

Gdy dziecko brzydko pisze...

Pisanie jako czynność graficzna jest procesem, który angażuje prawidłowe spostrzeganie wzrokowe, sprawność manualną i koordynację wzrokowo- ruchową. Deficyty w tym zakresie powodują obniżoną sprawność grafomotoryczną, czyli tzw. dysgrafię. Ocenę poziomu graficznego pisma najlepiej dokonać na podstawie wytworów szkolnych. Zeszyty szkolne odzwierciedlają prawdziwe trudności w technice pisania.

Analizując poziom graficzny należy mieć na uwadze następujące kryteria (wg T. Wróbla):

- kształt liter,
- łączenie liter,
- pisanie ruchem nieprzerywanym,
- zachowanie odpowiednich odstępów między literami i wyrazami,
- ogólne wrażenie.

Do charakterystycznych objawów zaburzeń sprawności grafomotorycznej u dzieci należy:

- pismo nieczytelne, nieestetyczne; brzydkie, gwałtowne,
- błędy proporcjonalności (litery wychodzące poza linie),
- brak melodii kinetycznej pisma (litery pozbawione płynności, nie łączone),
- ogólne wolne tempo pisania,
- zeszyty niestaranne, pomazane,
- zbyt silny lub zbyt słaby nacisk ołówka (napięcie mięśni),
- częste ścieranie i poprawianie,
- dziecko często się męczy i zniechęca,
- niechęć do wykonywania wszelkich ćwiczeń graficznych,
- ogólna słaba sprawność ruchowa całego ciała a szczególnie mała sprawność motoryczna rąk.

Powodem obniżonego poziomu graficznego najczęściej jest:

- nieprawidłowa pozycja ciała,
- nieprawidłowy chwyt pisarski,
- zaburzone analizatory korowe,
- problem z przetwarzaniem bodźców zmysłowych (układ przedsionkowy, proprioceptywny i dotykowy),
- osłabione napięcie mięśniowe,
- zaburzenia emocjonalne.

Symptomy zaburzeń graficznych:

Zakłócenia funkcji wzrokowych:

- mała pomysłowość, "ściąganie" od kolegów,
- nie lubią rysować z pamięci, chętnie kolorują, korzystają z szablonów, kalkują.

Duże napięcie mięśniowe

- nadmierne przyciskanie, rysowanie linii grubych, przedzieranie papieru, linie są krzywe,
- przedmioty duże gdyż dziecko nie potrafi opanować ruchu.

Małe napięcie mięśniowe:

- linie nikłe, drżące, niepewne,
- przedmioty małe, których wielkość uniemożliwia umieszczenie szczegółów.

Dzieci leworęczne:

- mają ograniczoną precyzję ruchów, silną męczliwość ręki, nie nadążają za grupą, zamazują pismo, łamią ołówki. Niepotrzebne przestawianie rąk powoduje nerwice, płacz, ataki złości.

Dzieci z zaburzeniami schematu ciała lub orientacji przestrzennej

- będą przestawiać lub przekręcać rysunek. Czasami poszczególne części ciała nie będą ze sobą powiązane,
- proporcje pomiędzy poszczególnymi częściami ciała nie będą zachowane.

Ćwiczenia pobudzające motywację do czynności grafomotorycznych

Dzieci nie lubią rysować, gdy:

- mają problem z czuciem dotykowym
- mają problem z napięciem mięśniowym
- nie potrafią fiksować wzroku, zaburzenie akomodacji i konwergencji (wymagana konsultacja ortoptyczna)

Zazwyczaj dzieci mało sprawne ruchowo nie lubią rysować. Najczęściej jest to wtórny efekt ich niepowodzeń w rysowaniu. Dzieci takie nie tylko same nie zabierają się do rysowania, ale nawet zachęcane odmawiają wykonania rysunku, lub robią go

na odczepnego. Im są starsze, tym niechęć potęguje się wraz z narastaniem trudności i niepowodzeń. Często tracą motywację do wszelkich czynności manualnych.

Co robić, gdy dziecko nie chce rysować?

Biorąc pod uwagę, że czynności tego typu przygotowują dziecko do pisania, musimy zdać sobie sprawę z dalszych negatywnych konsekwencji będących przyczyną trudności w opanowaniu tej umiejętności w szkole. Należy, więc za wszelką cenę zachęcić dziecko do rysowania, pokazać mu, że rysowanie może być bardzo przyjemnym i radosnym zajęciem. Często jedynym wyjściem jest organizowanie "zabaw w rysowanie".

"Zabawa w rysowanie" to zabawa ruchowa, do której wplatamy elementy czynności graficznych. Zaczynamy od najprostszych tj. rysowanie patykiem na piasku czy mazanie palcem po papierze- dzieci mają odczucie, że bawią się a nie, że rysują. Zabawa ruchowa powinna być tak zaplanowana, aby stwarzała liczne preteksty, co do czynności o charakterze graficznym. Z czasem tych czynności powinno być coraz więcej, tak, że w końcowym etapie zabawa przeradza się samorzutnie w zajęcia plastyczne. Wskazane jest, aby wytwory dziecka po każdym zajęciu były eksponowane np. nad jego łóżkiem, za szkłem biblioteczek itp. i pokazywane w obecności dziecka rodzinie i osobom odwiedzającym. Wytwory powinny być akceptowane i chwalone! Zajęcia najlepiej zaczynać od ćwiczeń rozluźniających, wprowadzających dzieci w dobry nastrój.

Zabawa w rysowanie -przykłady ćwiczeń:

- malowanie palcami i całymi dłońmi - "namaluj cokolwiek zechcesz, powiedz mi, gdy obraz będzie skończony",
- ślady - pozostawianie na papierze odcisków dłoni i stóp umoczonych w farbie,
- malowanie grubym pędzlem- na dużych arkuszach papieru dzieci kolorem pokrywają papier w dowolny sposób,
- obrysowanie dłoni i stóp- przy użyciu narzędzia np. kredy lub ołówka,
- obrysowywanie całego ciała- na arkuszu papieru pakunkowego dziecko obrysowuje rodzeństwo lub rodzica,
- obrysowywanie przedmiotów - są to kolejne kroki przygotowujące dziecko do samodzielnego rysowania,
- rysowanie według gotowych szablonów - wzdłuż ścianek otworów gotowych plastikowych szablonów. ważne w tej zabawie jest uzyskanie zadowalającego efektu w szybki i łatwy sposób, co silnie motywuje do dalszych zajęć,

- zabawa w "mapę"- malowanie wspólnie z rodzicem na dużym arkuszu papieru planu miasta z ulicami po których będą mogły jeździć samochody zabawki. kreślenie linii równoległych, zakoli, pętli, prostych schematów rysunkowych.



Przygotowywanie do nauki ładnego pisania i prawidłowego chwytu jak również usprawnianie motoryki należy zacząć już z dziećmi 5-6 letnimi. Służą do tego różne ćwiczenia zawarte w licznych publikacjach m.in. "Metoda dobrego startu" M. Bogdanowicz.

Bardzo istotne dla rozwoju motoryki są zajęcia, w których czynności ruchowe odbywają się pod ścisłą kontrolą wzroku. Są to tzw. ćwiczenia grafomotoryczne kształcące zarówno motorykę, percepcję wzrokową, jak i koordynację wzrokowo-ruchową.

Dla dzieci z obniżoną sprawnością grafomotoryczną prowadzone są zajęcia terapeutyczne mające na celu:

1. podnoszenie ogólnej sprawności ruchowej
2. kształcenie orientacji w schemacie ciała i przestrzeni
3. usprawnianie motoryki rąk- głównie dominującej
4. usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej
5. kształcenie umiejętności regulowania napięcia mięśniowego
6. rozwijanie precyzji i koordynacji ruchów poprzez ćwiczenia ruchowe dłoni, nadgarstków i palców
7. ćwiczenia usprawniające manualnie
8. wyrównywanie dysharmonii rozwoju osobowości

Oto przykłady ćwiczeń usprawniających technikę pisania i rysowania:

1. Ćwiczenia ułatwiające opanowanie prawidłowego chwytu i sposobu trzymania ołówka:

- lepienie kulek, wężyków z plasteliny,
- wydzieranie drobnych papierków,
- rysowanie w płaszczyźnie poziomej; na papierze leżącym na ławce, gdy dziecko stoi, a jego ręka swobodnie zwisa ku dołowi,
- rysowanie w płaszczyźnie pionowej: na papierze rozpiętym na ścianie lub tablicy, gdy dziecko stoi, unosząc rękę na wysokość dolnej części twarzy,
- stosowanie plastikowych nasadek na narzędzia służące do pisania.

2. Ćwiczenia współpracy ręki i oka:

- rysowanie po śladzie, wypełnianie wykropkowanych linii, obwodzenie konturów rysunku,
- kalkowanie rysunków przez kalkę techniczną,
- obrysowywanie przedmiotów i rysowanie z użyciem szablonów,
- zamalowywanie rysunków konturowych,
- kreślenie fali i spirali,
- zakreskowanie pól liniami pionowymi, poziomymi, ukośnymi, falistymi,
- wypełnianie rysunku innymi materiałami np. wydzieranka, plastelina, wata,
- wycinanie i wklejanie rysunków.

3. Ćwiczenia usprawniające koordynację całego ciała:

- ćwiczenia z zakresu kinezylogii edukacyjnej np.; rysowanie oburącz, leniwa ósemka,
- ćwiczenia ruchowe przy muzyce,
- ćwiczenia kończyn górnych wg "Metody Dobrego Startu" M. Bogdanowicz,
- ćwiczenia ogólnorozwojowe.

4. Ćwiczenia wytwarzające nawyki ruchowe związane z kierunkiem pisania(automatyzacja ruchów):

- kreślenie linii z zachowaniem kierunku; linie pionowe z góry na dół, linie poziome od lewej strony do prawej,
- rysowanie kół w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara tak jak podczas pisania litery C,
- rysowanie szlaczków rozpoczętych od lewej strony.

5. Ćwiczenia rozwijające orientację w schemacie ciała i przestrzeni:

- wskazywanie dziecku części ciała i nazywanie ich,

- obrysowywanie różnych części ciała i nazywanie ich,
- wielokrotne zwracanie się do dziecka z poleceniem np. podaj prawą rękę, podnieś lewą nogę itp.,
- wskazywanie przedmiotów na obrazku i określanie ich położenia,
- zabawy ruchowe polegające na wykonywaniu poleceń prowadzącego typu: zrób krok do przodu itp.

6. Ćwiczenia kontrolujące i regulujące napięcie mięśniowe rąk:

- zabawy dłońmi w ciepłej wodzie
- kreślenie linii, figur, liter, cyfr na tackach z kaszą lub piaskiem
- malowanie palcami
- malowanie za pomocą pędzla do golenia
- modelowanie, wycinanie, wydzieranie
- rysowanie i malowanie w płaszczyźnie pionowej

7. Ćwiczenia ruchowe palców, dłoni i nadgarstków:

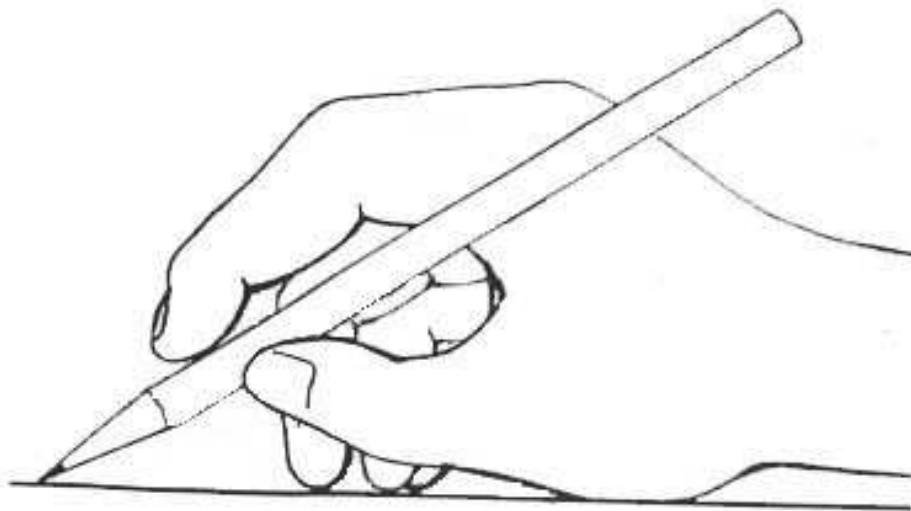
- ruchy okrężne nadgarstka
- zginanie i prostowanie nadgarstka
- ćwiczenia dłoni i palców wg "Metody dobrego startu" M. Bogdanowicz
- odciskanie linii papilarnych paluszków, rysowanie kredkami nakładanymi na palce

8. Ćwiczenia relaksacyjne w przerwach podczas ćwiczeń:

- zaciskanie i rozwieranie pięści na przemian, uświadamianie sobie stanu napięcia mięśniowego i rozluźnienia
- zabawy naśladujące ruchy np. przyskanie wodą, otrząsanie się z wody



Jedną z głównych przyczyn pisma dysgraficznego jest nieprawidłowy chwyt narzędzia do pisania!



Rys. Prawidłowy sposób trzymania ołówka przy pisaniu

Ołówek trzymamy w trzech palcach: pomiędzy kciukiem i lekko zgiętym palcem wskazującym, opierając go na palcu środkowym. Palce trzymające ołówek powinny znajdować się w odległości około 2 cm od powierzchni papieru. Trzymanie narzędzia zbyt nisko sprawia, że dziecko ma trudności ze śledzeniem napisanego tekstu.

Dla dzieci, które nieprawidłowo trzymają ołówek w palcach, zalecane są nasadki plastikowe. Stosowanie takiej nasadki podczas pisania czy rysowania umożliwia skorygowanie nieprawidłowego chwytu narzędzia graficznego.



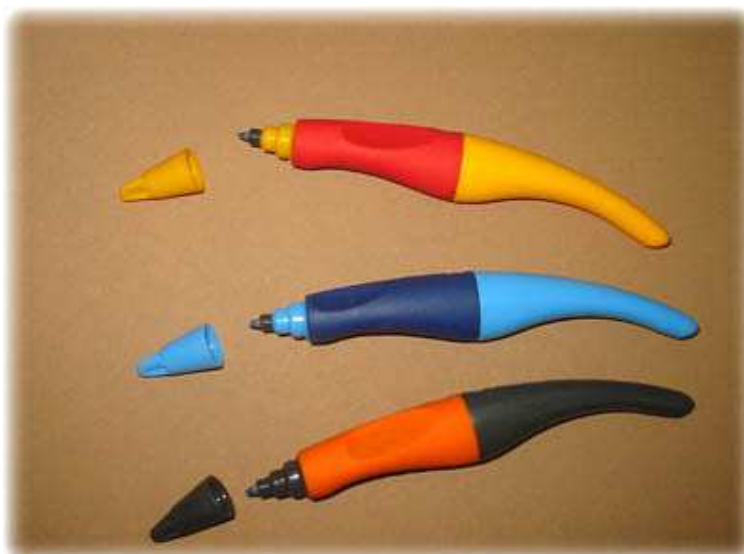
Nasadka jest też pomocna w przypadku, gdy dziecko nie potrafi kontrolować siły chwytu i nacisku na narzędzie w chwili pisania. Ponadto przydaje się, gdy dziecko trzyma palce zbyt blisko kartki papieru, zasłaniając sobie pole widzenia. Nasadki te są przydatne zarówno dla praworęcznych jak i leworęcznych dzieci. Powinno się używać ich tak długo, aż wytworzy się i utrwali prawidłowy sposób trzymania ołówka.

Narzędzia i przybory ułatwiające prawidłowy chwyt i naukę poprawnego pisania

Oprócz wyżej opisanych nasadek na narzędzia do pisania w sklepach papierniczych dostępne są kredki i ołówki o przekroju trójkątnym:



oraz pióra kulkowe z wgłębieniami na palce dla ręki lewej i prawej:



Ładnie pisze ten, kto przestrzega poniższych zasad

1. W czasie pisania siedzi wyprostowany, nie pochyla się. Obie ręce ma oparte na przedramionach, ręka pisząca jest ułożona wyżej niż ręka przytrzymująca zeszyt. Krzesło i biurko powinny być przystosowane do wzrostu
2. Ręką przytrzymuje zeszyt poniżej linii pisania.
3. Używa właściwego narzędzia do pisania. (UWAGA! Narzędzie do pisania postawione na papierze i pociągane bez jakiegokolwiek nacisku musi pozostawić ślad, który zadowoli piszącego. Narzędzie do pisania nie może być ciężkie, zbyt cienkie, zbyt grube, w miejscu trzymania nie może mieć zgrubień, uskoków, złączy utrudniających swobodne operowanie.)
4. Trzyma narzędzie do pisania końcem kciuka i palca wskazującego w odległości ok. 2 cm od końcówki piszącej i podtrzymuje palcem środkowym.
5. Swobodnie porusza narzędziem do pisania, wysuwając i kurcząc trzy palce.
6. Swobodnie prowadzi narzędzie do pisania: nie ściska i nie naciska mocno.
7. Swobodnie przesuwają dłoń po kartce, opierając ją na małym palcu, który zachowuje się jak resor.
8. Przestaje pisać, gdy ręka odmawia posłuszeństwa, np. jest zmęczona.
9. Ścisłe przestrzega punktów wejścia i kierunków kreślenia (pisania) liter.
10. Pisze litery z wszystkimi ich elementami: kreskami, kropkami, ogonkami itp.
11. Łączy litery w wyrazach.

Ważną rolę odgrywa światło; jeśli uczeń pisze prawą ręką powinno padać z lewej strony, jeśli lewą z przeciwnej strony, nieco bliżej środka osi.

Ćwiczenia fizyczne dla dzieci z obniżonym poziomem graficznym

1. Krążenie ramion z boku:
 - małe kółka, średnie i duże każde 5 razy,
 - rotacje ramion: dłonie ku górze i ku dołowi na zmianę,
 - stopniowe zwiększanie liczby obrotów do 20 ruchów każdego rodzaju.
2. Obroty ramion z przodu (jak wyżej), wielkie koła mają przecinać się na linii ciała.
3. Mocne zaciskanie dłoni:
 - kciuki na zewnątrz,
 - ścisnąć dłoń w pięść, rozluźnić, wyprostować palce (10 razy).

4. Pływanie na "sucho":
 - 10 razy ruchów ramionami jak przy pływaniu czałkiem,
 - 10 ruchów jak przy pływaniu na grzbiecie.
5. Przeciwwstawianie palców: kciuk -> palec wskazujący i środkowy, 10 razy nacisk kciuka i dwóch palców licząc do 3.
6. Wystukiwanie palcami po stole określonego rytmu - naśladowanie osoby prowadzącej, która podaje wzór.
7. Taczka, krab, pompki.
8. Jednoczesne unoszenie tych samych palców obu rąk leżących na stole z nazywaniem palców.
9. Ściskanie w dłoniach piłeczek o różnej twardości (5-10 razy).
10. Zabawy paluszkowe - kukiełki, pacynki.
11. Spinacze bieliźniane, spinanie z użyciem kciuka i palca wskazującego.
12. Równoczesne rysowanie oburącz dużych kół na tablicy.

Literatura:

1. Bogdanowicz M. „Lewa ręka rysuje i pisze”
2. Bogdanowicz M. „Leworęczność u dzieci”
3. Bogdanowicz M. „Metoda Dobrego startu”
4. Dmochowska M. „Zanim dziecko zacznie pisać”
5. Burtowy M. „Przygotowanie dzieci w wieku przedszkolnym do nauki pisania i czytania w szkole”
6. Mańkowska I. „Kreowanie rozwoju dziecka”
7. Bogdanowicz i Okrzesik „Opis i planowanie zajęć wg Metody Ruchu Rozwijającego”

Opracowanie: mgr Alina Krywolewicz
mgr Bożenna Zboińska