TERAPIA RĘKI- PROSTE DOMOWE SPOSOBY NA PRACĘ Z DZIECKIEM W DOMU.

EDYTA PODRAZA

NAUCZYCIEL SOSW W DĄBROWIE GÓRNICZEJ

TERAPIA RĘKI JEST W DZISIEJSZYCH CZASACH POJECIEM BARDZO CZĘSTO STOSOWANYM WE WSPOMAGANIU DZIECKA I JEGO ROZWOJU. CORAZ WIĘCEJ DZIECI ZMAGA SIĘ Z PROBLEMEM NIEPRAWIDŁOWOŚCI W OBRĘBIE KOŃCZYN GÓRNYCH. JEST TO SPOWODOWANE WIELOMA CZYNNIKAMI, KTÓRE NIOSĄ ZA SOBĄ RÓŻNEGO RODZAJU KONSEKWENCJE, OD CAŁKOWITYCH NIEZDOLNOŚCI KONTROLOWANIA RUCHÓW, PO DROBNE PROBLEMY GRAFOMOTORYCZNE.
NIEZALEŻNIE OD STOPNIA DYSFUNKCJI NALEŻY ZAPEWNIĆ DZIECKU ODPOWIEDNIE WSPARCIE , ABY WYPRACOWAĆ U DZIECKA JAK NAJLEPSZĄ SPRAWNOŚĆ, CO WPŁYNIE KORZYSTNIE NA POPRAWĘ JEGO CODZIENNEGO ŻYCIA. ZWYKLE TERAPIA ODBYWA SIĘ POD KIERUNKIEM REHABILITANTA , KTÓRY PRACUJE Z DZIECKIEM NAD MOTORYKĄ DUŻĄ, LUB TEŻ PEDAGOGA, KTÓRY WSPIERA FUNKCJONOWANIE MOROTYKI MAŁEJ. KAŻDY Z NAS ZDAJE SOBIE SPRAWĘ Z FAKTU, ŻE KAŻDA TERAPIA MA LEPSZE REZULTATY GDY JEST PROCESEM CIĄGŁYM.
NIESTETY NIE ZAWSZE TAK JEST. WIELE CZYNNIKÓW SKŁADA SIĘ NA PRZERWY W TERAPII I TO WŁAŚNIE WTEDY RODZICE DZIECKA ZADAJĄ SOBIE PYTANIE „ CO DALEJ?”.
SYTUACJA OBECNA, Z KTÓRĄ KĄŻDY Z NAS MUSIAŁ SIĘ ZMIERZYĆ NIEZALEŻNIE OD WŁASNEJ WOLI SKŁANIA DO PRZEMYŚLEŃ CO DALEJ Z TERAPIĄ DZIECKA.
TERAPIA RĘKI U DZIECKA NIE MUSI BYĆ PRZERYWANA ZE WZGLĘDU NA DNI WOLNE, FERIE, WAKACJE CZY TEZ W OBECNEJ SYTUACJI KWARANTANNĘ. MOŻEMY JĄ PROWADZIĆ Z DZIECKIEM W DOMU W TRAKCIE WYKONYWANIA CZYNNOŚCI DNIA CODZIENNEGO.

RĘKA ODPOWIEDZIALNA JEST W NASZYM CIELE ZA WIELE FUNKCJI I W ZWIĄZKU Z TYM OD SPRAWNOŚCI W JEJ FUNKCJONOWANIU ZALEŻNY JEST PRAWIDŁOWY ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI ZWIĄZANYCH Z SAMOOBSŁUGĄ, ZABAWĄ, RYSOWANIEM ORAZ PISANIEM.

BARDZO CZĘSTYM PROBLEMEM U DZIECI Z DEFICYTAMI W OBRĘBIE KOŃCZYNY GÓRNEJ JEST TZW: „LENIWA RĄCZKA", KTÓRA JEST NA CO DZIEŃ MNIEJ ANGAŻOWANA DO PRACY. CZĘSTO DZIECKO UWAŻA JĄ ZA NIEPOTRZEBNĄ (ZBĘDNĄ), ZAPOMINA O NIEJ. CZYNNOŚCI DNIA CODZIENNEGO WYKONUJE JEDNĄ SPRAWNĄ RĘKĄ.
NASTĘPNYM NASUWAJĄCYM SIĘ PROBLEMEM JEST NIECHĘĆ DZIECKA DO WYKONYWANIA NUDNYCH DLA NIEGO ĆWICZEŃ ZWIĄZANYCH Z TERAPIĄ RĘKI. I TU WŁAŚNIE NASUWA SIĘ PYTANIE RODZICOM CO ZROBIĆ ABY ZACHĘCIĆ „LENIWĄ RĘKĘ" DO PRACY?

DRODZY RODZICE CZĘSTO NIE ZDAJEMY SOBIE SPRAWY Z OCZYWISTEGO FAKTU, ŻE NAJLEPSZĄ FORMĄ TERAPII DLA NASZYCH POCIECH JEST ZABAWA.
DZIECI WYMAGAJĄ OD NAS KREATYWNOŚCI, NIESKOŃCZONYCH POKŁADÓW POMYSŁÓW NA WSPÓLNA ZABAWĘ, A MY CHCEMY ZROBIĆ WSZYSTKO ABY BUZIE NASZYCH DZIECI BYŁY SZCZĘŚLIWE I UŚMIECHNIĘTE.
CZSAMI NIE ZDAJEMY SOBIE Z TEGO FAKTU SPRAWY, ŻE PODCZAS TYCH CODZIENNYCH WSPÓLNYCH ZABAW PROWADZIMY Z WŁASNYM DZIECKIEM TERAPIĘ.

DZIEŃ DOBRY

NAZYWAM SIĘ EDYTA PODRAZA I JESTEM NAUCZYCIELEM W SPECJALNYM OŚRODKU SZKOLNO- WYCHOWAWCZYM DLA DZIECI I MŁODZIEŻY NIEPEŁNOSPRAWNEJ W DĄBROWIE GÓRNICZEJ.

NA CO DZIEŃ SPOTYKAM WIELU UCZNIÓW, KTÓRZY MAJĄ DEFICYTY W OBRĘBIE KOŃCZYNY GÓRNEJ, KTÓRZY WYMAGAJĄ CIĄGŁEGO PROCESU TERAPI RĘKI.

NIESTETY W OBECNEJ NIEZALEŻNEJ OD NAS SYTUACJI ZWIAZANEJ Z KWARANTANNĄ, PROCES TEN JEST ZABURZONY, A RODZICE NIE POTRAFIĄ SAMI PROWADZIĆ TERAPII ZE SWOIMI DZIEĆMI.

W ŻYCIU PRYWATNYM JESTEM MAMĄ ABSORBUJĄCEJ SZEŚCIOLATKI NELI, KTÓRA MA NIEPSORZYTE POKŁADY ENERGI I POMYSŁÓW.

WYMAGA Z MOJEJ STRONY CIĄGŁEJ UWAGI, KREATYWNOŚCI I ZAANGAŻOWANIA WE WSPÓLNA ZABAWĘ.

A JAK POWSZECHNIE NAM WIADOMO ZABAWA JEST ŚWIETNĄ FORMĄ TERAPII DLA DZIECI.

DLATEGO CHCIAŁABYM ZAPROPONOWAĆ PAŃSTWU KILKA PROSTYCH POMYSŁÓW NA WSPÓLNA ZABAWĘ Z DZIECKIEM, KTÓRA BĘDZIE RÓWNIEŻ TERAPIĄ RĘKI DLA DIECKA.

ZABAWA Z PIASKIEM KINETYCZNYM

PIASEK KINETYCZNY JEST DOSTEPNY W WIĘKSZOŚCI SKLEPÓW Z ARTYKUŁAMI I ZABAWKAMI DLA DZIECI.

JEST ON SPODOBEM NIE TYLKO NA WSPANIAŁĄ I KREATYWNĄ ZABAWĘ, ALE RÓWNIEŻ SPEŁNIA DOSKONALE FUNKCJĘ NARZĘDZIA DO TERAPI RĘKI . DOSTARCZA WRAŻEŃ SENSORYCZNYCH, USPRAWNIA PRECYZJĘ DŁONI I PALCÓW.

DZIECI MOGĄ DOWOLNIE LEPIĆ Z NIEGO RÓŻNE FORMY, MOGĄ PRZYSYPYWAĆ GO MIĘDZY PALCAMI JAK RÓWNIEŻ UGNIATAĆ I WAŁKOWAĆ.

ZAPEWNIAM PAŃSTWA ŻĘ DOROŚLI TAKŻE CHĘTNIE SIĘ NIM POBAWIĄ. JEST PRZYJEMNY W DOTYKU I ZASKAKUJE SWOJĄ PLASTYCZNOŚCIĄ.

PIASKIEM MOŻEMY BAWIĆ SIĘ PRZEZ DŁUGI CZAS ŁATWO GO POSPRZĄTAĆ. WYSTARCZY PO ZABAWIE SCHOWAĆ DO WORKA, ABY SŁUŻYŁ WIELOKROTNIE.

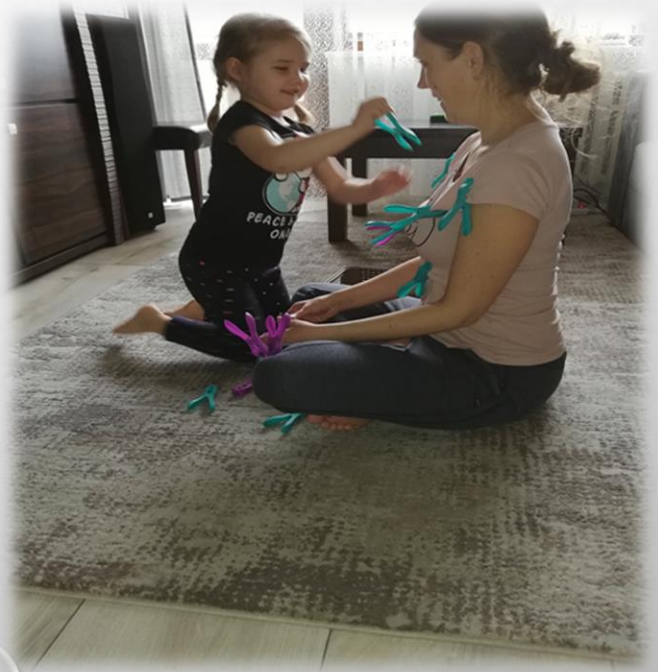
ZABAWA ZE PINACZAMI DO BIELIZNY

W KAŻDYM DOMU ZNAJĄ SIĘ SPINACZE DO BIELIZNY, KTÓRE MOGĄ SPEŁNIAĆ WIELE RÓŻNYCH FUNKCJI. JEDNĄ Z NICH JEST ZABAWA MAJĄCA NA CELU USPRAWNIANIE W OBRĘBIE DŁONI, USPRAWNIENIE MAŁEJ MOTORYKI, CZYLI PRECYZYJNYCH RUCHÓW DŁONI I PALCÓW, ANGAŻUJĄC PRZEDE WSZYSTKIM „ LENIWĄ RĄCZKĘ". ROZWIJA PRECYZJĘ CHWYTU, WZMACNIA NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE .

PRZYPINANIE SPINACZY DO KOSZYKA I OPPINANIE PRAWĄ I LEWĄ RĄCZKĄ

PRZYPINANIE DO UBRANKA DZIECKA, DZIECKO ODPINA

PRZYPINANIE DO UBRANIA MAMY, MAMA ODPINA



HUŚTANIE ULUBIONYCH ZABAWEK W KOCU

HUŚTANIE W KOCU TO ZABAWA, Z KTÓRĄ ZAPEWNE KAŻDY Z NAS SPOTKAŁ SIĘ W DZIECIŃSTWIE, I KTÓRA SPRAWIAŁA NAM MNÓSTWO RADOŚCI. DZISIAJ PROPONUJĘ WYKORZYSTAĆ JA JAKO FORMĘ TERAPI RĘKI NASZEGO DZIECKA.

NAJPIERW POHUŚTAJMY SWOJE DZIECKO W KOCU I PRZYPOMINAJĄC MU ABY TRZYMAŁO SIĘ KRAWĘDZI KOCA OBIEMA RĘKAMI.

NASTĘPNIE DZIECKO RAZEM Z RODZICEM MOŻE W KOCU POHUŚTAĆ SWOJE ULUBIONE ZABAWKI. ZABAWA TA ROZWIJA PERCEPCJĘ CHWYTU JAK RÓWNIEŻ USPRAWNIA NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE W OBRĘBIE KOŃCZYN GÓRNYCH.

JEST ŚWIETNYM ĆWICZENIEM RÓWNOWAŻNYM, Z PRZEKRACZANIEM LINII ŚRODKA CIAŁA.

KOLOROWY KISIEL NIE TYLKO DO JEDZENIA.

UGOTOWAŁAM Z NELĄ KISIEL W DWÓCH KOLORACH.

WLAŁYŚMY KISIEL DO POJEMNIKA ŻEBY MOŻNA BYŁO POMIESZAĆ KOLORY UŻYWAJĄC OBU RĄK.

NASTĘPNIE WRZUCIŁAM FASOLĘ, KTÓRĄ NELKA MUSIAŁA WYŁOWIĆ ZA POMOCĄ RĄCZEK I ŁYŻECZKI.

WSPANIAŁA ZABAWA DOTYKOWA , MIŁE DOZNANIA SENSORYCZNE I ĆWICZENIE MAŁEJ MOTORYKI.

JAZDA NA KOCU

ZABAWA Z KOCEM TO ŚWIETNE ĆWICZENIE USPRAWNIAJĄCE PRACĘ CAŁEGO CIAŁA, ZABAWA DLA CAŁEJ RODZINY MOŻNA ZORGANIZOWAĆ NAWET WYŚCIGI DO METY;

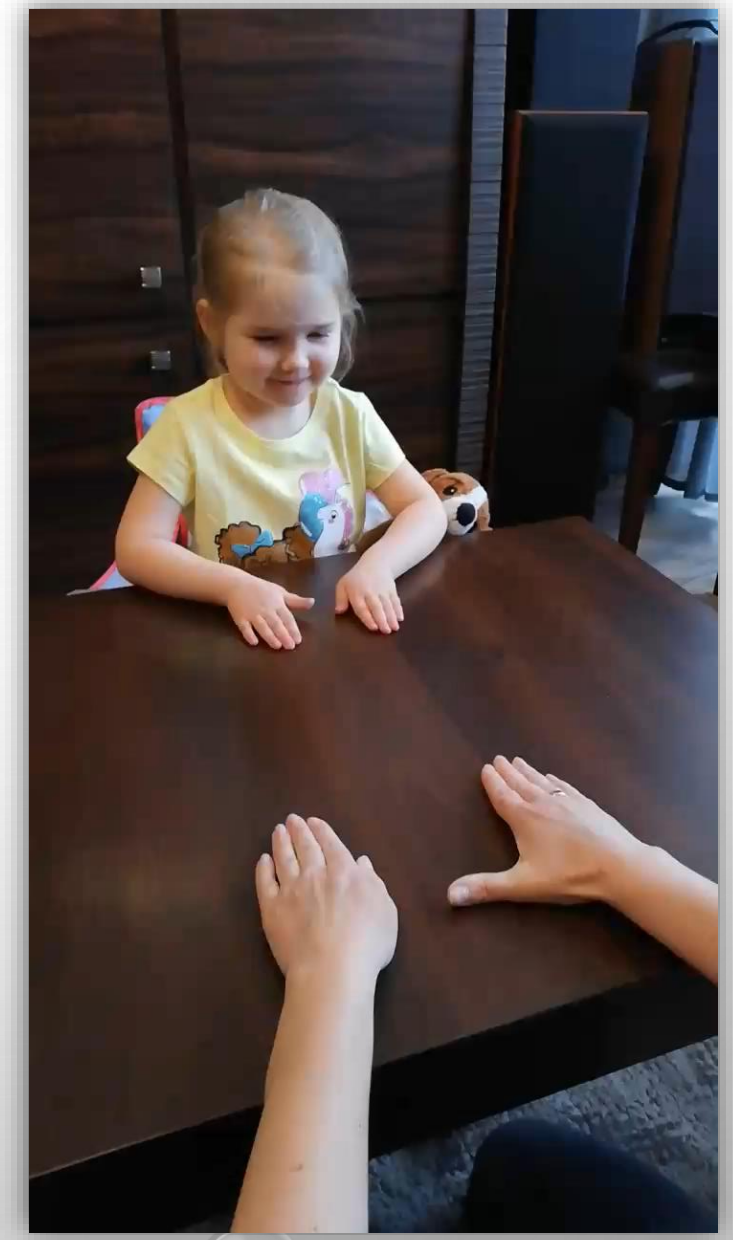
- poprawa stabilizacji centralnej
- usprawnianie koordynacji obustronnej ciała z przekraczaniem linii środka
- stymulacja proprioceptywno-dotykowa
- poprawa reakcji równoważnych
- poprawa napięcia mięśniowego – w pierwszej kolejności pas barkowy, ramiona
- rozwijanie zdolności do izolowania ruchów barków, łokci, nadgarstków.

PRZY STOLIKU SIEDZI JEŻ CO ON ROBI TO MY TEŻ….

SIADAMY Z DZIECKIEM PRZY STOLIKU NAPRZECIW SIEBIE. DOROSŁY WCIELA SIĘ W ROLĘ JEŻA I POKAZUJE RUCHY ,KTÓRE DZIECKO NAŚLADUJE CO PREZENTUJE ZAMIESZCZONY OBOK FILM.

POPRZEZ ZABAWĘ DZIECKO DOSKONALI LUB NABYWA ZDOLNOŚCI MANUALNE, ĆWICZY SIŁĘ I PRECYZJĘ CHWYTU. ĆWICZENIA ROZWIJAJĄ SPRAWNOŚĆ RUCHOWĄ DŁONI DZIECKA, UMIEJĘTNOŚĆ PRAWIDŁOWEGO CHWYTU ORAZ KOORDYNACJĘ POMIĘDZY DŁOŃMI.

JEST TO ĆWICZENIE MOBILNOŚCI NADGARSTKA, NIEZALEŻNYCH RUCHÓW OBU DŁONI I WSPÓŁPRACĘ OBU RĄK , ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚCI CHWYTU, DYSOCJACJI PALCÓW -PRACA KAŻDYM PALCEM OSOBNO, PRZECIWSTAWNOŚĆ KCIUKA I POZOSTAŁYCH PALCÓW.



WYCISKACZ DO CZOSNKU

NA PEWNO KAŻDY W DOMU POSIADA WYCISKACZ DO CZOSNKU, ORAZ GĄBKĘ KTORĄ MOŻEMY PRZEZNACZYĆ DO ZABAWY.

PRZYGOTOWAŁAM DLA NELI NOWY ZESTAW DO ZABAWY. GĄBKĘ POCIEŁAM NA MAŁE KWADRACIKI TAK ABY ZMIEŚCIŁA SIĘ DO PRASKI NA CZOSNEK ORAZ KUBECZEK Z WODĄ.

ZADANIEM NELI BYŁO WKŁADANIE DO PRASKI NAMOCZONYCH W WODZIE KAWAŁKÓW GĄBKI I WYCISKANIE Z NICH WODY ZA POMOCA PRASKI.

ĆWICZENIE TO ROZWIJAŁO PRECYZYJNE RUCHY DŁONI I PALCÓW ORAZ KOORDYNOWANIE ICH PRZY POMOCY WZROKU (ĆWICZENIA MOBILNOŚCI NADGARSTKA, NIEZALEŻNYCH RUCHÓW OBU DŁONI I WSPÓŁPRACĘ OBU RĄK , ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚCI CHWYTU.

GUZIKOWE RĘKAWICZKI

DO TEJ ZABAWY WYKORZYSTAŁAM PIĘCIOPALCOWE RĘKAWICZKI CÓRKI.

W MIEJSCE OPUSZKÓW PALCY PRZYSZYŁAM GUZIKI.

ZADANIEM NELI BYŁO KLIKANIE GUZIKAMI, ŁĄCZĄC KCIUK Z POSZCZEGÓLNYM PALCEM DŁONI, KLASKANIE W DŁONIE TAK ABY GUZIKI ODBIJAŁY SIĘ OD SIEBIE.

NAŚLADOWANIE GRY NA PIANINIE STUKAJĄC PALUSZKAMI O PODŁOGĘ.

ZABAWA TA ROZWIJA:

- POPRAWĘ KOORDYNACJI WZROKOWO-RUCHOWEJ
- PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA CIAŁA
- WSPOMAGANIE PRECYZYJNYCH RUCHÓW RĄK
- POPRAWĘ UMIEJĘTNOŚCI CHWYTU

GĄBKA LUBI KĄPIELE

MOJA CÓRKA UWIELBIA ZABAWĘ W WODZIE, STĄD POMYSŁ NA KOLEJNĄ ZABAWĘ USPRAWNIAJĄCĄ DŁONIE.

DO MISKI Z WODĄ WLAŁAM PŁYN DO KĄPIELI. WŁOŻYŁAM GĄBKĘ.

NELA MUSIAŁA WYPRODUKOWAĆ PIANĘ, WYGNIATAJĄC WODĘ Z GĄBKI.

ZABAWA TA NIE TYLKO DOSTARCZA WRAŻEŃ DOTYKOWYCH, ALE PRZEDE WSZYSTKIM USPRAWNIA MAŁĄ MOTORYKĘ, CZYLI PRECYZJĘ RUCHÓW RĄK, DŁONI I PALCÓW.

SZANOWNI PAŃSTWO,
PRZEDSTAWIŁAM TYLKO KILKA PROPOZYCJI ZABAWY Z DZIECKIEM, KTÓRA MIAŁA NA CELU TERAPIĘ RĘKI. TAK NAPRAWDĘ ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE MOŻEMY PRZEMYCAĆ DZIECIOM, NIEŚWIADOMIE PODCZAS WYKONYWANIA CODZIENNYCH CZYNNOŚCI W DOMU.
ANGAŻUJCIE PAŃSTWO SWOJE DZIECI DO POMOCY PRZY WYKONYWANIU TYCH CZYNNOŚCI. BĘDĄ SIĘ ONE CZUŁY POTRZEBNE I WAŻNE, A PRZEDE WSZYSTKIM BĘDZIE TO DLA NICH FORMA TERAPII.
ŻYCZĘ PAŃSTWU SUKCESÓW I WYTRWAŁOŚCI.

EDYTA PODRAZA