

# Špatné držení pera může způsobovat celou řadu problémů

Naučit se správně psát, tak aby dítě v pozdějších ročnících nemělo problémy, nestěžovalo si na bolesti a únavu a nezaostávalo za vrstevníky, není nic jednoduchého. Proto je tak důležité hned na začátku lpět na správném držení tužky a dalších ergonomických pravidlech psaní, aby si dítě hned na začátku nevybudovalo špatné návyky, které se později špatně odbourávají.



Špatné návyky si děti osvojují rychleji než ty správné.

FOTO: [Profimedia.cz](http://Profimedia.cz)

úterý 27. srpna 2013, 15:21

To, jak držíme v ruce pero nebo tužku, má velký význam při efektivitě psaní a fyzické zátěži ruky. Při správném – tzv. špetkovém úchopu pera, by tužka či pero měly ležet na posledním článku prostředníčku a shora by je mělo přidržovat bříško ukazováčku a z boku bříško palce. Ukazováček by neměl být prohnutý a celá ruka by měla být uvolněná, bez křeče. Dítě by mělo být schopno psát i bez ukazováku. Každý jiný úchop s sebou dříve či později přinese dítěti problémy.

Ohlídat správné držení pera by měli nejen učitelé, ale i rodiče. „Vadný úchop nebo jiná nedostačivost v jemné motorice ruky může zapříčinit značnou bolestivost ruky, její rychlou únavu s následnou chybovostí v psaní, pocení, stres a tím i velmi nepříjemné pocity dětí u psaní a kreslení,“ upozorňuje PaedDr. Yveta Heyrovská.

Všechny tyto problémy pak v celkovém důsledku vedou ke zpomalení tempa psaní a kvality čitelnosti, zaostávání za vrstevníky, projevují se dekoncentrací a ztrátou zájmu či chuti o psaní a malování, což vede k celkovému zhoršení školních výsledků.

Proto by učitelé i rodiče měli dbát na to, aby stopa pera po papíře lehce klouzala. Hrot, který při psaní „škrábe“, nutí dítě na pero přitlačit, ruka se dostává do napětí a brzy se tak unaví. Nehledě na to, že neurovnané písmo se po nějaké době stane návykem, kterého se dítě jen těžko zbavuje.

## **Špatné vzory**

Špatné návyky si děti osvojují rychleji než ty správné. Jednou z příčin špatného psaní často bývají samotní rodiče, aniž by si to uvědomovali. Máma a táta jsou pro malé děti těmi prvními vzory a je přirozené, že se snaží všechno po nich opakovat a napodobovat je.

Dokonce i takové drobnosti jako je způsob, jakým drží pero, nebo jaký mají rodiče krasopis. Pokud mají rodiče špatný úchop psacích potřeb, často se stává, že to dítě od nich odpozoruje, případně ho to i sami naučí.

Rodiče by tedy měli začít u sebe, a pokud si nejsou jistí, měli by se zeptat odborníka, jímž je v tomto případě pedagog, případně speciální pedagog.

## **Co dále způsobuje nesprávný úchop?**

„Příčin může být více, např. nesprávné držení (správně je pouze špetkový úchop), křečovitý úchop, nestabilizovaný sed (nohy opřít o podložku), nevyhraněná dominance ruky atd.,“ vysvětluje speciální pedagog Mgr. Světlana Drábová a dodává:

„Zpravidla dále také platí, že praváci mají nakloněný sešit souběžně s pravým předloktím a leváci s levým předloktím. Pokud má dítě zkříženou lateralitu, obvykle mu vyhovuje mít sešit před sebou bez naklonění.“

Svou roli v tom hraje i výběr školních pomůcek pro dítě. Příliš bledé pastelky s tvrdou tuhou přinášejí dětem velký nekomfort. Musí na pastelky tlačit, čímž přetěžují svalstvo ruky a rychle se unaví. Ideální pro kreslení a skicování, ale i nacvičování tvarů, jsou pastelky s tvrdostí tuhy HB, středně měkké. Aby si dítě vybudovalo správný úchop, je dobré začínat již s trojhrannými pastelkami, které lépe sedí v ruce, neotáčejí se, ani nekloužou a dítě si s nimi přirozeně vytvoří správné návyky.

Problémem může být i způsob, jakým dítě sedí za stolem. Pokud se vykrucuje, hrbí, sklání, nemá nohy pevně na zemi, případně leží na lavici nebo stole, to vše ho vyrušuje a odvrací jeho pozornost, která by měla být věnována psaní.

Kromě toho hrozí i zdravotní problémy, jako například bolesti hlavy, páteře, zhoršení zraku. Proto je důležité naučit každé děcko, jak správně sedět za stolem a hlavně na něj i dohlédnout. Dítě by mělo sedět rovně, záda mít vzpřímeně a obě nohy kolmo na zemi. Vzdálenost mezi okem a podložkou by měla být cca 30 cm. S psáním a posedem souvisí i sklon písma.

## **Při výběru psacích potřeb je nutné pohlížet na jejich ergonomii**

Kromě práce rodiče s dítětem je také důležité nakoupit dítěti vhodné ergonomické pomůcky. Výrobci ergonomických pomůcek je více a trh je již dnes dostatečně zásoben, takže si dítě může vybrat. Aby byl výběr co nejlepší, doporučuje se rodičům navštívit kamenné obchody, kde si mohou s dětmi pomůcku vyzkoušet, ideální je u tohoto testování sedět u stolečku.

Další možnost je poradit se s kolegy v mateřských a základních školách, na co se má rodič s dítětem soustředit. „Prevence není nikdy dost a ergonomický program nemůže škodit dítěti

zdravému a naopak může pomoci řešit počínající problém u dítěte jiného,“ upozorňuje doktorka Heyrovská.

Děti by proto měly používat pero, které jim ihned bezvadně padne do jejich nezkušené ruky a pomůže intuitivně v hledání správného úchopu. Je zcela logické, že délka a síla tužky/pera pro začátečníky by měla být kompatibilní s anatomii dětské ruky.

Rodiče by si měli uvědomit, že pero pro dospělé není vhodným psacím prostředkem pro dítě. Navíc je důležité, aby psací pomůcky byly přizpůsobeny pravákovi a levákovi.

Desatero pro výběr správného pera

Dbajte na trojhranný úchop – existují varianty trojhranu pro praváka i leváka.

Požadujte neklouzavou úchopovou zónu.

Vyzkoušejte při psaní hrot, který by neměl škrábat. Měl by naopak hladce klouzat po papíru a nedělat kaňky.

Pro začátečníky je vhodné zvolit širší stopu 0,5 mm, pro pokročilejší psaní můžete zvolit již stopu užší, např. 0,3 mm.

Praktické je, pokud je inkoust v peru zmizíkovatelný či gumovatelný.

Nechte si předvést výměnu náplně, měla by být lehká a nezpůsobovat ušpinění.

Tvar pera musí dobře sedět v ruce, vyvážené pero podporuje lehké psaní.

Doporučujeme přizvat dítě k výběru, bude nadšené.

Nezalekněte se počáteční investice do kvalitního pera, cena náhradní náplně je poté i tak nižší než opakovaný nákup nekvalitního levného jednorázového pera.

Pro nákup pera zvolte papírnictví, kde vám ho předvedou a můžete si jej vyzkoušet a zároveň si vybrat z velké škály barev.