

Co to jest orientacja w schemacie ciała i dlaczego jest taka ważna?

Orientacja w schemacie ciała (somatognozja) jest umiejętnością niezbędną każdemu człowiekowi. Rozwija się stopniowo, krok po kroku. Na przykład dziecko najpierw uświadamia sobie, że ma dwie ręce, później przekonuje się, że posiada dłonie i palce, dopiero potem doświadcza istnienia każdego palca z osobna. Poziom orientacji w schemacie ciała – jak każdej innej umiejętności – zależy od predyspozycji danej osoby i od ilości odpowiednich, kształtujących tę orientację doświadczeń. Im lepszą orientacją w schemacie ciała dysponuje dziecko, a następnie człowiek dorosły, tym skuteczniej i łatwiej radzi sobie z wieloma zadaniami – najpierw w przedszkolu i szkole, a potem w życiu dorosłym. Aby móc w pełni skorzystać z wyjaśnienia nauczyciela, który mówi, że „wschód na mapie jest zawsze po prawej stronie, a zachód po lewej”, trzeba przecież wiedzieć, że „po prawej” to znaczy tam, gdzie wskazuje wyciągnięta w bok prawa ręka. Przede wszystkim jednak trzeba być pewnym, którą rękę nazywa się prawą. Niektóre dzieci przyswajają wiedzę i umiejętności dotyczące schematu ciała bez trudu i nie wiadomo kiedy. Być może dlatego znajomość stron ciała i kierunków wydaje się często czymś oczywistym. Wydaje się – ale nie jest. Oprócz dzieci, którym opanowanie orientacji w schemacie ciała przychodzi bez wysiłku, są takie, które z różnych przyczyn mają z tym kłopot. Trudności dotyczące orientacji w schemacie

ciała dotykają nie tylko wielu dzieci w wieku szkolnym, ale także dorosłych, ponieważ nie wyrasta się z tych kłopotów – one pozostają, komplikując pozornie proste sytuacje. Któż nie słyszał anegdotek o uczestnikach kursów na prawo jazdy, którzy włączają lewy kierunkowskaz, gdy instruktor zapowiada skręt w prawo? A gdy w obcym mieście pytamy o drogę, pamiętajmy, że wyjaśnienie: „Musi pani pójść w prawo” może oznaczać coś wręcz przeciwnego.

My, nauczyciele i rodzice, doceniajmy ważność dobrze ukształtowanej orientacji w schemacie ciała i w przestrzeni. Pamiętajmy, że można ją rozwijać i że powinno się to robić jak najwcześniej, systematycznie i na wiele różnych sposobów. Jednym z nich są wierszyki z gestami.

Jak można ułatwić dzieciom zapamiętanie stron ciała i właściwe wskazywanie ich w czasie ćwiczeń?

Nauczyciele przedszkola stosują różne sposoby. Jednym z częściej spotykanych jest zakładanie na nadgarstek dziecka kolorowej, frotowej gumki. Dziecko nie tylko może na nią spojrzeć, ale także czuje na nadgarstku lekki ucisk. Wiadomo zaś, że najskuteczniejsze są różne formy uczenia się wielozmysłowego. W podobny sposób można oznaczyć również nóżkę dziecka, oczywiście po tej samej stronie ciała. Zamiast kolorowej gumki niektórzy nauczyciele stawiają na zewnętrznej stronie dłoni przedszkolaka pieczętkę czy kolorową kropkę. Należy jednak pamiętać, aby oznaczyć tylko jedną stronę ciała oraz żeby w czasie kolejnych zajęć oznakować tę samą rękę i nogę. Tylko pod tym warunkiem sposób może okazać się skuteczny, w przeciwnym razie frotki, pieczętki albo kropki w niczym nie pomogą, bo dziecko nie będzie mogło skojarzyć ich raz na zawsze z prawą (lub lewą) stroną ciała.

Dawno temu, „będąc młodą nauczycielką” (parafrazując znane powiedzenie z popularnej audycji radiowej), kierując się wyłącznie intuicją, skutecznie pomogłam pewnemu Krzysiovi (dziś panu Krzysztofowi) w zapamiętaniu, która jego ręka jest prawa. Na wewnętrznej stronie prawej dłoni napisałam mu długopisem literę P. Po kilkunastu dniach Krzysio podszedł do mnie i powiedział: „A wie pani, że ja już zawsze wiem, która to

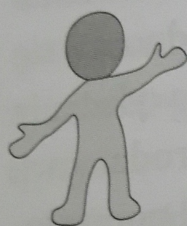
prawa ręka? Bo ja tak czuję to, co mi pani napisała". Literka dawno się zmyła, ale jej ślad – dzięki odczuciu specyficznego dotyku i ruchu końcówki długopisu – pozostał w pamięci chłopca. Niekiedy stosuję ten sposób, czasem skutecznie, a czasem nie, ponieważ każde dziecko uczy się nieco inaczej. Jedne z dzieci bardziej korzystają z doznań ruchowych, inne – wzrokowych lub słuchowych. Łączenie różnych sposobów uczenia jest zwykle najskuteczniejsze.

O czym jeszcze warto pamiętać, ucząc dzieci orientacji w schemacie ciała?

Aby uczenie było skuteczne, musi być prowadzone systematycznie i często. Zadania powinny być zgodne z aktualnymi możliwościami dziecka – nie za trudne, ale i nie za łatwe. Oczekiwanym efektom nie przyniesie nauka rozróżniania i nazywania stron ciała, jeśli polecenia typu: „Pokaż lewą rękę”, „Podskocz na prawej nodze” dziecko będzie wykonywało na chybił trafił, ponieważ wcześniej nie opanowało dobrze umiejętności wskazywania i nazywania części ciała po jednej, na przykład po prawej, stronie jego osi pionowej. Jeśli przedszkolak lub uczeń wie już na pewno, która ręka jest prawa, jeśli bez wahania wskazuje prawą nogę, prawe ucho, oko, ramię i kolano, to znacznie łatwiej opanuje ciąg dalszy niełatwej wiedzy o schemacie własnego ciała. Przecież wszystko to, co nie jest prawe – jest lewe! Warto jeszcze przypomnieć, że dla przedszkolaków – a nawet niektórych młodszych uczniów – wcale nie jest oczywistością, że noga, która jest po tej samej stronie ciała, co prawa ręka, też jest prawa. Maluchy muszą tę wiedzę zdobyć w toku ćwiczeń, najlepiej prowadzonych w formie zabawy. W zabawach

tego typu ważne jest ustawienie dzieci, pozycja, jaką zajmują względem innych osób. Jeśli zabawa nie dotyczy nazywania stron ciała, wówczas dzieci mogą stać w kole, w dwóch szeregach ustawionych naprzeciw siebie lub w inny sposób, który wybierze nauczyciel. Jeśli jednak celem zabawy jest nauczenie dzieci wskazywania na przykład prawej ręki i nogi, dzieci powinny stać (siedzieć), twarzą zwrócone w tę samą stronę (maluchy mogą być też zwrócone w różnych kierunkach, ale wtedy powinny znajdować się w większych odległościach od siebie). Zapobiegnie to naśladowaniu kolegów i wykonywaniu ćwiczeń w sposób lustrzany. Nauczyciel powinien nieustannie czuwać nad tym, aby wszelkie zadania były przez dzieci wykonywane poprawnie, w przeciwnym razie nie będą pożyteczne. Zabawa, żart, ruch, rym i rytm uprzyjemnią i ułatwią naukę każdemu dziecku, a nauczycielowi – pracę. Dlatego między innymi powstał ten zbiór wierszyków.

GŁOWA, TWARZ I „DUŻE” CZĘŚCI CIAŁA



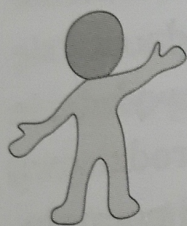
GŁOWA I CZĘŚCI TWARZY (BEZ WYRÓŻNIANIA STRON PRAWA – LEWA)

Tu mam **nosek** jak guziczek.
Tu mam **czoło**, tu **policzek**.
Ile mam policzków? Dwa!
A to właśnie jestem ja!

Dzieci stoją w kole lub w rozsympce.

- 1. Przyciskają lekko palcem wskazującym nos.*
- 2. Wskazują kolejno czoło i policzek.*
- 3. Rozkładają ręce w geście pytania, a potem nadymają policzki i wskazują na nie dłońmi (lub pokazują dwa palce).*
- 4. Wskazują dłońmi na siebie (lub kładą dłonie na biodrach i dumnie się prostują).*

GŁOWA, TWARZ I „DUŻE” CZĘŚCI CIAŁA

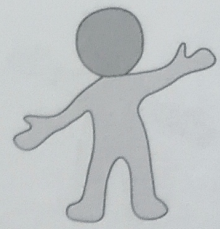


GŁOWA I CZĘŚCI TWARZY (BEZ WYRÓŻNIANIA STRON PRAWA – LEWA)

Tu mam **nosek** jak guziczek.
Tu mam **czoło**, tu **policzek**.
Ile mam policzków? Dwa!
A to właśnie jestem ja!

Dzieci stoją w kole lub w rozsypce.

- 1. Przyciskają lekko palcem wskazującym nos.*
- 2. Wskazują kolejno czoło i policzek.*
- 3. Rozkładają ręce w geście pytania, a potem nadymają policzki i wskazują na nie dłońmi (lub pokazują dwa palce).*
- 4. Wskazują dłońmi na siebie (lub kładą dłonie na biodrach i dumnie się prostują).*



Głową kręcę – nie, nie, nie!
Głową kiwam – tak, tak, tak!
A gdy chcę się z tobą bawić,
to ci **oczkiem** daję znak.

Dzieci stoją w parach naprzeciw siebie.

- 1. Na słowa „nie, nie, nie!” kręcą energicznie głową na boki.*
- 2. Na słowa „tak, tak, tak!” kiwają głową potakująco.*
- 3. Wskazują kolegę z pary (lub podają sobie dłonie i potrząsają nimi).*
- 4. Puszczają oczko do siebie wzajemnie.*

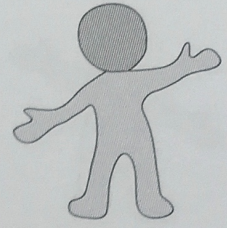
Na sygnał nauczyciela szybko zmieniają pary i powtarzają zabawę.



Tu są **oczy** do patrzenia,
a tu **uszy** do słuchania,
tu mam **buzię** do mówienia,
a tu **nosek** do wąchania. A psik!

Dzieci stoją w kole lub w rozsypce.

- 1. Przykładają do oczu dłonie ułożone w kształt lornetki.*
- 2. Przykładają dłonie do uszu, jak podczas nasłuchiwania.*
- 3. Wskazują buzię.*
- 4. Wskazują nosek i wciągają nim mocno powietrze, naśladując wąchanie kwiatka, a potem głośno kichają.*



Tu mam **głowę**. Kto mi powie,
ile **włosów** jest na głowie?
Tu mam **oczka** do mrugania,
a tu **uszy** do słuchania.

Dzieci stoją w kole lub w rozsypce.

- 1. Kładą otwartą dłoń na głowie.*
- 2. Rozkładają ręce w geście pytania, a potem gładzą dłońmi włosy lub lekko je chwytają i unoszą nad głowę.*
- 3. Wskazują oczy, a potem puszczejają oczko.*
- 4. Przykładają dłonie do uszu tak, jak podczas nasłuchiwania.*



Tutaj oko i tu oko.
Popatrz w **oczy** mi głęboko!
Oczu dwoje, **uszu** dwoje
i niczego się nie boję!

Dzieci stoją w parach naprzeciw siebie.

- 1. Jedną ręką wskazują jedno oko, a drugą – drugie.*
- 2. Zbliżają do siebie twarze, patrząc sobie głęboko w oczy.*
- 3. Odsuwają się trochę, wskazują obiema dłońmi oczy, a potem uszy.*
- 4. Kładą ręce na biodrach, dumnie się prostują. Słowo „niczego” mogą podkreślić energicznym tupnięciem.*