

PRISE ET PRESSION DU CRAYON

Ergothérapie

Il existe de nombreux types de prises de crayon qui fonctionnent pour les enfants. La méthode recommandée consiste à utiliser la « prise tripode dynamique ». La meilleure chose à faire pour aider votre enfant à développer ses capacités d'écriture est de l'aider à bien tenir son crayon, son crayon de couleur ou son marqueur. Il existe de nombreuses autres façons de tenir un crayon qui fonctionnent bien pour certains enfants.

POSITION SOUHAITÉE

Le crayon :

L'enfant tient le crayon entre les pointes du pouce et de l'index, et l'appuie contre le côté du majeur.

Espace interdigital :

Il doit y avoir un bel espace interdigital ouvert et arrondi entre le pouce et l'index.

Support :

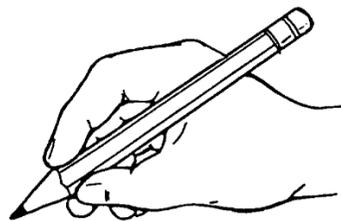
Les deux derniers doigts sont courbés et posés sur la surface de la table.

Poignet :

Le poignet est légèrement plié vers l'arrière (allongé) et le crayon est tenu à environ 1 po de la pointe.

Doigts :

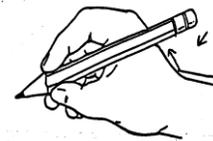
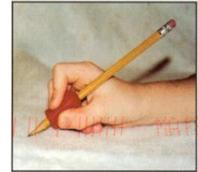
Les doigts restent sur la partie colorée du crayon.



Prévoyez des périodes d'exercice régulières et supervisées jusqu'à ce que la bonne position de prise soit utilisée automatiquement. Si un geste de prise anormal devient une habitude, il est beaucoup plus difficile de le changer plus tard. Il est donc bon d'encourager une prise efficace dès que possible.

Conseils utiles pour une bonne prise du crayon

- Enroulez du ruban adhésif ou un élastique autour de l'extrémité du crayon ou dessinez un cercle (avec du liquide correcteur) pour rappeler à l'élève où placer ses doigts (à environ 1 po de la pointe).
- Il existe différents types d'accessoires de préhension qui peuvent aider l'enfant à mieux tenir son crayon : par exemple, l'accessoire de préhension triangulaire, les poignées Stetro ou l'article « The Pencil Grip ». Les poignées de crayons sont disponibles dans la plupart des papeteries et magasins de fournitures scolaires au prix de 1,50 \$ à 2,50 \$ l'unité.
- Demandez à l'élève de tenir une pièce de monnaie (« pièce magique ») avec l'annulaire et l'auriculaire, tout en tenant le crayon. Le fait de replier ces doigts améliorera la stabilité globale de la main.
- Fixez une pince à linge au manche du crayon. Demandez à l'élève de prendre le crayon entre le pouce, l'index et le majeur et d'enrouler les deux derniers doigts autour de la pince à linge.
- Dites à l'enfant de poser le manche du crayon dans l'espace interdigital (entre le pouce et l'index). Dites à l'enfant que les crayons sont « paresseux » et qu'ils préfèrent « s'allonger » plutôt que de se tenir bien droits.
- Les crayons de couleur, les crayons ou les morceaux de craie qui sont courts encouragent l'utilisation d'une prise tripode.
- Le poignet doit être maintenu et utilisé en position allongée ou légèrement plié vers l'arrière : si l'enfant plie le poignet vers l'avant (fléchi), encouragez les activités qui font appel au dessin et à l'écriture à hauteur des yeux, sur un tableau noir, un chevalet, un tableau incliné ou du papier collé au mur.
- Lorsque la position de prise souhaitée est adoptée, placez du papier sur une surface texturée (p. ex., des modèles en plastique, du papier abrasif ou des objets texturés, comme des panneaux en plastique bosselés utilisés pour recouvrir les luminaires fluorescents) pendant que l'enfant gribouille ou fait de grands mouvements de dessin avec un crayon de couleur, un crayon ou un marqueur. Cela aidera l'enfant à « ressentir » le bon positionnement des doigts.
- Récitez un poème pour se souvenir de la bonne façon de tenir un crayon :



Pose le crayon à la bonne place,

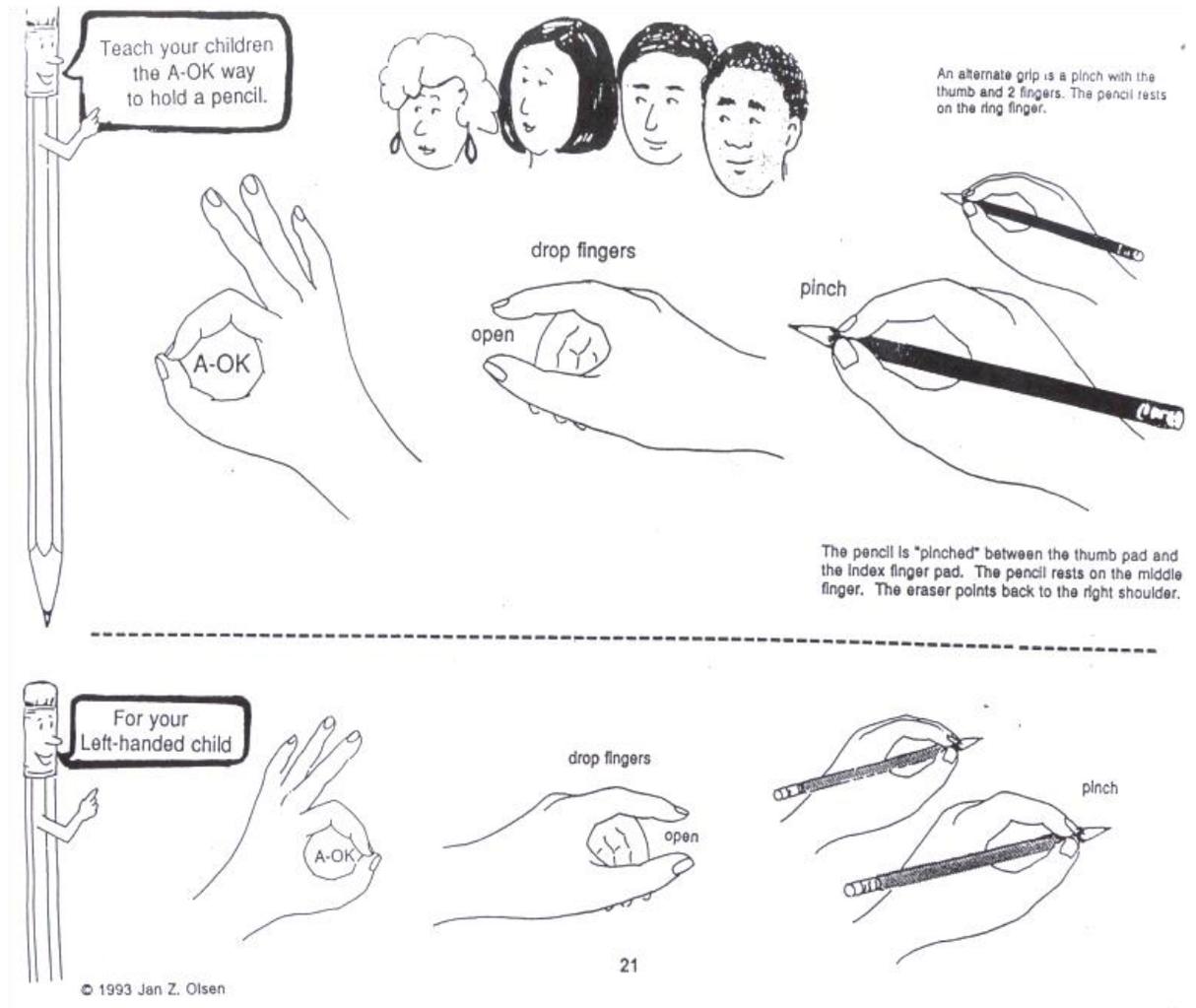
avec ton pouce et ton index face à face.

Le plus grand repose le crayon sur le côté,

et tous les autres doigts suivent d'emblée!

- Offrez à votre enfant une variété d'instruments d'écriture. Cela rend la pratique de l'écriture amusante et intéressante! Choisissez parmi de nombreuses options : crayons de couleur (parfumés, pailletés, phosphorescents), marqueurs de chine (également appelés crayons gras), crayons de couleur, feutres (ordinaires, effaçables, de couleur changeante), stylos à colle pailletés, pinceaux, stylos musicaux, porte-mines, stylos vibrants, etc.

Chaque fois que votre enfant tient correctement son crayon, félicitez-le!



PRESSION DU CRAYON

La tension de la main ou du bras exerce souvent une force excessive sur le crayon. Si le bras ou la main est raide ou tendu, faites des exercices de relaxation pendant quelques minutes avant de commencer ce type d'activité. Rappelez à l'enfant de détendre son bras pendant l'activité, si nécessaire.

Stratégies à essayer :

- « Écriture mystère » : l'élève doit écrire quelque chose en exerçant une pression suffisamment légère de sorte que, lorsqu'on l'efface, on n'arrive pas à voir ce qui était écrit.
- À l'aide d'un porte-mine avec une mine de 0,05, l'élève doit surveiller la pression pour que la mine ne se casse pas. Cela donne à l'enfant une bonne idée de la pression à exercer lors de l'écriture.
- Si plusieurs couches de papier carbone sont placées sous la feuille de travail, l'élève ne doit pas obtenir plus de deux copies.
- Mettez du papier sur le dessus d'un carton ondulé et demandez à l'élève d'essayer de ne pas faire de trou en écrivant.
- Dessinez une série de lignes (8 à 10) avec un crayon allant du foncé à pâle – l'élève doit pouvoir voir la différence de pression de toutes les lignes. Encerclez la pression que l'élève doit s'efforcer de maintenir.
- Demandez à l'élève d'écrire sur un plateau en polystyrène doublé de pâte à modeler ou d'essayer d'écrire sur du papier de soie sans le déchirer!
- Encouragez l'enfant à s'exercer avec un crayon à mine tendre jusqu'à ce que les lignes soient de l'épaisseur et de la couleur souhaitées. Découpez la ligne à reproduire et collez-la sur le bureau comme modèle pour contrôler la pression. L'enfant continue à tracer des lignes, puis des formes, des lettres ou des images, tout en conservant la couleur et l'épaisseur des lignes du modèle. Lorsque cela peut être fait facilement, l'enfant s'entraîne à maintenir la même pression les yeux fermés, en comparant visuellement le résultat avec le modèle de manière périodique.

Reproduit avec l'autorisation de La place des enfants, North Bay (mars 2020).