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

dzieci 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 każdych zajęciach były eksponowane np. nad jego łóżkiem, za szkłem biblioteczki 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 przygotowujace dziecko do samodzielnego rysowania

rysowanie według gotowych szablonów - czyli 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 ścisła kontrolą wzroku. Są to tzw. ćwiczenia grafomotoryczne kształcące zarówno motorykę, percepcję wzrokową, jak i koordynację wzrokowo-ruchową.  
  
Dla dzieci z obniżona sprawnością grafomotoryczną prowadzone są zajęcia terapeutyczne mające na celu:

podnoszenie ogólnej sprawności ruchowej

kształcenie orientacji w schemacie ciała i przestrzeni

usprawnianie motoryki rąk- głównie dominującej

usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej

kształcenie umiejętności regulowania napięcia mięśniowego

rozwijanie precyzji i koordynacji ruchów poprzez ćwiczenia ruchowe dłoni, nadgarstków i palców

ćwiczenia usprawniające manualnie

wyrównywanie dysharmonii rozwoju osobowości

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 pół 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 kinezjologii 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

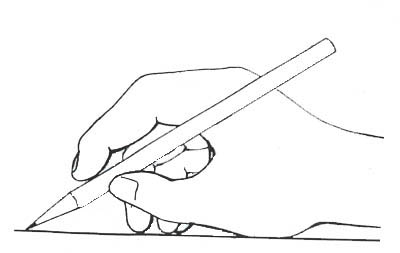
odciskanie linii papilarnych paluszków, rysowanie kredkami nakładanymi na palce

8.  Ćwiczenia relaksacyjne w przerwach podczas ćwiczeń:

zaciskanie i rozwieranie pięści na przemian, uświadamianie sobie stanu napięcia mięśniowego i rozluźnienia

zabawy naśladujące ruchy np. pryskanie wodą, otrząsanie się z wody

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

  
  
Rys. Prawidłowy sposób trzymania ołówka przy pisaniu

Narzędzia i przybory ułatwiające prawidłowy chwyt i naukę poprawnego pisania.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.

Narzędzia i przybory ułatwiające prawidłowy chwyt i naukę poprawnego pisania.  
  
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.  
  
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

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

ręką przytrzymuje zeszyt poniżej linii pisania

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, złączeń utrudniających swobodne operowanie.)

trzyma narzędzie do pisania końcem kciuka i palca wskazującego w odległości ok. 2cm od końcówki piszącej i podtrzymuje palcem środkowym

swobodnie porusza narzędziem do pisania, wysuwając i kurcząc trzy palce

swobodnie prowadzi narzędzie do pisania: nie ściska i nie naciska mocno

swobodnie przesuwa dłoń po kartce, opierając ją na małym palcu, który zachowuje się jak resor

przestaje pisać, gdy ręka odmawia posłuszeństwa, np. jest zmęczona

ściśle przestrzega punktów wejścia i kierunków kreślenia ( pisania) liter

pisze litery z wszystkimi ich elementami: kreskami, kropkami, ogonkami itp.

łączy litery w wyrazach

Ważną rolę odgrywa światło; jeśli uczeń pisze prawa 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 crawlem

10 ruchów jak przy pływaniu na grzbiecie

5. Przeciwstawianie 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 Maria- "Zanim dziecko zacznie pisać"  
5. Burtowy M. "Przygotowanie dzieci w wieku przedszkolnym do nauki pisania i czytania w szkole"  
6. Mańkowska Izabela "Kreowanie rozwoju dziecka"  
7. Bogdanowicz, Okrzesik "Opis i planowanie zajęć wg Metody Ruchu Rozwijającego