

Wspomaganie rozwoju motoryki małej w warunkach domowych

Coraz częściej przedszkola i szkoły publiczne oraz placówki prywatne oferują pomoc psychologiczno-pedagogiczną w postaci zajęć „terapii ręki”. Jest to rodzaj specjalistycznych zajęć mających na celu wspieranie rozwoju dziecka, z nastawieniem na usprawnianie motoryki małej. Nie bez przyczyny taka oferta znajduje w różnych placówkach. Obserwujemy dzieci, które mają problemy motoryczne. Jednak kto jest głównym adresatem opisywanych zajęć?

Przede wszystkim dzieci, które niechętnie podejmują się wykonywania czynności manualnych, tj. malowania, rysowania, lepienia. Mają problemy z samoobsługą (ubieranie się, mycie, wiązanie sznurowadeł). Wykazują trudności ze skoordynowaniem obu rąk w trakcie zabaw manipulacyjnych. Mają obniżone bądź podwyższone napięcie mięśniowe. Czynności precyzyjne są wykonywane zbyt wolno lub przeciwnie (szybko i niedokładnie). Nie lubią dotykania nowych, nieznanych faktur – czasami całkowicie unikają tego typu działań. W trakcie pracy stolikowej przyjmują nieprawidłową postawę ciała. Problemy są zgłaszane przez rodziców lub nauczycieli, gdy widoczny jest obniżony poziom graficzny pisma. Trudności grafomotoryczne objawiają się w niskim poziomie kolorowania, rysowania, modelowania. Taki rodzaj zajęć jest oczywiście również dedykowany wszystkim dzieciom ze zdiagnozowanymi niepełnosprawnościami (np. mózgowie porażenie dziecięce).

Terapia ręki jest pojęciem stosowanym w kontekście pomocy i wspomagania dzieci w ich rozwoju. Samo słowo „terapia” wskazuje na długotrwały proces specjalistycznych oddziaływań, ukierunkowanych na bezpośrednią pomoc dziecku, zmniejszanie, kompensowanie bądź niwelowanie trudności. Przed rozpoczęciem ćwiczeń wymagane jest przeprowadzenie dogłębnej diagnozy, która ma na celu poznanie podłoża problemu. W skład diagnozy mogą wchodzić: obserwacja, wywiad z rodzicami oraz wykonanie testów diagnostycznych. Wszystko po to, aby wybrane przez specjalistę oddziaływania terapeutyczne były zindywidualizowane i dostosowane do potrzeb dziecka. Nie mogą to być przypadkowe ćwiczenia lub zabawy. Propozycje muszą być przemyślane i dopasowane do konkretnego dziecka. Każdy, nawet mały problem, może być skonsultowany ze specjalistą. Nie oznacza to jednak, że wszystkie dzieci, które są konsultowane, będą poddane terapii. Nie ma takiej potrzeby. Niektóre zalecenia z powodzeniem mogą być wykonywane w domu. Trzeba również pamiętać, że nawet dzieci, które uczęszczają na terapię ręki powinny kontynuować ćwiczenia w warunkach domowych. Nie jest możliwe, aby na odbywających się raz w tygodniu zajęciach, usprawnić wszystkie zaburzone funkcje. Lepiej kierować się zasadą „częściej, ale krócej, niż rzadziej, a dłużej”.

Jakie zalecenia może przekazać specjalista do pracy w domu? Jak samodzielnie wybrać ćwiczenia, które będą usprawniały ręce? Najważniejsze, aby podczas doskonalenia motoryki małej, nie zapominać o motoryce dużej. Tak naprawdę od niej powinniśmy zacząć. Ruch w rozwoju dziecka jest najważniejszy. Zatem stwarzajmy okazje do jak najczęstszego ruchu. Ćwiczenia fizyczne, zabawy na placu zabaw, jazda na rowerze, spacer – są to codzienne aktywności, które niesamowicie wpływają na dobrostan psychofizyczny dziecka.

Natomiast w jaki sposób kształtować samoobsługę? Odpowiedź jest zaskakująco prosta – pozwalając dziecku na samodzielność. Dziecko potrzebuje więcej czasu na opanowanie prostych (z punktu widzenia dorosłego człowieka) czynności. Zatem mniej zwracajmy uwagę na efekt końcowy. Doceniajmy każdy wysiłek, najmniejsze starania. Nie wyręczajmy, a demonstrujmy w jaki sposób wykonać daną czynność. Tylko poprzez samodzielne, wielokrotnie powtarzane czynności, dziecko będzie mogło nauczyć się samoobsługi. Angażujmy malucha w obowiązki domowe adekwatne do wieku (zamiatanie, odkurzanie, wycieranie kurzu). Wpłyne to pozytywnie nie tylko na jego rozwój, ale przy okazji nauczy samodzielności, poczucia sprawczości i obowiązków.

Przykładowymi aktywnościami terapii ręki, proponowanymi podczas zajęć, są następujące ćwiczenia: dużej motoryki i rozwijające reakcje równoważne, stabilizacyjne, postawy ciała przygotowujące do pracy stolikowej, percepcji czuciowej, percepcji wzrokowej, koordynacji bilateralnej i lateralizacji, manipulacji, kształtujące prawidłowy chwyt i sprawność rąk, rozwijające grafomotorykę. Niektóre z tych pojęć mogą dla rodzica brzmieć zbyt specjalistycznie lub niezrozumiale. Jednak wszystkie wymienione wyżej aktywności, można po części realizować w warunkach domowych.

Terapia ręki to wbrew pozorom, nie tylko pisanie liter i przepisywanie długich tekstów. Oczywiście do tego dążymy, ale zanim poziom graficzny pisma dziecka będzie odpowiedni, powinno ono zdobyć inne doświadczenia motoryczne. Oprócz wspomnianego ruchu niezwykle istotne jest, aby dziecko miało możliwość częstego bawienia się masami plastycznymi. Lepienie z plasteliny, modeliny oraz masy solnej wpływa na podwyższenie siły rąk. Sprawność ruchowa rąk, może być usprawniana w domu przy pomocy tanich i dostępnych materiałów.

Przykładami domowej terapii ręki są następujące aktywności:

- malowanie (różnymi przyrządami i na różnej wielkości arkuszach papieru);
- malowanie całą dłonią lub pięścią waty;
- rysowanie w zmiennych pozycjach (np. na stojąco);
- rysowanie patykiem po piachu, kredą po asfalcie;
- kolorowanie obrazków;
- wycinanie nożyczkami;
- szycie w kartonie, przyszywanie guzików;
- wydzieranie z papieru i przyklejanie do kartki;
- robienie kul z gazet i rzucanie do celu;
- smarowanie klejem konturów obrazka i wypełnianie grochem, ciecierzycą itp.;

- szukanie ukrytych zabawek w pudełku z fasolą;
- wykonywanie koralików z jarzębiny, makaronu;
- robienie stempli z warzyw (np. ziemniaka);
- układanie papieru techniką origami;
- korzystanie z gotowych gier (Jenga, patyczki, bierki, mozaiki).

Powyższe propozycje to tylko wybrane przykłady domowego wspierania motoryki małej. Ogranicza nas jedynie wyobraźnia. Wszystkie doświadczenia motoryczne są bardzo cenne dla rozwoju dziecka. Pamiętajmy, aby wybierać aktywności, które będą dla malucha atrakcyjne, zachęcą go do ruchu oraz zastąpią mu smartfon czy telewizor.

Artykuł przygotowała:
Magdalena Raczek – Zolich

Bibliografia:
<http://pedagogika-specjalna.edu.pl>