

Potreba pohybu nás sprevádza po celý život. Náš pohybový prejav je vysoko organizovaná funkcia, na ktorej riadení sa podieľajú prakticky všetky oddiely nervovej sústavy - počnúc mozgovou kôrou, až po predĺženú miechu. Rozvoj motoriky odzrkadľuje úroveň rozvoja nervovej sústavy a veľmi úzko súvisí i s rozvojom ostatných zložiek vývinu. Duševný a fyzický vývin dieťaťa do jedného roku hodnotíme práve cez úroveň rozvoja motoriky. Ak stimulujeme motoriku, stimulujeme tým mozgové funkcie a následne tak podporujeme i rozvoj ostatných zložiek vývinu.

Pohybová zručnosť má vo vzťahu k poznávaniu a objavovaniu sveta dieťaťom významný jedinečný charakter. Dieťa sa prirodzene snaží dosiahnuť takú polohu tela, ktorá by mu uľahčovala a rozširovala možnosti vnímať svet zrakom, či sluchom. Ovládnutím pohybov hlavičky sa zväčší jeho zorné pole a tým i prísun podnetov. Akonáhle dokáže sedieť, ponuka podnetov sa stáva ešte bohatšou. Lezením a prvými krokmi sa dokáže cielene dostať k hračke, ktorá ho zaujme. Samo si vie určiť mieru podnetov, ktorá je pre neho príjemná. Ovládnutím pohybov svojho tela vie rozhodnúť, či zotvrá v manipulácii s predmetom, alebo sa vzdialí, ak sa cíti ohrozené.

Čo všetko zaradujeme medzi pohybové zručnosti:

- **Hrubá motorika** - predstavuje pohyb veľkých svalových skupín, vďaka ktorým dieťa dokáže loziť, postaviť sa, chodiť, behať, či skákať. Pohybové a loptové hry rozvíjajú rozsah, presnosť, koordináciu a plynulosť pohybov; taktiež schopnosť pohybov plánovať. Dieťa sa prostredníctvom nich učí uvedomovať si schému svojho tela.
- **Jemná motorika, grafomotorika** - jemná motorika zahŕňa v sebe pohyby ruky a prstov, keď chce dieťa niečo uchopiť. Patria sem tiež pohyby artikulačných orgánov a očí, súčasne s ich koordináciou s končatinami. Správny rozvoj pohybov malých svalových skupín má neopomenuteľný význam pri rozvoji reči, čítaní, či písaní. Správne pohyby očí po riadku, schopnosť sledovať predmet, alebo koordinovať pohyb ruky so sledovaním objektu, sú predpokladmi k zvládnutiu čítania v školskom veku. Ak podporujeme rozvoj pohybov prstov, ktoré sa tým stávajú obratnejšie, presnejšie, či rýchlejšie, vytvárame zároveň pozitívny vzťah dieťaťa napríklad ku kresleniu, alebo písaniu. Dieťa prirodzene vyhľadáva aktivity, v ktorých je úspešné. Ak ho budú jeho *prstíky poslúchať*, nebude sa vyhýbať rôznym skladačkám, bude rado kresliť, písanie pre neho nebude utrpením, ako pre dieťa, ktoré pociťuje v takomto pohybe neistotu. Rozvoj jemnej motoriky s rozvojom grafomotorických zručností (kreslenia, písania), tak spolu veľmi úzko súvisí.

Grafomotorické ťažkosti

Prvé symptómy si môže všimnúť rodič u svojho dieťaťa ešte v ranom veku. On najlepšie odsleduje, či dieťa riadne chodí, sedí, ale hlavne či si dokáže pozapínať gombíky alebo strihať papier. Treba podotknúť, že na zdravých deťoch poruchy grafomotoriky nevidno. No ak sa zameriame na určité aktivity predikujúce u dieťaťa prítomnosť tejto poruchy, môžeme ju zavčas zdiagnostikovať a začať s prípadnou reedukáciou.

Je nevyhnutné všímať si napríklad chôdzu dieťaťa, najmä jeho rovnováhu. Pri cvičení by sme mali sledovať aj koordináciu pohybov, lezenie po rebrinách, bicyklovanie. V materskej škole má učiteľka veľa možností deti pri týchto činnostiach porovnávať, a tak upozorniť rodičov na prípadné problémy.

Diagnostické znaky poruchy grafomotoriky:

- ▶ dieťa neustále preferuje iba jednu činnosť (napr. bude sa hrať iba s LEGO-m),
- ▶ nedokáže vyfarbiť obrázok tak, aby nezašlo za čiaru,
- ▶ vypadávajú mu veci z rúk,
- ▶ pri jednoduchých pohyboch padá.

Diagnostické znaky prítomnosti dysgrafie:

- ▶ neschopnosť udržať písmená na riadku,
- ▶ nerovnaká veľkosť grafém,
- ▶ rozmazané písmo,
- ▶ neschopnosť napodobniť tvar niektorých písmen (napr. k).

Reedukácia porúch grafomotoriky

O úrovni grafomotoriky veľa napovedajú jednotlivé zložky motoriky, medzi ktoré patria: sila, rozsah pohybu, výbušnosť, ale aj napodobňovanie zostáv, stereotypné pohyby a pohyblivosť prstov.

Porucha grafomotoriky súvisí hlavne s jemnou motorikou. O jej kvalite vypovedá pohyblivosť prstov, ktorú si možno všímať pri navliekaní nite do ihly, pri sebaobslužných činnostiach (napríklad dieťa obúva ponožky jednou rukou, nedá prsty do otvorov na rukaviciach), pri chytaní a hádzaní (ak dieťa pri tom zatvára oči) alebo pri bubnovaní rukami. Pravdaže pri identifikácii týchto problémov si musíme uvedomiť, že v poslednom čase narastá počet nevyhranených detí (t. j. takých, u ktorých ešte nedošlo k overeniu dominantnej ruky) alebo detí so skríženou lateralitou. Aj tento fakt ovplyvňuje kvalitu grafomotoriky, ktorá je predsa u dominantnej ruky o niečo lepšia ako u ruky subdominantnej.

Odstraňovanie identifikovanej poruchy grafomotoriky

V prvom rade si musíme uvedomiť, že materiály, ktoré budeme v práci s dieťaťom používať majú byť mäkké a veľké! Napríklad používame pastelky, lebo zanechávajú hrubú stopu. Čiara môže byť pritom: jasná, pravidelná, ale i prerušovaná. Tlak na ceruzku je možné cvičiť aj s indigom.

Niektoré znaky kresby dieťaťa s poruchou grafomotoriky:

- ▶ vždy nakreslí jednu vec dôkladne, iné nenakreslí vôbec,
- ▶ postavy sú vo vzduchu, alebo za sebou,
- ▶ nerado používa vodové farby,
- ▶ nezvláda pojmy hore, dole, pred, za,

Niektoré znaky písma dieťaťa s poruchou grafomotoriky:

- ▶ písmo je slabo čitateľné,
- ▶ nie je plynulé,
- ▶ spomalený je prechod od slabík ku slovám a vetám.

Prítomnosť niektorých čiastočných výkonových oslabení:

- ▶ porucha pravo-ľavej orientácie,
- ▶ porucha zrakovo-sluchového vnímania,
- ▶ porucha priestorovej orientácie.

Je dobré, ak pri deťoch s poruchou grafomotoriky predchádza práci s ceruzou modelovanie.

Návrh metodického postupu nácviku úchopu ceruzy u detí s poruchou grafomotoriky:

Pri eliminácii každého handycapu je najdôležitejšia dôslednosť precvičovania narušenej funkcie a správny postup. Predkladáme návrh na odstraňovanie grafomotorických problémov dieťaťa podľa jednotlivých špecifických činností, ktoré musíme realizovať v tom poradí, v akom ich uvádzame.

Pomôcky:

Fazuľa, papierové gule, modelovacie hmoty, prázdne fľaše, molitanová loptička, koráliky, guľôčky, pena na holenie, nafukovacie balóniky a i.

1. ÚCHOP

Základom pri nácviku úchopu ceruzy je správne postavenie prstov ruky. Dieťa otvorí ruku dlaňou hore. Vložíme mu na dlaň fazuľku a vyzveme ho, aby ju zachytil skrčením malíčka a prsteníka. Ostatné prsty sú pri tom vystreté (akoby dieťa ukazovalo počet tri). Potom dieťa ruku otočí smerom ku podložke, na ktorej je rozsypaná fazuľa alebo papierové guľôčky. Fazuľku stále drží dvoma prstami pritlačenými k dlani. Troma prstami prenáša rozsypané predmety dovedy, kým ich všetky nevyzbiera.

2. MODELOVANIE

Táto činnosť je v metodike nácviku písania u dieťaťa s poruchou grafomotoriky ihneď na druhom mieste v rebríčku precvičovaných zručností. Na modelovanie môžeme použiť tie najrozmanitejšie hmoty od plastelíny a modulitu až po hlinu a cesto.

3. PLNENIE

Ďalšie cvičenie je podobné prvému, iba dieťa nezbera predmety zo stola, ale ich po uchopení troma prstami vhadzuje do fľaše. Týmto spôsobom si precvičuje nielen správne postavenie prstov pri držaní ceruzy, ale aj priestorovú orientáciu. Na precvičovanie priestorovej orientácie je vhodné použiť hračku vyvinutú pôvodne Máriou Montessori, ktorá pozostáva z dvoch kruhovitých častí s rôznymi vyrezanými otvormi. Dieťa hľadá vhodný tvar, aby ho vhodilo do otvoru. Túto činnosť vykonáva opäť troma prstami, pričom zohnutým malíčkom a prsteníkom drží v dlani fazuľku.

4. DOTYKY

Pre dieťa s poruchou grafomotoriky je dôležité rozvíjanie jeho haptiky (ide o reč dotykov). Okrem bežných dotykov a hľadania môžeme napríklad „cestovať“ molitanovou loptičkou po jeho tele alebo skrývať rôzne predmety v piesku.

5. HÁDZANIE

U dieťaťa je dôležité zdokonaľovať také zručnosti ako je hádzanie, chytanie a hod na cieľ. Čím si bude istejšie pri týchto činnostiach, tým menej bude zatvárať oči pri ich realizácii.

6. ROZVOJ JEMNEJ MOTORIKY

Cvičenia na rozvoj jemnej motoriky sú chronicky známe a pozná ich každá učiteľka materskej školy. Dieťa môže navliekať rôzne koráliky a guľôčky na niť. Aby sme predišli nezáujmu detí o prácu, koniec nite môžeme nalakovať bezfarebným lakom alebo použijeme silon, ktorý drží svoj tvar.

Veľmi obľúbenou činnosťou (i keď trochu nezvyčajnou) je maľba penou na holenie po nafúknutom balóniku. Dieťa musí pracovať dostatočne rýchlo, aby sa mu pena neroztopila a neskĺzla po balóne dolu.

Na zdokonaľovanie jemnej motoriky slúži aj vytrhávanie z papiera, „vyrábanie“ odtlačkov rúk a nôh alebo obyčajné skrývanie predmetov.

7. CVIČENIE PRAVO-LAVEJ ORIENTÁCIE

Cvičenie pravo-lavej orientácie je náročné a dieťa s poruchou grafomotoriky pri tejto činnosti často zlyháva a z toho dôvodu ju nerobí rado. Osvedčilo sa preto kreslenie vlastnej mapy alebo hra na telo. Dieťa sa dotýka rôznych častí svojho tela, pričom je dôležité, aby vzorová osoba používala zrkadlové dotyky. Môžu sa pri tom využívať riekanky a piesne.

8. RYTMIZÁCIA ČINNOSTI

Od predchádzajúcej činnosti je len krok ku rečovým cvičeniam, ktoré prebiehajú najmä pomocou riekaniek a porekadiel. Dieťa si uvedomuje, že všetko v živote prebieha v určitom poriadku a následnosti dejov. Už aj samotným dodržiavaním denného režimu (pravidelnou hodinou vstávania, jedla a pod.) si vytvára určité stereotypy, ktorých dodržiavanie ho bude upokojuvať a porušenie ho bude naopak vyvádzať z rovnováhy. Rytmizácia a uvedomenie si rytmu sú dôležité aj pri nácviku čítania a písania, ktoré by mali byť plynulé a neprerušované.

9. NÁCVIK SPRÁVNEHO DRŽANIA CERUZY

Začíname cvičeniami na **úchop** (pozri vyššie) a postupne prechádzame k **soleniu** striedavo dvoma a troma voľnými prstami, pričom malíček a prsteník stále držia fazuľku. Po fáze solenia si uchytíme ceruzu špicom dole a akoby **autíčkom** zájdem kožnou riasou na ruke dieťaťa medzi uvoľnené prsty, až kým ceruzu zľahka nechopí.

Pravidlá grafomotorických cvičení:

Cvičenia začíname robiť od najjednoduchších tvarov ku zložitejším, ak používame predmety tak postupujeme od najväčších k najmenším. Ak napríklad maľujeme, tak najprv „maľujeme“ hubou a používame temperové farby, potom prejdeme k špajli namočenej v tuši a napokon k pastelke.

Hlavne u detí predškolského veku, ktoré ešte nepoznajú písmená, sa osvedčil tzv. „kreslený diktát“. Dieťa dostáva pokyny ako: namľuj uprostred dom, pred ním stojí strom, nad ním letí vták a pod. Dôležité je, že používame činnostné slovesá, aby sme pokyny viac semantizovali. Deti si tak ani neuvedomia, že ich niekto precvičuje alebo skúša z priestorovej orientácie.

Niekoľko rád na záver:

Všetky cvičenia, ktoré sme uviedli musíme ešte prispôsobiť individualite každého dieťaťa. Pri nácviku je dôležitý počet opakovaní, ktorý je rôzny a závisí od miery poruchy grafomotoriky toho - ktorého dieťaťa. Slabšie deti potrebujú 180 opakovaní, priemerné 88 a dobrým postačí 22, aby zvládli zručnosť na požadovanej úrovni. Pri nácviku písma je potrebné trvať na okamžitom používaní diakritických znamienok, lebo deti majú tendenciu neskôr sa k nim už nevrátiť! Je dobré, ak sa pri písaní používajú riadkované zošity s vyznačenými medziriadkami na písmená rôznej výšky. Učiteľ môže vybodkovať jednotlivé písmená, takže dieťa potom píše spájaním bodiek na riadkoch.