

Jak kształtnie pisać?

Czynności manualne, w tym pisanie ręczne, są w dzisiejszych czasach mniej cenione i dużo rzadziej ćwiczone. Ma to związek z postępem technicznymi związanymi z nim zmianami trybu życia. Z tego powodu znacznie częściej mamy do czynienia z obniżonym poziomem graficznym. Często może mieć też inne przyczyny, niż te, które wynikają ze specyficznych zaburzeń motorycznych. Społeczeństwo często nie odbiera niestarannego pisma jako deficytu posiadającego głębsze podłoże, lecz jako defekt głównie estetyczny. Dopiero znaczne nasilenie trudności: nieczytelne pismo, znacznie zwolnione tempo pisania, jest pobudką do poszukiwania specjalistycznej pomocy. Często łączy się też z obawą niezaliczenia egzaminów pisemnych.

Duże znaczenie dla kształtnego pisania ma prawidłowa postawa. Stopy mają być oparte na podłodze, plecy wyprostowane. Ustawienie źródła światła też nie jest bez znaczenia. (U osób praworęcznych powinno znajdować się po lewej stronie lub u góry, natomiast u osób leworęcznych po prawej stronie lub u góry – w przeciwnym razie osoba pisząca będzie sobie zasłaniać światło i instynktownie poszukiwać jaśniejszych miejsc zmieniając pozycję na nieprawidłową). Zeszyt lub kartkę, na której będziemy pisać, należy umieścić bezpośrednio przed sobą, przytrzymując go ręką (lewą-osoby praworęczne, prawą-osoby leworęczne). Głowę, należy trzymać w odległości około 30 cm nad zeszytem.

Dla prawidłowego kreślenia liter ma również znaczenie wybór narzędzia pisarskiego. Ołówek powinien być dość miękki i długi, dobrze zatemperowany. Długopis lub pióro powinno być dopasowane do dłoni piszącego (nie może być ani zbyt grube, ani zbyt ciężkie i z łatwością powinno zostawiać ślad atramentu na kartce).

W tym miejscu dochodzimy do prawidłowego sposobu trzymania narzędzia pisarskiego. Duża grupa osób, u których zauważono kłopoty z pisanem kształtnych liter – w nieprawidłowy sposób trzyma ołówek lub długopis. Pióro bądź ołówek powinno się trzymać w trzech pacach następująco: należy umieścić je (go) między kciukiem i palcem środkowym, zaś palcem wskazującym naciskać od góry. Ważne by nie ścisnąć zbyt mocno przyboru do pisania. Prawidłowe miejsce trzymania ołówka jest w odległości około 1,5-2 cm od kartki papieru. Dłoń z narzędziem pisarskim powinna być lekko oparta na nadgarstku i małym palcu. Na rynku jest kilka rodzajów nasadek ułatwiających prawidłowe trzymanie ołówka lub długopisu.



Pierwsza nasadka ustawia prawidłowo palce ręki piszącej, jest częściej wybierana przez uczniów starszych. Nasadka ta nie poszerza obwodu ołówka, a profilowane otwory, w które wkłada się palce są odpowiednie dla dłoni uczniów starszych. Druga nasadka jest przydatna jeśli zauważamy, że palce są zbyt mocno przywiedzione do wnętrza dłoni lub dziecko trzyma ołówek dwoma, trzema, czterema palcami przy nieprawidłowym układzie kciuka, palca wskazującego i środkowego lub przy innym wyborze palców. Nasadka ta wykonana jest z dość miękkiego materiału i wymusza wyprostowanie palców podczas pisania. Trzecia nasadka od lewej jest najczęściej spotykaną i preferowaną przez uczniów młodszych lub uczniów o drobnej budowie rąk. Nasadka ta poszerza obwód ołówka i precyzyjnie ustawia palce ucznia. Podobne zadanie jak nasadka druga spełnia nasadka trójkątna (piąta z kolei) z częściowo wyżłobioną środkową częścią ścian. Dodatkowo daje możliwość trzymania ołówka większą płaszczyzną palców. Nasadka szósta najczęściej wybierana jest przez młodzież o nieharmonijnej budowie dłoni – dużej dłoni z długimi palcami i o dość krótkim kciuku. Wymaga zresztą, jak każda inna, koncentracji w prawidłowym trzymaniu. W przypadku starszych uczniów bardzo trudno wpłynąć na podniesienie poziomu graficznego pisma, jest to często wręcz niemożliwe z powodu utrwalenia nieprawidłowych nawyków ruchowych. Mając to na względzie, możemy zaproponować do ćwiczeń ołówki typu Yoropen (na zdjęciu jako czwarty). Oferuje swobodny chwyt podczas pisania i rozwiązuje poważny problem nieprawidłowej postawy spowodowanej niewłaściwym chwytem tradycyjnego ołówka, który prowadzi do zasłaniania pola widzenia. Konstrukcja w kształcie „Z” podnosi i oddala rękę od kartki, więc można w całości zobaczyć tekst pisany na stronie, a tym samym poprawić swoją postawę. Zapewnia naturalny chwyt, co w znacznym stopniu zmniejsza przeciążenia i napięcia, eliminując zmęczenie mięśni. Nie oznacza to, że z zalet tego ołówka, długopisu czy kredek (bo i takie są w sprzedaży) mogą korzystać jedynie starsi uczniowie – równie dobrze nadaje się dla uczniów młodszych, uczących się dopiero prawidłowego chwytu.

By pisać kształtne litery, ważne jest zapamiętanie drogi i kierunku pisania liter. Litery powinny być pisane zgodnie z właściwym kierunkiem.

Wskazówki te nie dotyczą tylko dzieci, ale także dorosłych, którzy chcą poprawić estetykę swojego pisma. Ważne, by zwłaszcza na początkowym etapie edukacji zwracać dzieciom uwagę na prawidłową postawę i sposób trzymania narzędzia kreślarskiego, aby złe nawyki nie zostały utrwalone.

Opracowała mgr Katarzyna Stefaniak

na podstawie materiałów szkoleniowych „Akademii Ortografii”