

Náprava vadného držení tužky:

Nápravy nejlépe kreslením. Zásady:

- nácviky v duševní pohodě, ne jako úkol, kde musí dítě obstát
- střídat různé psací materiály
- velký papír a uvolňovat ruku od ramene přes předloktí až po zápěstí
- formou veselé hry: kreslit pohádky, příběhy apod.
- před psaním rozcvičit ruce (kroužit zápěstím volným, pěstičkami, protřepat ruce, prstíky jeden po druhém do špetky palec k ukazováku, palec k prostředníku, palec k prsteníku atd. a zpět)
- pozor na to, aby obrázek měl správné proporce, velikost a detaily (postava, oči, uši, 5 prstů) - nácvik všímavosti k detailům pro psaní
- vybarvování ploch, má být bez přetahování, nedotažení i odbytí jen vyčmáráním.

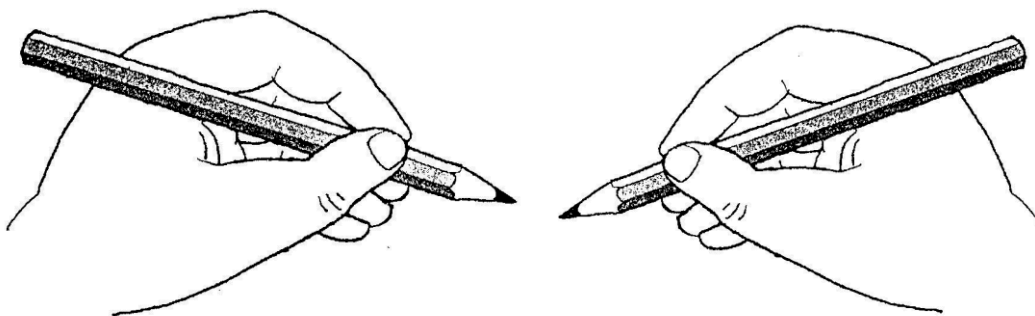
Pomozte dětem správně držet tužku

Důležité je poskytnout dítěti dostatek příležitostí ke kreslení a to už od raného věku. Okolo dvou let začíná období dětské čáranice. Dítě by mělo mít vymezeno místo s dostupnými pastelkami a dostatečným množstvím papíru. Dítě v kreslení povzbuzujeme, vyhýbáme se zápornému hodnocení, spíše vyzvedneme i sebemenší zdařilou kresbu. Pokud dítě po čtvrtém roce psací náčiní nevyhledává, je vhodné mu ve zvýšené míře nabízet činnosti rozvíjející jemnou motoriku, motivovat ho ke kresbě.

Rozvíjení jemné koordinace ruky a tím posléze i kresby pomáhají činnosti zaměřené na zvýšení obratnosti jemné motoriky:

- skládání kostek - věže, hrady
- práce se stavebnicemi
- puzzle
- navlékání korálků
- šroubování
- stříhání a vytrhávání papíru
- sebeobsluha - zapínání knoflíků a zipů, navlékání ponožek
- pomoc při každodenních činnostech v domácnosti

Velice důležité je vést děti ke správným pracovním návykům při kreslení. Výkony ovlivní poloha těla. Zpočátku je vhodné kreslit na tabuli nebo na papír připevněný na zeď. Děti mohou také kreslit v kleče na zemi. Při poloze v sedě by dítě mělo mít vytvořeny dobré podmínky podle své postavy. Nohy by mělo mít opřené o zem. Kolena by měla se židlí svírat pravý úhel, rovněž jako lokty s deskou stolu. Důležité je **držení psacího náčiní**. Na správný úchop je vhodné dbát od počátku, kdy dítě začíná kreslit. Případná fixace chybných úchopů se později špatně odvyká a mnohdy výrazně negativně ovlivňuje výkony dítěte snížením grafomotorické obratnosti. Správné držení psacího náčiní je stejné u praváků i u leváků. Tužka leží na posledním článku prostředníku, seshora ji přidržuje břicho palce a ukazováku.



Pro správné držení je vhodné používat trojhranný program (tužky i pastelky ve tvaru trojúhelníku). Nesmíme zapomínat na postavení ruky při psaní. Směr horního konce tužky směřuje vždy do oblasti mezi ramenem a loktem. Pohyb po papíře musí vycházet z ramene, ruka se neohýbá v zápěstí. Pozor na křečovitě sevření tužky, od něhož se odvíjí nadměrný tlak na podložku. Kresba je pak vytlačená, kostrbatá.

Nesprávné úchopy

Hrstičkový úchop



Na tomto úchopu se podílejí čtyři prsty – palec, ukazováček, prostředníček a prsteníček, který tužku podpírá. U dětí s tímto úchopem je potřeba včas nastavit a fixovat správný špetkový úchop. Někteří rodiče tento úchop považují za správný a to je také jeden z důvodů, proč ho používá při psaní mnoho školáků i dospělých.

Špetkový úchop se silným přitlakem na psací náčiní



Pokud je ruka spastická, nejsou uvolněné prsty. A dlaň ruky, vzniká i při správně vyvozeném špetkovém úchopu silný tlak na psací náčiní. Prsty jsou sevřené, jsou v napětí a omezeny v pohybu.

Špetkový úchop se sevřenými prsty v dlani



Někdy má dítě správně vyvozenou špetku, ale malíček a prsteníček jsou sevřené v dlani. Při kreslení/psaní se po určité době i prostředníček posunuje do dlaně. Přiklání se tam, kde vzniká větší napětí.

Úchop s vysoko položeným ukazováčkem



Prsty vytvářejí přílišný tlak na psací náčiní, ukazováček se prohýbá a je ve špatném položení. Prsty jsou omezené v pohybu a při potřebě delšího a rychlejšího psaní se snižuje rychlost a kvalita písma. Ruka bolí a je v napětí.

Úchop s palcem přes psací náčiní



Ukazováček a prostředníček jsou na správném místě, ale palec není naproti ukazováčku, ale je vysunutý přes psací náčiní. Při tomto úchopu se tužka posunuje z místa kožní řasy mezi palcem a ukazováčkem na třetí článek ukazováčku a směřuje místo za rameno od těla. Při fixování tohoto nesprávného úchopu se může vyklenout i zápěstí a vzniká drápovitý úchop, který znemožňuje při psaní pohybovat zápěstím.

Klarinetový úchop



Bříška čtyř prstů se opírají o tužku, palec je v opozici. Prsty nemají potřebu vytvářet pohyb, ten vychází ze zápěstí a lokte. Ruka většinou není položená na podložce a tužka stojí na špičce, někdy směřuje od těla.

Cigaretetový úchop



Tužka leží mezi ukazováčkem a prostředníčkem, palec může být položen na tužce, nebo je přes tužku. Někdy se může také palec a ukazováček spojit bříšky nad tužkou. Úchop nedovoluje pohyb prstů a tužka klouže mezi prsty.