

AKO SPRÁVNE DRŽAŤ CERUZKU

Zápis do prvej triedy základnej školy je pre väčšinu rodičov a aj detí stresujúcim zážitkom. Aby to až také negatívne nebolo, je vhodné sa na daný deň vopred pripraviť. Čo môže čakať na vášho potomka pri zápise? „Aj keď sú kritériá na výber do základnej školy čisto v kompetencii riaditeľa, jedným z nich býva často zisťovanie, či váš syn alebo dcéra, dokáže správne držať ceruzku a používať ju.“ - vysvetľuje Mgr. Marcel Kubinský, odborník na správne písanie. Nevhodné držanie písacích a kresliacich pomôcok môže viesť k neskorším krčom v zápästí, v ramene, bolestiam krčnej chrbtice, hlavy a celkovo k odporu k písaniu a učeniu. Zvlášť, keď nevhodný návyk nerozpoznáme a neodstránime hneď v začiatkoch kreslenia.

Zatiaľ čo predchádzajúce generácie predškolákov si vystačili s pastelkami a ceruzkami a prirodzenou cestou sa ich naučili držať, dnešné deti častejšie siahnu po tabletoch a správny úchop dostatočne netrénujú. Pritom práve ten je kľúčový pre neskoršie školské roky. Na tom, ako rodičia nechajú svoje dieťa držať písacie potreby od chvíle, kedy ich po prvý raz chytia do ruky, závisí efektivita budúceho písania a čiastočne aj úspechu v neskorších školských rokoch. S bolestivou rukou nevydrží školák dlho písať a kvôli častým prestávkam dochádza k postupnej strate sústredenosti a motivácie k učeniu.

Preto to pripomeňte svojmu potomkovi a pripravte ho na jeho veľký deň. Vstup do nového prostredia tak bude lepšie znášať a nebude potom zaskočený drobnými úlohami, ktoré mu budú pri zápise učitelia dávať.

Správne písanie a predovšetkým štipkový úchop písacích potrieb nie je tak jednoduchý, ako sa môže na prvý pohľad zdať. „Pri štipkovom úchope je písacia pomôcka položená na prostredníčku a palec s ukazováčikom ju len pridržávajú. Dieťa by malo pri písaní a kreslení pohybovať len zápästím, nie celým ramenom, ktoré tak rýchle „stuhne“ a spôsobuje nepríjemné bolesti ruky, krčnej chrbtice aj hlavy.“ - odporúča Mgr. Marcel Kubinský. K nácviku je potrebné dieťa vedome viesť už v materskej škole a doma už od chvíle, keď dieťa prvýkrát berie do ruky písacie a kresliace potreby a začína s prvým kreslením - obvykle medzi 2. a 4. rokom. A akých chýb sa deti najčastejšie dopúšťajú, keď v ruke držia pastelku či pero?

Deti veľmi často nie sú nikým vedené k správne držaniu písacích potrieb, prípadne nemajú od dospelých tieto návyky správne odpozorované. Veľmi často sa stretávame s tým, že deti držia pastelku štyrmi prstami, čo zhoršuje jemnú motoriku a hybnosť prstov pri písaní, detičky sa veľmi rýchlo unavia a strácajú záujem o písanie.

Ďalšou veľkou chybou je krčovito pritlačený ukazovák k peru. Táto chyba sa prejavuje tak, že ukazovák dieťaťa je v prvom článku prehnutý. Dieťa potom nevydrží dlho písať, ruka sa rýchlejšie unaví a môže sa dostaviť „pisársky krč“. Preto je potrebné dieťa pozitívne motivovať a správne držanie mu ukázať, aby pochopilo, že ukazovák musí byť uvoľnený a len zľahka priložený. Zlé držanie, ktoré si dieťa v predškolskom veku osvojí, sa v jeho neskoršom veku len ťažko preučuje a uvádza na správnu mieru. Chybou pri krčovitom držaní je, keď sú prsty položené príliš blízko k hrotu, čím sa tlak pri písaní zväčšuje a okrem toho dieťa musí vykonávať dvojnásobný pohyb rukou, aby napísalo akékoľvek písmeno oproti vzdialenejšiemu držaniu prstov od hrotu písacej potreby.

Pri písaní je dôležitý aj primeraný tlak na písaciu potrebu. Pokiaľ nemá váš syn alebo dcéra uvoľnenú ruku, môže byť tlak príliš veľký, a nácvik písania by v prvom ročníku mohol byť obtiažnejší. Dobrou pomôckou pri zvýšenom tlaku na písacie potreby je maľovanie guľatým štetcom. Pri správnom tlaku sa štetinky neohýbajú a stopa po štetci je plynulá.

Pokiaľ by dieťa pri zápise držalo ceruzku nesprávne, nemusíte sa ničoho obávať. Učiteľ vám určite správne držanie ukáže a vy budete mať ešte doma dostatok času na nácvik úchopu, aby v septembri bol váš potomok na úlohu školáka vhodne pripravený.

Na záver len pripomenieme, že nie je potrebné dieťa na zápis až príliš usilovne pripravovať a samotným zápisom ho stresovať. Nechcete ho predsa odradiť od školy a školských zážitkov a povinností skôr, ako reálne do nej vkročí.