

O prawidłowym chwytaniu

Wielu rodziców nurtuje fakt czy ich pociecha dobrze trzyma kredki, nożyczki czy nie odbiega od normy od innych dzieci poza tym zadaje sobie pytanie co tą normą jest i jak to właściwie powinno być? W jakim wieku i jak powinno dziecko trzymać narzędzia pisarski?

Rysowanie, malowanie, posługiwanie się sztućcami to umiejętności, które wymagają nie tylko sprawności dłoni i rąk dziecka, ale także sprawności całego ciała.

Kiedy do dłoni dziecka trafia narzędzie pisarskie, warto zwrócić uwagę na to czy jego chwyt jest prawidłowy. Naukę chwytu mogą ułatwić różnorodne nakładki na narzędzia pisarskie, które stosujemy w dwóch przypadkach: podczas nauki trzymania narzędzia pisarskiego jak i podczas terapii już utrwalonego złego nawyku trzymania.

Aby zgłębić temat można obejrzeć poniższy film z cyklu „Lekcja Montessorii”:

https://www.youtube.com/watch?v=ZL3PE0X_uPw

Motoryka duża i motoryka mała a chwyt pisarski

Prawidłowy chwyt pisarski trenowany jest przez dziecko już od wieku niemowlęcego. Chwywanie, manipulowanie, raczkowanie, podnoszenie rączek do zabawek, separacja paluszków podczas wskazywania palcem, zabawy paluszkowe, rzucanie piłki itd. – to swoiste przygotowanie barków, rąk i dłoni do chwytania narzędzia pisarskiego, a później rysowania i pisania.

Dziecko, które ma prawidłową postawę ciała, odpowiednio silne mięśnie (pleców, barków i brzucha) oraz miało okazję do wystarczającej ilości zabaw, podczas których trenowało dłonie i palce to z czasem spontanicznie chwyci kredkę w prawidłowy sposób. Jednak wcześniej musimy upewnić się czy dziecko wie jak powinno trzymać ołówek. Aby chwyt był prawidłowy przydatne często są nasadki na ołówek czy kredki ale wcześniej do rysowania świetnie sprawdzą się duże kredki, dostosowane do dłoni dziecka, takie jak kredki Coloresca.

Chwyt trójpunktowy, który wymagamy od dziecka w szkole jest ostatecznym etapem kształtowania się chwytu pisarskiego i możemy oczekiwać go dopiero od dziecka po 4 roku życia.





Źródło: Sens Therapy, <https://web.facebook.com/sensorykawilanow/>

Co to znaczy „prawidłowy chwyt”?

Z materiałów szkoleniowych:

„Ręka wiodąca (może być to zarówno lewa jak i prawa ręka – nie zmuszamy dziecka do pisania prawą ręką) – narzędzie pisarskie oparte na palcu środkowym i obustronnie podtrzymywane kciukiem i palcem wskazującym, z zachowaniem odległości 1,5-2,5 cm od końcówki piszącej narzędzia. Układ ręki – swobodne ułożenie dłoni oraz jej prawidłowa pozycja względem przedramienia; dłoń wraz z nadgarstkiem, jak również przedramię, powinny być oparte na stoliku. Ręka pomocnicza – współprac rąk – przytrzymuje/ przesuwają kartkę, pozostaje w wygodnej pozycji z przedramieniem podpartym.”

Jak nauczyć dziecko prawidłowego chwytu?

Kilka sprawdzonych sposobów przedstawia filmik na you tube:

<https://www.youtube.com/watch?v=OCagCzNtcXs>

Warto też pokazać dziecku film:

<https://www.youtube.com/watch?v=zTOUs2b4O80>

Komu potrzebne nakładki na ołówek/kredkę/długopis?

Nakładki możemy zastosować u dziecka w wieku szkolnym, kiedy widzimy, że prawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego sprawia mu trudność jednak z doświadczenia mogę powiedzieć, że wcześniejsze lata spędzone w domu lub w przedszkolu na wykonywaniu czynności takich jak np. rysowanie bez korygowania nieprawidłowości doprowadza do silnego utrwalenia złego nawyku a próby zmiany poprzez nasadki czy pióra do wczesnej nauki pisania powodują niechęć i stres dla dziecka. Stąd im szybciej (czyli między 4 a 7 rokiem życia) wprowadzimy korektę tym lepiej.

Dzięki nasadkom/nakładkom w łatwiejszy sposób pokażemy dziecku jak powinno układać palce jak rozkładać nacisk mięśni dłoni. Jednak dążymy do tego aby jak najszybciej się ich „pozbyć” dlatego, że ostatecznym celem jest to, aby umiejętność chwytania narzędzia pisarskiego stała się dla dziecka nawykiem, a nie była wymuszona jedynie przez gadżet.

Jeżeli dziecko mimo naszej korekty nadal nieprawidłowo trzyma ołówek, albo po jakimś czasie zmienia chwyt na nieprawidłowy, powinniśmy poszukać przyczyny tego zachowania, ponieważ nieprawidłowy chwyt pisarski to zazwyczaj tylko objaw nieprawidłowości, które mają podłoże gdzieś wyżej. Wtedy należy przyjrzeć się jaką dziecko przyjmuje postawę podczas pisania, jak ma ułożone ręce, nogi, jak radzi sobie z rzucaniem, chwytaniem piłki, jak ma silne mięśnie brzucha, pleców itd. Wzmocnienie dużych partii mięśni i ćwiczenie motoryki dużej często wpływa na polepszenie chwytu i mniejszą męczliwość dłoni.

Jeśli nasze dziecko naukę trzymania ołówka ma już za sobą i niestety nieprawidłowy chwyt pisarski jest już utrwalony, wtedy oprócz regularnego wzmocniania dużych partii mięśni (np. podczas zajęć z terapii ręki lub zabaw w domu) możemy zastosować nakładkę, która sprawi, że męczliwość dłoni i jakość pisma będzie lepsza.

Źródło: <http://rozanydworek.com.pl/zieleniewo/?warto-wiedziec,90>

Jakie nakładki dla kogo?

- **C.L.A.W nakładka**, dzięki, której w łatwy sposób zaprezentujemy dziecku, którymi palcami ma utrzymywać ołówek. Jednak podczas jej stosowania trzeba pilnować ułożenia palców, bo mimo tego, że wskazuje prawidłowe palce nie wymusza poprawnego chwytu. Może być stosowana także przy nieprawidłowym chwycie zaprezentowanym na grafice pod numerem: 8, 10, 11, 12, przy jednoczesnej kontroli ułożenia palców.
- **Solo Grip** – odpowiedni kształt nakładki i oznaczenia mogą pomóc dziecku w nauce prawidłowego chwytu. Jest odpowiednia dla prawo i leworęcznych.
- **Mini Grip** – jej ergonomiczny kształt pozwala na prawidłowe ułożenie palców podczas nauki trzymania narzędzia, co więcej pozwala zredukować napięcie mięśni podczas długiego pisania. Jest odpowiednia dla prawo i leworęcznych osób.
- **Bumpy Grip** – jej kształt pozwala na prawidłowe ułożenie palców, u dzieci, które nie mają problemów z chwytaniem. Jej kształt i budowa sprawia, że sprawdza się jako nakładka redukująca odciski powstałe z nadmiernego napięcia w dłoni i ściskania ołówka. Jednak należy pamiętać, że nadmierne napięcie to tylko objaw, dlatego oprócz nakładki powinniśmy pracować nad przyczyną tej nieprawidłowości.

- **Pinch Grip** oraz **Crossover Grip** – to idealna nakładka dla dzieci z utrwalonym nieprawidłowym chwytem. Stosujemy je w przypadku kiedy kciuk i palec wskazujący nachodzą na siebie (Na grafice chwyt numer: 4,6,10,11). Specjalne blokady sprawiają, że palce pozostają na właściwym miejscu.
- **Pencil Grip** i **Jumbo Grip** – nakładki, które różnią się od siebie wielkością dlatego wybór zależy od wielkości dłoni i komfortu trzymania. Odpowiedni kształt sprawia, że palce są prawidłowo ułożone a szeroka końcówka nakładki ułatwia ustawienie ołówka pod odpowiednim kątem. Można zastosować je w przypadku nieprawidłowego chwytu zaprezentowanego na grafice pod numerami: 6,7,11,12.



Zanim zdecydujemy się na zakup nakładki zastanówmy się z jakiego powodu nasze dziecko nieprawidłowo trzyma ołówek. Sama nakładka nie poprawi chwytu jeśli równolegle nie zaczniemy pracować nad przyczyną tej nieprawidłowości. Nakładki choć atrakcyjne dla dzieci są jedynie wspomagającym a nie wystarczającym elementem terapii czy procesu nauki prawidłowego pisania.

W razie wystąpienia nieprawidłowości warto skonsultować się z certyfikowanym terapeutą ręki, który po dokonaniu diagnozy udzieli niezbędnych informacji, zaproponuje ćwiczenia a w razie utrwalonych nawyków podejmie terapię.

Pomocą mogą stać się także źródła internetowe takie jak poniższy, które są prostym instruktarzem jak ćwiczyć rękę by ładniej pisać.:

https://www.youtube.com/watch?v=9HQry1U_5GE