

10 rád ako zvládnuť dyslexiu

Moje dieťa má poruchu čítania, oznámili mi nedávno. **A čo teraz?** Pýtala som sa. Nič, proste ho integrujeme, a budeme s ním postupovať podľa individuálneho plánu. Ja som však chcela vedieť viac.

Ako sa dá deťom s poruchou čítania pomôcť? Čo s nimi robiť a čo naopak radšej nie?

Dyslexia alebo porucha čítania ľudovo povedané znamená, že dieťa si nevie správne priradiť tvary písmen k zvukovej podobe slova. Vidí písmeno, ale nevie ho „povedať“, nevie si spomenúť, ktoré to je. Často si zamieňa zvukovo i obrazovo podobné písmená (b, d, p, t).

Má problémy rozdeľovať slová na slabiky a hlásky, alebo určiť prvé a posledné písmeno v slove. Mnohé písmená často píše obrátene. Je tiež veľmi pravdepodobné, že ak má vaše dieťa dyslexiu, má problémy aj s rečou – nevie dobre vysloviť niektoré slová, prípadne hlásky. Môže mať aj problémy s pamäťou, má problém napríklad sa naučiť násobilku.

Deti s dyslexiou majú normálne IQ, niekedy dokonca ešte vyššie ako zdravé deti, ale tým, že sa nevedia naučiť čítať, vyzerajú ako „hlúpe“. Kým ostatné deti už súvisle čítajú celé texty, im robí problémy vyhláskovať jedno slovo. Kým ostatné sa predhávajú v tom, kto si skôr urobí úlohu, dyslektikovi robí problémy napísať ju, lebo má problém vôbec rozlúštiť zadanie. Môže mu robiť problémy aj [matematika](#), lebo nevie „prečítať“ príklad. Nevie sa dobre učiť z kníh, lebo čítanie učebného textu je pre neho tak náročné, ako keby ste vy chceli čítať s okuliarmi, ktoré vám rozmazávajú text.

Čítanie je pritom pre dieťa a jeho ďalšie učenie veľmi dôležité - je to najdôležitejší kanál, ktorým sa dostáva k vedomostiam. Ak ho má „zanesený“, nevie sa k vedomostiam dostať a v škole neprospeva. Príčiny, ktoré vyvolávajú dyslexiu, nie sú ešte príliš známe, ide však pravdepodobne o poruchu vo vývoji mozgu. Poruchu čítania nie je možné odstrániť, je však možné jej príznaky zmierniť.

Ako na to?

1. Výčitky zahod'te do koša

Najdôležitejšie, čo je potrebné urobiť, je pomôcť dieťaťu odbúrať stres z toho, že mu čítanie nejde. Ak mu začnete prízvukovať, že je hlúpe, lajdácke, na hodinách nepočúva učiteľku, alebo mu nebudaj vyčítate, že iným deťom to ide lepšie a malo by s tým niečo urobiť, ste na najlepšej ceste ako ho donútiť čítania sa úplne vzdať. Dieťa aj samé cíti, že mu to nejde tak ako ostatným, trápi sa preto, a výčitky rodičov môžu jeho stav zhoršiť tak, až na učenie úplne rezignuje.

Povedzte mu, že nie je dôležité, či sa naučí čítať tento mesiac alebo o čosi neskôr. Podporujte ho slovami: „Uvidíš, pomaly ti to pôjde stále lepšie a lepšie, až jedného dňa budeš čítať celkom ľahko.“ **Porad'te mu, aby si opakovalo „čarovnú zaklínaciu“ vetu: „Čítanie mi ide stále lepšie a lepšie“ - až sa jedného dňa zmení na skutočnosť.** Pri čítaní skúste použiť

priehľadnú farebnú fóliu – niektoré deti sa dokážu viac sústrediť na text, keď je takýmto spôsobom označený.

Ja viem, je ťažké trpezlivo sedieť nad dieťaťom, ktoré by už malo čítať celé vety a ono pomaly slabikuje ako prváčik. Treba sa však prekonať a veľkou pochvalou povzbudiť dieťa za každý drobný úspech.

2. Porozprávajte sa s učiteľkou, či chápe poruchu vášho dieťaťa

Aj keď už učitelia pojem dyslexia poznajú, často nevedia úplne pochopiť podstatu poruchy čítania. Prekvapuje ich, že navonok šikovné, milé deti, stále nechápu niekedy až základné veci, prekvapuje ich, že sa napriek opakovanému vysvetleniu látky nedokážu učiť tak rýchlo ako ostatné deti. Je to často tým, že deti s poruchami učenia navonok vyzerajú úplne zdravo, ich poruchu nie je vidieť, a tak majú mnohí tendenciu ju zľahčovať a očakávať od dyslektikov, že sa raz „chytia“ a budú sa učiť rovnako rýchlo ako ostatné deti.

Preto je dobré pohovoriť si s učiteľkou, či chápe mieru poruchy vášho dieťaťa, prípadne či dokáže s ním pracovať. Pozor však, urobte to jemným a nenásilným spôsobom!

3. Na písomky a testy im doprajte viac času

Dyslektické deti potrebujú na úlohy, písomné práce a testy podstatne viac času ako zdravé deti. Pri prijímačkách býva čas ich práce predĺžený o 50 až 100 percent!

V ich prípade tiež nie je vhodné preverovať vedomosti z práve vysvetlenej látky ihneď cez vyučovaciu hodinu, potrebujú totiž dlhší čas na uloženie nových poznatkov. U žiakov s vývinovými poruchami učenia sa porucha môže zhoršovať stresom. Aj preto im predĺženie času pri skúškach a iných formách hodnotení (odpovede), vďaka ktorému si môžu dôkladnejšie prečítať otázky a skorigovať rukopis, tento stres pomáha zmierniť.

4. Uprednostňujte ústne skúšky a zvukové nahrávky

Väčšina dyslektikov nemá v štúdiu problémy, ak dostáva a poskytuje informácie v zvukovej forme. Ak je to možné, je preto lepšie nahradiť písomnú formu skúšky ústnou.

Dobré je používať nahrávky učiva – ak sa má napríklad dyslektik naučiť básničku, naučí sa ju skôr v prípade, že ju bude mať nahratú, než by sa ju mal naučiť čítaním básne. Nahrávky učiva na strednej či vysokej škole sa dajú zohnať v zvukovej podobe, pretože ich používajú nevidiaci žiaci. Aj mnohé povinné čítanie je nahraté na audiokazetách, ktoré dostať vo väčších knižniciach.

Ak je vaše dyslektické dieťa na II. stupni ZŠ alebo na strednej či vysokej škole, kúpte mu diktafón, nech si robí zvukové nahrávky učiva alebo prednášok, je to preň výborná pomôcka, hoci to môže učiteľov spočiatku stresovať.

Pri testoch je tiež dobré, ak môžu byť dyslektikom skúšobné otázky prečítané. Starším študentom sa môže zabezpečiť asistent, ktorý im predčíta písomné zadanie a zaznačí odpoveď s možnosťou spätnej kontroly; v tomto prípade však treba rátať s predĺžením času na vypracovanie až do 100 percent. Na druhú stranu, nie každý učiteľ je ochotný vyjsť takémuto

riešení v ústrety, pretože môže mať pocit, že asistent bude ovplyvňovať správnosť odpovedí žiaka.

5. Kúpte mu prenosný počítač

Naučte dieťa používať počítač s vhodným textovým editorom, ktorý kontroluje text na pravopis. Na prípadne chyby ho tak upozorní technika, nemusí pracne po sebe čítať, či napísal všetko správne.

Výpočtová technika pomáha aj pri učení – kúpte dieťaťu náučné CD napríklad s abecedou alebo matematickými príkladmi. Čítanie príkladov spolu so zvukom mu môže výrazne uľahčiť prácu.

6. Používajte zrak a hmat

Dyslektické deti si problémy s čítaním (a sluchom, keďže im niekedy robí problémy rozoznávať a priradovať zvukové hlásky k písmenám) často kompenzujú zrakom a hmatom. Je preto vhodné napríklad pri učení abecedy postupovať tak, že si dieťa môže jednotlivé písmená ohmatať (výborné sú drevené alebo penové).

Rovnako ak ich učíte napríklad prechod cez desiatku, ukázať im to názorne. Ušite malé vrecúško, do ktorého budete dávať „jednotky“ – hoci aj napríklad guľôčky hrachu, väčšie vrecko, do ktoré budete dávať desiatky, a najväčšie, určené pre stovky. Dieťa tak oveľa rýchlejšie pochopí, čo sa mu snažíte vysvetliť, než ako keby to malo napísané v učebnici, v zošite či na tabuli.

7. Učenie jazykov odložte

Žiačik dyslektik má učenie veľmi ťažké. Je preto lepšie nezavalať ho v prvých ročníkoch kopou učiva, ktoré má problémy zvládnuť. Niekedy je menej viac. Ak už v predškolskej príprave vidíte, že vaše dieťa má problémy s učením, je lepšie nezapísať ho na výučbu jazykov už od prvej triedy, keďže bude plné ruky s prekonávaním problémov s čítaním, možno i písaním. Cudzí jazyky, kde sa často inak píše, ako počuje, môžu byť pre dyslektické dieťa veľkým problémom. Je vhodnejšie, ak sa jazykom začne venovať, až keď zvládne základy učiva (možno od piatej triedy), a aj vtedy je lepšie učiť ho radšej komunikovať, než drilovať pravopis.

8. Nenúťte ho čítať nahlas

Veľa dyslektických detí má problémy s čítaním nahlas. Dobre si uvedomujú, že im to nejde tak ako ostatným deťom, a preto sa nechcú „zhadzovať“ pred celou triedou alebo rodinou. Nenúťte ich čítať nahlas, ak sa im to prieči, rovnako by to nemala robiť ani učiteľka. Nech si číta potichšie,

Dbajte o to, aby dieťa nečítalo dvakrát, teda najprv si prečíta slovo či hlásku potichu a potom ich povie nahlas. Zdvojené čítanie je jedna z najčastejších chýb, ktoré sa pri nácviku čítania robia, a ktorá sa neskôr ťažko odstraňuje. Radšej nech dieťa číta pomalšie, po hláskach, ale k slovám sa už nevracia ani ich neopakuje.

Pomáha aj tzv. okienko – vystrihnete z tvrdého papiera okienko, do ktorého sa zmestia len dve až tri písmená, nech si ho dieťa pri čítaní posúva po slabikách. Niekedy sa tak dyslektikom ľahšie číta, pretože sa nerozptyľujú pohľadom na celé slová a vety, ktoré sa im môžu „zlievať“ do jednej masy.

9. Aké cvičenia s deťmi robiť

Ak sa dieťa učí čítať, snažte sa ho naučiť rozdeľovať vetu na slová, následne na slabiky, neskôr na hlásky. Môže si pomáhať ich vytľapkávaním. Skúšajte ho jednoduchými otázkami: čo počuješ na začiatku slova? Aké písmeno na konci? Zapojte rodinu do hry, v ktorej musí hráč pokračovať tak, že na posledné písmeno prechádzajúceho slova musí vytvoriť nové slovo, ktoré týmto písmenom začína.

Nakreslite dieťaťu tabuľku s veľkými tlačenými, malými tlačenými, veľkými písanými a malými písanými písmenami. Fígel' je v tom, že nenapíšete všetky formy písmena: napríklad napíšete len malé tlačené f a veľké písané F, ostatné dve formy – veľké tlačené, malé písané – musí dieťa dopísať samé.

10. Učte sa hrou

Urobte všetko preto, aby ste učenie vášho dieťa premenili skôr na hru, než na tvrdý dril. Veľa ho chváľte, odmeňujte, pracujte s ním. Najlepšie každý deň v tú istú hodinu a rovnaký čas. Vaše dieťa sa všetko podstatné naučí, len mu to bude zrejme o niečo dlhšie trvať.

Viac tu: <http://psychoped.webnode.sk/pre-rodicov/a10-rad-ako-zvladnut-dyslexiu/>