

ABC nauki pisania

Czytanie i pisanie należą do najbardziej złożonych umiejętności, jakie opanowuje człowiek w toku rozwoju. Choć dla dorosłych wydają się czymś naturalnym i oczywistym, w rzeczywistości wymagają współdziałania wielu procesów poznawczych, językowych i motorycznych. Aby nauczyć się czytać i pisać trzeba przyswoić szereg powiązanych ze sobą umiejętności. **Pierwszym krokiem** jest zrozumienie, że wyrazy składają się z dźwięków, czyli **głosek**. **Następnie** należy uświadomić sobie, że dźwięki te mają swoje graficzne odpowiedniki – **litery**. Na tej podstawie dziecko uczy się składać głoski w wyrazy (to podstawa czytania), oraz rozбивać wyrazy na głoski (to podstawa w procesie pisania). **Kolejnym etapem** jest zapamiętanie, jakie litery odpowiadają poszczególnym dźwiękom, oraz poznanie zasad ortografii, które pozwalają poprawnie zapisywać słowa. Jednak umiejętność technicznego odczytywania i zapisywania tekstu to dopiero część sukcesu. Prawdziwe czytanie wymaga rozumienia znaczenia słów, łączenia ich w sensowne całości i poszukiwania logicznych powiązań między elementami tekstu. To właśnie te procesy umożliwiają czytanie ze zrozumieniem. Podobnie w pisaniu – człowiek musi przekształcać swoje myśli w zdania i frazy, zachowując logiczny porządek i spójność wypowiedzi. Dopiero wtedy można mówić o pełnej biegłości językowej, która pozwala swobodnie komunikować się za pomocą słowa pisanego. Nauka czytania i pisania to nie tylko kwestia opanowania liter, ale także złożony proces poznawczy, wymagający integracji słuchu, wzroku, pamięci, myślenia i języka. Dzięki temu człowiek zyskuje jedną z najważniejszych umiejętności – zdolność do świadomego odbierania i tworzenia tekstów, które stanowią podstawę kultury i komunikacji międzyludzkiej.

1. Grafomotoryka i kaligrafia – fundamenty nauki pisania w edukacji wczesnoszkolnej

Pisanie, choć na pierwszy rzut oka może wydawać się prostą, codzienną czynnością, w rzeczywistości jest złożonym procesem, wymagającym zaangażowania motoryki, koncentracji, koordynacji i kreatywności. Pojęciem istotnym w nauce pisania jest sprawność grafomotoryczna, czyli zdolność łączenia precyzyjnych ruchów ręki z bodźcami wzrokowymi. To właśnie ona umożliwia płynne, czytelne i estetyczne pisanie, a jej podstawą jest dobrze rozwinięta koordynacja wzrokowo-ruchowa. W praktyce oznacza to, że oko kieruje ręką, kontrolując układ kresek, łuków czy kształtów liter. Rozwijanie grafomotoryki oraz dbałość o kaligrafię w klasach I–III stanowi nie tylko ważny element edukacji szkolnej, ale także wpływa na kształtowanie cierpliwości, dokładności i wrażliwości estetycznej u najmłodszych uczniów. W pedagogice często podkreśla się, że „ręce są drugim mózgiem dziecka”. Ćwiczenia dłoni i różnorodne doświadczenia dotykowe pobudzają w mózgu obszary odpowiedzialne za kontrolę ruchu, a dzięki ich położeniu mogą również wspierać rozwój ośrodka mowy. W ten sposób aktywność manualna wpływa na całościowy rozwój dziecka – zarówno ruchowy, jak i językowy. Dziecko, którego mięśnie są zbyt słabe lub przeciwnie – nadmiernie napięte – może

mieć trudności z płynnym prowadzeniem narzędzia pisarskiego po kartce. Dlatego tak ważne są ćwiczenia wzmacniające ręce, ramiona i barki, a także aktywności rozwijające ogólną sprawność ruchową. Strona motoryczna umiejętności pisania polega na skoordynowaniu ruchów ręki – ramienia, przedramienia, nadgarstka i palców. Układ kostny i mięśniowy dziecka w wieku 6–7 lat nie jest jeszcze w pełni dojrzały. Z tego powodu na początku nauki pisania dziecko może mieć trudności wynikające z:

- konieczności skoordynowania dużych ruchów ręki (ramię, przedramię) z precyzyjnymi ruchami dłoni, nadgarstka i palców, a także z umiejętnością właściwego napinania odpowiednich grup mięśniowych;
- potrzeby wykonywania wielu drobnych, tylko nieznacznie różniących się ruchów przy jednoczesnej stałej zmianie ich kierunku (w górę, w dół – ruchy podbiegające) oraz zachowaniu kierunku pisania od lewej do prawej (ruchy postępujące);
- trudnościami w zakresie organizacji przestrzennej i rytmicznej pisma, takimi jak: właściwe rozpoczynanie wyrazów, prawidłowe rozmieszczenie zapisu w liniaturze, utrzymanie odpowiednich odstępów oraz właściwych rozmiarów liter.

Poniżej przedstawiono dłoń dziecka pomiędzy 5 a 7 rokiem życia.



Grafomotoryka pozostaje ściśle związana z motoryką małą, obejmującą precyzyjne ruchy dłoni, palców i nadgarstków. **Ćwiczenia manipulacyjne, rysowanie, malowanie, układanie drobnych elementów czy lepienie z plasteliny** – wszystko to intensywnie wspiera rozwój motoryki oraz wpływa na poprawę sprawności grafomotorycznej. Rozwój grafomotoryki

przebiega stopniowo i pozostaje ściśle związany z dojrzewaniem układu nerwowego. W wieku przedszkolnym dzieci uczą się manipulować przedmiotami, dzięki czemu doskonalą precyzyjne ruchy dłoni. To umiejętności, które później okazują się niezbędne podczas nauki pisania w szkole.

W wieku wczesnoszkolnym uczniowie zaczynają opanowywać prawidłowy chwyt pisarski i poznają kształty liter. To ważny etap, ponieważ dzięki odpowiedniej technice trzymania ołówka i właściwie wypracowanym ruchom ręki dziecko jest w stanie kreślić litery w sposób czytelny, płynny i estetyczny. Systematyczne ćwiczenia grafomotoryczne pomagają w rozwijaniu precyzji, kontroli ruchu oraz utrzymaniu liniatury, co ma ogromne znaczenie dla dalszej nauki pisania i ogólnej biegłości szkolnej. Na fotografii przedstawiono kilka wariantów wspierania prawidłowego chwytu narzędzia pisarskiego.



Źródło: mojedziecikreatywnie.pl

Podczas pisania ogromne znaczenie ma postawa dziecka: stabilna pozycja siedząca, podparcie stóp, właściwe ułożenie łokci i pleców. Jeżeli dziecko siedzi niewygodnie lub niestabilnie, szybko się męczy, a jego ruchy stają się mniej precyzyjne. Prawidłowa postawa ułatwia kontrolowanie ruchów dłoni i wpływa na jakość pisma.

Rozwój grafomotoryczny jest ściśle związany z prawidłowym funkcjonowaniem integracji sensorycznej. Dziecko odbiera bodźce dotykowe, proprioceptywne czy wzrokowe i interpretuje je, by właściwie sterować ruchem. Różnorodne doświadczenia sensoryczne – zabawy w piasku, wodzie, masach plastycznych, manipulowanie drobnymi elementami – wspierają precyzję i płynność ruchów dłoni. Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, oprócz prowadzenia zajęć plastycznych, realizują także bardzo ważne zadania w zakresie rozwijania grafomotoryki podczas zabaw i aktywności ruchowych. To właśnie poprzez ruch kształtowany jest odpowiedni zakres motoryczny, siła mięśniowa oraz wytrzymałość poszczególnych mięśni ręki. Do zabaw wspierających te umiejętności należą m.in.:

- wykonywanie pajacyków,
- robienie „aniołków” na śniegu lub podłodze,
- rozciąganie taśmy,
- skakanie na skakance,

- odbijanie piłki ręką,
- wymachy rąk w bok.
- krążenie ramion, klaskanie,
- rzuty, chwyt piłki, różnorodne zabawy z piłką, woreczkiem,
- chodzenie po wyznaczonym torze,
- podskoki, przeskoki,
- podnoszenie przedmiotów i kładzenie ich w wyznaczone miejsce

Nie można pominąć roli systematycznego ćwiczenia. Umiejętność pisania rozwija się poprzez wielokrotne powtarzanie określonych ruchów, dlatego codzienna praktyka jest niezbędna. Rysowanie, kolorowanie, wycinanie, łączenie kropek, kalkowanie – wszystkie te aktywności wspomagają rozwój grafomotoryczny, nie powodując jednocześnie monotonii czy zniechęcenia.

Bardzo ważne są również ćwiczenia angażujące różne zmysły, ponieważ pisanie opiera się na integracji sensorycznej. Wszelkie zabawy dotykowe – takie jak manipulowanie gąbkami, piaskiem kinetycznym, wodą, ryżem, kaszą czy masami plastycznymi – wzmacniają percepcję dotykową i propriocepcję, czyli czucie własnego ciała. Dzieci uczą się kontrolować siłę nacisku, precyzję ruchu oraz kierunek wykonywanej linii, co bezpośrednio przekłada się na późniejszy zapis liter.

W procesie nauki pisania ogromne znaczenie ma także pamięć ruchowa, wzrokowa i koncentracja uwagi. Zabawy typu memory, gry planszowe, układanki, sekwencje obrazków czy ćwiczenia polegające na odnajdywaniu różnic rozwijają spostrzegawczość, analizę wzrokową i logiczne myślenie. Te funkcje są niezbędne, aby dziecko mogło odwzorowywać kształty liter, zapamiętywać ich formę oraz poprawnie lokalizować je w liniaturze.

2. Ćwiczenia manualne i grafomotoryczne -utrwalające chwyt pisarski.

Warto również zadbać o prawidłowe utrwalenie chwytu pisarskiego poprzez aktywności, które wzmacniają palce i nadgarstek. Mogą to być:

- ugniatanie piłeczek gniotek,
- konstruowanie z klocków różnych figur, kształtów,
- wypełnianie konturów kredką, farbą,
- wypełnianie plasteliną dużych wzorów i figur,
- układanie klocków, patyczków według wzoru lub własnego pomysłu,
- Modelowanie z mas plastycznych
- zwijanie włóczki
- ugniatanie papierowych kul, rzucanie nimi
- rysowanie kół na zmianę prawą i lewą ręką
- odwzorowywanie, obrysowywanie, kalkowanie, stemplowanie
- pisanie w sypekach produktach,



Źródło własne

- ściskanie klamerek,



Źródło własne

- wydzieranie, wyklejanie i nauka posługiwania się nożyczkami,
- kreślenie w powietrzu dużych, płynnych swobodnych ruchów w kształcie kół,
- majsterkowanie oraz wykonanie ludzików i zwierząt z materiału przyrodniczego,
- zabawy paluszkowe,
- segregowanie np. groch, fasolę, orzechy, czy też kredki,

- przenoszenie drobnych elementów pęsetą,



Źródło własne

- zabawy z plasteliną i ciastoliną,



Źródło:mojedziecikreatywnie.pl

Przepis na Piankolinę jest bardzo łatwy: **1 kg mąki ziemniaczanej, jedno opakowanie pianki do golenia oraz odrobinę płynu do mycia naczyń** najlepiej

- zakręcanie i odkręcanie małych pojemników,
- zamalowywanie dużych powierzchni ograniczonych konturem, pogrubianie konturów dużych rysunków,
- szycie



Źródło własne

- nawlekanie



Źródło własne

- malowanie spinaczami



Źródło własne

- perforowanie - czynność introligatorska, polegająca na wycinaniu otworów z arkusza (lub stosu arkuszy) papieru, kartonu, tektury lub innego podobnego podłoża, pożądanego kształtu wyrobu papierniczego.



Źródło własne

3. Ćwiczenia kaligraficzne

Kiedy dziecko opanuje już podstawowe ruchy ręki i potrafi kreślić linie oraz proste kształty, można wdrażać ćwiczenia kaligraficzne, które doskonalą estetykę i płynność pisma. Obejmują one:

- odwzorowywanie liter,
- pisanie po śladzie,
- łączenie liter w wyrazy,
- utrwalanie kierunku pisania,
- dbanie o proporcje i kształt liter.

Ćwiczenia te sprzyjają wypracowaniu eleganckiego i czytelnego pisma oraz rozwijają cierpliwość i dokładność.

4. Kiedy należy poświęcić więcej czasu na grafomotorykę?

Ćwiczenia grafomotoryczne są szczególnie potrzebne dzieciom, u których zauważa się:

- obniżony poziom graficzny rysunków i pisma,
- niechęć do podejmowania aktywności związanych z rysowaniem i pisanie,
- nieprawidłową postawę ciała podczas pracy przy stoliku,
- niewłaściwy chwyt narzędzi pisarskich,
- nieodpowiednie napięcie mięśniowe w obrębie ręki,
- szybkie męczenie się podczas wykonywania czynności graficznych,
- bardzo wolne tempo rysowania lub pisania.

Bibliografia

1. B. Raclawski, Nauka czytania i pisania, GLOTTISPOL Sp. Z o. o., Gdańsk 2008.
2. E. Wieczór, J. Smalec, „Rozwój grafomotoryki jako istotny aspekt osiągnięcia dojrzałości dziecka do nauki Diagnoza i terapia z zastosowaniem autorskiego narzędzia Kwestionariusz grafomotoryczny”, Przegląd Pedagogiczny, 2020, nr 2, s. 189–215.
3. M. Bogdanowicz „Przygotowanie do nauki pisania, ćwiczenia grafomotoryczne według Hany Tymichowej”, Harmonia, Gdańsk 2015

*Anna Łoboda
Karolina Borkiewicz*

