

Jak naučit správně držet tužku

[19.03.2021](#) od [Jana](#)



Možná si říkáte, že na držení tužky není nic složitého. Opak je ovšem pravdou. Vašeho potomka byste měli vést k tomu, aby tužku nejen držel, ale aby ji držel správně. S nácvičkem správného držení je vhodné začít, jakmile dítě dá najevo svůj zájem o malování. Špatný úchop může vést k rychlému unavení ruky a bolesti, což vyústí v nezáměr o psaní i kreslení. Jak tedy naučit děti správně držet tužku?

Kdy je nejlepší doba zahájit trénink?

Na správný úchop tužky nebo pastelky začněte dbát v momentě, kdy váš prcek začne projevovat zájem o kreslení [pastelkami](#) nebo tužkou. V této době začínají děti zjišťovat, že dokážou spojit paleček s ukazováčkem, a díky tomu v ruce udržet [psací potřeby](#). Spojení palce s ukazováčkem se nazývá špetka. Ostatně, špetkový úchop je termín pro správné držení psacích potřeb. Jakmile zpozorujete, že dítě začíná kreslit, pořídte mu vhodné náčiní pro psaní a kreslení, které bude podporovat správné držení tužky. Správný úchop tužky, pastelky a obecně psacích potřeb by váš potomek měl umět již před nástupem do 1. třídy.

Co všechno správný úchop tužky ovlivňuje?

Správné držení [tužky](#) či pera se podepíše na kvalitě, čitelnosti, rychlosti a úhlednosti písma. Kromě toho ovlivňuje i koncentraci, pozornost, myšlení a obecně uvolnění celého těla včetně mluvidel a řeči. Proto by rodiče správné držení psacího náčiní neměli podceňovat.

Práce s dítětem, které o kreslení nejeví zájem

Pokud má váš potomek ke kreslení spíše odmítavý postoj, zkuste mu nabízet činnosti, které budou rozvíjet jeho jemnou motoriku.

Nejlépeším způsobem pro rozvíjení jemné motoriky je dítě zapojit do běžných každodenních činností. O které se jedná?

- Vaření,
- pečení,
- skládání prádla,
- věšení prádla,
- spravování věcí,
- oblékání,
- obouvání.

Díky těmto činnostem dochází nejen k trénování jemné motoriky, ale také ke koordinaci oka-ruka. A navíc se vaše dítě bude cítit jako důležitý člen rodiny.

Jak trénovat úchop tužky?

Nezapomeňte, že správné uchopení tužky je základním předpokladem správného psaní. Jak tento úchop vypadá?

Správnému držení se říká špetkový úchop. Tužka je položena na prostředníčku a palec ji přidrží. Ukazováček je shora položený na tužce. Vhodně položený ukazováček umožní dítěti na tužku poklepat. Při nácviu můžete použít oblíbenou pomůcku pro správné držení tužky. Poklepání na psací potřebu přirovnajte k zobání kuřátek.

Příklad: Nechte dítě, aby tužku správně uchopilo a pak řekněte: „Tak Tobíku/Emičko, a teď zkus ukazováčkem na tužku lehce poklepat. Představ si, že je ukazováček kuřátko, které zobe zrníčka ze země.“



Správné uchopení tužky je základním předpokladem správného psaní

Ke správnému držení tužky můžete použít jednoduchou básničku:

- Vezmi palec, ukazovák, zob, zob a máš tu zobák. Do zobáčku tužku dáme, prostředníčkem podpíráme.

Při držení tužky je důležité, aby byly prsty pokrčeny, nikoliv prohnuty. Prohnutý ukazováček totiž znamená příliš velký tlak, který může vyústit až v bolest prstu.

Nesprávný úchop

Při držení tužky může docházet k několika nesprávným úchopům. Některé z nich přitom mohou vypadat jako ty správné špetkové. Jak vypadá nesprávný úchop?

- Špetkový úchop, ale ukazováček je prohnutý.
- Špetkový úchop, ale prsty jsou ohnuty v dlani.
- Špetkový úchop, ale palec přesahuje tužku.
- Cigaretový úchop, kdy tužka leží mezi ukazováčkem a prostředníčkem, palec je položený na tužce.
- Tříprstý úchop poznáte podle toho, že tužku křečovitě drží všechny tři prsty, přičemž se ukazováček navíc prohýbá.
- Klarinetový úchop vypadá tak, že se bříška čtyř prstů opírají o tužku, přičemž palec je v opozici.
- Kladívkový úchop je typický pro děti, které s uchopováním psacích potřeb teprve začínají. Tužka je schovaná v dlani a úchop připomíná dětské jezení lžící neboli

„bagrování“ či držení kladívka. Proto se tomuto úchopu také říká kladívkový prst či ruka.



Takto vypadá nesprávný úchop tužky

Nezapomeňte na uvolňovací cviky

Uvolňovací cviky jsou při přípravě dítěte na psaní velice důležité. Díky nim dochází k postupnému uvolňování ruky, takže dítě nepíše křečovitě a na psací potřeby zbytečně netlačí. Navíc pomohou s nácvikem jednotlivých tahů potřebných pro psaní písmen.

S uvolněním ruky a se zmenšením tlaku na psací potřeby pomohou fixy, [voskovky](#) nebo malování štětcem. Fixy a voskovky mají měkčí hrot, ale také nabízejí více barev než obyčejná tužka, takže děti nácvik baví.

Se zmírněním tlaku na psací a kreslicí potřeby pomůže štětec a vodové barvy. Pokud dítě na štětec vyvíjí správný tlak, je barevná stopa plynulá. V opačném případě se štětiny prohýbají a barevná stopa plynulá není.

Lehké malování

Nácvik psaní můžete podpořit lehkým malováním a domalováváním obrázků. Například do plotů u domečku mohou děti vmalovávat rovné čárky. Do květů slunečnice mohou tečkovat semínka. K prázdným šňůrkám mohou domalovávat kulaté balónky. Krtkovi mohou domalovat zaoblenou krtinu.

Básničky na uvolnění ruky

S jednoduchými říkankami na procvičení prstů bude uvolňování ruky a zápěstí zábava.

Klubíčka

Motala babička, motala klubíčka (*dítě motá rukama*).

První, druhé, třetí, páté (*dítě ukazuje na ruce 1, 2, 3, 5*),

malé, velké, boubelaté (*rukama naznačí malé, velké, boubelaté*).

Počítání prstů

Všechny moje prsty, schovaly se v hrsti (*dítě zatne ruce v pěst*).

Spočítám je hned (*dítě postupně ukazuje prsty*)

1, 2, 3, 4, 5,

1, 2, 3, 4, 5.

Kolik jich je dohromady (*dítě řekne výsledek*)?

Dešťové kapky

Dešťové kapičky, dostaly nožičky,

běhaly po plechu, dělaly neplechu.

(*Dítě třepe prstíky a poté bubnuje do stolu.*)

Správné psací pomůcky jsou základ

S otázkou, jak správně psát, se pojí i otázka týkající se výběru psacích potřeb. Vhodné psací náčiní totiž ovlivňuje správné držení tužky, pera či pastelek. Nejlepší volbou jsou psací potřeby s trojhranným programem. Poznáte je podle toho, že jejich tělo má tři hrany pro lepší uchopení prsty. Při výběru zohledněte to, zda je vaše dítě pravák či levák. Praváci a leváci se od sebe liší způsobem psaní, čemuž jsou psací potřeby uzpůsobeny.

- Pravák tužku při psaní táhne.
- Levák tužku při psaní před sebou lehce tlačí.

Délka pastelek i tužek pro prvňáčky by měla přesahovat přes kořen palce, jinak je dítě nuceno psací potřebu držet nesprávně. Pokud si všimnete, že váš prvňáček či předškoláček drží tužku špatně, upozorněte ho a držení opravte.

Kromě potřeb s trojhranným programem můžete sáhnout i po nástavcích pro správné držení tužky. Vyrábějí se z různých materiálů, například pryže, plastu nebo dřeva a jsou vytvarované na dětskou ruku. Tyto nástavce pomáhají fixovat správné postavení prstů při psaní jak u leváků, tak praváků.



Nejlepší volbou jsou psací potřeby s trojhranným tvarem

Jakmile se dítě naučí psát tužkou, plynule přejde na psaní [perem](#). O tom, jaké pero zvolit, vás bude informovat jeho třídní učitel. Aby dítě psaní bavilo, můžete mu do penálu pořídit [gelová pera](#) v různých barvách, kterými si může sešit vyzdobit.

Správné držení psacích potřeb je klíčové pro psaní vašeho potomka v budoucnosti. Buďte proto při nácvičce pečliví, ale laskaví a dopřejte mu kvalitní pomůcky.