Program autorski: Terapia Ręki dla klas szkoły podstawowej i dla grup przedszkolnych oraz dla dzieci  
o specjalnych potrzebach edukacyjnych i o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju

Opracowanie: Joanna Dyczko

Ewelina Ostapińska

# 

# „ Nie podobne oddzielić dwóch rzeczy: głowy i ręki.

# Ręka zręczna bez głowy, która nią kieruje,

# jest narzędziem ślepym;

# głowa bez ręki, która realizuje jej poczynania intelektualne,

# jest bezsilna.”

# C. Bernard,1865

# Wstęp

Podstawowym założeniem wychowania każdego dziecka jest stworzenie mu możliwie najkorzystniejszych warunków wszechstronnego rozwoju i przygotowanie go do podjęcia w pełni samodzielnego życia. Niestety na drodze rozwoju dziecka pojawiają się czasami różne trudności, które sprawiają, że droga do tego przygotowania staje się bardzo trudna, a nierzadko również niemożliwa. Najważniejsze jest wówczas to, aby jak najszybciej dostrzec pojawiające się trudności, gdyż im wcześniej zostanie podjęta profesjonalna interwencja tym większe są szanse na wyrównanie pojawiających się deficytów.

Ręka jako wyspecjalizowany narząd odpowiedzialna jest w naszym życiu za większość funkcji. Jej doskonałość polega na tym, że zarówno potrafi nam służyć jako silne narzędzie do popychania, podnoszenia ciężarów, siłowania się i jednocześnie potrafi wykonywać bardzo precyzyjne i skomplikowane ruchy takie jak szycie czy pisanie. Taka szeroka specjalizacja kończyn górnych sprawia, że to w głównej mierze ich sprawność decyduje o poziomie funkcjonowania każdego człowieka. To, co czyni nasze ręce  
i dłonie czymś niezwykle wyjątkowym  
i fascynującym, to rozwój naszej kory mózgowej i skomplikowany mechanizm nerwowy, dzięki któremu jesteśmy w stanie zapoczątkować ruch, kontrolować jego trwanie, koordynować i płynnie go zakończyć. Obszar kory mózgowej odpowiedzialny za ruchy całej kończyny górnej,  
a szczególnie dłoni, kciuka i palców zajmuje zdumiewająco dużą powierzchnię, w stosunku do pozostałych obszarów kory odpowiadających za ruchy innych części ciała. To dobitnie wskazuje na ogromne znaczenie funkcjonalne ręki w naszym życiu.

Jeśli posiadamy sprawne ręce jesteśmy w stanie wykonać dookoła siebie większość czynności. Sprawia to, że jesteśmy dużo bardziej niezależni od innych osób, nawet wówczas, gdy poruszamy się na wózku.

Umiejętność pisania jest procesem złożonym, wymaga od ucznia/ dziecka prawidłowo rozwiniętej motoryki małej i dużej, wykorzystania płynnej pracy oczu, prawidłowej koordynacji, zwłaszcza oczu i rąk, oraz łatwego odbioru informacji słuchowych. Dla wielu uczniów/ dzieci czynność ta jest trudna do opanowania, a konsekwencją tego są różnego rodzaju trudności w nauce szkolnej/ przedszkolnej. Zaburzenia graficzne, które nie są poddane terapii, mają tendencję do narastania wraz z wiekiem uczniów/ dzieci. Przezwyciężenie trudności w nauce pisania dokonuje się w różny sposób, zależnie od ich charakteru i przyczyn, które je wywołują. Mając świadomość skali problemu, z którym muszą się oni zmierzyć, opracowałam program innowacyjny.

Prezentowany przeze mnie program dotyczy Terapii Ręki, a więc odnosi się do tego obszaru, który w edukacji szkolnej, przedszkolnej jest bardzo ważny.

Program przeznaczony jest dla uczniów ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi, uczniów objętych potrzebą wczesnego wspomagania oraz dzieci neurotypowych.

Program uwzględnia usprawnianie małej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów rąk, dłoni i palców; dostarczanie wrażeń dotykowych umożliwiających poznawanie różnych kształtów, struktur materiałów oraz nabywanie umiejętności ich rozróżniania, jak również doskonalenie czynności samoobsługowych, a także pobudzanie zainteresowań i aktywności własnej ucznia. Program Terapii Ręki ( PTR) jest funkcjonalnym podejściem do rozwoju małej motoryki uwzględniającym cały rozwój dziecka, zarówno fizyczny  
i psychiczny. Treści w nim zawarte mogą być realizowane w dowolnej kolejności oraz dobrane do odpowiedniego wieku dziecka. Materiał dobrany jest w taki sposób, aby pobudzić wśród dzieci chęć do myślenia, działania, poszukiwania rozwiązań oraz zaspokojenia ciekawości

# Procedury osiągania celów

Program, który pragnę zaprezentować ma kształtować aktywność ruchową, czynności manualne, zachęcać do rysowania, pisania, malowania, uczyć poprawnego trzymania narzędzia pisarskiego, kształtować prawidłową postawę podczas prac przy stolika, stania, siedzenia, leżenia itp. Zapewne im wcześniej dziecko zacznie pracować nad motoryką małą, tym mniejsze problemy będą  
w latach późniejszych.

Program przeznaczony jest dla dzieci w wieku przedszkolnym oraz szkolnym.

Terapia Ręki przeznaczona jest dla uczniów, którzy:

- przejawiają problem w czynnościach samoobsługowych (ubieranie, mycie się, wiązanie sznurowadeł, zapinanie guzików, itp.);

- mają obniżone lub podwyższone napięcie mięśniowe w obrębie kończyn górnych;

- mają problemy z koordynacją obu rąk podczas wykonywania czynności manipulacyjnych;

- niechętnie wycinają, malują, lepią z plasteliny, układają przedmioty;

- unikają dotykania nowych przedmiotów, różnych faktur;

- poszukują zbyt mocnego ucisku, np. za mocno zaciskają dłonie na przedmiotach, siadają na swoich dłoniach, za mocno dotykają drugiej osoby;

- wykonują czynności manualne niedbale, szybko lub za wolno.

# Cele i zadania programu

Aby móc przeprowadzić z dzieckiem efektywną terapię wspomagania rozwoju, nie można nie zastanowić się nad jej celem. Celem pracy jest zawsze konkretna funkcja umiejętność, która jest niezbędna w danym momencie życia do prawidłowego funkcjonowania.

Nadrzędnym celem powyższego programu zawsze są konkretne umiejętności znajdujące się w zakresie możliwości dziecka, które z punktu widzenia jego i osób dla niego ważnych są możliwe do osiągnięcia. W Programie Terapii Ręki cele wiodące to samoobsługa, umiejętności szkolne i zabawa oraz komunikacja. Następnie dokonuje się uszczególnienia potrzeb dziecka i pracuje się w trakcie zajęć nad konkretną umiejętnością, funkcją, która jest ważna dla dziecka.

Z celu nadrzędnego wynikają cele szczegółowe:

- usprawnianie precyzyjnych ruchów dłoni i palców;

- dostarczania wrażeń dotykowych;

- poprawę umiejętności poprawnego chwytu;

- doskonalenie pisania;

- praca nad koordynacją pomiędzy dłońmi;

- wyuczenie zdolności skupienia uwagi, patrzenia;

- wzmacnianie koncentracji;

- poprawę koordynacji wzrokowo- ruchowej;

- wspomaganie utrzymania prawidłowej postawy;

# Realizacja treści programowych

Treści programu pogrupowane są w obrębie miesięcy roku szkolnego.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Miesiąc** | **Treści programowe** | **Uwagi** |
| Wrzesień | Doskonalenie ogólnej sprawności ruchowej:  - Ćwiczenia równoważne ( np. gra w klasy, stanie na jednej nodze, skoki na trampolinie, jazda na rowerze, hulajnodze);  - Chód ze zmianą kierunku (np. po zygzakach, „ślimaku” i ósemce);  - Gimnastyka;  - Podskoki;  - Pływanie na sucho. | Tematy będą modyfikowane w razie potrzeb |
| Październik | Rozwijanie zręczności:  - Zabawy z dużą piłką, balonikami, kulkami ugniecionymi z gazet;  - Zabawy z woreczkiem wypełnionym grochem lub ryżem;  - Budowanie konstrukcji z klocków;  - Rzucanie do celu;  - Rzucanie piłki w parach;  - Zabawy stolikowe typu pchełki, bierki;  - Wdrażanie do samodzielności podczas samoobsługo (mycia, zapinania guzików, zamków błyskawicznych);  - Zabawy manipulacyjne klockami, koralikami i innymi materiałami;  - Włączanie dziecka do wykonywania zajęć domowych typu: ugniatanie ciasta, odrywanie szypułek owoców, wykrawanie ciastek. | Tematy będą modyfikowane w razie potrzeb |
| Listopad | Usprawnianie stawu nadgarstkowego i palców rąk- ćwiczenia z wykorzystaniem różnych technik plastycznych:  - Rysowanie na tablicy jedną ręką lub obiema rękami;  - Zamalowywanie dużych płaszczyzn farbą lub oklejanie kartki plasteliną;  - Lepienie z gliny lub plasteliny;  - Marsz palców po stole w określonych kierunkach, bębnienie palcami;  - Stukanie palcami po stole;  - Przewlekanie nitek przez dziurki w tekturze lub igłę;  - Ugniatanie jedną ręką kul z gazety, bibuły;  - Składanie papieru (np. samolotów) techniką orgiami;  - Naśladowanie ruchów gry na pianinie, skrzypcach, flecie;  - Kalkowanie różnej wielkości wzorów o kształcie geometrycznym i litero podobnym;  - Wycinanie, wydzieranie z papieru;  - Nawlekanie korali, makaronu na sznurek;  - Malowanie szlaczków grubym pędzlem na dużej powierzchni;  - Stemplowanie pieczątkami z ziemniaka, gumowymi, drewnianymi;  - Malowanie palcami, pędzlem, watą, gąbką linii pionowych, poziomych, falujących, łamanych, spiralnych, form kolistych, kwadratowych, trójkątnych;  - Obrysowywanie kształtów i pisanie wyrazów bez odrywania ręki od papieru. | Tematy będą modyfikowane w razie potrzeb |
| Grudzień | Usprawnianie ruchów rąk:  - Dorysowywanie brakujących elementów;  - Rysowanie linii przez łączenie punktów;  - Rysowanie pod dyktando;  - Rysowanie linii wewnątrz labiryntów;  - Zamalowywanie małych przestrzeni ( np. figur na obrazku lub różnych kształtów na płaskich figurach z gipsu);  - Kreślenie w powietrzu, na tackach z piaskiem, mąką, itp.;  - Rysowanie różnymi technikami graficznymi linii pionowych, poziomych, ukośnych, łamanych, krzywych i figur geometrycznych. | Tematy będą modyfikowane w razie potrzeb |
| Styczeń | Rozwijanie płynnych ruchów pisarskich:  - Tworzenie szlaczków przez łączenie kropek na papierze gładkim oraz w liniach i kratkach;  - Pogrubianie słabo zaznaczonego konturu;  - Uzupełnienie elementów obrazka według wzoru;  - Obrysowywanie szablonów;  - Obrysowywanie przez kalkę lub folię rysunków i liter;  - Kreślenie szlaczków. | Tematy będą modyfikowane w razie potrzeb |
| Luty | Zwalnianie napięcia stawowo- mięśniowego:  - Poruszanie rękami uniesionymi nad głową;  - Ugniatanie gąbczastych piłeczek i gumowych krążków;  - Ugniatanie foliowych poduszeczek napełnionych powietrzem;  - Przypinanie klamerek;  - Zabawa w pranie i prasowanie;  - Zabawa w rąbanie i piłowanie drewna;  - Zabawa w „kosiarzy”;  - Zabawy z użyciem skakanki: przesuwanie sznurka w palcach, kręcenie, owijanie wokół własnej dłoni;  - Naśladowanie lotu ptaka;  - Naśladowanie dyrygenta;  - Naśladowanie pływania;  - Naśladowanie drzew na wietrze. | Tematy będą modyfikowane w razie potrzeb |
| Marzec | Opanowanie prawidłowego chwytu i sposobu trzymania narzędzia pisarskiego:  - Lepienie kulek z plasteliny, zgniatanie palcami kulek z papieru;  - Wydzieranie drobnych papierków, wyskubywanie nitek;  - Kruszenie i rozsypywanie soli, kaszy lub piasku po tacy drobnymi ruchami palców;  - Rysowanie w płaszczyźnie pionowej na papierze rozpiętym na ścianie lub tablicy;  - Zastosowanie nasadki na narzędzie pisarskie. | Tematy będą modyfikowane w razie potrzeb |
| Kwiecień | Kontrolowanie siły nacisku ręki w trakcie pisania:  - Kreślenie linii, figur, liter, cyfr na tackach z kaszą;  - Malowanie farbą palcami na dużych arkuszach papieru;  - Malowanie farbą przy użyciu pędzla do golenia;  - Wykonywanie ćwiczeń graficznych przy użyciu rozmaitych narzędzi wymagających zróżnicowania siły nacisku: lekkiego ( kreda, węgiel rysunkowy, pędzelki, cienkie mazaki, pióro, wata) i silnego ( kredki woskowe, gruby mazak, ołówek, długopis);  - Wykonywanie ćwiczeń w czterech różnych pozycjach:  1.W postawie stojącej z rysunkiem zawieszonym na ścianie,  2. Z rysunkiem leżącym na stole,  3.W postawie siedzącej z uniesionym łokciem, gdzie wzór leży na ławce,  4.W postawie siedzącej z podpartym przedramieniem,  - Zastosowanie nasadki na narzędzie pisarskie. | Tematy będą modyfikowane w razie potrzeb |
| Maj | Relaksacja rąk w przerwach między ćwiczeniami graficznymi:  - Zaciskanie i rozwieranie pięści z uświadomieniem sobie stanów napięcia mięśniowego i rozluźnienia;  - Zabawy naśladujące ruchy takie jak pryskanie wodą, otrzepywanie rąk z wody, wytrzepywanie wody z rękawa, otrząsanie się z wody, strzepywanie nitki z rękawa. | Tematy będą modyfikowane w razie potrzeb |
| Czerwiec | Wytwarzanie nawyków ruchowych związanych z kierunkiem pisania :  - automatyzacja ruchu ( linie pionowe-od góry ku dołowi, linie poziome- od lewej do prawej);  - rysowanie kół przeciwnie do ruchu wskazówek zegara;  - zachowanie kierunku ruchu od lewej do prawej strony podczas rysowania szlaczków, pisania wyrazów;  - zaznaczanie kolorowego marginesu  z lewej strony w zeszycie w lewym górnym rogu kartki;  - wykorzystanie gier i zabaw rysunkowych wymagających zachowania określonego kierunku ( np.. w „Dyktandach graficznych”). | Tematy będą modyfikowane w razie potrzeb |

# Przewidywane efekty prowadzonego programu

Odpowiednio dobrane ćwiczenia oraz systematyczne ich prowadzenie powodują poprawę:

- napięcia mięśniowego kończyn,

- w odbiorze wrażeń dotykowych,

- sprawności ruchowej całej kończyny górnej,

- czynności manipulacyjnych dłoni,

- w wykonywaniu kontrolowanych i precyzyjnych ruchów palców,

- umiejętności właściwego chwytu,

- koordynacji i współdziałania rąk,

- w koncentracji uwagi,

- umiejętności grafomotorycznych,

- w orientacji przestrzeni i w schemacie własnego ciała,

- koordynacji pomiędzy dłońmi.

# Formy, metody i środki dydaktyczne

Realizując program należy opierać się na stosowaniu aktywnych metod. Większość zadań może być realizowana:

- w grupie, co wiąże się z nabywaniem u dzieci umiejętności pracy z innymi, komunikowania się,

- lub indywidualnie, dzięki czemu każdy uczestnik może w maksymalny sposób rozwijać swoje zainteresowania, zdolności  
i umiejętności.

Podczas różnych sytuacji edukacyjnych wykorzystywane są metody, które pozwalają wszystkim przyswajać wiedzę, rozwijać twórczość, wyrażać ekspresje oraz pobudzać dziecięcą wyobraźnię.

Z uwagi na specyfikę obszaru, jakim postanowiłyśmy się zająć konstruując ten program, również metody pracy wymagają pewnego zróżnicowania. Z jednej strony wykorzystamy metody, o których wiele mówi się w pedagogice specjalnej, a z drugiej podkreślimy istotę spontanicznej aktywności dzieci w grupie rówieśniczej.

Podczas pracy Programem Terapii Ręki chciałybyśmy wyszczególnić:

* Metodę Ruchu Rozwijającego W. Sherborne – poprzez ćwiczenia ruchowe pobudza do poznawania ciała, nawiązywania kontaktu dotykowego i współpracy z innymi osobami,
* Metodę Dobrego Startu – podzieloną na zadania rozwijające sferę ruchową oraz koordynację ruchowo – słuchową i ruchowo – słuchowo – wzrokową, umiejętności naśladowania i współdziałania
* Program Oregoński – kształcenie wyszczególnionych umiejętności odnoszące się do sfery poznawczej, komunikacyjnej czy samoobsługowej,
* Pedagogikę zabawy – wykorzystywanie zabaw ruchowych, ćwiczeń integrujących grupę, wyzwalających własną aktywność dziecka  
  i pobudzających do nawiązywania interakcji,
* Ćwiczenia relaksacyjne metodą Jacobsona- wykonywanie określonych, celowych ruchów rękami, nogami, tułowiem i twarzą, po to, aby napinać i rozluźniać określone grupy mięśni organizmu,
* Metoda malowania dziesięcioma palcami- umożliwienie analizy elementów diagnostycznych swobodnego rysunku. Ułatwia rzutowanie na zewnątrz napięć uczuciowych i popędowych.

# Współpraca z rodzicami

Program zakłada, iż rodzice są partnerami w realizowaniu zadań związanych  
z rozwojem umiejętności społecznych, a więc podejmowane działania są z nimi konsultowane, a sposoby oddziaływania na dziecko są wspólnie wypracowywane, tak, aby oddziaływanie środowiska domowego i szkolnego współgrało. Rodzice są na bieżąco informowani o postępach  
i trudnościach, o aktualnie przerabianych treściach czy ćwiczonych umiejętnościach i przebiegu zajęć. Jednocześnie dzielą się swoimi doświadczeniami  
i spostrzeżeniami, a także przekazują uwagi innych specjalistów, mających kontakt  
z dzieckiem.

# Wskazówki do pracy

Ważne jest indywidualne podejście do ucznia, obserwacja jego rozwoju. Dla usystematyzowania działań i jednocześnie obiektywnej oceny poczynionych postępów pomocne będzie odnotowywanie umiejętności dziecka na danym etapie i dostrzeganych sukcesów. Należy także maksymalnie angażować ucznia do działań w grupie rówieśniczej  
i ukierunkowywać jego aktywność, ale jednocześnie starać się, aby nie bazował na naszej pomocy, tylko działał coraz bardziej samodzielnie. Wsparcie owej samodzielności i poczucia sprawstwa jest bardzo ważne dla rozwoju niezależności i autonomii dziecka, mimo, iż sposób wykonania polecenia może niejednokrotnie nie być zgodny z naszymi oczekiwaniami. Ważne jest w tym momencie zrozumienie i wykonanie polecenia, a nie estetyka czy dokładność.

Szczególnie ważne dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi jest poczucie bezpieczeństwa, dlatego warto uprzedzać je o tym, co będzie się działo na zajęciach, jaką aktywność proponujemy. Jednocześnie nazywając wykonywane czynności  
i wykorzystywane przedmioty wzbogacamy słownictwo dziecka. Bardzo ważnym elementem jest pobudzanie motywacji uczniów do współpracy z nami i z rówieśnikami. Oczywiście powinny to być nagrody dostosowane do indywidualnych preferencji ucznia – ulubiona forma zabawy, granie na ulubionym instrumencie, smakołyk ustalony w porozumieniu z rodzicami, pieczątka czy naklejka. Natomiast stopniowo można zmniejszać ilość nagród rzeczowych i zastępować je społecznymi (pochwała, brawa).

Właściwa realizacja celów terapeutycznych nie jest możliwa bez współpracy ze środowiskiem rodzinnym dziecka, dlatego należy pamiętać o tym, aby pozyskać rodziców  
w procesie dydaktyczno – wychowawczym, dbając o życzliwość w kontakcie z nimi, budowanie atmosfery sprzyjającej wzajemnej otwartości, dostrzegając mocne strony dziecka  
i podejmowane przez rodziców wysiłki.

# Ewaluacja programu

Ważnym elementem realizowanego projektu jest jego ewaluacja. Zdaniem  
L. Karporowicza „ewaluacja to systematyczne badanie wartości albo cech konkretnego programu, działania bądź obiektu z punktu widzenia przyjętych kryteriów w celu ich usprawnienia, rozwoju lub lepszego zrozumienia”. Zazwyczaj ewaluacja dokonywana jest tuż po zakończeniu projektu, aby można było ocenić rezultaty projektu, jak i samo przedsięwzięcie. Dostarcza informacji, potrzebnych do planowania kolejnego projektu. Taki rodzaj ewaluacji to ewaluacja sumująca. Obok tego rodzaju ewaluacji występuje ewaluacja kształtująca. Prowadzona jest ona na bieżąco i dotyczy wybranych zakresów pracy uczniów i nauczyciela. Polega na analizowaniu działań w trakcie ich trwania, ma wyraźnie charakter wycinkowy. Wyniki ewaluacji mogą zostać użyte do ulepszenia tych działań jeszcze przed ich zakończeniem.

Uczestnicy projektu powinni dostać informację zwrotną o osiągniętych celach, mocnych i słabych stronach. Działania ewaluacyjne skierowane będą na badanie osiągnięć uczniów jak i ocenę własnej pracy. Narzędziami badawczymi będą ankiety ewaluacyjne przeznaczone dla rodziców, notatki terapeutów, obserwacja oraz wywiad.. Wyniki będą wykorzystywane w celu modyfikacji proponowanego programu. Będzie to rodzaj wskazówki dla terapeutów co uczniom podobało się najbardziej w czasie zajęć, a co mniej. Uczniowie wyrażą także swoją opinię na temat potrzeby tego typu zajęć.

# Literatura

1. Bartkiewicz W., Gilczewska A*., Terapia ręki,* Acentrum Szkolenia, Warszawa 2014.

2. Sadowska L., (red.), *Neurokinezjologiczna diagnostyka i terapia dzieci z zaburzeniami rozwoju ruchowego,* Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2001.

3. Kirby A., Dyspraksja. *Rozwojowe zaburzenia koordynacji*, Fundacja Szkoła Niezwykła, Warszawa 2010

4. Odowska-Szlachcic B., „*Terapia Integracji Sensorycznej-ćwiczenia usprawniające bazowe* *układy zmysłowe i korygujące zaburzenia planowania motorycznego”*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2012.

5. Kuleczka – Raszewska M., Markowska D., „Uczę się poprzez ruch – Program terapii dla dzieci autystycznych  
i z niepełnosprawnością sprzężoną”, Wydawnictwo Harmonia Gdańsk 2012.

6. Kranowitz C.S., „Nie-zgrane dziecko w świecie gier i zabaw”, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2012.