

Już dawno temu zauważono, że połączenie wiersza i ruchów palcami wpływa pozytywnie na rozwój dziecka.

Galina Dolya-Higgins
Judy Holder



Gimnastyka paluszków

Gimnastyka palców sprawi, że mowa i język się poprawi

Tradycja przekazów ustnych każdego kraju podaje przykłady krótkich wierszyków lub rymowanek, którym towarzyszy ruch palców. Oto jeden z popularnych przykładów:



Idzie rak nieborak

*Czasem naprzód, czasem wstpak
Jak uszczypnie będzie znak.*

Później ta mądrość ludowa została potwierdzona przez badania naukowe. Wspólny wątek w pracach uznanych rosyjskich psychologów i fizjologów, takich jak I. Pawłow, A. Leontiew, A. Łuria i I. Seczenow, był dowodem na bliski związek pomiędzy zdolnościami motorycznymi dzieci i ich mową. Z wyników tych badań wynika, że rozwój zdolności motorycznych stwarza warunki wstępne dla wielu procesów psychologicznych, głównie rozwoju mowy i języka.

Ostatnio profesor M. Kolcowa, badacz rozwoju mowy, postawiła tezę, że do pewnego stopnia mowa dzieci rozwija się pod wpływem impulsów pochodzących z ich ruchów palców. Obserwując dziecko poproszone o poruszanie palcami, była w stanie stwierdzić, czy dziecko mówi, czy też nie. Tylko te dzieci, które w odpowiedzi na wizualną zachętę były w stanie oddzielić i przytrzymać najpierw jeden, potem dwa, a następnie trzy palce, potrafiły się komunikować werbalnie. Dzieci, dla których zadanie było zbyt trudne, nie potrafiły jeszcze

mówić. Kolcowa twierdzi, że [...] *wcześni ludzie komunikowali się najpierw gestami, potem pojawiły się funkcje rąk i mowa, by te rozwijały się jednocześnie. Rozwój języka dziecka idzie podobną drogą; najpierw rozwój zdolności motorycznych, a potem artykulacja mowy. Poprawa i doskonalenie mowy dziecka zależy bezpośrednio od rozwoju umiejętności poruszania palcami.* Praca Kolcowej sugeruje, że zdolności motoryczne i rozwój mowy istnieją w tandemie.

Kiedy stymulujemy rozwój motoryki poprzez gry i zabawy paluszkowe, wpływamy pozytywnie na rozwój mowy i języka. Wyjątkowo cenne są ćwiczenia, które skupiają się na zróżnicowanych ruchach palców. Ponieważ rozwój zdolności motorycznych ma pozytywny wpływ na rozwój mowy, ćwiczenia rąk, ramion i palców będą korzystne dla **wszystkich** dzieci, a szczególnie pomocne dla tych z zaburzeniami mowy i języka. W związku z tym włączenie we wszelkie programy interwencyjne ćwiczeń palców i rąk wydaje się niezbędne.

Gimnastyka palców sprawi, że charakter pisma się poprawi

Wszyscy jesteśmy świadomi, że czytanie i pisanie są niezbędne do odniesienia sukcesu w szkole, ale chcąc zapewnić dziecku zdobycie tych umiejętności, czasami stwarzamy problemy. Sue Palmer ostrzega: „Wymaganie od dzieci, by wykonywały czynności motoryczne, zanim są do tego fizycznie przygotowane, eks-

tremalnie je demotywuje i może prowadzić do długoterminowych problemów z pisaniem i być może ogólnie umiejętności czytania i pisania”.

Rozwinięcie zdolności motorycznych i koordynacji wzrokowo-ruchowej wymaga czasu i praktyki. W czasie gdy nasze dzieci rozpoczynają naukę w szkole, mięśnie rąk i nadgarstków są wciąż relatywnie słabe, a zdolności motoryczne nie są w pełni rozwinięte. Mimo to właśnie w tym wieku szkoły zaczynają stawiać wysokie wymagania w zakresie nauki pisania. To dlatego dzieci narzekają na ból rąk i zmęczenie, po pisaniu mogą odczuwać skurcze.

Ręka powinna być przygotowana do używania przyborów do pisania, zanim te przybory wprowadzimy, a pismo dziecka skorzysta, jeżeli dzieci będą miały sposobność systematycznie ćwiczyć sprawność palców, rąk i ramion przez długi okres fazy wczesnoszkolnej.

Czy wszystkie dzieci potrzebują treningu motoryki?

Krótko mówiąc: tak. Zdolności motoryczne wymagają używania małych mięśni kontrolujących rękę, palce i kciuk przy wykonywaniu precyzyjnych zadań, np.: chwytanie, ubieranie się, jedzenie, zamocowywanie, wiązanie, cięcie, odrysuwanie, przekręcanie, nawlekanie, sklepanie, odbijanie i machanie, turlanie przedmiotów, rzucanie, odświadczenie, stukanie i przyciąganie, wyj-

mowanie i wkładanie, rozciąganie, składanie, przelewanie. Oczywiście jest, że sprawne rysowanie i płynne, mocne, czytelne pisanie zależy od dobrze rozwiniętych zdolności motorycznych.

Kiedy dzieci rozpoczynają formalną edukację, nauczyciele chętnie chwala ich umiejętności – małe dzieci wydają się być bystre, ciekawe i zainteresowane wszystkim. Problem pojawia się wraz z zadaniami związanymi z pisanem – dzieci stają się powolne, niechętnie, niedbałe i brakuje im pewności siebie. Dlaczego?

Czynniki rozwojowe czynią techniczny proces pisania trudnym. W wieku sześciu lub siedmiu lat kontrola kinestetyczna dziecka nie jest jeszcze w pełni rozwinięta z powodów czysto fizjologicznych. Dzieci mają słabo rozwinięte drobne mięśnie nadgarstka, gdyż twardnienie kości nadgarstka i palców nie jest jeszcze zakończone. Mają niski stopień wytrzymałości. W konsekwencji, kiedy zaczynają rysowanie lub pisanie, narzekają na ból rąk, zmęczenie, mogą odczuwać skurcze po pisaniu.

Rzadko się zdarza, by dziecko miało charakter pisma płynny, zdecydowany i czytelny, zanim osiągnie wiek dziesięciu lat, ale najintensywniejsze wymagania dotyczące nauki pisania stawiane są o wiele wcześniej.

Można stwierdzić, że dzieci uważają naukę pisania za najtrudniejszy element w programie nauczania w szkole podstawowej. Czy jest to tylko przypadek? Czy też wynika to z tego, że kiedy chodzi o pisanie, zbyt wcześnie stawiamy nieodpowiednie wymagania, zanim stworzymy dzieciom niezbędne podstawy? Czy wprowadzamy pisanie zbyt wcześnie? Czy tak nam zależy na zebraniu przez dzieci korzyści z umiejętności pisania, że nie zauważamy ceny, jaką niektóre z nich za to płacą: wadliwa postawa, słaby wzrok, nieczytelny charakter pisma oraz mała motywacja, o ile nie odmowa nauki pisania?

Przygotowanie dziecka w wieku przedszkolnym do nauki pisania jest jednym

z największych wyzwań stojących przed nauczycielem. Jak stwierdził Leonid Venger: „Gotowość szkolna nie musi oznaczać umiejętności czytania, pisanie i liczenia, lecz bycie gotowym na to, jak nauczyć się pisać, czytać i liczyć”.

Jak możemy pomóc małemu dziecku w tym byciu gotowym? Możemy to zrobić poprzez pomoc w rozwinięciu zdolności motorycznych na długo, zanim będzie musiało chwycić za przybory do pisania. Wspieranie rozwoju zdolności motorycznych służy także innemu celowi. Rosyjski psycholog podkreśla, że ruch palców stymuluje rozwój zdolności kognitywnych i mowę. Dla rosyjskich nauczycieli małych dzieci zdanie „Intelekt dziecka jest w czubkach jego palców” jest truizmem, a krótkie ćwiczenia rąk i palców, rozwijające zdolności motoryczne, są rutynowym zadaniem w ciągu dnia.

Kluczową rolę odgrywa wczesna interwencja. Adresowana do pedagogów i rodziców „Gimnastyka paluszków” to przyjemny program zabaw i ćwiczeń, mający na celu pomoc małym dzieciom w rozwinięciu sprawności manualnej i umiejętności językowych, które są potrzebne do odniesienia sukcesu w szkole.

Dlaczego należy łączyć ruch z rytmem i rymem?

Spoglądając na proces uczenia się pisania, rosyjski pedagog i pisarz Uszinski wskazał, że czytelny charakter pisma zależy po części od rytmicznych ruchów ręki i palców podczas procesu pisania. Najwcześniejsze początki tych wykształconych rytmicznych ruchów mogą leżeć w recytowaniu rymowanek przy jednoczesnym bawieniu się paluszkami.

Rymowanki, piosenki czy gry paluszkowe są częścią naszego folkloru, naszym językowym dzie-

dzictwem. Zachwycały dzieci od niepamiętnych czasów. „Gimnastyka paluszkowa” zawiera zarówno ruch, jak i rym. Ponieważ doświadczenie potwierdza, że połączenie rymu i ruchu palców odnosi lepsze edukacyjne efekty, niż tylko ruch lub tylko wiersz, każdemu ćwiczeniu palców i ręki towarzyszy krótki wierszyk. Rytmiczna recytacja pomaga dzieciom koordynować mowę z ruchem oraz organizować i regulować mowę i ruch. Jest to bardzo użyteczny sposób, by zachęcić do koncentracji uwagi i zapamiętywania.

Wierszyki przyciągają uwagę dziecka, a rytm i powtarzający się wzór krótkiego wiersza mają nieodpartą moc, zwłaszcza gdy wywołują silne reakcje emocjonalne lub śmiech. Każde dziecko chce się przyłączyć i powtarzać je wielokrotnie. Rymy mogą być wykorzystane w charakterze narzędzi mnemonicznych, pomagając dzieciom szybciej i na dłużej zapamiętać treść niż w innym przypadku. Mocny rytm ułatwia słuchanie. Pomaga regulować ruch towarzyszący wierszowi i artykulację słów wiersza. Ruch i mowa wspierają się nawzajem, ułatwiając dziecku zapamiętanie kolejności ruchów palców. Ruch palców pomaga regulować mowę, czyniąc ją klarowniejszą, głośniejszą i bardziej wyrazistą. ■

(red. Ida Winiarek)

Artykuł powstał na podstawie książki *Gimnastyka paluszkowa* Galiny Dolya i Judy Holder – informacje dostępne na stronie internetowej www.finger-gym.com lub pod adresem mailowym educola@onet.pl **W następnym numerze opowiemy o 26 najważniejszych korzyściach z gimnastyki paluszków.**



Galina Dolya-Higgins – pracownik naukowy na Wydziale Psychologii i Pedagogiki Umiejętności Poznawczych Instytutu Edukacji Wczesnodziecięcej i Wspierania Rodziny Rosyjskiej Akademii Szkolnictwa w Moskwie, dyrektor merytoryczny firmy „Key to Learning Ltd” z Wielkiej Brytanii.

W ciągu 30 lat swojej pracy zajmowała stanowiska: nauczyciela, dyrektora szkoły, Krajowego Doradcy ds. Edukacji oraz Kierownika Katedry na Moskiewskim Uniwersytecie „Eureka”.



Judy Holder – wieloletni nauczyciel, w swojej pracy z dziećmi wykorzystuje gimnastykę paluszkową.

Od samego początku swej pedagogicznej działalności stara się pomagać dzieciom z trudnościami rozwojowymi. Wspólnie z Galiną Dolyą napisała książkę *Finger gym*.

