

# Levák nebo pravák – několik otázek a odpovědí ...

1. Pravák nebo levák z pohledu dětského lékaře
2. Lateralita s pohledu psychologa. O co se jedná?
3. Typy laterality
4. Vliv laterality na školní výkon
5. Praváctví a leváctví
6. Tipy, jak odhalit dominantní ruku a oko dítěte
7. Psaní levou rukou
8. Přecvičovat či nepřecvičovat?
9. Cviky na uvolnění ruky

## 1. Pravák nebo levák z pohledu dětského lékaře

U dítěte zhruba **do dvou let věku nelze jednoznačně odhadnout**, zda bude pravák či levák, protože nervová soustava se vyvíjí postupně stejně jako všechny orgány a jejich funkce. Proto také malé děti používají při svých aktivitách obě ruce, někdy více pravou - jindy levou. Postupným rozvojem nervové soustavy si dítě samo určí vedoucí horní končetinu a tu bude při všech svých aktivitách stále častěji používat, takže **do 3 let věku bude zřejmé, zda vaše dítě je pravák či levák**. I když jsou také výjimky, některé děti v předškolním věku používají obě ruce stejně - v takovém případě je na místě vyšetření dětským psychologem (na základě vhodných testů lze určit laterality, aby dítě používalo správnou ruku).

**Nikdy není na místě násilné přeučování**, to by mohlo být příčinou pozdější nějaké neurotické poruchy, která se vždy obtížně odstraňuje (tiky, koktání apod.).

## 2. Lateralita z pohledu psychologa: O co se jedná?

Lateralita, tedy laicky řečeno upřednostňování jedné strany (ruky, oka, nohy, ucha,...) před druhou, je především projevem činnosti dynamických vztahů mozkových hemisfér a velmi úzce souvisí se zráním naší nervové soustavy. Doba, kdy se náš nervový systém rozvíjí nejintenzivněji je prenatální období, tj. doba před narozením, a také období krátce po našem narození. V tomto období se střídají období asymetrická (tj. upřednostňování pouze 1 ruky) a symetrická (kdy dítě střídá ruce obě, žádnou nepreferuje). Vše však směřuje k vyhranění funkce jednoho z párových orgánů.

Funkce jednotlivých párových motorických (ruce, nohy) nebo smyslových orgánů (oči, uši) nejsou shodné, mluvíme o dominanci jednoho z nich. **Příčemž tato dominance není v raném dětství vždy zcela jasná, ale stále se vyvíjí**. Asymetrie ve výkonnosti rukou je přitom výhodná z hlediska účelnosti a hospodárnosti pracovního procesu, protože umožňuje vysokou specializaci v jednotlivých činnostech. **Tyto pak provádí obratnější ruka a druhá provádí práce "pomocné"**.

**V rámci předškolního věku je kladen důraz na dominanci ruky a oka**, jako dvou orgánů zodpovědných v rámci jejich koordinace za činnosti úzce spojené se školou.

Může se stát, že u některých dětí je dominance ruky, která je pro rodiče nejsnadněji pozorovatelná, **patrná již kolem 3. roku života**. Jiné děti ruce střídají, mají obě stejně šikovné a v jednotlivých činnostech je frekvence jejich užití téměř shodná. Také se může stát, že **preferenci v užívání jedné ruky se v průběhu vývoje změní**. Hraje zde roli samozřejmě dědičnost, ale také tendence napodobovat, případně přizpůsobit se nebo vyhovět požadavkům okolí.

Vyšetření laterality je důležité především tam, kde je podezření na mozkovou dysfunkci nebo tam, kde je podezření, že nešetný vnější zásah do přirozené laterality může ovlivnit školní výkonnost.

Důležité je také **v době před zahájením školní docházky s jistotou určit, která ruka je dominantní a kterou rukou tedy dítě zahájí nácvik psaní**. Z hlediska dominance je užitečné znát i dominantní oko, které se v procesu psaní výrazně svou funkcí podílí. Pokud máte jako rodiče pochybnosti, je vhodné kontaktovat některé z poradenských zařízení a poradit se s odborníkem.

### 3. Typy lateralit

- Vyhraněná dominance **pravostranná** (pravá ruka, pravé oko)
- Vyhraněná dominance **levostranná** (levá ruka, levé oko)
- **Zkřížená lateralita** (pravá ruka a levé oko nebo levá ruka a pravé oko)
- **Nevyhraněná lateralita** (ruka nebo oko není zcela vyhraněno, v krajním případě oba orgány nejsou vyhraněny)

Z hlediska školních dovedností je **nejvýhodnější vyhraněná dominance pravé ruky a pravého oka**. Proces psaní je řízen levou mozkovou hemisférou, kde mimo jiné sídlí centrum řeči. Mezi **nevýhodné typy lateralit** patří **vyhraněná dominance levé ruky a levého oka** – tato varianta je v podstatě zcela přirozená a nekomplikovaná, faktem však zůstává nutnost přizpůsobit proces psaní písmu, které je konstruováno pro praváky.

Dalším **nevýhodným typem lateralit** je tzv. **zkřížená lateralita** – např. dominance pravé ruky a levého oka a naopak. V procesu psaní je tedy nutné zapojit do činnosti obě mozkové hemisféry, které musí svoji činnost koordinovat a celý proces psaní se stává více komplikovaným. Mezi mozkovými hemisférami jsou pak vztahy složitější a méně vyrovnané.

U některých dětí je patrná neurčitá lateralita, patrně jako následek nevyhraněné dominance mozkové.

### 4. Vliv lateralit na školní výkony

Lateralita ovlivňuje obratnost (především rukou) a prostorovou i pravolevou orientaci. Děti s nevýhodným typem lateralit mohou mít potíže se zvládnutím základní orientace – nahoře, dole, vpravo, vlevo, vpředu, vzadu, ale také orientace časové (poznávání hodin, časová orientace během dne, dny v týdnu, měsíce,...).

V rámci nácvičky psaní může být písmo neurované, někdy hůře čitelné, neobratné, může se měnit sklon (směrem k dominantnímu oku), ale také velikost písmenek. Písmo není srovnané na řádku, ale poskakuje někdy nad ním, někdy pod ním. U některých dětí lateralita ovlivňuje spíše rychlost písma, u některých jeho kvalitu.

Problémy v psaní však nejsou pravidlem – některé děti jsou schopny i nevýhodný typ lateralit dostatečně kompenzovat a nejsou patrně žádné výraznější problémy.

### 5. Praváctví a leváctví

Pojmy, které jsou opředeny poměrně řadou mýtů a pověr. Leváci byli dříve považováni za přinejmenším “podivné”, byli přecvičováni a tlačeni k přizpůsobení se pravoruké společnosti. Dnes však již víme, že toto přecvičování je vážným zásahem do spolupráce mozkových hemisfér, což může vést k řadě komplikací ovlivňujících vývoj, a to zejména v oblasti rozvoje řeči a myšlení. Přecvičováním se potlačuje přirozená tendence, dítě se nutí k užívání méně obratné ruky, je tedy celkově méně obratné a může ztrácet chuť a motivaci k práci.

**Leváctví rozhodně není jev patologický, ale zcela fyziologický, vývojově stejně hodnotný jako praváctví.** Přesto mají leváci v současné společnosti nevýhodné postavení – levák žije a vyrůstá v pravoruké společnosti a musí se tedy v řadě činností přizpůsobit a naučit se se svou levostrannou dominancí žít. Levákem se člověk může stát i v průběhu vývoje např. z nutnosti (pokud například dojde k úrazu pravé ruky) nebo poškozením levé mozkové hemisféry např. úrazem (patologické leváctví).

### 6. Tipy, jak odhalit dominantní ruku a oko mého dítěte

Pro rodiče je nejnadhnější cestou k „odhalení“ dominantní ruky či oka prosté pozorování. Sledujte, do které ruky vaše dítě bere častěji hračky při spontánní hře, např. kladívko, kostky při stavění, korálky v

mozaice, klíč do zámku, provlékání provázku, hod míčem (pokud již dítě zvládne hod jednou rukou),...

**Pozorujte dítě také při řízených činnostech** – vždy však nechte výběr ruky na něm – sledujte, do které ruky bere nůžky, pastelky, štětce, ale také třeba lžici. Pokud jí dítě příborem, dívejte se na to, jak ho používá. I leváci si někdy zvyknou držet nůž v pravé ruce a vidličku v levé, jejich použití je však opačné. Nůž často jídlo jen přidržuje a vidlička „trhá“ na kousky. Dominantní je tedy v tomto případě ruka, která drží vidličku.

**Zjistit dominanci oka** lze opět vcelku jednoduše – nechte dítě kouknout do klíčové dírky, do dalekohledu vytvořeného ze stočeného papíru, do kaleidoskopu, apod. Pokud si ani po tomto pozorování nejste zcela jistí, **navštivte psychologa**, který vám určitě poradí.

## **7. Psaní levou rukou**

V dnešní době je výskyt levorukých lidí v naší společnosti vyšší než v minulém století. **Nedochází k násilnému přecvičování leváků na praváky**, ale stále přetrvává řada otázek týkajících se zásad správného nácviku psaní levou rukou.

Důležitá je poloha papíru nebo sešitu. Levák má mít sešit nakloněný doprava, což je přesně na opačnou stranu než dítě pravoruké. Směr písma jde zleva doprava. Úchop psacího náčiní je stejný jako u praváků – pero nebo tužku drží dítě palcem a ukazováčkem a zespodu jej opírá o prostředníček (viz kapitola Grafomotorická cvičení). Prsty, kterými drží tužku, by měly být pod linkou, aby dítě vidělo, co píše. Výběr psacího náčiní pro leváka je velmi důležitý, aby nedocházelo k rozmazávání písma. Mezi vhodná pera patří Tornáda a speciální pera pro leváky.

Nejčastější chybou u leváků bývá tendence ruku v zápěstí nadměrně ohýbat, vykrucovat. Tomuto nesprávnému návyku předejdeme zejména nakloněním papíru vpravo, kdy dítě není nuceno ruku vytáčet, aby vidělo napsaný text.

## **8. Přecvičovat či nepřecvičovat?**

Toto je velmi důležitá otázka. Obecně platí, že je nutné delší dobu vývoj sledovat a nechat dostatečnou volnost přirozenému výběru dítěte. **Nikdy není vhodné nutit ho do něčeho, v čem se necítí dobře.** Užitečné je dítě sledovat v průběhu spontánních činností a v počátcích se třeba i zaměřit na posílení jemné motoriky obou rukou a schopnosti koordinovat jejich spolupráci.

Pokud zjistíme, že je dominantní oko pravé a ruka nevyhraněná, pak je užitečné se více zaměřit na procvičování pravé ruky (nebo naopak – dominantní oko levé a ruka nevyhraněná, pak se snažíme rozcvičit ruku levou). Vždy se však jedná o složitý a velmi citlivý proces, který je nutné provádět pod odborným vedením speciálního pedagoga.

## **9. Cviky na uvolnění ruky**

Existuje řada uvolňovacích grafomotorických cviků pro děti předškolního věku. Základním cvikem jsou rovné čáry, pak přidáváme vodorovné, šikmé, vlnky, kroužky na obě strany. Dobré je zpočátku uvolňovat ruku na velký papír, který je ve svislé poloze (na skřini, dveřích či stěně). Dítě by vždy mělo vést pohyb ruky shora dolů a zleva doprava. Uvolňovací cviky by dítě mělo obtáhnout alespoň pětkrát a pak teprve přejít na cvik nový.

Aby dítě získalo správné předpoklady k dobrému zvládnutí grafických nároků ve škole, je nutná určitá vyspělost jeho jemné motoriky. Neměli bychom podceňovat význam **kreslení, obkreslování, vybarvování omalovánek, modelování, navlékání korálků, práce se šňůrkami – uzlíky, zavazování tkaniček, malování prstem do mouky, písku apod.** Sadu na sebe navazujících grafomotorických listů najdete v Bonus pro registrované, před tím si však přečtěte instrukce v kapitole Grafomotorická cvičení.

(Autoři: Mgr. Hana Trtílková – psycholog, Mgr. Lenka Zárubová - speciální pedagog (body 2-9),  
MUDr. Květoslava Ludvíková (1))