**Dyslexia, dysgrafia**

Dyslexia patrí medzi vývinové poruchy učenia. Je to porucha čitateľských zručností. Dieťa, alebo i dospelý človek, má problémy naučiť sa čítať, číta s ťažkosťami, alebo výrazne pomalšie, ako ostatní, niekedy si nepamätá, čo prečítal.

Dysgrafia je poruchou písomných zručností. Písmo je ťažko čitateľné, nácvik písania na začiatku šk. dochádzky robí dieťaťu veľké problémy a trvá mu to nepomerne dlhšie ako spolužiakom.

Dieťa s dyslexiou , či inými vývinovými poruchami učenia sa môže stretnúť s nepochopením jeho ťažkostí, následne je mylne posudzované ako lenivé, neschopné.

Našťastie zdiagnostikované dieťa má podporu v škole formou individuálneho vzdelávacieho plánu, alebo odporúčaní od CPPP a P a špeciálneho pedagóga.

Je neprípustné na dieťa kričať pri jeho nácviku čítania - písania, sľubovať tresty alebo zdôrazňovať úspechy iných detí.

Rady pre rodičov a deti s dyslexiou a dysgrafiou na I. stupni ZŠ

a/ precvičujte sluchové vnímanie hlások

* Rozklad slov na slabiky
* Rozlíšenie prvej a poslednej hlásky v slove
* Rozlišovanie podobne znejúcich slov a ich významu /nalejeme, odlejeme, les, pes/
* Hrajte sa s hláskami – pridávanie, odoberanie /rok, krok, drak, rak/
* Rozlíšenie tvrdej – mäkkej slabiky /rodič vyslovuje – dieťa stláča mäkkú a tvrdú loptičku/
* Učme sa s deťmi básničky, rýmovačky /použite vytlieskavanie do rytmu/

b/ precvičujte zrakové vnímanie

* Vnímanie časti a celku /môže využiť vhodný obrázok a pýtať sa na detaily, prípadne nacvičovať čo je menšie, väčšie, vpredu, vzadu, pod, nad/
* Cvičenie zrakovej pamäti formou skladačiek, obrazcov, puzzle- môže si ich vyrobiť rozstrihaním obrázku s jednofarebným pozadím, ktoré dieťa skladá do celku
* Rozlišovať najmä písmená b-d-p, m-n, u-n, číslice 6-9 . Môžete dať deťom text
* s väčšími písmenami, farebné zvýrazňovače – dieťa rôznymi farbami označí podobné písmená

c/ precvičujte grafomotoriku

* Precvičiť telo za pomoci rôznych športových aktivít. Sústrediť sa na ramená – krúženie v ramennom kĺbe, predlaktí, zápästí. Napr. mierenie loptičkou do plechovky, hod na kôš, hra frisbee, minigolf.....
* Jemnú motoriku môžeme precvičiť navliekanie, triedenie korálikov, tvarovanie plasteliny, poznávanie predmetov hmatom /do nepriehľadného vrecka dáme predmety, ktoré dieťa po vsunutí ruky do vrecka identifikuje.
* Kreslite, maľujte – rôznymi náčiniami. Postupne zmenšujte kresliacu plochu
* Precvičovanie tvarov písmen inými spôsobmi – vystrihovanie písmen z papiera a ich obťahovanie, kreslenie tvarov písmen do vzduchu, do sypkého materiálu, ktorý nasypeme na plech na pečenie – múka, krupica, piesok...

d/ precvičujte priestorovú orientáciu

* Využime domácnosť – dieťa chodí, behá a ukazuje = čo je hore, dole, vedľa, pod, nad, pozdĺž, vo, v, pred, za, na

e/ precvičujme serialitu /následnosť/

* Cvičenia v bežnom dni – dieťa popisuje, čo si oblieka najprv, potom. Alebo pri tretiakoch, štvrtákoch – roztriháme text krátkej rozprávky, deti ho v postupnosti zložia. Rovnako zo starej knižky vystrihneme obrázky k príbehu a dieťa ich ukladá v postupnosti.

f/ precvičujme pamäť

* Nielen učením sa básničiek, riekaniek, ale i pamätaním si slov – hra – viac hráčov v rodine = Keď idem na dovolenku vezmem si kufor, druhý hráč zopakuje a pridá svoju vec, tretí hráč zopakuje dve predchádzajúce a pridá svoje slovo....atď. Hranie pexesa, logických hier, rôznych stolových hier...
* Na ľahšie zapamätávanie môžeme použiť kategorizáciu. Vystrihneme rôzne obrázky, deti vytvoria skupiny a podskupiny. Napr. Ovocie-zelenina, rozdelenie na ovocie a zeleninu, prípadne na farebné, obľúbené, rastú u nás....Dieťa potom zopakuje všetky obrázky. Podľa podrozdelení do skupín to ide ľahšie

g/ precvičujeme písanie

* Najprv rozcvička ruky, správne sedenie, správny úchop pera
* Dieťa – podľa veku – precvičuje písmená, slabiky, slová, vety.
* Pri diktáte postupujeme pomaly, necháme dieťa slovo, vetu, najprv prečítať, potom diktujeme
* Môže si opraviť prácu najprv dieťa, potom spolu s rodičom
* Množstvo musí byť vekuprimerané a nesmie unaviť tak, aby dieťa začalo prejavovať odpor

**Nevyhnutnou súčasťou dňa je odpočinok**. Deti s vývinovými poruchami učenia potrebujú omnoho viac odpočinku ako ich rovesníci. Mozog potrebuje palivo možno viac ako svaly. Nezabúdajte priebežne dopĺňať energiu /orechy, mandle – posilňujú pamäť, majú blahodarný účinok na nervovú sústavu a mozgovú činnosť.

Neodporúča sa oddychovať pri počítači, alebo televízii. Obe médiá sú dosť vyčerpávajúce, podporujú skôr pasívne trávenie času.

**Na druhom stupni ZŠ**

pribudlo deťom veľa nových predmetov, nových učiteľov, štýlov práce, nové typy pomôcok.

Žiaci už v tejto fáze školského roka vedia, čo im robí problémy. Určite sú to poznámky z učiva, odpisovanie z tabule, či samostatné spoznámkovanie novej látky. O to viac je dôležité venovať pozornosť systematickej domácej príprave. Opäť pomáha individuálny vzdelávací program, ktorý má dieťa vypracovaný.

Odporúčania na prácu doma

* Redukovaná forma poznámok /doplnenie obrázkom, grafom /, poznačiť si učebnicu, pracovný zošit – strana, kapitola, úloha
* Možnosť písať si poznámky tlačeným písmom – ak týmto spôsobom píše čitateľnejšie. Starší žiaci môžu využiť na písanie počítač.
* Dôležitá je úprava zošitov, nie s dôrazom na krasopis, ale na prehľadnosť /zvýrazňovanie, podčiarkovanie, rámčeky/
* Žiaci si môžu vytvoriť prehľadné tabuľky vzorcov, poučiek – tieto môžu použiť neskôr v škole na vyučovaní
* Povinnú literatúru môžu prejsť formou filmov, audiokníh
* Rodič môže skontrolovať, či jeho dieťa i keď je v staršom šk. veku porozumelo čítanému textu. Môže si v texte vyhľadať kľúčové slová, zvýrazniť ich, použiť svoje značky na označenie /viď stránka školy – v rámčkoch/
* Žiak si môže vypracovať referát, prezentáciu v danom predmete a danej učebnej látke
* Pri orientácii na mape je potrebné dieťaťu pomáhať
* Ak je možné dieťaťu zakúpiť diktafón, môže potom rodič poznámky nahrať, aby sa sústredilo len na obsah, nie na čítanie
* Každý deň treba čítať – najlepšie nahlas /podľa záujmu vybrať knihu, ktorú môže čítať, prípadne rodičovi, súrodencovi prerozprávať/
* Pri učení sa cudzieho jazyka – treba pravideľnosť, môžu sa použiť počítačové výukové programy /napr. [www.helpforenglish.cz](http://www.helpforenglish.cz) [www.smartbooks.sk/](http://www.smartbooks.sk/)
* Dohliadnuť na systematické zakladanie si poznámok a materiálov – zakladače na každý predmet, dosky...

Výukové stratégie pre úspešný proces osvojovania si nových poznatkov:

* Opakovanie čítaného textu
* Čítanie textu nahlas
* Zhrnutie naučeného – ústne, písomne
* Zodpovedanie otázok k téme
* Zvýrazňovanie kľúčových slov a dôležitých pasáži v texte
* Vysvetľovanie učiva druhej osobe
* Vytváranie výpiskov /prekreslenie učiva do tabuľky, myšlienkovej mapy/
* Vyhľadávanie obrázkov, schém a pod. k téme učiva /encyklopédie, internet.../

Štruktúra domácej prípravy

* Akú mám úlohu /najlepšie centrálne evidovať v zápisníčku/
* Určiť si pravidelný čas
* Naplánovať si všetky pomôcky k úlohe /stránky, heslá na internete, učebnice, prac. zošity, tabuľky, slovníky, mapy.../
* Postupnosť plnenia úloh /ľahšie, ťažšie, alebo opačne/
* Určiť si pracovné stratégie
* Kontrola spracovaných úloh /mám všetky položky vyplnené, gramatika, interpunkcia/

**Nezabúdajme, že najlepšia motivácia je úspech**. Chváľme dieťa, motivujme ho. Cieľavedomé zaujatie je pre deti s poruchami učenia cesta.