

## Pracovní návyky při kreslení a psaní

To, jak se dítě v předškolním věku naučí u kreslení sedět, držet tužku, pracovat s uvolněním a napětím, významnou měrou poznamenává jeho výkony ve psaní, čtení později ve škole. Nejsou to však jenom výkony dítěte, na které působí pracovní návyky. To, jak dítě při psaní sedí, ovlivňuje jeho držení těla. Dobrá volba stolu a židle, vytvoření správných pracovních návyků, je jednou z prevencí ortopedických a očních vad. Správné držení tužky je důležité pro rozvoj koordinace jemných pohybů při kreslení a později psaní. Na úchop psacího náčiní a tlak na podložku má vliv jeho výběr. Samozřejmě nesmíme zapomínat, že výkony dítěte a jeho chuť kreslit neovlivňujeme pouze podmínkami k práci, ale především motivací a naší spoluúčastí na činnosti.

Od začátků, kdy dítě začíná kreslit, je nutné dbát na správné sezení při psaní, držení tužky. Jakmile se vytvoří chybné návyky, negativně ovlivňují výkony dítěte, jeho chuť a motivaci v činnosti pokračovat. Je vždy snadnější od začátků správné návyky vytvářet, než později chybné návyky odstraňovat. Většinou tu dokonce platí přímá úměra – čím více a déle se chybné návyky pěstují, tím déle a namáhavěji se později odstraňují.

### K pracovním návykům patří:

- Výběr kreslicích a psacích potřeb
- Sezení
- Úchop psacího náčiní
- Postavení ruky při psaní
- Uvolnění ruky při psaní

## Výběr kreslicích a psacích potřeb

Volba psacího náčiní ovlivňuje celkový grafický výkon. Tvar psacího náčiní má vliv na jeho správné držení, kvalita materiálu tuhy se podílí na tlaku na podložku. Při výběru potřeb ke kreslení myslíme především na **účel použití**. Pokud budeme při práci potřebovat vykrýt plochu, zvolíme barvy (prstové, vodové, temperové) a pastelky s širšími tuhými, křídly, progressa. Při kresbě a cvičení určenému k rozvoji grafomotoriky volíme dobrou tužku, pastelky.

Z hlediska kvality je vhodné vybírat **měkčí tužky a pastelky**, které dobře vedou stopu, dítě na ně nemusí tlačit. Na psací náčiní s málo kvalitní nebo tvrdou tuhou musí dítě vyvíjet nadměrný tlak, který se přenáší do kresby a ovlivňuje její úhlednost, rychlost vedení čar a vynaložené úsilí.

**Tvar psacího náčiní** vybíráme takový, který dítěti umožní a podpoří jeho správné držení. Nejsou vhodné příliš široké křídly, fixy, jejichž široký nebo čtverhranný tvar znesnadňuje špetkové držení. Čtverhranné křídly často dítě vybízejí k držení křídly všemi prsty nebo dokonce dlaňovým úchopem. Obdobně tak tomu bývá u silných fixů. Vhodné je psací náčiní běžného objemu, odpovídající i rozměrům dětských prstů. Je možné používat i tzv. trojhranný program – tužky, pastelky, štětce, které mají trojúhelníkový průměr a každá strana je určena pro oporu jednoho prstu.

Nepoužíváme krátké tužky a pastelky, které nepřesahují kožní záhyb mezi palcem a ukazovákem a neumožňují správné držení. Při kresbě tužkou a pastelkami je na rozdíl od fixů dobře pozorovatelný tlak na podložku. Naprosto nevhodné jsou kuličkové propisovací tužky. Aby se kulička rovnoměrně otáčela, je dítě nuceno k tlaku. Přítlak způsobí rychlejší skluz po papíře, pohyb je neplynulý, čára kostrbatá, vytlačená.

Na rozvoj kresby a malby má vliv barevnost používaných materiálů, která v dítěti podněcuje fantazii a umožňuje mu přenášet představy a prožitky do výtvarného díla. Nemusíme volit široké palety barev, je však vhodné mít všechny základní barvy.

Na kreslení volíme velké **formáty papíru**, vhodný je formát A3, může být i větší balicí papír. Jako nejmenší používáme formát papíru A4.

**Před kreslením na papír** můžeme požadovaný tvar zkusit kreslit prstem **do sypkých materiálů** (krupice, písku), které nasypeme na větší táč.

## Poloha těla při kreslení a psaní

Poloha těla při kreslení ovlivňuje pohyblivost jednotlivých kloubů, jejich uvolnění a koordinaci. Má významný vliv na psychickou a fyzickou pohodu při kreslení. Zpočátku dítě může kreslit velké tvary **vstoje** u svislé plochy – na papír nebo tabuli připevněnou do výšky očí na zdi.

Tato poloha umožňuje volný pohyb ruky po papíře, podporuje zejména pohyb ramenního kloubu. Na papír větších rozměrů můžeme velké tvary kreslit i **vkleče** na zemi. Dítě také může kreslit **vstoje** na papír připevněný na stole, kreslicí ruka se neopírá o stůl. Tyto polohy podporují uvolnění ruky od ramenního kloubu.

**Při poloze vsedě** by dítě mělo mít vytvořeny dobré podmínky podle své postavy. Není vhodný nábytek pro dospělé postavu bez přizpůsobení pro dítě. Při sezení by měla být chodidla opřena celou plochou o zem nebo podložku, nepohupují se a nekývají ve vzduchu. Váha těla spočívá na celé sedací ploše židle. Tak je zajištěna stabilita těla.

Kolena svírají se židlí přibližně pravý úhel, rovněž jako lokty s deskou stolu. Tělo je mírně nakloněno dopředu, prsa se neopírají o desku stolu. Obě ramena jsou ve stejné výšce. Hlava je v prodloužení osy páteře, mírně skloněna, oči by měly mít vzdálenost od papíru 25–30 cm.

Pro kreslení a psaní dítě potřebuje dostatek místa, aby se ruka mohla plynule a rovnoměrně pohybovat, nebyla limitována stísněným prostorem. Nedostatek místa, kdy dítě nemá možnost libovolného posunu ruky, může omezovat pohyb celé paže od velkých kloubů. Nedostatečný prostor proto může mít vliv na výsledek kresby, tlak na podložku, postavení ruky při kreslení (vyvrácení ruky v zápěstí) apod.

Vytvářením výše uváděných podmínek a dodržením zásad vytváříme nejen optimální předpoklady pro grafický výkon dítěte, ale i zabezpečujeme dobrý tělesný vývoj, dbáme na správné držení těla jako prevenci ortopedických vad.



*Poloha vsedě - správné sezení při kreslení a psaní.*

## Úchop psacího náčiní

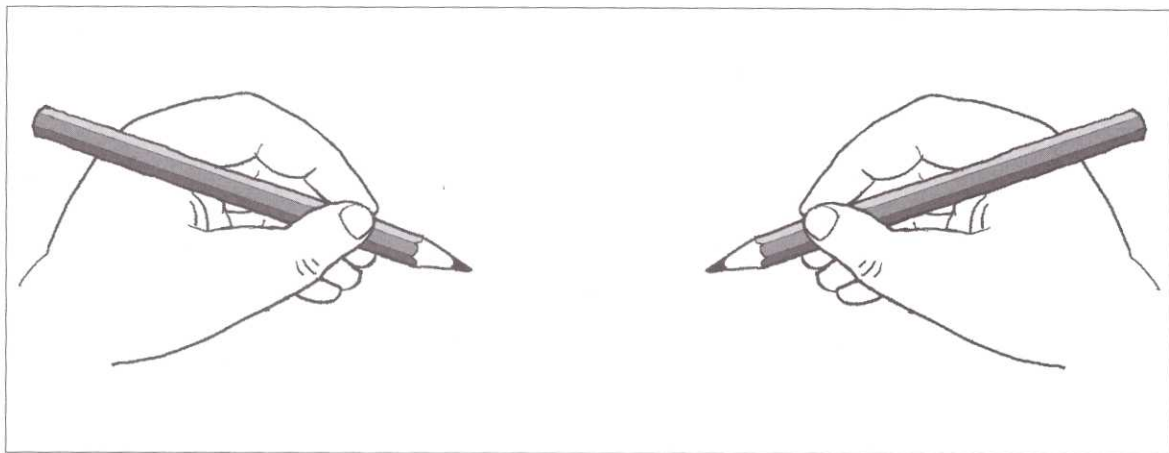
V poslední době se setkáváme s dvěma pohledy na držení psacího náčiní. Na jedné straně je to podpora špetkového, tzv. správného úchopu. Tato podpora je nejen ze stran odborníků zabývajících se metodikou psaní, ale i ze stran výrobců psacích potřeb, kteří propagují své výrobky pro podporu správného držení. Na druhé straně jsou námitky ze stran veřejnosti, rodičů, že na držení tužky nezáleží. Stačí se podívat na filmy, známé osobnosti, které při psaní drží pero nejrůznějšími způsoby a nevadí jim to. Dokonce se občas setkáme i s osobnostmi, jejichž hlavní náplní práce jsou grafické činnosti a přesto drží tužku jiným způsobem. Jsou to zajisté výjimky, které potvrzují pravidlo.

Proč tedy u dětí trvat na špetkovém držení psacích potřeb? Co toto držení přináší a umožňuje? Umožňuje nejvyšší míru koordinace jemných svalových skupin ruky a prstů, je to nejsnazší držení vedoucí ke zpřesnění pohybů, umožňuje uvolnění ruky a prstů při psaní. Je to držení ověřené po mnoho generací, které se psaním zabývaly před námi. Vadné držení psacích nástrojů může zapříčinit snadnější unavitelnost ruky, návazné nepříjemné, bolestivé pocity, které snižují motivaci ke psaní a kreslení.

Únava a zbytečně vydané množství energie se mohou později podílet i na zvýšené chybovosti. Navíc unavenou rukou se obtížně vykonávají plynulé pohyby, které při psaní potřebujeme, snižuje se rychlost psaní, prodlužuje se doba automatizace psaní jednotlivých písmen, slov. Nesprávné držení může napomáhat deformaci tvarů.

Na **správný úchop psacího náčiní** je vhodné dbát již od počátku, kdy dítě začíná kreslit. Výjimkou je dlaňový úchop u batolat, kdy dítě drží tužku nebo pastelku v celé dlani. V tomto období je to úchop fyziologický, dítě ještě neovládá jemnou koordinaci svalových skupin prstů a nemá možnost tužku držet jiným způsobem. Tento úchop s přibývajícím zkušenostmi a zvyšující se koordinací jemných pohybů u většiny dětí odezní, dítě přechází na prstový úchop.

Okolo třetího roku by měl být navozen špetkový úchop. U některých dětí je tomu tak i dříve, u některých později. Pozdější přirozené navození špetkového úchopu nemusí znamenat opoždění. Ovšem pokud dítě po 3. roce rádo kreslí, vyhledává činnosti s tužkami a pastelkami a není navozen správný úchop, je zapotřebí mu s navozením pomoci. 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 praváku i u leváků (viz nákres).



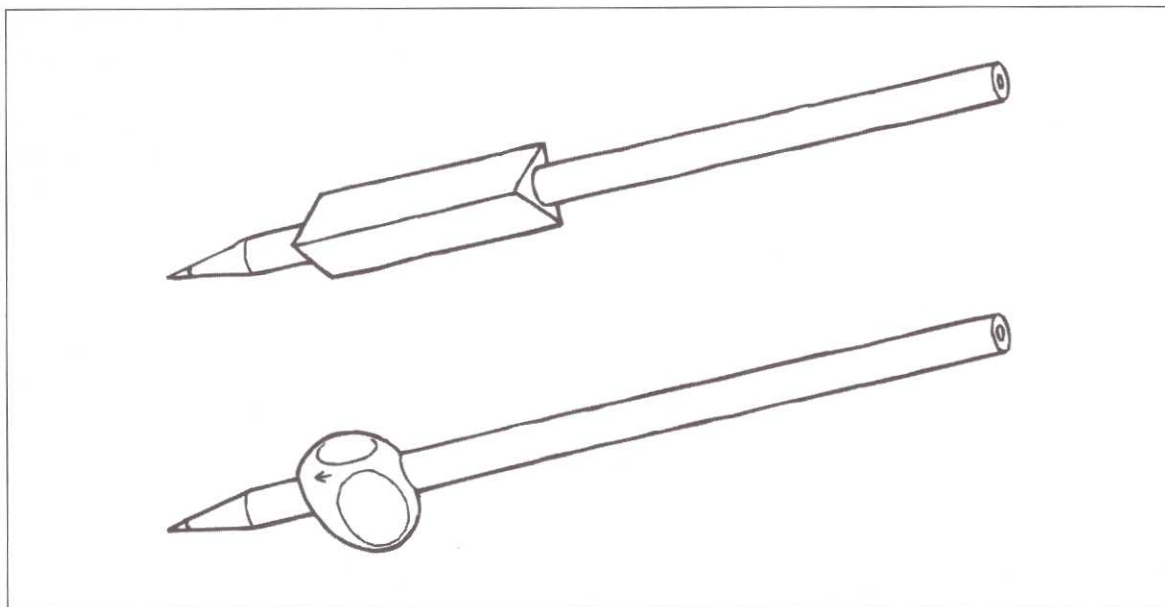
*Správné držení psacího náčiní u leváků, u praváku.*

**Tužka leží na posledním článku prostředníku, seshora ji přidržuje bříško palce a ukazováku.** Ruka a prsty jsou uvolněny, nesvírají tužku křečovitě, ukazovák není prohnutý. Prsty jsou vzdáleny od hrotu tužky přibližně 3-4 cm. Tužka přesahuje kožní řasu mezi palcem a ukazovákem. Malíček a prsteníček jsou volně pokrčeny v dlani.

Navodit špetku můžeme pomocí cvičení jemné motoriky – úchopy korálek, drobných částic, „solení“. Menším dětem můžeme pomoci vysvětlením, že tužka **leží v postýlce** (ukazováková hrana posledního článku prostředníku), „postýlku“ mu ukážeme, položíme na ni tužku. Pokud je pro dítě obtížné tento úchop navodit a udržet, je vhodné **používat tzv. „trojhranný program“** (tužky a pas-

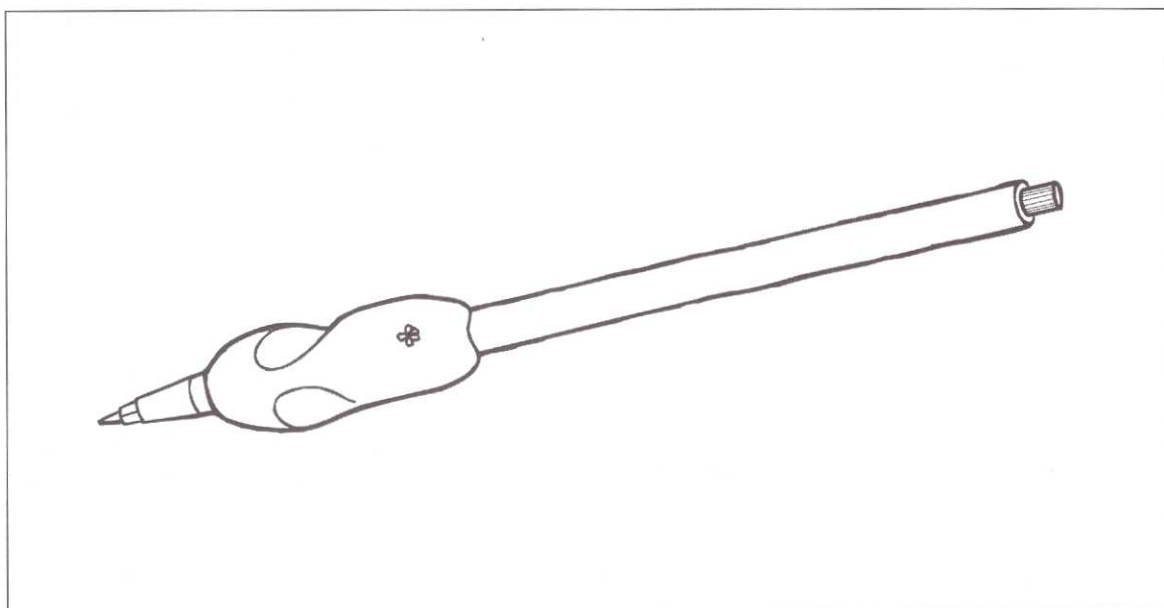
telky ve tvaru trojúhelníku, kdy každá strana trojúhelníku tvoří opěrný bod pro jeden prst). Samotný trojhranný program nestačí, je zapotřebí přítomnost a podpora dospělého, vysvětlení a ukázání postavení prstů. Držení ovlivní i výběr trojhranných pastelek. Hrany by měly být výrazné, oblé hrany mohou klouzat a být natolik pro dítě nezřetelné, že efekt hrany jako lůžka pro jednotlivý prst není zřejmý.

Pokud i nadále má dítě potíže s úchopem psacího náčiní, je vhodné používat **speciální násadky na tužky**, které ještě více fixují správné postavení prstů při psaní. Násadek a speciálních nástavců na tužky a pastelky je nyní v obchodní síti celá řada. Opět je zapotřebí vybrat podle dítěte – velikost a tvar násadky.



*Vhodné násadky dostupné na trhu.*

V některých případech, kdy dítě přes různé pomůcky setrvává u chybného úchopu, můžeme vyrobit násadku z moduritu podle H. Tymichové, viz náčrtek.



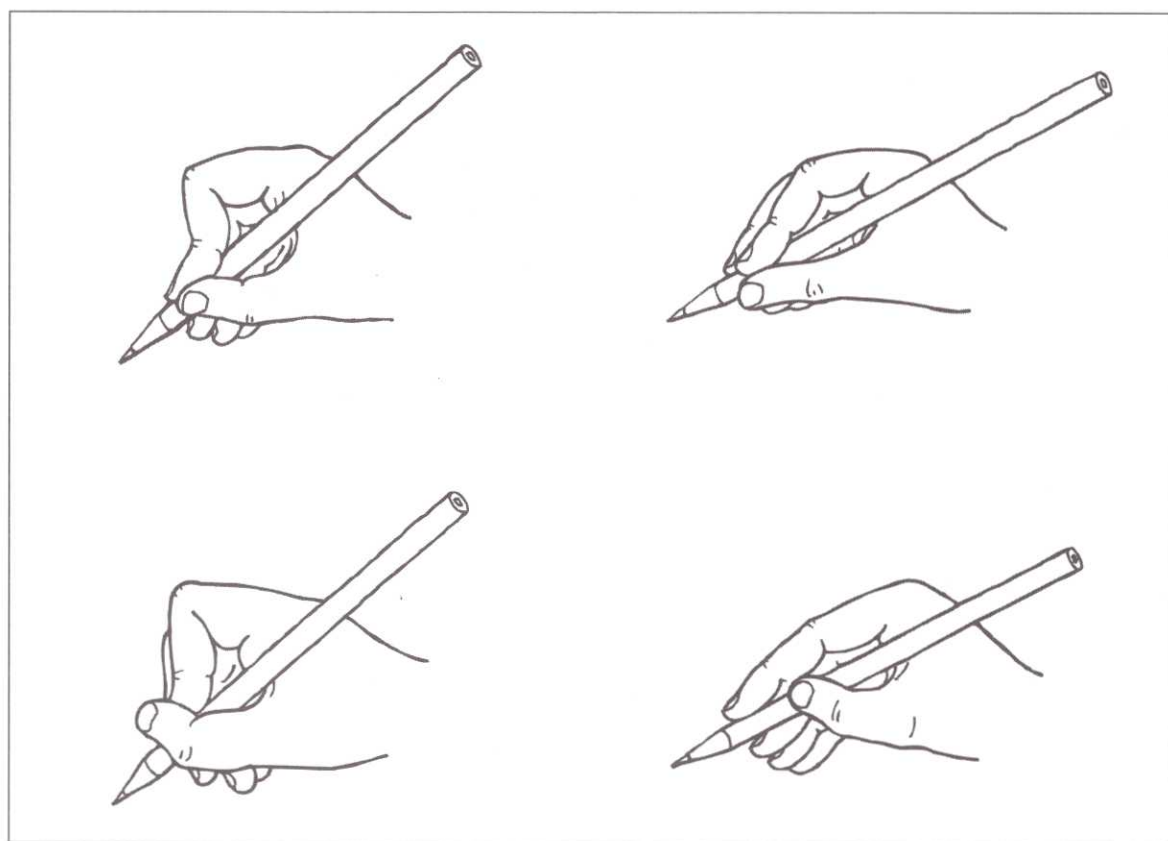
*Vyrobený moduritový nástavec.*

Pokud nástavec vyrábíme z moduritu, musíme použít kovovou verzatilkou, z níž vyjmeme náplň. Na tužce vytvoříme moduritový váleček. Do válečku vtiskneme prsty dítěte ve správné poloze. Na násadku je vhodné vytisknout značku (jakýkoliv otisk drobného předmětu), aby dítě hned vidělo, jak násadku uchopit, která hrana tužky patří nahoru a nemuselo tužku v ruce přetáčet.

Moduritový nástavec vložíme do vařící vody a krátce povaříme. V dnešní době můžeme použít i jiné modelovací hmoty, zejména ty, které se nemusí vařit. Pak můžeme použít i umělohmotnou verzatilkou, násadku po vymodelování necháme pouze zaschnout. Samoschnoucí hmoty bývají drolivější, proto je vhodné hotový nástavec přelakovat.

Tento nástavec je vhodný zejména pro děti, které palcem přesahují ukazovák, nebo se výrazně posouvá vzájemné postavení ukazováku a palce. V těchto případech můžeme u nástavce lůžko pro prsty prohloubit, hrany mezi jednotlivými prsty zvýšit, zejména hranu mezi ukazovákem a palcem, takže palec již nemůže přesahovat. Dále je vhodný pro děti, kde přetrvávají prsty v nejrůznějších polohách znesnadňujících pohyb a koordinaci.

Následující nákresy ukazují nejčastější **nesprávné úchopy psacího náčiní**. Nejsou uvedeny výrazné, nesprávné úchopy, kdy je tužka zasunuta mezi prsty, případně jsou prsty vyrovnány v řadě a pouze palec tvoří opozici aj. Jsou vyobrazeny pouze „jemnější“ odchylky, z nichž některé bývají přehlédnuty. Nákresy jsou uvedeny pro jejich povšimnutí a odstranění.



*Nesprávné úchopy psacího náčiní.*

V prvním z úchopů jsou prsty ve správném postavení, avšak prsty jsou v křeči, ukazovák je nadměrně prohnutý, u dětí lze většinou zároveň sledovat i odkrvení prstů.

U druhého úchopu – označovaného nejčastěji jako drápotivý se na držení tužky podílejí bříška všech prstů.

U dalšího úchopu palec přesahuje ukazovák, čímž výrazně snižuje koordinaci. U tohoto úchopu bývá velice dobré vyrobit moduritový nástavec, protože u většiny trojhranů dítě opět může palcem přesáhnout.

Poslední z nákresů ukazuje posun palce a ukazováku. Bříška těchto prstů nejsou v postavení proti sobě, prsty nejsou uvolněny, ukazovák je minimálně pohyblivý, tvoří jakousi dlahu. Postavení může být i obrácené, tzn. natažený palec, výrazně, křečovitě pokrčený ukazovák.

R  
o  
a  
„s  
po  
obi

U některých dětí není malíček a ukazovák sevřen v dlani, ale při psaní z dlaně vyčnívají, snižují koordinaci, často zabraňují plynulému pohybu, někdy i mačkají a rolují papír. Bývá tak tomu proto, že dítě neovládá jednotlivé svalové skupiny, neví, jak si pomoci.

Někdy stačí pouze na malíček a prsteník upozornit. Můžeme použít i chomáček vaty nebo kuličku z papíru a nechat ji dítě držet malíčkem a prsteníkem. Dítě si tak zvykne na sevření těchto prstů v dlani. Většinou jde o velice krátkodobě používanou pomůcku, odstranění tohoto chybného držení bývá rychlé. S používáním násadek, kuliček a jiných pomůcek to však nesmíme přehánět. Přílišné množství používaných pomůcek by dítě odrazovalo, zastrašovalo. Musíme si zvolit postupná řešení, určit si priority, nemůžeme po dítěti chtít vše najednou.

Ještě malá rada v závěru kapitoly pro ty, kteří stále váhají, zda je držení psacího náčiní zapotřebí věnovat takovou pozornost. Zkuste si vzít tužku jedním z nesprávných úchopů a něco si nakreslete a napište. Je dobré si vyzkoušet takových držení více. Většina z vás dojde k závěru, že ruka je „divná“, neposlouchá jako obvykle, jakoby někde něco překáželo, tahy dají více práce a výsledek není takový, jaký jste očekávali.

## Uvolnění ruky při kreslení a psaní

**Uvolněná ruka** při psaní významnou měrou **poznámenává grafický výkon dítěte**. Ale nejenom výkon. Často výrazně **ovlivňuje i chuť kreslit**. Pokud dítě při kresbě vyvíjí nadměrný tlak psacího náčiní na podložku, ruka je za poměrně krátkou dobu unavená, dítě si stěžuje na její bolestivost a grafické činnosti nevyhledává.

Nadměrný tlak na podložku je patrný z linie kresby, která je vytlačena, kostrbatá, často přerušovaná. Právě nadměrný tlak poznámenává kresbu tím, že neumožňuje plynulost pohybu ruky a tím plynulost vedení čáry.

Dítěti se často dostane rady: „Netlač.“ Určitě by většina dětí ráda na psací náčiní netlačila. Potíž bývá v tom, že rada sice uvádí, co děti nemají dělat, ale již neříká, jak si pomoci.

**Co všechno ovlivní tlak na podložku?** Jde o několik činitelů, které se vzájemně doplňují. Je to již dříve zmiňovaný **výběr psacího náčiní**. Dále pak psychický stav dítěte a atmosféra, v jaké kreslení probíhá. Velký vliv má stupeň rozvoje jemné motoriky a grafomotoriky. Důležité je také, zda dítě umí vědomě pracovat se záměrným uvolněním a napětím.

Kreslení by mělo **probíhat v uvolněné, přátelské atmosféře**. Pokud je dítě napjaté, v očekávání nepříjemné činnosti spojené s nedoceněním výkonu, nepodaří se mu uvolnit, nebude uvolněná ani ruka. Při kreslení je pro dítě důležitá podpora dospělým, oceňování dílčích úspěchů, motivace přiměřená jeho věku. Kreslení by mělo vnímat jako hru, práci na něčem příjemném a užitečném.

Uvolnění ruky ovlivňuje celková koordinace pohybů, zapojení jednotlivých kloubů a svalových skupin do grafické činnosti: od pohybu vycházejícího z ramenního kloubu až po **koordinaci jemných pohybů**. Grafomotorickým cvikům by měly předcházet hry a cvičení zaměřené na rozvoj jemné motoriky. Uvolnění ruky se často dostaví až po zmechanizování pohybu. Proto je vhodné pohyby při manipulačních činnostech i jednotlivých cvicích opakovat vícekrát za sebou, snažit se i o rovnoměrnou rychlost.

Velice důležité je naučit dítě **uvědomovat si a ovlivňovat svalové napětí a uvolnění**. Jedna z velice účinných metod nácviku práce se záměrným uvolněním a napětím je motivace panáčkem „hadráčkem“. Pro motivaci je vhodné použít i hračku – hadrovou panenku nebo panáčka, loutku, plyšové zvířátko s delšími, měkkými končetinami apod. Dítěti na hračce ukážeme volné končetiny. Když končetinu nadzvedneme, sama se volně spouští zpátky k tělu. S nácvikem můžeme začít vleže, na měkké, pohodlné podložce. Nacvičujeme těžké, „gumové“ nohy, ruce. Můžeme zkoušet, že pokud nohu, ruku nadzvedneme, sama se spustí k zemi jako u hadrového panáčka. U úzkostnějších dětí se může stát, že mají obavy, aby se při dopadu končetiny neuhodily. Proto je vhodné je ubezpečit, že ruku, nohu chytáme, nenecháme ji tvrdě dopadnout na podložku.

Pro tuto skupinu dětí také bývá obtížné se v méně známém prostředí uvolnit vleže na zádech, proto můžeme nacvičovat vsedě, popř. cvičení doporučit do domácího, důvěrně známého prostředí. Dítě potřebuje vytvořit pocit bezpečí, protože jinak by nedošlo k požadovanému uvolnění. Později stačí nacvičit pouze „gumové“, uvolněné ruce před kreslením vsedě a uvolnění přenášet do kresby. Pokud v průběhu kresby pozorujeme nadměrný tlak (bývá zřetelné odkrvení ruky, viditelná tenze svalů), kresbu přerušíme a vsedě uvolníme ruku. Dítě necháme spustit celou paži podél těla, můžeme mu pomoci jemnou masáží, pohlazením paže, poskytnutím zpětné vazby o uvolnění. U starších dětí po nácviku mnohdy stačí i během grafické činnosti v případě potřeby připomenout „gumovou“ ruku a jsou schopné uvolnit celou paži včetně prstů během velice krátké doby, někdy i během psaní.

K uvolnění ruky při psaní také napomáhá **rytmus**. Rytmizací se zlepšuje plynulost pohybů. Kresbu jednotlivých prvků můžeme doprovázet písničkami, rytmickými říkankami. Velice vhodné jsou rytmické doprovody, které zároveň tvoří slovní podporu, instrukci, odkud kam má dítě čáru vést. Jako rytmické doprovody nejsou vhodné básničky, které dítě málo zná, jejichž vybavování mu činí potíže a odčerpává hodně pozornosti.