

Stručni rad

RAZVOJ ISPRAVNOG DRŽANJA OLOVKE I VJEŽBE JAČANJA

Mojca Bohinec

Osnovna škola Ferda Vesela, Šentvid pri Stični, Slovenija

Sažetak

U prvim godinama osnovnoškolskog obrazovanja, posebice u 1. i 2. razredu, uspjeh djeteta u velikoj mjeri ovisi o grafomotorici. Ovu vještinu razvijamo kroz niz sustavnih kretno-grafičkih vježbi uz pomoć kojih dijete uči grafičke poteze i uvježbava pravilan stav tijela, ruke i olovke. Grafomotorika je usko povezana s motoričkim razvojem djeteta. Kretanje ili motorički razvoj znači sve bolju kontrolu kretanja mišića cijelog tijela. Kretanje je vrlo važno za dijete jer kroz kretanje upoznaje okolinu i sebe, stječe iskustvo, znanja i saznanja koja su neizmjerljivo važna za njegov razvoj u svim područjima. Razvoj kretanja očituje se u sve većoj tjelesnoj snazi, brzini, ravnoteži i koordinaciji, pokretljivosti i preciznosti pokreta, kao i izdržljivosti [2]. Razlikujemo dvije razine razvoja pokreta: grube ili velike pokrete i fine ili male pokrete. Grubi ili krupni pokreti u osnovi su osnovne kretne sposobnosti pojedinca, koje su već zapisane u našem nasljednom zapisu, pa učenje nije potrebno za njihov razvoj. Zadatak roditelja ili skrbnika je samo pružiti djetetu primjerene prilike i prostor za razvoj i provjeru vlastitih tjelesnih sposobnosti i vještina [2]. U gruboj motorici koristimo velike tjelesne mišiće koji omogućuju sjedenje, puzanje, hodanje, penjanje, vožnju biciklom, igru loptom i slično. Sitni ili mali pokreti nazivaju se i finom motorikom. Ovo je pokret koji zahtijeva korištenje malih mišića ruku i zapešća, kao i očiju. Fina motorika omogućuje djetetu određeni stupanj samostalnosti (npr. zakopčavanje gumba, vezanje vezica) i kreativno izražavanje, čime se povećava njegovo samopouzdanje i socijalne vještine. Uvjet za povećanje kontrole finih pokreta je napredak u koordinaciji oko-ruka. Koordinacija oko-ruka podrazumijeva koordinaciju pokreta ruku i očiju. Mali pokreti, u kombinaciji s motoričkom koordinacijom oko-ruka, iznimno su važni u pisanju.

Ključne riječi: svijest o tijelu, razvojne faze, razvoj vještina, držanje olovke .

1. Uvod: Što je grafomotorika?

Pojam grafomotorike sastoji se od dva dijela. Riječ GRAF je preuzeta od starogrčke riječi GRAPHOS što znači pisati, a riječ MOTORIKA znači ravnomjeran, kontinuiran, ritmičan pokret. Grafomotorika je dakle sposobnost i vještina pisanja, tj. oblikovanje slova i drugih pisanih znakova i poseban je dio opće motorike [3].

2. Priprema djeteta za pisanje

T. Žerdin [3] prikazuje 3 faze razvoja rukopisa kod pojedinca:

a. Predkaligrafska faza

Ova faza uključuje prvo upoznavanje s olovkom i ponovno crtanje slova i oblika, čak i prije nego dijete počne sustavno učiti pisanje. Uključuje crtanje, koje se razvija u crtanje i "pisanje" znakova sličnih slovima, a kasnije u pisanje ili crtanje prvih pravih slova.

b. Kaligrafska faza

Faza kaligrafije poklapa se s početkom sustavnog opismenjavanja (tj. učenja slova, čitanja i pisanja). U ovoj fazi dijete nastoji što bolje i što ljepše oponašati učiteljevo oblikovanje pojedinih grafičkih simbola.

c. Individualna faza rukopisa

Individualizacija rukopisa javlja se u dobi od 9 do 10 godina. Tada se font počinje mijenjati, dobivati individualna obilježja. Dijete napušta jasne i jasne poteze, rukopis postaje zamagljen i često ružan. Djeca počinju tražiti svoj stil pisanja (T. Žerdin, 2011.).

2.1. Razvoj grafomotorike




Mnogi čimbenici utječu na razvoj grafomotorike. Među najvažnijima su zrela mišićna napetost, razvijena lateralnost, razvoj tjelesne sheme (tj. svijesti o vlastitom tijelu), držanje tijela, ruke i olovka pri pisanju te poticaji koje dijete dobiva iz okoline. Napetost mišića ili mišićni tonus omogućuje osobi da zadrži uspravno držanje i slobodno se kreće.

Sazrijevanje mišićne napetosti odvija se u dva smjera:

- u okomitom smjeru od glave prema dolje (beba kontrolira glavu već u dobi od nekoliko tjedana, a hoda tek nakon prve godine života),
- u vodoravnom smjeru, od sredine tijela na lijevu i desnu stranu - od ramena preko laktova i zapešća do prstiju ruku ili od kukova preko koljena, pete, stopala do prstiju [3].).

Proces sazrijevanja mišića donjih udova završava već oko 30. mjeseca života, a pokreti dlana i prstiju šake postaju jasni tek oko 6. godine života. Da bi moglo pisati, mora sazrijeti i mišićna napetost u prstima, pa je dijete zrelo za pisanje tek nakon 6. godine života [3]. Lateralnost ili lateralizacija je dominacija ruke kojom pišemo. Obično se razvija između 3. i 4. godine života. Pristranost je urođena, često naslijeđena osobina koju nema smisla ispravljati. Preduvjet je za učinkovit razvoj fine motorike i pisanja. Važno je znati koja je ruka, ali i noga, oko i uho dominantna kod djeteta. Većina ljudi su dešnjaci, samo do 10 posto stanovništva je lijevoruko. Međutim, nije nužno da se željena ruka, noga, uho i oko nalaze na istoj strani tijela. U ovom slučaju govorimo o unakrsnoj lateralnosti koja često dovodi do razvoja poteškoća u učenju. Križna lateralnost je inače vrlo rijetka. Svijest o vlastitom tijelu počinje odmah nakon rođenja. Dijete prvo istražuje svoje tijelo, a zatim ga počinje postavljati u prostor oko sebe i razvija orijentaciju na vlastitom tijelu. Loša tjelesna shema može biti uzrok grafomotoričkih problema. Problemi se očituju uglavnom u prostornoj organizaciji zapisa, npr. ne znaju gdje bi počeli pisati na listu, preskaču retke, slova su nejednake veličine ili mijenjaju vidljivo slična slova.

2.2. Razvoj pravilnog držanja olovke

	<p>Djeca od jedne do dvije godine grle olovku cijelom šakom. Ako žele bojicom nacrtati trag, pomiču cijelu ruku, kao i zglob.</p>
	<p>Djeca od dvije do tri godine već drže olovku prstima. Zglob je okrenut prema dolje, kao i palac. Grudi su blizu jedna drugoj. Prilikom crtanja dijete i dalje pomiče zglob i ruku u cjelini.</p>
	<p>Djeca od tri i pol do četiri godine već drže olovku s tri prsta. Prsti okrenuti prema dolje, zglob prema gore. Dlan je već djelomično otvoren. Prilikom crtanja dijete pomiče dlan a ne više cijelu ruku.</p>
	<p>Djeca od četiri i pol do šest godina drže olovku kliještastim stiskom , odnosno palcem i kažiprstom. Središte služi kao oslonac. Hvat prstiju je okrenut prema van (od tijela djeteta), pri čemu prsti nisu grčevito skupljeni. Prostor između dlana i prstiju djelomično je otvoren. Položaj palca je stabilan. Prsti se pomiču i tijekom pisanja.</p>

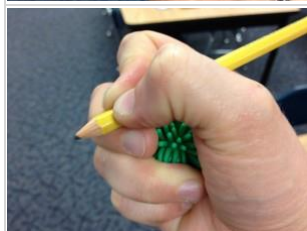
2.3. Vježba za poticanje pravilnog držanja olovke



Ako dijete u dobi od pet ili šest godina još uvijek ne drži pravilno olovku, možemo mu malo pomoći. Kući nađemo malu lopticu (može i loptica od vate ili neki drugi mali predmet koji je ugodan za držanje u dlanu, a djetetu je zanimljiv).



Potičemo dijete da uhvati loptu malim prstom, prstenjakom i srednjim prstom i da je drži u ruci s ta tri prsta. Na taj način dijete ima zauzeta ova tri prsta pa mu neće biti teško pravilno držati olovku.



Kada su tri prsta zauzeta držanjem loptice, palac i kažiprst mogu preuzeti kontrolu nad olovkom.

3. Aktivnosti

3.1. Aktivnosti jačanja prstiju

- Dijete podiže mali predmet prstima jedne ruke i taj predmet skriva u šaci (samo jednom rukom). Zatim otvara šaku tako da mu predmet ostane na dlanu. Ponovno pokušava uhvatiti predmet prstima i dlanovima ga vratiti među prste. Sve to dijete pokušava učiniti samo jednom rukom.
- Dijete vrti kocku u ruci i pronalazi stranu s točnim likom (sve jednom rukom).
- Dizajniranje sitnica od gline, plastelina...

3.2. Aktivnosti za razvoj mišića dlana

- Kalup od zemlje, pijeska. Gnječenje gline.
- Kotrljanje dva ili više kamenčića po dlanu (bez pomoći druge ruke)
- Bacanje i hvatanje male loptice.
- Zabijanje velikih čavala, piljenje dasaka ili grana.
- Stiskanje malih loptica (veličine dlana), gumeni prstenovi.

3.3. Aktivnosti za jačanje snage i stabilnosti zgloba

- Namatanje vune u klupko ili špagu na štap (omatanjem niti na statički štap).
- Crtanje krugova, osmica... u pijesku ili zemlji.
- Crtanje po kosim površinama (npr. crtanje po zidu, bojanje ograde).
- Kapanje zemlje malom motikom.
- Mazanje namaza na kruh.

- Guranje dlanom (dva suigrača stavljaju dlan uz protivničke dlanove i pokušavaju se odgurnuti u stranu).

3.4. Aktivnosti za razvoj luka dlana

- Igranje s maticama i vijcima.
- Otvaranje i zatvaranje boca čepovima na navoj.
- Pomicanje malih predmeta (na primjer, sastavljanje mozaika s kamenčićima).
- Skupljanje koralja na uzicu, umetanje kamenčića u usku cijev (tobogan za kamenčiće).
- Guljenje krumpira, jabuka...
- Cijeđenje soka od limuna ili naranče.
- Prelijevanje tekućine iz veće posude u manje posude.
- Rolanje ručnika u "kobasicu".

3.5. Aktivnosti za razvoj širenja dlana, kretanja i kretanja dijelova dlana

- Hvatanje predmeta kliještima.
- Rezanje škarama.
- Hvatanje predmeta štapićima.
- Hvatanje predmeta pincetom.
- Vješanje rublja s kukama za odjeću.
- Korištenje prskalice za zalijevanje (prskanje) biljaka.

4. Zaključak

Tijekom početnog opismenjavanja vrlo je važno paziti na držanje tijela, ruku i olovke te to stalno ispravljati kod djeteta. Dijete moramo naučiti kako pravilno sjediti i paziti da stolica i stol budu na pravoj visini. Ispravno držanje tijela smanjuje naprezanje mišića pri pisanju. Odgovarajuća visina stolice i površine za pisanje omogućuje da se djetetovi laktovi udobno naslanjaju na površinu za pisanje, koljena i laktovi su pod kutom od 90°, a tabani u potpunosti leže na podu. Također ima smisla posvetiti dosta pažnje pravilnom držanju olovke. Stisak olovke ne smije biti prejak, dijete treba lako kliziti olovkom po površini. Povučena linija ne smije biti ni prejaka ni preslaba. Dijete treba držati olovku jastučićima palca i kažiprsta oko 2 cm iznad vrha, a olovku osloniti na sredinu. Mali prst, vanjski dio dlana i dio podlaktice trebaju kliziti po ravnoj površini.

5. Literatura

- [1.] Gortnar, M. (2013): Učinkovitost grafomotornog treninga u trećem razredu redovne osnovne škole: studija dva slučaja. Diplomski rad. Ljubljana: Pedagoški fakultet.
- [2.] Nemec, B., Krajnc, M. (2011): Razvoj i učenje djece predškolske dobi. Ljubljana: Grafenauer založba.
- [3.] Žerdin, T. (2011): Poremećaji u razvoju jezika, čitanju i pisanju. Ljubljana: Bravo, Udruga za pomoć djeci i adolescentima sa specifičnim poteškoćama u učenju: Savjetovalište za djecu, adolescente i roditelje.
- [4.] Wart Platt M. (2006) The wonder years: Carroll & Brown Limited: London