

The background of the entire page is a photograph of five hands, likely belonging to children, reaching towards the center from the four corners and the top. The hands are positioned in a circle, with fingers slightly spread, creating a sense of unity and support. The lighting is soft, highlighting the skin tones.

LEWORECZNOŚĆ

Ulotka dla rodziców.

Opracowała
Jowita Herman
nauczyciel
Szkoły Podstawowej Nr 1
w Starachowicach

Co to jest lateralizacja i jak się rozwija?

Człowiek jest istotą asymetryczną nie tylko pod względem anatomicznej budowy ciała, ale też w zakresie sprawności narządów ruchu (kończyn górnych i dolnych), parzystych organów zmysłowych (oczu i uszu) oraz ruchów tułowia. Asymetria funkcjonalna zwana **lateralizacją** odgrywa znaczącą rolę w rozwoju psychoruchowym dziecka.

Lateralizacja - inaczej „stronność” - asymetria czynnościowa prawej i lewej strony ciała ludzkiego, która wynika z różnic w budowie i funkcjach obu półkul mózgowych. Wyraża się np. większą sprawnością ruchową prawych kończyn od lewych, a także rejestrowaniem przez mózg większej liczby bodźców zmysłowych z prawej strony ciała. Lateralizacja nie zjawia się od razu w postaci gotowej, lecz jest postępującym procesem, kształtującym się stopniowo wraz z wiekiem i ogólnym rozwojem ruchowym dziecka. Za określoną stronność ciała odpowiada przeciwległa półkula mózgowa.

Dziecko nie rodzi się prawo- lub leworęczne, lecz w miarę ogólnego rozwoju jego lateralizacja stopniowo nasila się i ustala. Proces ten przebiega indywidualnie u każdego dziecka. Jedne dzieci są wcześniej wyraźnie zlateralizowane bo już około 2-3 roku życia, u innych dominacja stronna ustala się dopiero około 5-6 roku życia, zaś niektóre jeszcze młodszym wieku szkolnym przejawiają słabe nasilenie lateralizacji, szczególnie w zakresie rąk.



Po czym rozpoznajemy, że dziecko wykazuje skłonności leworęczności, jakie są pierwsze symptomy, oznaki?

Okres niemowlęcy

Pierwsze symptomy preferencji lewej lub prawej ręki pojawiają się około dziewiątego miesiąca życia, kiedy dziecko zaczyna wskazywać palcem. Na tym etapie rozwoju lateralizacji należy pozostawić dziecku wolny wybór ręki by lepiej zorientować się, jak ona się rozwinie na dalszych etapach rozwoju.

Okres poniemowlęcy

W wieku poniemowlęcym obserwujemy dziecko podczas spontanicznych zabaw, eksperymentowania z rysowaniem, samoobsługi takich jak: mycie zębów, czesanie się, łapanie i rzucanie piłki, gra z wykorzystaniem pionków lub kostki. Jeżeli dziecko podczas tych wszystkich czynności w sposób zdecydowany preferuje lewą rękę i mimo demonstracji uparcie przekłada przedmioty do lewej ręki, należy pozostawić mu prawo wyboru. Trzeba wówczas skoncentrować się na usprawnianiu motoryki rąk, szczególnie ręki lewej.

Wiek przedszkolny

Jeżeli w wieku przedszkolnym, gdzie doskonałą się czynności manualne dziecka nadal przejawia ono oburęczność, należy demonstrować mu wzorzec praworęczności i zachęcać do eksperymentowania: wykonywania tej samej czynności raz jedną ręką, raz drugą. Dzięki temu będziemy mogli ułatwić dziecku wybór ręki.

W przypadku dzieci zdecydowanie leworęcznych nie należy podejmować prób przeuczania ich, a jedynie wzmacniać rękę lewą.

Z końcem klasy „O” dziecko powinno osiągnąć pełną gotowość do nauki pisania i wybrać rękę, którą będzie pisało.

Wiek szkolny

Podjęcie nauki szkolnej, szczególnie nauki pisania, stawia przed dzieckiem leworęcznym trudne wymagania (np. pisanie od lewej do prawej strony). Jeżeli dziecko jest silnie zlateralizowane, sprawne motorycznie i właściwie przygotowane do pisania w okresie poprzedzającym szkołę, wówczas nie ma poważniejszych trudności w nauce. W pierwszym półroczu może jeszcze pisać wolniej, mniej kształtnie, popełniać więcej błędów niż inne dzieci. Jeżeli dziecko leworęczne jest mniej sprawne ruchowo, słabo zlateralizowane i ma dodatkowe zaburzenia funkcji percepcyjnych, wówczas problemy szkolne dziecka nie znikają, lecz raczej narastają wraz z podnoszeniem wymagań szkolnych. Potrzebne jest wówczas dokładne badanie psychologiczne (pełna diagnoza) oraz ćwiczenia korekcyjno- kompensacyjne (w zespole lub indywidualnie). Im wcześniej te działania w kręgu terapii pedagogicznej zostaną podjęte, tym szybsze będą ich efekty.



Trudności dzieci leworęcznych.

Podczas pierwszych lat nauki dzieci leworęczne często napotykają na swojej drodze szereg trudności, które mogą, ale nie muszą stać się przyczyną różnych niepowodzeń szkolnych. Jeśli dziecko jest wspierane przez bliskich, ma oparcie i znajdzie pomoc, ma szansę pokonać wszystkie przeciwności. Wiele problemów dzieci leworęcznych, spowodowanych jest samym faktem pisania lewą ręką - nasze pismo dostosowane jest do wymagań osób praworęcznych - zawsze trzeba pisać od lewej do prawej. A kierunkiem naturalnym dla dzieci leworęcznych jest od prawej ku lewej. Dlatego podczas nauki pisania preferencja ta, stale daje o sobie znać: dzieci bardzo często, rysują szlaczki od strony prawej ku lewej i piszą tak wyrazy (szczególnie przy literach drukowanych), kreślą tak figury geometryczne. Mogą też w ten sposób odczytywać wyrazy, np.: „do” jako „od” i cyfry, np. 21 zamiast 12 - to znowu może w przyszłości powodować trudności w liczeniu. Posługują się też pismem zwierciadlanym (wyglądającym jak lustrzane odbicie).

- problemy w nauce czytania,
- błędy takie jak: statyczne odwracanie liter (p-b, d-b),
- wolne tempo pisania, pozostawanie w tyle za innymi dziećmi,
- niski poziom graficzny pisma ,
- problemy emocjonalne (rozczarowanie, zniechęcenia, żal, smutek) - są jakby konsekwencją niepowodzeń dziecka na polu naukowym.



Zasady postępowania i pracy z dzieckiem leworęcznym (za Martą Bogdanowicz).

Zasada 1: Właściwa postawa wobec leworęczności

Leworęczność jest naturalnym przejawem lateralizacji (w większości przypadków), dlatego nie jest wskazane przyjmowanie wobec dzieci leworęcznych postawy nadmiernego ochraniańia. Wymagania powinny być formułowane na miarę możliwości dziecka, aby nie czuło się gorsze od innych dzieci, ani też „na specjalnych prawach” .

Zasada 2 : Wczesna diagnoza

Wskazana jest obserwacja dziecka w celu określenia lateralizacji na tle jego rozwoju psychoruchowego od wczesnego dzieciństwa. Konsultacja z psychologiem, o ile nauczyciel nie ustali wcześniej, że dziecko jest zlateralizowane, jest wskazana z końcem wieku przedszkolnego.

Zasada3 : Właściwa decyzja odnośnie wyboru ręki dominującej

Nie przeuczamy dzieci:

- ❖ lewostronnie zlateralizowanych
- ❖ opóźnionych w rozwoju umysłowym
- ❖ wczesnej i silnej lateralizacji
- ❖ oburęcznych i lewoocnych
- ❖ mało sprawnych motorycznie
- ❖ w wypadku wystąpienia zaburzeń towarzyszących np. jękanie, reakcje nerwicowe.
- ❖ z tendencją do pisania prawą ręką pismem zwierciadlanym
- ❖ które nie akceptują prób przeuczania na prawą rękę

Zasada 4 : Prawidłowa postawa podczas pisania lewą ręką

- ❖ dziecko siadając przy stole ma obie stopy oparte o podłogę, oba przedramiona oparte o stół, plecy wyprostowane centralna oś ciała (linia kręgosłupa) przyjmuje położenie pionowe
- ❖ tułów znajduje się w pewnej odległości od stołu (bez opierania się), co zapewnia rękom swobodę ruchów

- ❖ w ławce szkolnej leworęczne dziecko ma sąsiada po swojej prawej stronie, przez co zapewnia się swobodę ruchów piszącej ręki każdego z dzieci (znajduje się ona po zewnętrznej stronie ławki)
- ❖ światło powinno padać z przodu lub z prawej strony, w klasie należy posadzić dziecko w środkowym rzędzie, gdzie światło jest najbardziej rozproszone.

Zasada 5 : Właściwe położenie zeszytu

Zeszyt leworęcznego dziecka powinien

- ❖ znajdować się w pewnej odległości od ciała dziecka , a tym samym od brzegu stołu. Takie ułożenie zeszytu umożliwia oparcie całego przedramienia lewej ręki,
- ❖ powinien być ułożony ukośnie, nachylony w prawą stronę. Oznacza to, że lewy górny róg jest skierowany ku górze, zaś prawy ku dołowi. Dziecko może dobrowolnie regulować kąt nachylenia zeszytu nawet tak dalece, że znajduje się on w położeniu pionowym do krawędzi stołu, co jest korzystne w przypadku lewooczości. Takie ułożenie pozwala na pisanie pod ciągłą kontrolą wzroku,
- ❖ powinien znajdować się nieco na lewo od osi ciała piszącego, co zapewnia swobodę ruchu piszącej ręce (od lewej strony ku osi ciała, bez konieczności jej przekształcania).



Zasada 6 : Prawidłowy sposób trzymania pióra

Właściwy sposób trzymania pióra przez leworęcznego to:

- ❖ utrzymanie pióra w trzech palcach, pomiędzy kciukiem a lekko zgiętym palcem wskazującym , oparcie na palcu środkowym (podobnie jak w prawej ręce)
- ❖ palce trzymające pióro powinny znajdować się w odległości około 2 cm od powierzchni papieru , co pozwala śledzić zapisywanie tekstu i zachować poprawną postawę ciała
- ❖ na początku nauki pisania dziecko powinno przez dłuższy czas pisać ołówkiem, aż do utrwalenia nawyków ruchowych związanych z pisaniem.



Zasada 7 : Prawidłowy układ dłoni, nadgarstka i przedramienia

- ❖ dłoń wraz z nadgarstkiem stanowi przedłużenie przedramienia (układ liniowy)
- ❖ brzeg dłoni, nadgarstka i przedramię opierają się cały czas o stół i zeszyt, przesuwają się podczas pisania
- ❖ koniec pióra skierowany jest ku lewemu ramieniu lub zmierza do punktu w połowie odległości między ramieniem a łokciem.
- ❖ przedramię lewej ręki jest prostopadłe do liniatury zeszytu

- ❖ dłoń i palce trzymające pióro znajdują się poniżej liniatury zeszytu, aby nie przesłaniały zapisywanego tekstu

Zasada 8 : Właściwa organizacja ruchów podczas pisania :

W procesie wdrażania prawidłowej organizacji ruchów podczas pisania wskazane jest:

- ❖ dbanie o prawidłowe kreślenie liter, zgodnie z obowiązującym wzorcem, uwzględniającym kolejność i kierunek ruchów
- ❖ płynne przesuwanie ręki od lewej strony (krawędzi zeszytu) do prawej, ku osi ciała
- ❖ dłoń i przedramię pozostają podczas pisania liter i wyrazów w kontakcie z zeszytem.
- ❖ podczas przesuwania ręki z końca jednej linijki do drugiej (ruch zwrotny) zmieniają pozycję dłoni i przedramię, zaś łokieć pozostaje oparty o stół, w tym samym miejscu.

Zasada 9 : Kontrola i regulowanie napięcia mięśniowego:

Dobrze gdy dziecko:

- ❖ uświadamia sobie własne napięcie mięśniowe
- ❖ świadomie kontroluje i reaguje na napięcie, aby okresowo osiągnęło optymalny wymiar, na przemian z okresami rozluźnienia, umożliwiającymi odpoczynek
- ❖ napięcie powinno się ograniczać do aktywizacji grupy mięśni uczestniczącej w czynności pisania

Zasada 10 : Koordynacja ruchów obu rąk:

Sprawne zapisywanie tekstu jest nie tylko efektem działania ręki wiodącej, ale także jej współdziałania z ręką nie piszącą, która podtrzymuje zeszyt i przesuwa go w miarę pisania. Umożliwia to stabilność ręce piszącej, która nie musi się podnosić i zmieniać pozycji. Ważne jest zatem rozwijanie koordynacji ruchów obydwu rąk, gdyż obie uczestniczą w czynności pisania.

Zasada 11 : Współdziałanie oka i ręki:

Warunkiem poprawnego zapisu tekstu, szybkiego tempa i dobrego poziomu graficznego pisma jest możliwość śledzenia wzrokiem czynności pisania : ruchu ręki i powstającego tekstu. Wskazane jest zatem :

- ❖ usprawnienia współdziałania ręki i oka poprzez ćwiczenia rozwijające koordynację wzrokowo ruchową (dobrze jest jeśli oba organy znajdują się po tej samej osi ciała)
- ❖ umożliwienie kontroli wzrokowej dzięki poprawnemu położeniu zeszytu, właściwemu uchwytowi pióra, położenia palców i pozycji ręki piszącej

Dlatego też wśród wszystkich zasad postępowania z dzieckiem leworęcznym najważniejsza jest zasada, która uznaje prawo dziecka do wyboru ręki i posługiwania się lewą ręką.

Największe szkody przyniosły działania przestawiania „na siłę” leworęcznych dzieci na prawą stronę.



Dostosowanie otoczenia domowego do potrzeb dziecka

- ❖ ustawienie monitora na środku biurka lub stołu, wtedy po jego obu stronach pozostanie wystarczająco dużo miejsca.
- ❖ Można zakupić specjalnie ukształtowaną myszkę komputerową dla osób leworęcznych.
- ❖ Możemy zakupić lampkę na biurko z długim przewodem elektrycznym i włącznikiem po środku, po to by osoba prawo- jak i leworęczna mogła swobodnie ustawić ją w dogodnym dla siebie miejscu
- ❖ Są już dostępne różne artykuły szkolne dla leworęcznego dziecka: linijka ze skalą w obie strony, nożyczki, pióra kulkowe, nakładki na ołówki korygujące chwyt.
- ❖ Ustawiając meble należy wziąć pod uwagę z której strony dziecko woli siadać na łóżko.
- ❖ Ustawić szafkę nocną tak aby miało swobodny dostęp lewą ręką.

Ważne jest, aby w urządzeniu otoczenia domowego włączyć również dziecko i je obserwować. Dzięki temu zrozumiemy co jest dla niego wygodne, a jednocześnie dobry sposób, by nauczyć je, jak utrzymać swój pokój w porządku i czystości.

Niestety większość urządzeń znajdujących się w naszej kuchni jest dostosowanych do osób praworęcznych, więc to na rodzicach spoczywa obowiązek nauczenia dziecko bezpiecznego posługiwania się narzędziami i urządzeniami kuchennymi.



Przykłady ćwiczeń do wykorzystania w domu.

- ❖ nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków lub tasiemek przez otwory w przedmiotach.
- ❖ zbieranie drobnych elementów (np, groch, gorczyca) początkowo dwoma palcami, następnie pęsetą.
- ❖ lepienie z gliny, plasteliny lub modeliny prostych kształtów: kulek, wałków, miseczek, grzybków itp. w miarę postępów tworzenie form bardziej skomplikowanych
- ❖ malowanie palcem maczanym w farbie, a potem pędzlem czy kredką, różnych form kolistych i spiralnych (kół, baloników, jabłuszek, piłeczek, ślimaków, kłębuszków itp.), początkowo na papierze o dużym formacie, stopniowo na coraz mniejszym.
- ❖ wydzieranie i wycinanie kształtów z bibuły, papieru kolorowego i innych materiałów.
- ❖ naśladowanie gry na pianinie; odtwarzanie dźwięków kropel deszczu zróżnicowanymi uderzeniami (ulewny-drobny deszcz).
- ❖ ugniatanie kulek z papieru, bibuły, waty i wyklejanie z nich obrazków (np. bałwanka z kuleczek z waty).
- ❖ szycie - przekłuwanie papieru igłą z nitką w miejscach oznaczonych punktami.
- ❖ tworzenie różnych kompozycji za pomocą stempli (możemy je kupić albo wykonać samodzielnie np. z połówki ziemniaka, na których wykrawamy różne kształty).
- ❖ kreślenie dużych, płynnych, swobodnych ruchów kształcie fal, kół, ósemek itp. - w powietrzu, pędzlem dużych arkuszach, palcem lub patykiem na tacach z sypkim materiałem (np. piaskiem)
- ❖ pogrubianie konturów (obwódzenie po śladzie) przy użyciu pędzla, kredki, patyka.
- ❖ zamalowywanie dużych płaszczyzn (kartony, arkusze szarego papieru, gazety) i obrazków konturowych farbami, kredką. Ruchy mogą być pionowe albo poziome, ale zawsze z zachowaniem kierunku od lewej do prawej i z góry do dołu.
- ❖ kopiowanie rysunków przez kalkę - wodzenie ołówkiem po wzorze, a potem malowanie kredkami w obrębie konturu.
- ❖ pogrubianie konturu (małe obrazki, szlaczki) ołówkiem, kredkami, flamastrami.
- ❖ obrysowywanie szablonów od wewnątrz oraz zewnątrz.
- ❖ rysowanie szlaczków (mazakiem, kredką) w liniaturze najpierw szerszej, potem odpowiadającej liniaturze zeszytu. Kolejne etapy to: 1) wodzenie po gotowym wzorze, 2) dokańczanie zaczętego wzoru, 3)

odwzorowywanie szlaczków, 4) rysowanie szlaczków z pamięci po uprzednim przyjrzeniu się im, 5) samodzielne rysowanie różnorodnych wzorów.

- ❖ czynności samoobsługowe, np. sznurowanie butów, zapinanie guzików,
- ❖ zabawy konstrukcyjne, np. budowanie z klocków,
- ❖ wystukiwanie rytmów
- ❖ rysowanie palcem szlaczków śpiewając piosenkę
- ❖ poznawanie własnego ciała.
 - dotykane poszczególnych części ciała.
 - ogłądanie swojego ciała w lustrze.
- ❖ wykonywanie poleceń, zadań, ćwiczeń wg pokazu, instrukcji słownej, np. marsz w lewo, w prawo, półobroty i obroty wokół własnej osi
- ❖ łączenie ruchów dziecka z obrazami wzrokowymi np. chodzenie po narysowanej linii, wymijanie przeszkód, odgadywanie czynności wyrażonych ruchem, zapisywanie lub rysowanie schematu planu poruszania się.



**Jak pomóc dziecku leworęcznemu odnosić sukcesy
w praworęcznej cywilizacji?**

Nie wystarczy pozwolić pisać dziecku lewą ręką. Nie zbędne jest udzielenie mu wszechstronnej pomocy, dzięki której:

- ❖ zaakceptuje swoją leworęczność, ale i konieczność ćwiczeń przygotowujących do pisania;
- ❖ lewa ręka usprawni się ruchowo;
- ❖ utrwali się dominacja lewej ręki (lateralizacja);
- ❖ wykształci się prawidłowa orientacja w lewej i prawej stronie własnego ciała i w przestrzeni;
- ❖ ustali się prawidłowa pozycja podczas rysowania i pisania, w tym sposób siedzenia, ułożenie kartki papieru (zeszytu);
- ❖ wykształci się nawyk prawidłowego ułożenia ręki i sposób trzymania ołówka lub długopisu;
- ❖ utrwala się nawyki ruchowe związane z rysowaniem, takie jak: kreślenie linii pionowych (z góry w dół), poziomych (od lewej do prawej strony), okręgów – przeciwnie do ruchu wskazówek zegara;
- ❖ utrwala się nawyki ruchowe związane z pisaniem, takie jak: rysowanie szlaczków, pisanie wyrazów od lewej do prawej strony.

Na tej podstawie dziecku łatwiej będzie rozpocząć naukę pisania lewą ręką i doskonaląc nawyki ruchowe niezbędne w tej sytuacji, bowiem są one inne w wypadku pisania prawą, a inne – lewą ręką.

Opanowanie umiejętności pisania z przestrzeganiem odpowiednich zasad jest warunkiem postępów szkolnych – zapobiega frustracjom i zniechęceniu.



Bibliografia:

1. Materiały szkoleniowe „Praca z dzieckiem leworęcznym w przedszkolu i kl I-III”
2. Materiały szkoleniowe „Diagnoza lateralizacji”
3. Jagoda Cieszyńska, Marta Korendo „Wczesna Interwencja terapeutyczna” Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 2007
4. Marta Bogdanowicz, Anna Adryjanek, Małgorzata Rożyńska „Uczeń z dysleksją w domu. Poradnik nie tylko dla rodziców” OPERON Wydawnictwo Pedagogiczne
5. Marta Bogdanowicz, Małgorzata Rożyńska „ORTOGRAFFITI. Od dysgrafii do kaligrafii”. Część I
6. Zdjęcia wykorzystane w ulotce – zasoby internetowe.

**RADY KALIGRAFUSA DLA UCZNIĄ LEWODĘCZNEGO,
KTÓRY CHCE ŁADNIE PISAĆ**

1. Uśmiechnij się! Do pisania przystępuj wtedy, gdy jesteś wypoczęta/wypoczęty i w dobrym nastroju.
2. Usiądź wygodnie przy biurku lub stole. A następnie:
 - stopy oprzyj na podłodze,
 - wyprostuj plecy,
 - zadbaj, aby światło padało na zeszyt po twojej prawej stronie lub z góry,
 - w szkole poproś sąsiada z ławki, by usiadł po twojej prawej stronie.
3. Przygotuj odpowiednie przybory do pisania:
 - ołówek powinien być dość miękki i długi, dobrze zatemperowany,
 - pióro powinno być dopasowane do twojej dłoni, to znaczy nie może być ani zbyt ciężkie ani zbyt grube; z łatwością powinno pozostawiać cienki ślad na kartce papieru (stalówka nie może rozlewać atramentu).
4. Zeszyt połóż przed sobą i przesun nieco w lewą stronę, a następnie ułóż ukośnie tak, aby górny lewy róg skierowany był do góry,
5. Głowę trzymaj w odległości około 30 cm nad zeszytem.
6. Prawą ręką przytrzymuj zeszyt.
7. Pióro (ołówek) trzymaj w trzech palcach następująco: umieść je (go) między kciukiem i palcem środkowym, zaś palcem wskazującym naciskaj od góry. Nie ściskaj zbyt mocno przyboru do pisania.
8. Podczas pisania trzymaj pióro (ołówek): w odległości około 2 cm od kartki papieru, zaś drugi koniec przyboru skieruj do ramienia.
9. Dłoń, w której trzymasz pióro (ołówek) oprzyj lekko na zeszytce. Palce trzymające przybór do pisania ułóż poniżej liniatury, tak by nie zasłaniały zapisywanego tekstu.
10. Pamiętaj, aby podczas pisania twoja dłoń podążała za piórem (ołówkiem).
11. Gdy poczujesz, że twoja ręka jest zmęczona, wykonaj ćwiczenia odprężające, np. naśladowanie otrzepywanie wody z ręki.
12. Użyj nasadki plastikowej, korygującej chwyt, jeśli:
 - nie prawidłowo układasz pióro (ołówek) w palcach,
 - obserwujesz, że ręka zbyt szybko męczy się i poci podczas pisania,
 - trzymasz pióro (ołówek) nieodpowiednio, to znaczy zbyt lekko lub zbyt mocno, a także zbyt nisko nad kartką.
13. Zapamiętaj drogę i kierunek pisania liter. Pisanie liter wykonuj zawsze zgodnie z właściwym kierunkiem.