

Nevyhranená lateralita

Keď dieťa používa pravú aj ľavú ruku, je to problém?

„Nevyhranená lateralita nie je diagnóza. Je to len signál, že dieťa potrebuje pomoc, aby si jeho mozog „upratal velenie“.“

Čo to vlastne znamená a existuje obojručnosť?

Pred pár rokmi nás pani učiteľka na prvom stupni na rodičovskom združení prekvapila poznámkou, že v triede pozoruje deti, ktoré majú problém s nevyhranenou či skríženou lateralitou, a že sa to odráža na ich písaní či čítaní. Mnohí z nás o niečom takom počuli prvýkrát.

Učiteľka nás preto vyzvala, aby sme vstali a postavili sa na jednu nohu. Následne sa opýtala, či stojíme na tej strane, ktorou rukou aj píšeme. Výsledky nás dosť prekvapili.

Je dôležité, aby sme o dieťati nehovorili len ako o lenivom či ne-sústredenom, alebo že niečo nevie, ale aby sme sa snažili hľadať príčiny, prečo to tak je. Cieľom je dieťaťu pomôcť, nie ho deptať. Nevyhranená lateralita navyše nie je len problémom detí, často sa nepozorovane prenesie do dospelosti a môže stáť za ťažkosťami, napríklad s koncentráciou.

Špeciálna pedagogička Jaroslava Barčíková sa dlhodobo vo svojej práci venuje aj otázke laterality, najmä podpore oboch mozgových hemisfér prostredníctvom bilaterálnych aktivít. Ako sama hovorí, pomáha deťom, rodinám aj pedagógom lepšie uchopiť túto otázku a vyčistiť nejasnosti, ale aj mnohé mýty. Zdôrazňuje pritom, že obojručnosť neznamena nevyhranenú lateralitu. Mnohí rodičia si síce myslia: „Moje dieťa používa obe ruky rovnako,“ no v praxi to len zriedkavo zodpovedá realite.



ODBORNÍK
MAMA
a ja

PaedDr. Jaroslava Barčíková,
špeciálna pedagogička a lektorka,
Centrum špeciálnopedagogickej
starostlivosti Egalita

Lateralita je pomerne neznámy pojem pre rodičov, čo vlastne znamená?

Veľmi jednoducho môžeme lateralitu vysvetliť ako prirodzenú preferenciu jednej strany tela pred druhou. Znamená to, že naše telo má svoju obľúbenú stranu. Podobne ako máme pri pohybe silnejšiu ruku alebo istejšiu nohu, aj pri vnímaní sveta okolo nás si telo vyberá „to svoje“. Pri pohľade do diaľky spontánne uprednostňujeme jedno oko a pri počúvaní bez rozmyšľania priložíme telefón k uchu, ktoré je pre nás dominantné. Telo tak spontánne siaha po tej strane, ktorá mu prináša väčší pocit istoty a presnosti. Táto voľba nie je vôbec náhodná! V pozadí stojí mozog, „tichý šéf“, ktorý z hlavného dispečingu riadi celý chod tela. Postupne „poverí“ jednu mozgovú hemisféru, aby sa ujala vedenia a koordinovala pohyby aj vnímanie. Keď sa lateralita ustáli, telo začne fungovať ako dobre zohratý tím, v ktorom každý vie, čo má robiť. Skúsme si predstaviť dieťa, ktoré má vo všetkom „jasno“, napríklad vyhraneného praváka. Píše pravou rukou, kope pravou nohou, pozerá pravým okom a počúva pravým uchom. Nemusí sa zastavovať a premýšľať, ktorú stranu použiť. Telo jednoducho vie, čo má robiť, a reaguje automaticky. Je to podobné, ako keď kráčame po známej ceste – nemusíme sa zastavovať, rozmyšľať, akým smerom sa vydať, kam odbočiť. Ide nám to plynulo a s ľahkosťou, pohyb je istejší, rýchlejší a stojí nás menej energie. Práve táto prirodzená súhra robí pohyb ľahším a učenie jednoduchším.



“ V predškolskom veku nie je potrebné nálepkovať deti ako pravákov alebo ľavákov. ”

Prečo je také dôležité, aby mal mozog jasno v tom, ktorá strana je dominantná?

Rodičom sa vždy snažím vysvetliť, aká dôležitá je komplementarita mozgových hemisfér. Znie to zložito, preto si to podme rozmeniť na drobné. Mozog má dve hemisféry – „kamarátky“, ktoré by mali fungovať ako zohratý tím. Obe sú rovnako dôležité a bez spolupráce by nefungovali. Každá má svoje úlohy, no kľúčové je, aby boli jasne rozdelené a aby medzi nimi fungovala spolupráca ako v dobrom tíme. V ideálnom prípade má jedna vedúcu, riadiacu úlohu a druhá ju prirodzene dopĺňa a podporuje. Práve takáto rovnováha prináša telu pocit istoty, plynulosti a stability. Ak však medzi „kamarátkami“ chýba jasné rozdelenie rolí a nevedia sa dohodnúť, ktorá má hlavné slovo, vzniká zmätok. Telo môže byť nepokojné a dieťa pôsobí chaoticky, frustrovane alebo neisto – akoby v mozgu chýbal jasný koordinátor, ktorý by udával smer. Tomuto stavu hovoríme nevyhranenosť.

Signály, že ruka nie je vyhranená

Zbystrite pozornosť, ak sa dlhodobo (od 6 rokov) objavuje viacero z týchto znakov:

- dieťa často mení ruku počas jednej činnosti (začne kresliť pravou, dokončí ľavou)
- pri písaní a kreslení sa rýchlo unaví, bolí ho ruka
- má silný prítlak na ceruzku alebo ju drží kŕčovito
- otáča zošit, zakrýva si text rukou alebo sa nad papierom krúti
- pri úlohách vyžadujúcich presnosť (strihanie, obťahovanie) je neisté
- často si pletie ľavú a pravú stranu
- je roztržitý a neorganizovaný

To už nie je náhoda, ale znak, že mozog ešte nemusí mať jasného šéfa.

Ako môže rodič zistiť, že jeho dieťa nemá jasne vyhranenú dominantnú ruku a ide o viac než len občasnú zmenu?

Lateralita nie je „len o ruke“, ale týka sa celého tela. Je preto chybou sústrediť sa iba na horné končatiny. Optimálna je súhra v motorickej aj senzorickej lateralite. Rodič by mal v prvom rade sledovať, či jeho dieťa uprednostňuje určitú ruku a nohu a či sú tieto preferencie súhlasné na jednej strane. Veľmi kľúčovým faktorom pri zisťovaní laterality je vek dieťaťa. Je úplne normálne, že malé deti približne vo veku 4–5 rokov ruky často striedajú. Centrá v mozgu, ktoré zodpovedajú za ustálenie laterality, dozrievajú až okolo ôsmeho roku života. Preto ani odborníci pri testoch školskej zrelosti či zápise do školy nemôžu hovoriť o jasnej preferencii hemisféry v šiestich rokoch. V predškolskom veku naozaj nie je potrebné – a ani správne – „nálepkovať“ deti ako pravákov alebo ľavákov. Dieťa je stále vo vývine a jeho mozog si postupne hľadá stranu, ktorá mu bude najprirodzenejšia. Oveľa dôležitejšie je pokojne pozorovať, ktorou rukou dieťa drží lyžicu, kreslí, stavia kocky alebo manipuluje s hračkami, a či jednu ruku používa istejšie a obratnejšie než druhú. Začiatok formulára

Mini SLOVNÍČEK

Praváctvo

- Dieťa prirodzene používa najmä pravú ruku, dominantná je ľavá hemisféra.

Ľaváctvo

- Dieťa prirodzene používa najmä ľavú ruku, dominantná je pravá hemisféra.

Ambidextria (obojručnosť)

- Dieťa používa obe ruky rovnako, bez jasnej dominance.

Vyhranená lateralita

- Dieťa má jasne určenú dominantnú stranu tela (ruka, noha, oko, ucho).

Nevyhranená lateralita

- Dieťa nemá jasne určenú dominantnú stranu tela (ruka, noha, oko, ucho).

Skrížená lateralita

- Dominancia nie je na jednej strane, ale „krížom“ (napr. pravá ruka, ľavé oko).



Aktivity na skrining laterality u detí (od 5 rokov)

- **Kreslenie/maľovanie:** dajte dieťaťu ceruzku alebo pastelku, nech nakreslí jednoduchý tvar (napr. kruh alebo dom). Sledujte, ktorú ruku použije a či ju drží istejšie.
- **Stavanie kociek alebo puzzle:** sledujte, ktorou rukou manipuluje hlavne pri vkladaní.
- **Hádzanie lopty:** dajte dieťaťu malú loptu a nech ju hádže na cieľ. Sledujte, ktorou hádže.
- **Navliekanie korálok podľa predlohy:** všimajte si ruku, ktorou prevlieka.
- **Strihanie:** nech strihá papier nožnicami – pozorujte stabilitu a obratnosť.
- **Hádzanie mincí do pokladničky:** pozorujte, ktorú ruku dieťa prirodzene uprednostnilo.
- **Rozdávanie kariet, ukladanie pexesa:** všimajte si, ktorou rukou rozdáva karty, ukladá pexeso.
- **Otváranie a zatváranie vrchnáku na fľaši:** pozorujte ruku, ktorá pracuje s vrchnákom.
- **Omotaj špagát okolo kľbka:** sledujte, ktorou rukou omotáva špagát a aká je súhra rúk.
- **Chyť kľučku a otvor dvere:** pozorujeme, ktorou rukou otvára dvere.
TIP odborníčky: Je dôležité sledovať, či dieťa preferuje jednu ruku výrazne istejšie, ak strieda obe ruky, ktorá je šikovnejšia a obratnejšia. Všetky predmety podávajte dieťaťu na stredovej čiare tela.
- **Kopanie lopty:** dajte dieťaťu loptu a nech kopne na cieľ. Opakujte viackrát.
- **Chodenie po schodoch:** sledujte, ktorou nohou stúpa do schodov a naopak, ktorou zostupuje po schodoch.
- **Skákanie na jednej nohe:** nech skáče niekoľkokrát na jednej nohe, potom na druhej – ktorú uprednostnil, ktorá je stabilnejšia.
TIP odborníčky: Všimame si, ktorá noha je istejšia a používa sa prirodzene častejšie.

Vitamíny na imunitu pre vaše deti

výživové doplnky

- pomáhajú zdravému vývoju orgánov, znižujú riziko možných porúch vývinu dieťaťa
- regulujú hladinu fosforu a vápnika, podporujú správny vývoj a rast kostí a zubov
- priaznivo pôsobia na mozgovú činnosť, pozornosť a sústredenosť detí
- posilňujú imunitu detí v každom veku

TESTOVANÉ • BEZPEČNÉ • ÚČINNÉ

Žiadajte v lekárnach!

Distribúcia: INTERPHARM Slovakia, a.s., 02/40 200 400

PREVENCIA • SILA • ÚČINNOSŤ

Elimax

PROTI VŠIAM & HNIDÁM

KOMPLEXNÁ STAROSTLIVOSŤ PRI NAPADNUTÍ VŠAMI

ÚČINNÝ, KOMFORTNÉ POUŽITIE

- pre deti od 1 roka
- okamžitý účinok
- klinicky potvrdená a efektívna ochrana
- na prírodnej báze, nevysušuje pokožku
- s regener. účinkom na vlasovú pokožku

OCHRANNÝ A PREVENTÍVNY ŠAMPÓN

ŠAMPÓN ZABÍJA VŠI A HNIDY

ROZTOK ZABÍJA VŠI A HNIDY

ÚČINNOSŤ UŽ ZA 5 MIN

100% ÚČINNOSŤ

BEZ STAROSTÍ A STRESU. BEZ SILIKÓNOV.

www.elimax.com/sk/



„Veľmi kľúčovým faktorom pri zisťovaní laterality je vek dieťaťa. Je úplne normálne, že malé deti približne vo veku 4–5 rokov ruky často striedajú.“

Nevyhranená lateralita môže spôsobiť problémy v škole

Čo sa zvyčajne stane, keď dieťa pri písaní strieda pravú a ľavú ruku, a ako to môže ovplyvniť jeho učenie a školské výkony?

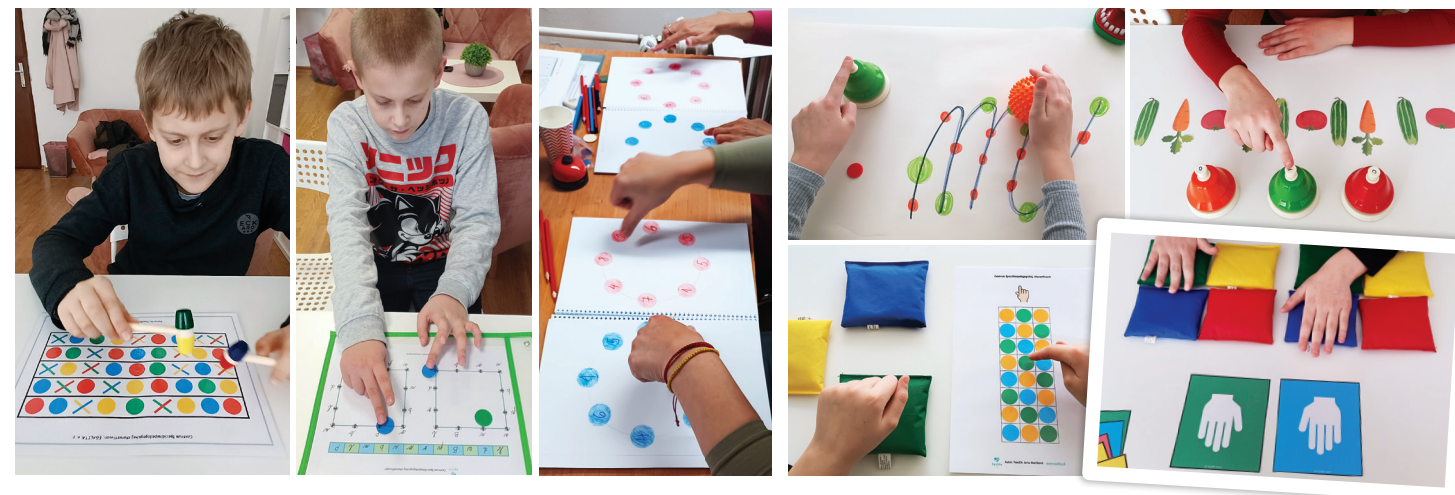
V prvom rade treba povedať, že pre dieťa je to veľmi vyčerpávajúce. Keď raz použije pri písaní pravú ruku a inokedy ľavú, nemá vedúcu hemisféru, ktorá by riadila plynulý pohyb ruky. Dôsledky sa môžu prejavovať pri písaní a čítaní s dopadom na celkovú koncentráciu. Písanie býva pomalé a namáhavé. Dieťa sa rýchlo unaví, ruka je kŕčovitá, nemá správny úchop a ceruzka alebo pero mu môže spôsobovať bolesť. Písmo je často nečitateľné alebo veľmi kostrbaté. Hoci dieťa presne vie, čo chce napísať, nestíha to zapísať včas, čo je frustrujúce. Často je za tým však mozog zahltený organizáciou pohybu. Robí viac chýb, aj keď učivo chápe, a môže pôsobiť nepozorne alebo lenivo. V skutočnosti len nemá dobre zorganizovaný pohyb a jeho mozog sa stále snaží koordinovať správnu ruku. Problémy sa môžu preniesť aj do čítania. Neistota v strane tela sa často spája so zamieňaním písmen, napríklad b–d alebo problémami s orientáciou na riadku a pomalším tempom čítania. Vo všetkých týchto situáciách nejde o neschopnosť, ale o to, že prirodzený automatizmus nefunguje. Je to podobné, ako keby ste mali šoférovať auto, v ktorom sa každú chvíľu mení volant z jednej strany na druhú alebo by ste skladali puzzle a niekto by vám stále menil návod – namiesto skladania riešite, podľa ktorého obrázku máte postupovať. Spodná časť formulára

Nevyhranená lateralita neznamená obojručnosť, tieto pojmy si rodičia často zamieňajú. Aký je ten zásadný rozdiel?

Obojručnosť je zriedkavá, fascinujúca a v niektorých prípadoch výhodná. Častejšie sa stretávame s tzv. funkčnou obojručnosťou, ktorú si ľudia čiastočne natrénujú (napr. hudobníci, športovci, chirurgovia), no mozog má stále jednu dominantnú stranu. Kľúčové však nie je, koľkými rukami dieťa pracuje, ale či sa pri tom cíti isto, pokojne a bez nadmernej námahy. Obojručné dieťa je isté, plynulé, bez frustrácie. Dieťa s nevyhranenou lateralitou je často neisté, pomalšie, rýchlo sa unaví.

Dá sa dieťaťu doma nejako pomôcť, aby si prirodzene vybralo jednu dominantnú ruku, alebo je lepšie do toho nezasahovať?

Áno, ale nie je cieľom ruku „vybrať“ za neho, skôr umožniť mozgu, aby si ju prirodzene zvolil. Najlepšie je vytvárať situácie, pri ktorých používa ruky spontánne – pri hre alebo každodenných činnostiach – a nechať ho pokračovať tou rukou, ktorou začne. Pri hrách sa prirodzene ukáže, ktorá ruka je silnejšia. Skvelé sú napríklad kreslenie, maľovanie či vyfarbovanie, strihanie nožnicami, navliekanie korálikov, modelovanie z plastelíny alebo skladanie lega a puzzle. Hry ako kopanie do lopty, hádzanie a chytanie, preskakovanie prekážok alebo lezenie a šplhanie pomáhajú mozgu zorganizovať pohyb ako celok. Keď telo pracuje koordinovane, ruka si ľahšie nájde svoju prirodzenú dominanciu. Pomáha aj dobré usporiadanie priestoru. Malé detaily, ako ceruzka položená do stredu stola, správne natočený zošit a stabilné sedenie dieťaťa nohami na zemi, môžu výrazne podporiť koncentráciu. Mozog má rád poriadok – a v poriadku sa rozhoduje ľahšie.



Naopak, čo by sme ako rodičia určite nemali robiť?

Dieťa by sme nemali nútiť písať „správnu“ rukou, komentovať striedanie slovami typu „vyber si už“ ani porovnávať s inými deťmi. Takýto tlak skôr zablokuje mozog, než aby mu pomohol. Ak neistota pretrváva aj pri nástupe do školy a učenie je pre dieťa namáhavé alebo frustrujúce, je vhodné vyhľadať odbornú špeciálnopedagogickú pomoc. Každé dieťa potrebuje čas, aby si našlo vlastnú istotu. Ak má nevyhranenú lateralitu, rodičia aj učitelia by mu mali ponechať právo voľby pri výbere končatiny pri jednotlivých činnostiach.

Sú nejaké hry, cvičenia alebo každodenné aktivity, ktoré deťom s nevyhranenou lateralitou naozaj pomáhajú?

Áno, deťom s nevyhranenou lateralitou sa naozaj dá pomôcť. Jednou z najúčinnějších ciest sú bilaterálne pohybové aktivity, teda také, ktoré zapájajú obe strany tela naraz. Tým prirodzene podporujú spoluprácu pravej a ľavej mozgovej hemisféry. Ide o pohyby, ktoré poznáme z hry a bežného detského pohybu, ako je lezenie po štyroch, striedavé dotyky pravého lakťa s ľavým kolenom, bicyklovanie, tleskanie do rytmu, prekladanie predmetov z jednej strany tela na druhú, hra na klavír, bubnovanie, maľovanie oboma rukami naraz a mnoho ďalších. Ako špeciálna pedagogička aplikujem bilaterálne rozcvičky priamo na vyučovaní, ale aj v rámci špeciálnopedagogickej intervencie a korekcie v centre. Ide o krátke, dynamické a zábavné aktivity. Prostredníctvom týchto aktivít rozvíjame spoluprácu a synchronizáciu oboch hemisfér, rozlíšenie pravej a ľavej strany a koordináciu horných končatín (unilaterálne aj bilaterálne pohyby). Zároveň podporujeme vizuálno-motorickú integráciu, kríženie stredovej línie tela, zrakové vnímanie, pamäť a predstavivosť, ako aj priestorovú orientáciu na ploche papiera.

Ako môže nevyhranená lateralita ovplyvniť prežívanie dieťaťa a čo je v tejto situácii pre rodičov najdôležitejšie?

Nevyhranená lateralita nie je diagnóza ani chyba rodiča. Je to len signál, že dieťa potrebuje pomoc, aby si jeho mozog „upratal velenie“. Dieťa často cíti, že mu to „nejde tak ľahko ako iným“, rýchlejšie sa unaví, stráca istotu v pohybe ruky a výsledok nezodpovedá jeho snahe. To môže viesť k poklesu sebavedomia, nechuti k učeniu, vyhýbaniu sa kresleniu či písaniu a k frustrácii z opakovanej záťaže, ktorú nevláda bez veľkého úsilia. Dôležité je zdôrazniť, že nevyhranená lateralita spôsobuje oslabenie, ktoré v kombinácii s inými faktormi pôsobí na učenie, vnímanie a celkovú motoriku. Môže sa objavovať aj u detí so špecifickými vývinovými poruchami učenia, ADHD alebo inými špeciálnymi potrebami.

Čo môžu urobiť rodičia? Predovšetkým netlačiť na výkon, neporovnávať dieťa s inými a vytvárať prostredie, v ktorom sa cíti prijaté a bezpečné. Pomáha zaradiť hravé pohybové aktivity, posilňovať úspech, chváliť snahu a ponúkať krátke, zvládnuteľné úlohy. Keď sa dieťa cíti istejšie v tele, postupne rastie aj jeho chuť učiť sa a veriť si.