

Jak správně držet tužku?

Správný úchop psacích potřeb není tak snadný, jak se na první pohled může zdát. Mezi předškoláky je mnoho dětí, kteří trpí grafomotorickými potížemi. Těžkopádné a křečovitě písmo či nezáměr o kreslení jsou projevy, které by mohly rodiče upozornit na to, že je potřeba dítěti pomoci s nácvikem správného držení psací potřeby. Zjistěte prostřednictvím následujících obrázků, jak má vypadat správný úchop.

Na správný úchop je vhodné dbát od raného věku, kdy dítě začíná projevovat zájem o kreslení. Děti zjistí, že mohou spojit paleček s ukazováčkem a prostředníčkem - a vznikne ideální nástroj - špetka! A špetka pomáhá uchopit předměty, jako je právě pastelka! Proto je důležité poskytnout dítěti vhodné náčiní pro kreslení a psaní a tím ho motivovat ho k dalším kresbám.

Má vaše dítě odmítavý postoj ke kreslení? Doporučujeme nabízet mu činnosti rozvíjející jemnou motoriku. *"Nejjednodušším způsobem, jak rozvíjet jemnou motoriku u dětí, je zapojit děti do běžných denních a sebeobslužných činností, jako je vaření, pečení, skládání prádla, věšení prádla, spravování věcí, oblékání, obouvání a podobně. Dítě bude nejen trénovat jemnou motoriku a koordinaci oko-ruka, ale ještě si bude připadat jako důležitý člen rodiny."*

Co ovlivňuje správný úchop?

Správný úchop je velmi důležitý. Ovlivňuje kvalitu, čitelnost, rychlost a úhlednost písma. Navíc má významný **vliv na koncentraci, uvolnění mluvidel a řeči** (pohyb jazyka při kreslení), ale také uvolnění celého těla, zejména procesů jako např. **pozornost a myšlení**. Proto ho jako rodiče nesmíme podceňovat.

Jak má vypadat správné držení tužky?

Pro správný tzv. špetkovitý úchop je podstatné **uvolnění paže, zápěstí a ruky**. Tužka je položena na prostředníčku, palec ji přidržuje. Ukazováček je seshora jen položený, aby jím bylo možné pořádkat. Tužka směřuje k papíru šikmo, nikoli kolmo, protože leží v prohlubni mezi palcem a ukazovákem. Mezi hrotem tužky a prsty by měla být mezera asi 3 cm.

Důležité je, aby prsty byly pokrčené a celá ruka byla uvolněná. Tím pádem **manipulujeme s tužkou snadno do různých směrů** - píšeme plynule, bez bolestí nebo křečí, bez únavy ruky. Lokty svírají pravý úhel s deskou stolu a pohyb vychází ze zápěstí a ramene.



Výběr správného psacího náčiní také ovlivňuje správné držení tužky. Doporučujeme využívat **trojhranný program**: psací náčiní má trojhranné tělo pro lepší uchopení. Existují varianty pro praváky i **leváky**. Rozdíl je pouze v tom, že pravák tužku táhne a levák ji před sebou lehce tlačí. Délka tužky by měla přesahovat přes kořen palce. Pokud zjistíte, že vaše dítě drží tužku nesprávným způsobem, upozorněte ho a opravte chybné držení.

K navození správného špetkového úchopu můžeme děti motivovat vyprávěním. Prostředníček je postýlkou pro tužku, ukazováček polštářkem a palec peřinkou, kterou se tužka přikryje. Když ležíme v posteli, polštář a peřina jsou měkké, lehké a nikde nás netlačí.

Tip: Udělejte dětem nácvik zábavný, aby neměly pocit, že jsou nešikovné. Pokud dítě stáhne prostředníček směrem nahoru vedle ukazováčku a drží psací náčiní nesprávně, neříkejte "zase špatně", ale zkuste říci například "tužka spadla do postýlky". Pokud tlačí na ukazováček: "ten polštář ale tlačí". Dítě bude vědět, že nešikovní je tužka, tlačí polštář - ne on. Čím povzbudivější budete, tím více motivujete k dalšímu úsilí naučit vaše dítě - a možná i vás – správně držet psací náčiní.

Nesprávný úchop

Jak poznáte, že vaše dítě drží tužku nesprávně? Podívejte se na příklady nesprávných úchopů. Pokud vaše dítě používá některý z nich, je potřeba ho vést ke správnému úchopu a ten fixovat.

Pokud si dítě zafixuje nesprávný úchop, náprava trvá mnohem déle. Podle odborníků by mělo dítě **umět správný úchop před nástupem do základní školy!**

Spastický špetkový úchop s prohnutým ukazovákem

Pokud je ruka spastická (křečovitá), nejsou uvolněné prsty a dlaň ruky. I při správně vyvozeném špetkovém úchopu pak vzniká velký tlak na psací náčiní. Prsty jsou sevřené, jsou v napětí a limitovány v pohybu. Tento úchop může způsobit i bolest zápěstí.



Špetkový úchop s prsty ohnutými v dlani

Dítě má při kreslení správně vyvozenou špetku, ale malíček a prsteníček svírá v dlani. Při delší námaze se prostředníček posunuje do dlaně a přiklání se tam, kde vzniká větší napětí. Ruka je křečovitá.



Cigaretový úchop

Psací náčiní leží mezi ukazovákem a prostředníčkem, palec může být položen na tužce, nebo přes ní. Někdy se může také spojit konečky palce a ukazováčku nad tužkou. Úchop nedovoluje pohyb prstů při psaní a tužka prokluzuje mezi prsty.



Tříprstý úchop

Prsty vytvářejí velký tlak na psací náčiní. Ukazováček je ve špatné poloze a prohýbá se. Prsty mají omezený pohyb a při potřebě delšího a rychlejšího psaní se snižuje kvalita a rychlost písma. Ruka je v napětí a bolí.



Špetkový úchop s palcem v přesahu

Prostředníček a ukazováček jsou na správném místě. Palec by měl být naproti ukazováčku, ale je vysunutý přes tužku. Při tomto úchopu se ruka obtížně posunuje na podložce. Časem může znehybnět zápěstí a vzniká drápkovitý úchop, který znemožňuje při psaní pohybovat zápěstím.



Klarinetový úchop

Bříška čtyř prstů se opírají o tužku, palec je v opozici. Pohyb nevychází z prstů, jak by tomu bylo při správném držení. Pohyb vychází ze zápěstí a lokte. Ruka při tomto špatném úchopu není většinou položená na podložce a tužka stojí na špičce, někdy stojí od těla. Dítě má problémy udržet tvar písmen, nevejde se do linie, přetahuje.



Kladívkový úchop

Tento úchop se objevuje zpravidla u dětí, které teprve s uchopováním psacího náčiní začínají. Dítě drží tužku křečovitě, jeho ruka je většinou kolmo k podložce a pohyb vychází z lokte a ramena. Je to úchop pro děti fyziologický, dítě zatím neovládá jemnou motoriku. Postupně s nabývajícimi zkušenostmi se tento úchop mění a přechází na úchop prstový.



Kateřina Hrubešová: Agátin svět