

**nr 49**

# skrypty belfra



Dolnośląski Ośrodek  
Doskonalenia  
Nauczycieli  
we Wrocławiu  
Filie w Jeleniej  
Górze, Legnicy,  
Wałbrzychu

Elżbieta Goldwasser

## Terapia ręki poprzez ćwiczenia samoobsługi u dzieci z MPDZ



Od 18 lat pracuję w Szkole Podstawowej Specjalnej dla uczniów z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym (MPDz), prowadząc terapię ręki. W tym artykule skupiłam się na temacie znaczenia ręki w czynnościach dnia codziennego dzieci z MPDz. Temat został wybrany nie tylko z powodów zawodowych, ale przede wszystkim dlatego, że praca z tymi osobami przynosi mi satysfakcję, a zagłębianie się w uczucia dzieci pozwala mi lepiej je rozumieć i w konsekwencji pomagać ich rodzinom.

Według Zbigniewa Łosiowskiego mózgowe porażenie dziecięce to zbiorcze pojęcie – parasol – obejmujące różnorodne, zmieniające się wraz z wiekiem zaburzenia ruchu i postawy (porażenia, niedowłady, ruchy mimowolne, zaburzenia napięcia mięśniowego, zaburzenia równowagi) współistnieją one z innymi objawami trwałego uszkodzenia mózgu (padaczka, upośledzenie umysłowe, zaburzenia mowy, wzroku, słuchu) znajdującego się w stadium niezakończonego rozwoju, a więc zaistniałe przed urodzeniem dziecka, tj. w czasie porodu lub w pierwszych trzech latach życia. (Z. Łosiowski *Dziecko niepełnosprawne ruchowo*, s. 11).

Nasze dłonie są idealnymi narzędziami. Dzięki nim możemy rozróżniać cechy i właściwości przedmiotów między twardym i miękkim, gładkim i chropowatym etc. Zaburzona czynność ręki prowadzi do trudności w osiąganiu odpowiedniego poziomu samodzielności w sferze samoobsługi i manipulacji w domu, szkole i społeczeństwie. Głównym założeniem terapii ręki jest usprawnianie, uczenie i stałe utrwalanie wszystkich czynności potrzebnych do zdobywania samodzielności. Celem w terapii ręki zawsze są konkretne umiejętności znajdujące się w zakresie możliwości dziecka, które z punktu widzenia jego i osób dla niego ważnych są możliwe do osiągnięcia. (W. Bartkiewicz, A. Giczewska, *Terapia ręki*, s. 17).

Może to być samoobsługa, komunikacja przy pomocy specjalistycznych pomocy, zabawa czy umiejętności szkolne (grafomotoryka). Ręce dzieci z MPDz nie zawsze funkcjonują na tym samym poziomie. Bardzo dużo zależy od rodzaju uszkodzenia oraz niedostatecznych doświadczeń polisensorycznych. Ich dłonie mogą być mocno zaciśnięte lub bardzo wiotkie. Spastyczność lub atetoz (mimowolne ruchy kończyn) znacznie utrudniają czynności samoobsługowe i pozbawiają dziecko możliwości poznawania własnych rąk i własnego ciała, w konsekwencji nieprawidłowo rozwija się schemat twarzy i ciała. Ograniczone możliwości ruchowe powodują problemy z przekraczaniem linii środka ciała. Aby osiągnąć symetrię, dzieci muszą leżeć lub siedzieć poprawnie, a wszystkie czynności z dzieckiem należy wykonywać oburącz. Co więcej, dorosły powinien znajdować się przed dzieckiem, pochylając się lub siedząc naprzeciwko. Wzmacnia to utrzymanie postawy ciała w linii pośrodkowej. Głowa dziecka wtedy układa się w linii pośrodkowej ciała, a to pozwala na poprawne kształtowanie się koordynacji wzrokowo-ruchowej. Podczas terapii należy zawsze rozpoczynać od motoryki dużej, a kończyć motoryką małą. Z moich obserwacji wynika, że dzieci chętniej wykonują takie ćwiczenia rąk, które mają formę zabaw i zadań samoobsługowych.

Najlepsze efekty w zakresie poprawy stanu rozwoju dziecka uzyskuje się, jeżeli nauka czynności samoobsługowych podjęta jest dostatecznie wcześnie. W placówce, w której pracuję, adaptacją funkcjonalną obejmujemy uczniów od oddziału przedszkolnego do końca szkoły podstawowej. Często okazuje się, że dzieci dopiero w szkole rozpoczynają przygodę z samoobsługą. Terapia ręki to nie tylko ćwiczenia udoskonalające motorykę małą, ale przede wszystkim nauka ważnej w życiu dziecka z MPDz samoobsługi. Samoobsługi w ubieraniu i rozbieraniu się z części ubrania, przygotowywania prostych posiłków i ich spożywania, a także czynności związanych z higieną osobistą.

Czynności samoobsługowe powodują, że dziecko poczuje się bardziej potrzebne i niezależne oraz gotowe do podejmowania wyzwań związanych z pokonywa-

niem przeszkód. Z moich doświadczeń wynika, że nauka czynności samoobsługowych dziecka, na miarę jego indywidualnych możliwości, jest konieczna, aby w przyszłości było bardziej samodzielne.

## METODY PRACY

W trakcie moich zajęć z uczniami stosuję następujące metody: słowną, pokazu i praktyczną.

1. Metoda słowna. Na początku każdych zajęć, w zależności od ich tematyki, pokazuję uczniom określone rzeczy i czynności, które będą przez nich wykonywane. Wyjaśniam zadanie w formie słownej lub poprzez symbole AAC (symbole komunikacji alternatywnej) i tłumaczę do czego dana czynność będzie im potrzebna. Wskazuję trudności, które mogą napotkać, a następnie podpowiadam, jak można je ominąć.

2. Metoda pokazu (oglądowa), oparta na obserwacji. Polega ona na czerpaniu przez uczniów wiadomości, które przekazuję na zajęciach z równoczesnym demonstrowaniem omawianych czynności.

3. Metoda praktyczna. Po przekazaniu gotowych wiadomości za pomocą słowa i przeprowadzonym instruktażu dla uczniów następuje ostatni, a zarazem najtrudniejszy punkt realizacji zaplanowanego tematu – działanie praktyczne.

Metody te służą zapoznaniu dzieci z nowym materiałem, zapewniają jego utrwalenie oraz kontrolę i ocenę stopnia opanowania wiedzy.

## ZASADY TERAPII

Zajęcia terapeutyczne prowadzone są indywidualnie w atmosferze poczucia bezpieczeństwa, spokoju i zaufania. Moim zadaniem jest rozbudzić w uczniach wiarę we własne możliwości oraz nauczyć przeżywania radości, nawet z najmniejszych sukcesów oraz chęci dzielenia się nimi z rodzicami i rówieśnikami. Podstawowe zasady w mojej pracy to:

### **I. Rozwijanie motywacji.**

Polega ono na uświadomieniu uczniom, do czego dana nowa czynność będzie im potrzebna. W pracy z dziećmi wszystkie cele muszą być osiągnięte poprzez zabawę z użyciem ciekawych pomocy.

Poprzez wykonywanie określonych schematów ruchowych dziecko uczy się wzorca, na którym bazuje, wykonując potem czynności z zakresu samoobsługi, np. zakładanie kółka ringa na głowę ma przygotować do zakładania czapki. Ćwicząc obie ręce przy użyciu szarfy wykonanej z różnych faktur dzieci uczą się wzoru zakładania i ściągania odzieży i dodatkowo dostarczają sobie różnych bodźców. Nauka samodzielnego ściągania koszulki to przecież ciąg dalszy do ściągania bluzy, kurtki, pidżamy. Nauka poprawnego trzymania noża prowadzi do umiejętności smarowania chleba, przekrajania bułki, aż po czynność krojenia produktów służących do przygotowania kanapki. W konsekwencji opanowania tych działań uczeń będzie potrafił przygotować sobie i swoim bliskim prosty posiłek. Doskonalenie tych czynności powoduje wzrost poczucia sprawczości i pobudza chęć do kontynuowania zadania.

### **II. Organizowanie warunków które będą ułatwiały wykonanie danej czynności.**

Nie bez znaczenia są tutaj warunki lokalowe sprzyjające możliwości bycia samoobsługowym. Otoczenie, w którym przebywa dziecko (szkoła, dom), należy

dostosować tak, aby mogło czuć się bezpiecznie i komfortowo. Wszystkie pomoce i zabawki, które będą mu pomagać w umiejętności chwytania, trzymania i puszczenia, tj. łóżko, stół, krzesło lub wózek, a także zabawki, muszą być odpowiednie do jego rozwoju i zainteresowań. Doskonałą pomocą jest duże lustro ściennie zawieszone na wysokości dziecka (siedzącego lub stojącego). Będzie mu służyć do pomocy w ubieraniu i rozbieraniu. Dziecko patrząc w lustro ma możliwość obserwowania swoich celowych ruchów, nie musi błądzić po omacku i może sprawdzić efekt końcowy.

Już od najmłodszych lat należy uczyć dziecko schematu twarzy i ciała. Utrwalamy go przed lustrem, które obejmuje całe ciało dziecka, ale również podczas zabiegów higienicznych. Dziecko musi wiedzieć, jaką nazwę ma dana część ciała, aby potem zrozumieć nasze instrukcje związane z czynnym ubieraniem i rozbieraniem. Należy to ćwiczyć poprzez zabawę, śpiewanie piosenek z pokazywaniem. Bardzo ważne jest też nauczanie dziecka poprzez ruch kierunków przestrzennych i stron ciała, aby poradziło sobie ze zrozumieniem zadania, np. „pochyl się do przodu”, „podciągnij rękawy do góry” czy „włóż prawy kciuk do skarpetki”. Kolejną ważną sprawą jest pozycja dziecka, która daje poczucie bezpieczeństwa oraz stabilizacji. W zależności od możliwości ruchowych dziecka uczymy je samoobsługi w różnych pozycjach wyjściowych. Dzieci siedzące na wózku z niesprawną jedną ręką uczą się zakładać i ściągać kurtkę (zapiętą uprzednio na zamek) przez głowę, a nie w tradycyjny sposób. Nie należy trzymać się schematów odpowiadających jakiejś czynności, lecz dostosować te czynności do możliwości dziecka. Proponuję również, aby odzież, którą noszą, była luźna bądź rozciągliwa w celu łatwiejszego jej zakładania. Należy unikać bluzek zapinanych na guziki i zamki, a jeżeli już takie się znajdują w garderobie ucznia, to uczyć je ubierać i ściągać już zapięte. Odzież powinna być obszerniejsza, nie krępująca ruchów dziecka i bardziej rozciągliwa. Powinno rezygnować się ze ściągaczy na odzieży, blokują one bowiem ruchy kończyn. Istotne jest również, aby dzieci nosiły spodnie z gumkami, bez konieczności męczenia się z trudnymi do zapięcia guzikami i rozporkiem. Buty zapinane na rzepy są bardziej wygodne i prostsze w ubieraniu od sznurowanych, z którymi uczeń zawsze będzie miał problem – problem z wiązaniem lub ciągłym proszeniem o pomoc.

Bardzo istotne jest również, aby dzieci z MPDz już od najmłodszych lat mogły uczestniczyć w przygotowywaniu posiłków. W miarę możliwości lokalowych w domach dzieci sprzęty, tj. czajnik, naczynia i sztucce, powinny znajdować się na wysokości osoby niepełnosprawnej. Dzieci należy zaopatrzyć w specjalny domowy sprzęt pomocniczy, tj. sztucce profilowane z pogrubionym uchwytem, deski kuchenne z narożnikiem służące do krojenia i smarowania, ruchome podstawki pod czajnik elektryczny umożliwiające nalanie wody do szklanki bez obawy przed rozlaniem i poparzeniem się wrzątkiem, specjalne obieraczki do warzyw na przyssawki, czy też lekkie kubki i pojniki z szerokimi uszami do chwytania itp. Nie jest to sprzęt tani, ale bardzo potrzebny i wręcz niezbędny do zdobycia samodzielności.

### **III. Stopniowanie trudności w czynnościach dnia codziennego.**

Jeśli uczeń zacznie od wykonywania prostych czynności bardzo prawdopodobne jest, że na początku działania osiągnie sukces, a to zachęci go do dalszej pracy. Uczniowi łatwiej jest zrobić coś o czym dużo wie, czego już mógł wcześniej spróbować, wtedy zadanie wydaje się łatwiejsze. Umiejętności wymagają systematycznych ćwiczeń, a efekty przychodzą z czasem. Chociaż w miarę wzrostu stopnia trudności czas potrzebny na naukę danej czynności wydłuża się. Zestaw ćwiczeń powinien być opracowany z uwzględnieniem potrzeb każdego dziecka.

Musi on również uwzględniać zasadę stopniowania trudności, tzn. przechodzenie od łatwych do coraz trudniejszych zadań, dobrze jest też dzielić zadania na etapy. Ważne jest również, aby podczas samoobsługi w ubieraniu i rozbieraniu się rozpoczynać od kończyny mniej sprawnej. Będzie ona miała więcej miejsca do planowanego ruchu, np. zakładając koszulkę, zaczynamy od zakładania jej na głowę, wkładania ręki słabszej, a dopiero na koniec ręki bardziej sprawnej. Od samego początku musimy uczyć dziecko, aby wykonywało wszystkie czynności z wykorzystaniem obu rąk. Naukę samoobsługi zaczynamy od ściągania garderoby, ponieważ jest to najłatwiejsza czynność. Następnie przechodzimy do zakładania i później w miarę możliwości dziecka uczymy również przewracania odzieży. Nauczenie dziecka, (np. zakładania spodni), zaczynamy od samego ich ruchu podciągania. Najpierw trenujemy tą czynność poprzez ćwiczenia przekładania szarfy (dziecko chwyci szarfę oburącz i wkłada po kolei nogi do środka, a następnie podciąga ją do góry na biodra), dopiero później uczymy celowania nogą do nogawki. Podobnie jazda na wózku aktywnym czy chodzenie dziecka z MPDz o kulach nie kończy się tylko na pokonywaniu odcinka prostej drogi. Musi ono nauczyć się również omijać przeszkody, padać, chodzić/jeździć po twardym, miękkim (jak piasek) i ruchomym (jak w pociągu) podłożu czy też wchodzić i schodzić po schodach. Umiejętności przychodzą z czasem, w miarę wzrostu stopnia trudności czas potrzebny na naukę jest dłuższy, ale każda z tych umiejętności jest dla dziecka osiągalna i dająca satysfakcję.

#### **IV. Powtarzanie wyuczonych czynności w różnych sytuacjach w ciągu dnia.**

Opanowanie przez ucznia czynności samoobsługowych i powtarzanie ich w różnych sytuacjach w ciągu dnia prowadzi do większej wprawy. Czynności te stają się mniej czasochłonne i bardziej dokładne. Terapeuta powinien zawsze współpracować z rodzicem, pokazując mu, jak kontynuować swoją pracę w domu. Dorośli muszą dać dziecku szansę sprawdzania się i nie blokować jego chęci i potrzeby bycia samodzielnym. Testy samoobsługowe, które przeprowadzam na początku i końcu każdego roku szkolnego, pokazują różnicę między dziećmi, które rzadziej wykorzystują w życiu codziennym wyuczone czynności.

**V. Doskonalenie zdobytych umiejętności,** czyli szukanie nowych rozwiązań w celu łatwiejszego pokonywania napotykaných trudności. Dziecko każdego dnia uczy się nowej czynności, a wcześniej opanowaną umiejętność powtarza w ciągu kolejnych dni (w szkole, domu), wykorzystując je w różnych sytuacjach dnia codziennego. Należy nieustannie angażować dziecko już od najmłodszych lat w różne aktywności i obowiązki domowe, dostosowane do możliwości dziecka, np. sprzątanie zabawek, nakrywanie do stołu, ściąganie prania, wyciąganie naczyń ze zmywarki. Aby ułatwić dziecku naukę używania rąk, trzeba zapewnić wyposażenie o właściwych rozmiarach. Najbardziej pomocne w treningu samoobsługi okazują się być meble stosowane w metodzie Petö, którą również posługuję się w mojej pracy. Powierzchnia zbudowana jest z listewek, które umożliwiają dziecku uczenie się czynności chwytnych, trzymania się i uwalniania chwytu podczas leżenia, siedzenia i stania. W pokoju sypialnym u dziecka niepełnosprawnego należy zadbać o łóżko z poręczą do chwytania się podczas wstawania i kładzenia się spać, do ubierania i rozbierania się w pozycji leżącej. Jeżeli możliwości ruchowe dziecka na to pozwalają, to należy nauczyć go samodzielnego odrzucania kołdry i schodzenia z łóżka. Po odkryciu dziecko obraca się na brzuch i układa w poprzek łóżka, a następnie opuszcza nogi w dół i stawia stopy płasko na podłożu. Łóżko powinno być na tyle wysokie, żeby umożliwić pełny wyprost nóg w stawach kolan-



Fot. 1. Meble Pető w Szkole Podstawowej Specjalnej (zdjęcie własne).

nowych. Pomocnym meblem jest również stół zbudowany z listewek, który ułatwia spożywanie posiłków, naukę i zabawę. Podczas samodzielnego jedzenia łyżką jedną ręką dziecko może ustabilizować drugą rękę, chwytając za szczebel stołu. Równie ważne jest też odpowiednio wysokie krzesło, dostosowane do wzrostu dziecka i zapewniające ustawienie stóp płasko na podłodze.

## VI. Niewyręczanie uczniów.

Moja praca terapeuty polega na tym, aby nie wyręczać ucznia, lecz stwarzać sytuacje dające możliwość próbowania, popełniania i naprawiania błędów, aktywizowania ucznia oraz wdrażania do samoobsługi. Nadopiekuńczość rodzica usypia samodzielność dziecka oraz odbiera mu radość płynącą ze zdobywania i poznawania świata. Zdarza się, że dziecko potrafi coś zrobić, ale nigdy nie miało okazji tego spróbować w życiu codziennym. Nie powinno się ograniczać możliwości dziecka; przeciwnie, należy pomóc mu w dążeniu do niezależności. Osoby, które choć w części mogą obsłużyć same się, pozytywniej patrzą na swoją przyszłość. Młodzież nabiera chęci do tworzenia i posiadania własnych planów życiowych, zawodowych i rodzinnych. Młodzi ludzie zaczynają wierzyć, że również oni mogą być potrzebni i pomocni innym. Pomoc ta może wyrażać się choćby w wyręczaniu kolegów, rodzeństwa, rodziców, nauczycieli i opiekunów z niektórych czynności. Poprzez naukę samoobsługi pomożemy dziecku, by mogło być bardziej samodzielne i niezależne.

Na zakończenie, pragnę zacytować słowa zmarłego Profesora Andreeasa Pető, twórcy kształcenia przedszkolnego opartego na systemie Kierowanego Nauczania i założyciela Instytutu dla Dzieci Niepełnosprawnych Ruchowo w Budapeszcie: „Lecząc rękę, osiągamy tak wiele, tak małym kosztem” (Cotton E., Ręka jako przewodnik uczenia się, s.57). Mądrość płynąca z tych słów wskazuje na ogromną potrzebę terapii ręki u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym, która pomaga im wejść w świat samodzielności nie tylko we wszystkich czynnościach życia codziennego, ale także w inicjowaniu dalszych planów życiowych.

### **Bibliografia:**

1. Bartkiewicz B., Giczewska A. *Terapia ręki*. aCentrum. Warszawa 2014.
2. Cotton E. (tłum. Kalinowski Z.) *Ręka jako przewodnik uczenia się*. Krajowy Komitet Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym Ruchowo. Warszawa 1994.
3. Łosiowski Z., red., *Dziecko niepełnosprawne ruchowo*, Warszawa 1997.
4. Michałowicz R. *Mózgowe Porażenie Dziecięce*. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Lublin 2001.
5. Mieszkowicz M. *Usprawnianie rąk dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym do działania i komunikacji*. Interdyscyplinarny serwis logopedyczny [www.poradnik-logopedyczny.pl](http://www.poradnik-logopedyczny.pl).
6. Odowska-Szlachcic B. (2016). *Terapia integracji sensorycznej. Ćwiczenia usprawniające bazowe układy zmysłowe i korygujące zaburzenia planowania motorycznego*, zeszyt 1. Harmonia, Gdańsk 2016.

**Elżbieta Goldwasser**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 116  
dla Uczniów z Dziecięcym Porażeniem Mózgowym  
w Zespole Szkół nr 21 we Wrocławiu,  
nauczyciel terapeuta



# Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu

Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu jest jednostką organizacyjną Samorządu Województwa Dolnośląskiego, akredytowaną przez Kuratorium Oświaty we Wrocławiu. Posiada siedzibę główną we Wrocławiu oraz Filie w trzech lokalizacjach: w Jeleniej Górze, Legnicy i Wałbrzychu obejmując zasięgiem całe województwo dolnośląskie.

Zajmuje się organizacją i prowadzeniem różnorodnych form doskonalenia kadry kierowniczej szkół i placówek oświatowych oraz nauczycieli. Proponuje realizację programów wsparcia szkół w ich jakościowym rozwoju. Jest organizatorem wydarzeń edukacyjnych o charakterze lokalnym, regionalnym i międzynarodowym. W ramach statutowych zadań prowadzi działalność promocyjno-wydawniczą oraz konsultacje dla nauczycieli. Współpracuje z szeroko pojętym środowiskiem edukacyjnym - instytucjami działającymi na rzecz oświaty, wyższymi uczelniami, pracodawcami.

Zapraszamy dyrektorów szkół i placówek oraz nauczycieli do skorzystania z naszej oferty szkoleniowej. Proponujemy formy tradycyjne i prowadzone zdalnie. Różnorodna problematyka szkoleń zapewni Państwu podnoszenie kompetencji zawodowych w różnych obszarach, również związanych z realizacją kierunków polityki oświatowej państwa i województwa dolnośląskiego.

Zapraszamy na stronę [dodn.dolnyslask.pl/oferta/](http://dodn.dolnyslask.pl/oferta/)

**D**ziałamy skutecznie i profesjonalnie. Realizujemy różnorodne formy szkolenia: warsztaty, rady szkoleniowe, seminaria, konferencje i inne wydarzenia edukacyjne

**O**ferta szkoleń jest różnorodna, z uwzględnieniem zgłoszonych przez Państwa potrzeb. Realizujemy projekty edukacyjne: „Lekcja: Enter”, „Kompetencje 4.0” (polsko-czeski), „Groß und Klein gemeinsam - Duzi i Mali razem. Transgraniczna współpraca dla wspierania edukacji przedszkolnej w zakresie kultury i języka sąsiada (polsko-niemiecki)

**D**edykujemy Państwu serię wydawniczą „Skrypty belfra” i „Skrypty metodyczne”

**N**ie pozostajemy obojętni na bieżące problemy nauczycieli - nasi konsultanci i doradcy metodyczni prowadzą konsultacje indywidualne, w tym on-line



## W ROKU SZKOLNYM 2021/2022 OFERUJEMY

- **Skrypty Belfra i Skrypty Metodyczne**
- **Projekty edukacyjne:** Lekcja: Enter na zDolny Śląsk, Cyfrowy nauczyciel z Dolnego Śląska - Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość
- **Cykliczne spotkania:** Samorządowe poniedziałki - Klub dyskusyjny Belfra; Wtorki metodyczne - Klub dyskusyjny Belfra; Środy Szefów - Klub dyskusyjny Belfra; Czwartki w DODN - Klub dyskusyjny Belfra; Piątki dla wychowawców - Klub dyskusyjny Belfra.

[dodn.dolnyslask.pl](http://dodn.dolnyslask.pl)