

Gdy dziecko nie potrafi „usiedzieć” przy stoliku

30 stycznia 2015

Praca przy stoliku jest dla wielu dzieci wyzwaniem. Opadająca głowa, przechylenie się na krześle, boląca ręka, a tu jeszcze nad głową dziecko słyszy: „*nie przyciskaj kredki tak mocno, bo robisz dziurę w kartce*”. Mówi więc ono w końcu: „*nie chcę, ja chcę iść się bawić*”... Rodzic natomiast ma w głowie, że „*jego dziecko nie potrafi usiedzieć przy stoliku*”.

W przypadku dzieci przedszkolnych kiedy kończy się zabawa, jest duże prawdopodobieństwo powstania awersji do nauki i czynności takich jak pisanie, czytanie, rysowanie. Kiedy kończy się zabawa, zaczyna się przymus, a on prowadzi do zniechęcenia do wykonywanej aktualnie czynności.

Wracając do stolika – ważna zasada: **Zanim dziecko usiądzie przy stoliku jego otoczenie musi być do tego odpowiednio przygotowane.**

PO PIERWSZE odpowiednia wysokość stolika i krzesła. Dlaczego to jest tak bardzo ważne? Pomaga bowiem w utrzymaniu właściwej pozycji ciała oraz optymalnego napięcia mięśni. To pierwszy krok do tego, by właśnie ręka przestała boleć, żeby był odpowiedni nacisk na długopis czy kredkę i żeby dziecko wytrzymało jak najdłużej w prawidłowej pozycji.

PO DRUGIE: rozpraszające bodźce wzrokowe i słuchowe. Tak jak dźwięki łatwo wyłączyć, z bodźcami wzrokowymi nie jest już tak to oczywiste. Gdzie zatem powinien się znajdować nasz dopasowany do wzrostu dziecka stolik i krzeselko? Najlepiej przy jednej ze ścian wolnej od naklejek, ramek itp. Powinien to być kącik, w pokoju dziecka, gdzie nic nie będzie przykuwać jego wzroku. Dzięki temu będzie mogło skupić się na kartce, kolorowych kredkach i innych pomocach.

Co jednak, gdy głowa zaczyna opadać, dziecko podpira się, nogi pod stołem szaleją, a palce od dłoni nerwowo uderzają o blat? To znak. Znak, że ciało dziecka potrzebuje innych bodźców, potrzebuje ruchu. To znak dla nas, żebyśmy zaproponowali dziecku aktywność w innej pozycji. I w tym miejscu mamy PO TRZECIE oraz kolejną zasadę: **Żeby dziecko utrzymało właściwą pozycję przy stoliku jego napięcie mięśniowe musi być odpowiednie, a potrzeby płynące ze zmysłów zapewnione.** Dziecko, żeby owocnie pracowało przy stoliku musi mieć dostarczoną odpowiednią dla jego potrzeb dawkę ruchu, musi czuć swoje ciało, mieć nad nim kontrolę, a więc ważną rolę odgrywa tu przedsiónek oraz propriocepcja.

Co my możemy zrobić? Możemy zaproponować dziecku pisanie, rysowanie np. na ścianie, podłodze, albo po prostu przykleić kartkę pod blat stołu. Nagle okazuje się, że zabawa nadal trwa, a zainteresowanie dziecka tą samą czynnością nagle wzrasta. Możemy zrobić tor przeszkód i wypełnić go elementami rysowania, czy pisania, które chcemy ćwiczyć z dzieckiem. Możemy zawinąć dziecko „w naleśnika”, dociskać jego ciało, zrobić masaż różnymi piłeczkami, albo dużą piłką. Możemy po prostu porzucać piłkę z nad głowy, tak żeby pracowała cała obręcz barkowa, górna kończyna i całe ciało.

I gdzie w tym wszystkim jesteśmy MY? Rodzice, nauczyciele, terapeuci? Najczęściej jesteśmy obok dziecka, po jego prawej lub lewej stronie, w zależności od tego, którą ręką pisze. Kiedy jednak chcemy pomóc dziecku przyjmujemy pozycje za nim. Jest jedna stara i bardzo dobra metoda: kiedy stoimy za dzieckiem (częściej kucamy za nim), chwytną naszą

ręką jego rękę i wykonujemy czynność. W ten sposób pomagamy torować właściwy ruch. Nadejdzie w końcu moment, że nasza ręka zacznie się cofać coraz dalej i dalej, aż do chwili, gdy dziecko nie będzie potrzebowało naszej pomocy.

Podsumowując co jest ważne:

1. Właściwy rozmiar stolika i krzesła dopasowany do wzrostu dziecka.
2. Obserwacja zachowania i potrzeb dziecka przy pracy.
3. Przeplatanie pracy przy stoliku czynnościami, zabawami ruchowymi.

Na koniec dołączam plakat, gdzie można sobie sprawdzić przyjęte normy wysokości blatu i krzesła do wzrostu dziecka.



DZIECKO PRZY STOLIKU

Łokcie wystające poza brzeg stołu

Głowa lekko wysunięta do przodu

Przedramiona swobodnie leżące na stole

Brak nacisku podudzia na przednią część siedziska

Całe stopy na podłodze

Lekkie przesunięcie kartki w lewo lub w prawo oraz na ukos (w zależności od prawo- lub leworęczności)



Przy dużej potrzebie ruchu krzesło można zastępować piłką

Tułów w linii prostej

Oddalenie kartki od oczu dziecka o ok. 25-30 cm

Wysokość stołu i siedziska krzesła dostosowana do wzrostu dziecka

WZROST	KRZESŁO	STÓŁ
80-95	21	40
93-116	26	46
108-121	31	53
119-142	35	59
133-159	38	64

wg PN-EN 1729-1:2007; www.gis.gov.pl

www.terapis.pl

autor artykułu i plakatu: Terapis Wspomaganie Rozwoju Dziecka, www.terapis.pl