

Jak pomóc dziecku przygotować się do pisania?



Opanowanie umiejętności pisania jest dla dziecka zadaniem niezwykle trudnym, wymagającym dużego zaangażowania i pełnej mobilizacji sił. Nie wszystkie dzieci mogą temu zadaniu w pełni podołać, napotykają na mniejsze lub większe trudności w pisaniu. Dzieje się tak dlatego, że sprawność ręki piszącej uzależniona jest od bardzo wielu czynników, które można podzielić na wewnętrzne, które odnoszą się do sprawności dziecka oraz zewnętrzne, które dotyczą warunków jakie powinny być spełnione, aby czynność pisania przebiegała prawidłowo. Dzięki zastosowaniu różnorodnych ćwiczeń możemy pomóc dziecku opanować sztukę pisania.

Czynniki wpływające na sprawność grafomotoryczną:

- **czynniki wewnętrzne**

- sprawność motoryczna, koordynacja w obrębie motoryki małej i dużej,
- zdolność planowania ruchu,
- odpowiednie napięcie mięśniowe,
- koordynacja wzrokowo- ruchowa, czyli współpraca oka i ręki,
- orientacja w przestrzeni, w kierunkach, w schemacie ciała,
- lateralizacja czyli dominacja stronna,
- trwałość pamięci i uwagi, wyobraźnia,
- motywacja i samoocena,
- dojrzałość emocjonalna, umiejętność dostosowania się do wskazówek i instrukcji,

- **czynniki zewnętrzne**

- prawidłowa pozycja podczas rysowania i pisania:

dziecko siedzi przy stole: obie stopy oparte o podłogę, całe pośladki i uda na krześle, plecy wyprostowane, przedramiona oparte na ławce, tułów w pewnej odległości od blatu, nie opiera się o ławkę, po to by ręce mogły swobodnie się poruszać, dłoń i nadgarstek powinny tworzyć linię prostą, stanowiąc jakby przedłużenie przedramienia, dłoń i palce umieszczone po liniaturę, w ten sposób dziecko może uniknąć rozmazywania.

- odpowiednie ułożenie kartki/zeszytu:

kartka papieru lub zeszyt znajduje się w linii środkowej ciała z lekkim przesunięciem dla praworęcznych w lewo (prawy górny róg skierowany ku górze), dla leworęcznych w prawo (lewy górny róg skierowany lekko ku górze), dla dziecka leworęcznego wygodniejsze może być pisanie na lekko pochylonym blacie.

- prawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego:

w trzech palcach, pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym, palec środkowy stanowi podparcie. Najlepiej, jeśli palce znajdują się w odległości 2- 2,5 cm od końca wkładu ołówka, kredki, czy długopisu, dzięki temu dziecko widzi to, co pisze lub rysuje.

- starannie dobrane przybory do pisania i rysowania
- ✓ w zależności od deficytów sensorycznych i manipulacyjnych dziecka zaproponujemy mu np. grubsze kredki, cięższy długopis (obciążonych równomiernie), świecący długopis
- ✓ do kształtowania prawidłowego chwytu pisarskiego pomocne będą nakładki na ołówki, odpowiednio wyprofilowane długopisy, trójkątne kredki
- właściwe posadzenie dziecka w szkolnej ławce
- ✓ dziecko praworęczne powinno mieć sąsiada po lewej stronie, leworęczne po prawej
- ✓ dziecko nadpobudliwe i z obronnością dotykową powinno siedzieć samo, aby nikt go nie rozpraszał
- dobre oświetlenie
- ✓ światło powinno padać z góry lub dla praworęcznych z lewej strony, dla leworęcznych z prawej
- inne czynniki ułatwiające czynności graficzne lub poprawiające koncentrację podczas ich wykonywania np: używanie obciążników na nadgarstki, żucie gumy, krzesło, na którym można się bujać (z nałożonymi na końcówki nóg przeciętymi

na pół piłkami tenisowymi), siedzenie na piłce terapeutycznej , na dysku z kolcami, werbalizacja tego, co dziecko rysuje, pisze, muzyka relaksacyjna.

Ćwiczenia, pomoce w rozwijaniu umiejętności ważnych podczas pisania

- **Ćwiczenia kształtujące sprawność motoryczną, koordynację ruchową oraz ruchowo- wzrokowo- słuchową**
 - ✓ zabawy zręcznościowe (kręgle, bierki, pchełki, spadające małpki)
 - ✓ zabawy ruchowo-zręcznościowe (toczenie piłek po wyznaczonym torze, rzucanie do celu, rzucanie i chwytanie różnych przedmiotów np. woreczków, piłek, kótek, wymachy wstążkami, próby żonglowania woreczkami, piłeczkami)
 - ✓ chody i marsze ze zmianą kierunku na określony sygnał (dźwiękowy, wzrokowy)
 - ✓ ćwiczenia równowagi
- **Ćwiczenia wzmacniające i stabilizujące obręcz barkową**
 - ✓ odpychanie się od ściany rękoma w leżeniu na brzuchu na złożonym w kostkę kocyku
 - ✓ zwisy na drążku, podciąganie się na drążku
 - ✓ pompki przy ścianie: odpychanie się od ściany oburącz w pozycji stojącej
 - ✓ „ walki kogutów” siłowanie się na obie ręce
 - ✓ przeciąganie liny
 - ✓ czołganie się w tunelu
 - ✓ podciąganie się na linie, drabinkach
 - ✓ wymachy wstążkami umocowanymi na patyku
 - ✓ naśladowanie rękami ruchu śmigieł wiatraka
 - ✓ siłowanie się terapeuta/rodzic naciska na barki, dziecko próbuje je podnosić do góry
- **Ćwiczenia usprawniające pracę nadgarstka**
 - ✓ malowanie grubym pędzlem/wałkiem po ścianie w kierunku góra- dół, dół – góra z ruchem wahadłowym w nadgarstku
 - ✓ zakręcanie, odkręcanie słoików

- ✓ wkręcanie żarówek
- ✓ rozwijanie cukierków z papierka
- ✓ mieszanie łyżką w garnku
- ✓ wymachy chusteczką
- ✓ nawijanie wełny na motek
- ✓ przelewanie wody z kubka do kubka
- ✓ przesypywanie piasku

(aby była rotacja pojemnik do wiania, wsypania powinien stać na zewnątrz ręki)

- ✓ mieszanie sypkich produktów (ważne, aby dziecko wyjęło produkt z kubeczka, obejrzało)
- ✓ gra na instrumentach (marakasy, kołatki, kastaniety, janczary, tamburyn, bębenek egipski z dwoma kuleczkami na sznureczkach - ważna rotacja ręki)

- **Ćwiczenia usprawniające pracę dłoni, w tym palców**

- ✓ zaciskanie dłoni w pięści i rozluźnianie
- ✓ zwijanie palcami chusteczek, apaszek, papierków w kulki
- ✓ darcie gazet, papierów, robienie wydzieranek z bibuły
- ✓ wyciskanie kleju, farby z tubki
- ✓ ściskanie piłeczek palcem wskazującym i kciukiem
- ✓ stemplowanie różnymi materiałami- stopniowanie siły nacisku
- ✓ zszywanie dziurkaczem, dziurkowanie dziurkaczem
- ✓ robienie cieni na ścianie poprzez ustawianie dłoni w różny sposób
- ✓ zabawy paluszkowe np. „idzie kominiarz po drabinie”, „ idzie rak”, „Zabawy paluszkowe”
- ✓ zabawy z wykorzystaniem pacynek zakładanych na place
- ✓ wystukanie rytmu palcami
- ✓ naśladowanie gry na pianinie
- ✓ malowanie pęczkiem waty, palcami
- ✓ zabawy z wykorzystaniem materiału niestrukturalizowanego (woda, piasek, plastelina, modelina, masa solna): przelewanie, przesypywanie

do naczyń o różnej wysokości, kształcie, ugniatanie, lepienie, krojenie plastikowym nożem

- ✓ formowanie kształtów z kolorowych sznureczków powleczonych woskiem
- ✓ wydzieranki, wycinanki z papieru, innych materiałów, tworzenie kompozycji
- ✓ nawlekanie koralików na sznurek, zwijanie wełny w kłębek, nawijanie nici na szpulkę
- ✓ wrzucanie koralików do butelki z wąskim otworem

• **Ćwiczenia kształtujące prawidłowy trójpalcowy chwyt pisarski**

- ✓ wpinanie drobnych elementów, wciskanie ziarenek, koralików w plastelinę
- ✓ wieszanie ubranek na sznurku, przypinanie ich spinaczami
- ✓ zapinanie guzików
- ✓ gra w bierki
- ✓ toczenie w dłoni małych kuleczek z plasteliny
- ✓ lepienie z plasteliny, modeliny
- ✓ łuskanie orzeszków ziemnych
- ✓ nakładanie koralików na patyk, nawlekanie na sznurek
- ✓ rozciąganie gumek recepturek założonych na kciuk, palec wskazujący i środkowy
- ✓ wrzucanie drobnych koralików, ziarenek do butelki z wąskim otworem

• **Ćwiczenia rozluźniające napięcie mięśni rąk**

- ✓ rysowanie w powietrzu form kolistych, falistych (okręgów, linii, spirali, ósemek), należy zwrócić uwagę, aby dziecko wykonywało ruchy w kierunku zgodnym z kierunkiem pisania
- ✓ rysowanie okręgów, spirali, ósemek na papierze, na całej jego powierzchni (palcem, pędzlem, obiema rękami jednocześnie) w kierunku odwrotnym do ruchu wskazówek zegara, aby wyrobić właściwy nawyk kreślenia form okrągłych
- ✓ naśladowanie lotu ptaka, szumu drzew
- ✓ rzuty do celu prawą i lewą ręką

- ✓ rzucanie i chwytanie piłki w parach
- **Ćwiczenia grafomotoryczne**
 - ✓ rysowanie patykiem po pisaku
 - ✓ malowanie dziesięcioma placami
 - ✓ robienie śladów rąk i stóp umaczanych w farbie
 - ✓ malowanie grubym pędzlem, wałkiem, wacikiem, gąbką, kawałkiem tektury
 - ✓ rysowanie na tabliczce żelowej, na znikopisie, na piasku, mące
 - ✓ obrysowywanie dłoni, stóp, całego ciała, różnych przedmiotów
 - ✓ opowieści rysunkowe uwzględniające kreślenie linii poziomych, pionowych, falistych, kół
 - ✓ rysowanie oburącz, w szablonach
 - ✓ kreślenie figur, kształtów, cyfr, ornamentów z pomocą kreski łączącej wyznaczone punkty
 - ✓ pisanie pojedynczych elementów graficznych lub literopodobnych
 - ✓ rysowanie szlaczków w liniaturze szerszej, a potem odpowiadającej liniaturze zeszytu
 - ✓ próby odtwarzania eksponowanych wzorów z pamięci
 - ✓ kopiowanie rysunków przyklejonych do szyby
 - ✓ kalkowanie wzorów dużych i małych o kształtach geometrycznych i litero podobnych za pomocą pędzla, kredki, ołówka
 - ✓ obrysowywanie szablonów w kształcie cyfr, liter
 - ✓ rysowanie wzorów po śladzie kropkowym lub kreskowym
 - ✓ wodzenie palcami po labiryncie, rysowanie linii w labiryncie
 - ✓ rysowanie szlaczków (początkowo po śladzie, a następnie samodzielnie w liniaturze)
 - ✓ zamalowywanie konturowych rysunków

POWODZENIA😊

Opracowanie: Magdalena Kaniewska - Przygońska, pedagog