

## «Как курица лапой»: всё что нужно знать о плохом почерке

Красивый почерк у школьника — как счастливый лотерейный билет. Выпадает единицам. Удел остальных — замечания в тетради и сокрушённое «С письмом у вас плохо» от учителей.

Но не спешите усаживать ребёнка за дополнительные занятия, давайте разберёмся, каким это «плохо» бывает, и когда прописи не помогут, а лишь навредят ситуации.

Благодарим за материал основательницу Академии гармоничного развития «Как здорово», эксперта по здоровому детству Валерию Солтан.

Письмо — это не сложно! Это очень-очень сложно. Для ребёнка 6-7 лет и даже ученика средней школы писать аккуратно, правильно и быстро, да ещё и поспевать за происходящим вокруг — настоящая сверхзадача, как запуск миссии на Марс.

Чтобы всё получилось, нужна идеально слаженная работа всех систем: зрения, мелкой и крупной моторики, внимания, памяти и даже слуха. Если хоть на одном из уровней есть сбои, чуда не произойдёт: почерк так и останется «как курица лапой», в словах будут появляться глупые ошибки, а в тетрадях — гневные отповеди учителей.

Претензий к почерку может быть много: некоторые из них имеют значение только для учителя, но большинство мешает самому ребёнку корректно работать с текстом.

Что попадает под определение «плохой почерк»

- непропорциональные буквы, буквы разной высоты отсутствие наклона или наоборот чрезмерный наклон, когда буквы «лежат»;
- буквы «падают» со строки;
- слабый и слишком сильный нажим, нечёткое написание схожее написание разных букв: «и» как «н»;
- отсутствие соединений между буквами или неправильное соединение выход за поля, игнорирование правил оформления тетради;
- медленное письмо.

Очевидно, что причины у этих проблем разные, а потому, чтобы помочь, нужно определить «слабое звено», систему или навык, которые не дают писать красиво и быстро:

### Неразборчивый, пляшущий почерк с неравномерным нажимом

Недостаточно развитая мелкая моторика. Мозг посылает сигналы в кисть, но степени контроля не хватает для совершения равномерных и точных мелких движений мышечным аппаратом кисти. На этапе подготовки к школе и в младших классах лепим, вырезаем, плетём, вяжем, делаем массаж кистей и играем в пальчиковые игры.

- Неоптимальная работа мозжечка. Наш «малый мозг» регулирует мышечный тонус, и сбои в его работе видны в неравномерном нажатии и мажорграфии — резком увеличении размера букв к концу строки.
- Слабая мускулатура и связочный аппарат кистей. Ручное письмо требует огромной физической силы со стороны небольших по силе и размеру мышц кистей. Окончательное формирование костей и суставов в руках происходит лишь в школе, и важно создать благоприятные физиологические условия для этого: рацион, спорт, массаж.

Эта проблема характерна не только для малышей: в средней школе резко возрастает объём конспектов и письменных работ, и даже те ребята, кто писал аккуратно в младшей школе, могут не справляться с нагрузками.

- Нарушение тонуса. Гипертонус и гипотонус плечевого пояса, спины и шеи делают невозможной долгую работу за партой. Такие дети быстро чувствуют усталость, жалуются на головные боли, ёрзают за партой, постоянно пытаются поменять позу.

### Ребёнок пропускает слова, буквы, путает их порядок, регулярно заменяет одну букву другой

- Это может быть проявлением дислексии: ребёнку сложно сопоставлять звуки и их графическое изображение, письмо автоматизируется с трудом и требует огромной концентрации.
- Ещё один враг точного письма — СДВГ. Внимание ребёнка рассеяно, ему сложно концентрироваться на одной задаче и оставаться в моменте. От того, что ребёнка с СДВГ запугивают двойками и усаживают после школы за прописи, его почерк аккуратнее не станет, но такая тактика окончательно истощает ресурс нервной системы.
- Нарушение фонематического слуха и нерешённые логопедические проблемы также проявляются в школьном возрасте через сложности с письмом. Ребёнок, который не артикулирует некоторые звуки, избирательно пропускает их или заменяет на письме. Точечно можно заучить, что «рыба» пишется через «р», но это правило ребёнок не может развернуть на все слова с трудной буквой.

### Ребёнок зеркалит буквы, не попадает в строчку, а его успеваемость страдает из-за нарушений в оформлении работы (не отступил, не посчитал клеточки, неправильно перенёс условие).

- Прежде всего нужно смотреть на зрительное восприятие. Насколько сложно ребёнку ориентироваться в пространстве страницы, работать с объектами на плоскости и в объёме.
- Проверить латерализацию: провести диагностику ведущей руки и исключить возможность псевдолевшества.

### Ребёнка будто «подменили»: писал красиво, а теперь не пойми как

В средней школе многие дети проходят период экспериментов с почерком: ученики «ищут себя» и пробуют писать мелко, размашисто, с завитушками или «летающим» почерком.

Здесь нужно потерпеть и дать возможность «наиграться». Многие дети на этом этапе охотно знакомятся с каллиграфией.

А может ну его, этот почерк?! Ведь уже в средней школе учителя гораздо терпимее к оформлению тетрадей и не требуют выводить палочки-крючки.

Тактика выжидания, к сожалению, имеет существенные минусы:

- Большинство учителей не будут вникать в неразборчивый текст, и отношение к такой тетради у педагога изначально предвзятое
- Понимать, что у других почерк красивый, а у тебя так себе — неприятно.
- Если письмо забирает много сил, то интуитивно ребёнок будет избегать письменных работ.
- Медленное письмо — фактор отставания от класса.

К кому обращаться, если ребёнку сложно даётся письмо?

Начать поиск первопричин стоит с нейропсихологом: комплексная нейродиагностика поможет выявить область, в которой находится проблема и при необходимости привлечь профильных специалистов:

- логопеда
- специалиста по сенсорной интеграции
- невролога
- мануального терапевта

И самое главное — оставаться с ребёнком в одной лодке. Не критиковать и не манипулировать, а вместе двигаться к решению.