

Marzena Krzysztof-Zarzycka

Metody usprawniania grafomotoryki u dzieci

W przypadku zaburzeń grafomotorycznych pracę korekcyjno-kompensacyjną zawsze powinniśmy zacząć od ćwiczeń ogólnorozwojowych, usprawniających cały układ mięśniowy. Aby dziecko prawidłowo trzymało postawę, musi mieć mocne mięśnie kręgosłupa. Możemy więc zaproponować dziecku np. typowe raczkowanie, dzięki któremu nie tylko wzmocni sobie mięśnie potrzebne do prawidłowego funkcjonowania, lecz także usprawni koordynację wzrokowo-ruchową, a także wzmocni układ dotykowy (zwłaszcza dłoni). Można też wykorzystać wszelkie zabawy typu: pływanie na sucho, ćwiczenia rozmachowe, w których wykorzystana będzie całościowa praca ramion i rąk.

Aby dziecko nabrało płynności w swoich ruchach, ważne jest mobilizowanie i niewyřęczanie w czynnościach samoobsługowych. Dziecko powinno samodzielnie wiązać buty, zapinać guziki, budować, lepić, wycinać. **Wszystkie te czynności stanowią bazę i podstawę do tego, aby prawidłowo posługiwało się narzędziem pisarskim, innymi słowy – wszystkie te czynności uczą precyzji ruchu.**

Jeśli dziecko jest zniechęcone lub znudzone tego typu oddziaływaniami terapeutycznymi, choć dzieci z natury uwielbiają zajęcia ruchowe i rzadko zdarza się, aby odmawiały współpracy, kolejnym krokiem może być zachęcanie go zabawami w rysowanie. Możemy wykorzystać własną wyobraźnię i inwencję twórczą, proponując dziecku rysowanie przeróżnymi przedmiotami, np.: patyczkiem, wacikami, gąbeczkami, różnymi pędzelkami – w mące, w kolorowym piasku, na wielkich kartonach lub tablicy, czy ścianie specjalnie zaadaptowanej do tego celu. Wiele dzieci ma problemy z regulowaniem swojego napięcia mięśniowego, wskutek czego nie są w stanie prawidłowo zapanować nad zbyt słabym lub zbyt mocnym naciskiem narzędzia pisarskiego na papier. Wiele z nich ma też problemy z samym uchwyceniem narzędzia. Tu też trzeba dziecko uczyć radzenia sobie w takich sytuacjach, aby podczas pisania nie bolała ręka. W tym przypadku pomocne mogą okazać się ćwiczenia relaksacyjne przeplatane ćwiczeniami z mocnym napinaniem i rozluźnianiem mięśni, jak również ćwiczenia dłoni, np. zaciskanie i puszczenie piłeczki. Jeśli to nie pomaga, można wykorzystać nasadkę na narzędzie pisarskie wykonaną z modeliny, odciskając na niej palce dziecka, lub też kupić gotową.

Kolejnym ważnym elementem w pracy z dzieckiem jest kształtowanie prawidłowych nawyków związanych z kierunkiem pisania. Dziecko musi wiedzieć, od której strony zacząć pisać. Od początku staramy się wyrobić u dziecka tego typu nawyki i systematycznie je utrwalamy. Pokazujemy dziecku na przykładzie różnych ćwiczeń, że zaczynamy pisać od strony lewej do prawej. Do tego typu ćwiczeń służą np. szlaczki. Kolejny etap to utrwalanie prawidłowego ruchu pisma poszczególnych liter alfabetu czy cyfr. Jest to niezmiernie ważne, ponieważ prawidłowo ukształtowane nawyki znacznie skracają czas pracy dziecka, a pismo staje się bardziej harmonijne.

Tak więc do ogólnego usprawniania grafomotoryki u dziecka ważne jest, aby nie ograniczać mu swobody ruchu pod każdym względem. Im więcej zabaw konstrukcyjnych, im więcej lepienia, wycinania, wydzierania, kalkowania, malowania nie tylko kredkami, flamastrami, lecz także palcami, tym szybciej dziecko nabierze umiejętności prawidłowego posługiwania się narzędziem pisarskim.