielizny;
- ugniatanie kul jedną ręką (z bibuły, gazety);
- kopiowanie rysunków bez odrywania ręki –wodzenie po wzorze, np. przez kalkę techniczną;
- rysowanie za pomocą gotowych szablonów np. zwierzęcych, figur geometrycznych;
- szycie prostym ścięgiem;
- przewlekanie igły w nitką przez gotowe otworki np. w tekturce;
- odtwarzanie rytmu układów linearnych z powtarzających się cyklicznie elementów, różniących się kolorem lub kształtem (kwadrat, koło, trójkąt, kwadrat, koło lub czerwone koło, niebieskie koło, białe koło, czerwone koło);
- rysowanie szlaczków literopodobnych w liniaturze;

O czym należy pamiętać przygotowując dziecko do pisania?

- Zorganizować tak zajęcia, aby dziecko miało wrażenie, że się bawi, a nie rysuje.
- Ćwiczenia w przygotowaniu do pisania należy rozpocząć na papierach o dużych formatach.

- Należy uwzględnić malowanie farbą, grubym pędzlem, patykami różnorodnych wzorów, figur, znaków.
- Rysowanie wzoru „na niby” w powietrzu, na stole lub kartce.
- Flamaster jest zalecany dla dzieci przejawiających nadmierne napięcie mięśni dłoni.
- Rysowanie kredką – w przypadku słabego napięcia mięśniowego dłoni.
- Należy stosować ćwiczenia rozluźniające całą rękę, dłoń i palce.
- Każde narzędzie pisarskie powinno być dokładnie zatemperowane.
- Naukę pisania i rysowania należy zacząć od prawidłowego trzymania ołówka, czy kredki. Kolejnym problemem jest regulowanie napięcia mięśniowego. Jeśli dziecko zbyt mocno przyciska ołówek, trzeba uczyć go zwalniać napięcie, kontrolować. Jeśli pokaz poprawnego uchwytu i nacisku nie wystarcza można kupić gumową nasadkę lub specjalnie profilowane, trójkątne kredki i ołówki.



mgr Edyta Wróbel

Literatura:

1. Bogdanowicz M., Ćwiczenia grafomotoryczne Hanny Tymichowej usprawniające technikę rysowania i pisania, Wyd. " Topos", Gdańsk 1991.
2. Szuman S., O dojrzałości szkolnej dzieci siedmioletnich, Nowa Szkoła nr 6/62.
3. Tyszkowa M., Czynniki determinujące pracę szkolną dziecka, PWN, Warszawa 1964.