

Vještine bilateralne koordinacije i koordinacije oko-ruka

Vještine **bilateralne koordinacije** znače koordinirano korištenje oba dviju strana tijela. One se uvježbavaju kako bi se poticao razvoj dominacije ruke, a mogu uključivati veće mišićne skupine, kad djeca prelaze preko središnje linije tijela. Vještine bilateralne integracije rezultiraju suradnjom među šakama jer zahtijevaju koordiniran rad šaka. Time se omogućuje princip „pridržavati i raditi“, tako da jedna ruka radi aktivno, dok druga ruka pridrži. Primjerice dok dijete piše jedna ruka drži papir, druga piše. Postupno, ponavljanje omogućuje da se uspostavi dominacija ruke primjerena dobi.

Svladavanje tih pokreta važno je za djecu kako bi bila uspješna u sljedećim **funkcionalnim aktivnostima**:

- Pranje ruku
- Stavljanje paste na za zube na četkicu
- Hodanje po stepenicama izmjeničnim iskorakom
- Zadaci „pridržavati i raditi“, poput držanja komada papira prilikom rezanja ili bojanja
- Hvatanje lopte
- Pljeskanje
- Poskakivanje, obično skakanje ili skakanje uz istovremeno širenje ruku i nogu u stranu, te skupljanje ruku i nogu uz pljesak
- Vežanje vezica na obući

Znak koji upućuje na teškoće s bilateralnom koordinacijom je i korištenje samo jedne ruke pri obavljanju svakodnevnih aktivnosti. Na isto ukazuje i pojava simetričnih pokreta, odnosno, ukoliko dijete pri izvođenju aktivnosti obje ruke pomiče jednako. Primjer za to je kada dijete reže škarama papir, u dijelu kada otvara škare kako bi zarezalo, druga ruka pušta papir jer radi isti pokret kao i ruka koja drži škare.



Aktivnosti za poticanje bilateralne koordinacije su sve one aktivnosti koje iziskuju korištenje obje ruke istovremeno ili prelazak središnje linije tijela. Važno je naglasiti da je kod usvajanja i uvježbavanja ovih vještina potrebno puno ponavljanja, nije dovoljno da dijete jednom izvede zadani pokret.

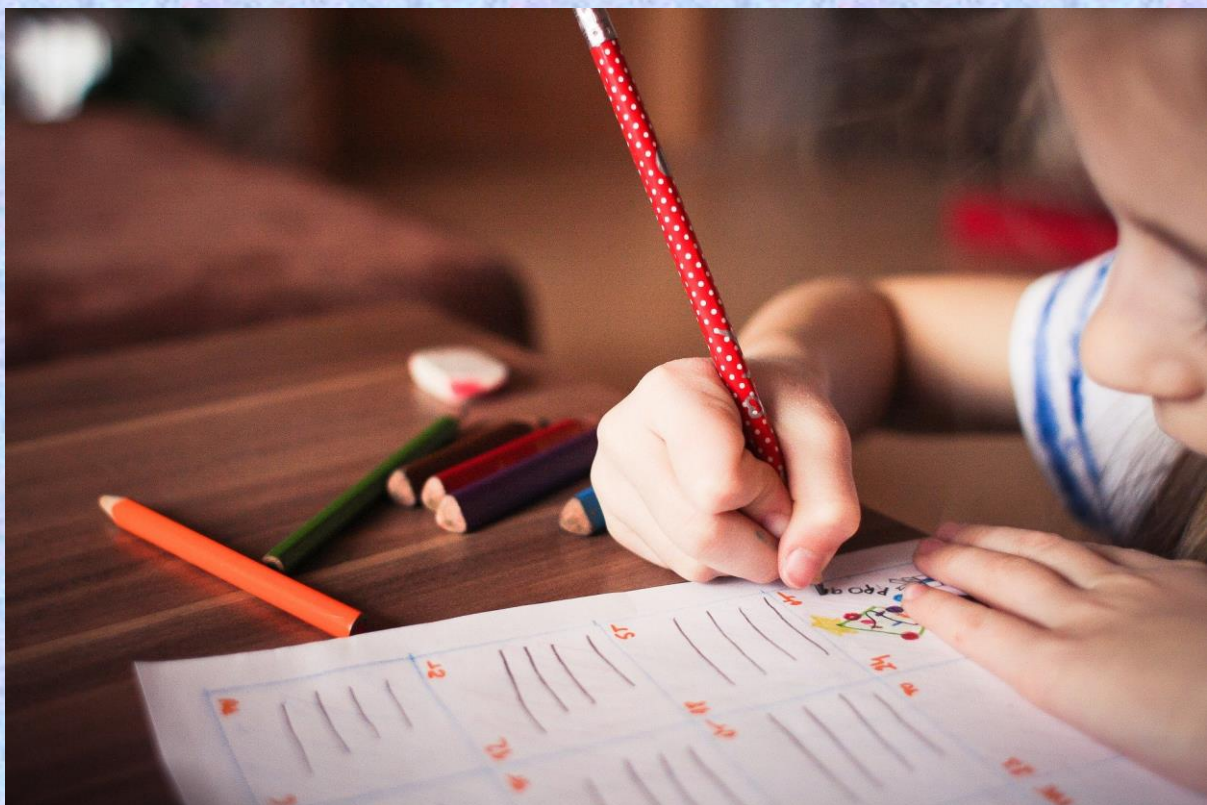
Savjeti kod provođenja aktivnosti su:

- Zadati djetetu aktivnosti koje ne može izvesti jednom rukom tj. u kojima nema izbora nego koristiti obje ruke
- Krenuti s aktivnostima u kojima s obje ruke istovremeno uvježbavamo simetrične pokrete (sviranje bubnja s dvije ruke i dva štapa)
- Prijeći na aktivnosti u kojima s obje ruke uvježbavamo naizmjenične ili recipročne pokrete (trganje papira, valjanje plastelina i sl.)
- Potom slijede aktivnosti u kojima se prelazi središnja linija tijela (hvatanje lopte s dvije ruke)
- Konačno aktivnosti u kojima jedna ruka radi, a druga pomaže pridržavajući (rezanje, bojanje, pisanje)

Vještina **koordinacije oko-ruka** definira se kao sposobnost oka da usmjerava i prati pokrete ruke. Pojavljuje se u dobi od 2-3 mjeseca starosti, kada dijete podiže ruke kako bi ih promatralo i igralo se s njima. Ključna je u pripremi djeteta za izvršavanje školskih zadataka. Veoma je važno da djeca uspostave čvrste temelje vizuomotorne integracije, s obzirom na to da mnogi školski zadaci traže pisanje rukom. Osim toga, aktivnosti koordinacije oko-ruka pomažu djeci da razviju okulomotorne vještine za praćenje teksta prilikom čitanja i prepisivanja s ploče.

Vještine koordinacije oko-ruka pomažu djeci da budu uspješna u sljedećim **funkcionalnim vještinama:**

- Preciznom rezanju
- Precrtavanju likova
- Pisanju slova
- Sastavljanju slagalica
- Bojanju unutar zadanih linija



Aktivnosti koje potiču razvoj koordinacije oko-ruka su: hranjenje, igre s loptom, pisanje, čitanje, igre s lego kockama, društvene igre poput „Čovječe ne ljuti se“, društvene igre s kartama, aktivnosti nizanja, rezanja, lijepljenja, igre s kartama i dr.

Pripremila edukacijska rehabilitatorica, Mia Perković

Izvori:

Zahtila, N. (2015): Motorički razvoj djece predškolske dobi. Pula, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta Jurje Dobrile u Puli

<https://thehappyhandwriter.co.za/why-is-bilateral-integration-so-important-for-handwriting/>

Slike preuzete s:

<https://pixabay.com/>