

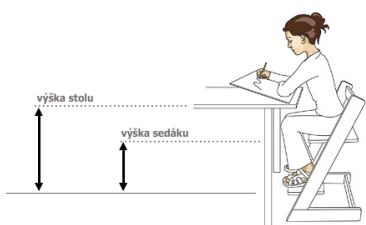
Tipy pro rodiče – PSANÍ

Následující řádky jsou určeny rodičům, kteří chtějí předejít grafomotorickým obtížím svého dítěte, ale i těm, kteří mají doma dítě, které příliš nebaví kreslení nebo bývá často méně zručné ve vyplňování pracovních listů ve školce (vlnovky, kolečka, oblouky, smyčky atp.).

Příčinou obtíží při psaní bývá nejčastěji vadné držení těla u stolu, nesprávný úchop tužky, neuvolněné zápěstí či dosud nevyhraněná lateralita (tj. definitivní preference pravé či levé ruky). Při psaní dochází ke svalové nesouhře, křečím ruky. Dítě si stěžuje na bolení prstů, zápěstí i celé horní končetiny. Ve škole ho trápí nepěkný rukopis, dopouští se častějších chyb. Tempo bývá pomalejší, neplynulé, neurovnané. Dítě se úkolům s tužkou vyhýbá, psaní ho nebaví.

Usazení

Trvejte na usazení u stolu (kreslení na zemi může být zábavné, ale dítě si tam zafixovává špatné držení, které se následně těžko přeučuje). Nohy má dítě opřené pevně o zem či opěrku rostoucí židle, rovný hrudník mírně nakloněný dopředu (ale ne opřený o stůl – váha trupu spočívá na sedadle, nikoliv na předloktí), obě předloktí lehce pokrčená a opřená o desku stolu. Pamatujte také na vhodnou výšku stolu, sedáku a dostatečné osvětlení při práci.

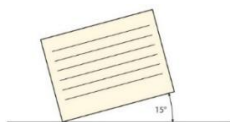


velikost č.	1	2	3	4	5	6	7
výška postavy (cm)	93–116	108–121	119–142	133–159	146–176,5	159–188	174–207
výška stolu (cm)	47 cm	53 cm	59 cm	64 cm	71 cm	76 cm	82 cm
výška sedáku (cm)	26 cm	31 cm	35 cm	38 cm	43 cm	46 cm	51 cm



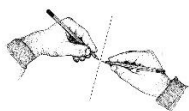
Natočení papíru:

U praváka i leváka pootočte papír při psaní tak, aby pravý horní roh směřoval vzhůru:



Úchop tužky (pastelky, pera)

Pro psaní je nejvýhodnější tzv. horní psaní u leváka a špetkový úchop u praváka:



Tipy pro podporu správného psaní:

1. Správný úchop navodíme u dítěte spontánně při pobídce k solení. V kuchyni ho také nechejte co nejčastěji míchat či kvadrat vařečkou, vykrajovat, drobit atp.
2. Investujte do trojhranných pastelky, které správný úchop podporují, případně do trojhranného nástavce na psací potřeby (obojí je vhodné cca od 3 let).
3. Podporujte hry s legem, puzzle, plastelínou, provázekem a korálky.
4. Využijte velké psací nástěnné plochy pro uvolnění ramenního a loketního kloubu ruky. Umístěte dětskou tabuli, flipchart či starý balicí papír na stěnu. Při kresbě ve stoje dítě zmíněné klouby spontánně uvolňuje a navíc ho taková činnost většinou mimořádně baví 😊

Pozn.: obrázky byly použity z internetových odkazů: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/is14/grafomot/web/pages/03-01-navyky.html> a <https://www.levactvi.cz/>