

## **Держать карандаш нужно правильно**

В последнее время во время нейропсихологического обследования мы часто замечаем, что ребёнок неправильно держит ручку или карандаш. И родители не всегда на этом акцентируют внимание, позволяя ребёнку держать карандаш так, «как ему удобно». Но на самом деле это серьёзная проблема, которая может стать причиной слабой успеваемости в школе несмотря на то, что основные познавательные процессы у ребёнка в норме.

Дело в том, что трёхпальцевый правильный захват ручки позволяет равномерно распределять нагрузку на разные мышцы руки при письме. И ребёнок может писать на уроке, не уставая. Если какой-то из пальцев находится не на «своём» месте при письме, или вовсе исключён из этого процесса, то нагрузка распределяется на сопряжённые мышцы, вызывая их переутомление. В результате перенапряжённые мышцы снижают нейродинамику ребёнка на уроке, а также могут впоследствии привести к артриту.

Кстати, часто ребёнок неправильно держит ручку не потому, что ему так удобно, а потому, что у него не интегрированы хватательный рефлекс, симметричный или асимметричный шейно-тонические рефлексы. Такие дети с трудом сидят при письме, обхватывая ногами ножки стула или подгибая ноги, или пытаются встать. Эти компенсаторные механизмы не только энергозатратны, но и препятствуют нормальному двигательному развитию ребёнка.

Если в основе неправильного захвата ручки/карандаша лежат неинтегрированные рефлексы, ребёнку может помочь нейропсихологическая коррекция методом замещающего онтогенеза с преобладанием сенсо-моторных упражнений. Если с интеграцией рефлексов всё в порядке, то научить ребёнка правильно держать ручку можно самостоятельно с помощью упражнения, при котором ребёнок зажимает мизинцем и безымянным пальцем какой-нибудь предмет (маленький мячик, ластик, салфетку и т.д.). В таком случае рука будет вынуждена захватить ручку/карандаш правильно. Постепенно пальцы привыкнут занимать правильную позицию при письме.

[https://ridero.ru/books/neiropsikholog\\_roditelyam\\_kak\\_pomoch\\_rebyonku/freeText](https://ridero.ru/books/neiropsikholog_roditelyam_kak_pomoch_rebyonku/freeText)