

Postavení a uvolnění ruky při kreslení a psaní

Postavení ruky u psaní a kreslení je stejně důležité jako správný úchop a sezení, neboť ovlivňuje možnost pohybu a uvolněnost ruky, stejně jako koordinaci pohybů. Zásadní pro kreslení i psaní je uvolnění celé paže, zejména ramene, aby byla ruka odlehčená a lehce se posunovala po papíře ve směru psaní.

Ruka by měla při kreslení a psaní volně ležet na stole a posunovat se po papíře. Horní konec tužky by měl směřovat do oblasti mezi loktem a ramenem a ukazovat přibližně na rameno. Můžeme pomoci dítěti tím, že na tužku nakreslíme „očičko“ s motivací: „Tužka chce stále vidět toho, kdo s ní kreslí.“ Můžeme na tužku izolepou připevnit brčka a jejich okraj opatřit měkkou kuličkou nebo obrázkem motýlka: „Sleduj, jestli motýlek stále poletuje u tvého ramene.“ Sklon tužky a plochy by měl svírat úhel 45 stupňů (tužka leží v kožní řase mezi palcem a ukazováčkem).

Poloha zápěstí určuje, jak bude dítě ovládat psací náčiní. „Prodloužení“ ruky v zápěstí (to je mírné ohnuto směrem nahoru) umožňuje svalům ruky pracovat mnohem volněji. Pokud dítě

ruku v zápěstí ohýbá k tělu (vykrucuje ruku a psací náčiní směřuje od těla dítěte) a zvedá, obvykle je to způsobeno malým pohybem paže v ramenním kloubu a nedostatečným uvolněním paže. Pak je třeba zapojit pohybová a grafomotorická uvolňující cvičení!

Pokud dítě často **vytáčí zápěstí „do drápu“** (konec tužky směřuje od těla), na vině může být také nižší svalový tonus nebo nedostatečně rozvinutá jemná motorika. Při špatné poloze zápěstí se svaly zkracují a je třeba zapojit protahovací cvičení. Dítě si může hrát na číšníka a nosit podnos na natažené dlaní (zprvu nosí lehké hračky, postupně zatěžujeme zápěstí více – nosí knihu, láhev s vodou apod.). Výborná pro protažení ohýbačů zápěstí je „krabí chůze“, která posílí celou paži dítěte (dítě chodí pozpátku po rukou), lezení nebo hra dítěte vkleče na zemi, kdy se opírá o zápěstí a nataženou paži. Dítě může také malovat dlaní na zeď, hladit hladké povrchy celou dlaní apod. Před kreslením či psaním si dítě protahuje zápěstí o lavici (opře se dlaní nebo hřbetem ruky).

Při grafomotorickém uvolňovacím cvičení hrají s dětmi „fotbal“, kdy brankou je zápěstí dítěte. Připravím si malou kuličku a „čihám“, až dítě při kreslení klubiček a kroužků zápěstí zvedne a dostane ode mne gól.

Uvolněná ruka významnou měrou poznamenává grafický výkon dítěte (kresbu i psaní). Často výrazně ovlivňuje i chuť dítěte kreslit. Pokud dítě vyvíjí velký tlak psacího náčiní a podložku, jeho ruka se za krátkou dobu unaví, začíná bolet a dítě kreslení opouští, protože jej provází nepříjemné pocity. Kresba je vytlačená, kostrbatá, čáry jsou přerušované, úchop je křečovitý, prsty dítěte bělají, jsou odkrveny. Jak pomoci dítěti uvolnit ruku? Kromě výše uvedených uvolňovacích cvičení můžeme u dítěte rozvíjet vnímání vlastního těla a svalového napětí a jeho ovládání. U dítěte vědomě **nacvičujeme uvolnění a napětí svalů**. Poslouží nám k tomu panáček Hadráček (měkká a poddajná loutka) nebo plyšové zvířátko s prodlouženými, volně visícími končetinami. Nacvičujeme s dítětem podobně gumové, bezvládné ruce. Ideálně večer před spaním, v posteli, kdy je dítě obklopeno polštáři a plyšáky a ruka dítěte bude padat do měkkého. Chvilí jeho ruku hladíme, slovně navozujeme pocit bezvládné, těžké a uvolněné ruky, poté ji z menší výšky pustíme.

Naučte své dítě **uvolňovat ruku i v průběhu kreslení**, aby se snížilo zvýšené napětí svalů a ruka tolik nebolela. Napětí v šiji mu sníží kroužení rameny, zvednutí ramen co nejvýše, až k uším, krátká výdrž v této poloze a pak prudké uvolnění a spadnutí ramen (motivace: hodíme si těžký pytel na záda, přenášíme ho a „žuch“ s ním na zem, takto opakujeme 3x). Dítě může mávat dlaněmi, napodobovat mytí rukou, kroužit zápěstím na obě strany, zaklesnout prsty obou rukou do sebe, vytočit dlaň směrem od sebe a protáhnout si prsty pohybem paží dopředu. K uvolnění prstů napomůže tukaní prstů na podložku (nápodoba hry na klavír), vytřepání ruky, kmitání prsty (nápodoba deštíku), postupné rozevirání prstů ze sevřených dlaní (rozkvétá kytička). Pomůže také opakované zatínání dlaně v pěst a zase povolování (dítě může mačkat gumový míček v dlaní).

Ruku dítěte můžeme také jemně promasírovat.

Masáže ruky a předloktí jsou u dětí oblíbené (můžeme použít molitanový míček k míčkování nebo gumové míčky k masírování s různým povrchem). Zkuste uvolnit zápěstí dítěte krouživým nebo osmičkovým pohybem zápěstních kostí, jemně odtahujte prsty dítěte od sebe



(vydržte déle, cítíte, jak napětí pomalu povoluje, svaly „tají“), masírujte úžlabinu mezi prsty až k zápěstí, palcem promasírujte dlaň dítěte, svalstvo mezi palcem a ukazováčkem. Nezapomeňte promasírovat i svaly předloktí. Ruce dítěte výborně zrelaxují ponořením do nádoby se sypkým materiálem a hrou s ním.

Dítě se nemůže kvalitně připravovat na psaní, dokud není schopno sedět na židli, držet hlavu rovně, pohybovat rukou a jednotlivými prsty a zrakem sledovat tužku.