

## Program Terapii Ręki – jak pomóc dziecku?

Ręka to doskonałe narzędzie wyspecjalizowane w wielu zadaniach odgrywające ogromne znaczenie w życiu każdego człowieka. Jej doskonałość polega na tym, że służy nam jako silne narzędzie do dźwigania, podnoszenia, siłowania się, a jednocześnie potrafi wykonać bardzo precyzyjne i skomplikowane ruchy takie jak szycie, zapinanie guzików czy wiązanie sznurowadeł.

O deficytach w zakresie funkcjonowania rąk można mówić w bardzo szerokiej skali: od całkowitych niezdolności do kontrolowania ich ruchów do drobnych trudności grafomotorycznych. Kiedy u dziecka obserwujemy takie trudności jak te poniżej, należy rozważyć bliższą diagnozę:

- Zaburzenia napięcia w obrębie kończyny górnej (wzmózone lub obniżone)
- Problemy z wykonywaniem codziennych czynności (zapinanie guzików, wiązanie sznurowadeł, itp.)
- Trudności w zabawach manualnych (niechęć do malowania, lepienia z plasteliny, układania małych przedmiotów, itp.) oraz problem z koordynacją obu rąk w trakcie wykonywania tych czynności
- Zaburzenia koordynacji wzrokowo – ruchowej
- Problemy grafomotoryczne (pisanie, malowanie, nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego)
- Niechęć dotykania nowych przedmiotów, różnych faktur, itp.
- Pismo dysgraficzne

Na każdym jednak etapie warto jest proponować dziecku odpowiednie oddziaływania tak, aby wypracować z nim możliwie najlepsze sprawności, co automatycznie podniesie jakość jego życia i wyniki w nauce.

Program Terapii Ręki (PTR) pozwala na wczesne wykrywanie zaburzeń małej motoryki oraz na odpowiednie zareagowanie na trudności poprzez poprawnie dobrane ćwiczenia i stymulację. Musimy również pamiętać o postawie dziecka podczas nauki pisania i ćwiczeń grafomotorycznych. Niezadbanie o ten ważny element może spowodować, że sukces w prawidłowym pisaniu zostanie osiągnięty dużo później lub będzie słabszej jakości.

Po dokonaniu diagnozy i przygotowaniu planu terapii rozpoczyna się realizowanie postawionych celów w oparciu o schemat zajęć. Zajęcia prowadzone są według następujących zasad:

1. Powitanie.
2. Stymulacja proprioceptywna.
3. Seria ćwiczeń rozmachowych.

4. Seria ćwiczeń manualnych.

5. Seria ćwiczeń precyzyjnych.

6. Relaks.

7. Pożegnanie.

Część ćwiczeń ma tę zaletę, że można swobodnie wykonać je z dzieckiem w domu. Część ćwiczeń dzieci wykonują w związku ze swoją naturalną aktywnością ruchową, np. zabawy na placu zabaw – trampolina. Poniżej przykłady ćwiczeń :

Ćwiczenia rozmachowe:

- ⌚ zamalowywanie farbami dużych płaszczyzn dużym pędzlem, ruchami pionowymi lub poziomymi z zachowaniem kierunku od lewej do prawej, z góry na dół;
- ⌚ zamalowywanie dużej przestrzeni ograniczonej konturem (pędzlem, palcami, kredą, węglem);
- ⌚ malowanie dużych form kolistych z zachowaniem kierunku pisania owali liter (odwrotnie do ruchu wskazówek zegara, zaczynając od miejsca cyfry 2 na tarczy zegarowej);
- ⌚ malowanie dużych form falistych i szlaków;
- ⌚ pajacyki;

Ćwiczenia manualne:

- ⌚ dotykanie dłoni, zaciskanie dłoni, otwieranie dłoni;
- ⌚ gniecenie gąbki, piłeczki;
- ⌚ ugniatanie papieru (papierowych kul);
- ⌚ przeciąganie sznurka, pociąganie za sznurki zawieszony, zwijanie sznureczka;
- ⌚ wyczuwanie różnych powierzchni;
- ⌚ wkładanie i wyjmowanie przedmiotów dużych, małych;
- ⌚ zabawy konstrukcyjne;
- ⌚ nakładanie zabawek na patyk, sznurek;
- ⌚ zabawy z gliną, masą solną;

Ćwiczenia ruchów precyzyjnych:

- 🕒 dotykanie swoich palców;
- 🕒 zabawy paluszkowe;
- 🕒 dotykanie palcami podłoża;
- 🕒 stukanie palcami;
- 🕒 naśladowanie gry na pianinie;
- 🕒 zabawa w deszczyk, stukanie palcami;
- 🕒 naśladowanie drobnych ruchów rozcierania;
- 🕒 podnoszenie drobnych przedmiotów;
- 🕒 wkładanie drobnych przedmiotów do pudełka;
- 🕒 dopasowywanie klocków do wzoru, budowanie

Stymulując rozwój zdolności motorycznych pozytywnie wpływamy na rozwój mowy i języka. Wyjątkowo cenne są te ćwiczenia, które skupiają się na zróżnicowanych ruchach palców. Rozwój motoryczny jest ściśle powiązany z późniejszym sprawnym rysowaniem i czytelnym pisaniem. Wprowadzając elementy Programu Terapii Ręki wiemy, że dziecko będzie właściwie przygotowywane do nauki pisania oraz zdobędzie odpowiednie umiejętności motoryczne, które pomogą mu odnieść sukces w nauce.

mgr Gabriela Skrzypka

mgr Agnieszka Czernecka

#### Bibliografia:

Informator Oświatowy, 1/2014

„Terapia ręki od A do Z. Zrób jak ja”, Jacek Szmalec, Dariusz Wyszyński

„Zabawki i propozycje zabaw dla dzieci o prawidłowym i zaburzonym rozwoju”, Minczakiewicz M. E.