



Prawidłowa pozycja podczas zadań stolikowych

W obecnych czasach dzieci spędzają bardzo dużo czasu w ciągu dnia w pozycji siedzącej. W zależności od wieku może to być od kilku do kilkunastu godzin dziennie. W pozycji siedzącej dzieci spędzają czas w przedszkolu lub ucząc się w szkole, spożywają posiłki, odrabiają zadania, a nawet spędzają czas wolny siedząc przed komputerem, telewizorem czy korzystając z telefonu komórkowego. Siedzący tryb życia ma niestety wiele negatywnych konsekwencji. Wpływa negatywnie na rozwój dziecka, powoduje osłabienie siły mięśni i obniżenie ogólnej sprawności i wydolności organizmu. Konsekwencją tego jest pojawienie się zaburzeń postawy ciała, które nieleczone, z czasem pogłębiają się i utrwalają w postaci poważnych wad postawy. Rodzice powinni być świadomi, że jeśli lekarz stwierdził u dziecka wystąpienie wady postawy, to nie minie ona samoistnie wraz z jego rozwojem. Z tych wad się nie „wyrasta”.

Oprócz zachęcania do aktywności fizycznej i spędzania wolnego czasu poza domem, można zadbać o to, aby pozycja siedząca była prawidłowa, bezpieczna i ergonomiczna. Dzięki temu można zminimalizować ryzyko wystąpienia wad postawy.

U dzieci, które nie lubią rysować, malować, kolorować, złością się przy zadaniach stolikowych, pojawia się u nich frustracja a podczas zajęć kładą się na stoliku, podpierają głowę albo ich głowa wręcz zwisa nad kartką ogólnie mówiąc pojawia się niechęć, a przyczyną takiej niechęci mogą być nieprawidłowa pozycja albo nieprawidłowe warunki otoczenia.

Co robić gdy dziecko nie potrafi „usiedzieć” przy stoliku.

Praca w pozycji siedzącej przy stoliku jest dla wielu dzieci wyzwaniem. Opadająca głowa, przechylanie się na krześle, boląca ręka oraz niejednokrotnie uwagi typu: „nie przyciskaj kredki tak mocno, bo robisz dziurę w kartce” powodują, że dziecko się buntuje i mówi: „nie chcę, ja

chcę iść się bawić”. Rodzic natomiast ma w głowie, że „jego dziecko nie potrafi usiedzieć przy stoliku”.

W przypadku dzieci przedszkolnych kiedy kończy się zabawa, jest duże prawdopodobieństwo powstania awersji do nauki i czynności takich jak pisanie, czytanie, rysowanie. Kiedy kończy się zabawa, zaczyna się przymus, a on prowadzi do zniechęcenia do wykonywanej aktualnie czynności. Musimy pamiętać, że zanim dziecko usiądzie przy stoliku jego otoczenie musi być do tego odpowiednio przygotowane.

Po pierwsze zadbajmy o odpowiednie dobranie krzesła oraz biurka do wzrostu dziecka. Jeśli nogi dziecka zwisają z krzesła to oznacza, że jest ono za wysokie. Jeśli barki są uniesione do góry to może oznaczać, że biurko jest za wysokie. Jeśli blat znajduje się za nisko to dziecko zgina kręgosłup. Dobrym rozwiązaniem są biurka regulowane, czyli takie które rosną razem z dzieckiem. Biurka takie mają regulowane blaty i w każdej chwili można je spokojnie dopasować do wzrostu dziecka. Pamiętajmy, że nie zawsze duże biurko oznacza dobre biurko. Blat biurka powinien być dopasowany pod długość rąk dziecka tak aby nie wstając mogło dosięgnąć rzecz na której mu zależy w danym momencie.

Po drugie zwróćmy uwagę na rozpraszające dziecko bodźce wzrokowe i słuchowe. Dźwięki możemy łatwo wyłączyć, z bodźcami wzrokowymi nie jest już tak łatwo. Gdzie zatem powinien się znajdować dopasowany do wzrostu dziecka stolik i krzeselko? Najlepiej ustawić go przy jednej ze ścian wolnej od naklejek, ramek itp. Powinien to być kącik, w pokoju dziecka, gdzie nic niezbędnego nie będzie przykuwać jego wzroku. Dzięki temu będzie mogło skupić się na kartce, kolorowych kredkach i innych pomocach.

Po trzecie ważne jest odpowiednie napięcie mięśniowe dziecka, żeby utrzymało właściwą pozycję przy stoliku, a potrzeby płynące ze zmysłów zapewnione. Dziecko, żeby owocnie pracowało przy stoliku musi mieć dostarczoną odpowiednią dla jego potrzeb dawkę ruchu, musi czuć swoje ciało, mieć nad nim kontrolę. Gdy dziecko zaczyna się wiercić, podciera się, nogi pod stołem są w ciągłym ruchu, palce od dłoni nerwowo uderzają o blat? to jest to znak, że ciało dziecka potrzebuje innych bodźców, potrzebuje ruchu. To sygnał, że należy zaproponować dziecku aktywność w innej pozycji.

Warto wiedzieć, że poprzez ruch wzmacniają się mięśnie, umiejętności równoważne, poprzez ruch rozwija się także mała motoryka. Wniosek jest jeden: im więcej ruchu tym lepiej, szczególnie dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

Co możemy zrobić?. Możemy zaproponować dziecku pisanie, rysowanie np. na ścianie, podłodze, albo po prostu przykleić kartkę pod blat stołu. Nagle okazuje się, że zabawa nadal trwa, a zainteresowanie dziecka tą samą czynnością nagle wzrasta. Możemy zrobić tor przeszkód i wypełnić go elementami rysowania, czy pisania, które chcemy ćwiczyć z dzieckiem. Możemy zawinąć dziecko „w naleśnika”, dociskać jego ciało, zrobić masaż różnymi piłeczkami, albo dużą piłką. Możemy po prostu porzucać piłkę z nad głowy, tak żeby pracowała cała obręcz barkowa, górna kończyna i całe ciało.

Prawidłowa pozycja daje możliwość ergonomicznego i bezpiecznego wykorzystania ciała do manualnej pracy. Powinniśmy przede wszystkim nauczyć dziecko dbania o prawidłową pozycję, aby siadanie w prawidłowy sposób i korygowanie pozycji odbywało się automatycznie. Należy likwidować złe nawyki u dziecka np. siedzenie z podwiniętą nogą, w tzw. siadzie "W", z nogą założoną na nogę. Podczas codziennych czynności dziecka trzeba korygować jego sylwetkę, aby wyrobiło sobie nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała - głowa uniesiona wysoko, ściągnięte łopatki, wciągnięty brzuch, napięte pośladki.

Podsumowując co jest ważne:

1. Właściwy rozmiar stolika i krzesła dopasowany do wzrostu dziecka.
2. Obserwacja zachowania i potrzeb dziecka przy pracy.
3. Przeplatanie pracy przy stoliku czynnościami, zabawami ruchowymi.

Poniżej przyjęte normy wysokości blatu i krzesła do wzrostu dziecka.



DZIECKO PRZY STOLIKU

Łokcie wystające poza brzeg stołu

Głowa lekko wysunięta do przodu

Przedramiona swobodnie leżące na stole

Brak nacisku podudzia na przednią część siedziska

Całe stopy na podłodze

Lekkie przesunięcie kartki w lewo lub w prawo oraz na ukos (w zależności od prawo- lub leworęczności)



Przy dużej potrzebie ruchu krzesło można zastępować piłką

Tułów w linii prostej

Oddalenie kartki od oczu dziecka o ok. 25-30 cm

Wysokość stołu i siedziska krzesła dostosowana do wzrostu dziecka

WZROST	KRZESŁO	STÓL
80-95	21	40
93-116	26	46
108-121	31	53
119-142	35	59
133-159	38	64

wg PN-EN 1729-1:2007; www.gis.gov.pl

www.terapis.pl

autor plakatu: Terapis Wspomaganie Rozwoju Dziecka, www.terapis.pl

Opracowała: Małgorzata Małolepszy

Źródło:

1. Biurko i krzesło - na co zwrócić uwagę? - porady specjalisty - (uczmyibawimy.pl)
2. Terapis: Gdy dziecko nie potrafi "usiedzieć" przy stoliku
3. Artykuł Prawidłowa pozycja podczas zadań stolczkowych | Beata Wintoch
4. Jak prawidłowo siedzieć? - Mamologia - czyli mama psycholog