

Domowa terapia ręki

Terapia ręki skierowana jest do dzieci, które mają trudności w zakresie rozwoju motoryki, czyli trudności z osiągnięciem konkretnych umiejętności rąk, przekładających się na trudności w samoobsłudze, zmniejszonej niezależności dziecka, a w późniejszym czasie trudnościach z opanowaniem umiejętności szkolnych. Na prawidłowy rozwój małej motoryki (czyli precyzyjnych, zręcznych ruchów dłoni i palców) wpływa cały rozwój ruchowy ciała (sprawność motoryki dużej), rozwój sensoryczny oraz psychiczny dziecka.

W procesie przygotowania dziecka do rozpoczęcia nauki szkolnej niezwykle ważne jest, aby dziecko mogło rozwijać i wzmacniać swoją sprawność motoryczną. Możemy, jako rodzice, stwarzać dzieciom okazje i możliwości do tego, dodatkowo rozwijając ich wyobraźnię i kreatywność. Terapia ręki jest wspaniałą okazją do fantastycznej zabawy, jednocześnie treningu oraz terapii umiejętności ruchowych i manipulacyjnych. Aby mały (i duży) człowiek był sprawny motorycznie potrzebuje wzmacniania mięśni, rozciągania mięśni i ścięgien, ćwiczenia koordynacji ciała (ruchu rąk, nóg, głowy, oczu w określony sposób, w tym samym czasie; inaczej nazywamy to koordynacją wzrokowo- ruchową), wykonywania złożonych ruchów czy sekwencji ruchów, ćwiczenia utrzymywania równowagi, utrzymywania prawidłowej postawy ciała, ale także nauki precyzyjnych i zręcznych ruchów dłoni i palców.

Terapia ręki to nie są jedynie zajęcia stolikowe. Terapia ręki w swoich założeniach teoretycznych ma trzy podstawowe etapy: ćwiczenia motoryki dużej (rozmachowe, równoważne, koordynacji i praktyki, ruchy naprzemienne, przekraczanie osi ciała), ćwiczenia manualne małej motoryki oraz ćwiczenia precyzyjne grafomotoryczne. Wiele z tych ćwiczeń można wykonać w domu, na placu zabaw, na podwórku, bez potrzeby posiadania specjalistycznego sprzętu. Niżej wymienione ćwiczenia niech będą dla Państwa inspiracją, można na ich podstawie wymyślać kolejne zabawy, gry i ćwiczenia.

Ćwiczenia motoryki dużej:

1. Ćwiczenia rozmachowe motoryki dużej obejmują normalizację napięcia mięśniowego, mobilizację obręczy barkowej, zwiększenie ruchu w stawie barkowym:
 - wymachy rąk w różnych kierunkach;
 - malowanie dużych kształtów w powietrzu, całymi rękami w pionie, poziomie;
 - leżenie na brzuchu i podnoszenie wyprostowanych rąk, ramion, głowa między ramionami i wzrok na macie; można podnieść też nogi i "płynąć";
 - machanie szarfami, chustami, flagami;
 - odpychanie dużych piłek, podawanie nad głową, za plecami, rzuty w dal, rzuty w tył;
 - turlanie się, zawijanie w matę, w koc, czołganie się, pełzanie, taczki;
 - ćwiczenie na mięśnie brzucha; "brzuszek" dodatkowo z rzucaniem oburącz przed siebie piłki;
 - podciąganie się;
 - przepychanie się z drugą osobą, dłoń do dłoni (koguty), plecy o plecy (spychacze);
 - zabawy balonikami, piłkami, woreczkami z grochem; itd.
2. Ćwiczenia równoważne:
 - stanie na baczność, też z zamkniętymi oczami; stanie na jednej nodze, też z zamkniętymi oczami; "jaskółka"
 - wchodzenie pod górę, zbieganie z górki;

- zabawy na placu zabaw na pochylniach, konstrukcjach linowych;
 - wchodzenie i schodzenie po schodach bez poręczy;
 - bieganie po wyznaczonym torze, ścieżce, okręgu, slalom;
 - chodzenie "po linie"; chodzenie stopa za stopą; itd.
3. Ćwiczenia koordynacji i praktyki:
- naśladowanie ruchu drugiej osoby, układy ruchu, taniec, dziwne kroki;
 - skakanie z miejsca w dal;
 - skakanie na skakance, na gumie;
 - gry z piłką, łapanie, rzucanie, żonglowanie; rzucanie ringo, dyskiem;
 - gra w kręgle, bule, golfa, badmintona, tenis stołowy; itd.
4. Ćwiczenia ruchu naprzemiennie i przekraczanie osi ciała:
- w leżeniu na plecach: wyciąganie do góry na przemian ręki prawej i lewej nogi, następnie nogi prawej i lewej ręki;
 - w leżeniu na plecach naprzemiennie dotykanie prawą ręką lewej pięty, łydki, kolana i lewą ręką prawej pięty, łydki, kolana;
 - siad skrzyżny i dotykanie prawym łokciem lewego kolana i lewym łokciem prawego kolana;
 - w pozycji na czworaka równoczesne unoszenie do wyprostu prawej ręki i lewej nogi, przytrzymanie przez 2-3 sekundy, powrót do pozycji czworaczej, i na odwrót;
 - maszerowanie po żołniersku z mocnymi naprzemiennymi wymachami rąk;
 - czworakowanie, pajęczki, wyścigi; itd.

Dopiero po serii ćwiczeń dużej motoryki możemy przejść do ćwiczeń manualnych motoryki małej:

- ćwiczenia dłoni i palców, zabawy paluszkowe z wierszykami;
- zgniatanie folii bąbelkowej; rwanie gazet;
- nawlekanie, przewlekanie koralików, sznurków, przedmiotów;
- zapinanie i rozpinanie guzików, zamków błyskawicznych;
- sznurowanie, wiązanie supełków, kokardek;
- lepienie, ugniatanie;
- plectenie warkoczy;
- lepienie pierogów;
- wałkowanie ciasta, mas plastycznych;
- wykonywanie dziurek dziurkaczami ozdobnymi, wycinanie po śladzie, stawianie stempelków; itd.

Ostatnim etapem są ćwiczenia precyzyjne grafomotoryczne:

- prace plastyczne: wrywanki i wyklejanki, gniecenie papieru, robienie kulek, zwijanie pasków papieru;
- rysowanie, kolorowanie z wykorzystaniem różnych narzędzi pisarskich, kredek, flamastrów, itp.; rysowanie według wzoru; kalkowanie; malowanie palcami;
- wycinanie;
- origami;
- szlaczki, labirynty; dyktanda graficzne;
- kaligrafia;
- konstruowanie, modelarstwo; itd.

Warto, aby domowy trening ręki zawierał kilka ćwiczeń z każdego z wymienionych etapów, wykonywane w takiej samej ilości dla lewej i prawej strony ciała, by ćwiczyć sprawność motoryczną całego ciała naszego dziecka.

Bardzo ważne jest, abyśmy zwrócili uwagę na to, jaką postawę ciała przyjmuje nasze dziecko w trakcie prac stolikowych i byśmy tę postawę korygowali pomagając dziecku na nowo przyjąć odpowiednią postawę. Należy dostosować wysokość krzesła i blatu stołu biurka do wzrostu dziecka. Stopy powinny opierać się o podłogę i być w zgięciu 90 stopni do podłogi, zgięcie kolana także pod kątem 90 stopni. Środek ciężkości ciała powinien być umieszczony w miednicy. Uda lekko rozchylone. W takiej pozycji plecy automatycznie bardziej się prostują i nie trzeba opierać pleców o oparcie krzesła. Gdy dziecko w takiej pozycji jest przysunięte do blatu, może swobodnie pracować rękoma.

Gdy obserwujemy, że dziecko po jakimś czasie coraz bardziej pochyla się, opiera o blat rękoma, przekrzywia się w bok, zaczyna zmieniać pozycję, podparć głowę drugą ręką - to znaczy, że środek ciężkości ciała przesunął się (dziecko nie siedzi osadzone na miednicy) i w związku z tym zaczęło wzrastać i/ lub obniżać się napięcie poszczególnych partii mięśni posturalnych, obręczy barkowej czy rąk. Trzeba pomóc wtedy dziecku skorygować postawę ciała. Pomocne bywają w tym celu dyski terapeutyczne umieszczone na siedzisku krzesła, które "wymuszają" umieszczenie środka ciężkości ciała w prawidłowym miejscu, a co za tym idzie- prawidłową postawę ciała i odpowiednie napięcie w poszczególnych partiach mięśni. Gdyby dziecko miało wyższe krzesło- można podłożyć pod nogi jakieś książki, pudełko, mały taborecik, podnózek, aby zachować odpowiednie ułożenie nóg.

Zwróćcie Państwo także uwagę na to, jak dziecko trzyma narzędzia pisarskie. Inny jest prawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego u dziecka 3-letniego, 5- letniego, inny u siedmiolatka. U dziecka rozpoczynającego naukę pisania prawidłowy chwyt to tak zwany chwyt trójpalczasty: kciuk i palec wskazujący trzymają narzędzie pisarskie, palec środkowy podparcia ołówek, kredkę, długopis pod spodem. Jeżeli widzimy, że dziecko zapomina jak prawidłowo trzymać narzędzia pisarskie zaobserwujemy czy powrót do niewłaściwego chwytu to kwestia nawyku, czy też ograniczonych możliwości manualnych dziecka. Jeżeli jest to kwestia nawyku możemy próbować cierpliwie tłumaczyć, przypominać i pomagać dziecku odpowiednio ułożyć paluszki do prawidłowego uchwytu narzędzia pisarskiego. Możemy też pomóc dziecku ołówkami, kredkami, długopisami, które pomogą mu prawidłowo ułożyć palce. Być może będą to narzędzia, które mają trzy ściany, czy gumowe nakładki na narzędzia pisarskie, w których są trzy poduszeczki - dla każdego palca trzymającego narzędzie do pisania. Być może będą to grube lub cienkie okrągłe kredki, ołówki, które dobrze dopasowują się do anatomicznego kształtu palca środkowego. Na pewno nie wolno zmuszać dziecka do zmiany chwytu. Jeśli dziecko nadal źle trzyma narzędzia pisarskie jest to dla nas wskazówka, że należy zwiększyć liczbę ćwiczeń motoryki wielkiej i małej, aby wzmocnić i usprawnić umiejętności motoryczne ciała.

Najważniejsze jest to, abyśmy nie zapominali, że każdy człowiek, i mały, i duży, potrzebuje codziennie ruszać się i wzmacniać swoje ciało. Stwarzajmy więc jak najwięcej takich okazji dla naszych dzieci. Wykorzystując wszystko co mamy w domu, aby ta zabawa pełniła też funkcję treningu czy terapii oraz rozwijała motorykę naszych pociech, przygotowując ich ciała do nauki umiejętności pisania.

Jeżeli będziecie Państwo obserwować u swojego dziecka trudności w nauce posługiwania się i korzystania z narzędzi pisarskich, pomimo ćwiczeń dużej i małej motoryki oraz grafomotoryki, skontaktujcie się z terapeutą pedagogicznym lub terapeutą ręki.

*opracowała:
Agnieszka Wardziak*