

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

VÝZNAM SPRÁVNÉHO DRŽENÍ PSACÍHO NÁČINÍ V SOUVISLOSTI SE ŠKOLNÍ ÚSPĚŠNOSTÍ DÍTĚTE

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Muchová, Ph.D.

Autor práce: Magdalena Svobodová

Studijní obor: Pedagogika volného času, kombinovaná forma

Ročník: 3.

2016

Bakalářská práce v nezkrácené podobě

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské (diplomové) práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

22. března 2016

Poděkování

Děkuji vedoucí diplomové práce doc. PhDr. Ludmile Muchové, Ph.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

Obsah

ÚVOD	6
1 MOTORIKA	8
1.1 VÝVOJ POHYBU V 1. ROCE ŽIVOTA.....	8
1.2 VÝVOJ HYBNOSTI RUKY	9
2 NEUROMOTORIKA	12
2.1 HRUBÁ MOTORIKA	12
2.2 JEMNÁ MOTORIKA	13
2.3 VÝZNAM ROZVOJE HRUBÉ A JEMNÉ MOTORIKY V PŘÍPRAVĚ NA PSÁNÍ.....	13
3 GRAFOMOTORIKA	15
3.1 VIZUOMOTORIKA	15
3.2 ÚCHOP PSACÍHO NÁČINÍ	16
3.3 SPRÁVNÝ ÚCHOP	16
3.3.1 Význam správného úchopu	17
3.4 VADNÝ ÚCHOP	18
3.4.1 Příklady nesprávného úchopu	19
4 SOUVISLOST SE SPECIFICKÝMI PORUCHAMI UČENÍ (SPU)	21
4.1 DYSGRAFIE	22
4.2 REEDUKACE DYSGRAFIE	23
4.3 DYSORTOGRAFIE.....	24
5 DIAGNOSTIKA	25
5.1 SPECIÁLNĚ PEDAGOGICKÁ DIAGNOSTIKA	25
5.2 LATERALITA	26
6 KDY A JAK POMÁHAT V ROZVOJI GRAFOMOTORICKÝCH DOVEDNOSTÍ	28
6.1 MOHOU MÍT DĚTI PROBLÉMY V GRAFOMOTORICE?	28
6.2 GRAFOMOTORICKÝ KURZ, JAKO PROSTŘEDEK KE ZLEPŠENÍ SPRÁVNÉHO ÚCHOPU PSACÍHO NÁČINÍ	29
6.2.1 Metodika dle Heyrovské Yvety	30
6.2.2 Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní.....	32
6.3 CO JE CÍLEM GRAFOMOTORICKÉHO NÁCVIKU?.....	34
6.4 SPOLUPRÁCE S RODIČI.....	34
7 ERGONOMIE PSÁNÍ	36
7.1 HYGIENA PSÁNÍ	36

7.2	SPRÁVNÉ SEZENÍ A DRŽENÍ TĚLA PŘI KRESLENÍ A PSANÍ.....	36
7.3	NESPRÁVNÉ SEZENÍ	39
8	VÝZNAM SPRÁVNÉHO ÚCHOPU VZHLEDEM KE ŠKOLNÍ ÚSPĚŠNOSTI.....	41
8.1	PŘEDŠKOLNÍ PŘÍPRAVA.....	41
8.2	PRVNÍ STUPEŇ ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....	42
8.3	DRUHÝ STUPEŇ ZÁKLADNÍ ŠKOLY	43
8.4	STŘEDNÍ ŠKOLA	44
9	VÝBĚR VHODNÝCH PSACÍCH POMŮCEK.....	46
9.1	JAKÉ PSACÍ POMŮCKY NABÍZÍ TRH.....	46
	ZÁVĚR.....	49
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	51
	PŘÍLOHY	53
	I. UKÁZKY PÍSMO PŘED A PO NÁPRAVĚ.....	53
	ABSTRAKT.....	55

ÚVOD

Téma bakalářské práce je zaměřeno na význam správného držení psacího náčiní v souvislosti se školní úspěšností dítěte.

S výše uvedenou problematikou se setkávám již mnoho let. Z vlastní zkušenosti vím, jaké je být v první třídě jedním z posledních, kdo dostal pero. Takový jedinec má nepěkný rukopis a nevyniká v kresbě. Může mít potíže s vývojem řeči a další vývojové poruchy. Tato situace vyvolává v dítěti nepříjemné zážitky. Pocity neúspěchu si nesou děti po celý další život. Mnoho dospělých má hluboko v paměti uloženou trvalou frustraci a na školu nerado vzpomíná.

Pracuji jako fyzioterapeut na rehabilitačním oddělení. Všímám si, jak mnoho dětí i dospělých jedinců má obtíže spojené s vadným držením těla. Trpí bolestmi hlavy, svalových skupin i kloubů horní končetiny. Neumí správně sedět, nemají dobrou stabilitu a mnohdy mají ploché nohy. Objevuje se čím dál více pacientů navštěvujících pracoviště fyzioterapie. Proč?

V rámci praxe na fakultě jsem se hlouběji seznámila s výše uvedenou problematikou související s mou profesí. Navštěvovala jsem pracoviště speciální pedagožky. Zúčastnila jsem se kurzu grafomotoriky několika dětí. Viděla jsem, jak pomocí speciálních cvičení napravily a zafixovaly správný úchop a zlepšily kresbu či písmo. Mnohaleté zkušenosti potvrdily, že metoda funguje. Absolvovala jsem také kurz vývoje kresby u dětí předškolního věku a účastnila jsem se letního tábora pro děti s tímto zdravotním znevýhodněním.

Příčinu obtíží u dětí můžeme hledat v uspěchaném způsobu života a dalších negativních faktorech. Zkušenosti ukazují, že rodiče se dětem dostatečně nevěnují. Netráví s nimi smysluplně společný čas. Nezapojují je do domácích činností. Často si ani učitelky v mateřské škole nevšimnou, jak děti drží pastelku a jak kreslí. Děti i dospělí postrádají dostatek vhodného pohybu. Ve volném čase sledují televizi, hrají si na počítači a notebooku.

Bylo by chybou domnívat se, že v době počítačů není důležité umět psát. Vyvození správného úchopu psacího náčiní úzce souvisí s celkovým pohybovým vývojem člověka.

Jednotlivé funkce těla dozrávají v určitém období jedince. Pokud jakákoliv z vývojových etap motoriky jedince neproběhne v daném období, bude vývoj narušen a ovlivní ostatní pohybové složky organismu. Významným úkolem předškolního období dítěte je začít s vyvozením a fixací správného úchopu, který ovlivní další vývoj dítěte. Má-li jedinec nesprávně zafixovaný úchop, může mít po nástupu do školy potíže týkající se grafomotorických dovedností a s tím spojené i specifické poruchy učení (dále SPU), obtíže v oblasti senzomotoriky a jsou ohroženy percepčně motorické a kognitivní funkce. Dítěti hrozí riziko školního neúspěchu.

U dítěte se záhy objevuje snížené sebehodnocení a negativně ovlivní jeho psychiku. Reakce na takový stav může být dvojitá. Dítě se uzavře do sebe a mnohdy trpí školní fobií, reaguje agresivně, vyrušuje, snaží se všemožně o upoutání pozornosti.

Rozvoj správného úchopu je důležitý i z hlediska budoucí profese. Přetrvávající vývojové poruchy mohou mít vliv na výběr budoucího povolání. Nezanedbatelným problémem jsou mezilidské vztahy způsobené narušenou psychikou.

Významným úkolem předškolního věku dítěte je fixace správného úchopu. Pro jedince, kteří mají fixován nesprávný úchop, je šancí absolvovat kurz nápravy grafomotorických obtíží. Metod je více. Jednou z nich je metodika PaedDr. Heyrovské - Nebojte se psaní. Osobně jsem absolvovala tento kurz se svým synem s úspěšným výsledkem.

Cílem bakalářské práce je seznámit odbornou i laickou veřejnost s výše uvedenou problematikou. Pomocí literárních pramenů přiblížit různé teorie a definice související s tímto tématem. Zmapovat některé metody a názory odborníků. Uvést možnosti, jak s takovými jedinci pracovat. Objasnit, jak pomocí vhodně zvolené metody umožnit dítěti zmírnit, nebo úplně eliminovat obtíže spojené s touto vývojovou poruchou.

Mimo jiné bych chtěla zdůraznit význam grafomotoriky a hygieny psaní. Zároveň se zmiňuji o psacích pomůckách, které usnadní vyvození a fixaci správného držení psacího náčiní. Pro názornější představu jsou v práci uvedeny fotografie správného i nesprávného úchopu a sezení, dále ukázky písma před a po nápravě.

1 Motorika

Život člověka ovlivňuje mnoho faktorů. Charakteristickým projevem živé hmoty je pohyb. V pohybu je vše okolo nás. Planety, Země, ovzduší, vodstvo, rostlinná i živočišná říše. I člověk je od početí v pohybu.

Pro jedince, bytost na nejvyšším stupni vývojového žebříčku, je pohyb zásadní potřebou, bez které by nemohl existovat, množit se, růst, vyvíjet se, vyžrávat, formovat se. Úroveň pohybových dovedností a schopností jedince ovlivňují jeho kognitivní a percepční složky činnosti mozku. Každý jedinec má jiné dispozice.

Pohyb je tvořen tělesnými, genetickými dispozicemi, jako je např. konstituce těla, která udává biologické a mechanické možnosti.

Motorika - hybná stránka je základem pro pohybové dispozice těla. Nedílnou součástí je psychika. Určuje, jaký pohyb bude proveden, v jakém pořadí a zacílení. Díky těmto složkám je člověk schopen provádět veškeré pohybové aktivity.

Psychomotorika je propojením dvou složek: PSYCHIKY A MOTORIKY. Psychické děje ovlivňují motorickou aktivitu, zastřešují nervovou činnost.

Psychomotorikou nazýváme takovou činnost člověka, která je ovlivněna duševním rozpoložením. Pohybem dokážeme vyjádřit duševní pochody.

Propojení psychiky a motoriky se dá sledovat. Různé emoce vyjadřujeme pohybem (úsměv, vážná tvář). Podle držení těla poznáme, jak se druhý člověk psychicky cítí (shrbená postava – vyčerpanost).

Sami na sobě pozorujeme psychické stavy. Před zkouškou se nám rozbuší srdce, potí ruce, svírá žaludek. To vše je psychomotorika.

Psychomotoriku tvoří několik navzájem propojených složek. Neuromotorika, senzomotorika, psychomotorika v užším pojetí a sociomotorika.

(srov. Szabová 1999: 11-12)

1.1 Vývoj pohybu v 1. roce života

Od samotného narození se pohyb člověka vyvíjí podle určitých pravidel. U každého jedince tento vývoj probíhá různě rychle. Existují však daná stadia vývoje pohybu, podle kterých se dá zjistit, jak na tom s vývojem dané dítě je.

Holokinetické stadium (od 1. do 6. týdne) je období primitivních reflexů. Patří sem např. tonické šíjové reflexy, tonické labyrintové reflexy, primitivní vzpěrné reflexy, extenční reflexy, úchopové a hledací reflexy a mnohé další. (srov. Vojta 1993: 43)

Následuje *stadium cílené motoriky* (od 17. do 13. týdne) ve kterém většina reflexů vymizí.

Důležitým obdobím je *příprava první lidské lokomoce* (od 4. do 7., 8. měsíce) kdy postupně dochází k přetáčení přes bok na břicho. V této poloze pak dítě může trénovat tzv. nakročení horní končetiny, což je přípravná fáze pro budoucí plazení. Na zádech pak kojenec procvičuje spolupráci oka, ruky a úst, nebo ruky, nohy a úst. Souběžně probíhá vývoj úchopu ruky. (Tamtéž: 46)

Stadium, které bezprostředně následuje, se nazývá *lidská vertikalizace* (8., 9. – 12., 14. měsíc). Dle Vojty je „*vertikalizační tendence především projev instinktivní, lidsky pudový.*“ (1993: 48) Aby se dítě mohlo vertikalizovat, předchází mu plazení a později lezení. Pro tuto aktivitu existuje termín lokomoční tendence. Dítě chce navázat kontakt s okolím či opustit místnost. Je to výraz motoriky a duševního vývoje. Pokud vývoj probíhá normálně, dochází s ukončením 8. měsíce k sedu a pokusům o stoj.

Následuje pohyb člověka vpřed (12. – 14. měsíc), *bipedální lokomoce*. V tomto věku dítě začíná chodit. (Tamtéž: 49-50)

1.2 Vývoj hybnosti ruky

V raném dětství nám ruka zabezpečuje „seznámení“ se s okolním světem, ale i se sebou samým. Manipulací s předměty zjišťuje jejich obrysy, teplotu, povrch, také pohyb a polohu a tím probouzí smysl pro hluboké čítí. Bez povšimnutí nemůže zůstat komunikační funkce ruky, bez které by nebyl zajištěn náš sociální kontakt. Ruka je vůbec prvním místem našeho interpersonálního kontaktu.

V dalším vývoji je nutná funkce manipulační, jejíž součástí jsou úchop a opora. Dle Hadraby: „*Úchop je definován jako aktivní dotyk za spoluúčasti hmatu a dalších doplňujících složek.*“ (Květoňová 2004: 51-52) Pomocí úchopu se dítě snaží předmět držet, ale také s ním potřebuje manipulovat.

Ruka, jako polyfunkční orgán představuje část lidského těla, která do značné míry ovlivňuje náš život. Už v prenatálním období, přibližně od 6. týdne, můžeme sledovat její vývoj. Zhruba ve 12. týdnu je možné pozorovat pohyby ruky. Většinou jde o směr

k ústům, kde dochází k cumláni. Touto aktivitou, si plod začíná uvědomovat tvary, tlaky, směr a sílu pohybu a mnoho dalších důležitých informací.

V době po porodu má novorozenec ruce sevřené v pěst a celé horní končetiny jsou ztuhlé. Aby mohl končetiny ovládat, musí tato ztuhlost odeznít. Pak může vývoj pokračovat a to ve směru od ramen přes lokty až do prstů. (Tamtéž: 50-51)

Z počátku, u něj můžeme pozorovat tzv. Robinsonův reflex - úchopový. Asi do 3. měsíce, dítě mává bezcílně oběma končetinami současně.

Mezi 4. a 7. měsícem se dítě nachází v nejdůležitější době pro rozvoj úchopu. V poloze na zádech velice rádo sahá po předmětech, které se nacházejí v jeho bezprostřední blízkosti.

Teprve v 5. měsíci jde o záměrné uchopení hračky, kterou mu podáváme, je to tzv. dlaňový úchop. Zatím ještě používá horní končetiny bilaterálně.

Od 6. měsíce začne uchopovat předmět do jedné ruky a postupně se projevuje snaha o manipulaci s předmětem z ruky do ruky.

Dochází k tzv. radializaci úchopu, protože se zde začne účastnit úchopu i palec v opozici proti dlani a přibližně v 7. měsíci proti prstům. To je velmi důležité z hlediska dalšího vývoje, protože v 8. měsíci dochází k úchopu mezi palcem a prstem tzv. prstový radiální. Ten umožňuje uchopovat drobnější předměty, což může být v budoucnu, okolo 2. roku, např. tužka. (Tamtéž: 52)

V tomto věku zhruba okolo 2-3 roku začíná grafomotorický vývoj. Dítě se pokouší čmárat a jeho pohyby jsou při této činnosti už více koordinované. V této době také dokáže listovat stránkami v knize.

V rozmezí 3-4,5 roku dítě používá příčný úchop s nataženým ukazovákem. Zprvu kreslí izolované čáry a pohyb už vede zvoleným směrem. Psací potřebu dokáže držet prsty. Pohyby už jsou souvislé, může nakreslit kruh. Velkou pozornost je dobré věnovat úchopu psacího náčiní, aby se právě v této době nezačal patologický vývoj.

Do 5. roku dítěte se postupně navozuje špetkový úchop. Dokáže pracovat se štětcem a malba začíná být srozumitelnější. Vědomě změni směr čáry, nakreslí kříž.

V předškolním věku mezi 5-7 rokem je vývoj úchopu u konce. Dítě umí samostatně malovat. (srov. Mlčáková 2009: 33)

2 Neuromotorika

Důležitou složkou psychomotoriky je neuromotorika. Je to oblast, která zodpovídá za výkon, akci, pohyb. Na nervovém podkladě (neuro) vzniká pohybová reakce (motorika) na stimuly z venkovního i vnitřního prostředí. Bez ohledu na to odkud stimul pochází, mohou být pohyby volní i mimovolní či reflexní (podmíněné i nepodmíněné).

Neuromotoriku tvoří několik podoblastí. Patří sem *jemná motorika*, díky které provádíme jemné pohyby prstů, mimických a oromotorických svalů. Pomocí *hrubé motoriky* pohybujeme velkými klouby a skupinami svalů. S tím souvisí *koordinace pohybů*, bez které bychom nemohli chodit, psát, ale ani řídit auto.

Tělesným schématem nazýváme uvědomění si vlastního těla v prostoru i jeho vlastností. Abychom udrželi své tělo pevně stát, i pohybovat se potřebujeme *rovnováhu*. Neméně důležitá je *orientace v prostoru*. (srov. Szabová 1999: 12)

2.1 Hrubá motorika

Označuje pohyby, které provádí velké klouby. Pokud mají děti zhoršenou koordinaci pohybu (např. při přelézání překážek, skoku, chůzi na schodech atd.) a cítí se nejisté, je vhodné začít rozvíjet tuto oblast. Nejlépe dostatečným pobytem venku, kde se bude dítě moci přirozeně pohybovat při hrách s jinými dětmi. Také cvičení rodičů s dětmi umožní výrazně obohatit sportovní aktivity, které nenásilně umožní zlepšit pohybovou obratnost a jistotu. Doporučuje se s dítětem provádět rytmická cvičení. Pokud i nadále pohybové potíže přetrvávají, je třeba vyhledat odborného lékaře a fyzioterapeuta. (srov. Bednářová 2006: 44)

Pohyby velkých svalových skupin jsou třeba pro udržení rovnováhy, běh, chůzi, házení a chytání míče. Děti se špatnou rovnováhou mají obtíže s vykonáváním výše uvedených pohybových dovedností. Díky nízkému svalovému napětí jsou ochablější a je pro ně obtížnější setrvat ve fyziologické poloze. Pro lepší stabilitu a zlepšení funkce končetin je vhodné posilovat ramenní, kyčelní a posturální svalstvo. Vhodnými činnostmi jsou míčové hry, stoj na jedné noze, plížení, honičky, válení sudů, závody trakařů, závody po čtyřech... Dobrým tréninkem je plavání, chůze ze schodů, lezení na prolézačce, trampolíny i švihadlo. (srov. Kirbyová 2000: 36)

2.2 Jemná motorika

Neméně důležité je rozvíjení jemné motoriky. Drobné svaly ruky nám pomáhají při práci s malými předměty. Vyvíjejí se pozvolna, proto z počátku trénujeme úchopy a manipulaci. Pomáhají každodenní činnosti, které posilují svaly potřebné pro koordinaci jemných pohybů (např. sebeobsluha, manipulační hry, každodenní činnosti a další). Později tato cvičení pomohou dětem pro správný úchop, kresbu, psaní. (srov. Bednářová 2006: 44)

Nedílnou součástí je i rozvoj senzomotorické koordinace. Jedná se o posílení jemných svalů, zároveň o protažení zkrácených svalů a nácvik motoriky prstů ruky přičemž je snaha o provázání se zrakovým a sluchovým vnímáním.

Činnosti, které tomu napomáhají, jsou drobné ruční práce (v domácnosti, na zahrádce, s nářadím), práce s přírodními materiály (listy, plody), dále lepení, třídění, navlékání korálek nebo jiných materiálů, modelování, vytrhávání, skládání, stříhání z papíru vázání či rozvazování uzlíků. Děti mohou přelévát tekutiny nebo sypat různé materiály z jedné nádoby do druhé, házet na cíl - míčky do krabice, kroužky na tyč, knoflíky do misky. (srov. Jucovičová 2008: 102).

2.3 Význam rozvoje hrubé a jemné motoriky v přípravě na psaní

Pokud má dítě potíže s kreslením, jedním z důvodů mohou být obtíže s hrubou motorikou. Je dobré se na ni zaměřit. Z hrubé motoriky vycházejí základní pohyby grafomotorických dovedností.

Rozvoj hrubé motoriky podporuje zvýšení koordinace pohybu. Z tohoto důvodu je velice důležité umožnit dítěti dostatek spontánního pohybu venku, jako je překonávání překážek, hry s ostatními dětmi a běhání v terénu. Tyto aktivity je vhodné doplnit o cvičení v tělocvičně, např. rytmické cvičení a cvičení rodičů s dětmi.

Z rozvoje hrubé motoriky vychází rozvoj jemné motoriky. Zde se podporuje posilování svalů pro koordinaci jemných pohybů, které potřebujeme pro manipulaci s malými předměty. Později tuto koordinaci využijeme při psaní a kreslení. Tyto svaly se však vyvíjejí pozvolna, je potřebná každodenní činnost, jako je sebeobsluha, tvořivé a rukodělné činnosti a manipulační hry.

Ideální je využití přirozené touhy dítěte napodobovat dospělého a pomáhat mu. Proto děti co nejvíce zapojujeme do práce např. hnětení těsta, vykrajování, míchání... Získává více příležitostí k přirozenému zdokonalování jemné motoriky.

Hračky jako stavebnice, puzzle, navlékání korálek, stavění kostek, oblékání panenek, modelování, stříhání, vytrhávání z papíru apod. napomáhají k rozvoji jemné motoriky (srov. Bednářová 2006: 44-45)

3 Grafomotorika

Tento termín používáme ve smyslu označení grafické složky psaní. Je tvořen z řeckého slova *grafó* – píši a latinského *motus* – pohyb.

Mlčáková se odvolává na Logopedický slovník a definuje, že grafomotorika je „*specifická motorika, koordinovaná pohybová aktivita při grafických projevech (kreslení, psaní apod.)*.“ (2009: 10)

Jako další možnou definici grafomotoriky Mlčáková uvádí dle Pedagogického slovníku „*soubor psychomotorických činností, které jedinec vykonává při psaní*.“ (Tamtéž: 10)

Grafomotorikou rozumíme tu část jemné motoriky a psychických funkcí, které jsou potřebné při psaní a kreslení. Stupeň jejího vývoje významně poznamenává jak výtvarný, tak písemný projev. Psychické funkce, které se podílejí na psacích pohybech ruky, jsou: senzomotorická koordinace, zrakové vnímání (diferenciace, analýza, syntéza), prostorové vnímání, pozornost, volní úsilí a v neposlední řadě rozumové schopnosti. (srov. Bednářová 2006: 5)

Grafomotorická cvičení obvykle provádějí učitelky s dětmi v Materské škole, ale mohou se zapojit i rodiče, kteří budou procvičovat s dětmi doma. Cviky určí učitelky, na základě pozorování dítěte ve třídě. Poradí, co je třeba trénovat. Kde má dítě nedostatky. Další z možností je návštěva poradenského zařízení. Speciální pedagog po diagnostickém vyšetření zjistí, jaké má dítě obtíže týkající se kreslení či psaní a navrhne individuální terapeutický program. (srov. Krejčová 2014: 76)

3.1 Vizuomotorika

Další důležitou součástí dobrých výsledků v grafomotorice je přiměřená úroveň vizuomotoriky. Tato oblast se zabývá spojením činnosti zraku a jemných pohybů prstů a ruky.

Zrakové vnímání obsahuje čtyři části. Jsou to zraková analýza a syntéza, což je rozložení a opětovné složení obrazu. Nedílnou součástí je zrakové rozlišení, kde se

uplatňuje dovednost vnímat rozdíly (např. mezi jednotlivými písmeny) a zraková paměť. (srov. Bednářová 2006: 14)

Pokud má dítě porušenou nebo nerozvinutou vizuální percepci, vnímá zkresleně tvary, písmena, číslice a hůře rozlišuje podobné tvary i drobné rozdíly. Typické jsou záměny tvarově podobných písmen a číslic.

„Poruchu nezapříčiňuje špatná funkce očí, ale porucha mechanismu, kterým mozek interpretuje podněty přenášené z očí.“ (Selikowitz 2000: 78)

Dalšími problémy mohou být orientace v prostoru, horší odhad vzdálenosti a směru a potíže v oblasti pravolevé orientace. V důsledku porušené mikromotoriky očí se objevují obtíže se správnými očními pohyby, např. narušený levo-pravý pohyb očí. To se projeví horší orientací na řádku, v odstavci a na stránce textu celkově. Také horší zraková paměť se promítá do schopnosti zapamatovat a vybavit si jednotlivá písmena, ale i zapamatovat si a reprodukovat čtený text. (srov. Jucovičová 2008: 34)

3.2 Úchop psacího náčiní

Je důležité zabývat se správným úchopem psacího náčiní? Zvláště v dnešní přetechnizované době, kdy většina z nás píše na počítači? Podle odborníků a výrobců psacích potřeb podporujících správné držení ano. V případě, že je u dítěte zafixován špatný úchop, může to znamenat snadnější unavitelnost ruky, která vede k bolestivým pocitům a následně nechuti k psaní a kreslení. (srov. Bednářová 2006: 50)

Pro zcela přirozený psychomotorický vývoj je nezbytné, aby dítě psalo rukou. Nejenom, že mu to činí radost, ale bez této zkušenosti bychom vynechali důležitou etapu pohybového vývoje dítěte. Prostřednictvím ruky si osvojuje důležité poznatky. (srov. Svobodová 1998: 10)

3.3 Správný úchop

Podle odborníků, kteří se zabývají metodikou psaní, je to tzv. špetkový úchop. *„Tužka leží na posledním článku prostředníku, seshora ji přidržuje bříško palce a ukazováku.“* (srov. Bednářová 2006: 50) Prsteník a malík jsou volně pokrčeny v dlani.

Při tom je nutné, aby ruka a prsty byly uvolněny. Aby nesvíraly křečovitě tužku a ukazovák nebyl prohnutý. (Tamtéž: 50)

Pero držíme zlehka tak, aby jeho horní konec směřoval k rameni. Ruka, která volně leží na papíru, se může snadno posouvat. (srov. Svobodová 1998: 20)

Neméně důležité je také držení psací potřeby ve správné výšce. Mezi hrotem tužky a prsty by měla být mezera 3 centimetry. Správné držení psací pomůcky podpoří trojhranný program. Existují také trojhranné nástavce na tužku. (srov. Krejčová 2014: 18)



Obrázek 1: Správný úchop psacího pera



Obrázek 2: Správný úchop štětce

3.3.1 Význam správného úchopu

Špetkový úchop umožňuje nejsnazší držení psacího náčiní a uvolnění ruky a prstů při psaní. Díky vysoké míře koncentrace jemných svalových skupin prstů a ruky vede tento úchop ke zpřesnění pohybů.

S navozováním správného úchopu je dobré začít již v předškolním věku dětí. Většinou to bývá okolo 3. roku, ale u některých i později. (srov. Bednářová 2006: 50)

Pokud si dítě od začátku osvojuje správné držení, předejde problémům, které by mohly nastat. Proto má předškolní příprava velký význam ve smyslu budoucí školní úspěšnosti dítěte. (srov. Jucovičová 2008: 99)

Fixace vadného úchopu se špatně odvyká a významně ovlivňuje výkony dítěte, které je brzy unavené a tím se zvyšuje chybovost. Nesprávné držení může způsobit deformaci

tvarů. Ruka, která je unavená, špatně vykonává plynulé pohyby potřebné při psaní. Tím se snižuje rychlost a prodlužuje automatizace psaní. (srov. Bednářová 2006: 50)



Obrázek 3: Dítě při kreslení správně drží ergonomicky tvarovanou tužku

3.4 Vadný úchop

Za vadný úchop můžeme považovat každý, který se liší od správného úchopu. Dochází k němu různým položením prstů na psací nebo malovací nástroj.

Příčiny těchto obtíží mohou být různé povahy. Od jednodušších, jako je napodobování vadného úchopu rodiče, přes křečovitě až spastické držení ruky, po složitější jako např. důsledek odchylek ve vývoji jemné motoriky (LMD).

Výsledkem je pak bolestivost ruky, rychlá únava a chybovost v psaní, které není plynulé, je bez automatiky a koordinace (srov. Heyrovská 1996: 1)

Např. chybným postavením prstů, či nepodloženým prostředníkem pod tužkou. (srov. Jucovičová 2008: 112) Pokud se u dítěte objeví křečovitý úchop tzv. grafospasmus, projevuje se velkým napětím ve svazech, jejich stažením, příliš prohnutým palcem, ukazováčkem, ztuhlým zápěstím, špatnou polohou zápěstí.

Může se objevit i velký přítlak. Bývá důsledkem křečovitého úchopu či nevhodného psacího náčiní.

Častou chybou je i příliš nízké nebo vysoké držení u hrotu, chybný sklon psacího náčiní či vytáčení zápěstí. (Tamtéž: 113)

Další závadou může být nesprávný sklon psacího náčiní. Kdy za správný se považuje lehce zešikmený, přičemž vrchol tužky směřuje k rameni. Když je sklon kolmý, dochází k pevnějšímu držení a tím opět snížení tempa psaní a zhoršení kvality písma.

Pokud má školák nesprávný úchop, snižuje se kvalita i tempo psaní a ruka je rychleji unavená. Dojde k tenzi, protože úchop musí být dostatečně pevný, aby bylo vůbec možné psát. Jindy může mít dítě úchop v pořádku, avšak drží pero nízko, a to přispívá nejen ke křečovitému držení, ale i ke zmenšení rozsahu pohybu. (Tamtéž: 17-18)

3.4.1 Příklady nesprávného úchopu

„Zde můžete vidět příklady nesprávných úchopů. Pokud má vaše dítě tendenci používat některý z nich v době, kdy začíná kreslit, je vhodné ho vést ke správnému úchopu a ten fixovat. Pokud předejdete osvojení nesprávného úchopu, předejdete mnoha obtížím. Pozdější náprava je náročná. Pokud si však dítě zafixovalo nesprávný úchop, je důležité pokusit se o nápravu, nejlépe před vstupem do základní školy. Rozhodně doporučuji úchopu tužky věnovat náležitou pozornost.“ (Drábová)



Obrázek 4: Spastický špetkový úchop s prohnutým ukazovákem - způsobuje bolest zápěstí, ruka se při psaní obtížně posunuje



Obrázek 5: Špetkový úchop s palcem v přesahu - zápěstí je tuhé, ruka se obtížně posunuje po podložce



Obrázek 6: Tříprstý úchop - neumožňuje pohyb zápěstí ve všech směrech, ruka se zejména při psaní rychle unaví



Obrázek 7: Křečovitě (spastické) držení štětce - ruka ještě není uvolněná



Obrázek 8: Klarinetový úchop - ruka obvykle není položena na podložce, pohyb vychází z celé ruky a lokte, dítě obtížně udrží tvar písmen a nevede se do řádek ani do linie omalovánek, přetahuje



Obrázek 9: Špetkový úchop s prsty ohnutými v dlani - neumožňují volný posun zápěstí po podložce, ruka je spastická (křečovitá)



Obrázek 10: Cigaretový úchop - tužka leží mezi ukazovákem a prostředníkem, palec může být položen na tužce nebo přes ni. Tužka prokluzuje mezi prsty, nedovoluje pohyb prstů při psaní

4 Souvislost se specifickými poruchami učení (SPU)

Vývojové poruchy tohoto typu, se většinou projeví až v průběhu školní docházky. Žák, který má tento nedostatek, však nemá potíže se školním prospěchem, jako takovým, ale jen v určitých oblastech týkajících se školních dovedností. Tato skupina obtíží zahrnuje dyslexii, dysgrafii, dysortografii a dyskalkulii. Hlavní příčina je v poruše funkcí určitých částí mozku. (srov. Matějček 2001: 57-58)

Definici Specifických vývojových poruch učení můžeme formulovat jako: „*Neschopnost naučit se číst, psát a počítat pomocí běžných výukových metod za průměrné inteligence a přiměřené sociokulturní příležitosti.*“ (srov. Jucovičová 2008: 9)

Jiné a možná výstižnější označení dětí s touto poruchou je „*žáci se speciálními vzdělávacími potřebami.*“ Pro reedukaci jejich poruch je zapotřebí využít jiné výukové metody i způsob hodnocení.

Etiologie vzniku SPU je různá. Vývojové poruchy mohou být vrozené, získané a často jsou neznámé.

Tyto poruchy: „*Vznikají určitým poškozením v období před narozením, při narození a časně po narození dítěte.*“ (Tamtéž: 9)

Další možnou příčinou je dědičnost. Není vyloučena ani souvislost s neurohumorální činností mozku, s poruchou spolupráce mozkových hemisfér či s lateralizací.

Děti s těmito poruchami mají oslabeny funkce (kognitivní, percepční a motorické), které potřebují pro osvojení čtení, psaní a počítání.

Z nedostatečné *kognitivní funkce* vyplývá porucha schopnosti koncentrace pozornosti, paměti, řeči, myšlení a matematických představ.

Porucha *percepční funkce* způsobuje narušení smyslového vnímání (zrakové, sluchové).

Oslabení *motorické funkce* se projevuje zhoršením jemné i hrubé motoriky, mikromotoriky mluvidel a očních pohybů, senzorio-motorické funkce a motorické koordinace. (Tamtéž: 9-10)

4.1 Dysgrafie

Za dysgrafií se považuje porucha grafického projevu, a to zejména psaní. Důležitý je poznatek, že dítě nemá smyslovou ani pohybovou vadu. Porucha se týká hlavně úpravy a čitelnosti, křečovitého úchopu, pomalého tempa, ale také horšího zapamatování, napodobení i vybavení písmen a číslic. Bohužel horší vybavování přetrvává i ve vyšších ročnících. (srov. Mlčáková 2009: 77)

Za jednu z hlavních příčin se uvádí porucha jemné motoriky. Podílí se i hrubá motorika. Někdy v kombinaci. Další poruchy, které se mohou podílet na dysgrafii, jsou automatizace pohybů, motorické a senzorio - motorické koordinace. (srov. Jucovičová 2008: 15)

Dalším faktorem, který má vliv na psaní je nedostatečné zrakové vnímání (vizuální percepce).

Děti s dysgrafií mívají ochablé drobné svaly ruky, často bývá zvýšené svalové napětí celého těla. Neuvolněnost celé paže, předloktí i prstů má za následek, že pohyby jsou křečovité a úsporné.

Podle Jucovičové je příčinou těchto obtíží *„funkční porucha motorických drah vedoucích signál z receptoru do centra v mozku a zpět k výkonnému orgánu.“* (2008:17)

Konkrétně se obtíže projevují tak, že děti nedokážou zachovat správný tvar písmen, správně je navazovat, udržet písmena na řádku i se správným sklonem. Děti také chybují ve stanovení hranice slov. (Tamtéž: 16-17)

Písenný projev je pro ně celkově velmi náročný. Musí se soustředit na kvalitu písma, často i na rychlost. Pak už jim nezbývá energie na gramatická pravidla ani na obsah. Tyto obtíže však nesouvisí s jejich skutečnými jazykovými možnostmi. (srov. Michalová 2001: 19)

4.2 Reedukace dysgrafie

Cílem nápravy dysgrafických obtíží je obnova činností spojených s grafickým projevem.

V první řadě se zaměřujeme na hrubou a jemnou motoriku a na uvolňovací cviky. Ty slouží ke snížení svalového napětí a postupnému uvolnění ruky pro psaní. Následují posilovací cviky, které pomohou posílit různé svalové skupiny a zlepšují pohybovou koordinaci. Velmi důležitý je nácvik správného sezení, úchopu psacího náčiní a s tím souvisí i výběr vhodného pera.

Aby dítě mohlo rozvíjet své grafomotorické schopnosti, potřebuje k tomu trénovat speciální cvičení. Ta jsou zpočátku prováděna na velkých plochách, které jsou postupně zmenšovány. Polohy při cvičení se mění. Dítě může stát, sedět, ale i klečet. Vždy respektujeme tempo dítěte. (srov. Jucovičová 2008: 100-101)

Existuje více postupů, jak kompenzovat vývojové poruchy. Jedná se o speciálně pedagogické metody, které působí v psychologické i sociální rovině.

Pokud má reedukace fungovat, měla by se řídit určitými pravidly. Nejprve je provedena diagnostika, ze které je vytvořen individuální program. Atmosféra při hodině by měla být klidná, bezpečná. Nezbytně nutná je častá pochvala i za malý pokrok.

Úroveň je zvolena méně náročná a postupně se zvyšuje. Pokud není zvládnuta jedna činnost, nepokračujeme k další. Kompenzační cvičení probíhají v pravidelných intervalech a dostatečně dlouho. Do nápravy jsou zapojeni i rodiče, kteří jsou dostatečně informováni o úspěších dítěte. (srov. Michalová 2001: 38-39)

Velice záleží na jeho dosavadní zkušenosti. Pokud má dítě odpor ke psaní, protože má nějaké negativní zážitky a nemá motivaci ke zlepšení, může mít obtíže celý život. Svůj podíl na úspěšnosti má také osobnost dítěte, a to, jak se dokáže vyrovnat s problémy. Nezbytný je i kladný přístup rodičů a učitele k dítěti, který napomáhá ke zlepšení. V opačném případě se mohou obtíže prohloubit. (Jucovičová 2008: 125)

Je nezbytné dítěti vysvětlit pravý důvod snahy o zkvalitnění písemného projevu. Může se mylně domnívat, že je to kvůli zrychlení tempa psaní, aby dohonilo ostatní spolužáky. Ale hlavní snahou je zlepšení čitelnosti a také srozumitelnosti psaného textu,

aby se žák, ale i učitel a rodič lépe v poznámkách vyznali a dalo se z nich učit. (Jucovičová 2008: 126)

4.3 Dysortografie

Dysortografie je další z vývojových poruch projevující se obtížemi v grafickém projevu. Je to specifická porucha aplikace pravopisných pravidel.

Žák s tímto oslabením např. nedokáže udržet pořadí písmen ve slově, nejde mu správně určit délky samohlásek. Přestože ovládá gramatická pravidla ústně, v písemném projevu je nedokáže aplikovat.

Žlab dělí dysortografii na auditivní, vizuální a motorickou. V poslední jmenované má dítě problém hlavně kvůli námaze při psaní a pomalému tempu. Důvodem této poruchy je nedostatečnost ve vývoji jemné motoriky. Dítě je natolik soustředěno na grafický výkon, že mu nestačí čas na zkontrolování napsaného textu.

V mladším školním věku má dítě v grafickém projevu potíže zejména se záměnou tvarů písmen a slova komolí. Později žák nestačí zkontrolovat případné gramatické chyby, protože píše pomalu.

Rovněž dyskalkulii řadíme mezi vývojové poruchy, v tomto případě matematických schopností. Vyskytuje se typ grafické dyskalkulie. Žák nezvládá psát matematické znaky a mívá potíže v geometrii. Tuto poruchu můžeme označit jako dysgrafii v matematice. (Tamtéž: 23)

5 Diagnostika

Pokud má dítě dlouhodobější potíže v grafickém projevu, je dobré poradit se s odborníkem. Nejsme-li si jisti, zda se jedná o vývojovou vadu, je nezbytné provést diagnostiku. (srov. Mlčáková 2009: 80)

Dítě je posuzováno z mnoha úhlů. Při dlouhodobém pozorování je sestavena jeho charakteristika, která obsahuje celou škálu znaků tj. pohybových možností či omezení. Např. pohybové dovednosti, hrubá motorika, jemná motorika, výkonnost ruky, úchopy, celková pohyblivost prstů, laterality. (srov. Svobodová 1998: 12)

Jak cituje Šauerová Velký psychologický slovník, je diagnostikou označována „*činnost směřující ke zjištění diagnózy, projevů a příznaků choroby s cílem odhalit její příčiny, způsob léčby a prognózu vyléčení.*“ (2012:48)

Důležitá je včasná diagnostika, nejlépe v předškolním věku, kdy dítě začíná kreslit. Je vhodné pozorovat, jakým způsobem drží psací náčiní.

Primární diagnostikou se většinou zabývají pedagogové předškolních zařízení.

Doma mohou nesprávný úchop objevit rodiče. Tyto děti většinou nerady provádějí činnosti jako je kreslení, omalování a střihání. Jejich výtvarný projev není kvalitní. Mnohé napoví i úchop příboru.

U dětí s grafomotorickou poruchou můžeme často pozorovat i problémy vady řeči. (srov. Heyrovská 1996: 2)

5.1 Speciálně pedagogická diagnostika

Sekundárně mohou grafomotorické obtíže rozpoznat odborníci z pedagogicko – psychologických poraden. Dále pracovníci speciálně pedagogických center, kteří jsou schopni na základě komplexního vyšetření stanovit diagnózu. (Heyrovská 1996:2)

„*Cílem speciálně pedagogické diagnostiky je stanovení diagnózy ve smyslu nalezení příčin obtíží dítěte, které se stávají východiskem pro pedagogické vedení a působení.*“ (Šauerová 2012:48)

Patří sem test laterality, čtenářský test, zkouší se zrakové a sluchové vnímání, percepčně-kognitivní zkoušky a diagnostika různých druhů postižení i jeho prožívání dítětem.

Poté je vypracována zpráva, kde je i doporučení, jak s dítětem pracovat v problémových oblastech, co by se mělo zohledňovat a jaké reedukační a terapeutické postupy by bylo vhodné použít v rámci školní i rodinné péče.

Pokud se prokáže, že dítě má specifickou poruchu učení, dostane doporučení k *vypracování individuálního vzdělávacího plánu*. Zde bude přesný popis obtíží, aby měl vyučující představu, jak se promítají do jednotlivých výukových předmětů. (Tamtéž: 48-49)

U dítěte, které má postižení hybnosti je diagnostika zaměřena na

- *pohybové dovednosti a možnosti* (např. jak se dítě pohybuje, jestli udrží rovnováhu, jak je rychlé apod.),
- *hrubou motoriku* (např. zda jsou pohyby správné, účelné, volní či mimovolní, ale také jaká je přesnost pohybu, rychlost, síla, schopnost napodobit pohyb a všímáme si i pohybové paměti),
- *jemnou motoriku ruky* (srov. Svobodová 98: 12-13).

5.2 Lateralita

V předškolní výchově dítěte zaujímá své neméně důležité místo i lateralita. Neboli strana, kterou si dítě vybere, či nevybere (v tomto případě se jedná o nevyhraněnou lateralitu) pro kreslení a následně psaní.

Obecně se jedná o vztah pravé a levé strany organismu.

„Odlišnost pravého a levého z párových orgánů spočívá v určitém druhu funkční nesouměrnosti.“ (Bednářová 2006:39).

To se projevuje přednostním užíváním jednoho z páru tělesných orgánů v porovnání s druhým. To znamená, že tímto orgánem (jedná se o smyslové a pohybové orgány) provede určité výkony lépe, rychleji a raději. *„Přednostně užívaný orgán se stává tzv. vedoucím, druhý zůstává tzv. pomocným.“* (Bednářová 2006:39)

Máme typy:

- vyhraněná, výrazná pravorukost
- méně vyhraněná pravorukost
- dominance nevyhraněná, neurčitá
- méně vyhraněná levorukost
- vyhraněná, výrazná levorukost

U některých dětí se setkáváme s jevem tzv. zkřížené laterality (např. dominance levé ruky a pravého oka). Je-li u dítěte diagnostikována, má tento typ laterality vliv nejen na oblast percepční, ale i na oblast CNS. Projevuje se pomalejším tempem, zhoršenou úpravou písma, obtížnější orientací v textu, tendencí k opačnému sklonu písma... (srov. Jucovičová 2008: 16)

Pokud by došlo k nešetrnému zásahu do přirozené laterality, byl by další vývoj dítěte ohrožen. Při hodnocení školní zralosti by mělo být provedeno vyšetření speciálním pedagogem kvůli určení vyhraněnosti laterality. (srov. Svobodová 1998: 17).

6 Kdy a jak pomáhat v rozvoji grafomotorických dovedností

Do věku čtyř let dítěte není nutno se znepokojovat nezájmem dítěte o kreslení. Pokud ani v tomto věku dítě nevyhledává výtvarné činnosti, může být příčinou opožděný vývoj grafomotorických schopností a dovedností. U těchto dětí by se bez pomoci potíže, oproti vrstevníkům, prohlubovaly. Je dobré začít s pravidelným rozvojem hrubé a jemné motoriky. Vytvářet prostor a podmínky pro kreslení a hlavně dítě vhodně motivovat.

Okolo pátého roku je vhodné u těchto dětí systematicky zařazovat grafomotorická cvičení. Efektivní jsou pracovní listy s grafomotorickými prvky. Je důležité s nimi pracovat pravidelně a v krátkých časových úsecích.

Nedílnou součástí úspěchu dítěte je i povzbuzení v kreslení a ocenění i dílčích úspěchů. Děti, které se v grafomotorické dovednosti nerozvíjejí, jako jejich vrstevníci, oceňujeme za jejich snahu o kresbu. Vždy postupujeme od nejjednodušších prvků ke složitějším, aby došlo k jejich zautomatizování.

Kresby a pracovní listy je vhodné archivovat, aby toto portfolio mohlo sloužit jako zdroj zajímavých informací pro odborníka. Platí to též pro rodiče, kteří ve zpětném posouzení archivovaných prací, dokáží zhodnotit velký kus práce. (srov. Bednářová 2006: 42).

6.1 Mohou mít děti problémy v grafomotorice?

Problémy se mohou týkat dětí s pozvolnějším vývojem kresby a grafomotoriky.

Podkladem poruchy však není závažné poškození v oblasti motorického, smyslového či psychického vývoje.

Dalším typem mohou být děti s hyperkinetickou poruchou (ADHD), které mají hlavní potíže s poruchou pozornosti, hyperaktivitou a impulzivitou. A jako další projev je nevyzrálá či zhoršená motorická koordinace, která se promítne do hrubé či jemné motoriky i do oslabeného vnímání. Ať už zrakového, sluchového, prostorového nebo časového.

Dále je to skupina dětí s nevýhodným typem laterality. Někteří jedinci mají nevyhraněnou dominanci rukou. V praxi to znamená, že střídají při kreslení ruce. Pro tyto děti by bylo žádoucí, kdyby prošly vyšetřením laterality ještě před začátkem školní docházky. Aby byla vybrána ruka, která je pro psaní vhodnější

Není to jednoduché rozhodování, a proto je třeba dítě sledovat delší dobu. Rodičům je pak nutno metodicky pomáhat jak správně navodit a zafixovat správný úchop tužky, a to vše v tempu, které respektuje vývojové možnosti dítěte.

Grafomotorické potíže se týkají dětí se smyslovým či pohybovým postižením a jedinců s psychiatrickými a neurologickými diagnózami. Do uvedené skupiny patří i děti s mentální retardací a poruchou autistického spektra. (srov. Bednářová 2006: 42)

K tomu, aby dítě začalo kreslit a později psát, je třeba kromě jiných i správný vývoj pohybových schopností. Patří sem hrubá motorika, jemná motorika, motorika mluvidel, motorika očních pohybů. Další a neméně důležitá je souhra mezi okem a rukou tzv. vizuomotorika. U dítěte, které je nevyzrálé v jakékoliv z těchto oblastí pohybového vývoje, se tato skutečnost projeví v jeho kresbě. (Tamtéž: 14)

6.2 Grafomotorický kurz, jako prostředek ke zlepšení správného úchopu psacího náčiní

Jakým způsobem pomoci dětem, které mají grafomotorické potíže? Předně jsem uvedla, že je třeba navštívit odborníky. Např. z pedagogicko psychologické poradny. Ale když už máme jasno a víme, že dítě potřebuje odbornou pomoc, co dál? Nabízí se absolvovat nápravné cvičení.

Kde, jak a proč by se vlastně dítě mělo zúčastnit grafomotorického kurzu? Pozorujeme-li děti při kresebných či písemných činnostech a všimneme si, že jsou v tomto směru neobratné, mají špatný úchop a navíc tuto aktivitu nevyhledávají, je ten správný okamžik na reedukační program.

Nesprávné držení psacího náčiní totiž způsobuje obtíže spojené s grafickým projevem a nejen to. Děti, kterým ve zlepšení nepomohou ani speciální psací a kreslicí pomůcky jsou později ve škole neúspěšné. Problémy, kterých se to týká, jsou hlavně v rychlosti a úhlednosti písemného projevu, a také ve zvýšené chybovosti a čitelnosti.

Proto je vhodné navštěvovat program, který přispěje ke zlepšení potíží a následně i úspěšnosti ve škole.

Důležitou informací pro rodiče je poznatek, že již zafixovaný špatný úchop je možný pomocí kurzu odstranit. Dítě pod dohledem rodiče provádí v průběhu tří měsíců speciální uvolňovací cviky, díky kterým se vyvodí správný úchop.(srov. Drábová)

Díky mé praxi jsem se dostala na speciálně pedagogické pracoviště paní Mgr. Světlany Drábové. Ta už se řadu let zabývá pomocí dětem a jejich rodičům, které mají problémy se psaním či vůbec se správným úchopem psacího náčiní. Využívá k tomu různé metodiky. Uvádím zde kurz podle Yvety Heyrovské a metodu Jaroslavy Svobodové. Měla jsem možnost osobně sledovat, jak lekce probíhají a jak se děti zlepšují ve svých činnostech.

6.2.1 Metodika dle Heyrovské Yvety

Dr. Heyrovská vytvořila tréninkový program, který je zaměřený na odstranění grafomotorických obtíží. Metodika dostala akreditaci MŠMT ČR. Je určena primárně pro předškolní děti, ale mohou se ho zúčastnit i školní děti. Výhodou je, že metodiku lze aplikovat i při levorukosti dítěte.

Procvičují se tvary vycházející z rozboru písmen psací abecedy na elementární částice spolu s cviky, které jsou vytvořeny na podkladě znalostí o vývoji psychomotoriky a hybnosti člověka do jednoho roku.

Pokud je tento vývoj narušen, mohou vzniknout vady, které se projeví v předškolním a později i školním věku např. špatným držením těla, nesoustředěností a neobratnými pohyby.

V oblasti jemné motoriky se poruchy projevují celkově zhoršenou obratností drobných svalů ruky, takže dítě bude mít problém s úchopem a zacílením pohybu.

Avšak nejzávažnějším projevem poškození centrálního nervového systému je poškození hrubé motoriky, které způsobuje dítěti největší pohybové obtíže. (srov. Heyrovská 1996:2)

Tréninkový plán je rozdělen do deseti lekcí a je realizován v průběhu tří měsíců s možností rozšíření.

Před zahájením kurzu je třeba rodiče instruovat, aby se zvýšila úspěšnost metody. Rodiče by měli dětem vytvořit co nejlepší podmínky. Cílem není jen náprava v oblasti grafomotorických obtíží, ale také zlepšení sociálního kontaktu mezi rodičem a dítětem. Cvičení pozitivně ovlivňuje sluchovou a zrakovou percepci, řeč a podporuje rozvoj seriality. (srov. Heyrovská 1996: 3-5)

Neméně důležité je navázání kontaktu s třídním učitelem. Ten by měl být obeznámen, že dítě navštěvuje grafomotorický kurz a mělo by mu být umožněno, aby po čas kurzu pokud možno nemuselo psát. U dětí v MŠ se doporučuje nahradit výtvarné práce např. činností s moduritem, modelínou, lepením, vytrháváním, stavebnicí apod. (Tamtéž: 6)

Průběh a podmínky kurzu

ORGANIZAČNÍ PODMÍNKY: tréninkový program se koná zpravidla jednou týdně, lekce obvykle trvá 45 až 60min, zásadní podmínkou úspěšnosti kurzu je přítomnost jednoho z rodičů přímo v hodině (ideálně stále stejného), domácí úkol se provádí obvykle v odpoledních hodinách, a to minimálně 5x, ve volných dnech počet zdvojnásobíme.

POTŘEBNÉ POMŮCKY: oblečení, které je dostatečně volné a je možné jej umazat, papír velkého formátu (obvykle balicí), igelitová podložka, která svým rozsahem přesahuje rozměr papíru, tempery, houbu upravenou do podoby válce, černou tuš, vatu a špejle, progressy, pero značky Tornádo, sešity s grafomotorickými listy pro předškolní děti a sešity s pomocnými linkami pro školní děti. (srov. Heyrovská 1996: 6-8)

OBSAH KURZU: Vlastní metodika je založena na vědomém ovládnutí horní končetiny. Během jednotlivých hodin se dítě učí postupně uvolňovat rameno, loket, zápěstí a prsty laterální končetiny. Začíná se v poloze stoj. Později v předklonu a v kleku. Dítě pomocí správně připravené houby, namočené do tempery maluje soustředné kruhy proti směru hodinových ručiček, a to nejprve velký kruh, čímž uvolňuje ramenní kloub, poté střední kruh, čímž uvolňuje loketní kloub a nakonec nejmenší kruh,

kterým uvolňuje zápěstí. Pomocí dalších cviků jako jsou šnek, ležatá osmička a vlny se postupně uvolňují jednotlivé klouby. Dalším zásadním prvkem je postupná výměna psacího náčiní. Z houby se přechází na špejli, poté na progresso a nakonec pero. Samozřejmostí je nejprve nácvik správného úchopu jednotlivých psacích pomůcek. (Tamtéž: 9-12)

PRŮBĚH TRÉNINKOVÉ LEKCE: Nejprve se navzájem přivítají děti, jejich rodiče a lektor. Po navození příjemné atmosféry dochází k motivaci dětí, při které se uplatní jakákoliv vhodná činnost. Např. rozcvička. Též musí dojít na kontrolu domácího úkolu z předešlé lekce, kde se ještě jednou předvede cvičební prvek. Trénuje se i správný úchop. Pak už přichází hlavní část tj. nácvik nového úkolu. Nový prvek je rozfázován na jednotlivé části, aby došlo k jeho správnému zafixování. V tomto okamžiku se zapojují rodiče, aby pak mohli doma dítě správně instruovat. Tzn. kontrolovat správný úchop, správné provedení nového tvaru a polohu těla při psaní. Případné chyby lektor opravuje a upozorní rodiče na možná úskalí. Na závěr lekce je třeba dítě pochválit, ocenit vynaloženou snahu a vyzdvihnout jeho pokrok. Loučení by mělo proběhnout v příjemné atmosféře, aby se děti i jejich rodiče na příští lekci těšili. (Tamtéž: 13)

6.2.2 Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní

Metodiku vytvořila Jaroslava Svobodová. Je určena dětem, které se teprve seznamují se psaním. Tato učební strategie si klade za cíl co nejvíce se přizpůsobit individualitě jedince. Podmínkou je, že má pedagog zásobu různých metod, které dokáže aplikovat podle věku dítěte a jeho mentální úrovně.

Dalším předpokladem úspěchu metody je, aby konkrétní dítě bylo v prostředí, které pro něj bude podnětné a výuka mu bude přizpůsobena. Prostor pro takový typ výuky je např. v přípravných třídách, kde se během roku může podle potřeby metoda změnit, a děti v jedné třídě jsou vyučovány různými metodami. Pedagog se může zaměřit na pomoc v oblasti, kterou žák nejvíce potřebuje. K tomu je nutná spolupráce s rodiči. Autorka se nechala z části inspirovat francouzskou „Metodou dobrého startu“. Hlavním zdrojem inspirace však byla její dlouhodobá zkušenost na speciálních školách.

Jak už bylo řečeno, je potřeba rozvíjet jemnou motoriku. V Metodě dobrého startu jde o spojení motoriky s psychikou. Využívá se také akustické a optické oblasti. Pohyby,

které je třeba nacvičit, se provádí společně s písničkou či říkadlem. Jde o navození pohybů, ze kterých vzniká písmo.

K procvičování jemných pohybů prstů se bohatě využívá různých materiálů, kterých se děti dotýkají, hladí je, mačkají, hnětou a tím se s nimi seznamují – oblast kinestetické stimulace. Mohou to být luštěniny zavázané do plátěného sáčku, s nimiž házejí, chytají je, hádají co je uvnitř apod. Oblíbená činnost dětí je také psaní prstem do písku či krupičky. Je dobré, využívat rozličné materiály ke hraní – korálky, kamínky, knoflíky a různě velké kuličky, které je možné přehrabovat, kupit, vytvářet z nich obrázky, nebo je použít jako rytmický hudební nástroj.

Metodika popisuje na jaké plochy a materiály psát a jakým náčiním. Jsou to např. školní tabule, malé psací tabulky, různé fólie, které mají hladký či drsný povrch, balicí papír i tapeta. Je nutné podklady a pomůcky střídat. Začíná se od svislých ploch, zde se procvičuje hrubá motorika. Pokračování je na vodorovných plochách. Opět se zde setkáváme s požadavkem individualizace. Tzn., že každý žák si vybere povrch, na který se mu nejlépe píše a psací pomůcku, která mu nejlépe vyhovuje. Při výběru zohledňujeme vývoj hybnosti vzhledem ke způsobu úchopu psací potřeby. (srov. Svobodová 1998: 24-25)

Děti mají možnost provádět kresebné a psací úkony spontánně. Kromě uvolňování ruky získají potřebné zkušenosti. Tvary, které je třeba natrénovat, žáci nejprve hledají všude kolem sebe. Teprve potom je zkoušejí promítnout v malbě.

Neméně důležitá je i relaxace, pro kterou metodika využívá např. vybarvování. Při této činnosti dítě provádí mechanické pohyby, které jsou rytmické a dochází u nich k automatizaci. Také rytmická cvičení s využitím říkadla je způsob, jak relaxovat a při tom zlepšit pohybovou koordinaci a plynulost. Dítě při nácviku psaní zautomatizovaného tvaru odřikává básničku. Jak uvádí Svobodová „*psaní v rytmu návodného říkadla je základním stavebním kamenem metodiky.*“ (1998: 25)

Autorka o své metodě sama říká, že je sbírkou nápadů a inspirací pro práci s dětmi, které mají grafomotorické obtíže. Záleží na každém, jak ji dokáže použít či doplnit o nové náměty. Je zcela otevřená, protože si klade za cíl právě pomoc a motivaci budoucího školáka. Metodika získala doložku MŠMT ČR. (Tamtéž: 26)

6.3 Co je cílem grafomotorického nácviku?

V předškolním věku je cílem kurzu naučit vybarvovat bez přetahování, obtahovat, umět kreslit podle předlohy, orientovat se na ploše, také zapamatovat si tvary. V mladším školním věku je kurz zaměřen na zvládnutí písmen, přiměřenost tempa, vylepšení celkové úpravy písma, také psychické uvolnění. Pro obě věkové skupiny pak dostatečně uvolněná ruka pro kreslení a psaní at' už se to týká ramene, lokte, zápěstí či prstů. A naopak maximálně zafixovaný správný úchop pera či pastelky. (srov. Jucovičová 2008: 105)

Základním cílem této metody je naučit dítě vnímat, ale také ovládat své tělo. Je prioritou, aby dokázalo uvolnit svalové partie, účastníci se na grafickém projevu. Po získání této dovednosti dítě dokáže správně uchopit pero, čímž dosáhne vyšší úpravy a menší unavitelnosti při psaní a kresbě. (srov. Heyrovská 1996: 3)

Cílem kurzu je odstranění grafomotorických obtíží, které mohou být u každého dítěte specifické. (Tamtéž: 5)

Dítě se bude cítit lépe, protože se mu zlepší úprava psaní a získá pocit, že vlastní tělo mu není přítěží, což přispěje k lepšímu prospěchu a zvýšení sebevědomí.

6.4 Spolupráce s rodiči

Rodiče jsou významnými aktéry výchovy a vzdělávání. Obzvláště pak v situaci, kdy mají doma dítě se specifickými vzdělávacími potřebami. Proto je jejich komunikace a kooperace s pedagogy velmi důležitá.

Je zapotřebí, aby došlo ke vzájemnému sladění obou aktérů edukačního procesu v pojetí cílů výchovy a vzdělávání, dále v jeho pojetí a způsobu vzdělávání. Pokud mají odlišné představy, stávají se často prvotním zdrojem konfliktu, nebo vzniku negativních postojů. To se pak ve výsledku podílí na vzniku negativního sociálního klimatu ve třídě. Spíše je důležité, aby vzájemná interakce probíhala bezkonfliktně. Rodiče by měli zaujímat vstřícný postoj k autoritě učitele a své děti vést k témuž.

Obecně dnes rodiče vystupují v roli přirozeného edukátora, také v roli klienta vzdělávacích institucí a v neposlední řadě v roli participanta, co se týče ovlivňování vzdělávacích institucí. (Šauerová 2012:75)

Na druhou stranu i učitel by neměl vystupovat pouze jako profesionál ve svém oboru. Měl by být emocionálně zainteresován a zabývat se žákovými úspěchy či neúspěchy. Pokud bude vztah učitel x rodič fungovat, bude to zcela jistě mít pozitivní dopad na průběh a výsledek reedukace. „*Všichni pedagogové by si měli uvědomit, že rodiče pro ně mohou znamenat důležitý zdroj informací, který zatím není dostatečně využíván, a pokud učitel nebude usilovat o začlenění rodičů do své práce, nemůže být ve svých činnostech s dětmi nikdy zcela úspěšný.*“ (srov. Michalová 2001: 35)

Je zapotřebí, aby rodiče zjistili typický písemný projev svého potomka. Protože tréninkový program může způsobovat fyzickou či psychickou zátěž, je třeba prokládat cvičení relaxací (srov. Heyrovská 1996: 5)

7 Ergonomie psaní

Tak, jako se dospělý člověk v zaměstnání učí brát správně do ruky různé nástroje, pracovat s nimi, vhodně u práce stát, tak by se měl začínající písář učit psát s vhodným psacím nástrojem správným úchopem, vhodně sedět, umět si naklonit sešit, aby jej nebolela ruka, záda a osvětlovat stůl, aby netrpěly oči.

Ideálem je, pokud se začne s výukou pracovních návyků hned od začátku, kdy se dítě setkává s psací potřebou. Tyto návyky si osvojí, zautomatizuje a předejde pozdějším možným problémům. Jeho výkon nebude ovlivněn negativními vlivy a písemná práce ho bude těšit. Daleko větším problémem by bylo v budoucnu nežádoucí zvyky odnaučovat. (srov. Bednářová 2006: 48)

7.1 Hygiena psaní

Jak uvádí Mlčáková, je učivo vzdělávacího oboru Český jazyk a literatura pro 1. stupeň dle RVP ZV (2005) zaměřené na výuku písma a s ní spojenou hygienu psaní. Ta se týká základních hygienických návyků spojených s písemným projevem. Patří sem správné sezení, držení psacího náčiní, hygiena zraku, zacházení s grafickým materiálem, denní doba, ve které se dítě věnuje psaní a také pozitivní pracovní nálada. (2009: 53)

Důležitým bodem je tedy hygiena zraku. Při psaní nás ovlivňuje osvětlení psací plochy. Je zřejmé, že při špatném osvětlení dítě dobře nevidí. Proto je nutné na tuto stránku dbát. Světlo je nejvhodnější denní. Pravidlem je, že zleva má dopadat světlo u praváků a zprava u leváků. Pokud je světlo umělé, mělo by být s matným sklem, které změkčuje paprsky. (Tamtéž: 58)

7.2 Správné sezení a držení těla při kreslení a psaní

Držení těla při kresbě působí na klouby, které se této aktivitu účastní. Má vliv na jejich relaxaci a souhru i to, jestli je poloha pro dítě dostatečně komfortní. (srov. Bednářová 2006: 49)

Jaká je tedy vhodná poloha? Zpočátku, když se děti učí kreslit, mohou mít polohu vstoje. K tomu se výborně hodí svislé plochy, jako např. tabule nebo papír, který je

přípevněn na zdi ve výši očí dítěte. Nebo je papír přípevněn na stole, přičemž se kreslicí ruka neopírá o stůl.

Dalším způsobem je kreslení vkleče na zemi. K tomu je potřeba papír větších rozměrů (např. balicí).

Tyto polohy podporují zejména pohyb ramenního kloubu a následně umožňují volný pohyb ruky.

Později můžeme přejít k poloze vsedě. Nejprve je důležité vytvořit dobré podmínky pro psaní. To znamená pořídit vhodný nábytek, který bude přizpůsoben aktuální výšce dítěte. Sedák by měl být v takové výšce, aby se chodidla dotýkala země celou plochou a zároveň stehno a lýtko svíralo pravý úhel.

Deska stolu má dosahovat výšky žaludku dítěte a paže svírá pravý úhel. Předloktí by se mělo lehce opírat o podložku. Obě ramena mají být ve stejné výšce. Hlava má být v prodloužení osy páteře. Oči by měly být ve vzdálenosti 25 – 30cm od papíru.

Dítě potřebuje dostatek místa, aby se ruka při kreslení a psaní mohla volně a plynule pohybovat. Nedostatečný prostor má za následek tlak ruky na podložku a nesprávné postavení ruky v zápěstí. (srov. Jucovičová 2008:113)

Pokud chceme, aby dítě mohlo podat co nejlepší písemný výkon, je třeba mu k tomu vytvořit vhodné podmínky a dbát na dodržování pravidel správného sezení. Tato preventivní opatření nám v budoucnu pomohou předejít možným potížím ve vývoji. (srov. Bednářová 2009: 49)

Správný sed

Správný sed při kreslení a psaní



Obrázek 11: Při čelním pohledu - Ruka, která nepíše, přidržuje sešit



Obrázek 12: Z bočního pohledu dítě sedí na celé židli - obě chodidla jsou celou plochou opřena o podlahu, paty jsou na zemi přímo pod kolena. Důležitá je i vzdálenost hlavy od podložky a rovná záda



Obrázek 13: Vzdálenost mezi hranou sedátka a podkoleními jamkami by měla být přibližně 5 cm



Obrázek 14: Vzdálenost kolena (mezi kolena vložíme dvě pěsti)

7.3 Nesprávné sezení

Vždy se snažíme učit děti již od začátku správnému sezení. U některých dětí je to ale velmi nesnadné.

Jsou to například žáci s ADHD, kteří jsou zvýšeně neklidní. Je pro ně těžké se soustředit, a tak pokud se udrží správně sedět, špatně píše a naopak.

Dalším důvodem nesprávného sezení bývá neukončený vývoj šíjového reflexu. To se stává např. tím, že kojeneček málo nebo vůbec nelezl po čtyřech. Toto dítě potom při psaní často mění polohu těla, protože musí kompenzovat neúměrnou zátěž svalstva, a také nerovnoměrné přetížení určitých svalových skupin.

Časté je také tzv. psaní nosem, tj. když se dítě příliš sklání a tím neudrží správnou vzdálenost očí od podložky. Příčinou může být oční vada, ale i zvýšené úsilí při psaní, které je třeba kompenzovat zrakovou kontrolou. (srov. Jucovičová 2008: 114)

Nesprávný sed

„Sed není fixován a nelze uvolnit ruku ke kreslení či k psaní. Nejčastěji se jedná o sed bez opory nohou, či si dítě různě krčí nohy pod sebe, obtáčí nohy kolem židle. Nedodržení vzdálenosti hlavy od podložky a různé polehávání na psací ploše a podpírání hlavy je nesprávné, dítě se nedokáže soustředit.“ (Drábová)



Obrázek 15: Opírání o lavici



Obrázek 16: Nedodržení vzdálenosti hlavy od podložky



Obrázek 17: Sed bez opory nohou



Obrázek 18: Krčení nohou a obtáčení nohou okolo židle

8 Význam správného úchopu vzhledem ke školní úspěšnosti

Všichni jsme chodili do školy a víme, jak je důležité být zde úspěšný. Pokud mají děti poruchu učení, často úspěšné nebývají, a to má dopad na jejich psychiku. I přesto, že jejich intelektové schopnosti mohou být často vyšší, než jsou výsledky práce, které skutečně ve škole vykazují.

Mívají strach ze školy a mohou trpět úzkostí. Rádi na sebe poutají pozornost agresivním chováním ke spolužákům.

Proto je velmi důležitá včasná diagnostika SPU a náprava. Děti pak překonají obtíže a jejich úspěšnost ve škole bude vyšší. Sekundárně to ovlivní jejich psychiku a zvýší se jejich sebevědomí i sebehodnocení. Ze všeho nejlepší by však byla prevence už u dětí v Mateřské škole.

Děti, u kterých se prokáže SPU mají zhoršené podmínky pro získání školních znalostí a to na všech vzdělávacích stupních. (srov. Jucovičová 2008:7)

Pokud tyto poruchy přetrvávají i v dospělosti mohou negativně ovlivnit psychiku jedince, který má díky tomu ztížené podmínky při výběru zaměstnání. V neposlední řadě ovlivňují i osobní a pracovní vztahy.

8.1 Předškolní příprava

V předškolním věku dochází k rychlému rozvoji motoriky, a proto by měla být příprava na školu v tomto směru efektivní. Ideální je, když k tomu dochází ve spolupráci s rodiči a postup a cílené metody jsou sjednocené.

Abychom předešli pozdějšímu odnaučování, je velmi vhodné pozorovat dítě, jakým způsobem drží psací náčiní. Učitelky a rodiče by měli dbát na to, aby se úchop učilo správně. A nejen to. Je třeba hlídat i výběr psacího náčiní, aby při kreslení nezadrhávalo, ale lehce klouzalo. Velmi důležitá je i kontrola správného sezení a správný sklon podložky. Děti by také měly provádět motorická cvičení zaměřená na rozvoj hrubé a jemné motoriky a uvolňovací cviky, které pomohou snížit svalové napětí a uvolní ruku před kreslením. (srov. Jucovičová 2008: 100)

Co se týče grafomotoriky, již Komenský psal ve svém díle Informatorium školy mateřské, že mají být děti zavozovány do malířství hned třeba v třetím nebo čtvrtém roku. „*Jmenovitě dáváním jim do rukou křídly, a tím aby sobě tečky, čáry, háky, kliky, kříže, kolečka dělaly, jak chtě...*“ (Uždil 2002: 8)

Víme, že kreslit se dá různým náčiním. Od tužek a pastelůk přes voskovky, uhle a křídly po fixy. Důležité ovšem je, aby nejmenší děti začínaly kreslit dostatečně měkkou tuhou. (Tamtéž: 109)

8.2 První stupeň základní školy

Když přijdou děti do 1. třídy, začnou se učit psát. Existuje předpoklad, že správný úchop mají již osvojený. Bohužel učitelky vždy neuhlídají, jak děti drží psací náčiní. Stane se, že některé z nich nedrží tužku správným způsobem, Nemají špetkový úchop, příliš tlačí apod. Díky tomu malý školák zažívá svůj první školní neúspěch. Nedostane pero, při psaní jej bolí ruka, brzy se unaví a ještě se mu spolužáci kvůli tomu mohou posmívat. (srov. Jucovičová 2008: 99)

Rukopis dítěte na 1. stupni základní školy, které má SPU, bude nehezský. Udržet písmena na řádce bude obtížné. Písmena v jednotlivých slovech nebudou mít jednotný ráz. Úprava bude nejednotná. Častým jevem je pěkná úprava písma na začátku práce a horší ke konci. Během psaní se může měnit úchop pera i poloha těla. Dítěti se bude snadněji psát ráno, než odpoledne. (srov. Kirbyová 2000: 99)

Jakmile dítě nemá uvolněné zápěstí, může dojít k problémům při napojování písmen a jejich vykružování. Dle Jucovičové „*Písmo bývá přerušované, roztřesené, kostrbaté. Tvary písmen jsou nedokonalé, neodpovídající. Dochází k nedotahování, neuzavírání písmen.*“ (2008: 19) Tím je dané, že je hůře čitelné.

Kromě psaní mohou mít tyto děti potíže i v dalších předmětech. Co se týče matematiky a geometrie, tam mají problém s dodržením tvarů číslic, nedokáží rýsovat přesně (např. nedotahují, nebo naopak přetahují). Příliš tlačí na tužku, takže narýsovat tenkou linku je pro ně nemožné. Totéž platí i pro práci s kružítkem,

Při psaní slovních úloh potřebují více času. Díky nesprávnému zápisu číslic pak mají zhoršený výkon.

A tak by se dalo hodnotit napříč všemi předměty, kde bude školák závislý na psaní. Všude by měl takový žák obtíže. A pokud se ověřuje znalost probrané látky téměř výhradně písemnou formou, má tento student zhoršené výsledky. Z důvodu nemožnosti ústního zkoušení se takový žák snadno stává neúspěšným. (Tamtéž: 20-21)

8.3 Druhý stupeň Základní školy

Už název „druhý stupeň“ naznačuje, že se mladý člověk dostává na jinou vývojovou úroveň. Dějí se s ním velké duševní a tělesné změny. A pokud má specifickou poruchu učení, stává se pro něj tato změna ještě obtížnější.

Přechod na druhý stupeň s sebou často přináší i změnu školy. Dospívající student může jít na osmileté gymnázium, či z vesnice do města.

Pokud to shrneme, žák se SPU, který se potýkal s problémy už na prvním stupni, nejspíš zažívá stresové období, které se týká všech změn, které tato situace přináší.

Stále má špatný rukopis v důsledku potíží s jemnou motorikou. Učitelé ho mohou považovat za lajdáka. Snadno pak podléhá pocitu, že nemá cenu se snažit. Může tuto situaci řešit vyrušováním. (srov. Kirbyová 2000: 122)

Na druhém stupni jsou na žáka kladeny už daleko větší požadavky týkající se školní práce. Na procvičování je málo času a prvořadá je rychlost. (Tamtéž: 128)

Je velmi obtížné v tomto věku přeučovat již zafixovaný nesprávný úchop. Zvláště když žákovi chybí vnitřní motivace. Naopak správný úchop je pro něj nepřirozený a špatně si na něj zvyká. Častou chybou při psaní je, také nesprávná poloha lokte. Může být ve vzduchu, nebo leží na podložce spolu s prsty a tím se ovládnutí ruky při psaní značně zhoršuje. (srov. Jucovičová 2008: 18)

I ve starším školním věku mohou přetrvávat SPU. U některých i přes včasnou reedukaci nedošlo ke zlepšení, anebo u nich byla diagnostika provedena později. V tomto případě se může jednat, o nadprůměrné děti, kterým se díky péči rodičů podařilo, zvládnout studium i s vývojovou poruchou.

Také jiná organizace výuky, tzn. více učitelů v jeden den, přemísťování do jiných tříd, přináší dospívajícím mnohá úskalí. Vyučující mají na žáky rozdílné požadavky a každý je jinak náročný.

I v přípravě na výuky má jedinec s SPU nevýhodu. Potřebuje více času na přípravu, a to třeba jen proto, že po sobě těžko přečte poznámky. Výsledkem je obvykle zhoršení v naukových předmětech. Pedagogové ne vždy správně vyhodnotí vlohy studenta pro určitý předmět a často jej označí za méně aktivního. (srov. Michalová 2001: 4)

8.4 Střední škola

Možná si ještě vzpomeneme, když jsme sami opouštěli základní školu a měli se rozhodnout, kam půjdeme dál studovat, jak to bylo těžké. Ještě těžší rozhodování mají studenti s SPU. Pokud jejich úroveň písma neodpovídá standardu, mají zavřenou cestu ke vzdělávání. I když mají vysoké IQ ve škole trpí častými neúspěchy a jejich školní práce má různou úroveň. (Michalová 2001: 3)

Navzdory vysokému intelektu a úlevám, které předepisuje Metodický pokyn MŠMT ČR čj. 23472/92-21/212 mohou mít žáci s SPU náročnější přípravu na budoucí profesi.

Tím že nemohou při studiu plně využít svůj intelekt, mají zhoršené podmínky při výběru preferované školy. (Michalová 2001:4)

I nadaní jedinci s přetrvávající poruchou, kteří by chtěli pokračovat na gymnáziu a dále na vysoké škole, se bez speciální pomoci při studiu neobejdou. Legislativa zajišťuje i na středních školách péči o žáky s SPU, ale je na vedení školy, v jakém rozsahu jsou toho schopni, aby, jak uvádí Michalová, nedocházelo „*k rozporu s požadovaným profilem absolventů daných škol.*“ (2001:5)

Z toho všeho vyplývá, že je nesnadné pro studenty s vývojovou poruchou dostat se na střední školu odpovídající jejich intelektu. Ale není to nemožné. Pokud se již na druhém stupni ZŠ vyučující, který se zabývá reedukací SPU, bude cíleně věnovat odstranění potíží týkajících se percepčně – kognitivních funkcí, je tu šance dostat se na požadovanou střední školu. (Tamtéž: 5)

Je nasnadě, že při přechodu na střední školu opět nastanou obtíže. Pokud je mladý člověk na této úrovni studia, počítá se s tím, že rychleji zvládne osvojování probírané

látky. I přes to, že studenti s SPU musí vyvinout větší úsilí, oproti ostatním studentům, bývají často považováni za méně aktivní. (Tamtéž: 32)

9 Výběr vhodných psacích pomůcek

Při volbě prvního psacího náčiní dítěte je důležité rozhodovat s rozmyslem. Jak uvádí Bednářová „*Volba psacího náčiní ovlivňuje celkový grafický výkon.*“ (2006: 48) Rodiče i pedagogové v předškolním zařízení by vždy měli dbát na vhodné kreslicí a psací potřeby. Jejich ergonomický tvar podporuje správné držení, takže nenásilně usnadní navodit špetkový úchop. Dalším atributem snadného a správného grafického projevu je měkkost tuhy. Pokud je tuha dostatečně měkká a zanechává znatelnou stopu, nemusí dítě vyvíjet při kreslení velký tlak do podložky. (Tamtéž: 48)

Již řadu let jsou na trhu trojhranné psací pomůcky. Jejich ergonomický tvar působí na uživatele a vytváří návyky pro správné držení psací potřeby. Je tedy vhodné je používat preventivně, aby nedošlo k fixaci nesprávného úchopu. U dětí, které mají diagnostikovanou poruchu, podpoří navození správného úchopu.

Speciální pomůcky uvádí na trh více firem. K nejznámějším patří Stabilo, Pilot, Tornádo, Triple. Vždy však záleží na spokojenosti uživatele. Proto by si měly děti vybrat a vyzkoušet psací pomůcku samy. Neméně důležitý je i design. To hlavní je ale šíře stopy, kterou pero zanechává. Nesmí být moc tenká, ale ani široká, aby písmo bylo čitelné. (srov. Šauerová 2012: 167)

9.1 Jaké psací pomůcky nabízí trh

V poradně speciální pedagožky Světlany Drábové jsem se setkala s psacími pomůckami. Děti, které sem docházejí na konzultace, kvůli nápravě grafomotoriky, je zde používají.

Na úplném počátku, když se předškolák teprve začíná seznamovat s malováním, čmáráním po papíře je vhodné mu nabídnout **voskové pastelky**. Jedná se o trojboké voskovky. Dítě je nenásilně nuceno držet je v ruce tzv. pazourkovým úchopem. Díky častému používání dochází k uvolnění zápěstí a následně se z něj vyvine úchop špetkový. Výhodou je, že pastelky obsahují včelí vosk, díky kterému jsou dostatečně měkké a stopa po malování je tudíž souvislá.



Obrázek 19: Trojboké voskovky

V tomto věku se pro dětskou ručku také hodí **kreslící kulička**. Obsahuje barevné voskové hroty, dohromady 6 barev. Předchází nácvičku špetkového úchopu. Výhoda je také v možnosti grafického projevu po dobu grafomotorického kurzu, kdy dítě nesmí kreslit pastelkou. (srov. Šauerová 2012)

Na trhu jsou speciální **fixy**. Nejenom, že jsou trojboké, ale mají také odpružený psací hrot. Výhoda spočívá v tom, že pokud při psaní dítě příliš tlačí, hrot se zasune. Další pozitivum je zratelná stopa při minimálním tlaku.



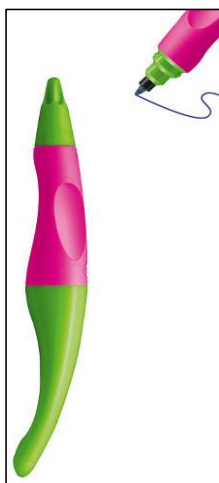
Obrázek 20: Speciální trojboké fixy

Pastelky a **tužky** jsou dalším kreslicím materiálem. Při výběru opět dbáme na měkkost tuhy, aby se při kreslení nemusel vyvíjet nadměrný tlak. Ideální jsou trojhranné tvary, které ještě navíc obsahují ergonomicky tvarované plochy. Ty při držení navozují správný úchop.



Obrázek 21: Pastelky s ergonomicky tvarovanými prvky pro zlepšení úchopu

Školáci potřebují **inkoustová pera**. Správný typ psacího náčiní ovlivní úchop. Proto jeho výběru věnujeme obzvláštní péči. Záleží na mnoha faktorech jako např. hmotnost, délka, úchopová zóna. Neméně důležité je, aby pero zanechávalo jednotnou stopu a při tom lehce klouzalo po papíře. Pokud se malému školákovi bude snadno psát, uvolní se mu zápěstí a navodí se správný úchop. (srov. Drábová)



Obrázek 22: Ergonomicky tvarované pero

Závěr

Bakalářská práce mapuje problematiku správného úchopu. Seznamuje s názory odborníků a definuje teoretické poznatky týkající se dětí s SPU.

Dříve byl tento problém značně podceňován. Tito jedinci byli často považováni za nešikovné až líné s nedostatkem intelektu.

V současnosti je známo, že je tomu naopak. Děti s tímto problémem jsou velice pilné a intelekt mají i nadprůměrný. Mají pouze dílčí oslabení, která se mohou projevit ve špatném úchopu psací potřeby. Ovšem oslabený jedinec selhává. Tito jedinci prožívají neúspěch ve školním procesu s pocitem vlastní nedostačivosti. Je snaha těmto dětem prostřednictvím reedukačních metod pomoci.

Mohlo by se zdát, že tato maličkost nemůže mít tak obrovský vliv na jeho školní výkonnost, ba dokonce na jeho život. Fyziology, kteří se zabývali analýzou psacího pohybu, bylo zjištěno, že k této činnosti potřebujeme kolem 500 svalů. Odborníci, kteří prováděli výzkum v oblasti fyziologie výkonu psaní potvrdili účast svalů od prstů po paži. Nejsou-li všechny použity a dostatečně koordinovány, dochází ke snížení rychlosti a tím i kvality písemného projevu. Zároveň jsou děti nuceny hlídat správné sezení, úchop pera a ovládat pohyb pera. Důležitý je také fakt, že každý člověk si již při prvních pokusech o grafické projevy, vytváří silné návyky. Nesprávný návyk se později nesnadno odstraňuje, a proto je na prvním místě prevence. (srov. Mlčáková 2009: 20-21)

Cílem, na který byla práce zaměřena, je prevence školního neúspěchu. Již bylo řečeno, že nejlepší je se zaměřit na předškolní věk. Jedinci, kteří přes veškerou snahu mají nesprávný úchop, potřebují odbornou pomoc.

V prvé řadě je potřeba provést včasnou diagnostiku. Je třeba odhalit příčiny potíží, které mohou být grafomotorického rázu nebo může být nedostatečně vyvinutá hrubá a jemná motorika. Vyšetřovací testy u speciálního pedagoga odhalí i jiná oslabení. Např. dysgrafii, dysortografii, dyskalkulii, obtíže v oblasti laterality a další.

Možností, jak s takovým jedincem pracovat, je dnes více. Na podkladě zjištění příčiny a původu obtíží je stanoven reedukační program. Vždy záleží na podnětnosti prostředí a na správné volbě nápravných technik. Děti s rodiči dochází do speciálního centra na podporu zdravotně znevýhodněných dětí. Na tomto pracovišti je jim věnována

ucelená péče. Jedním ze základních požadavků je individuální přístup. Je snahou eliminovat příznaky potíží a pomalu a postupně dojít ke kompenzaci poruchy.

Metoda, se kterou jsem měla možnost se prakticky setkat, je založena na výše zmíněných principech. Nese název *Nebojte se psaní* autorky Yvety Heyrovské. Metodika je určena primárně pro předškolní děti, které si ještě nezafixovaly nesprávný úchop. Tuto závalu odstranit lze i u dětí mladšího školního věku. Cviky jsou vytvořené na podkladě znalostí vývojové psychomotoriky a hybnosti člověka do jednoho roku. Tréninkový plán je rozdělen do 10 lekcí a trvá tři měsíce. Děti po tuto dobu nesmějí používat pero, tužku ani pastelku. Významnou roli pro úspěšné zafixování správného úchopu hrají rodiče a jejich spolupráce s lektorem. Děti za pomoci rodičů provádí speciální grafomotorická cvičení 5x denně. Cílem kurzu je vědomé ovládnutí horní končetiny a postupné uvolňování ramene, lokte, zápěstí a prstů laterální končetiny.

Další metoda, se kterou jsem se během mé praxe na speciálně pedagogickém pracovišti seznámila, je *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní* autorky Jaroslavy Svobodové. Na rozdíl od výše uvedené metodiky je tato primárně určena pro děti s DMO a děti, které mají nevyvinutou nebo jinak poškozenou ruku. Dále je určena pro přípravnou třídu. Ale základní principy jsou podobné. Potřeba individuálního přístupu, spolupráce s rodiči apod. Hlavním prvkem této metody je navození pohybů, ze kterých vzniká písmo společně s říkankou. Čili propojení motoriky s psychikou. Zásadní je i práce s plátěnými sáčky, které děti naplní různým materiálem a pak je využívají k činnostem. Děti jsou v této metodě vtaženy do činnosti a nabádány k samostatné tvořivé práci. Dochází k propojení praxe a teorie.

Za největší přínos bakalářské práce považuji bližší seznámení s touto problematikou a poznání, že metoda funguje a existuje způsob, jak pomoci zdravotně znevýhodněným dětem.

Nemalým přínosem je i praktické vyzkoušení během mé praxe a na letním táboře. Ráda bych přispěla k tomu, aby byla grafomotorice ruky věnována větší pozornost než doposud. Tuto zkušenost mi potvrdila i třídní učitelka mého syna.

Jak uvádí Svobodová: „ *Ruka je orgán, jehož funkčnost, ale i vzhled do značné míry předurčuje život každého člověka. Ruka je cosi velice lidského. Je funkčně spjata s myšlením a řečí. Účastní se nonverbální komunikace. Je subsystémem, jehož prostřednictvím člověk vykonává práci. Ruka je po obličeji další část lidského těla, která se dává všanc okolnímu světu...* “ (1998:5)

Seznam použitých zdrojů

- BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky: Jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno: Computer Press, 2006. ISBN 80-251-0977-1.
- DRÁBOVÁ, S. *Grafomotorika* [online]. [cit. 2016-03-01] dostupné na internetu z WWW: <http://www.prodys.cz/>. HARTL, P. *Psychologický slovník*. 3. vydání. Praha: Tercie, 1996. ISBN 80-901549-0-5.
- HEYROVSKÁ, Y., HRBKOVÁ, H., MAŠKOVÁ, I. *Nebojte se psaní: Náprava grafomotorických obtíží u dětí předškolního a školního věku*. Praha: ČEZ, 1996.
- JUCOVIČOVÁ, D., ŽÁČKOVÁ, H. *Reedukace specifických poruch učení u dětí*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-474-8.
- KIRBYOVÁ, A. *Nešikovné dítě*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-424-9.
- KREJČOVÁ, L. a kol. *Specifické poruchy učení*. Brno: Edika, 2014. ISBN 978-80-266-0600-0.
- KVĚTOŇOVÁ, L. *Edukace dětí se speciálními potřebami v raném a předškolním věku*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-063-8.
- MATĚJČEK, Z. *Dyslexie – Specifické poruchy učení*. 3. vydání. Jinočany: HH, 1995. ISBN 80-85787-27-X.
- MATĚJČEK, Z. *Psychologie nemocných a zdravotně postižených dětí*. 3. vydání. Jinočany: HH, 2001. ISBN 80-86022-92-7.
- MICHALOVÁ, Z. *Specifické poruchy učení na druhém stupni ZŠ a na školách středních*. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2001. ISBN 80-7311-000-8.
- MLČÁKOVÁ, R. *Grafomotorika a počáteční psaní*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2630-4.
- POKORNÁ, V. *Teorie, diagnostika a náprava SPU*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-135-5.

- SELIKOWITZ, M. *Dyslexie a jiné poruchy učení*. Praha: Grada, 2000. ISBN 80-7169-773-7.
- SERFONTEIN, G. *Potíže dětí s učením a chováním*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-315-3.
- SVOBODOVÁ, J. *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní*. Praha: Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR, 1998.
- SZABOVÁ, M. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-276-9.
- ŠAUEROVÁ, M. ŠPAČKOVÁ, K. NECHLEBOVÁ, E. *Speciální pedagogika v praxi: Komplexní péče o děti se SPUCH*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4369-1.
- UŽDIL, J. *Čáry, klikyháky, paňáci a auta: Výtvarný projev a psychický život dítěte*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-599-7.
- VOJTA, V. *Mozkové hybné poruchy v kojeneckém věku: Včasná diagnóza a terapie*. Praha: Grada, Avicenum, 1993. ISBN 80-85424-98-3.

12. října

rozlétat, rozplátnit, rozplátněti, rozplátněti
rozlít, rozplátněti, předpovídat, předpovídati
dech, rozplátněti, rozplátněti, předpovídat
mj, rozplátněti, rozplátněti, rozplátněti

48

O: rozlít, rozplátnit, rozplátněti, rozplátněti
předpovídat, předpovídati, předpovídati
rozplátněti, rozplátněti, rozplátněti, rozplátněti
rozplátněti

7. listopadu

rozplátněti, rozplátněti, rozplátněti, rozplátněti
rozplátněti, rozplátněti, rozplátněti, rozplátněti
rozplátněti

38

O: rozplátněti, rozplátněti, rozplátněti

Obrázek 27: Chlapec 4. třída - před nápravou

4. ledna

Krtek obecný
Krtek má hustou srst. Má
velmi citlivý čich a hmat
v nypáčku. Vypadá jako
větší myš (živí se) živí se
hmyzem, má lopatkovité
slapky a prozákly nypáček.
Žije na lukách, polích a
zahradách.

Obrázek 28: Chlapec 4. třída během nápravy (terapeutické písmo)

Československé muzeum = Československé
lidské právo = lidské
francouzský jazyk = francouzský

-s- samohlásky: Dřava, dřívko, dřívko, dřívko, dřívko,
spatit, spatit, spatit, spatit, spatit, spatit,
spatit, spatit, spatit, spatit, spatit, spatit,
spatit, spatit, spatit, spatit, spatit, spatit

-r- rozplátněti, rozplátněti, rozplátněti, rozplátněti,
rozplátněti, rozplátněti, rozplátněti, rozplátněti,
rozplátněti, rozplátněti, rozplátněti, rozplátněti

-v- vřava, vřava, vřava, vřava, vřava, vřava,
vřava, vřava, vřava, vřava, vřava, vřava

-z- zpráva - v novinách - zpráva - (vzdání) pod
zpráva - zpráva - zpráva - zpráva - zpráva - zpráva
zpráva - zpráva - zpráva - zpráva - zpráva - zpráva
zpráva - zpráva - zpráva - zpráva - zpráva - zpráva
zpráva - zpráva - zpráva - zpráva - zpráva - zpráva
zpráva - zpráva - zpráva - zpráva - zpráva - zpráva
zpráva - zpráva - zpráva - zpráva - zpráva - zpráva
zpráva - zpráva - zpráva - zpráva - zpráva - zpráva

Obrázek 29: Chlapec 5. třída - po nápravě (fixovaný návyk)

(Převzato z Heyrovská, Y. Nebojte se psaní: Náprava grafomotorických obtíží u dětí předškolního a školního věku 1996)

Abstrakt

Svobodová, M. *Význam správného držení psacího náčiní v souvislosti se školní úspěšností dítěte*. České Budějovice 2016. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce doc. PhDr. Ludmila Muchová, Ph.D.

Klíčová slova: správný úchop psacího náčiní, grafomotorika, specifické poruchy učení (SPU), školní úspěšnost, reedukační metody.

Práce se zabývá významem správného úchopu psacího náčiní v souvislosti se školní úspěšností dítěte. Vychází z teoretických poznatků o vývoji pohybu člověka a vývoji úchopu. Zdůrazňuje význam hrubé a jemné motoriky pro rozvoj grafomotorických schopností. Charakterizuje správnou polohu těla při psaní. Upozorňuje na nutnost včasné diagnostiky v případě nesprávného úchopu. Mapuje problematiku zdravotně znevýhodněných dětí. Seznamuje s metodami práce a názory odborníků na danou problematiku. Nabízí ověřené reedukační metody pomáhající zlepšit a zafixovat správný úchop. Poukazuje na nezbytnost spolupráce s rodiči. Přibližuje obtíže dětí s nesprávným úchopem, které prožívají školní neúspěch. Doporučuje speciální psací pomůcky, které podporují správné držení psací potřeby.

Abstract

The importance of correct posture of writing instruments in the context of the child's school success

Key words: correct writing grip, equipment, graphomotor, specific learning disorders, school success, compensative methods

The Thesis deals with the importance of correct grip of writing instruments in connection with the child's school success. Based on theoretical knowledge about the development of human movement and the development of grip. Stresses the importance of gross and fine motor skills for developing graphomotor. Characterized proper posture while writing. Highlights the need for early diagnosis for incorrect grip. Maps out the physically disadvantaged children. Acquainted with the methods of work and expert opinions on the issue. Offers proven methods to help improve and fix correct grip. Point out the need for cooperation with parents. Presents the difficulties of children with the wrong grip, experiencing school failure. It is recommended special writing instruments that support proper holding pens.