Odporúčania a praktické rady pre prácu s dieťaťom s DYSGRAFIOU

Základným prístupom k žiakovi s dysgrafiou (poruchou písania) je snaha znížiť negatívny vplyv písania na učenie a vyjadrovanie vedomostí žiaka. Zadanie úloh pre takého žiaka má rešpektovať jeho ťažkosti v písomnom prejave. Predovšetkým ide o snahu zmeniť - znížiť pomer písomných prác v prospech možností vyjadrovať sa ústne (odpoveďou, resp. vyjadrením, splnením úlohy prostredníctvom hovorenej reči). Pri práci so žiakom s dysgrafiou je potrebné dodržiavať nasledovné zásady:

- Žiakovi s dysgrafiou je potrebné poskytnúť viac času na písomné úlohy, vrátane písania si poznámok, prepisov textov alebo písomných testov (písomiek),
- doprajme takémuto žiakovi, aby svoje úlohy začal spracovávať včas, aby ich stihol vypracovať (napr. rozsiahlejšie domáce úlohy by mal žiak dostať v takom časovom predstihu, aby ich skutočne dokázal písomne spracovať),
- podporujme žiaka (najmä na 2. stupni) v písaní na klávesnici PC - jeho písomný prejav tak môže byť lepší, hlavne čitateľný a aj rýchlejší než písanie rukou,
- veľmi potrebné a nevyhnutné je zaradenie a praktická realizácia tzv. preventívnych opatrení a postupov, ktorých cieľom je pomôcť dieťaťu s dysgrafiou.
- Dôležité je zameriavať sa na rozvíjanie:
    - **motoriky (jemnej a hrubej)**
    - **kompenzačných mechanizmov (spôsoby, ktoré žiakovi pomáhajú v školskej úspešnosti)**

Rozvíjanie motoriky

Pri písaní je zapojené mnoho svalov. Nadmerné zaťažovanie svalov a svalových skupín spôsobuje únavu, ktorá sa prenáša na celý organizmus, preto je pre písanie veľmi dôležitá:

- správna poloha tela,
- poloha dolných končatín,
- vzdialenosť hlavy od papiera,
- správne držanie písacieho nástroja (ceruzky, pera).

U žiakov s dysgrafiou je potrebné zaraďovať v priebehu vyučovania alebo dlhšieho písania relaxačné cvičenia. Vhodnejšie sú krátke cvičenia ? jednoduché pohyby, pri ktorých dôjde k prekrveniu organizmu, uvoľneniu svalstva, odreagovaniu, načerpaniu energie a odbúraniu záťaže.

Rozvíjanie HRUBEJ motoriky

Pred písaním je vhodné prevádzať cvičenia horných končatín (rúk) s cieľom uvoľnenia ramenného pletenca. Ak totiž nie je uvoľnenie celej ruky a ramenného pletenca dostatočné, písanie je kŕčovité, dieťa príliš zviera a tlačí na písací nástroj (pero, ceruzka...), písmo nie je plynulé, ruka čoskoro začne bolieť, dieťa je unavené, stráca záujem o prácu. Počas písania je vhodné zaraďovať aj cvičenia zamerané na precvičenie celého tela, svalov krku a trupu.

Cvičenia horných končatín: mávanie, krúženie, napodobňovanie sekania, plávania, lietania, striedavé upaženie (roztiahnutie oboch, vystretých rúk do strán) a vzpaženie (vystretie oboch celých rúk nad hlavu, vedľa seba), krúženie predlaktím (navíjanie vlny na klbko, miešanie polievky).

Cvičenia pohybov dlaní: krúženie dlaňami, mávanie, kývanie, tlačenie dlaňami proti sebe a následné uvoľnenie tlaku, tlieskanie, plieskanie (o kolená), zatváranie, otváranie dlaní, jemné udieranie dlaňami o podložku.

Rozvíjanie JEMNEJ motoriky

Na rozvíjanie jemnej motoriky slúži celá škála rôznych cvičení, ktoré je možné prevádzať aj v rámci iných činností a vyučovacích predmetov. Na rozvoj jemnej motoriky (drobné pohyby ruky a prstov) sú vhodné aj: modelovanie, miesenie, vytrhávanie a skladanie papiera, navliekanie korálok, omaľovánky. Pred samotným písaním, ale i počas neho je vhodné zaraďovať nasledovné typy cvičení:

Cvičenia zamerané na pohyby prstov: klopkanie prstami o podložku, napodobňovanie dažďa, sneženia, vzájomné dotýkanie prstami oboch rúk, postupné dotýkanie palca s inými prstami, napodobňovanie strihania, hry na klavír, krúženie prstami, dotyk špičkami prstov o seba, dotyk palca a ukazováka.

Cvičenia pohybovej pamäti: opakovanie cvikov, ktoré predvádza iná osoba, spájanie jednotlivých cvikov do krátkych zostav.

Kompenzačné mechanizmy

Poruchu možno kompenzovať aj nasledovnými opatreniami.

- Písanie tlačeným písmom: odporúča sa ho využívať až u žiakov 2. stupňa. U žiakov 1. stupňa (1.- 4.roč.ZŠ) sa písanie tlačeným písmom neodporúča najmä z dôvodu, že existuje predpoklad, že aj toto tlačené písmo sa postupom času stane nečitateľným a nadobudne všetky chybové znaky, ktoré sa u dysgrafika vyskytujú aj pri písme písanom. Tlačené písmo u starších žiakov môže byť vhodné a tolerované - je trochu jednoduchšie, netreba jednotlivé písmená spájať spájacími oblúkmi tak, ako to je nevyhnutné pri písanej forme a pre žiakov s dysgrafiou je to mimoriadne problematické. Vybavovanie tvarov (to, ako konkrétne písmeno vyzerá) je jednoduchšie a rýchlejšie.
- Písanie na počítači v kombinácii s krátkym písaním úloh rukou. Využívanie počítačov je často odporúčané u starších žiakov, ktorí v dnešnej dobe počítač denne používajú. Dôležité je zvládnutie písania na klávesnici a orientácia na nej - ak bude žiak len jedným prstom vyťukávať písmená slova, písanie na počítači potom nemá absolútne žiadny význam, čas písania sa dokonca predĺži. Výhodou dnešných detí a počítačovej doby je to, že deti sa zvyčajne učia písať na klávesnici absolútne prirodzene, bez toho, aby ich do toho niekto nútil, že by si uvedomovali, že je to pre nich potrebné. Preto takéto písacie aktivity dieťaťa na PC treba podporovať (samozrejme v primeranej miere).

- Kopírovanie: Kopírovanie zápisov, poznámok iných žiakov. Ak sú spolužiaci dieťaťa ochotní poskytnúť mu poznámky, ktoré si počas dňa v škole písali a dieťa s dysgrafiou si ich nestihlo napísať alebo dopísať, je vhodné využiť možnosti kopírovania - aby mal čitateľné poznámky, z ktorých sa môže učiť, ale samozrejme aj na základe ktorých si doplní tie svoje poznámky v zošite.
- U dieťaťa s dysgrafiou je okrem vyššie uvedeného (rozvíjania motoriky a kompenzačných mechanizmov) mimoriadne dôležité venovať pozornosť aj :
- nácviku správneho držania písacieho nástroja
- prípravným cvikom na písanie,
- písaniu písmen a spojov medzi nimi.

Nácvik správneho držania písacieho nástroja:

Správne držanie písacieho nástroja (pera, ceruzky...) je jedným zo základných predpokladov plynulého písania. Ruka sa má zľahka dotýkať papiera malíčkom, písací nástroj drží dieťa v 3 prstoch, pričom každý z prstov má svoju funkciu. Ukazovák vedie pohyb nadol, prostredník nahor a palec podporuje pohyb vpred. Z toho logicky vyplýva, že ak dieťa nedrží pero správne, jeho prsty nie sú v požadovanej pozícii, a teda mu pri písaní ani nemôžu pomáhať.

Na nácvik správneho držania písacieho nástroja je možné použiť ceruzky, pastelky a násadky tzv. trojhranného typu. Správne držanie ceruzky, pastelky je mimoriadne dôležité precvičovať už v predškolskom veku dieťaťa. Ak je uchopenie ceruzky kŕčovité, s nesprávnou polohou prstov zafixované, je v neskoršom období veľmi problematické od tohto nesprávneho úchopu dieťa odučiť. Dieťa, u ktorého sa rodičia učitelia snažia o preučenie (snažia sa, aby si osvojil a aj používal správny spôsob držania ceruzky, pera) väčšinou pod ich dohľadom a kontrolou drží ceruzku, pero správne, ale ak je samé, bez kontroly, zvyčajne ju drží tak, ako si to osvojilo prvýkrát ? nesprávne. Samozrejme, že sa netreba vzdávať a neustále pozorovať a vhodným spôsobom úchop upevňovať a fixovať (bez komentára a hlavne bez kritizovania dieťaťa - len napraviť a hotovo).

Prípravné cviky na písanie:

Prípravné alebo uvoľňovacie cviky sú prvým štádiom osvojovania, nácviku skutočného písma. Pod pojmom prípravné cviky rozumieme:

- písanie rovných čiar zhora nadol, zdola nahor, zľava doprava, sprava doľava,
- písanie šikmých čiar zhora nadol, zdola nahor, zľava doprava, sprava doľava,
- písanie kruhov, vlnoviek oblúkov a slučiek.

Prípravné cvičenia je potrebné realizovať v nasledovnej postupnosti:

- najprv v priestore (písanie vo vzduchu ? treba to vždy vhodne motivovať a dbať na správny smer písania),
- potom na zvislej ploche (najlepšia je tabuľa),
- neskôr na šikmej ploche (vhodné sú menšie tabuľky, ktoré sú odzadu podoprené, teda šikmé)
- a až nakoniec na rovnej ploche (na papieri, v zošite).

Na písanie prípravných cvikov je vhodné využívať rôzny písací materiál: kriedy, voskovky, pastelky, ceruzky, perá, ale dokonca je štetce, uhlík ... Základnou podmienkou je, že písací nástroj musí ľahko zanechávať stopu - to znamená, že písací nástroj musí byť taký, na ktorý netreba tlačiť, aby bolo vôbec niečo vidieť. Keď sa dopracujeme do štádia písania na plochu, je vhodné dodržiavať nasledovnú postupnosť a nepísať hneď do malých riadkov v zošite:

- vhodné je začať písať vo veľkých formátoch - na baliaci papier alebo inú veľkú plochu,
- postupne formát zmenšovať až do veľkosti písania v zošite.

Vzhľadom k tomu, že dieťa s dysgrafiou písanie vôbec neobľubuje a spôsobuje mu problémy, je logické, že o tieto aktivity nebude mať záujem - ak ich budete prevádzať v obyčajnej, nezaujímavej forme. Vašou najväčšou úlohou je uskutočňovať prípravné cviky tak, aby boli pre dieťa atraktívnou hrou, aby písať chcelo. Vhodné je využívať rôzne riekanky, piesne, hudbu - zaujímavé, farebné pracovné listy. Tieto formy veľmi významne pôsobia aj na psychiku dieťaťa, ktoré ho tak zbavujú stresu a napätia a vedú k jeho uvoľneniu.

Prípravné cviky na písanie je potrebné precvičovať niekoľkokrát, dbajte hlavne na dodržiavanie začiatočného bodu písania (ak má dieťa písať čiary zdola nahor, tak musí viesť pohyb skutočne zdola nahor a nie naopak ? nejde len o to, aby čiaru napísal, ale aj o techniku písania). Cieľom ale nie je úplne presné napodobňovanie tvarov, ale plynulosť písania. Cviky je vhodné precvičovať kedykoľvek a najlepšie pred každým písaním. Uvoľňovacie cvičenia nie sú určené len pre žiakov 1. ročníka, ale pre deti s dysgrafiou by sa mali stať bežnou súčasťou písania aj vo vyšších ročníkoch.

Písanie písmen a spojov medzi nimi:

Veľká časť problémov deti s dysgrafiou spočíva aj v tom, že si počas nácviku písania daného písmena v 1. ročníku ZŠ nedokázali dostatočne alebo vôbec osvojiť správnu techniku písania daného písmena (kde sa začína písať, aký je smer). Písmená síce píšu, ale keďže nepostrehli (alebo proste nezvládali) techniku písania, vytvorili si svoju vlastnú. Výsledkom toho je, že dané písmeno dokážu síce napísať samostatne, ale veľký problém nastáva v situácii keď treba písmená spájať do celkov (slabík, slov). Preto je veľmi dôležité overiť si, ktoré písmená žiak píše správne a ktoré píše podľa svojho spôsobu - a je teda potrebné tento spôsob preučiť, resp. doviesť do takej miery, že ho bude možné používať aj pri spájaní písmen. Pri nácviku je potrebné dodržiavať nasledovný postup:

- tvar písmena je vhodné písať najprv na tabuľu (doma na veľkú zvislú plochu - napr. na baliaci papier pripevnený na stene), písanie písmena je potrebné aj komentovať - zároveň popisovať smer písania (Napr. pri nácviku písaného písmena t - šikmo hore, rovno dole, malý oblúčik (alebo hlavička), veľký oblúk (nožička))
- dieťa predpísaný tvar obtiahne,
- potom povzbudzujeme dieťa k písaniu a súčasne mu napomáhame slovnou inštrukciou (udávanie smeru), od ktorej postupne upúšťame ? ak dieťa písanie zvláda,
- vhodné je i písanie písmen do vzduchu, ale i do múky, snehu, piesku ...
- keď dieťa zvládne písanie písmen jednotlivo, prejdeme na ich spájanie do slabík
- opäť najprv vysvetlíme a ukážeme techniku písania, potom motivujeme dieťa k písaniu,

- u mnohých dygrafikov pretrváva problém vybaviť si tvar písmena niekedy počas celej školskej dochádzky, vhodné je preto mať doma alebo v triede prehľad abecedy (na stene, na bočnej tabuli - na viditeľnom mieste) a naučiť dieťa, že ak si nevie spomenúť, stačí sa pozrieť - takto budete predchádzať u dieťaťa pocitom zlyhania a následnej demotivácii k písaniu.
- Od slabík prejdeme k písaniu slov, neskôr viet a až potom krátkych textov.

Realizovať a pravidelne vykonávať prípravné cvičenia je pre dieťa s dysgrafiou nesmierne dôležité a významne to prispieva k zmierneniu jeho ťažkostí v písaní. Ak si niekto myslí, že je to zbytočné alebo pre staršieho žiaka nevhodné, detské - veľmi sa mýli. Ak budete dieťa preťažovať prepisovaním celých textov, neustálym písaním bez toho, aby ste sa zameriavali na odstránenie počiatočných chýb - vaša snaha, nervy vyjdú nazmar. Váš postup by sa dal potom prirovnať k situácii, že ak vám v byte tečie voda z vodovodného kohútika a zaplaví vám celý byt - pravdepodobne by ste považovali za vhodné najprv tú vodu (nepretržite, keďže stále tečie) utierať, vedrom vylievať do vane. Ak by ste ale chceli riešiť problém od základu - najprv by ste logicky zavreli kohútik, z ktorého voda tečie. S dysgrafiou je to presne ako s tou vodou - ak budete len s dieťaťom písať, písať a nezameriate sa na to, prečo problém vzniká (nezastavíte kohútik), budete zbytočne očakávať, že sa to časom zmení, pretože voda - tá aspoň môže časom „vyprchať“, ale dysgrafia - sama, bez pomoci určite časom „nevyprchá“.