

Úchop psacího náčiní

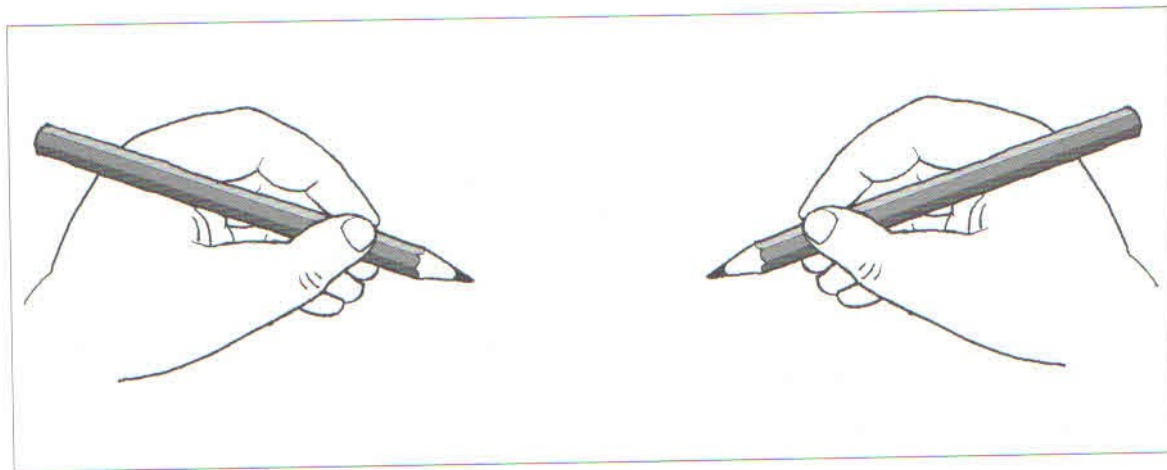
V poslední době se setkáváme s dvěma pohledy na držení psacího náčiní. Na jedné straně je to podpora špetkového, tzv. správného úchopu. Tato podpora je nejen ze stran odborníků zabývajících se metodikou psaní, ale i ze stran výrobců psacích potřeb, kteří propagují své výrobky pro podporu správného držení. 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).



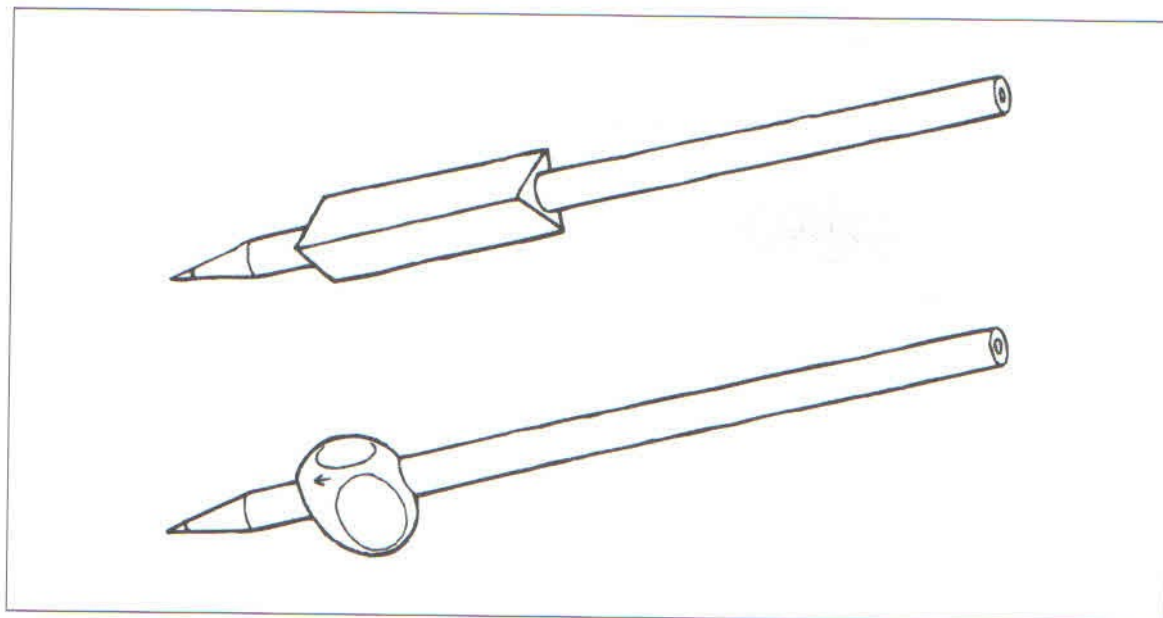
Správné držení psacího náčiní u leváků, u praváků.

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 korálků, 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-

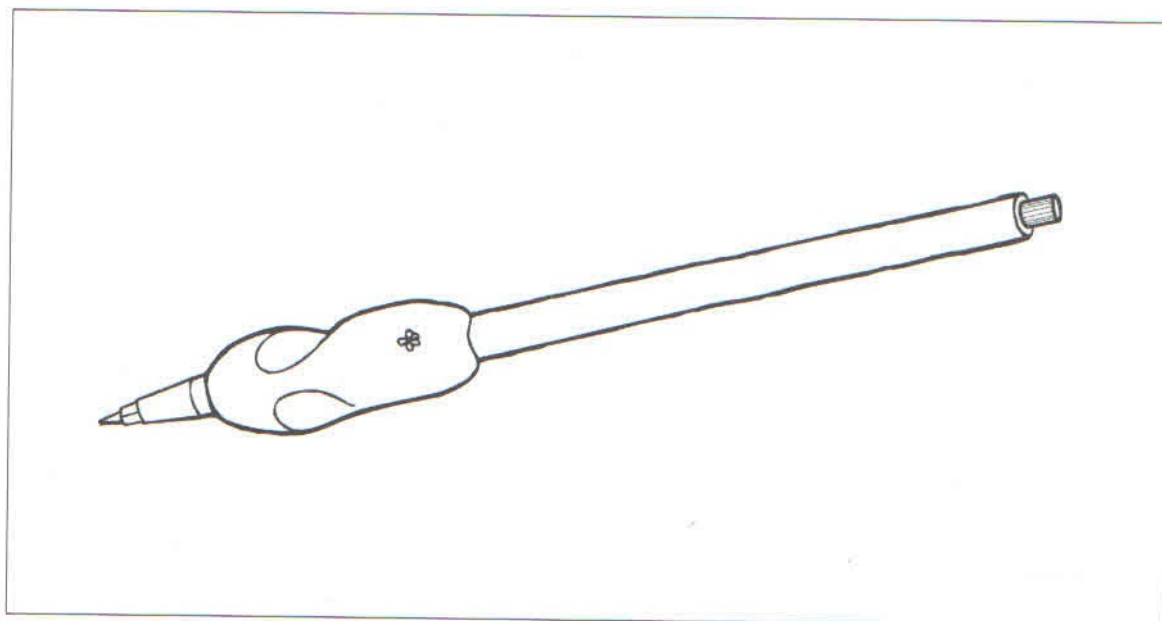
telky ve tvaru trojúhelníku, kdy každá strana trojúhelníku tvoří opěrný bod pro jeden prst). Samotný trojhranný program nestačí, je zapotřebí přítomnost a podpora dospělého, vysvětlení a ukázání postavení prstů. Držení ovlivní i výběr trojhranných pastelek. Hrany by měly být výrazné, oblé hrany mohou 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 nákres.



Vyrobený moduritový nástavec.