

Poradnik prawidłowego chwytu u dzieci i rodzaje nakładek

2019-04-14

NAKŁADKI
NA KREDKI
DLA DZIECI



Rysowanie, malowanie, posługiwanie się sztucami 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 prawidłowego 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.

Ale od początku...

Motoryka duża i motoryka mała a chwyt pisarski

Należy pamiętać, że prawidłowy chwyt pisarski jest trenowany przez dziecko już od wieku niemowlęcego. Chwytywanie, 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.

Zakłada się, że jeżeli dziecko ma prawidłową postawę, odpowiednio silne mięśnie posturalne (mięśnie pleców, barków i brzucha) oraz wystarczającą ilość zabaw, gdzie miało okazję trenować dłonie i palce to z czasem spontanicznie chwyci kredkę w prawidłowy sposób. Jednak wcześniej musimy upewnić się czy dziecko wie jak powinno trzymać ołówek i tu mogą być przydatne [nakładki](#).

Jednak 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. Wcześniej do rysowania świetnie sprawdzą się duże kredki, dostosowane do dłoni dziecka, takie jak [kredki Coloresca](#).

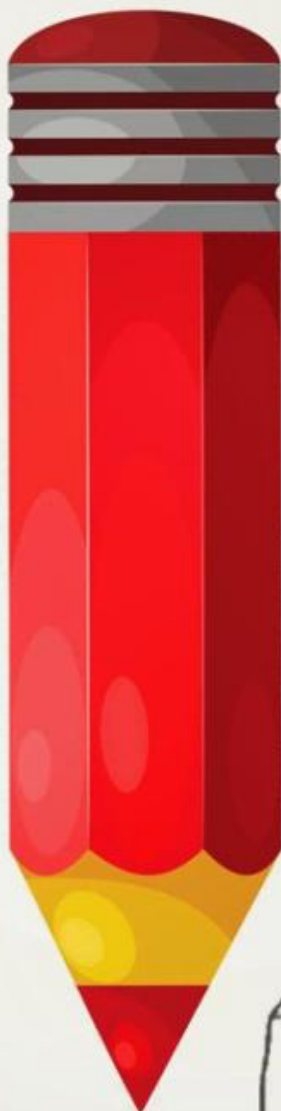
PRAWIDŁOWY CHWYT



1. CHWYT CYLINDRYCZNY
od 1 do 2 lat



2. CHWYT PALCZASTY
od 2 do 3 lat



3. ZMODYFIKOWANY CHWYT
TRÓJPUNKTOWY (trójpalcowy)
od 3 i 1/2 do 4 lat



4. TRÓJPUNKTOWY
(trójpalcowy) CHWYT
od 4 i 1/2 do 7 lat



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

Co rozumiemy pod hasłem prawidłowy chwyt?

„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 na stoliku.” (Materiały szkoleniowe, E. Komar)

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. Dzięki nakładce w łatwiejszy sposób pokażemy dziecku jak powinno układać palce. Stosując nakładki używajmy ich z założeniem, że nie będą one w stałym użyciu. Dążymy do tego, aby umiejętność chwytania narzędzia pisarskiego stała się dla dziecka nawykiem, a nie była wymuszona jedynie przez gadżet. Bo co w przypadku jeśli dziecku przyjdzie rysować, pisać czy malować czymś co nie ma nakładki? Jeśli trudno nam wytłumaczyć dziecku w jaki sposób trzymać ołówek możemy wykorzystać do tego zabawę w podnoszenie dźwigni – zaprezentowaną w filmie:

Jeżeli dziecko mimo nauki, stosowania nakładek i różnych

prezentacji 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 wzmacniania 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.

JAK NALEŻY TRZYMAĆ OŁÓWEK LUB DŁUGOPIS

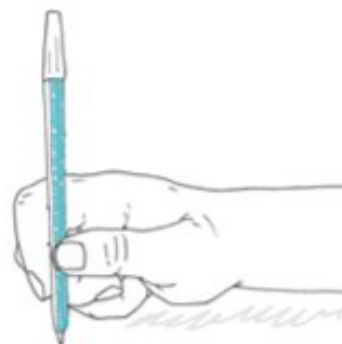
prawidłowe chwyt



1. długopis znajduje się pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym, który przytrzymuje go na właściwym miejscu

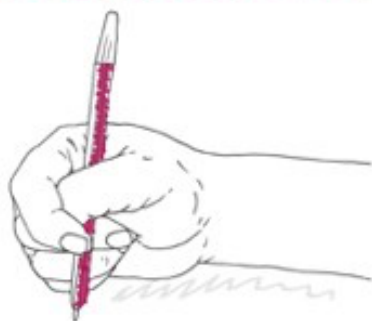


2. tak jak na obrazku nr 1, tylko palce znajdują się bliżej czubka długopisu



3. tak jak na obrazku nr 1, tylko długopis trzymany jest prostopadle do stołu

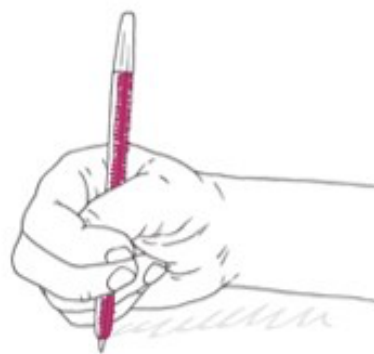
nieprawidłowe chwyt



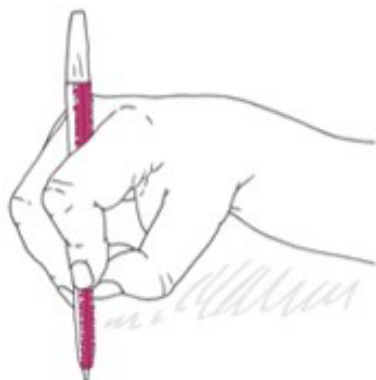
4. kciuk i palec wskazujący trzymają długopis, przy czym palec wskazujący nachodzi na kciuk



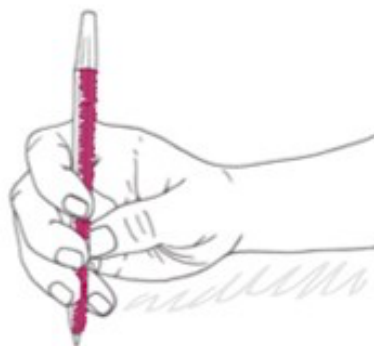
5. długopis jest trzymany przez koniuszki palca wskazującego i środkowego z jednej strony oraz kciuka z drugiej strony



6. palec wskazujący i środkowy otacza długopis z jednej strony dociskając go do palca serdecznego



7. długopis jest trzymany między palcem wskazującym oraz środkowym i dociskany jest do kciuka



8. długopis jest trzymany przez koniuszki palca wskazującego, środkowego i serdecznego z jednej strony oraz kciuk z drugiej strony



9. kciuk znajduje się z jednej strony zaś palec wskazujący i środkowy po drugiej; wszystkie palce kładą nacisk na długopis



10. palec wskazujący i kciuk trzymają długopis dociskając go do palca środkowego



11. kciuk trzyma długopis wzdłuż pierwszych stawów pozostałych palców



12. długopis jest trzymany w pięści z kciukiem ustawionym przeciwnie

Prawidłowe trzymanie ołówka lub długopisu jest ważne, ponieważ:

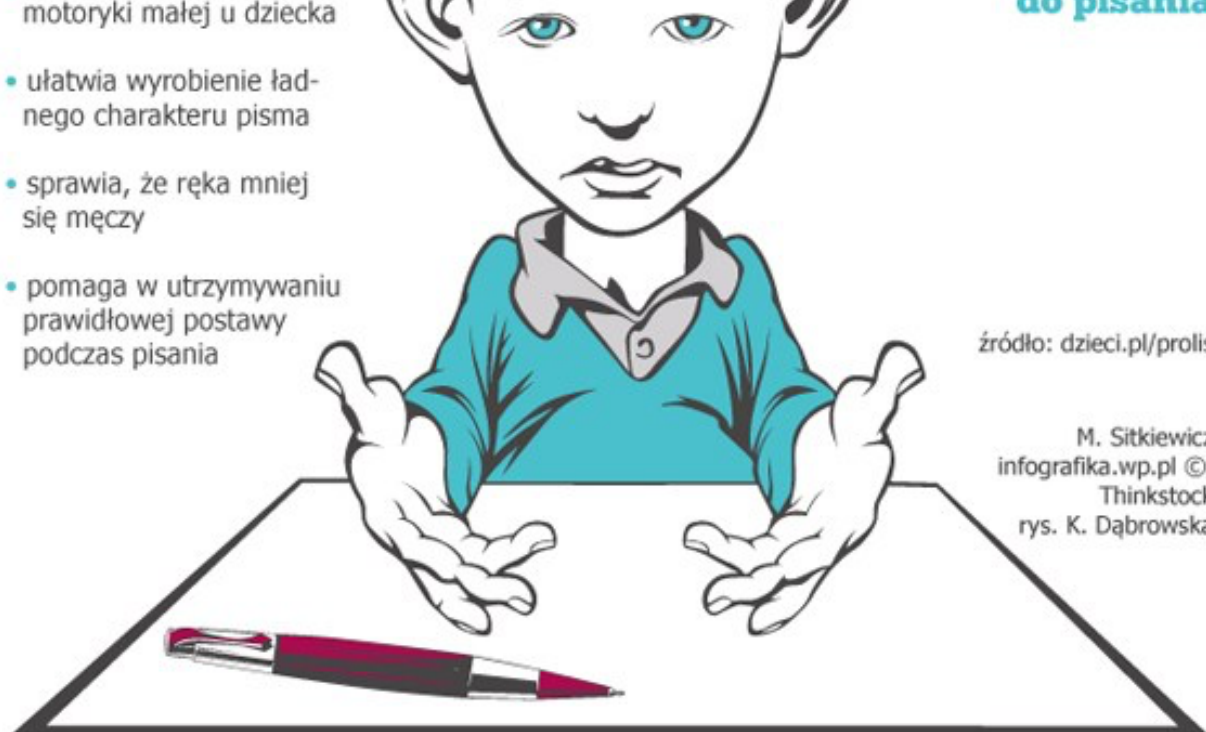
- rozwija umiejętności tzw.



Poza prawidłowym chwytem, równie ważne jest, aby nie zaciskać kurczowo palców na przyborach do pisania

motoryki małej u dziecka

- ułatwia wyrobienie ładnego charakteru pisma
- sprawia, że ręka mniej się męczy
- pomaga w utrzymywaniu prawidłowej postawy podczas pisania

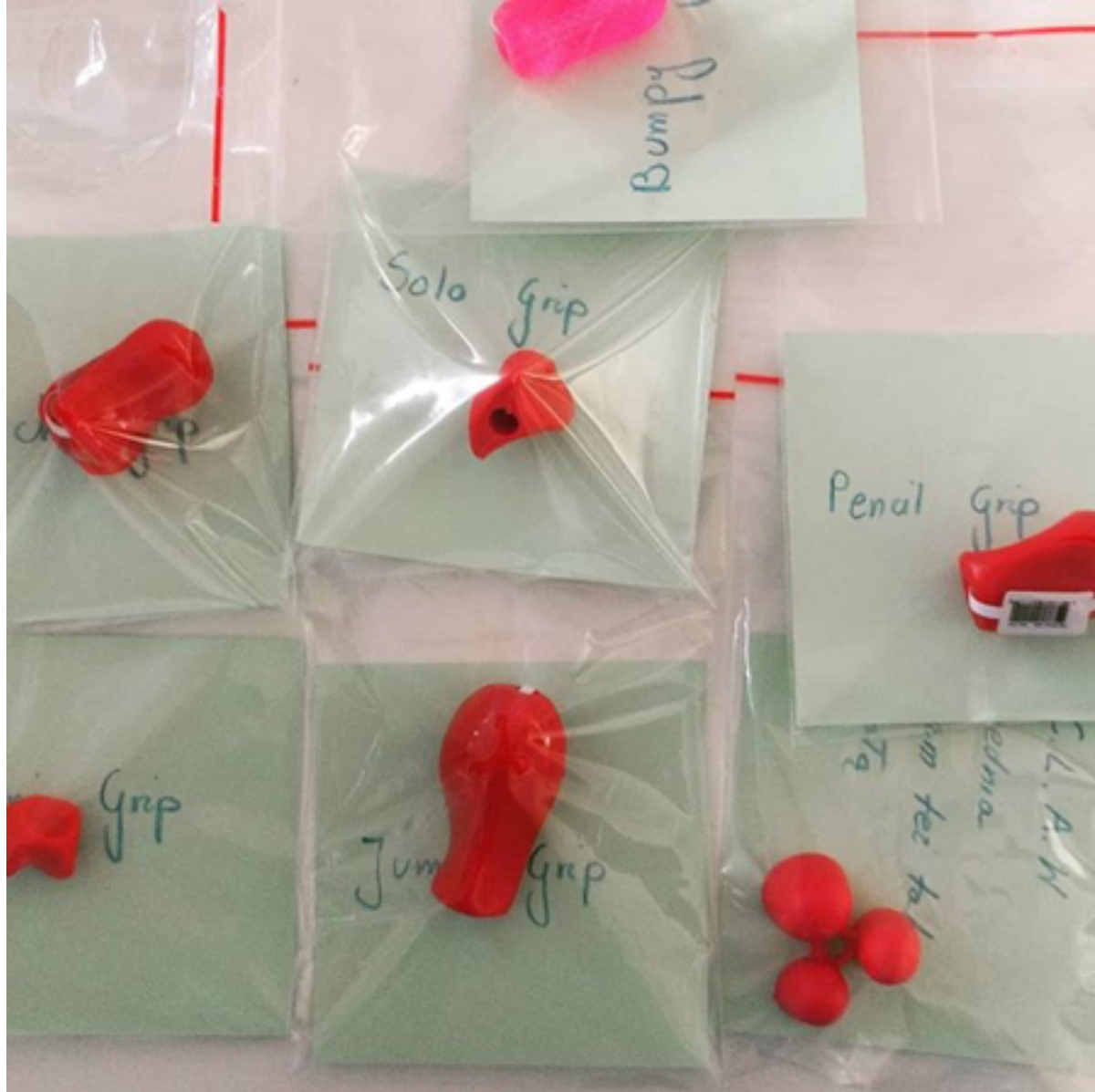


źródło: dzieci.pl/prolis

M. Sitkiewicz
infografika.wp.pl ©,
Thinkstock
rys. K. Dąbrowska

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 chwytem. 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 wystraczającym 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.

Opracowanie:

mgr Monika Bednarek
oligofrenopedagog,
terapeuta wczesnego wspomagania rozwoju dziecka,
terapeuta ręki.