

Magari vi sembra che vostro figlio prende la matita in modo strano, ha il braccio rigido o il tratto tremolante. Magari si avvicina molto al foglio, è sdraiato sul tavolo, si lamenta di dolori al braccio, o non ne vuol sapere di disegnare o scrivere. In questo caso, chiedete consiglio al vostro pediatra: a volte bastano pochi accorgimenti o qualche seduta di ergoterapia per ottenere buoni risultati.

Questo opuscolo vi darà alcune idee per giocare con il vostro bambino, in modo da stimolare le abilità di cui avrà bisogno per imparare a scrivere meglio.

I bambini imparano meglio se sono motivati e se proponete loro le attività grafiche sotto forma di gioco, quando sono riposati e di buon umore. Le vacanze e le attività della vita quotidiana sono dei momenti privilegiati per fare le attività che vi proponiamo...

Qualche spiegazione sulla grafomotricità

Scrivere in modo sciolto è il risultato di anni di esercizio. Il bambino impara a:

- Mantenere la posizione seduta, con una corretta ripartizione del peso tra le due parti del corpo;
- Tenere la testa senza sforzo, in modo da poter muovere liberamente lo sguardo;
- Dissociare e coordinare la spalla, il braccio e il polso;
- Muovere il pollice in modo funzionale, con un'articolazione stabile e una muscolatura ben sviluppata;
- Dissociare e coordinare l'indice, il medio e l'anulare, che gli permetteranno di manipolare la matita con precisione;
- Appoggiarsi sulla mano che tiene il foglio e lasciar scorrere la mano che scrive;
- Ripetere il gesto abbastanza a lungo per renderlo automatico.

I bambini iniziano a provare piacere a disegnare e colorare verso i 3-4 anni. In questo modo, allenano la postura, la mano e il gesto e si preparano alla scrittura.

• Chiedimi se ho dolori alla mano o al braccio mentre scrivo e disegno.
• Osserva particolarmente il mio pollice: se noti un'articolazione particolare o se mi lamento di dolori, non dimenticarti di parlarne con il pediatra.

Così IMPARO... a SCRIVERE e a DISEGNARE

Centro Ergoterapia Pediatrica

Via Nizzola 7

6500 Bellinzona

Tel. 091/ 825 24 42

info@ergoterapiapediatrica.ch

www.ergoterapiapediatrica.ch

cep 
centro ergoterapia
pediatrica



Se ho tendenza a sdraiarmi sul tavolo o a muovermi continuamente...

... magari ho bisogno di tonificare i muscoli del tronco e della nuca. Questi esercizi mi permetteranno anche di stabilizzare la spalla, per rendere il braccio più sciolto.

Proponimi di leggere, scrivere, disegnare, giocare ai videogiochi a pancia in giù.

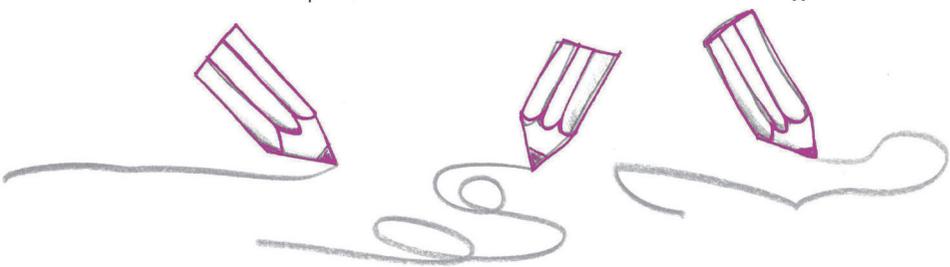
Portami al percorso vita, fammi appendere agli anelli o alle sbarre, fai gli esercizi insieme a me; se riesco bene, fammi correre tra una postazione e l'altra. Fammi arrampicare sugli alberi e sulle costruzioni del parco giochi.

Per terra, mettiamoci insieme a pancia in giù e poi decolliamo come un aereo, sollevando le braccia e le gambe in modo da restare appoggiati solo sulla pancia. Gioca con me a chi vola più a lungo.

Fammi fare la carriola per andare dalla stanza da letto alla cucina e dalla cucina al bagno, almeno una volta al giorno.

Giochiamo con il frisbee e con le racchette. Se non riesco tanto bene a prendere la pallina, possiamo usare un palloncino.

Prova a farmi disegnare o ricalcare in piedi, con il foglio contro al muro o contro alla finestra. Così imparerò a tenere bene il foglio con una mano e a far scorrere l'altra quando traccio dei tratti orizzontali lunghi.



Se prendo la matita in modo strano...

... non preoccuparti: l'importante è che la presa diventi più dinamica. Queste attività mi aiuteranno anche a diventare veloce quando allaccio i bottoni, faccio i nodi e devo usare le mie dita in modo preciso.

Per sviluppare la mobilità del polso, possiamo giocare con lo yoyo, spianare la pasta dei biscotti con un mattarello pesante o spremere gli agrumi. Anche temperare le matite sarà utile.

Per rinforzare le prime tre dita, giochiamo insieme a far girare le trottole e a tirare con arco e frecce. Insieme possiamo attaccare tante mollette sui vestiti per trasformarci in ricci e posso aiutarti a stendere il bucato.

Per sviluppare i movimenti delle prime tre dita fammi disegnare con dei gessetti corti corti oppure con dei pastelli di cera triangolari. Facciamo insieme dei giochi e dei labirinti tracciando con una matita lunga al massimo 3 centimetri!

E adesso si scrive e si disegna: pronti? Via!

Se sbuffo alla sola vista della matita, proponimi attività divertenti e poco impegnative all'inizio: se è troppo faticoso sarà difficile mantenere alta la motivazione.

Posso scrivere per terra con i gessi: disegniamo insieme il gioco del mondo, giochiamo a tris, scriviamo i nostri nomi e quelli dei nostri amici. Facciamo a turno o un pezzetto ciascuno. Disegniamo quello che abbiamo fatto durante la giornata per mostrarlo ai nonni.

Usiamo un bastone per scrivere nella sabbia o nella terra, scriviamo insieme usando il dito nella panna montata oppure in un sottile strato di nutella!

Facciamo dei grandi disegni usando la pittura con il rullo da pittore: il cielo, il prato, il mare,... possiamo poi disegnare i pesci con i pennelli o i pennarelli. In una rivista possiamo ritagliare una barchetta da incollare.

Fabbrichiamo insieme delle cartoline da spedire quando saremo in vacanza, o dei sottopiatti da plastificare e usare durante i pasti!

Se vivo il disegno o la scrittura come un'esperienza difficile, non dimenticare di valorizzare i miei sforzi: magari c'è un posto in casa in cui tutti possono ammirare i miei capolavori, o posso disegnare per qualcuno a cui voglio molto bene. Prendi un po' di tempo per disegnare insieme a me.

