# Usprawnianie motoryki małej to szczególnie ważny aspekt terapii dzieci z zaburzeniami różnego typu.

Ćwiczenia i zadania stosowane podczas zajęć spełniają wiele funkcji ogólnorozwojowych oraz poprawiających funkcjonowanie dziecka. Przygotowując się do prowadzenia tego typu zajęć musimy pamiętać o podstawowych założeniach terapeutycznych. Przede wszystkim należy indywidualizować środki i metody oddziaływania na podopiecznego. Każde dziecko prócz analizy dokumentacji powinno zostać objęte wnikliwą obserwacją celem ustalenia kierunku terapii i jej celów. Ponadto należy pamiętać, że dziecko jest szczególną jednostką, która powinna być traktowana wyjątkowo delikatnie. Odnosi się to do zasady stopniowania poziomu trudności zadań oraz indywidualnych możliwości dziecka. Należy postępować zgodnie z zasadą małych kroczków, gdyż postawienie przed dzieckiem zbyt wygórowanego celu już na początku terapii spowoduje zniechęcenie, strach, stres a nawet zaniechanie starań i niedokończenie terapii. Zawsze należy skupić się na tych zaburzeniach, które są najbardziej widoczne u dziecka oraz wypracowywać mechanizmy kompensujące te zaburzenia i deficyty. Plan naszej pracy powinien zakładać właściwą częstotliwość spotkań terapeutycznych, które powinny odbywać się systematycznie, ale nie zbyt często, by nowe umiejętności mogły zostać właściwie utrwalone. Z kolei zbyt rzadkie spotkania powodują przerwanie ciągu terapeutycznego i w rezultacie nikłe efekty. Każdy terapeuta powinien w swoich oddziaływaniach postawić na różnorodność, która świadczy o zaangażowaniu
w terapię.
Dziecko, zwłaszcza z niepełnosprawnością, nie jest w stanie skupić się dłużej na monotonnym zadaniu, dlatego tak ważne jest, by warsztat  metod i technik był stale poszerzany i dostosowany do zainteresowań i potrzeb małego odbiorcy. W terapii skupionej na usprawnianiu rąk mamy nieograniczone wręcz możliwości użycia materiałów o zróżnicowanych fakturach, gęstości, lepkości, kształtach itp. W końcu, nie należy zapominać o tym, że terapia powinna stwarzać dziecku możliwość stymulacji, korekcji i kompensacji rozwoju psychicznego, fizycznego, emocjonalnego oraz społecznego.
**Przykładowe ćwiczenia motoryki małej stymulujące zmysł dotyku, które można wykorzystać w domu:**

1. Chwytanie oburącz - turlanie piłki do dziecka podczas zajęć na podłodze, ale także przy stoliku. Chwytanie balonika umieszczonego na sznurku.
2. Chwytanie przedmiotów całą dłonią – stwórzmy ciekawą bazę do manipulacji, składającą się z różnych pojemników (np.: plastikowe pojemniki po jogurtach), kubeczków jednorazowych, słoiczków. Wypełnijmy je różnymi materiałami naturalnymi. Dajmy dziecku szansę odczuć własną siłę podczas podnoszenia np. butelek z wodą. Dostępne kubki przedszkolne stanowią tylko jedną
z możliwych form. Siła chwytu w przypadku każdego z tych pojemników musi być inna. Można także chwytać rakietki lub pałeczki piankowe, a także
sznurki różnej długości, do których przywiązane są przedmioty i ciągnąć je za sobą.
3. Odkręcanie i zakręcanie słoików (np. nakrętek od pasty), otwieranie
i zamykanie pojemników oraz pudełek. Najłatwiej osiągnąć ten cel
w zabawie, gdy dziecko ma własną motywację, by dostać się do ukrytych skarbów. Można także nalać wodę do kubka i przelewać ją z mniejszego do większego.
4. Wzmacnianie nadgarstka możemy osiągnąć poprzez chwytanie
i manipulowanie kolorowymi chustkami i szarfami, np. poprzez zataczanie kółek w powietrzu, malowanie „leniwej ósemki” Dennisona, fal czy zwijanie chusteczki w ślimaka. Z kolei do ćwiczeń rozmachowych na dużym formacie możemy zaliczyć zamalowywanie dużej kartki grubym pędzlem i stopniowe zmniejszanie rozmiarów (pędzla i kartki). Warto także stwarzać okazje do
malowania na stojąco bez ograniczania ruchów rąk, malowania kredą na tablicy oraz na chodniku itp. Szczególnie atrakcyjne są malowanki – niespodzianki, wdrażające do malowania od lewej do prawej strony kartki. Przygotowany wcześniej wzór wykonany świecą dajemy do zamalowania farbą rozcieńczoną wodą. Niesamowita jest przyjemność obserwowania zaskoczenia na twarzy dziecka. Bardzo często dziecko samo pragnie stworzyć niewidzialny rysunek, dlatego przygotujmy świecę. Dziecko, bawiąc się nową techniką rysowania, jednocześnie ćwiczy nacisk, bowiem świeca wymaga dużej siły nacisku na kartkę.
5. Różnicowanie konsystencji – możemy wykorzystać przy tym zadaniu udział dzieci podczas przygotowywania masy solnej. Rozpoczynamy od stymulacji sypką mąką, następnie wlewamy sporo wody, tak by dziecko pobawiło się
w kleistej konsystencji. Dosypując więcej mąki zmieniać się będzie konsystencja, a użycie oleju zapewni dodatkowe wrażenia dotykowe. Zabawę masą solną można wzbogacić, umieszczając w niej nasiona fasoli, grochu, przypraw ibarwników do ciast. Dodatkową korzyścią może być ćwiczenie chwytu trzech palców ręki piszącej (kciuk, wskazujący, środkowy) podczas „oczyszczania” ciasta.
6. Ciekawą konsystencję mają także farby zaprojektowane do stymulacji. Interesującą zabawę stworzymy dziecku, proponując mu tworzenie „obrazów” z wykorzystaniem metody malowania palcami po dużych płaszczyznach. Jeśli do farb dołączymy ziarenka piasku, to zapewnimy dzieciom dodatkową stymulację czuciową.
7. Ćwiczenie precyzji ruchów, przy udziale wzroku – bardzo prostym ćwiczeniem jest rozciąganie plasteliny na kartce. Dziecko musi włożyć odpowiedni nacisk
i wykonać ruch w dowolnym kierunku. Inną atrakcyjną zabawą będzie pozostawianie śladu palca na talerzykach wysypanych piaskiem lub solą bądź przenoszenie na łyżeczkach czy nabieranie na łyżkę różnych materiałów.
8. Dzieci młodsze czerpią ogromną przyjemność z zostawiania po sobie śladu za pomocą kredek, ale potrzebują także opanowania umiejętności zatrzymania procesu twórczego. Doskonalenie procesów „hamowania” można osiągnąć
z wykorzystaniem zabaw z reagowaniem na sygnały umowne, np. stop, pauza w muzyce. Malując warto stosować kształty kuliste, gdyż w ten sposób kształtujemy nawyk kierunku w lewą stronę, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
9. Łączenie elementów – zachęcam do wykorzystania w tym ćwiczeniu małych stempli, np. gwiazdek. Zadaniem dziecka będzie połączenie elementów
w pary, w trójki lub w czwórki linią prostą. Można zachęcić dziecko do łączenia punktów, tak by powstała sieć pająka. Dla starszych dzieci dużą atrakcyjne są zabawy w łączenie ponumerowanych punktów i sprawdzanie, co powstało. Ciekawym urozmaiceniem może być także rysowanie falistych linii
i nakładanie na nie sznureczka (można wykorzystać wełnę), odtwarzając ten kształt z dodatkowym utrwaleniem przez przypięcie pinezkami. Można także rysować kreski krótkie pionowe i poziome, długie linie – od lewej do prawej
i z góry na dół oraz faliste kształty, ukośne lub kropkowanie.
10. Zabawy paluszkowe – polegają na wyodrębnianiu poszczególnych palców, dotykaniu kciukiem do kciuka i tworzeniu koszyka ze splecionych dłoni.
11. Różnicowanie napięcia mięśniowego – zabawy masami plastycznymi: modelina, glina, masa papierowa, plastelina, masa solna; papieroplastyka. Ćwiczenie polega na formowaniu wałków i toczeniu kulek. Można np. zwijać wałeczki w ślimaka, odtwarzać wałeczkiem narysowanego kształtu falującego, a także ciąć plastikowym nożykiem wałeczki na kawałki. Warto również zastosować terapię ręki z wykorzystaniem zwykłych dziurkaczy oraz
z wzorami atrakcyjnymi dla dzieci.
12. Ćwiczenie chwytu pęsetkowego – gra na flecie, zabawy na niby z kredką, zastępującą flet. Malowanie kłębkiem waty, zdejmowanie klamerek
i przypinanie prac na sznurku, wieszanie ubranek lalek. Warto zaopatrzyć się w folię bąbelkową zabezpieczającą przedmioty – dziecko
ćwiczy chwyt pęsetkowy i ma jednocześnie wiele radości, kiedy kolejne bąbelki pękają pod naciskiem palców. Atrakcyjne dla dzieci jest także tworzenie kompozycji z gotowych naklejek, a także wypychanie drobnych elementów, darcie papieru na paski, na małe kawałki, składanie kartki
i stosowanie techniki origami.
13. Wycinanie nożyczkami jest umiejętnością złożoną – warto na samym początku opanować umiejętność trzymania kciuka do góry w postaci zabawy „jest ok”.
14. Ćwiczenie pamięci ruchu – niezwykle istotne jest przygotowanie dziecka do
zapamiętywania: naśladownictwo prostych ruchów np.: dłoni. Zabawa typu: „Zrób tak jak ja”, (można klasnąć w dłonie, pogłaskać policzek, podrapać się
w czoło itp.); naśladowanie sekwencji ruchów, np.: Ty stuknij, ja klasnę
w dłonie. Ty ustaw klocek, ja postawię klocek. Następnie można dzieciom zaproponować zabawę w parach; pogrubianie narysowanych przez rodzica prostych linii, kształtów; naprzemienne rysowanie prostych znaków graficznych (np.: Ja kreskę – ty kółko, ja na czerwono – ty na zielono).
W przypadku dzieci starszych rysowanie kwadratów i prostokątów (np. ja poziomo – ty pionowo, ja długa kreska – ty krótka kreska); samodzielne tworzenie sekwencji ruchów – rytmy; rysowanie według instrukcji (można wykorzystać np. Rysowane wierszyki).
15. Ćwiczenie wyobrażania sobie ruchu – zabawa w slalom z wykorzystaniem np. kręgli, a następnie przeniesienie ruchu na kartkę – rysowanie szlaczków falistych, zapamiętywanie sekwencji ruchów – rytmy.
16. Malowanie i rysowanie – domalowywanie brakujących elementów pozwala dziecku osiągnąć łatwy sukces i rozwija wyobraźnię przedmiotów. Zamalowywanie prostych rysunków konturowych pastelami suchymi, olejnymi lub flamastrami – pozwala z kolei eksperymentować z siłą nacisku na kartkę.
17. Rozpoznawanie dotykiem podstawowych przedmiotów – zabawa „Zaczarowany worek”, czyli rozwiązywanie zagadek „Co to za przedmiot?”. Zachęcam do wykorzystania wielu zmysłów: upuszczenie i słuchanie dźwięku, potrząsanie, wąchanie, smakowanie językiem, dotykanie policzka, by sprawdzić temperaturę, wielkość (np. czy mieści się w dłoni), gładkość lub chropowatość, wyczuwanie wagi, miękkość – twardość.
17. Zabawy konstrukcyjne, manipulowanie przedmiotami przy udziale wzroku. Układanie szeregu z klocków, budowanie murów, piętrzenie w postaci wieży klockami sześciokątnymi, walcami, prostopadłościanami. Zabawy typu – dokładanie elementów, zmuszają do obserwacji oraz myślenia. Obserwacja
i naśladowanie ułożenia klocków pozwala nauczyć się czegoś nowego (gotowość do uczenia się przez naśladownictwo).

**Zapamiętaj:** w problemach motoryki małej, nie skupiaj się tylko na palcach ręki
i „katowaniu” dziecka szlaczkami i literkami…. Nasza praca zawsze powinna zaczynać się od barków, całych dłoni, nadgarstków i dopiero na samym końcu palców. By osiągnąć sukces należy wzmacniać mięśnie całych rąk.

**Opracowała: Janina Pawłusz**

**Bibliografia:**

1. Spionek H., „Zaburzenia psychoruchowego rozwoju dziecka”, PWN; Warszawa 1965.
2. Gąsowska T., Pietrzak-Stępkowskiej Z., „Praca wyrównawcza z dziećmi mającymi trudności w czytaniu i pisaniu” , WSiP; Warszawa 1978.
3. Kowaluk M., ”Efektywność terapii pedagogicznej dzieci z trudnościami
w uczeniu się” ,Wydawnictwo UMCS, Lublin 2009.
4. Malendowicz J., „O trudnej sztuce czytania i pisania”, Nasza Księgarnia; Warszawa 1978.