



**PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO
PEGAGOGICZNA**
w Mogilnie

ul. Bedyktyńska 3
88-300 Mogilno

TERAPIA RĘKI

Ręce są cudowne - potrafią robić sztuczki z monetą, potrafią też wygładzić zmarszczki i załamania na ogarniętych melancholią, zmiętych duszach.

Jonathan Carroll

Nasze ręce to doskonały wytwór natury, jest najbardziej precyzyjnym narzędziem, dzięki któremu badamy, poznajemy świat. Dotykamy, odczuwamy, nawet rozmawiamy za ich pośrednictwem. Są skarbnicą wiedzy i doświadczeń, przewodnikiem w procesie uczenia się, umożliwiają nam one wszechstronny rozwój oraz nabywanie rozmaitych umiejętności. Dzięki nim „smakujemy” świat, kontaktujemy się z bliskimi, wyrażamy nasze emocje, dzięki nim zachwycamy innych naszymi wytworami. Potrafimy też opanować trudną sztukę pisania.

Ręce nie funkcjonują jednak w odosobnieniu. Powiązane są z tułowiem, dzięki czemu uzyskują stabilizację podczas ruchów ramienia i samej ręki. Stabilizacja konieczna jest podczas wykonywania precyzyjnych ruchów ręką – podczas manipulacji, posługiwania się narzędziami oraz pisania. W innych sytuacjach zapoczątkowują ruch tułowia i umożliwiają zmianę pozycji. **Ręka funkcjonuje również w ścisłej korelacji ze wzrokiem**, czego zwieńczeniem jest koordynacja wzrokowo - motoryczna.

Terapia ręki opiera się na rozwoju psychomotorycznym oraz prawach i regułach, które ten rozwój determinują. Kontrola nad ciałem rozwija się stopniowo, zaczynając od głowy, przechodząc w kierunku stóp, od osiągnięcia stabilizacji centralnej do sprawnego posługiwania się dłońmi. Ruchy duże rozwijają się przed małymi, bardziej precyzyjnymi.



Również opanowywanie czynności motorycznych podlega wspomnianym etapom rozwojowym. Początkowo dziecko osiąga umiejętności z zakresu motoryki dużej, czynności samoobsługowe, wraz z którymi doskonalą się sprawność małej motoryki. Ostatnim etapem jest opanowanie chwytu pisarskiego oraz umiejętności grafomotorycznych.

Terapia ręki ma na celu usprawnianie tych funkcji percepcyjno-motorycznych, dzięki którym dziecko osiągnie optymalny poziom w zakresie samoobsługi oraz doskonalenie sprawności manualnej i grafomotoryki.

W programie realizowanym w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Mogilnie wykorzystywane są ćwiczenia i zabawy, których celem jest rozwijanie sprawności ruchowej całej kończyny górnej dziecka, w tym doskonalenie sprawności manipulacyjnej dłoni (wykonywanie precyzyjnych ruchów palców pod kontrolą wzroku), umiejętności prawidłowego chwytu narzędzia pisarskiego, dostarczanie dłoniom wrażeń dotykowych, usprawnianie zdolności skupienia uwagi, kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz koordynacji pomiędzy dłońmi. Celem zajęć jest także kształtowanie lateralizacji (ustalenie ręki dominującej) oraz orientacji w prawej i lewej stronie ciała. Wyrównanie dysharmonii rozwojowych u dzieci z opóźnionym rozwojem psychoruchowym oraz deficytami funkcji percepcyjno-motorycznych skutecznie zapobiega powstawaniu niepowodzeń szkolnych lub ich minimalizowaniu.



Konieczność rozwijania zdolności percepcyjnych warunkujących prawidłowe nabywanie umiejętności czytania i pisanie wskazuje na potrzebę realizacji zajęć przez wszystkie dzieci mające rozpocząć edukację szkolną.

Ręka spełnia różne funkcje, gdy wszystkie jej elementy składowe, a więc kości, stawy i mięśnie działają prawidłowo i zachowana jest ich wielostronna współpraca, stąd **podczas terapii nie usprawnia się tylko poszczególnych części składowych ręki, ale postrzega się ją całościowo.**

Zajęcia z terapii ręki odbywają się raz w tygodniu. Mogą odbywać się grupowo lub w formie indywidualnej. Każde zajęcia mają stałe etapy:

- ▶ powitanie
- ▶ ćwiczenia rozmachowe
- ▶ ćwiczenia manualne
- ▶ ćwiczenia precyzyjne
- ▶ relaks
- ▶ pożegnanie

Stosowane są różne formy aktywności, np. ruchowa, plastyczna, muzyczna itp. W zależności od potrzeb wykorzystywane są również ćwiczenia według Metody Ruchu Rozwijającego V. Sherborne, elementy „Programu rozwijającego percepcję wzrokową” autorstwa Marianne Frostig i Davida Horne, ćwiczenia z zakresu „Metody Dobrego Startu” M. Bogdanowicz, E. Jakackiej, M. Barańskiej, elementy gimnastyki paluszkowej Galiny Dolya i Judy Holder.

tel. 52 315 27 74

e-mail: poradnia_mogilno@wp.pl
www.pppmogilno.pl