

# Dysleksja – wskazówki dla rodziców

## Co robić ?

### **...gdy dziecko ma dysleksję lub jest nią zagrożone?**

**Obserwuj** dziecko od najmłodszych lat

**Dysleksja** i inne trudności w czytaniu i pisaniu przeważnie dostrzegane są dopiero u dzieci w szkole.

Specjaliści twierdzą jednak, że objawy, które występują u dzieci zagrożonych dysleksją można zaobserwować dużo wcześniej, nawet w niemowlęctwie.

Jeżeli dziecko nie raczkowało, może mieć w przyszłości trudności w czytaniu. Raczkowanie to naprzemienna stymulacja lewej i prawej półkuli mózgu, a do czytania potrzebne są obie. Obarczone ryzykiem dysleksji są też dzieci z opóźnionym rozwojem ruchowym, mało sprawne i ze słabą koordynacją ruchową w zabawach.

**Staraj się**, by Twój kilkulatek to ćwiczył - na przykład rzucając i łapiąc piłkę oraz rzucając nią do celu.

**Nie bagatelizuj**, jeśli Twoje dziecko w wieku przedszkolnym nie lubi rysować i nie radzi sobie z codziennymi czynnościami: trudno mu nauczyć się samodzielnie jeść, zapinać guziki i zawiązywać sznurowadła "na kokardkę". Cierpliwie i spokojnie **ucz je** na zasadzie małych kroków.

**Chwal i zachęcaj**, nawet jeśli jest nieporadne: "Potrafiłeś zawiązać jedną pętelkę, spróbuj tak samo zrobić drugą". "Pokolorowałaś człowieczka, a teraz spróbuj pomalować domek".

**Daj mu okazję do ćwiczeń**. Możesz zawiązać mu buciki, jeżeli rano spieszycie się do przedszkola, ale nie rób tego za każdym razem, nie wyręczaj go w codziennych czynnościach.

## **Zwróć się do logopedy**

Rodzice zaniepokojeni faktem, że ich dwu-, trzyletnie dziecko nie zaczęło mówić albo mówi bardzo źle, często proszą o radę i pomoc pediatrów. Tymczasem, jak wykazały badania przeprowadzone przez profesor Martę Bogdanowicz z Uniwersytetu Gdańskiego, znajomość dysleksji wśród pediatrów jest gorsza niż wśród uczniów szkół średnich. A opóźnienie rozwoju mowy to wczesny objaw zwiastujący późniejsze trudności w czytaniu i pisaniu.

Pierwszym specjalistą, do którego powinni zwrócić się rodzice jest logopeda.

## **Zacznij od sylab**

Eksperci podkreślają, że im wcześniej dziecko zacznie ćwiczyć to z czym ma trudności, tym większa szansa powodzenia. Czasami można nawet zapobiec dysleksji i dysgrafii.

Rodzice powinni dość wcześnie ćwiczyć u dzieci tak zwany słuch fonemowy - czyli umiejętność wyróżniania głosek - na przykład końcowej i początkowej, dzielenia wyrazu na sylaby i scalania sylab.

Dzieci z dysleksją mogą mieć trudności z dzieleniem na sylaby, ale jeżeli wcześnie rozpoczyna się ćwiczenia, to łatwo to opanowują.

**Poradź dziecku**, by każdą sylabę wyklaskiwało lub wytupywało. Jeżeli sprawia mu to kłopot - niech położy rękę nieruchomo kilka centymetrów pod brodą. Przy wymawianiu samogłosek, które tworzą sylaby, broda dotknie ręki.

Jeżeli dziecko opanuje dzielenie słów na sylaby, **ćwicz rymy**, które polegają na zgodności sylab. **Czytaj** głośno krótkie rymowanki i wyliczanki, na przykład wiersze Brzechwy ("Proszę państwa, oto miś. Miś jest bardzo grzeczny dziś, chętnie państwu łapę poda. Nie chce podać? A to szkoda").

**Każ je głośno powtarzać** dziecku.

**Upewnij się**, że dziecko rozumie, że głoski odpowiadające literom są właśnie tym, co odróżnia "leń" od "dzień".

**Uważaj** na sygnały ostrzegawcze

Obserwując sześć- i siedmioletnie dzieci specjaliści, którzy znają objawy ryzyka dysleksji, mogą przewidzieć, które z nich może mieć kłopoty z czytaniem lub trudności z pisaniem.

Rodzice dzieci z zerówki i I klasy mogą to zrobić sami, używając sposobów stosowanych przez psychologów i pedagogów, a więc obserwując dziecko, jego pracę i trudności podczas jej wykonywania. **Przysłuchuj się wymowie** dziecka, zwracając uwagę, czy robi ono częste błędy gramatyczne. Wadliwa wymowa (na przykład , "jato" zamiast "lato") i błędy polegające na przekręcaniu wyrazów, to oznaki ryzyka dysleksji. **Sprawdź, czy** twoje dziecko **zapamiętuje** króciutkie wierszyki i piosenki, czy umie odnaleźć w nich rymy, czy potrafi wymienić przedmioty, których nazwa rozpoczyna się tą samą głoską. Trudności mogą być niepokojącym sygnałem.

**Obserwuj**, czy dziecko lubi bawić się układankami i rysować, czy dobrze sobie radzi z odtwarzaniem wzorów graficznych - na przykład szlaczków. Również i tu niepowodzenia mogą być sygnałem ostrzegawczym. Niepokoić powinny kłopoty z nauką czytania. Nie wpadajmy jednak w panikę, jeśli dziecko za pierwszym razem pomyli litery lub opuści głoski. To częste błędy popełniane przez dzieci uczące się czytać.

**Porozmawiaj** z życzliwym nauczycielem.

Jeżeli zaniepokoją Cię objawy ryzyka dysleksji lub też wydaje Ci się, że dziecko nie daje sobie rady z nauką, **podziel się obawami** z nauczycielem. Ważne, by był to nauczyciel życzliwy uczniowi. Specjaliści zajmujący się pracą z dziećmi, które mają problemy z czytaniem i pisanem podkreślają, że coraz więcej pedagogów wie, czym jest dysleksja i dysgrafia i potrafi pomóc dziecku. Spotykają jednak i takich, którzy negują istnienie tego problemu. Dobry nauczyciel obserwuje dziecko na co dzień, potrafi więc je porównać z rówieśnikami. Dostrzeże to, czego Ty nie zauważysz. **Zapytaj** go, czy dziecko ma kłopoty z zapamiętaniem dni tygodnia, pór roku, tabliczki mnożenia, czy też podczas czytania i pisania myli litery podobne do siebie (p - d, l - ł) i zmiękczenia (ci - ć, si - ś). **Dowiedz się**, czy dziecko zna zasady ortografii, a mimo to pisze z błędami.

Ideąłem byłoby, gdyby terapią ucznia potrafiła pokierować nauczycielka. Jeśli dziecko ma kłopoty z rozróżnianiem literek "p" i "b" - ona podrzuca mu ćwiczenia i tłumaczy rodzicom, jak nad nimi pracować.

Czasami jednak uczeń nie może liczyć na nauczyciela.

Jeśli nauczyciel nie czuje się na siłach pomóc dziecku, powinno ono być zbadane w poradni psychologiczno-pedagogicznej.

### **Poproś o pomoc specjalistów**

**Zaprowadź** dziecko do poradni psychologiczno-pedagogicznej. Jest ich w Polsce wraz z filiami około 600. Ich adresy można znaleźć w wydanej przez Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej publikacji Poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Informator Ogólnopolski lub w szkole albo w kuratorium.

W poradni specjaliści sprawdzą i zdecydują, czy dziecko powinno być poddane odpowiedniej terapii.

Dzięki badaniom wiadomo będzie, jakie ćwiczenia powinno robić.

O radę do poradni mogą zwrócić się również rodzice przedszkolaków.

**Zapewnij dziecku** właściwą pomoc w szkole lub poza szkołą. Organizowane w szkołach zespoły korekcyjno-kompensacyjne dają uczniowi klas I-III możliwości ćwiczenia tych umiejętności, z którymi ma kłopoty. Terapię zapewniają poradnie psychologiczno-pedagogiczne, rodzice mogą także posłać dziecko na zajęcia prywatne.

### **Pracuj z dzieckiem w domu**

Rodzice mają mnóstwo okazji do prowadzenia "lekcji". Mogą przyczepiać magnetyczne literki do lodówki, przestawiać je i kazać dziecku wymawiać utworzone w ten sposób słowa. Albo pokazując opakowanie chrupek, wskazywać poszczególne litery oraz słowa i jednocześnie je wymawiać. Bardzo ważne jest czytanie - czytajmy wraz z dzieckiem nawet wtedy, gdy już trochę potrafi to robić samo.

Jeżeli dziecko ma kłopoty z matematyką, **zaaranżuj sytuacje**, w których stanie się ono pomocnikiem w kuchni. Może na przykład odmierzać i obliczać składniki potraw. **Każ mu** podwajać i dzielić podane w przepisie wielkości, ćwicząc w ten sposób ułamki i dzielenie.

Rodzice powinni pracować z dzieckiem, jednak najlepiej przy współpracy ze specjalistą.

Nauczyciel - terapeuta może kontrolować postępy dziecka i określać zakres ćwiczeń. Ważne jest nie tyle, by dziecko ćwiczyło długo, ale żeby robiło to systematycznie.

## **Wykorzystuj zdobyte techniki**

Komputer umożliwia sprawdzanie słów podczas pisania i korygowanie błędów. Połączenie dźwięku i obrazu z tekstem, które umożliwia komputer z CD-ROM-em, bywa szczególnie przydatne dla dziecka mającego trudności z czytaniem. Rodzice mogą też postarać się o programy komputerowe specjalnie opracowane dla dzieci z trudnościami w czytaniu i pisaniu.

Jeśli nie stać Cię na komputer - **pomocą może być magnetofon**. Dziecko może nagrać, jak czyta, a potem przesłuchać taśmę. Odtwarzając ją po 2-3 miesiącach sprawdzi, czy robi postępy. Słuchając kaset z bajkami, dziecko może śledzić tekst w książce.

Uczniowie-dyslektycy coraz częściej korzystają z "książek mówionych", wypożyczanych dotychczas głównie osobom niewidomym. Taśmy i książki z lekturami szkolnymi są dostępne w niektórych bibliotekach wojewódzkich. Uczeń, który ma kłopoty ze zrozumieniem i zanotowaniem wykładu nauczyciela, powinien nagrać materiał na taśmę, a potem go przesłuchać.

## **Nie poddawaj się**

### Wrażliwość na światło

Niektórzy ludzie są szczególnie wrażliwi na światło i kolory. Zazwyczaj nie są tego świadomi - mówią, że litery tańczą po papierze i nie wiedzą, że inni nie mają tego typu problemów! Jasne światło słoneczne lub fluorescencyjne (ze świetlówek), albo czarne litery na białym tle, są dla niektórych bardzo męczące. Dla niektórych kolorowy papier nie jest tak oślepiający jak biały, albo przerwy między wyrazami stają się wyraźniejsze, dzięki czemu jest im się łatwiej skoncentrować na słowach. W takich warunkach jest im znacznie łatwiej pracować lub czytać przez dłuższy czas.

### Może się okazać, że dla twojego dziecka korzystne będzie:

- Używanie do pisania kolorowego papieru (dobór koloru jest sprawą indywidualną, warto spróbować z papierem o lekko kremowym zabarwieniu).
- Używanie do czytania kolorowych nakładek z przezroczystej folii.

- Używanie do czytania i pisania okularów z zabarwionymi szklami.

Podczas pracy przy komputerze jasność i kontrast ekranów monitorów można wyregulować tak, by dopasować je do swoich potrzeb.

Jeśli u dziecka po ukończeniu siódmego roku życia nadal występuje:

- Odwracanie pojedynczych liter, zmiana kolejności liter w wyrazach i wyrazów w zdaniach w czasie pisania i czytania.
- Odwracanie cyfr, zmienianie kolejności cyfr.
- Omijanie lub wstawianie słów.
- Gubienie miejsca czytania, w szczególności linijki, w której się czyta.
- Używanie palca lub wskaźnika do lokalizacji słów w czasie czytania.

Powiadom o tym nauczyciela Twojego dziecka.

## **Dekalog dla rodziców dzieci dyslektycznych**

### **NIE**

1. Nie traktuj dziecka jak chorego, kalekiego, niezdolnego, złego lub leniwego.
2. Nie karz, nie wyśmiewaj dziecka w nadziei, że zmobilizujesz je to do pracy.
3. Nie łudź się, że dziecko "samo z tego wyrośnie", "weźmie się w garść", "przysiądzie fałdów" lub że ktoś je z tego "wyleczy".
4. Nie spodziewaj się, że kłopoty dziecka pozbawionego specjalistycznej pomocy ograniczą się do czytania i pisania i skończą się w młodszych klasach szkoły podstawowej.
5. Nie ograniczaj dziecku zajęć pozalekcyjnych, aby miało więcej czasu na naukę, ale i nie zwalnij go z systematycznych ćwiczeń.

## TAK

1. Staraj się zrozumieć swoje dziecko, jego potrzeby, możliwości i ograniczenia, aby zapobiec trudnościom szkolnym.
2. Spróbuj jak najwcześniej zaobserwować trudności dziecka: na czym polegają i co jest ich przyczyną. Skonsultuj się ze specjalistą (psychologiem, pedagogiem, logopedą).
3. Aby jak najwcześniej pomóc dziecku:
  - zaobserwuj w codziennej pracy z dzieckiem, co najskuteczniej mu pomaga,
  - korzystaj z odpowiedniej literatury i fachowej pomocy nauczyciela - terapeuty (w formie terapii indywidualnej i grupowej),
  - bądź w stałym kontakcie z nauczycielem i pedagogiem szkolnym.
4. Bądź życzliwym, pogodnym, cierpliwym przewodnikiem i towarzyszem swego dziecka w jego kłopotach szkolnych.
5. Chwal i nagradzaj dziecko nie tyle za efekty jego pracy, ile za włożony w nią wysiłek. Spraw, aby praca z dzieckiem była przyjemna dla was obojga.

### ***Rodzicu pamiętaj:***

1. Kochaj, ale wymagaj.
2. Okazuj dziecku swoje uczucia.
3. Przekazuj dziecku pozytywne informacje o nim (pochodzące od ciebie i osób trzecich).
4. Dostrzegaj wszystkie osiągnięcia dziecka, nawet bardzo drobne.
5. Doceniaj nawet niedokończone dzieło dziecka.
6. Zanim skrytykujesz, pozwól dziecku wyjaśnić.
7. Zachowaj umiar w udzielaniu pomocy przy odrabianiu lekcji.
8. Przerzuć na dziecko odpowiedzialność za jego naukę.
9. Pozwól dziecku podejmować decyzje o dodatkowych zajęciach i innych sprawach.

10. Pozwól dziecku wybrać kierunek rozwoju i wspieraj je w tym.
11. Pozwól dziecku poczuć jego sukces.
12. Pokaż dziecku korzyści płynące ze spróbowania swoich sił w nowej dziedzinie - i nie naciskaj dłużej.
13. Okazuj dziecku swoją wiarę w jego sukces.
14. Stawiaj poprzeczki ma miarę własnych ambicji.
15. Zaufaj dziecku i okazuj mu to zaufanie.
16. Naucz się rozmawiać z dzieckiem.
17. Naucz się słuchać dziecka.
18. Nie monologuj.
19. Rozmawiaj z dzieckiem wtedy, gdy panujesz nad swoimi emocjami.
20. Nie obarczaj dziecka poczuciem winy.
21. Wyszukuj pozytywy w każdej sytuacji.
22. Okazuj zainteresowanie zamiast kontrolować.

Nie mów "nigdy", "wszystko" i "zawsze".

## **Dysleksja - pomoc**

Jeżeli u dziecka występują trudności w nauce, a zwłaszcza gdy występuje łącznie wiele spośród wyżej wymienionych objawów, należy niezwłocznie zwrócić się do:

- nauczyciela języka polskiego, wychowawcy dziecka lub pedagoga szkolnego, poradni psychologiczno-pedagogicznej lub do innej poradni specjalistycznej udzielającej pomocy dzieciom i młodzieży,

*Jak powinien pomóc dziecku dyslektycznemu nauczyciel - wychowawca?*

- Jako pierwszy powinien dostrzec objawy zapowiadające trudności dziecka (czyli "objawy dysleksji").



- Powinien jak najwcześniej skierować dziecko na badania diagnostyczne do poradni.
- Celowym jest, aby opracował indywidualny program edukacji oraz wymagań i pomocy takiemu dziecku.
- Utrzymywać winien stały kontakt i współpracę z pedagogiem-terapeutą oraz rodzicami dziecka.

### Jak może pomóc poradnia?

- W poradni przeprowadzić można specjalistyczne badania diagnostyczne dziecka (psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne) w celu ustalenia przyczyn trudności dziecka w nauce.
- Poradnia kieruje dziecko na zajęcia terapii pedagogicznej (korekcyjno – kompensacyjne ). Mogą one się odbywać w poradni lub w szkole.
- Psycholog lub pedagog poradni udzielić może szczegółowych wskazówek metodycznych odnośnie pracy z uczniem w domu i w szkole.
- Poradnia może także kierować uczniów z trudnościami w nauce czytania i pisania do klas terapeutycznych.