

Písmo jako vědomá stopa pohybu

Každá mateřská škola má ve své náplni péči o rozvoj grafomotoriky předškolních dětí. Nabízí se mnoho způsobů, jak tento požadavek naplnit. Na toto téma rovněž existuje řada publikací, grafomotorických listů, příruček i metod, které vykazují různou míru úspěšnosti. Titulek tohoto článku v sobě zároveň skrývá název nové originální metody, která slouží právě rozvoji grafomotoriky předškolních dětí.

AKAD. MAL. TATIANA SVATOŠOVÁ

Vědomá stopa komplexně připravuje předškolní děti na výuku psaní ve škole a zároveň pomáhá včas odhalit a řešit případné problémy a latentní potíže. Projekt vědomé stopy nachází paralelu mezi spontánním tělesným pohybem dětí a jeho následnou kultivací za pomoci cvičení prvků tchaj-ti, paralelu mezi rozvojem soustředěného pozorování předváděného pohybu a jeho grafického záznamu, tedy mezi přechodem od nevědomé stopy k vědomé. To se odehrává nejprve v oblasti pohybu celého těla a následně v podobě jeho grafického záznamu.

Tato originální metoda se zabývá celkovou kultivací a harmonizací tělesného pohybu dětí jako nezbytného předpokladu k propojení mysli a těla. Hravou formou vede děti k soustředěnému pozorování a vědomému opakování pohybů. Využívá přitom principu dynamické rovnováhy protikladů (jin-jang dle systému tchaj-ti) a zachovává individualitu každého jednotlivce. Následně pak s dětmi převádí pohyb z prostoru do grafické, tedy výtvarné stopy pohyb, a to vodou na plochu – papíry velkého formátu.

Propojení výtvarného projevu s prvky tchaj-ti

Originální projekt metody vědomé stopy jsem vytvořila v roce 2005 na základě propojení osobních zkušeností



z praxe tchaj-ti, profese výtvarné umělkyně a arteterapeutky.

Jako arteterapeutka pracuji s výtvarným projevem dětí a klientů mnoho let v Dětském centru Paprsek a uvědomuji se, nakolik je jejich projev ovlivněn stupněm handicapu na fyzické nebo psychické úrovni. Schopnost správně uchopit nástroj v ruce nebo jenom zaměřit a udržet pozornost přímo ovlivňuje grafickou stopu pohybu a výtvarný projev.

Praxí pohybového umění tchaj-ti se aktivně zabývám již 15 let, poslední roky i jako instruktorka Centra taoistických umění. Velmi zřetelně proto vnímám paralely mezi

pohybovým a výtvarným projevem. Cvičení jednotlivých forem tchaj-ti představuje koordinované plynulé vědomé pohyby, a pokud bychom je chtěli zaznamenat grafickým způsobem, dotýkáme se kaligrafie – mistrovství krásného psaní.

Rukopisné písmo coby zrcadlo harmonie člověka

Písmo-rukopis lze považovat za záznam stopy našeho vědomého tělesného pohybu. Ne nadarmo je rukopisné písmo pokládáno za zrcadlo harmonie člověka ve smyslu propojení mysli a těla. A dítě během svého vývoje přirozeně kopíruje historický vývoj písma.

Začíná to fascinací a potřebou zanechat stopu sebe sama (stopu pohybu těla nebo jeho části) – například otisk dlaně na sklo nebo stopy v sněhu, rytí klacíčkem do písku či prachu. Patří sem také



společensky ne úplně s nadšením přijímané projevy, kdy se například jídlo stává výtvarným materiálem a dítě se „patlá“ v kaši, džemu anebo je zaujato víc stopou než konzumací pokrmu.

Tím vším si ale dítě musí projít a je nesmírně důležité umožnit mu to v předškolním věku dříve, než ho posadíme za stůl a nabídneme mu jenom formát A4 a nástroj do ruky, který mnohdy ani neumí pořádně uchopit, a budeme po něm chtít, aby soustředěně následovalo předepsané postupy grafomotorických příruček.

Nejlepšími a nejspolehlivějšími prvotními nástroji by se měly u dětí tohoto věku stát ruce, nohy, tělo a kromě toho by dítě mělo mít jednak dostatek prostoru k pohybu, jednak dostatek plochy papíru na jeho stopu – čím větší, tím lepší.

! Přirozené projevy dětí = dějiny písma ve zkratce

Přirozený vývoj u dětí postupně pokračuje prvními obrázky a znaky, jejich opakováním, pojmenováváním a seřazováním. Poté zpravidla následuje napodobování písmen velké abecedy (římská kapitála...), někdy psaných zrcadlově a také s vynecháním samohlásek (podobně jako fénická abeceda...). Pak konečně přichází věk nástupu do školy a s ním více či méně zdařilé první pokusy o psané písmo neboli rukopis.

Celý tento proces není nic jiného než dějiny písma ve zkratce: od prvotních otisků přes obrázkové písmo, zjednodušení do znaků až po rukopisné – někdy krasopisné i kaligrafické projevy. Jinými slovy – jedná se o přechod od nevědomé stopy k vědomé. A na této zkušenosti je založena i metoda vědomé stopy.

! Plynulý přechod od nevědomé stopy k vědomé

Proto, aby se dítě naučilo správně psát, je nevyhnutelné nabízet mu v předškolním věku nejdříve dostatek prostoru a podnětů, aby se mohlo pohybově vyžít a zanechávat za sebou grafickou stopu jakéhokoliv druhu... Stopu zcela spontánní, tedy nevědomou. Poté je nutné kultivovat vnímání těla – proporcí, prostoru, rozvíjet možnosti soustředěného napodobování předváděného pohybu, dynamiky a podobně. A nakonec je třeba propojovat vědomý pohyb těla a jeho grafickou stopu na papíře.

Uvolněný soustředěný vědomý pohyb a jeho vědomá stopa jsou dobrým předpokladem pro rozvoj a zvládnutí

grafomotorických dovedností, které dítě metodou vědomé stopy plynule a hravou formou přivedou k následné výuce rukopisného písma. Čím víc se nám povede kultivovat a zvědomit pohybový projev, tím bude jeho grafická stopa harmoničtější a srozumitelnější.

! Vlastní provádění metody vědomé stopy

Metoda vědomé stopy je určena dětem předškolního věku (5–7 let) a slouží i jako prevence případných grafomotorických obtíží, které se v tomto věku začínají projevovat.

Pokud dítě nezvládá ani hrubou motoriku a jeho pohyby postrádají koordinaci, pokud má potíže soustředit se a napodobit i jednoduchý pohyb, můžeme předpokládat, že podobné potíže se analogicky vyskytnou i v jeho grafické stopě – což se také v metodě projeví.

Vědomá stopa nabízí způsob, jak hravou formou kultivovat pohyb dětí a následně i jeho grafickou stopu.

Ta se provádí vodou, a to nejdříve jenom prsty, pak s použitím houbiček malého formátu a nakonec kulatými tlustými štětci s dlouhou dřevěnou násadou.

Ke kultivaci pohybu slouží vybrané prvky z uceleného systému pohybového umění tchaj-ťi.

Společným cvičením podporuje metoda vědomé stopy také sociální vztahy ve skupině a rozvíjí i další dovednosti, jako je kreativita, prostorové a estetické vnímání, celková pružnost a ohebnost.

Rovněž otužuje dětský organismus a vede ke správnému držení těla a vědomému dýchání. Metoda vědomé stopy děti motivuje ke zklidnění, podporuje a rozvíjí schopnost soustředit se.

! Zajímavý metodický průvodce

Pokud vás metoda vědomé stopy zaujala a chtěli byste se o ní dovědět více, doporučuji knihu „Písmo jako vědomá stopa pohybu – cvičení a malování s prvky tchaj-ťi na rozvoj grafomotoriky předškolních dětí“, kterou vydalo DYS-centrum v roce 2009.



Nácvik vědomé „mokré“ stopy v pozici jezdce

Publikace se kromě jiného zamýšlí nad hrozbou „grafické ngramotnosti“ v dnešní době, varuje před povrchností a zanedbáváním péče o rukopis. Upozorňuje na daň za požadavky, jako je rychlost, flexibilita, úspěch v podobě ztráty prožitků, vjemů, hloubky a zkušeností.

Písmo-rukopis prezentuje coby významnou stopu našeho vědomého

souvisejících oborů: z oblasti umění tchaj-ti – mistra Tomasze Nowakowského, z oblasti předškolní pedagogiky – Mgr. Ludmily Šprachtové, ředitelky mateřské školy, prof. akad. mal. Jana Solpery, autora české klasifikace písem a předního odborníka na písmo a typografii, prof. MUDr. Vladimíra Komárka, CSc., přednosty kliniky dětské neurologie 2. LF UK a FN Motol,

■ Pokud byste metodu vědomé stopy chtěli využívat ve své mateřské škole, kontaktujte DYS-centrum v Praze (www.dyscentrum.org), které pořádá semináře Písmo jako vědomá stopa pohybu, akreditované MŠMT, anebo přímo autorku metody a lektorku seminářů akademickou malířku Táňu Svatošovou, a to prostřednictvím webových stránek: www.tanart.cz



„Kolik těch prstíků vlastně máme a co všechno umíme?“ Procvičování prstů z formy otce stylu San Feng

tělesného pohybu, zrcadlo harmonie člověka ve smyslu propojení mysli a těla. Písmo představuje jako nenahraditelný prostředek komunikace a jeho nečitelnost považuje za varovný projev selhávání komunikace vůbec. Komunikace samých se sebou, se svým tělem i komunikace mezi lidmi.

Kniha je bohatě doplněna fotodokumentací z praxe metody vědomé stopy a naleznete v ní i vyjádření odborníků

a PhDr. Jaroslava Šturmy, předsedy Českomoravské psychologické společnosti, člena vědecké rady Evropské společnosti psychologie písma a ředitele Dětského centra Paprsek.

*Autorka metody, akademická malířka
Táňa Svatošová, je arteterapeutka,
lektorka seminářů a instruktorka kurzů
tchaj-ti pro děti i dospělé*

*Bližší informace o výtvarné tvorbě
i dalších aktivitách Táni Svatošové
naleznete na webových stránkách:*

www.tanart.cz

www.dyscentrum.org

(semináře metody vědomé stopy)

www.zlatykopec.org

(Centrum taoistických umění
Zlatý kopec)

www.roseta.cz

(Centrum komplexní péče Roseta)