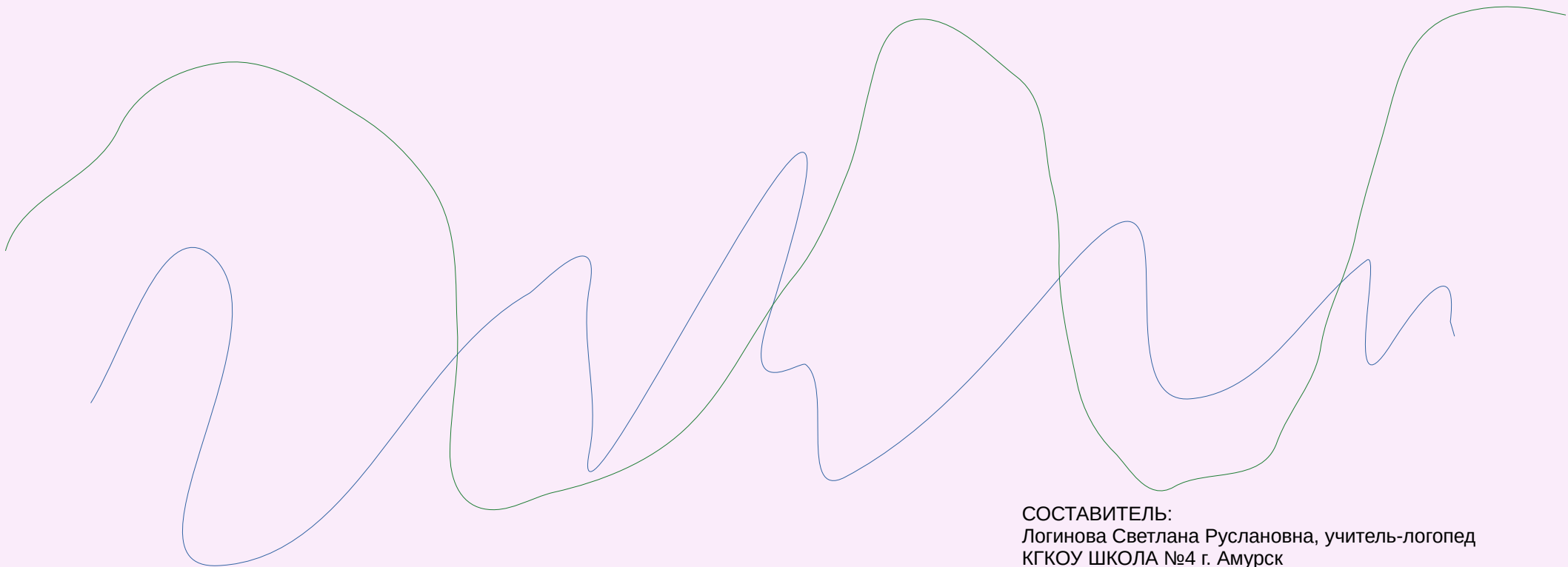


Что важно знать о дислексии?

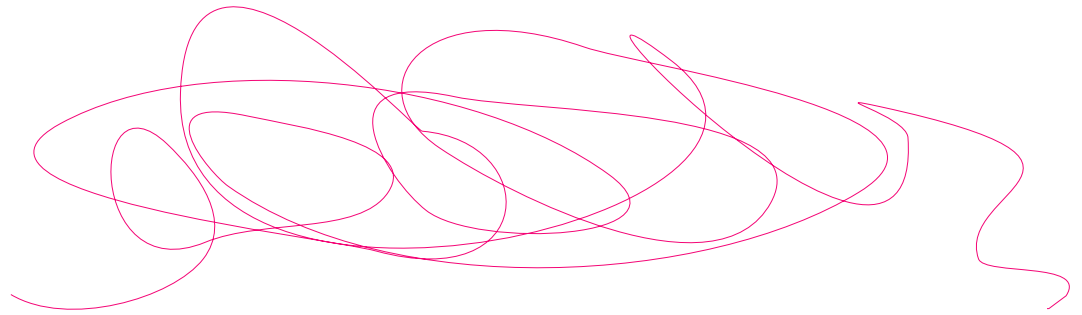
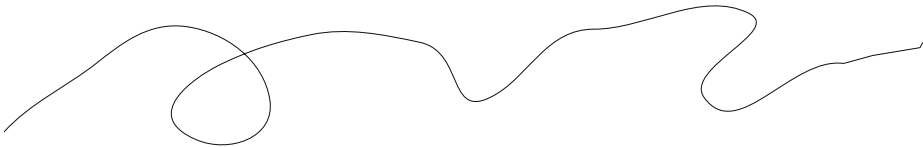


СОСТАВИТЕЛЬ:
Логинова Светлана Руслановна, учитель-логопед
КГКОУ ШКОЛА №4 г. Амурск



Что такое дислексия?

Дислексия не болезнь и не психическое расстройство, а нейроотличие — такая особенность работы нейронов головного мозга, при которой информация воспринимается и обрабатывается по-другому. Говоря о дислексии, обычно имеют в виду только сложности с письмом и чтением. Но на самом деле это гораздо более широкое понятие — иногда оно может включать целый комплекс особенностей, связанных с памятью, речью, концентрацией, планированием, координацией и другими аспектами. Все вместе они могут влиять на процесс обучения.



Чаще всего людям с дислексией трудно распознавать напечатанные символы: буквы, цифры и другие знаки, даже ноты. Они могут накладываться друг на друга, отражаться зеркально, меняться местами, разъезжаться в стороны или сливаться в неразборчивое полотно. Может быть сложно соотносить буквы со звуками, составлять из них слоги, слова и предложения, понимать прочитанное, записывать слова полностью и без ошибок и многое другое.

Поэтому люди с дислексией пишут и читают медленнее и быстро устают от этих занятий. Это не означает, что они недостаточно стараются или глупее остальных, - дислексия никак не влияет на уровень интеллекта.

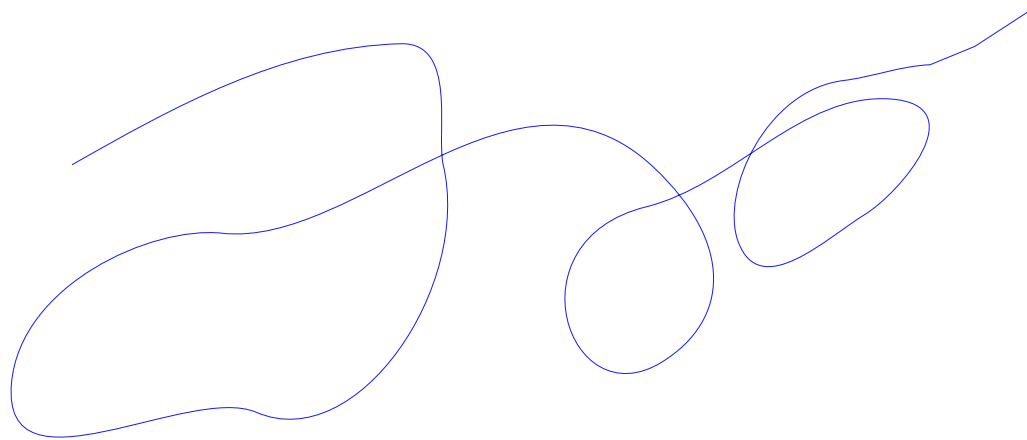
Во многих странах мира термин «дислексия» используют, имея ввиду комплекс особенностей, связанных с трудностями обучения и восприятия информации. Традиционно принято разделять всё на более узкие понятия, такие как:

- дислексия — сложности с чтением;
- дисграфия — сложности с письмом;
- дискалькулия — сложности со счётом;
- диспраксия — особенности координации общей и мелкой моторики.

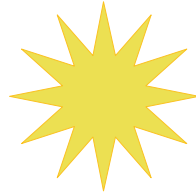
Важно понимать, что эти особенности практически никогда не проявляются изолированно, они пересекаются и комбинируются между собой, у каждого по-своему. Поэтому всё-таки предпочтительнее говорить о дислексии как о комплексном понятии.



Итак, дислексия у всех проявляется по-разному. Кому-то легче читать, чем писать. Кто-то легко воспринимает информацию на слух, а кому-то это даётся тяжело. Кому-то сложнее запоминать, а кто-то может выучить наизусть целую книгу. У каждого есть то, что получается лучше, и здорово, когда человек с дислексией знает свои суперспособности и умеет ими пользоваться.



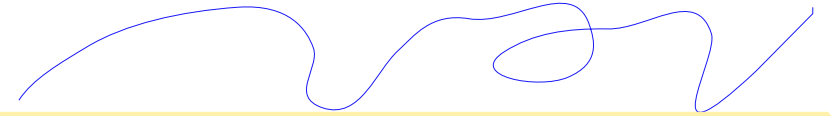
Признаки дислексии



Чаще всего дислексию у ребёнка замечают в школе, когда он начинает учиться чтению и письму. Но иногда можно распознать сигналы уже в дошкольном возрасте. Например, когда сложно даются такие действия, как:

- разучивание стихотворений;
- определение направления движения;
- соблюдение простого ритма;
- запоминание имён друзей или последовательность дней недели;
- выговаривание некоторых букв;
- понимание правил игры;
- координация движений, например, подпрыгивания с мячом, езда на велосипеде;
- мелкая моторика, вроде завязывания шнурков или застёгивания пуговиц.

К тому же, у ребёнка могут быть проблемы с поведением: например, ему сложно сконцентрироваться на определённой задаче, он быстро устаёт, часто меняется настроение, а эмоции сложно контролировать. Конечно, нельзя самостоятельно диагностировать дислексию только по этим признакам, но это является поводом до поступления в школу проконсультироваться со специалистами- логопедом и нейропсихологом.

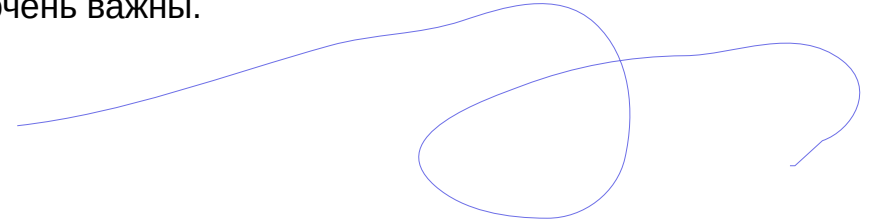


Сигналы, на которые стоит обратить внимание в школе:

- * медленная устная и/или письменная речь;
- * многочисленные систематические ошибки при чтении и письме;
- * стеснение или страх при чтении вслух;
- * отзеркаливание и перестановка букв, цифр, слогов при чтении и письме;
- * пропуск или добавление окончаний, слов или целых предложений;
- * сложности с пониманием прочитанного, определением главной мысли и пересказом;

- * неразборчивый почерк, «скачущие буквы», многочисленные помарки и исправления;
- * отсутствие точек, заглавных букв, несоблюдение строк/клеток и полей в тетради;
- * низкий уровень письменных работ по сравнению с устными;
- * сложности с запоминанием дат и имён;
- * сложности с определением времени;
- * сложности с выполнением арифметических действий в уме и таблицей умножения;
- * сложности с изучением иностранных языков;
- * сложности с планированием;
- * неусидчивость, невозможность долго концентрироваться на одном деле;
- * повышенный или пониженный уровень энергии;
- * высокий уровень тревожности;
- * ярко выраженное нежелание идти в школу;
- * отсутствие мотивации;
- * низкая самооценка.

Дислексия связана не только с трудностями в обучении, но и со многими эмоциональными проблемами. Они могут появиться в школе, но остаться с человеком во взрослой жизни и мешать его профессиональной деятельности и повседневной жизни. Поэтому своевременная диагностика, понимание особенностей и поддержка окружающих очень важны.



Как помочь ребёнку с дислексией






Самое главное, что взрослые могут сделать для помощи ребёнку с дислексией, - это поддерживать его эмоционально и правильно организовывать процесс обучения. Обычно дети с дислексией любопытны, у них хорошо развито воображение, а особенности восприятия позволяют им мыслить нестандартно и находить интересные решения.








Как может помочь учитель?

Один самых важных факторов успешного обучения - это понимание и поддержка со стороны учителя. Конечно, иногда бывает сложно реализовать специальные образовательные методики для ребёнка с дислексией в большом классе и в соответствии со школьной программой.


Но всегда можно использовать приёмы, которые сделают уроки проще и интереснее для любого ученика:


-  **СТРУКТУРИРУЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ.** Проговаривайте план урока в начале занятия, а в конце - резюмируйте пройденный материал. Старайтесь «раскладывать информацию по полочкам», короче и проще формулировать задания.
-  **ОПИРАЙТЕСЬ НА ОБРАЗНОЕ ВОСПРИЯТИЕ.** Люди с дислексией усваивают визуальную информацию лучше, чем текстовую, поэтому используйте разноцветные мелки для записи на доске, иллюстрации, графические таблицы, карточки, схемы, аудио- и видеоматериалы. Чем больше наглядности, тем лучше, и это будет полезно всему классу.
-  **ИСПОЛЬЗУЙТЕ МУЛЬТИСЕНСОРНЫЙ ПОДХОД,** когда одновременно задействованы какие-то комбинации ощущений - зрительных, слуховых, тактильных, двигательных. Например, можно использовать трафареты или лепить буквы из пластилина при изучении алфавита. Или, изучая новые слова, трогать и рассматривать соответствующие предметы. Или подключать игры с движением. Это работает на ассоциации и помогает легче запомнить информацию.


Что можно сделать для ученика с дислексией индивидуально:

-  **ДАВАЙТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ,** если есть такая возможность. Иногда им не хватает тех самых пяти минут, чтобы дописать последнее предложение или дорешать задачу.
-  **ВЫЯСНИТЕ, ЧТО ИМЕННО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ У РЕБЁНКА,** и не заставляйте делать это публично: читать в классе вслух, писать под диктовку или решать задачи у доски - всё это может быть очень травматично для него. Ошибки тоже лучше обсуждать при личной беседе, а не перед всем классом.
-  **ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОСАДИТЬ УЧЕНИКА ЗА ПЕРВУЮ ПАРТУ.** Там легче сконцентрироваться, вокруг меньше отвлекающих факторов и всегда можно обратиться за помощью к учителю, например, переспросить задание.
-  **РАЗРЕШИТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕТРАДИ С ЦВЕТНОЙ БУМАГОЙ.** Людям с дислексией бывает легче воспринимать информацию не на белом фоне, а на цветной подложке - она не так контрастирует с текстом, поэтому писать и читать становится проще.
-  **НЕ ЗАПРЕЩАЙТЕ ГАДЖЕТЫ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.** В них можно выбрать более удобный для чтения шрифт, подобрать его размер, настроить цвет фона. Или вести запись урока на диктофон - так ребёнок сможет переслушать его дома в спокойной обстановке.

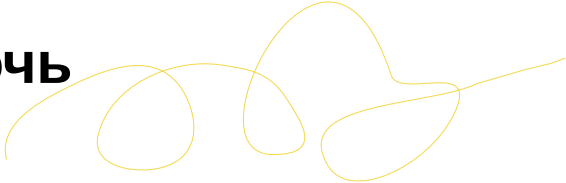
Также важно помнить, что все дети, не только с нейроособенностями, нуждаются в эмоциональной поддержке:

 **ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ РЕБЕНКА И ЧАЩЕ ХВАЛИТЕ ЕГО.** Стимулируйте делать то, что хорошо получается, например, активно отвечать на устных предметах. Это будет создавать для ребёнка ситуацию успеха и подкреплять его уверенность в себе.


 **НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ НЕКОРРЕКТНЫХ ЗАМЕЧАНИЙ В АДРЕС УЧЕНИКА** со своей стороны или со стороны одноклассников.

 **БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ И ТАКТИЧНЫ.** Только так вы сможете сделать учебный процесс по-настоящему комфортным и интересным.

Как могут помочь родители?



В идеале семья должна ощущаться детьми как безопасная среда, где их любят и принимают безусловно. Только так можно поддержать их самооценку и уверенность в себе, даже если не всё складывается в школе.

 **Самое главное - ВЕРЬТЕ В СВОЕГО РЕБЕНКА!** Любите его не за достижения, а просто так. Обнимайте и тогда, когда он достиг успеха, и особенно тогда, когда он ошибается. Пусть он не поймет физику, но он будет знать, что вы любите его в любом случае. Это очень важно!



ПООЩРЯЙТЕ УСИЛИЯ, А НЕ РЕЗУЛЬТАТ. Чаще хвалите даже за небольшие достижения.



НАУЧИТЕ РЕБЁНКА ГОВОРИТЬ О СВОИХ ЧУВСТВАХ. Здорово, если ребёнок доверяет вам и делится своими переживаниями



НИКОГДА НЕ СРАВНИВАЙТЕ ЕГО С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ. Не ставьте в пример более успешных одноклассников, братьев или сестёр.



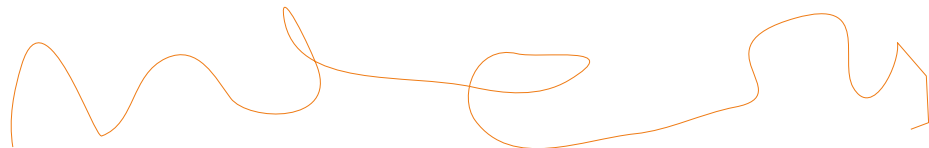
СОСРЕДОТОЧЬТЕ ВНИМАНИЕ НА СИЛЬНЫХ СТОРОНАХ РЕБЕНКА. Помогите найти занятие, которое ему нравится. Может, он хорошо играет в футбол, отлично поёт, рисует или интересуется растениями? Поддерживайте его в этом.



БУДЬТЕ ОТКРЫТЫ К ДРУЗЬЯМ И ОДНОКЛАССНИКАМ. Приглашайте их в гости или придумывайте совместные активности. Поощряйте участие в командных мероприятиях, таких как спортивные игры или творческие проекты. Если ребёнок окружён друзьями, это помогает чувствовать себя значимым и не таким «другим»



ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ. Дислексия часто создает сложности и для детей, и для родителей. Поэтому в помощи и поддержке зачастую нуждаются и те, и другие.



Как помочь со школой и обучением:



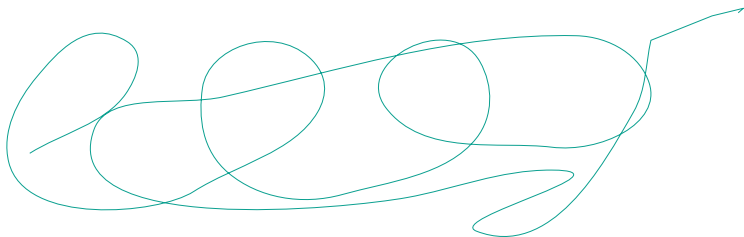
ЧИТАЙТЕ РЕБЁНКУ ВСЛУХ И ОБСУЖДАЙТЕ ВМЕСТЕ ПРОЧИТАННОЕ. Это расширит кругозор и обогатит словарный запас.



ПОПРОБУЙТЕ НАЙТИ ТЕХНИКИ И ПРИЁМЫ, КОТОРЫЕ ОБЛЕГЧАТ ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ. Например, при чтении - цветные прозрачные фоны, лупы-линейки или окошки-ограничители, которые фокусируют внимание на конкретном слове, строке или абзаце. Можно использовать тетради-помощники для зарисовывания и раскрашивания трудных для слов. Существуют специальные программы для людей, у которых есть трудности с чтением, например, переводчики печатного текста в аудио или наоборот. Если не знаете, как лучше действовать в том или ином случае, проконсультируйтесь с учителем или специалистом.



НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ: ЛОГОПЕДАМ, ДЕФЕКТОЛОГАМ, НЕЙРОПСИХОЛОГАМ. Сначала рекомендуется пройти комплексную диагностику, а затем специалист разработает программу коррекции, которая поможет лучше справляться с трудностями в обучении.



Как рассказать о дислексии?

КАК РАССКАЗАТЬ УЧИТЕЛЮ

Иногда это может быть непросто. На учителях лежит большая нагрузка, и они не всегда готовы подстраивать учебный процесс под потребности каждого ребёнка. Здесь очень важно не давление и не требование, а доброжелательное отношение и готовность к сотрудничеству со стороны родителей. Расскажите о том, что такое дислексия, что именно удаётся или не удаётся ребёнку и подумайте о совместной стратегии помощи и поддержки. Или хотя бы попросите минимизировать стрессовые ситуации, например, не вызывать ребёнка к доске, не заставлять читать вслух и не обсуждать его ошибки перед всем классом.

КАК РАССКАЗАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Часто первыми, кто замечает признаки дислексии, являются именно учителя, а не родители. В таком случае очень важно донести до родителей, что дислексия - это не болезнь и не приговор, но придётся столкнуться с трудностями в обучении и уделять ребёнку больше внимания. Посоветуйте пройти комплексную диагностику у квалифицированных специалистов: логопеда, психолога, нейропсихолога. Расскажите, как можно помогать ребёнку с выполнением домашних заданий. Поговорите о важности поддержки и любви в семье вне зависимости от оценок в школе.

КАК РАССКАЗАТЬ САМОМУ РЕБЁНКУ

Человеку с дислексией очень важно знать о своём нейроотличии. Иначе он может испытывать стыд, вину, отчаяние, чувствуя себя «глупее», «невнимательнее», «хуже» остальных. Из-за этого может падать самооценка и мотивация, и в итоге у ребёнка могут возникнуть серьёзные эмоциональные проблемы. Поэтому очень важно говорить о дислексии, но не только о её трудностях, но также о её возможностях и суперсилах. Обсудите, что ребёнку нравится делать и что у него получается, найдите его сильные стороны и поддержите его в этом. Проговорите, что обучение - это не только про оценки, а знания можно получить не только через чтение. И, главное, что вы любите ребёнка вне зависимости от его успехов в школе.

Мифы о дислексии

Здесь собраны самые распространённые заблуждения, которые мешают правильному пониманию дислексии, а также потребностей и удивительных способностей людей с дислексией.

ДИСЛЕКСИЯ - ЭТО БОЛЕЗНЬ, И ЕЕ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ

«Вылечить» дислексию нельзя, так как это не болезнь, а нейроособенность. Нельзя полностью изменить восприятие мира и работу нейронов у человека с дислексией, но можно скорректировать некоторые трудности и найти подходящие инструменты и способы обучения. Кому-то может помочь визуализация (схемы, иллюстрации, карточки), кому-то - обучение в движении, кому-то - использование аудио- и видеоматериалов, кому-то - гаджеты, в которых можно установить специальный шрифт и подобрать цвет фона. Нельзя найти универсальное решение для всех, поэтому здесь потребуется индивидуальный подход и время на эксперименты.

РАБОТНИКИ С ДИСЛЕКСИЕЙ НЕКОМПЕТЕНТНЫ.

Людам с дислексией могут не доверять определённые задачи, так как считают их плохими и некомпетентными работниками. И очень зря, ведь у них много талантов - и поэтому многие дела им удаются гораздо лучше, чем остальным. Например, некоторые учёные с дислексией способны гораздо быстрее находить закономерности в многочисленных данных и экспериментах и собирать всё в общую картину. А ошибки в электронных письмах легко исправляют современные технологии.

ДИСЛЕКСИЯ - ЭТО ПРОБЛЕМЫ ТОЛЬКО С ЧТЕНИЕМ И ПИСЬМОМ

Дислексия - это целый комплекс особенностей восприятия информации и обучения. Кроме чтения и письма, она может влиять на память, счёт, речь, внимание и концентрацию, организационные навыки и планирование, мелкую моторику, общую координацию движений и другие аспекты. Очень важно вовремя обратиться к квалифицированным специалистам - логопедам, психологам, нейропсихологам - и пройти комплексную диагностику. Это позволит выявить конкретные особенности и разработать план, как справляться с теми или иными трудностями в обучении.

ЛЮДИ С ДИСЛЕКСИЕЙ ЛЕНИВЫЕ И НЕ ХОТЯТ УЧИТЬСЯ.

Чаще наоборот - люди с дислексией занимаются усерднее, потому что им нужно больше времени и сил на выполнение задач, которые другим кажутся лёгкими. Хотя со стороны это может выглядеть так, что они недостаточно стараются, невнимательны и витают в облаках. Если поддерживать их и помогать с адаптацией, интерес к учёбе и мотивация будут значительно выше.

ЛЮДИ С ДИСЛЕКСИЕЙ НЕСПОСОБНЫ К КОММУНИКАЦИИ.

Иногда люди с дислексией слишком чувствительны и эмоционально уязвимы и могут испытывать трудности в общении. Чаще всего это происходит из-за того, что окружающие не понимают и не принимают их особенностей. Но это не значит, что они не способны к коммуникации, наоборот, большинство людей с дислексией обладают выдающимися навыками общения и склонны к эмпатии сопереживанию чувствам других.

ЛЮДИ С ДИСЛЕКСИЕЙ ГЛУПЫЕ.

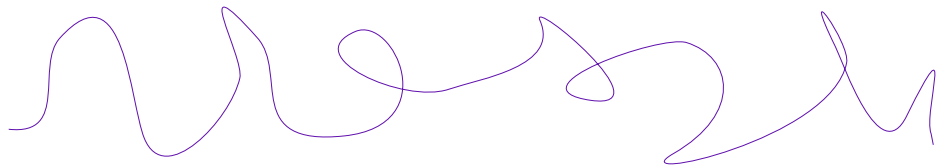
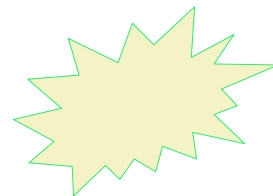
Дислексия никак не связана с уровнем интеллекта. Такие люди просто думают по-другому, и это не недостаток, а их особенность. Они любознательны, изобретательны, умеют мыслить образами, предугадывать наперёд, видеть большую картину в целом, анализировать и делать выводы быстрее, чем многие нейротипичные люди.

ДИСЛЕКСИЯ У ВСЕХ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ОДИНАКОВО.

Мы все разные, и неудивительно, что у каждого человека с дислексией свои проявления и особенности. Кто-то испытывает сложности с чтением, но способен легко запоминать на слух большое количество информации. Кому-то трудно писать, но легко рассуждать устно или решать задачи в уме, не записывая их. Кому-то сложно сконцентрироваться, но легко выполнять все задачи, просто переключаясь между ними. Кому-то сложно играть в игры с мячом, но получается бегать быстрее всех. У каждого есть то, что даётся лучше, и здорово, когда человек с дислексией знает свои суперспособности и умеет ими пользоваться.

ДИСЛЕКСИЯ ИСЧЕЗАЕТ С ВОЗРАСТОМ.

Это не так. Дети с дислексией становятся взрослыми с дислексией. Это может быть менее заметно во взрослом возрасте, ведь теперь им не ставят оценки. Или они нашли способ справляться с трудностями, или скрывают их, или стали настолько успешны в своей профессии, что никто не обращает внимание на их грамматические ошибки. Для взрослых работают все те же самые приёмы, что и в школьном возрасте, и не менее важна доброжелательная среда, которая будет учитывать их особенности. Это позволяет им работать эффективнее, реализовывать свои сильные стороны, быть успешными и меньше сталкиваться со стрессом, выгоранием и другими эмоциональными проблемами.



У ЛЮДЕЙ С ДИСЛЕКСИЕЙ НЕТ ПЕРСПЕКТИВ В БУДУЩЕМ.

Многие считают, что у людей с дислексией нет шансов получить хорошее образование и интересную профессию. Но это не так: они могут реализовать себя в любой профессии, к которой чувствуют призвание и талант.

Они могут управлять компаниями, быть учёными, врачами, программистами, художниками, спортсменами, запускать ракеты в космос и получать Нобелевские премии.

