

# TERAPIA RĘKI,

## czyli wsparcie w obszarze małej motoryki i grafomotoryki

**W gabinetach terapeutycznych pojawia się coraz więcej dzieci, które oprócz zaburzeń integracji sensorycznej mają również trudności w obszarze małej motoryki i grafomotoryki. Coraz więcej nas terapeutów ma również uprawnienia do prowadzenia zajęć z terapii ręki. Należy jednak mocno podkreślić, że te dwie płaszczyzny mocno się przenikają i uzupełniają, dlatego na zajęciach z terapii integracji sensorycznej można wprowadzać również ćwiczenia, które będą miały pozytywny wpływ na pracę ręki.**

**N**a samym początku należy podkreślić, że często trudności w obszarze małej motoryki i grafomotoryki wynikają z zaburzeń w obrębie zmysłu dotyku. Jest to jeden ze zmysłów bliższych, który zaczyna dojrzewać w okresie prenatalnym i staje się aktywny od około 7. tygodnia życia płodowego. Dziecko w tym okresie odbiera bodźce dotykowe poprzez stymulowanie brzucha przez matkę lub inne bliskie osoby. Staje się to podstawą do poznawania rzeczywistości i komunikowania się z otoczeniem. Dotyk jest jedynym zmysłem, który towarzyszy nam przez całe życie i nie traci na znaczeniu.



### Dotyk wpływa na kształtowanie się wielu umiejętności, takich jak:

- czucie własnego ciała w przestrzeni i jego świadomość,
- planowanie motoryczne,
- dekodowanie informacji wzrokowych,
- rozumienie mowy,
- uczenie się w sytuacjach szkolnych,
- nawiązywanie relacji z rówieśnikami,
- budowanie poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego.

Zaburzenia w zakresie funkcjonowania zmysłu dotyku mogą być przyczyną wielu trudności. Dziecko ma często obniżoną samoocenę, bywa niezrozumiane przez rówieśników, rodziców, nauczycieli i odczuwa dyskomfort w sytuacjach społecznych. Dodatkowo są zauważalne zaburzenia koncentracji – dziecko bowiem skupia się w szczególności na tym, aby unikać bodźców nieprzyjemnych lub dąży do tego, żeby zapewnić sobie ich jak najwięcej. Za tym idzie brak umiejętności dostosowania się do sytuacji, brak elastyczności działania i wypracowanie w sobie sztywnych mechanizmów działania, które mają pomóc dziecku poradzić sobie z trudnymi sytuacjami w szkole.

Pojawiają się więc pytania: W jaki sposób można stymulować zmysł dotyku? Jakie ćwiczenia zaproponować dziecku, żeby zaczęło odczuwać satysfakcję?

**Poniżej kilka przykładów aktywności, które będą miały pozytywny wpływ na stymulację dotykową, ale również na rozwój małej motoryki u dziecka:**

- Znajdź coś... miękkiego. Terapeuta prosi dziecko, aby poruszało się po pomieszczeniu i szukało przedmiotów, które są: miękkie, twarde, szorstkie itp.
- Magiczny worek. W nieprzezroczystym worku umieszczamy kilka przedmiotów (nie może ich być zbyt dużo i dziecko powinno wiedzieć, jakie przedmioty umieszcza tam terapeuta), a zadaniem dziecka jest włożenie ręki do worka, złapanie jednego przedmiotu i odgadnięcie, co to jest, bez kontroli wzrokowej.
- Sensoryczne pudełko. Do plastikowego pojemnika wrzucamy różne rzeczy, np.: makron, szyszki, kamienie, klocki oraz przedmioty, które są atrakcyjne dla dziecka. Zadaniem dziecka jest wyszukanie zabawek poprzez włożenie rąk do pojemnika.
- Ścieżki sensoryczne. Można przygotować ścieżki samodzielnie, z wykorzystaniem dostępnych materiałów, takich jak: liście, gałęzie, trawa, wycieraczka, dywan itp. Można również zakupić gotowe pomoce do przeprowadzenia tego typu stymulacji. Zadaniem dziecka jest przemieszczanie się po ścieżce – spacerując lub czworakując.
- Wykorzystanie w codziennej pracy mas plastycznych, pisanek sensorycznych, cieczy, substancji brudzących.
- Malowanie pianką do golenia, pastą do zębów, żelem do włosów po takich przestrzeniach, jak: lustro, stolik, folia bąbelkowa, szary papier.

Oprócz stymulacji dotykowej, niezwykle istotne jest sprawdzenie, jak u dziecka wygląda rozwój napięcia mięśniowego. Prawidłowe napięcie mięśniowe jest niezbędne do osiągnięcia pionizacji ciała przez dziecko

i kształtowania prawidłowej postawy. Nieprawidłowości w tym obszarze będą mocno wpływać na szereg trudności z opanowaniem umiejętności grafomotorycznych i z zakresu małej motoryki. Dziecko często nie jest w stanie utrzymać odpowiedniej postawy ciała przy stoliku, prezentuje nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego, ma mniejszą zdolność do wykonywania czynności i ruchów precyzyjnych. Poza tym można zaobserwować u niego duże trudności w zakresie dostosowania nacisku narzędzia pisarskiego na kartkę.

**Konieczne więc jest podjęcie tutaj ćwiczeń i aktywności, których celem będzie poprawa napięcia mięśniowego. Można je podzielić na następujące grupy:**

- **Lokomocyjne** – związane z przemieszczaniem się, np.: chodzenie po nierównym podłożu, czworakowanie, pełzanie.
- **Skoczne** – chodzi tutaj o zabawy oparte na wykonywaniu skoków i przeskoków, np.: przeskakiwanie przez płaską przeszkodę, przeskakiwanie przez przeszkodę dynamiczną, skakanie do przodu i do tyłu, skakanie na prawej i na lewej nodze.
- **Równoważne** – mają na celu doskonalenie umiejętności utrzymania równowagi, np.: chodzenie stopa za stopą po wyznaczonej linii, spacerowanie po krawężniku, spacerowanie po ławeczce gimnastycznej, przyjmowanie pozycji jaskółki lub bociana.
- **Zwinnościowe** – zaliczyć do nich można wykonywanie przewrotów do przodu i do tyłu.
- **Rzutne** – obejmują m.in. rzucanie do celu z wykorzystaniem raz prawej, a raz lewej ręki, rzucanie do siebie różnej wielkości piłek.
- **Kopne** – polegają na wykonywaniu ćwiczeń związanych z kopaniem piłki, która turla się do dziecka, kopnięciem piłki po wcześniejszym jej zatrzymaniu nogą, kopaniem w taki sposób, aby piłka trafiła do celu.
- **Koncentryjne** – wszystkie ćwiczenia z zakresu małej motoryki, które mają na celu doskonalenie umiejętności precyzyjnych, np.: zabawy ze szczypcami, nawlekanie koralików, ale również układanie puzzli, zabawy konstrukcyjne.
- **Zabawy z wodą** – chodzi tutaj zarówno o doskonalenie umiejętności pływania i chodzenie z dzieckiem na basen, jak i o ćwiczenia wprowadzające stymulację termiczną, np. umieszczanie w butelkach ciepłej i zimnej wody i masowanie tym dziecka; wlewanie tej wody do dwóch miseczek, a następnie umieszczanie tam zabawek, które dziecko lubi – zadaniem dziecka jest wyciąganie zabawek raz z jednej miski, a raz z drugiej.

Jak można zauważyć, napięcie mięśniowe bardzo mocno wpływa na przyjmowanie prawidłowej postawy ciała. Jeśli dziecko ma z tym problem, konieczne jest również zaproponowanie na zajęciach aktywności odpowiadających na te potrzeby.

**Jakie ćwiczenia będą idealnie wspierały proces doskonalenia prawidłowej postawy ciała? Poniżej kilka ciekawych przykładów:**

- chodzenie po wyznaczonej linii z woreczkami na głowie;
- w pozycji czworaczek wyciąganie jednej ręki i jednej nogi do wyprostu – najlepiej, gdy wykonuje się to ćwiczenie naprzemiennie, np. prawa ręka i lewa noga;
- dziecko staje plecami do ściany, prostuje całe swoje ciało, a następnie wykonuje krok do przodu, próbując utrzymać daną pozycję, następnie wraca do pozycji wyjściowej;
- turlanie się po materacu połączone z przenoszeniem przedmiotów z jednego miejsca na drugie;
- maszerowanie z wykonywaniem wymachów rąk;
- udawanie chodu różnych zwierząt;
- w siadzie po turecku przekładanie piłki z prawej na lewą stronę, tyłem i przodem;
- zabawa „skała” – dziecko siedzi na krześle i ma mocno napiąć całe swoje ciało, a terapeuta próbuje zepchnąć dziecko z krzesła;
- pływanie żabką – w leżeniu na brzuchu głowa kieruje się w stronę klatki piersiowej, ręce i nogi wykonują ruchy zbliżone do pływania żabką;
- wykonywanie skłonów do przodu na wyprostowanych nogach.

**Za problemami z napięciem mięśniowym idą problemy z zakresem małej motoryki. O tych trudnościach mogą świadczyć następujące objawy:**

- Dziecko nie lubi podejmować aktywności manualnych, niechętnie rysuje, koloruje, nie lubi zabawy plasteliną, modeliną, gliną, unika układania drobnych przedmiotów.
- Dziecko ma problem z tym, aby opanować umiejętności samoobsługowe, takie jak: mycie rąk, twarzy, zębów, ubieranie się, wiązanie sznurowadeł.
- Problemem jest dla dziecka wykorzystywanie w zabawie obu rąk, osłabiona jest współpraca oburęczna i naprzemiennosc.
- Przy aktywnościach precyzyjnych dziecko działa szybko i niestarannie.

- Widoczne jest wolne tempo pracy.
- Widoczna jest trudność z dostosowaniem siły do zadania.
- Dziecko nie lubi zabawy nowymi fakturami.

Oczywiście możliwe jest doskonalenie tych obszarów poprzez wykorzystanie odpowiednich ćwiczeń i aktywności. Ćwiczenia kończyny górnej są nieodzownym elementem terapii ręki. Terapia ta bardzo często prowadzona jest w gabinecie integracji sensorycznej. Warto wprowadzić następujące działania:

**ĆWICZENIA DŁONI:**

- wyklaskiwanie różnorodnych rytmów, np. do ulubionej piosenki, lub powtarzanie rytmów, które wyklaskuje nauczyciel/terapeuta/rodzic,
- wyciskanie gąbki do mycia naczyń,
- ściskanie piłeczki gumowej,
- zgniatanie kulek z folii aluminiowej, papieru, gazety lub bibuły,
- zabawy związane z zamykaniem i otwieraniem różnych pudełek,
- zabawy z wykorzystaniem mas plastycznych, np. lepienie określonych przedmiotów, wykonywanie rzeczy zgodnie z uzyskanym wzorem,
- zabawy konstrukcyjne,
- zabawy związane z przelewaniem wody, strącaniem wody z palców;

**ĆWICZENIA PALCÓW:**

- zabawy paluszkowe, wierszyki paluszkowe wykonywane na plecach,
- witanie się ze sobą paluszków,
- udawanie gry na instrumentach, np. na trąbce, pianinie,
- udawanie, że pada deszcz poprzez uderzanie palcami o stolik,
- nawlekanie koralików, zabawy z przewlekaniami sznurków, tasiemek, sznurowadeł,
- zabawy związane z wykonywaniem określonych rzeczy z wykorzystaniem kreatywnych druków,
- robienie kulek z plasteliny lub ugniatanie plasteliny w wateczek,
- wycinanie nożyczkami z zastosowaniem zasady stopniowania trudności – dziecko zaczyna wykonywać aktywność, przecinając dowolnie kartkę, następnie wycina po linii prostej, potem po linii łamanej, a na końcu wycina jakies figury geometryczne, kształty.



Doskonałym uzupełnieniem prowadzonych działań terapeutycznych mogą być zabawy paluszkowe. Dają one dziecku możliwość budowania ciekawej relacji terapeutycznej, sprzyjają rozwijaniu kompetencji komunikacyjnych oraz wpływają na rozwijanie sfery społeczno-emocjonalnej. Jednocześnie poprawiają one sprawność manualną, która jest niezbędna przy wykonywaniu czynności i ruchów precyzyjnych, takich jak: ubieranie, rysowanie, malowanie czy manipulowanie różnymi przedmiotami. Dziecko często jest w stanie dzięki nim odprężyć się i zrelaksować. Jest również w stanie skupić się na danej czynności, poprawia się jego orientacja w schemacie własnego ciała oraz w przestrzeni. Zabawy paluszkowe są także bardzo atrakcyjnym sposobem na spędzanie czasu z dzieckiem.

Należy zauważyć, że wiele aktywności usprawniających dużą motorykę wpływa również pozytywnie na rozwój umiejętności grafomotorycznych. Wynika to z faktu, że wiążą się one ze wzmacnianiem napięcia mięśniowego i usprawnianiem pracy obręczy barkowej.

**Warto więc wprowadzać takie aktywności, jak:**

- turlanie piłki rehabilitacyjnej po ścianie w górę i w dół w taki sposób, aby nie spadła ona na podłogę,
- ustawienie się na wprost ściany i podejmowanie prób związanych z jej przepychaniem lub podtrzymaniem („ściana się wali”),
- wykonywanie pompek przy ścianie,
- przepychanie się w parach, np. prawymi rękami, lewymi rękami, plecami, barkami,
- zabawy z wykorzystaniem piłki typu „fistaszek” – dziecko kładzie się na piłce na brzuchu i przemieszcza się na rękach do wyznaczonej linii (ćwiczenie to jest bardzo zbliżone do „taczki”),
- w leżeniu na brzuchu na piłce układanie puzzli lub zabawy z wykorzystaniem szczypiec,
- turlanie piłki do siebie,
- utrzymywanie się w podporze na podłodze, tzw. deska,
- czołganie,

- czworakowanie,
- utrzymywanie się w podporze na niestabilnym podłożu, np. na dysku sensorycznym,
- jeżdżenie na brzuchu na deskorolce i przewożenie zabawek,
- zabawa w kelnera – przenoszenie na tacy zabawek, przedmiotów, kubków,
- rozciąganie gumy zaczeplonej na nadgarstkach,
- unoszenie przedramion w górę w leżeniu na brzuchu,
- zabawy wykonywane w leżeniu na brzuchu na platformie lub huśtawce typu „bocianie gniazdo”, np. zbieranie woreczków do pojemnika, układanie puzzli lub innych układanek, zabawy ze szczypcami.

Warto mieć świadomość, że wszystkie ćwiczenia z zakresu integracji sensorycznej wpływają w pozytywny sposób na rozwój małej motoryki i grafomotoryki. Dziecko w konsekwencji zaczyna zdecydowanie lepiej czuć własne ciało, potrafi kontrolować wykonywanie poszczególnych ćwiczeń, planuje ruch zaprezentowany przez terapeutę i ma coraz mniejsze trudności z byciem precyzyjnym. Warto urozmaicać prowadzone aktywności o ćwiczenia stolikowe polegające na narysowaniu czegoś, wyklejeniu plasteliną, przygotowaniu jakiejś rzeźby z wykorzystaniem gliny. Doskonałym urozmaicheniem jest malowanie po folii bąbelkowej lub szarym papierze. Do tego celu można wówczas wykorzystać nie tylko farby, ale również pianki, kredki, flamastry czy jogurty naturalne wymieszane z przyprawami (np. kurkuma lub curry).

W ten sposób można zajęcia z integracji sensorycznej wzbogacić o elementy terapii ręki. Te dwie terapie świetnie się uzupełniają i wspierają, wydaje się więc nieodzowne sprawdzenie na samym początku umiejętności dziecka w obszarze małej motoryki i grafomotoryki i potem podejmowanie takich działań, aby były one zgodne z jego potrzebami i prezentowanymi trudnościami. Czasem wystarczy poprosić dziecko o wykonanie prostego rysunku. Mamy wówczas możliwość zaobserwowania, jaką postawę przyjmuje dziecko przy stole, w jaki sposób chwytą narzędzie pisarskie, ile siły wkłada w dane ćwiczenie. Odpowiedzi na te pytania pozwalają na wprowadzenie do zajęć takich aktywności, które poprawią funkcjonowanie dziecka w tych obszarach i dadzą mu szansę na osiągnięcie sukcesu. W konsekwencji mały człowiek może zacząć czerpać przyjemność z rysowania, a to będzie dla nas i dla niego wielki sukces.

Czy warto więc łączyć te dwie terapie ze sobą? Zdecydowanie! Patrzenie holistyczne na dziecko powinno być jednym z elementów rzetelnie przeprowadzonego procesu terapeutyczno-diagnostycznego. Jednocześnie są to ćwiczenia, które mogą być dla dzieci bardzo atrakcyjne.

**Justyna Kapuścińska-Kozakiewicz**