

## KAKO RAZVIJATI GRAFOMOTORIKO IN ZAKAJ JE TO POMEMBNO?

*Groba motorika, fina motorika, grafomotorika. Kaj imajo ti pojmi skupnega in zakaj se v predšolskem obdobju tako pogosto omenjajo? Kaj je pravzaprav grafomotorika in kakšno vlogo igra pri otrokovem razvoju? Odgovore na najpogostejša vprašanja in praktične vaje za razvoj grafomotorike najdete v naslednjih vrsticah.*

Preprosto povedano, je **grafomotorika veščina**, ki je potrebna za risanje in kasneje pisanje. Slišati je enostavno, ampak da bi otrok znal pisati, mora že predhodno usvojiti nekaj spretnosti, ki so neločljivo združene. Vadi jih že od majhnega, ne da bi se sploh zavedal. Da bi otrok popolnoma obvladal grafomotoriko in se naučil pisati, mora povezati naslednjih **5 različnih sposobnosti**:

- **Vizualno percepcijske sposobnosti:** zmožnosti videti črko ali besedo in ji pripisati pomen. Otrok zmora na osnovi sposobnosti vizualne percepcije **razlikovati barve, oblike, število in velikost** ter se zna orientirati v prostoru. Pri starosti šestih let lahko določi smer (spredaj, zadaj, zgoraj, spodaj), zna listati knjigo, dojema globino in zna definirati zrcalno obrnjen predmet.
- **Ortografsko kodiranje:** sposobnost **zapomniti si črke in besede** in jih po potrebi »izvleči« iz spomina in jih pravilno uporabiti je drugi faktor za čitljiv rokopis.
- **Motorično načrtovanje in realizacija:** z drugimi besedami praksa, sposobnost uporabe giba za pisanje po potrebi. Prvi korak je sama predstava o aktivnosti, otrok mora imeti v glavi predstavo o tem, kaj je treba izpolniti in nato temu cilju prilagodi izvedbo. V praksi je to videti tako, da si **otrok predstavlja besedo**, ki jo želi napisati in nato **naredi vse potrebno**, da bi to besedo prenesel na papir (od pravilnega držanja pisala, do primerne pritiska, nagiba pisala pa vse do samega zapisa besede).
- **Kinestetična povratna informacija:** sposobnost prepoznati, kje v prostoru se telo nahaja. Tukaj govorimo o **držanju roke in prstov** z namenom, da izvede potreben gib.
- **Vizualno-motorična koordinacija:** torej **koordinacija oko-roka**. Ko jo otroci usvojijo, so zmožni z očmi slediti gibom rok in jih koordinirati. To pomeni, da pri barvanju pobarvanke otrok z barvico ne gre čez črto sličice in se pri pisanju drži vrstic.



Grafomotorika in priprava na šolo

Razvijanje grafomotorike ni le igra, je spretnost, ki jo mora otrok usvojiti še pred nastopom v šolo. Ravno ta spretnost je eden izmed kriterijev, da vašega sina ali hčer sprejmejo v šolo. Grafomotorika ni le lepopisje, ampak gre za celo vrsto dejavnosti. Vključuje **pravilno sedenje in telesno držo**, pravilno držo pisala in njegov pravilen naklon na papir, pa tudi pritisk svinčnika ali pisala na papir.

Grafomotorika je nekakšna tretja, najvišja stopnja motorike. Najprej otrok obvlada **grobo motoriko**, se uči sedeti, plaziti, hoditi in skakati. Okoli drugega leta se začne razvijati  **fina motorika**, torej uporaba rok in prstov, otroci trenirajo različne prijeme, od prijemanja predmetov s celo dlanjo pa vse do nežnega pincetnega prijema. Skupaj s fino motoriko se razvija **koordinacija oko-roka**, ki že neposredno sovpada tudi s kasnejšim razvojem grafomotorike. Ta koordinacija se postopoma izpopolnjuje in zahvaljujoč njej lahko otroci spontano rišejo in ko je za to čas, tudi pišejo.



## Nezmožnost pisanja ni lenoba

Nerazvita grafomotorika je najpogostejši razlog za odlašanje nujnega nastopa v šolo, saj začne otrok v šolskih klopih zelo hitro zaostajati za sošolci. **Grafomotorične motnje** se običajno pojavijo skupaj z drugimi motnjami, predvsem na področju artikulacijskih organov, torej govora. Signal nepopolne ali počasneje se razvijajoče grafomotorike je lahko tudi otrokovo nezanimanje za dejavnosti, ki zahtevajo delo z rokami.

Pozorni bodite, če vaš otrok ne izraža zanimanja za **zlaganje kock**, ga ne zanimajo **manjša domača opravila**, odklanja risanje, prelaga barvice z ene roke v drugo ali pa ne zna pravilno obrisati osnovnih oblik. Znaki nezrele ravni grafomotorike so lahko tudi **nezmožnost orientacije v prostoru**, bolečine v dlani in zapestju pri risanju (otrok preveč pisalo preveč pritiska na podlago in ni dovolj sproščeno, pisalo preveč stiska), in tudi nezmožnost **opravljanja več stvari** hkrati pri risanju (ne zmore vas poskušati ali govoriti, osredotoči se lahko le na risanje).

Mnogi starši se pri motnjah grafomotorike srečujejo z mnenjem, da je njihov otrok **len in nemotiviran**, saj ne kaže zanimanja za risanje in pisanje, njegov rokopis pa je okoren in nečitljiv. Pogosto jim ne pomagajo niti učitelji v vrtcu, ki otroke z motnjo grafomotorike enačijo z vrstniki in izpostavljajo njihov hendikep. Tak pristop pa pri

otročih s težavami še poglobi njihovo odklonsko vedenje. Ko se bo od njih zahtevalo risanje ali pisanje, bodo morali oditi na stranišče, ošiliti svinčnike ali pa v razredu izzvali nemir in dobili kazen.

K otrokom z motnjami pri grafomotoriki je treba pristopati individualno in jim dati čas, ki ga za dokončanje naloge potrebujejo. Otrokom, ki imajo **težave z ortografskim kodiranjem**, lahko ob rob mize prilepimo abecedo, na kar se po potrebi lahko oprejo. Pogosto zelo pomaga tudi **alternativni sistem znakov**, kjer je en znak videz, drugi pa vsebina napisanega. Če se motnje grafomotorike nadaljujejo tudi v kasnejši starosti, je v šoli boljše dajati prednost ustnemu izražanju pred pisnim.



## Praktične vaje za razvoj grafomotorike

Razvijanje fine motorike in grafomotorike je med razvojem bistvenega pomena. Z različnimi vajami se bodo otroci naučili **pravilno držati barvico**, svinčnik ali pero in ustvarjali pravilne navade od sedenja pa vse do položaja roke na mizi. Grafomotorike pa otrokom ni treba nujno razvijati s pisanjem in risanjem. Nekateri otroci za te aktivnosti od začetka nimajo zanimanja in zato jih v to ni treba siliti, dokler za to ne bo pravi čas. Na spodnje načine lahko podpirate **razvoj grafomotorike** že v predšolskem obdobju:

- **Pomoč pri domačih opravilih:** otrokom dovolite, da vam pomagajo pri različnih domačih opravilih in opazujte njihov napredek. Zaupajte jim gnetenje in valjanje testa, čiščenje zelenjave, nabiranje z zajemalko, odpiranje steklenic, zapiranje vrat, pripenjanje ščipalk pri obešanju perila, zapenjanje gumbov, navijanje volne, privijanje vijakov, brisanje prahu ... Preprosto vse, kar si otroci želijo narediti sami, da bi to tudi sami poskusili.
- **Ročna in ustvarjalna dela:** natikanje perlic, striženje s škarjami, modeliranje plastelina, slikanje s čopičem, lepljenje nalepk, vstavljanje različnih predmetov v steklenice, zlaganje in trganje papirja in ogromno drugih podobnih aktivnosti, kar bo izjemno prispevalo k razvoju grafomotorike.
- **Delo z barvicami in pisali:** v to kategorijo spadajo preproste dejavnosti, pri katerih otroci uporabijo pisalo. To so lahko povezovanje pikic v sličico, reševanje labirinta, barvanje, obrisi s pomočjo šablon, obrisi dlani z barvico, senčenje (s tem otroci odlično vadijo moč pritiska) ali pa običajno čačkanje na papir.

(Vir: <https://www.medvedkiigrace.si/blog/razvoj-grafomotorike/> )