Wskazówki do pracy z dzieckiem przejawiającym zachowania agresywne

**Pozytywne wzmacnianie sposobów reagowania dziecka na trudności:**

* Systematyczne pochwały za najdrobniejsze pozytywy
* Nagroda w postaci umożliwienia dziecku zabawy ulubionymi zabawkami
* „Zrób miejsce  – nadchodzę” – dzieci chodzą po sali powtarzając te słowa, przechodząc od szeptu do krzyku
* Noszenie koszulki – „Jestem grzeczny”.

**2. Odreagowanie negatywnych emocji, sytuacji trudnych w sposób przyzwolony społecznie:**

* Tworzenie „kącika ciszy”, „kącika złości” – uderzanie we wszystkie garnki i patelnie.
* Rozdzieranie kartki, gniecenie kartki.
* Walka figurami złości.
* „Wykrzycz swoją złość”.
* „Narysuj swoją złość – zrób z niej radość”.
* Dziurawienie kartki ołówkiem.
* Techniki oddechowe: zabawa „wypuszczona para” – dmuchanie piórka, aby jak najdłużej utrzymało się na powietrzu.
* Woreczek złości, w którym zamykamy złość.
* Przebiegamy się wzdłuż ogrodzenia.

**3. Pozytywne wykorzystywanie energii  i aktywności ruchowej dziecka:**

* Dawanie dziecku dodatkowych zadań, obowiązków(dyżury, pomaganie nauczycielowi).
* Zabawy integracyjne.

**4. Pozytywny wzorzec zachowania nauczyciela.**

* Spokojne podejście do dziecka w sytuacji agresji np. „uspokój się”.
* Rozmowy uczące konstruktywnych zachowań.

**5. Obniżenie poziomu agresji**

* Ćwiczenia i zabawy przeciwko agresji wg R. Portman (zamieszczone poniżej)
* Zabawy uspokajające

**6. Eliminacja agresji**

* ZŁOŚĆ – darcie gazet, ugniatanie kulek, dmuchanie
* KRZYK – czytanie bajek terapeutycznych
* PŁACZ – rozmowa z dzieckiem, zainteresowanie dziecka czymś innym, kołysanie na kolanach, przytulanie
* BICIE – opowiadanie bajek terapeutycznych, ćwiczenia wyciszające, masaże, muzyka uspokajająca

**Wskazówki dla rodziców:**

* Zachęcanie do udziału we wspólnych pracach rodziców z dziećmi
* Reagowanie w sposób spokojny na zachowania agresywne dziecka
* Systematyczna współpraca z nauczycielem
* Otwarta postawa dorosłego wobec dziecka.

**Przykłady ćwiczeń i zabaw wg Rosemarie  Portman:**

**„Podróż do Krainy Wściekłości”**

Prowadzący opowiada historyjkę, w trakcie której wykonywane są określone ruchy – wszystkie dzieci je powtarzają, mogą wymyślać też własne.

„Udajemy się dziś w podróż do tajemniczego kraju. Jedziemy długo pociągiem. Wreszcie pociąg zatrzymuje się, dotarliśmy do Krainy Radości. Ludzie, którzy tu mieszkają, są zawsze radośni i uśmiechnięci. Cieszą się już od rana, jak tylko wstaną. Przeciągają się z zadowoleniem, witają się z nami uśmiechem, podskakują do góry z radości, obejmują nas  
i tańczą z nami dwójkami, trójkami, w dużym kole, żadne dziecko nie jest samo… Niestety, musimy jechać dalej. Wsiadamy do pociągu i jedziemy…Nagle robi się ciemno. Pociąg staje – dotarliśmy do Krainy Wściekłości. Tu mieszkają ludzie, którzy czują się obrażeni i niesprawiedliwie traktowani. Są źli i zdenerwowani, tupią nogami, potrząsają głowami, ściskają dłonie w pięści i wołają: Nie lubię cię! Wreszcie nasza lokomotywa sapie i wzywa nas do pociągu. Zatrzymujemy się, nabieramy dużo powietrza do płuc… i uspokajamy się. Wsiadamy do pociągu i jedziemy dalej… Pociąg zatrzymuje się na końcowej stacji – jesteśmy w Krainie Spokoju. Wszyscy ludzie uśmiechają się, poruszają się spokojnie i ostrożnie, delikatnie głaskają się nawzajem, prowadzą się za ręce albo siedzą spokojnie obok siebie. Jest cicho…”

Fantazja w czasie podróżowania nie ma granic. Można się przemieszczać innym środkiem lokomocji. W każdym jednak przypadku podróż powinna się zakończyć w Krainie Spokoju.

Jak czują się dzieci w trakcie podróży? Jak czują się po jej zakończeniu?

**„Bez złości mamy więcej radości”**

Przy pomocy fantazyjnej opowieści dzieci mogą się nauczyć przejmować pożyteczne, samodzielne instrukcje w przypadku narastających agresji, a ponadto analogicznie do nich wymyślać nowe, pasujące do własnej sytuacji. Prowadzący stwarza rozluźnioną atmosferę, a potem podaje polecenia:

„Dzisiaj polecisz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz nieznaną ci planetę. Teraz wtulasz się w miękki fotel, słuchasz odgłosów startującej maszyny… Warczenie silników jest coraz głośniejsze… Samolot odrywa się od ziemi… Po chwili dostrzegasz w oddali nowe planety… błyszczą się one i migoczą na czarnym niebie… Ziemia pozostaje w tyle… coraz mniejsza i mniejsza… Czujesz się lekki, jesteś już w kosmosie. Postanawiasz wylądować na następnej planecie, jesteś ciekawy, co tam się znajduje, co tam przeżyjesz, czy są tam dzieci, takie jak ty.

Im bardziej zbliżasz się do tej planety, tym jest ona piękniejsza… przyciąga oczy jasnymi, przyjaznymi kolorami. Są tam domy, okrągłe i ciepłe, pomiędzy nimi kolorowe kwiaty i zielone krzewy. Wszystko jest takie spokojne i przyjazne. Twój samolot ląduje łagodnie… wysiadasz… biegniesz po miękkim, ciepłym podłożu… Ostrożnie podchodzisz do jednego z domów, zaglądasz przez okno…nikt cię nie zauważa… W domu tym jest grupa dzieci. Słyszysz właśnie, jak jedno dziecko mówi coś do drugiego, ale nie rozumiesz wypowiadanych słów. Musiało to być coś nieprzyjemnego, bo widzisz, że dziecko, do którego były skierowane te słowa, jest coraz bardziej rozwścieczone… oddycha gwałtownie… zaciska dłonie w pięści… Ale spójrz, co się teraz dzieje? Dziecko to nagle zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza do płuci wydmuchuje je stopniowo, wdech, wydech, wdech, wydech… I zaczyna mówić, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniej i pewniej: Bez złości mamy więcej radości. A za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i bardziej przyjaźnie nastawione do innych, a i to drugie dziecko uspokaja się… Widzisz, jak oboje się odprężają, zaczynają się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojni i uprzejmi dla siebie… wszystko jest w porządku.

Nikt nie widział cię zaglądającego przez okno. Pochylasz się i skradasz z powrotem do samolotu. Mówisz do siebie: to był naprawdę świetny pomysł – bez złości mamy więcej radości – zapamiętam to sobie. Powtarzasz sobie to zdanie wielokrotnie, po cichu… i jeszcze kilka razy… Wsiadasz do samolotu i lecisz z powrotem na ziemię. Staje się ona coraz większa i piękniejsza. Jesteś znowu tutaj. Po cichu wypowiadasz zapamiętane słowa: bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości…”

Po zakończeniu tej niezwykłej podróży trzeba dać uczestnikom możliwość zastanowienia się i porozmawiania o uczuciach, które przezywali w jej trakcie.

**Zabawy i ćwiczenia pomagające rozładować agresję**

**Start rakiety**Nauczycielka wydaje polecenia, które dzieci wykonują najpierw cicho i powoli, potem coraz głośniej i szybciej, np. stukanie palcami o dywan, klaskanie, tupanie nogami, naśladowanie brzęczenia owadów. Siła każdego ćwiczenia narasta, na koniec wykonywania poszczególnych czynności dzieci wstają gwałtownie lub wyskakują w górę podnosząc ręce oraz wydają okrzyk RAKIETA WYSTARTOWAŁA. Następnie powoli kucają , ich ruchy stają się spokojniejsze, naśladują bardzo cichutkie brzęczenie owadów, aż ucichnie. Nauczyciel oświadcza wówczas spokojnym tonem RAKIETA ZNIKŁA ZA CHMURAMI.

**Czarownica**Dzieci biegają po sali, jedno z nich jest czarownicą, która ma za zadanie gonić i dotykać pozostałych uczestników zabawy. Dotknięte dziecko stoi nieruchomo, trzyma się za dotknięte miejsce i bardzo głośno krzyczy, aż inny kolega go nie uratuje dotykając w miejsce, za które się trzyma. Zabawa rozładowuje napięcie i uczy dzieci krzyku w trudnej sytuacji (na zawołanie).

**Papierowe kule**Dzieci otrzymują gazety, z których formują kule, następnie rzucają nimi do wyznaczonego celu( kosz, drzewo lub plac zabaw itp.). Zabawa pokazuje, iż złe emocje nie muszą znaleźć ujścia w kontakcie z kolegą ,lecz można je skierować na zupełnie inny, neutralny cel.

**Dzielenie się złością**Dzieci, które łatwo wchodzą ze sobą w konflikty, malują wspólnie obrazek złości. W tym celu siadają przy stole naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi leży kartka papieru. W milczeniu zmieniają się, rysuje raz jedno dziecko, raz drugie (linia po linii, kreska po kresce). Próbują przy tym wyrazić wszystkie te uczucia, które żywią do siebie nawzajem. Na koniec partnerzy mogą opowiedzieć, co czuli i przeżywali w trakcie malowania z kolegą. Nauczyciel czuwa nad właściwą atmosferą podczas wyrażania odczuć przez dzieci.

**Muzyka relaksacyjna**Muzyka bardzo mocno działa na naszą sferę emocjonalną, może nas pobudzać lub wyciszać. Specjalne ścieżki dźwiękowe wyciszają dzieci i rozładowują napięcie. Warto zaproponować dzieciom, aby wygodnie położyły się na rozłożonych kocach, lub matach, przymknęły oczy  
i wyobrażały sobie przyjemne rzecz. Później mogą opowiedzieć, o czym myślały.

Wariant drugi- nauczyciel opowiada przyjemne historie np. „Jest upalny letni dzień, jesteś na plaży nad morzem, zamykasz oczy i słuchasz szumu fal, wstajesz i wchodzisz do wody, skaczesz przez małe fale, jest gorąco i bardzo przyjemnie ………..”

**Worek rozładowujący agresję**Warto w sali umieścić worek lub poduszkę, dziecko które czuje złość lub agresję może ją wyładować w bezpieczny sposób boksując worek lub poduszkę.

**Malowanie uczuć**Dzieci malują uczucia, które je ogarniają gdy tracą one panowanie nad sobą: wściekłość, zdenerwowanie, strach, bezradność- w zależności od osobowości, sytuacji i nastroju. Kto chce wyjaśnia następnie swój obrazek w pierwszej osobie liczby pojedynczej, odniesienie przedstawionych uczuć do własnej osoby powinno być tutaj bardzo wyraźne. W drugiej rundzie przedstawiamy, w jaki sposób ten obrazek uczuć można by było zmienić na bardziej pozytywny- poprzez zamalowanie, dodanie innych kolorów lub kształtów itp. Trzeba spróbować np. z agresji zrobić przyjaźń, ze strachu pewność siebie. Zwracamy uwagę na to czy malowanie swoich uczuć sprawia poszczególnym dzieciom trudność. Podsumowanie zabawy wnioskiem: Jak łatwo lub trudno jest ze złości zrobić spokój?

**„Jestem dumny”**Często przypominamy sobie nieprzyjemne doświadczenia. Każde dziecko jednak z pewnością, nauczyło się lub zrobiło w ostatnim czasie coś pozytywnego, z czego może być dumne.

Dzieci siedzą w kole i uzupełniają po kolei początek zdania: „Jestem dumny z tego, że…”.  Na przykład:

* Jestem dumny z tego, że odważyłem się przejść obok wielkiego, groźnie wyglądającego psa.
* Jestem dumny z tego, że nie uderzyłem (kogoś), kiedy mnie zdenerwował.
* Jestem dumny z tego, że nauczyłem się jeździć na rowerze.

Nie zmuszamy żadnego z dzieci do zabrania głosu. Ale być może również prowadzący zastanowi się i opowie, z czego jest dumny.

Czy trudno jest przypominać sobie coś pozytywnego? Jak czujemy się, gdy to otwarcie wypowiadamy? Co szczególnie podobało się dzieciom u innych uczestników zabawy? Co mogłyby same również kiedyś wypróbować?

**Kiedy jestem wściekły**Grupa dzieci siedzi w kole, wypowiadają po kolei swoje imię i pokazują, co robią, kiedy są wściekłe, np. nazywam się Karolina. Kiedy jestem wściekła robię tak: lewą ręką wykonuje ona taki ruch, jakby chciała uderzyć). Nazywam się Jakub. Kiedy jestem wściekły, robię tak: (uderza ściśniętymi w pięści dłońmi w obie skronie).

**Dziura w murze**Dzielimy dzieci na małe grupki, po troje, czworo dzieci. Tworzą one mały mur, piąte dziecko próbuje przedostać się przez przeszkodę, tj. wybić dziurę w murze. Kiedy mu się to uda następuje zmiana ról.

**Dziecko w studni**Dzieci siedzą w kole. Jedno dziecko stoi po środku. Nagle upada na ziemię i skarży się: Wpadłam do studni! Pozostałe dzieci pytają chórem: Kto ma cię uratować? Dziecko   odpowiada np. – ten kto potrafi najgłośniej krzyczeć, albo – ten, kto potrafi najlepiej pocieszać innych, albo – ten, kto najszybciej biega.

Kiedy podawane są określone sposoby zachowania, dzieci siedzące w kole próbują je zademonstrować. Osoba prowadząca powinna zwracać uwagę na to, by zawsze ktoś inny mógł ratować dziecko znajdujące się w środku.

**Gorące krzesło**Wszystkie dzieci siedzą w kole. Pośrodku stoi „gorące krzesło”. Zajmuje je dziecko, które w danym momencie potrzebuje najwięcej wsparcia i oznak sympatii. Po kolei przesuwa ono swoje „gorące krzesło”, stawiając je kolejno przed wszystkich uczestników, którzy mówią mu o czymś, co w nim lubią, cenią, np. jego doskonałe pomysły podczas zabawy, troskę o małą siostrę, elegancką fryzurę itp.

Każde dziecko powinno mieć możliwość zajęcia miejsca na „gorącym krześle”.

**Ciekawe pomysły**

* Skrzynia złości lub pudło z gazetami, które można do woli zgniatać.
* Malowanie jaskrawymi kolorami na dużych arkuszach papieru.
* „Ludzik złości” – pacynka, do której można włożyć rękę i przez nią opowiedzieć o swojej złości.
* „Kącik złości’ – gdzie można zaszaleć, np. na miękkich poduchach czy materacach.

**Dekalog dla Rodziców**

**„Konwencja o prawach dziecka” przyjęta przez zgromadzenie Ogólne ONZ**

1. Nie upokarzaj dziecka, bo ono, tak jak ty, ma silne poczucie własnej godności.
2. Staraj się nie stosować takich metod, których sam w dzieciństwie nie akceptowałeś.
3. Pozwalaj dziecku dokonywać wyboru najczęściej jak możesz.
4. Jeśli zachowałeś się wobec dziecka niewłaściwie, przeproś je i wytłumacz się. Nie bój się utraty autorytetu – dziecko i tak wie, kiedy popełniasz błędy.
5. Nigdy nie mów źle o dziecku, szczególnie w obecności innych osób.
6. Nie mów „zrobisz to, bo tak chcę” – jeśli musisz czegoś zabronić, zawsze to uzasadnij.
7. Jeśli wydajesz polecenia dziecku, staraj się nie stać nad nim i mówić z góry swego autorytetu.
8. Nie musisz być za wszelką cenę konsekwentny, nie musisz być w zgodzie z innymi dorosłymi przeciw dziecku, jeżeli wiesz, że oni nie mieli racji.
9. Gdy nie wiesz, jak postąpić, pomyśl, jak ty poczułbyś się będąc dzieckiem.
10. Staraj się być czasem adwokatem własnego dziecka.

**Chcesz być Rodzicem doskonałym – sprezentuj dziecku cztery bezcenne prezenty:**

**Zaufanie**

Jeśli wierzysz w możliwości swojego dziecka, pomagasz mu uwierzyć w siebie. Często powtarzaj dziecku: „Wiem, że potrafisz”, a nigdy nie zwątpi, że może być inaczej. Za wiele lat, kiedy stanie przed trudnym wyzwaniem na pewno przypomni sobie twoje słowa.

**Czas**

To czas poświęcony dziecku, wyraża miłość i uczucie jakie żywimy do niego.

Im więcej mu czasu poświęcimy tym bardziej zaowocuje to w przyszłości.

Czas poświęcony dziecku wykorzystaj na:

* słuchanie z uwagą, co chce ci powiedzieć,
* czytanie odpowiednio dobranej do jego poziomu i zainteresowań literatury,
* wspólne działania nawet, jeżeli są to czynności tak prozaiczne jak gotowanie czy naprawa zepsutego krzesła,
* przebywanie razem dające dziecku uczucie bliskości i przynależności.

**Zrozumienie**

Jeśli Twoje dziecko popełni błąd, wysłuchaj go cierpliwie zanim zaczniesz karać. Nikt nie jest doskonały, ani dzieci ani rodzice.

**Entuzjazm**

Bez względu na to, co razem robicie, sprzątacie czy idziecie grać w piłkę, rób to  
z werwą i ochotą.  Twój zapał i entuzjazm udzieli się dziecku. W późniejszych latach, gdy dziecko stanie przed trudnymi zadaniami i będzie musiało zmagać się z przeciwnościami  
w szkole, czy w życiu osobistym, z pewnością odnajdzie w sobie wystarczająco dużo energii by wszystkiemu podołać. Entuzjazm bywa zaraźliwy. Wykorzystajmy to i spowodujmy, że dziecko pod naszym wpływem, jak akumulator zmagazynuje energię z której będzie czerpało siły przez całe życie.

Jak postępować z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo

Poniższe wskazówki nie stanowią pełnej listy możliwych rozwiązań, lecz mogą inspirować do samodzielnego szukania najlepszych sposobów pomocy dziecku. Są to zasady ogólne i wymagają dopasowania do indywidualnej sytuacji dziecka.

* W postępowaniu i dyscyplinie zachowuj konsekwencje. Wskazane jest jednakowe stanowisko wszystkich wychowujących w podstawowych sprawach.
* Ustal jasne normy i zasady postępowania w różnych sytuacjach.
* Staraj się zachować zimną krew, gdy czujesz że „nadchodzi burza”. Pracuj nad własna cierpliwością
* Pilnuj, by mieć opanowany głos
* Odwracaj uwagę dziecka od złego zachowania. W miejsce zachowania, którego nie możesz zaakceptować, proponuj cos innego.
* Koncentruj się na pozytywnych zaletach dziecka.
* Unikaj nieustannego negatywnego podejścia, ciągłych zakazów i upominania. Pamiętaj, że dziecko tak siebie widzi, jak mówią o nim ważne dla niego osoby: rodzina, nauczyciele.
* Oddzielaj ocenę zachowania od oceny dziecka. Nie mów np. jesteś niegrzeczny, mów przeszkadza mi to że tak się zachowujesz.
* Skłaniaj do refleksji i krytycznej oceny własnego zachowania.
* Ustalaj z dzieckiem całościowy plan dnia. Dziecko najgorzej zachowuje się gdy się nudzi zarówno w domu jak i w szkole, przedszkolu.
* Ucz porządkowania i organizowania.
* Nowe trudne zadania starannie dziecku zademonstruj, aż do momentu, gdy będziesz mieć pewność że zrozumiało. Ćwiczenia powtarzaj do utrwalenia.
* Instrukcje podawaj krótko, jasno. Staraj się w tym czasie utrzymywać kontakt wzrokowy z dzieckiem.
* W przedszkolu dziecko powinno siedzieć blisko nauczyciela.
* Staraj się respektować dużą potrzebę ruchu dziecka nadpobudliwego. Poszukaj możliwych do zaakceptowania form rozładowania nadruchliwości.
* W sytuacjach konfliktowych odraczaj rozwiązanie problemu do chwili wyciszenia i wygaśnięcia emocji.
* W przedszkolu wydziel miejsce do pracy. Dziecko powinno pracować przy pustym stoliku. Wokół nie powinno być jaskrawych kolorów.
* Gdy dziecko słucha np. wykładu, wyjaśnień, może po cichu manipulować przedmiotami lub wykonywać tzw. rysunki konferencyjne.
* Nie każ mu robić kilku rzeczy na raz.
* Kiedy np. cos rysuje nie może słuchać muzyki.
* W uczeniu wskazane jest dużo elementów z głośnej nauki.
* Kontroluj kontakty koleżeńskie dziecka. Lepiej mała niż duża grupa kolegów.
* Nie kpij, nie docinaj, nie ośmieszaj dziecka. Tzw. działanie na ambicję ma odwrotny skutek.
* Systematycznie współpracuj z rodzicami

Ćwiczenia usprawniające grafomotorykę

**GRAFOMOTORYKA**: *Grafika* – zapis, *Motoryka*– zdolność wykonywania różnych czynności ruchowych.

**Symptomy zaburzeń graficznych:**

1. **Ogólna słaba sprawność ruchowa całego ciała a szczególnie mała sprawność motoryczna rąk.**Często towarzyszy niechęć, szybka męczliwość podczas pisania, rysowania, malowania.
2. **Zakłócenia funkcji wzrokowych.**Dziecko z zakłóceniami funkcji wzrokowych odznacza się małą pomysłowością, chętnie „ściąga” od kolegów, rozwiązując ten sam temat na znacznie niższym poziomie. Dzieci te nie lubią rysować „z pamięci”, natomiast chętnie odwzorowują, kolorują książeczki, kalkują, gdyż rezultat takich prac jest lepszy.
3. **Duże napięcie mięśniowe.**Dziecko z dużym napięciem mięśni palców nadmiernie przyciska ołówek, rysuje linie grube, czasem przedziera papier, co wpływa na estetykę pracy. Linie są krzywe, przedmioty duże, gdyż dziecko nie umie opanować ruchu.
4. **Słabe napięcie mięśniowe.**Dzieci o małym napięciu mięśniowym również mają problemy z rysowaniem. Kreślą linie nikłe „drżące”, niepewne. Rysują przedmioty małe, których wielkość uniemożliwia umieszczanie szczegółów.
5. **Problemy w schemacie ciała lub orientacji przestrzennej:**

* dzieci będą przestawiać lub przekręcać rysunek,
* rysowane poszczególne części ciała mogą nie być ze sobą powiązane,
* proporcje pomiędzy poszczególnymi częściami ciała nie będą zachowane.

**SPOSOBY USPRAWNIANIA GRAFOMOTORYKI:**

Usprawnienie**motoryki dużej**

Na rozwój manualny wpływa ogólny rozwój fizyczny dziecka. Nie zabraniajmy, więc mu biegania, wspinania się, czołgania, czy jazdy rowerkiem. Bardzo ważnym elementem  
w nabieraniu płynności ruchów jest samoobsługa dziecka: wiązanie butów, zapinanie guzików. Budowanie, lepienie, majsterkowanie, wycinanie to również baza do usprawniania precyzji rąk.

W procesie przygotowania dzieci do nauki pisania pierwszoplanowe miejsce zajmują metody czynne, polegające na własnym działaniu.

Bardzo popularne w usprawnianiu koordynacji ruchowej całego ciała są ćwiczenia kinezjologii edukacyjnej dr Paula Dennisona. Poza tym ćwiczenia wspomagają proces uczenia się, pozwalają rozwinąć dziecku swoje naturalne możliwości i przezwyciężyć trudności w nauce. I tak przy usprawnianiu koordynacji ruchowej całego ciała, można wykonywać:

* ruchy naprzemienne, czyli lewa do prawego, prawa do lewego,
* rysowanie w powietrzu obiema rękami tych samych obrazów jednocześnie,
* wykonujemy luźne skłony i kołyskę.

Pracując nad sprawnością grafomotoryczną „dużą” rozpoczynamy od ruchów dużych, rozluźniających dziecięce mięśnie w ramionach i przedramionach. Są to ćwiczenia takie jak:

* rysowanie lub wodzenie po dużym znaku „X”,
* rysowanie w powietrzu figur geometrycznych,
* rysowanie „leniwych ósemek”,
* rysowanie fal, gór i kół,
* zamalowywanie dużych przestrzeni farbami przy pomocy grubych pędzli lub rąk.

**Ćwiczenia usprawniające motorykę małą, czyli nadgarstki, dłonie i palce:**

* zgniatanie i rozgniatanie serwetek,
* pracę z modeliną,
* wycinanie i wydzieranie,
* zwijanie gazety w kulki (rzucanie nimi do celu),
* malowanie,
* wyszywanie,
* nawlekanie,
* origami (koła, kwadraty),
* rysowanie po śladzie,
* rysowanie oburącz.

**Przełamywanie niechęci do rysowania**

Gdy nie wystarczy normalne zachęcanie, gdy dziecko „nie chce słyszeć” o rysowaniu jedynym wyjściem jest organizowanie „zabaw w rysowanie”:

* rysowanie patykiem na piasku,
* mazanie zmoczonym palcem w farbie po papierze,
* odciskanie zamalowanej farbą dłoni, stóp,
* obrysowywanie dłoni i stóp,
* „malowanki – niespodzianki” pod nieobecność dziecka rysuje się coś świecą, dziecko pokrywa farbą kartkę,  
  – rysowanie wg szablonu.

**Ćwiczenia usprawniające koordynację wzrokowo – ruchową**

Są to ćwiczenia grafomotoryczne, w których czynności ruchowe odbywają się pod ścisłą kontrolą wzroku:

* zabawy manualne typu: nawlekanie koralików, lepienie z plasteliny,
* zamalowywanie obrazków, pisanie szlaczków,
* wydzieranki, rysowanie po śladzie, kalkowanie, odwzorowywanie, obrysowywanie, zabawy i układanie modeli z palców i dłoni, przewlekanie kolorowego sznurka przez dziurki, zawiązywanie kokardek, układanki typu puzzle, klocki Lego,
* nie wyręczanie dziecka w czynnościach typu: ubieranie się, mycie, sznurowanie butów, zapinanie guzików itp.

**Ćwiczenia kształtujące prawidłowy chwyt i regulujące napięcie mięśniowe rąk**

Naukę pisania i rysowania należy zacząć od prawidłowego trzymania ołówka, czy kredki. Jeśli pokaz poprawnego chwytu i nacisku nie wystarcza można wykorzystać specjalną nasadkę, która również pozwala kontrolować siłę nacisku na kredkę. Należy również pamiętać o zachowaniu prawidłowej postawy ciała podczas rysowania, czyli: całe stopy oparte o podłoże, całe pośladki i uda na krześle, kręgosłup prosty.

Kolejnym problemem jest regulowanie napięcia mięśniowego. Jeśli dziecko zbyt mocno przyciska ołówek, trzeba uczyć go zwalniać napięcie, kontrolować. Można też stosować zabawy typu: „Czyja kredka”- dorosły trzyma jeden koniec kredki, dziecko (3 palcami) drugi. Ćwiczenie polega na tym, aby dziecko starało się zabrać kredkę dorosłemu, który mocno ją trzyma. W czasie ćwiczeń dziecko powinno przyjąć postawę stojącą, wtedy napięcie mięśniowe zmniejsza się w sposób naturalny.

**METODY USPRAWNIANIA GRAFOMOTORYKI:**

**Usprawnienie motoryki dużej**

Na rozwój manualny wpływa ogólny rozwój fizyczny dziecka. Nie zabraniajmy, więc mu biegania, wspinania się, czołgania, czy jazdy rowerkiem. Bardzo ważnym elementem w nabieraniu płynności ruchów jest samoobsługa dziecka: wiązanie butów, zapinanie guzików. Budowanie, lepienie, majsterkowanie, wycinanie to również baza do usprawniania precyzji rąk.

W procesie przygotowania dzieci do nauki pisania pierwszoplanowe miejsce zajmują metody czynne, polegające na własnym działaniu.

Bardzo popularne w usprawnianiu koordynacji ruchowej całego ciała są ćwiczenia kinezjologii edukacyjnej dr Paula Dennisona. Poza tym ćwiczenia wspomagają proces uczenia się, pozwalają rozwinąć dziecku swoje naturalne możliwości i przezwyciężyć trudności w nauce. I tak przy usprawnianiu koordynacji ruchowej całego ciała, można wykonywać:

* ruchy naprzemienne, czyli lewa do prawego, prawa do lewego,
* rysowanie w powietrzu obiema rękami tych samych obrazów jednocześnie.

Na słabe napięcie mięśniowe proponuje się ćwiczenia – zabawy typu: ugniatanie ciasta, zgniatanie papieru i rzuty kulkami, zimą- lepienie śnieżek, zabawa typu: Idę na miękkich – sztywnych nogach itp.

**Ćwiczenia rozwijające orientacje w schemacie ciała i przestrzeni**

* nazywanie części ciała;
* orientacja w schemacie ciała: daj lewą rękę, tupnij prawą nogą itp.;
* orientacja w przestrzeni: idź 2 kroki do przodu, do tyłu, na lewo, w prawo;
* ćwiczenia graficzne: zaznacz kreską prawy róg, u góry narysuj zieloną kreskę;
* ćwiczenia logarytmiczne połączone z pokazywaniem i nazywaniem części ciała w oparciu o wierszyk „Prawa ręka, noga prawa…”, „Głowa, ramiona, kolana, pięty…”, „Mam dwie ręce, nogi dwie…”;
* zabawy ruchowe doskonalące orientację przestrzenną z wykorzystaniem woreczków, laski gimnastycznej, maskotki;
* zabawa w rzucanie papierową kulą zgodnie z poleceniem: góra, dół, prawa, lewa strona itp.;
* zabawy ruchowe z wykorzystaniem woreczków – rzucanie woreczkiem zgodnie z instrukcją słowną: przed siebie, za siebie, na stół, pod stół;
* poruszanie się zgodnie z instrukcją słowną np. stań na gazecie, stań pod gazetą, stań przed gazetą, stań za gazetą, stań między gazetami.

W procesie przygotowania do nauki pisania istotne jest również, aby od początku wyrabiać u dziecka kierunek pisania od lewej do prawej strony,  oto propozycje ćwiczeń:

**Ćwiczenia kształtujące nawyki ruchowe związane z kierunkiem pisania**

* rysowanie szlaczków rozpoczętych od lewej strony,
* kreślenie linii pionowych (z góry w dół) i poziomych (z lewej do prawej),
* ćwiczenia w rysowaniu okręgów i spirali w obu kierunkach.

**Ćwiczenia ruchowo – słuchowo – wzrokowe**

Ćwiczenia ruchowo-słuchowo-wzrokowe to ćwiczenia grafomotoryczne, którym towarzyszy muzyka. Stanowią one zasadniczą część metody dobrego startu (M. Bogdanowicz). Włączenie do ćwiczeń elementów słowno-muzycznych umożliwia jednocześnie usprawnienie wszystkich trzech analizatorów (wzrokowego, słuchowego i kinestetyczno-ruchowego) uczestniczących w czynności czytania i pisania. Istota ćwiczeń ruchowo-słuchowo-wzrokowych polega na jednoczesnym połączeniu elementu ruchowego (pisanie, rysowanie) z postrzeganiem słuchowym (odtwarzanie rytmu piosenki) i wzrokowym (zapamiętanie i odwzorowanie znaku). Do każdego, więc wzoru graficznego dobrana jest właściwa piosenka, której rytmika umożliwia odtworzenie wzoru, delikatnie narzucając i sugerując wszystkim jednakowe tempo. Przy poprawnie wykonanym ćwiczeniu, dziecko może narysować dany wzór kilkakrotnie, utrwalając i automatyzując prawidłowe ruchy dłoni. Cykl tych ćwiczeń winien przebiegać według ustalonego schematu:

1. Odtwarzanie ruchem rytmu piosenki.
2. Demonstracja wzoru, jego analiza i pokaz jak należy go wykonać z piosenką.
3. Próby odtwarzania wzoru w rytm piosenki:

* wodzenie palcem po wzorze – faza utrwalania wzoru i powiązania z piosenką
* pisanie wzoru palcem w powietrzu – ręką dominującą
* na powierzchni stołu – palcem lub na tackach z piaskiem
* na dużym arkuszu papieru –kredą, węglem, kredkami świecowymi
* na kartce papieru z bloku rysunkowego – pędzlem, kredką, ołówkiem, lub ołówkiem w zeszycie bez liniatury
* w liniaturze zeszytu – ołówkiem, mazakiem, długopisem.

Ćwiczenia usprawniające analizator wzrokowy (wg stopnia trudności)

**PERCEPCJA WZROKOWA** jest zdolnością do rozpoznawania i rozróżniania bodźców wzrokowych a także do ich interpretowania przez odniesienie do poprzednich doświadczeń. Percepcja wzrokowa uczestniczy niemal we wszystkich działaniach człowieka. Odpowiedni poziom percepcji wzrokowej umożliwia dziecku naukę czytania, pisania, stosowania reguł ortografii, wykonywania zadań arytmetycznych oraz rozwinięcie wszystkich tych umiejętności, których wymaga się od niego podczas nauki w szkole. Największe znaczenie w rozwoju umiejętności uczenia się dzieci ma pięć aspektów percepcji wzrokowej.

Są to:

* koordynacja wzrokowo-ruchowa
* spostrzeganie figury i tła
* stałość spostrzegania
* spostrzeganie położenia przedmiotów w przestrzeni
* spostrzeganie stosunków przestrzennych

**Ćwiczymy kolejno:**

* na obrazkach pojedynczych przedmiotów,
* na formach geometrycznych,
* na konturach,
* na obrazkach przedstawiających akcję wymagającą zrozumienia,
* na literach.

**ĆWICZENIA NA OBRAZKACH POJEDYNCZYCH PRZEDMIOTÓW:**

* Rozpoznawanie treści na krótko pokazywanych.
* Dobieranie par obrazków.
* Segregowanie obrazków na grupy tematyczne /zwierzęta, rośliny, pojazdy itp.
* Rysowanie przedmiotów według instrukcji słownej.
* Zapamiętywanie jak największej liczby przedmiotów na obrazku.
* Układanie obrazków zgodnie z instrukcją po prawej i po lewej stronie oraz określanie położenia obrazków (pod, nad, za..)
* Układanie obrazków wg kolejności w jakiej były pokazywane.
* Dobieranie części do całego obrazka.
* Układanie obrazków z części: z wzorem, z pamięci, bez wzoru.
* Wyszukiwanie różnic w obrazkach.
* Wycinanie obrazków z gazet, stemplowanie, lepienie z plasteliny.

**ĆWICZENIA NA FIGURACH GEOMETRYCZNYCH:**

1. Dobieranie par figur.
2. Rozpoznawanie figur w krótkich ekspozycjach.
3. Różnicowanie i układanie figur wg wielkości.
4. Wyszukiwanie podobnych kształtów.
5. Składanie figur z części.
6. Układnie kompozycji geometrycznych z części.
7. Rysowanie kompozycji z figur geometrycznych – szlaczki.
8. Segregowanie figur wg różnych zasad doboru , np.: kształt, kolor,  wielkość, położenie
9. Wystukiwanie sekwencji (kropki i figury) złożonych narysowanych na tablicy.
10. Rysowanie wystukiwanej sekwencji.

**ĆWICZENIA NA KONTURACH**

1. Dobieranie w pary figury konturowej i pełnej.
2. Tworzenie par figur konturowych tej samej i różnej wielkości.
3. Zmniejszanie i powiększanie wielkości figur.
4. Wpisywanie figur jednych w drugie.
5. Nakładanie figur na siebie.
6. Odczytywanie figur ze złożonych układów.
7. Uzupełnianie figur brakującymi elementami.
8. Tworzenie kompozycji w formie wzorków, szlaczków.
9. Rysowanie labiryntów według wzoru i instrukcji słownej.
10. Kolorowanie, malowanie farbami.
11. Wodzenie palcem po wzorze.
12. Rysowanie w powietrzu (palcem lub ręką) określonego kształtu.

**ĆWICZENIA NA OBRAZKACH TEMATYCZNYCH:**

1. Dobieranie takich samych obrazków.
2. Wskazywanie obrazków, które nie pasują do pozostałych.
3. Składanie obrazków wg wzoru, następnie z pamięci.
4. Uzupełnianie brakujących elementów poprzez dołożenie, dorysowanie, przyklejanie (kończenie zaczętych rysunków).
5. Przekalkowanie, odwzorowanie, próby samodzielnego narysowania.
6. Opowiadanie treści obrazka.
7. Szukanie różnic i podobieństw w obrazkach.
8. Porządkowanie historyjek obrazkowych wg kolejności zdarzeń.
9. Składanie klocków obrazkowych wg wzoru.
10. Do ćwiczeń analizatora wzrokowego mogą być wykorzystane gotowe pomoce-np.:

* klocki w kształcie figur geometrycznych,
* układanka-przybijanka,
* ćwiczenia w czasopismach dziecięcych,
* karty typu *czarny Piotruś*
* układanki obrazkowe,
* klocki obrazkowe,
* klocki konstrukcyjne,
* różne obrazki tematyczne,
* domino obrazkowe,
* loteryjki obrazkowe
* historyjki obrazkowe itp.

**ĆWICZENIA NA KSZTAŁTACH LITEROPODOBNYCH I LITERACH:**

1. Różnicowanie liter o podobnych kształtach.
2. Rozpoznawanie liter wśród 2 i 3-literowego układu np. NB,WE.
3. Dobieranie liter wielkich i małych.
4. Dobieranie liter drukowanych i pisanych.
5. Składanie pociętych liter, wyrazów wg wzoru.
6. Wyszukiwanie takich samych sylab i ich segregowanie.
7. Segregowanie wyrazów /takich samych, o takiej samej liczbie liter, z samogłoską w środku np. moc, kot, z określoną samogłoską.
8. Wyodrębnianie liter w wyrazach, podkreślanie ich kolorem.
9. Dobieranie wyrazów graficznie podobnych: różniących się jedną literą np. las-los, lato-lata.
10. Eliminatki-wykreślanki: wykreślanie jednakowych lub nie pasujących do pozostałych elementów/liter, układów liter, wyrazów itp./
11. Wyszukiwanie w rozsypankach wyrazowych takich samych wyrazów od jednosylabowych do wielosylabowych.
12. Uzupełnianie brakujących liter, sylab w wyrazach.
13. Dobieranie par wyrazów takich samych/wyrazy są wizualnie podobne np. bada, pada, doda, dada, poda, doba, baba,-bada itp.

Ćwiczenia usprawniające analizator słuchowy

**Analizator słuchowy** zbudowany jest z receptora, drogi dośrodkowej – słuchowej i ośrodka słuchowego w korze mózgowej. Analizator ten służy do odbioru bodźców słuchowych, w tym dźwięków mowy, ich spostrzegania, zapamiętywania. Uczestniczy w porozumiewaniu się za pomocą mowy. Wraz z innymi analizatorami stanowi neurofizjologiczną podstawę procesów czytania i pisania. Odgrywa w uczeniu się tych czynności zasadniczą rolę ze względu na zaangażowanie w nich :

* słuchu fonemowego, czyli zdolności różnicowania głosek, dzięki dokonywaniu analizy dźwięków mowy i odróżniania ich.
* umiejętności fonologicznych w zakresie operowania cząstkami fonologicznymi, takimi jak głoski, sylaby, logotomy.

Prawidłowe różnicowanie i rozpoznawanie dźwięków mowy ( słuch fonemowy) oraz dobrze wykształcone umiejętności fonologiczne są podstawą bezbłędnego zapisywania i czytania nowych wyrazów, a następnie łączenia ich w zdania i tekst.

**Analiza głoskowa**-umiejętność rozkładania słów na poszczególne elementy składowe – głoski, które odpowiadają fonemom ( najmniejszym cząstkom języka ).

**Analiza sylabowa**– umiejętność rozkładania słów na sylaby.

**Kształtowanie wrażliwości słuchowej:**

* Odtwarzanie struktur dźwiękowych: wystukiwanie rytmu klockiem, na bębenku, graficzne odtworzenie rytmu za pomocą kresek, kółek.
* Różnicowanie dźwięków: ich długości, wysokości, głośności,
* Rozpoznawanie różnych dźwięków z otoczenia: odgłosów z ulicy, sygnałów pojazdów, głosów ptaków, zwierząt np. „Odgłosy”, pocierania o różne przedmioty, rozpoznawanie rzeczy zamkniętych w pudełku poprzez potrząsanie nimi, odgłosów wydawanych przez upadające, uderzające lub pocierane o siebie przedmioty np. klucz, klocek, przesypywanie substancji np. piasek, groch, fasola,
* Zastępowanie poleceń słownych przez sygnały dźwiękowe lub zestaw dźwięków,
* Rozpoznawanie głosu i źródła dźwięku – miejsca, kierunku, ilości dźwięków np. szukanie ukrytego budzika, radia, stukanie do drzwi np. „Kto powiedział dzień dobry?”,
* Rozpoznawanie osób po glosie,
* Rozpoznawanie i różnicowanie dźwięków różnych instrumentów muzycznych,
* Zabawy w szukanie rymów.

**Analiza i synteza słuchowa wyrazów:**

* Dzielenie zdań na wyrazy, przeliczanie wyrazów w zdaniu,
* Kończenie rozpoczętych zdań,
* Śpiewanie wyrazów,
* Rozpoznawanie wyrazów wypowiedzianych sylabami,
* Kończenie wyrazów zaczynających się daną sylaba,
* Podział wyrazów na sylaby,
* Określanie pozycji danej sylaby w wyrazie,
* Liczenie sylab połączone z klaskaniem, tupaniem i innymi ruchami,
* Wyodrębnianie miejsca sylaby w wyrazie
* Układanie wyrazów z głosek,
* Wyodrębnianie głosek w nagłosie, śródgłosie, wygłosie,
* Układanie wyrazów z daną głoską,
* Wyodrębnianie głosek w wyrazach,
* Tworzenie wyrazów  z ostatnich głosek demonstrowanych obrazków,
* Dobieranie obrazków, których nazwy rozpoczynają się od danej głoski, kończą się na daną głoskę.

**Utrwalanie pamięciowe:**

* Nauka wierszy, rymowanek,
* Powtarzanie krótkich i długich zdań,
* Powtarzanie szeregu wyrazów.

**Doskonalenie wypowiedzi dzieci:**

* Utrwalanie poprawnej artykulacji głosek,
* Wdrażanie do mowy zdaniowej,
* Wzbogacanie czynnego słownika dziecka,
* Opowiadanie treści obrazków, historyjek obrazkowych.