



Dyspraxia

Pri započutí slova dyspraxia sa ľudia často mylne domnievajú, že ide o dyslexiu. Cieľom tohto listu je objasniť čo je to dyspraxia a hlavne ako s ňou narábať.

Diagnóza dyspraxie nie je celkom nová, v minulosti sa vyskytovala pod názvami ako „syndróm nešikovného dieťaťa“, „motorická neobratnosť“ a pod. Ľudia s dyspraxiou majú problémy s koordináciou pohybu, s jemnou a hrubou motorikou, často sú prítomné rečové poruchy. Je to postihnutie, ktoré sa nedá vysvetliť celkovou retardáciou intelektu, alebo špecifickou vrodenu chybou ani získanou nervovou poruchou. Problém s koordináciou by mal byť viditeľný už od ranného detstva, veľmi skoro po narodení dieťaťa.

Experti uvádzajú, že až 10% populácie má nejaké príznaky dyspraxie, pričom približne 2% sú postihnuté ťažkou formou. Štyria z piatich prípadov sú chlapci.

Ktoré sú hlavné znaky a symptómy dyspraxie?

Dojčenský vek

Dieťa začína neskôr:

- sedieť
- liezť po štyroch /niektoré nezačnú liezť vôbec/
- hovoriť
- stáť
- používať nočník /udržať telesnú čistotu-byť bez plienok/
- s budovaním aktívnej slovnej zásoby
- rozprávať zrozumiteľne /veľa rodičov malých detí s dyspraxiou uvádza, že dost' dlhý čas nerozumia svojmu dieťaťu čo chce povedať/

Predškolský vek

Môžu sa vyskytnúť nasledujúce ťažkosti:

- nedokáže si zaviazať šnúrky na topánkach, zapínať a odopínať gombíky a zipsy
- používať príbory
- veľa týchto detí sa nedokáže samostatne obliecť
- má problémy pri pohybových aktivitách na ihrisku ako je skákanie / najväčšie problémy sú pre ne žabáky a striedavé poskoky/, chytanie a kopanie do lopty
- má veľké problémy používať nožnice pri strihaní, maľovať, kresliť, ale aj napr. pri skladaní puzzle
- problémy s udržaním pozornosti na jednej činnosti
- dieťa je nesústredené, často pôsobí rušivo na ostatných
- niektoré môžu mať problémy s chôdzou po schodoch

- vo zvýšenej miere naráža do vecí okolo seba, bez príčiny padá, alebo mu padajú predmety z ruky
- ťažko sa učí nové veci, potrebuje dlhší čas na ich zautomatizovanie
- nesprávne drží pero alebo ceruzku

Ďalšie príznaky, ktoré sa môžu v tomto veku vyskytnúť:

- ťažko si hľadá a udrží priateľov
- správa sa nezvyčajne v spoločnosti iných detí
- pôsobí spomaleným dojmom
- nemá zautomatizované pojmy ako „vo vnútri, vonku, pred, za, nad, pod“ a niektoré iné

Školský vek

Viacero z vyššie vymenovaných príznakov sa nezlepši, alebo ak tak len veľmi nevýrazne. Často pribudnú ďalšie:

- pokusy vyhnúť sa telesnej výchove a športovým aktivitám
- dobré výsledky s učením s individuálnym prístupom, zlyhávajú v triede pred kolektívom iných detí
- ťažkosti v matematike a v písaní
- písanie mu trvá príliš dlhý čas
- nedokáže pracovať podľa inštrukcií
- ťažko si pamätá inštrukcie
- ťažko si dokáže zorganizovať povinnosti

Ďalšie ťažkosti, ktoré by sa u dieťaťa mohli vyskytnúť:

- poruchy jemnej motoriky
- poruchy hrubej motoriky
- nevyhranená lateralita alebo nedostatok bilaterálnej integrácie
- poruchy zrakového vnímania
- poruchy sluchového vnímania
- zhoršené vnímanie vlastného tela

Ako je dyspraxia diagnostikovaná?

V ideálnom prípade by diagnóza mala obsahovať zdravotné aj pedagogické hľadisko. Je treba posúdiť intelektové schopnosti dieťaťa, je treba vedieť či netrpí špecifickými poruchami učenia. Dieťa s vývojovou poruchou koordinácie nemáva postihnutú iba jednu oblasť, je teda dôležité previesť kompletne vyšetrenie, tak predídeme prehliadnutiu problému, ktorý má zásadný dopad na to, akým spôsobom ďalej k dieťaťu pristupovať. Informácie by teda mali pochádzať z viacerých zdrojov – od lekára /pediater, neurológ/, psychológa, špeciálneho

pedagóga, učiteľa/triedny učiteľ, výchovný poradca/, ale aj od rodičov, ktorí dôverne poznajú problémy svojho dieťaťa a dokážu ich aj pomenovať.

Každý rodič, ktorý má u svojho dieťaťa podozrenie na dyspraxiu môže navštíviť detského lekára, detského psychológa alebo centrum pedagogicko-psychologického poradenstva, kde psychológ v spolupráci so špeciálnym pedagógom spresnia okrem iného aj ďalší postup pri jeho výchove a vzdelávaní.

Ako pomáhať dieťaťu s dyspraxiou?

Pomoc dieťaťu s vývojovou poruchou koordinácie by mala byť radostná, nenásilná, tak pre dieťa ako aj pre jeho rodičov, rozhodne by to nemalo byť niečo čo sa „musí“ urobiť.

Predškolský vek

HRA-aké vlastnosti by mala mať hra:

- byť zábavná
- pomáhať zlepšenie pohybovej koordinácie
- zlepšovať spoločenské schopnosti
- pomáha rozvíjať rečové schopnosti

Dieťa trpiace dyspraxiou môže mať pri hre problémy, ak nebude vedieť:

- ako sa má hrať
- kde sa má hrať
- s čím sa má hrať
- s kým sa má hrať

Takéto dieťa často ťažšie chápe pravidlá hry ako aj pojmy výhra a prehra. V začiatkoch hry treba dieťa podporovať, pretože sa môže začať správať neprimerane a stratiť nadobudnuté sociálne kontakty. Skúste si dohodnúť signál /napr. polozenie ruky na rameno/, ktorým ho upozorníte, že zachádza príliš ďaleko. Pomôžte mu pochopiť pravidlá hry /možno ich budete musieť počas hry niekoľkokrát zopakovať/. Pri novej hre skúste hrať vo dvojici. Dajte mu dostatok času na premýšľanie a pochopenie. Dohodnite sa na tom, ako dlho bude hra trvať. Nech vám dieťa skúsi pravidlá zopakovať, tak zistíte či im porozumelo. Nechajte dieťa vybrať, akú hru sa chce hrať. Nové hry ho učte, len keď je v pohode. Pochváľte ho, ak to robí dobre.

Hry zamerané na zlepšenie schopností jemnej a hrubej motoriky

Nacvičujte najskôr veľké pohyby. Zlepšenie schopností hrubej motoriky bude mať vplyv aj na funkciu jemnej motoriky a na menšie pohyby. Tieto hry ovplyvňujú obidve zmienené oblasti vrátane rečových schopností a práce s číslami.

Hry zamerané na rozvoj hrubej motoriky

- Hra na vojakov. Podliezanie a preliezanie prikrývok a podušiek, plazenie sa popod stoličky a stoly. Hru nazvite dobrodružstvom spojeným s hľadaním pokladu. Podporte predstavivosť dieťaťa a nechajte ho, aby si vymedzilo vlastnú trasu a naplánovalo sled

udalostí. Nezabudnite na prekvapenie – môže to byť knižka, ktorú si spolu prečítate, alebo niečo dobré pod zub.

- Hry s loptou. Používajte väčšie lopty alebo balóny, dieťa ich chytá alebo sa s nimi triafa na cieľ. Hrajte hry na bránku, jej šírku postupne zmeňujte.
- Hry s pálkou a loptičkou. V obchodoch sa už dajú kúpiť rôzne aj väčšie pálky. Použite ich na triafanie molitanových loptičiek, nafukovacích balónov, či bedmintonových košíkov. Začnite s väčšími predmetmi, pretože dieťa s vývojovou poruchou koordinácie má ťažkosti s koordináciou očí a rúk. Pri hraní s veľkými, pomaly sa pohybujúcimi predmetmi je predpoklad, že bude mať úspech. Vhodné sú aj rôzne lapacie rukavice z príľnavej látky typu suchého zipsu, tiež pomáhajú zábavným spôsobom zlepšovať koordináciu očí a ruky.
- Trampolíny a skákacie hrady sa výborne hodia na zlepšenie stability a rovnováhy. Dieťa je v kontakte s inými deťmi a naučí sa chápať kedy je na rade.
- Tvorivé činnosti ako je maľovanie. Používajte „nástroje“ s veľkými mäkkými rúčkami, farby v pohárikoch, veľké kriedy. Dieťaťu sa bude lepšie maľovať na zvisle upevnený papier ako na papier na stole. Skúste mu dať papier na stenu – pomáhate mu posilniť ramenné svalstvo. Maľovať môže pokrčiaci, zlepšuje si tým stabilitu.
- Vyrábajte rôzne koláže zo zvyškov – napr. robota z krabíc rôznych veľkostí a tvarov. Nechajte naplno pôsobiť detskú fantáziu.
- Trhanie a krčenie papiera posilňuje ruky. Vhodný je tak krepový papier, ako aj noviny až po mäkký kartón.
- Práca s hlinou, plastelínou, chlebovým cestom sa tiež hodí na posilnenie rúk a ramien.
- Veľké švihadlo je vynikajúce na zlepšenie hrubej motoriky, nácvik striedania poradia a vnímanie rytmu a sekvencií. Pri skákaní sa dajú recitovať básničky, hovoriť riekanky alebo spievať pesničky.
- Tradičné hry – Hra na slepú babu, Chodí pešok okolo, Zlatá brána, Na rybárov a rybky, Na schovávačku sú tiež dobré na striedanie poradia a schopnosť počúvať. Keďže niektoré z nich vyžadujú dobrú koordináciu, možno ich budete musieť trochu upraviť, aby ich vaše dieťa zvládlo.

Hry zamerané na rozvoj jemnej motoriky

- Hry so stavebnicami sú pre dieťa so slabou koordináciou motoriky najdôležitejšie. Bežne dostupné v obchodoch sú Lego, Lego Duplo, Merkur, Magnetic a i.
- Vhodné sú aj spoločenské hry – Klobúčik hop, Mikádo, Domino, rôzne puzzle a pod.
- Lego ako najobľúbenejšia stavebnica môže byť pre vaše dieťa na začiatok ťažká. Skúste niečo jednoduchšieho, s väčšími dielikmi, ktoré ľahšie do seba zapadajú, prípadne magnetické skladačky. Nechajte dieťa pracovať na štyroch, v sede, alebo a v kľaku.
- Kolíky na prádlo použite na to, aby na malú šnúru pomocou nich pripevnilo obrázky, alebo oblečenie pre bábiky, alebo ich môže pripevňovať na krabicu od topánok. Vtedy môžete hádzať kockou a z krabice vyberať správny počet kolíkov. Pracujte s kolíkmi rôznej veľkosti – pomáha zlepšovať zručnosť a silu.
- Výroba ježka zo špáratok a plastelíny, rôznych iných figúrok na jeseň z gaštanov.
- Hádzanie drobných mincí do šporkasky.
- Vhadzovanie guľčiek do plastových fliaš.
- Obkresľovanie obrázkov, začnite s jednoduchšími.

- Počítačové hry – vyberajte také, pri ktorých dieťa pracuje s myšou, kvôli koordinácii ruky a očí. Vhodné sú hry, ktoré vyžadujú postup podľa inštrukcií, alebo také, pri ktorých sa rieši nejaká úloha.
- Výroba jednoduchého lietadielka alebo čiapky z papiera tiež urobí radosť. Rodičia môžu pomôcť, postup práce nechajte nech si určí dieťa samo.

Školský vek

Dieťa s poruchou motoriky potrebuje pochopenie a individuálny prístup od svojho učiteľa. Citlivý prístup mu umožní naplno využiť svoje schopnosti a učiteľovi pomôže dostať z dieťaťa maximum. Učiteľ, ktorý sa snaží zvládnuť celú triedu žiakov s rôznymi schopnosťami, sa zároveň venuje dieťaťu so špecifickými potrebami. Zachovanie rovnováhy je tu nevyhnutnosť.

- Sledujte dieťa na ihrisku, či sa nestalo terčom posmechu iných detí
- Úlohy, ktoré sú pre ostatných jednoduché, môžu pre neho predstavovať problém

Čítanie a písanie

- Nedávajte mu prepisovať úlohy, obyčajne sa snaží ako najlepšie vie
- Nenechávajte ho čítať nahlas, ak je mu to nepríjemné
- Zistite si, či je so svojou prácou spokojný, kým mu ju dáte na výstavku
- Dajte mu viac času na splnenie úlohy a netrestajte ho ak prácu nestihne dokončiť
- Dajte ho sedieť dopredu, aby s vami malo správny očný kontakt a videlo dobre na tabuľu. Vyhýbajte sa miestu pri okne alebo inak rušnému miestu
- Dbajte na to, aby lavica aj stolička dieťaťa mali správnu výšku –nohy má mať na podlahe a dosku lavice vo výške pásu
- Pokyny zadávajte postupne a zreteľne. Ak je to nutné, požiadajte dieťa, aby ich zopakovalo
- Možno bude dobré rozlíšiť rozvrh hodín podľa farebných a obrázkových symbolov

Učebné pomôcky a ich správne používanie

- Na prichytenie papiera, s ktorým dieťa pracuje, použite podložku so svorkou, aby sa mu papier nekĺzal
- Osvedčili sa aj ceruzky s trojhranným násadcom na držanie, ceruzky s hrubším obalom a trojhranné farbičky
- Umožnite dieťaťu výber pera na písanie, v obchodoch je široká ponuka vrátane pier pre dysgrafikov
- Pokiaľ má dieťa problémy s používaním pravítka, dajte mu na oba konce príľnavý materiál – hmotu ako napr. „stick gum“, aby sa mu pri rysovaní neposúvalo. Šikovné sú tiež pravítka s držiakom
- Pokiaľ sa nohy nedotýkajú zeme a visia voľne vo vzduchu, môžete mu ich podložiť napr. starým telefónnym zoznamom

- Starostlivo vyberajte nožničky, ktorými sa má učiť dieťa strihať. Pokiaľ je ľavák, zaobstarajte mu nožničky pre ľavákov. Na začiatok sú vhodné nožničky s pružinou, začínajte s nimi
- Najprv strihajte malé papiere, lepšie sa s nimi manipuluje, potom prejdite na väčšie formáty

V našich podmienkach býva dyspraxia obvykle považovaná skôr za menej závažnú špecifickú poruchu učenia, najmä ak nespôsobuje vážne problémy v učení /v kombinácii s dysgrafiou/.

Deti s dyspraxiou však môžu mať v škole vážne problémy – napr. v telesnej, výtvarnej či pracovnej výchove. Často sa stávajú terčom posmechu pre svoju neohrabanosť a môžu sa stať terčom posmechu pre svoju „neohrabanosť“ a môžu byť vyčleňované z kolektívu, či dokonca šikanované. Nemali by sme preto zľahčovať ich problémy slovami „Veď nejde o nič, z telocviku sa nedá prepadnúť,“ a pod. Mali by sme sa postarať o citlivé prijatie dieťaťa učiteľom, jeho zapojenie do kolektívu a podporovanie zdravého sebavedomia primeraným hodnotením jeho školských výkonov / predovšetkým nehodnotiť ani tak výsledok ako snahu dieťaťa/.

Základom toho je dobre urobená diagnostika v CPPP a P, s následným odporúčením prístupov k dieťaťu vrátane vypracovania individuálneho vzdelávacieho plánu a pri použití odlišných foriem hodnotenia a klasifikácie.

Vypracovala: Mgr. Daniela Polednáková
špeciálny pedagóg CPPP a P Galanta

Metodický materiál bol vypracovaný s použitím :

<http://www.Medicalnewstoday.com/articles/151951.php>

Amanda Kirbyová, Nešikovné dieťa

Dyspraxia a ďalšie poruchy motoriky