

Gimnastyka ręki

Ćwiczenia grafomotoryczne są koniecznością wśród uczniów klasy pierwszych czy drugich szkoły podstawowej, ale przydatne bywają też tym z starszych klas, by mogli nauczyć się pisać nie tyle ładnie, ile czytelnie, poprawnie, a także szybko.

Część pierwsza

Współcześni uczniowie znacznie różnią się od swoich rówieśników sprzed lat. Pokolenie ich rodziców miało motywację do tego, by uczyć się pisać odręcznie, gdyż była to jedna z umiejętności, jakiej wszyscy wokół używali. Dziś jest inaczej. Dzieci bardzo często najpierw uczą się pisać na komputerze, a dopiero potem zaczynają ćwiczyć trudną sztukę kaligrafii, często też bez wewnętrznej motywacji, z poczuciem, że to co robią, jest pozbawione sensu. Poza szkołą rzadko używają tej umiejętności, gdyż zarówno do komunikacji, jak i sporządzania notatek, czy nawet pisania wypracowań, używają komputerów i innych urządzeń elektronicznych. Efektem tego mogą być kłopoty z pisaniem, odwzorowywaniem liter już nie tylko u dzieci sześć-, siedmio- czy ośmioletnich, lecz także wśród uczniów starszych. Objawy dysgrafii wykazywać może dziś o wiele większy odsetek uczniów, niż kilkanaście lat temu, co wcale nie musi oznaczać, że dziecko jest nią rzeczywiście obciążone, tylko, że nigdy dostatecznie nie wyćwiczyło zarówno umiejętności koordynowania ruchów ręki z pracą oka, jak i precyzji ruchów potrzebnych do pisania.

Ruchy całej ręki

Zanim dziecko przejdzie do ćwiczeń polegających na pisaniu i rysowaniu, warto rozpocząć od ćwiczenia ruchów całej ręki, które pozwolą lepiej zapamiętać kształt liter i przygotowują do odtwarzania ich przy użyciu mniejszych grup mięśni. Pozwolą także na utrwalenie kształtu w większej części kory mózgowej.

Do takich ćwiczeń przygotować należy dość dużej wielkości reprodukcje liter pisanych i słów (jedna litera powinna zmieścić się na kartce A4). Zadaniem ucznia jest wodzenie ręką w powietrzu i odtwarzanie kształtu w pierwszej kolejności liter, a gdy nie będzie już sprawiać problemów – wówczas słów. Warto przy tym zwrócić uwagę na prawidłowe łączenie poszczególnych liter w słowie. Jeżeli ćwiczenie jest dla ucznia kłopotliwe można pozwolić mu najpierw na dotykanie palcem liter tak, by odtwarzał kształt nie musząc go sobie jednocześnie przypominać. Gdy odtwarzanie kształtu w powietrzu nie sprawia trudności, można przejść do

tego samego ćwiczenia, jednak bez pokazywania liter ani słów. Formą pośrednią może być pisanie słów podczas patrzenia na pojedyncze, niepołączone ze sobą litery.

Aby poprawić wygląd liter pisanych w wąskich liniach, warto zachęcać dziecko, by najpierw opanowało pisanie kształtów, a dopiero później nauczyło się pisać je tak zacząć można od pisania bardzo dużych liter i wyrazów. Gdy litery czy kształty pisane na dużych kartkach będą czytelne i proporcjonalne, format można zmniejszyć (lecz nie zbyt gwałtownie) tak by po kolei angażować w pisanie kolejne grupy mięśni.

Siła nacisku

Problemem, z którym boryka się większość dzieci, jest siła nacisku długopisu na kartkę. Można nad tym pracować w klasyczny sposób, czyli wykonując ćwiczenia długopisem, jednak z pewnością ciekawszą i bardziej motywującą metodą, a zatem szybką, będzie zaproponowanie dziecku by wypróbowało kilka sposobów pisania różnymi narzędziami, tak by zmuszone było nacisk dłoni. Sprawia to, że łatwiej będzie mu kontrolować mięśnie odpowiedzialne za siłę nacisku. Rozpocząć można od pisania na przykład patyczkiem (można w tym celu posłużyć się drewnianym patyczkiem do szaszłyków, jednak pamiętać należy, że powinien być on dość gruby i wytrzymały). Zadaniem dziecka jest pisanie nim na pustej kartce bądź po śladzie z taką siłą, by na papierze pozostawały wyraźne ślady. Tekst powinien dać się odczytać, a po przewróceniu kartki na drugą stronę faktura powinna być wyraźna i możliwa do wycucia z zamkniętymi oczami. Aby skłonić dziecko do zmniejszenia siły nacisku, można użyć cienkiego pędzelka. Innym pomysłem może być pisak, którego końcówka została zmiażdżona i również może pełnić rolę pędzelka. Dobrym sposobem może być również namówienie dzieci, aby używały wiecznych piór, gdyż pisanie nimi wymaga uwagi.

W części drugiej podane będą inne ćwiczenia grafomotoryczne.

Źródło: N. Minge, *Gimnastyka ręki*, [w:] *Głos Pedagogiczny*, nr 49, s. 17-18.