

NAUCZ LEWĄ RĘKĘ PISAĆ

Lateralizację można określić jako „stronność” lub przewagę jednej strony ciała nad drugą. Przewaga jednej ręki nad drugą, przy jednoczesnej ich koordynacji ruchowej, pozwala na osiągnięcie wysokiego stopnia sprawności. Za typowy uważa się taki rodzaj przewagi, kiedy ręka prawa dominuje nad lewą.

Osoby leworęczne nie mają łatwego życia "w praworęcznej cywilizacji", w świecie, w którym wszystkie przedmioty są przeznaczone do użytku osób praworęcznych.

Również pismo (krój liter, sposób łączenia czy dynamika sekwencji ruchów podczas pisania) jest dostosowane dla osób piszących prawą ręką.

Czasami osobę leworęczną nazywa się mańkutem, co raczej przyjęło się uznawać za wyraz obrazy, ale...samo słowo "mańka" oznaczało w staropolszczyźnie lewą rękę. Stąd właśnie mańkuty - czyli osoby używające lewej ręki zamiast prawej.

Leworęczni przez długie wieki byli obiektem uprzedzeń, strachu, a nawet stygmatyzowania i agresji. Zapewne nawet tak wielkie w historii świata postacie jak Arystoteles, Aleksander Wielki, Juliusz Cezar, Leonardo da Vinci, Napoleon Bonaparte czy Albert Einstein nie uniknęły szyderstw i niezdrowego zainteresowania z powodu swojej leworęczności.

ZASADY POSTĘPOWANIA I PRACY Z DZIECKIEM LEWORECZNYM

To bardzo ważne, by udzielić leworęcznemu pomocy zanim zacznie pisać. Dzięki niej łatwo będzie dziecku doskonalic nawyki ruchowe niezbędne dla tej czynności. Są one bowiem inne w przypadku pisania prawą ręką. Opanowanie tej umiejętności, z przestrzeganiem zasad pisania lewą ręką, jest warunkiem postępów szkolnych!

Gdy dzieci się denerwują i zniechęcają - zwiększa się napięcie mięśniowe, co w rezultacie wpływa na jakość pisma, a to na obniżenie motywacji i wiary we własne możliwości.

Leworęczność jest naturalnym przejawem lateralizacji (w większości przypadków), dlatego nie jest wskazane przyjmowanie wobec dzieci leworęcznych postawy nadmiernego ochraniania. Wymagania powinny być formułowane na miarę możliwości dziecka, aby nie czuło się gorsze od innych dzieci, ani też „na specjalnych prawach” .

✚ PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA PODCZAS PISANIA LEWĄ RĘKĄ:

- dziecko siadając przy stole ma obie stopy oparte o podłogę,
- oba przedramiona oparte o stół,
- plecy wyprostowane,
- tułów znajduje się w pewnej odległości od stołu (bez opierania się), co zapewnia rękom swobodę ruchów,
- w ławce szkolnej leworęczne dziecko ma sąsiada po swojej prawej stronie, przez co

zapewnia się swobodę ruchów piszącej ręki każdego z dzieci,
- światło powinno padać z przodu lub z prawej strony,

✚ ZESZYT LEWORĘCZNEGO DZIECKA POWINIEN:

- znajdować się w pewnej odległości od ciała dziecka, a tym samym od brzegu stołu. Takie ułożenie zeszytu umożliwi oparcie całego przedramienia lewej ręki, powinien być ułożony ukośnie, nachylony w prawą stronę. Oznacza to, że lewy górny róg jest skierowany ku górze, zaś prawy ku dołowi. Dziecko może dobrowolnie regulować kąt nachylenia zeszytu nawet tak dalece, że znajduje się on w położeniu pionowym do krawędzi stołu, co jest korzystne w przypadku lewooczości.

✚ WŁAŚCIWY SPOSÓB TRZYMANIA OŁÓWKA LUB DŁUGOPISU PODCZAS PISANIA:

- dziecko powinno trzymać ołówek lub długopis w trzech palcach: między kciukiem i palcem środkowym, naciskając ołówek lub długopis od góry palcem wskazującym,
- koniec ołówka powinien być skierowany ku lewemu ramieniu,
- podczas pisania rękę przesuwamy od lewej krawędzi zeszytu do prawej, ku osi ciała,
- gdy zmieniana jest linijka - łokieć pozostaje oparty o stół w tym samym miejscu

WAŻNE - W początkowym okresie nauki (zerówka, 1 klasa) dziecko powinno posługiwać się ołówkiem.

Dla dzieci, które trzymają ołówek nieprawidłowo w palcach zalecane są ergonomiczne nasadki.

Nasadka jest też pomocna w przypadku, gdy dziecko nie potrafi kontrolować siły chwytu i nacisku na narzędzie lub gdy trzyma palce zbyt blisko kartki, na której pisze, zasłaniając sobie pole widzenia i uniemożliwiając kontrolowanie pisanego tekstu.

✚ WSPÓŁPRACA LEWEJ RĘKI Z PRAWĄ I Z OKIEM:

Prawa ręka ma ważne zadanie - podtrzymuje zeszyt i przesuwa go w miarę pisania - po to by lewa nie musiała się podnosić i zmieniać pozycji.

Warunkiem poprawnego zapisu tekstu, dobrego tempa i poziomego graficznego pisma jest możliwość śledzenia wzrokiem ruchu ręki i powstającego tekstu. Dlatego tak ważne jest właściwe położenie zeszytu, uchwyt ołówka, położenie palców i pozycja ręki piszącej.

✚ ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ RYSOWANIA I PISANIA:

• ĆWICZENIA UŁATWIAJĄCE OPANOWANIE PRAWIDŁOWEGO CHWYTU I SPOSOBU TRZYMANIA OŁÓWKA LUB DŁUGOPISU:

- *lepienie kulek z plasteliny, zgniatanie palcami kulek z papieru,*
- *wydzieranie drobnych papierków,*
- *kruszenie, rozsypywanie soli, kaszy po tacy drobnymi ruchami palców,*
- *rysowanie na płaszczyźnie poziomej: na papierze leżącym na ławce, gdy*

dziecko stoi, a jego ręka swobodnie zwisa ku dołowi,

- rysowanie na płaszczyźnie pionowej: na papierze rozpiętym na ścianie lub na tablicy, gdy dziecko stoi unosząc rękę na wysokość dolnej części twarzy (arkusz papieru powinien znajdować się na wysokości ust i nosa, nieco na lewo od osi ciała).

- **ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE KONTROLOWANIE SIŁY NACISKU RĘKI DZIECKA W TRAKCIE PISANIA:**

- kreślenie linii, figur, liter, cyfr na tackach z kaszą,*

- malowanie palcem na dużych arkuszach papieru,*

- malowanie farbą za pomocą pędzla do golenia,*

- wykonywanie ćwiczeń graficznych przy użyciu różnych narzędzi: kredy, kredek woskowych, węgla rysunkowego, ołówka, długopisu, pędzli i mazaków różnej grubości.*

- **ĆWICZENIA RELAKSACYJNE W PRZERWACH PODCZAS ĆWICZEŃ GRAFICZNYCH:**

- naprzemienne zaciskanie i rozwieranie pięści, uświadomienie sobie stanu napięcia mięśniowego i rozluźnienia,*

- zabawy naśladowujące ruchy, takie "na niby" np. pryskanie wodą, otrzepywanie rąk z wody, wytrzepywanie wody z rękawa, otrząsanie z wody, strzepywanie nitki z rękawa.*

- **KSZTAŁTOWANIE NAWYKÓW RUCHOWYCH ZWIĄZANYCH Z KIERUNKIEM PISANIA (automatyzacja ruchów):**

- kreślenie linii z zachowaniem kierunku:*

- *linie pionowe - z góry na dół*

- *linie poziome - od strony lewej do prawej,*

- *rysowanie kół w kierunku przeciwnym do ruchów wskazówek zegara (podobnie jak pisanie litery C),*

- *zachowanie kierunku ruchu od strony lewej do prawej podczas rysowania szlaczków, pisania wyrazów,*

- *wykorzystanie gier i zabaw rysunkowych wymagających zachowania tego kierunku,*

- *uświadamianie kierunków prawo - lewo w schemacie własnego ciała.*

- **ĆWICZENIE PRECYZJI RUCHÓW:**

- ćwiczenia ruchowe usprawniające ruchy rąk i dłoni, nadgarstka, palców jednej ręki i obu rąk, np.:*

- *nawlekanie koralików,*

- *ugniatanie kuleczek z plasteliny i papieru,*

- *zabawy konstrukcyjne klockami Lego,*

- *puzzle,*

- *kreślenie linii (pionowych, poziomych, ukośnych, łamanych, krzywych)*

- *i figur geometrycznych (koło, elipsa, kwadrat, trójkąt) różnymi technikami graficznymi, w powietrzu, na tackach z piaskiem,*
- *rysowanie figur, obrysowywanie kształtów geometrycznych, pisanie wyrazów bez odrywania ręki od kartki.*

WAŻNE!

↳ ćwiczenia rozpoczynamy od dużych, zamasztych ruchów w powietrzu i nad kartką,

↳ następnie rysujemy na dużych powierzchniach papieru,

↳ dopiero później na kartkach.

↳ rysowanie w liniaturze to ostatni etap ćwiczeń

- **ĆWICZENIA KOORDYNACJI WZROKOWO-RUCHOWEJ:**

- *rysowanie po śladzie,*
- *zakreskowywanie pól rysunku liniami pionowymi, poziomymi, ukośnymi i falistymi,*
- *wycinanie rysunku,*
- *czynności codzienne: zapinanie i odpinanie guzików, sznurowanie butów, odpinanie zatrzasków i zamków błyskawicznych, przelewanie płynów z naczynia do naczynia.*

- **ĆWICZENIA KSZTAŁUJĄCE ŚWIADOMOŚĆ W SCHEMACIE CIAŁA I ORIENTACJĘ PRZESTRZENNĄ:**

- *trening umiejętności rozróżniania kierunków w przestrzeni: góra, dół, przed, za, w, obok, dookoła, nad, pod,*
- *doskonalenie umiejętności odróżniania prawej i lewej strony własnego ciała oraz kierunku "na prawo" i "na lewo" w przestrzeni.*

SŁOWO DO RODZICA DZIECKA LEWORĘCZNEGO

Drogi Rodzicu!

Przed Tobą ważne zadanie - możesz nauczyć swoje dziecko, jak pisać lewą ręką zanim pójdzie do szkoły, po to by pisanie sprawiało mu przyjemność, by jakość pisma była zadowalająca, a w konsekwencji czego - by wierzyło we własne siły i możliwości. Jeśli nie dostanie wskazówek jak to zrobić, samo poszuka sposobu najbardziej dla niego dogodnego, przyswajając zapewne złe nawyki ruchowe - najczęściej dzieci wyginają rękę w nadgarstku i odchylają dłoń ku górze. Ten nienaturalny i nieprawidłowy układ ręki wywołuje silne napięcie mięśniowe - ręką szybko się męczy, boli, a ponadto ma ograniczony zakres ruchów.

Należy wyposażyć dziecko w podstawowe przybory dostosowane do leworęczności - nożyczki, strugaczkę, sporą ilość ołówków, długopis szybko schnący, w razie potrzeby

ergonomiczną nasadkę - jeśli dziecko ma problemy z prawidłowym sposobem trzymania ołówka/długopisu. Można zakupić zeszyt z ukośnie ułożoną liniaturą.

Warto porozmawiać z Nauczycielem dziecka i ustalić wspólne zasady metodyczne pisania lewą ręką i konsekwentnie wcielać je w życie również w domu, przy codziennych czynnościach.

W wolnych chwilach spędzajcie czas wykorzystując przedstawione propozycje zabaw i ćwiczeń usprawniających rękę dziecka.

Jeśli udzielimy dziecku wszechstronnego wsparcia i pomocy to:

- + dziecko szybko zaakceptuje swoją leworęczność, akceptując tym samym konieczność ćwiczeń przygotowujących do pisania,
- + lewa ręka usprawni się ruchowo,
- + utrwali się dominacja lewej ręki (lateralizacja),
- + wykształci się prawidłowa orientacja lewej i prawej strony ciała i przestrzeni,
- + ustali się prawidłowa pozycja podczas rysowania i pisania, sposób siedzenia, położenie kartki/zeszytu,
- + wykształci się nawyk prawidłowego ułożenia ręki,
- + wykształci się sposób prawidłowego trzymania ołówka/długopisu,
- + utrwala się nawyki ruchowe związane z rysowaniem:
 - kreślenie linii pionowych (z góry na dół),
 - kreślenie linii poziomych (od strony lewej do prawej),
 - okręgów (w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara)
- + utrwala się nawyki ruchowe związane z pisaniem:
 - rysowanie szlaczków,
 - pisanie sylab, później wyrazów od strony lewej do prawej;

Opracowała Lilianna Czempa (materiały szkoleniowe)