

*„A siker soha nem végső.
A kudarc soha nem végzetes.
Csak a bátorság számít”*

Winston Churchill

Gyarmathy Éva (2007) *Diszlexia. Specifikus tanítási zavar*. Lélekben Otthon Kiadó, Budapest.

V. rész

TANULÁS, TANÍTÁS, MUNKA ÉS ÉLETVITEL

A diszlexia és az egyéb specifikus tanulási zavarok egész életre szóló hátrányt jelenthetnek. Az olvasás lassúsága, a szövegértési nehézségek, a gyenge írás és helyesírás, számolási problémák mellett, mint konkrét készséghiány, a tanulási készség hiánya okozza a legnagyobb gondot. Az igazi kihívás és nehézség a diszlexiás számára, hogy egész életen át tanuljon sajátos adottságaival, anélkül, hogy erre felkészítenék.

Már nem a jövő víziója, hanem a jelen realitása, hogy csak azok tudnak megfelelő munkához jutni és életszínvonalat elérni, akik folyamatos tanulással képesek követni a gyors változásokat. A munkaadók előnyben részesítik a továbbképzéseken fejlődő, az újabb és újabb kihívásoknak megfelelni képes szakembereket. Mindenkinek alapvető érdeke, hogy képes legyen lépést tartani a fejlődéssel, és tudását folyamatosan frissítse. A hosszabb-rövidebb továbbképzések és a folyamatos önképzés állandó tanulást valamint vizsgákra való felkészülést jelent.

A mai iskolában a diákokat nem tanítják meg tanulni. Ezért mindenki számára külön feladat, hogy rájöjjön, hogyan tud tanulni. A diszlexiások az iskolában csak arra jönnek rá, hogy a tanulás nem nekik való. Pedig ez messze nem így van. Éppen olyan hatékonyan tudnak tanulni, mint bárki más. Nem a tanulási képességeik szintjében, hanem jellegében térnek el. Emiatt a többségnek szánt tanítás számukra nem ad még csak támpontokat, mintákat sem arra nézve, hogyan kell tanulni.

Az emberek sok mindenben különböznek egymástól. Még abban is, hogyan tudnak jól tanulni. A különböző tanulási stílusok ismerete segít, hogy mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbb módszereket, körülményeket. Az iskola feladata, hogy megtanítsa tanulni a diákokat, hogy rájöjjenek, mely területen, hogyan tudnak hatékonyak lenni. Mindezen tudás egész életre szóló alapot jelent a fejlődéshez.

A diszlexiát okozó sajátosságnak legalább annyi előnye van, mint amennyi hátránya lehet. Az erősségek előtérbe kerülnek a kognitív funkciók megfelelő használatával. A diszlexiásoknak nemcsak a tanulásban, hanem az élet minden területén számolni kell sajátosságukkal, annak előnyeivel, hátrányaival. A felsőoktatásban másféle helyzetekkel kell megküzdeni, mint az alapfokú tanulás során.

1. fejezet

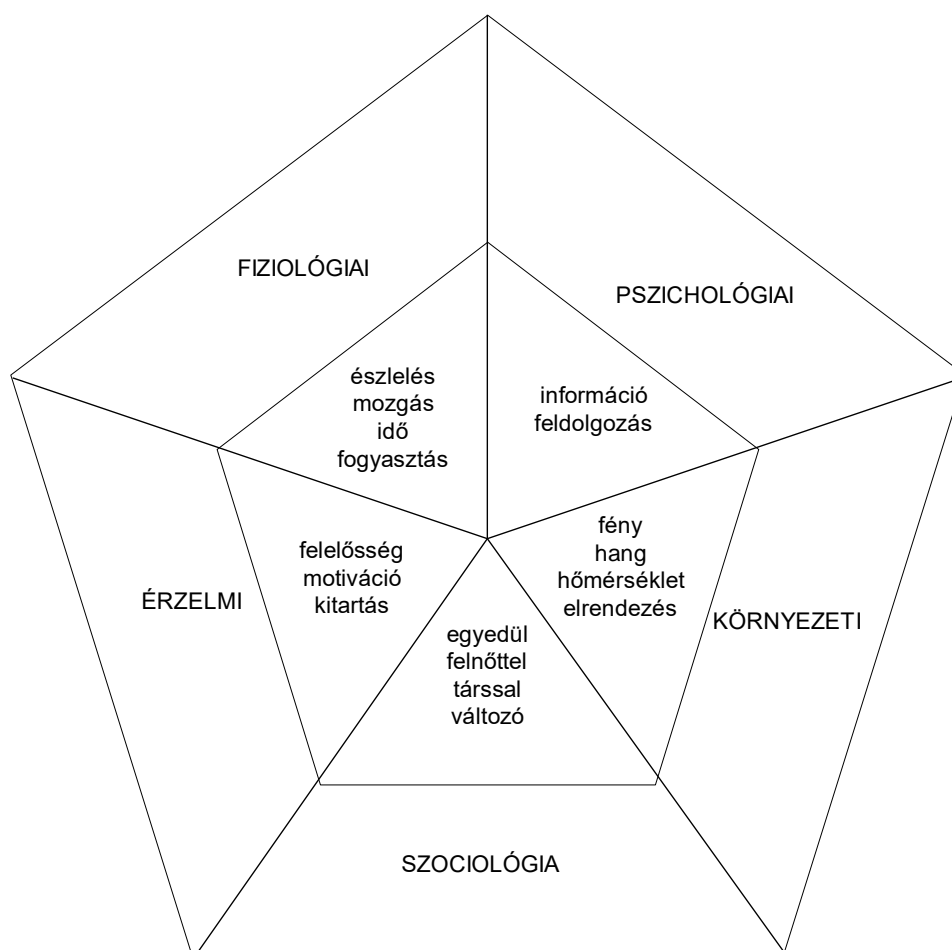
Tanulási stílus és diszlexia

A diszlexiás gondolkodásmódnak megvannak az előnyei és hátrányai. Sajátossága miatt azonban sok zavart okoz az a tanulási stílus, amely hatékonytá teheti a diszlexiások tanulását.

A tanulási stílus olyan feltételrendszerként határozható meg, amely lehetővé teszi a személy számára, hogy elkezdjen koncentrálni, információkat dolgozzon fel, új és bonyolult ismereteket és készségeket tudjon elsajátítani. Egyedi kombináció, amely adott személynek a hatékony szellemi tevékenységet elősegíti. Ugyanazok a tanulási feltételek, útmutatások és utasítások hatékonyak az egyik személynél, de akadályozhatják a másikat a tevékenységét.

A tanulási stílus nem egységes konstruktum, hanem számos elemből áll. Az elemek öt csoportba sorolhatók. Mindenkinek egyedi kombináció a tanulási stílusa.

A tanulási stílus jellemzőinek öt csoportja (Dunn és Dunn, 1992)



A tanulási stílus fiziológiai jellemzői

A specifikus tanulási zavarokkal küzdők általában **jobban tudnak koncentrálni, ha tanulás közben ehetnek, rágicsálhatnak, iszogathatnak**. Csökkenti a feszültséget, és figyelemzavar esetén olyan aktivitás, amely leköti az amúgy szóródó figyelmet.



Mindenkinek vannak hatékonyabb időszakai a napi ciklus során, és sokat segíthet, ha valaki tisztában van saját ritmusával. **A legtöbb diszlexiás inkább „bagoly” típusú**, aki este tud jobban tanulni. Ők délelőtt 10 óra előtt nehezen képesek bármi hasznos szellemi munkát végezni. Ritkábbak a korán hatékony „pacsirták”. Nekik este nem érdemes erőltetni a munkát. Az egyéni igény szerint kell felépíteni a tanulást. A kevesebb több! A rövidebb, intenzív tanulási szakaszok a hatékonyabbak.



Az emberek különböznek az észlelési csatornák használatában. Bár egyszerre mindegyik modalitás résztvesz az észlelésben, a tanulnivaló és a tanuló preferált stílusa határozza meg, milyen mértékben. Három észlelési csatorna használata kiemelt, a vizuális, auditív és a kinezetikus.

Vizuális

A vizuális tanulók a leggyakoribb típus. A látással szerzett információkat részesítik előnyben. Vizuálisan tudják feldolgozni és megérteni az információkat. Könnyen megjegyzik, hogyan néz ki egy szoba, megjegyzik az emberek arcát, de kevésbé a beszélgetés részleteit. Számukra segítséget jelentenek az ábrák, grafikonok, a képekkel gazdagon illusztrált könyvek és mindenféle bemutatás, demonstráció. A multimédia, a számítógép nagy vizuális tartalommal bír, ezért a könyveknél jobban tudják használni. Pókéba, rövid megjegyzések, kiemelések segítenek nekik. Az áttekintés és az ismétlés fontos számukra.

Auditív

Az auditív tanulók a hallási észlelés csatornán keresztül szeretnek tanulni. Gyorsan elsajátítják nyelveket, akár beszélt, akár írott formában. Szépen fejezik ki magukat, beszédesek, jól tudnak felolvasni. Segít számukra, ha hangosan gondolkodnak. Szeretik a zenét, könnyen emlékeznek dallamokra, versekre, beszélgetésekre. Egy új ismerősnek valószínűbb, hogy a nevére emlékeznek, mint az arcára. Ők azok, akiknek jó, ha hallják a tanulnivalót, ha megbeszélhetik, megvitathatják az anyagot. A tanulást segítheti számukra a magyarázat, és hangfelvétel a tananyagról.

Kinezetikus

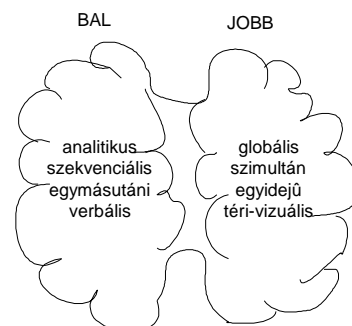
A kinezetikus tanulók tapintás, mozgás, mindenféle manipuláció által tudnak jól tanulni. Szeretik a fizikai tevékenységeket, a kézműves és kézzel végezhető munkát. Egy új szerkezetet inkább kivesznek a dobozból, hogy kipróbálják, minthogy elolvassák a használati utasítást. Nem szeretnek egy helyben ülni, és hosszú magyarázatokat hallgatni. Nekik a tevékenység segít a tanulásban. Mozdulatokhoz tudják kötni a megtanulnivalót, és mozdulatok által értik meg. Az is segít, ha tanulás közben sétálhatnak. Ha leírnak vagy lerajzolnak valamit, jobban megjegyzik, a kézmozgás által, ha kimondják, akkor a beszédmozgás által. Így a vizuális és az auditív csatorna is aktivizálódik.

Érdemes minél több észlelési csatornát használni. **A diszlexiások inkább vizuálisak, látás után jól tudnak tanulni. A mozgás is segít.** A tevékenység a figyelmet kanalizálja. Rajzolás, mozdulatokkal követés, eljátszás, séta közben tanulás, hintázás vagy bármi más tevékenység jelentősen növeli a tanulás hatékonyságát.

A tanulási stílus pszichológiai jellemzői

Azok a tevékenységek segítik a tanulást, amelyek a vezető információfeldolgozáshoz kapcsolódnak. A másfajta feldolgozáshoz tartozó készségek a preferáltak által fejlődhetnek.

Ezért az egész agy használatát kívánó módszerek a leghatékonyabbak. A diszlexiások könnyebben tanulnak rövid történetek által. **Illusztrációk, humor, szimbólumok és mindenféle szemléltetés** segít, mert ahogy a korábbi részekben már kifejtésre került, az emberek többségére jellemző bal agyféltekei dominancia helyett a diszlexiások legtöbbször a jobb agyfélteke erőteljesebb működése jellemző.



A tanulási stílus környezeti jellemzői



Vannak akik csendben tudnak tanulni, vannak akiknek kell a háttérzaj. A diszlexiásoknak általában jó a zene, mert az elterelő zajokat árnyékolja, a szertelen jobb agyféltekét leköti. Tapasztalat szerint a **dalszöveg nélküli zene segít** a leginkább.

Azt gondolnánk, hogy van egy optimális megvilágítottság, pedig egyénenként változó a megfelelő világítás. Van akinek az erős fény idegesítő, másokat a gyengébb világítás elálmosít. A diszlexiások inkább kevésbé éles megvilágításban tudnak jobban tanulni. Az olvasást nehezíti a kontraszt érzékenységük. A nagyon fehér papír helyett is jobb, ha **halványsárga vagy egyéb, nem fehérített papírt** használnak.



Általában akik képesek hosszú időn át széken ülve dolgozni, koncentrálni és gondolkodni, azok tudnak az iskolában is jól teljesíteni. A diszlexiások többsége asztalon, földön, fotelben, heverőn stb. fekvve, eldőlve **saját elhelyezkedésben** tud hosszabb távon figyelmesen tanulni.

A tanulási stílus szociológiai jellemzői

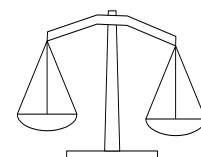
A diszlexiások többsége könnyebben tanul, ha valakivel együtt teheti ezt. **Akár tanuló társsal, akár tanárral vagy családtaggal tanulhat**, azzal, hogy aktívan foglalkozik a tanulnivalóval, biztosabban megjegyzi. Érdemes bevonni valakit a tanulásba, segítséget keresni az elakadásoknál.



A tanulási stílus érzelmi jellemzői

A diszlexiások nem kitartóak a tanulásban, nem képesek egy feladatot egyszerre elvégezni. Hosszabb időre van szükségük, mert az **egész koncepciót fel kell fogniuk**, utána tudnak a részletekkel foglalkozni. Gyakran **egyszerre többféle tevékenységet folytatnak**.

Úgy tűnik, kevésbé kitartóak, pedig csak eltérő ritmusban dolgoznak. Ha valami nagyon érdekes, akkor viszont elvesznek benne. Megszűnik a



külvilág, az idő és más feladatok. Ez megint nehézségekhez vezethet, ezért ebben a tekintetben is kontrollra van szükség.

A tanulási stílus, amely a diszlexiásokra általában jellemző:

- A tanulási stílus fiziológiai jellemzői
látás és mozgás; rövidebb szakaszok; eszegetés-iszogatás
- A tanulási stílus pszichológiai jellemzői
globális, szimultán
- A tanulási stílus környezeti jellemzői
gyengébb fény; instrumentális zene; laza elrendezés
- A tanulási stílus szociológiai jellemzői
társas helyzetek segítik
- A tanulási stílus érzelmi jellemzői
kevésbé kitartó; sajátos ritmus; ha motivált, elmerül a feladatban

A tanulási stílus vizsgálata

A tanulási stílus vizsgálata is megfigyeléssel a leghatékonyabb. Ahhoz, hogy valaki megismerje saját vagy más tanulási stílusát, elegendő tanulási tapasztalatra van szükség. Különböző helyzetekben történő megfigyelés vagy önmegfigyelés során kirajzolódnak azok a jellemzők, amelyek valakinek a tanulására jellemzők. A megfigyelés lehet célzott, a vizsgálatnak megfelelő tanulási helyzeteket létre is lehet hozni, hogy elegendő tapasztalat álljon rendelkezésre.

Az alábbiak megfigyelési szempontok a munkamódról és a tanulási stílusról (Krechevsky és Gardner, 1990 alapján):

- ◆ könnyen bevonódó vagy vonakodó;
- ◆ magabiztos vagy óvatos, esetleg szorong;
- ◆ koncentrált vagy könnyen elterelhető;
- ◆ kitartó vagy frusztrálja a nehezebb feladat;
- ◆ eltűnődik a munkáján vagy impulzív;
- ◆ lassú vagy gyors munkára hajlamos;
- ◆ vizuális, auditív vagy kinezttikus ingerekre reagál;
- ◆ módszeres megközelítést mutat;
- ◆ a részletre figyel vagy áttekintő;
- ◆ saját beosztásában dolgozik, vagy a feladat alapján;
- ◆ kíváncsi az anyagra, érdeklő a helyes válasz;
- ◆ a másokkal való interakcióra koncentrált.

V. rész Tanulás, tanítás, munka és életvitel

Bár a legtöbbet a megfigyelés és önfigyelés segít, vannak kérdőívek, amelyeknek jó hasznát lehet venni egyik-másik jellemző azonosításában. Számos ilyen kérdőív áll rendelkezésre mind könyvben, mind Interneten (Tobias, 2000, <http://katona-szito.uw.hu/kerdoiv/tanulas.html>, <http://www.spec.hu/tanulstilus.htm>.)

Az alábbiakban két, a tanulási stílus észlelési illetve információ feldolgozási aspektusára kérdező anyagot adok közre. Ezek a kérdőívek jó megfigyelési szempontokat is nyújthatnak a tanulási stílus megismeréséhez, a kérdőívekben szereplő megoldások pedig ötleteket, módszereket és megoldásokat adhatnak a tanulás hatékonyabbá tételéhez.



MODALITÁS KÉRDŐÍV

Mindenki használja mindhárom fő észlelési csatornát, de egyéni, hogy ki melyiket milyen mértékben. Ez a rövid kérdőív gyors képet adhat saját modalitás mintázatáról.

Pontozza 0-3-ig, mennyire jellemző Önre az adott állítás!

egyáltalán nem = 0

teljesen igaz = 3

1	Jobban emlékszem a mondanivalójára, ha látom a beszélőt.	..	V
2	Vonzanak a rikító színek.	..	V
3	Szívesen hallgatok felolvasást.	..	A
4	Nehezemre esik néhány percnél tovább egy helyben maradni.	..	K
5	Álmodozásnak tűnik, amikor próbálok valamiről képet alkotni magamban.	..	V
6	Könnyebben emlékszem, ha hallhatóan kimondom a megjegyezni valót.	..	A
7	Úgy tudok megjegyezni valamit, ha újra és újra elismétlem magamban.	..	A
8	Sokat segítenek nekem az ábrák, képek, grafikonok.	..	V
9	Az eseménydús könyveket olvasom szívesen.	..	K
10	A testem valamelyik része majdnem mindig mozgásban van.	..	K
11	Az, hogy hangosan kimondok egy problémát, segít a megoldásban.	..	A
12	Szeretek kisebb tárgyakkal játszani, amikor figyelek, tanulok.	..	K
13	A grafikonokat, ábrákat nehezen tudom megérteni.	..	A
14	Sokkal jobban megértek bármit, ha felrajzolják, felírják nekem.	..	V
15	Ha beszélek, erőteljesen gesztikulálok	..	K
	Számolja össze, hány pont gyűlt össze az egyes betűk mellé! A jellemzők összesítve: Vizuális: Auditív: Kinesztétikus:	?	A K V

INFORMÁCIÓFELDOLGOZÁSI STÍLUS KÉRDŐÍV

Minden sorban osszon el öt pontot a két állítás között aszerint, melyik mennyire igaz Önre! Ha az egyik nagyon igaz, adjon többet vagy az egészet az öt pontból, kevesebbet vagy semmit a másik állításnak!

	ANALITIKUS	A	G	GLOBALIS
	Amikor tanulok . .			Amikor tanulok . .
1	könnyen figyelmen kívül hagyom a zavaró tényezőket			nehéz figyelmen kívül hagynom a zavaró tényezőket
2	jobb egyedül, mint másokkal			jobb másokkal, mint egyedül
3	befejezek egy munkát, mielőtt áttérnék egy másikra			új munkába fogok, még akkor is, ha a korábbi nem fejeztem be
4	elkezdem a munkát, nem várom meg, hogy más hogyan csinálja			inkább megvárok valaki mást, hogy elkezdje, mielőtt én elkezdem
5	az asztalomon rend kell legyen, hogy tudjak koncentrálni			akkor is tudok dolgozni, ha az asztalomon rendetlenség van
6	szeretem magam eldönteni, hogyan végezzem a feladataimat			szeretem, ha a tanár megmondja, hogyan végezzem a feladatot
7	könnyebb a részletekre emlékezni, mint a fő gondolatra			könnyebb a fő gondolatra emlékezni, mint a részletekre
8	jobban szeretek egyénileg versenyezni			jobban szeretek csapatban versenyezni
9	szeretem az igaz-hamis és az egymegoldásos tesztek			szeretem, ha a tesztben a kérdésre indokolni kell a választ
10	fontos, hogy a tanár osztályozza a munkámat			nem bánom, ha a tanár nem ad jegyet, csak értékelje a munkámat
11	átnéznem a kijavított dolgozatot, hogy kijavíthassam a hibáimat			átnézem a kijavított dolgozatot, de nem javítom ki a hibáimat
12	szeretem, ha egy feladatot lépésekre lebontva kapok meg			ismernem kell az egész feladatot, mielőtt a részeivel foglalkoznék
13	szeretek magam gondolkodni és dönteni			kikérem mások véleményét, ha nem vagyok biztos a döntésben
14	nem veszem sértésnek, ha valaki megmondja, hogy hibáztam			könnyen sértésnek veszem, ha valaki megmondja, hogy hibáztam
15	a körülmények okozzák, ha felkészültem nem tudtam teljesíteni			magamat okolom, ha ugyan felkészültem, mégse tudtam teljesíteni
	Analitikus			Globális

Számolja össze, hány pontot szerzett az A illetve a G oszlopban!

A két szám aránya tükrözi, milyen arányban használja az analitikus illetve a globális megközelítési módokat.

2. fejezet

Tanulási módszerek

A diszlexiás jól tud tanulni megfelelő tanulási módszerekkel. A tanulási módszereket azonban még a többségre jellemző tanulási stílusra vonatkozóan se sajátítják el a diákok az iskolában. Az oktatásnak alig része, hogy miképpen lehet valamit megtanulni. Az oktatás majdnem kizárólag azzal foglalkozik, hogy mit kell megtanulni. Ezért nagyon kevesen tudnak jól tanulni. A sajátos tanulási stílussal rendelkező diszlexiások a többségnek szóló tanítás során végképp nem tanulnak meg megfelelően tanulni.

A hagyományos tanulási módszerek a diszlexiásoknak éppen a gyenge pontjaira építenek, ezért érthető a kudarc. Az erősségekre építő módszerek könnyebbé és hatékonyabbá teszik a tanulást a diszlexiások számára is.

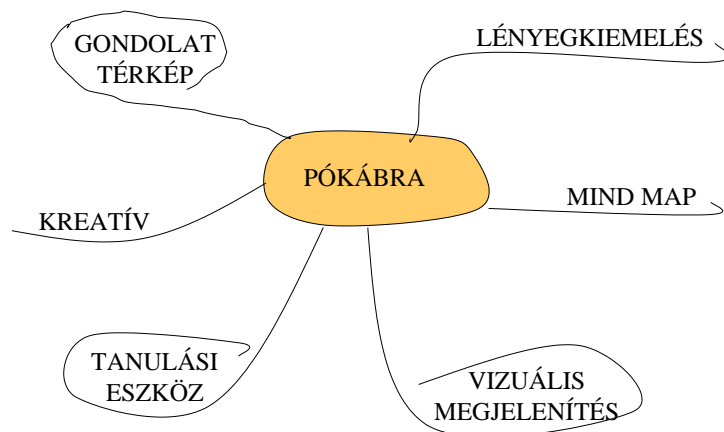
Mint ahogy a diszlexiások vezető információ feldolgozási módja globális, egyidejű, vizuális, erre épül a hatékony tanulás is. A képek, ábrák, grafikonok és egyéb vizuális eszközök helyet kell kapjanak a tanulásban.

Pókábra

A pókábra vizuális megjelenítés, amely a tanulnivalót egy oldalon térképezi fel. Nevezik gondolattérképnek is, angolul a Mind Map vagy concept-map elnevezéseket használják.

Az egy témakörhöz kapcsolódó ismereteket nemcsak egymás alá listázva lehet összegyűjteni, hanem térben elosztva is. A vizuális megjelenítés segít a megjegyzésben. A fő ágak megrajzolásához a téma lényeges elemei kiemelésre kerülnek, szerkezetet, keretet kap.

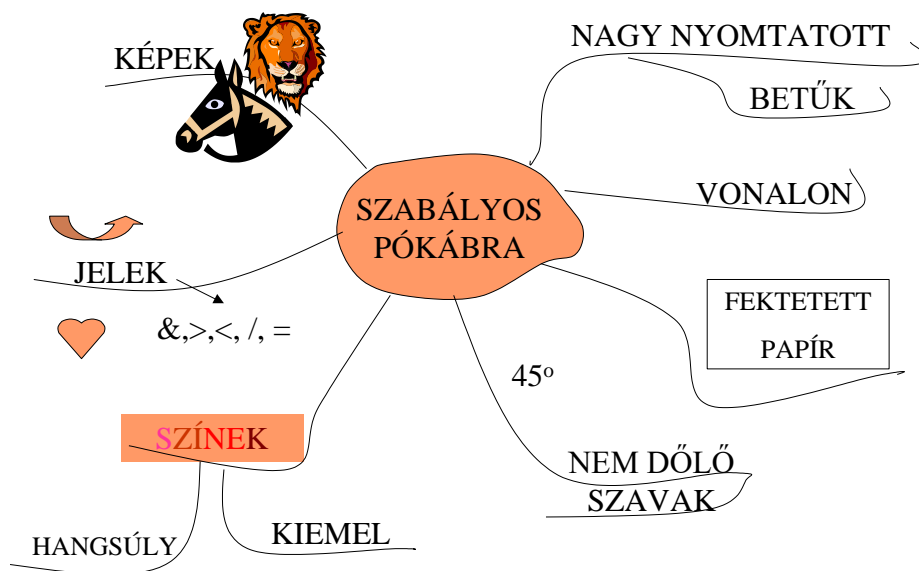
A pókábra fogalma



A pókára rajzolásakor érdemes néhány szabályt betartani, mert ezek még hatékonyabbá teszik.

- ◆ A papírt fektetve kell tartani, mert ez a pozíció felel meg az emberi vizuális mező formájának.
- ◆ Nagy nyomtatott betűket érdemes használni, mert ezek könnyebben megjegyezhetők, képszerűen tárolódnak.
- ◆ A szabályos pókára a téma egy központi képével indul.
- ◆ Ebből ágaznak el a fő témák vonalai, majd ezek altémákra oszthatók.
- ◆ A központból induló vonalakra kell írni, mert ezek rendezetté, követhetővé teszik a képet.
- ◆ A 45°-os szabály: nem szabad nagyon döntöten írni, mert a 45°-nál erősebben dőlő szöveg nem olvasható jól, és nehezíti a megjegyzést.
- ◆ A színek segítik a megjegyzést, kiemelnek, hangsúlyt adnak. Széppé is teszik az ábrát, kellemesebb nézni, tanulni.
- ◆ A képek, rajzok sok információt hordoznak: egy kép száz szóval is felér. Kevesebbet kell írni, könnyebb megjegyezni.
- ◆ A jelek, kódok segítik az eligazodást, az információkat értelmezhetik.

A szabályos pókára



A térkép készítésekor is a diszlexiások számára legfontosabb három gondolatot kell figyelembe venni:

1. Kevesebb több. Az asszociációra épül a tanulás.
2. Átlátható szerkezet. A térhez tartozik az üresség is.
3. Kép és szöveg együtt egész. A teljes agy használata.

1. A „kevesebb több” a diszlexiásnak és a diszlexiásokkal foglalkozóknak egyik legfontosabb szabálya. A türelemre hívja fel a figyelmet. Ha gyorsan akarjuk megoldani a diszlexia okozta összes nehézséget, még a legjobb módszerek se hoznak eredményt. Ha egyszerre akarjuk valamelyik jó módszerrel behozni a lemaradást, biztosan még nagyobb zavart okozunk. Bölcsen, a kis eredményeket felhalmozva lehet nagy előrelépéseket tenni. Inkább kevesebbet tanuljunk meg, de azt alaposan, hogy ne kavarodjanak össze a tanultak!

A pókára az asszociációs gondolkodásra épít. A kulcsszavak, képek segítségével a kapcsolódó ismeretek mozgósításra kerülnek. Minél kevesebb információ van az ábrán, annál biztosabb, hogy azokat meg is tudjuk jegyezni. Így lesz a kevesebb több a pókábrán.

2. Átlátható szerkezetbe helyezve a részletek beépülnek az egészbe. A gondolatok tiszta leképezése lényeges a diszlexiások számára. A részletek figyelmen kívül hagyása homályos fogalmakhoz vezet, ami a tanulás gátjává válik.

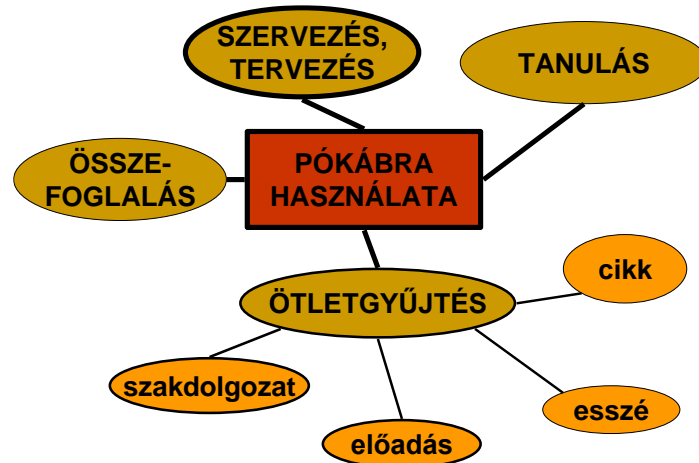
A diszlexiás globális gondolkodását hatékonyá teszi a tér megfelelő kihasználása. A térhez tartozik az üresség is. A zenében a csendnek, szünetnek ugyanolyan jelentősége van, mint a hangoknak. Ugyanígy van jelentősége a térben az ürességnek. A megjegyzésben a téri elhelyezkedés sokat segít. Ezért is lényeges az elemek elkülönülése.

3. Kép és szöveg együtt egész. Az emberi gondolkodásban a kétféle út, a verbális és vizuális egymást kiegészíti, támogatja. Az agy két féltékéjéhez kapcsolódnak. Együttes használatuk a teljes agy használatát jelenti. A diszlexiások általában a képekkel jobban boldogulnak, de a beszéd az emberi gondolkodás egyik alapja, és a képek hordozta információk feldolgozásában meghatározó szerepe van.

Gyakorlat:

Lapozzon vissza, és rajzolja fel pókábrán a tanulási stílusok jellemzőit!

A pókára néhány felhasználási lehetősége



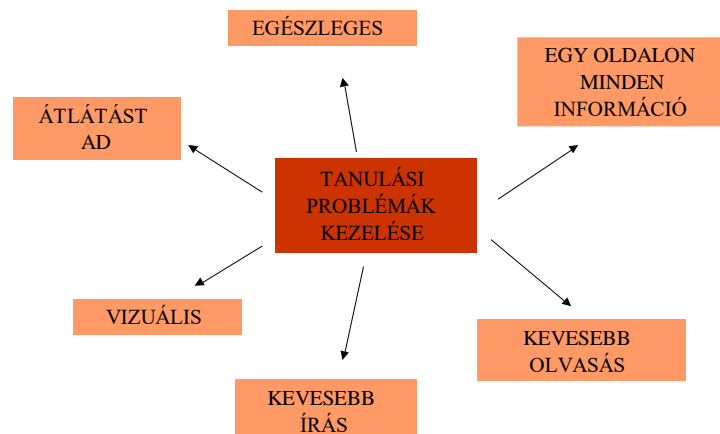
A pókára hatékony tanulási és gondolkodási eszköz. Manapság főleg vezetőknek, szervező szakembereknek tanítják használatát.

Sokféleképpen és sok területen alkalmazható a pókára a mindennapi életben, tanulásban, munkában. A gondolatok rendezésére, ötletek összegyűjtésére, egy-egy témakörhöz tartozó ismeretek összefoglalására is tökéletes eszköz. A módszert nem a diszlexiásoknak találták ki, de kiderült, hogy a gondolatok vizuális megjelenítése a diszlexiások gondolkodásmódjának nagyon megfelel, és így őket segíti a leginkább.

Más tekintetben is előnyös a pókára. Amellett, hogy egészséges, átlátást is ad a témakör szerkezetéről. A globális gondolkodási stílussal tehát nagyon jól használható. Mint vizuális megjelenítés, a képekben könnyebben gondolkodó diszlexiás egyéneknek nagyon megfelel. Kevesebbet kell olvasni és írni a pókára használatával. Az információk válogatása és a megjegyzés szempontjából lényeges, hogy egy oldalon van minden ismeret.

Amit egy oldalon nem lehet leírni, az nem is érdemes a leírásra. Ha valamely téma összetettebb, akkor részeit külön ábrán kell megjeleníteni. Ezáltal használható egészek kerülnek megjegyzésre.

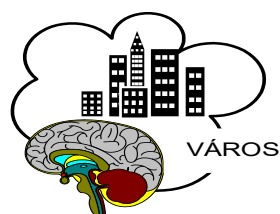
A pókára előnyei a diszlexiások számára



A **vizualizáció**, vagyis egy-egy ismeret, fogalom lerajzolása sokat segít a megértésben és ezáltal a megjegyzésben. Mindent le lehet rajzolni, hiszen képzeletünk – ahogyan a szó maga is jelzi – képekkel dolgozik. Tudásunkat sok tekintetben képzeletünk alkotja meg képekből. A diszlexiások különösen hatékonyak ebben. Ezért nemcsak fejben, képzeletben, hanem a valóságban, papíron is érdemes rajzokban megjeleníteni az ismereteket.

A pókábrát nagyon hatékonyra teszi, ha képekben gazdag. Egy-egy fogalomról, a tanulnivaló bármely eleméről alkotott rajz a megjegyzésben fontos szerepet játszhat.

A vizualizáció fogalmának képe lehet az alábbi ábra



A **többszatornás tanulás**, vagyis több érzékszerv, modalitás használatának egyik módja a képekkel tanulás, a rajzok készítése. További lehetőség az auditív csatorna, a hallás differenciáltabb használata. A tananyagot dallamokhoz lehet kötni. Versek megzenésítve könnyebben tanulhatóak meg.

Egy-egy fogalom megértését nemcsak a képek, hanem a mozdulatok is könnyebbé tehetik. A diszlexiások számára a fogalmak tisztázását lehetővé teszi, ha a gyakorlatban próbálják ki, amit tanulnak. A tevékenység során, az ismeretek tudássá válnak a tapintás, a mozdulatok által. Például a keringő és forgó mozgás gyakran nem érthető különbsége örökre megmarad, ha legalább egyszer kipróbálja valaki, milyen az saját tengely körül forogni, és egy másik testet körbe keringeni, amikor is a tengely a másik testének tengelye lesz.

Többszatornás tanulás:

- látás,
- hallás,
- tapintás.

Ezeket a módszereket használhatjuk fel bármely készség hatékonyabbá tételéhez.

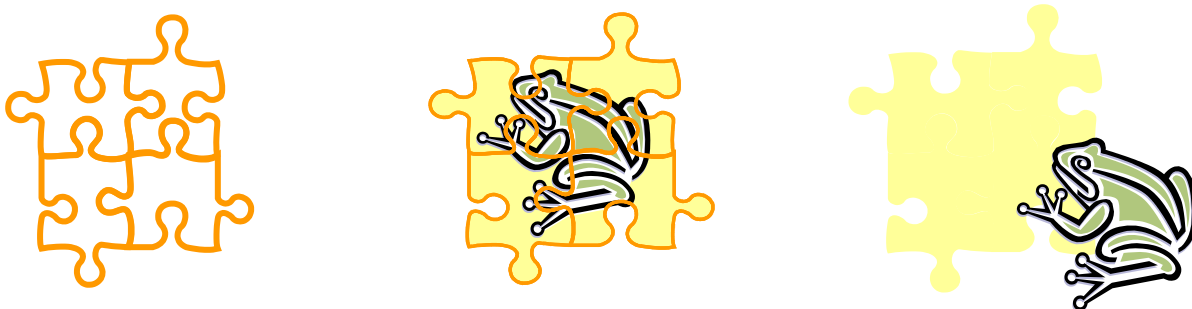
3. fejezet

Diszlexia és tanulás

Sokan úgy tartják, hogy a tanulás azt jelenti, hogy a tanulnivalót sokszor át kell olvasni, és megjegyezni. Így is lehet tanulni, de ez a tanulás legkevésbé hatékony módja. A diszlexiások számára pedig egyenesen járhatatlan út.

A tanulás nem ismeretek egymásra halmozása, hanem az információk szerkezetbe rendezése, tudássá alakítása. A diszlexiások számára a tanulásban a legfontosabb a tanulnivaló átlátása. Ezért **a tananyag összefoglalásával kell kezdődjön minden tanulás.** Sokkal egyszerűbb egy képet kirakni darabjaiból, ha a teljes kép ismert, mint ha csak a darabokból kell találgatni, milyen a kép, aminek a darabjait kell összerakni.

7. ábra Részek és egészek



A tanulás összetett tevékenység, amely során esetleg egyetlen egyszer sem kell végigolvasni a tanulnivalót. A feladat a tananyag feldolgozása és elsajátítása. Ehhez megfelelő körülményeket kell teremteni.

Mindenkinek egyéni tanulási stílusa van. A körülményeket ennek megfelelően érdemes alakítani. A **tanulás előkészítő fázisában** lehet az egyéni igények szerinti tanulási helyzetet megteremteni. Ehhez tartoznak olyan tevékenységek, amelyek mindki számára lényegesek a tanulás előkészítésekor:

Átnézés – a tanulnivaló összegyűjtése. Átlapozva a tanulnivalót, az anyag mennyisége és összetettsége megállapítható. Ennek alapján lehet tervezni.

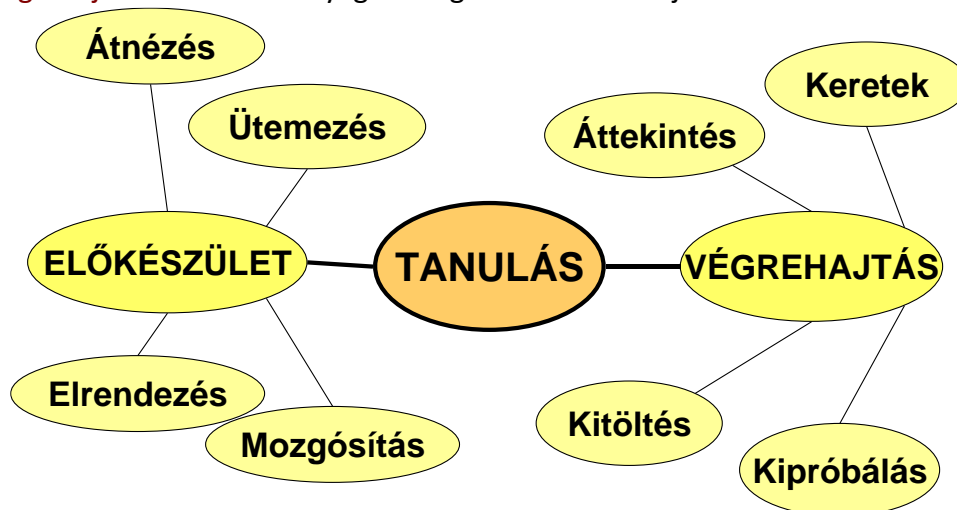
Ütemezés – az idő beosztása. Megtervezhető a tanúlással töltött időszak, a szünetekkel, és a haladás ellenőrzésével együtt.

Elrendezés – a megfelelő körülmények kialakítása. A saját tanulási stílusnak megfelelően alakítandó a környezet és a tanulás módja is.

Mozgósítás – a tanulnivalóval kapcsolatos ismeretek felidézése. Érdemes a tananyaggal kapcsolatban kérdéseket feltenni, a képzeletet megmozgatni.

A tanulás fázisai

A **végrehajtás** fázisa a tananyag feldolgozásából és elsajátításából áll:



Áttekintés – a tanulnivalót átfutó olvasással lehet megismerni. Az átlátás és lényegkiemelés a feladat ebben a fázisban. Grafikonok, képek, alcímek stb. az átfutó olvasáskor használható, elsősorban vizuálisan kiemelkedő elemek alapján a keretek felrajzolhatók. Lehet pókábrával vagy anélkül is tanulni, de az átlátásra és a szerkezetre mindenképpen szükség van.

Keretek – a főtémák kiválasztása. A feladat a lényeges pontok kiemelése. Ezek adják meg az anyag keretét. A pókábrán a főágak megrajzolása a cél.

Kitöltés – pásztázó olvasással lehet a megfelelő információt összegyűjteni a keretekbe. A kulcsszavakhoz tartozó megtanulandó ismeretek, a fogalmakról alkotott képek segítenek. A pókábrán az alágakat, rajzokat, fontos információkat kell feltüntetni.

Kipróbálás – a tananyag elsajátítását ellenőrizni kell. A kipróbálás során van lehetőség a hangoknak, mozdulatoknak a tananyaghoz kapcsolására. Ekkor derül ki, megfelelőek-e a kulcsszavak, hívják-e a tananyagnak a megfelelő részét. Szükség esetén átdolgozandó, kiegészítendő a pókábra, hogy minél biztosabb tudást nyújtson. A kipróbálás a rögzítést is segíti.

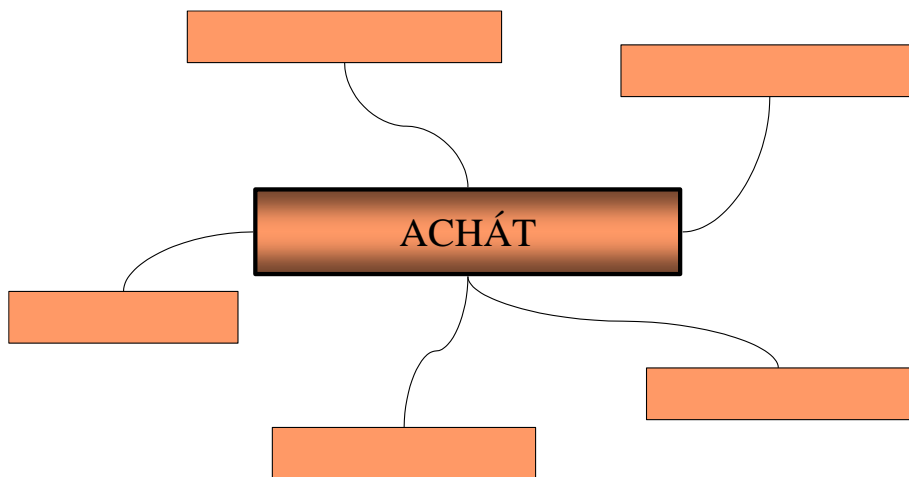
A tanulásnak ezen felvázolt szerkezete használható az olyan összetett tanuláskor is, mint a vizsgákra való felkészülés. Egyszerű rövid anyag megtanulásakor az előkészítésre nincs szükség.

Gyakorlat:

Az alábbi szöveget fussa át, és mondja el, miről van szó benne! Ne olvasson mást, csak szavakat! Gyűjtsön ki néhányat innen-onnan!

Achát (Brazília) Az ipari megmunkálásra legkeresettebb kalcedonfajta. Jellemző sajátossága a szalagos színezettség. A különböző árnyalatú vörös, barna, fehér, kék szürke szalagok éles határokkal váltják egymást. Könnyű mesterségesen színezni vagy színeit erősíteni. A géles rétegek jobban, a kristályosak kevésbé festődnek, ami kiemeli a sávos megjelenést. A festés előtt a követ gondosan csiszolják és fényezik sebesen forgó korongokon. Ékszereket és változatos dísz-
tárgyakat készítenek belőlük. Az achát vulkáni kőzetek hólyagüregeiben található. Az üregkitöltések cipó, körte, mandula alakúak, méretük a borsónagyságtól a többméteres átmérőig változhat. Az achát legrégebb lelőhelyéről, a szicíliai Achates folyóról kapta a nevét, ahol a kavicsok közt találták. A leghíresebb előfordulások Braziliában vannak, de ismert Indiából, Észak-Amerikából és néhány európai lelőhelyről is (Németország).

Írjon be öt fő témakört a pókábra fő ágaira!



Írjon minden főághoz néhány lényeges részletet!

Az így elkészült pókábra alapján már elég sokat tud mesélni az achátról!

Felsőoktatás

A diszlexiások aránya kétszer nagyobb a magas intelligenciával rendelkezők között, mint az átlagos népességben. Sokan nem is tudják, mi okozza nehézségeiket, mert kiváló értelmi képességeikkel többé-kevésbé kompenzálni tudják a zavarokat. Számos tehetséges diszlexiás képességei alatt teljesít.

A sajátos gondolkodásmód nem jelenti azt, hogy a diszlexiás egyén nem képes tanulni, vagy nem képes kimagasló szellemi teljesítményekre. A diszlexia annyit jelent, hogy sok tekintetben másképp tud hatékony lenni, mint a többség. Ezért vannak területek, ahol hátrányban van.



A felsőoktatásban már nagyobb szabadsággal választhatja meg a diák a tanárait, a tantárgyait, és szervezheti tanulását. Ehhez segíthet a diszlexiásoknak az alábbi szempontlista:

- Tudja meg, van-e diszlexiások számára tanácsadó vagy egyéb szolgáltatás a tanintézményében!
- Vegyen részt tanulókörben, vagy szervezzen ilyen, ha nincs! Társas helyzetekben könnyebben tanul. Az információkhoz biztosabban hozzájut
- A tananyag feldolgozásában segítséget találhat.
- Folyamatosan dolgozza fel a tanulnivalót, hogy a vizsgákra már csak tanulni kelljen!
- Használja a megfelelő tanulási módszereket!
- Használja a technikai eszközöket!
- Szervezze meg a napjait! Legyen ideje a tanulásnak, legyen ideje a szabadidős tevékenységeknek! Ha bármelyik túlteng a másik rovására, az árt a teljesítménynek.
- Tartsa a tanulnivalókat külön helyen! Tegyen mindent ugyanarra a helyre, így ha nincs is rendben, de viszonylag könnyen meg lehet találni, amire szüksége van.
- Tanuljon idegennyelvet külföldön! Természetes környezetben könnyebben tanul.
- Kérhet felmentést vagy könnyítéseket az írásbeli vizsgákra, nyelvvizsgára.

Vizsgára tanulás

Felnőttkorban a tanulás legnehezebb formája a vizsgákra tanulás. A diszlexiás számára csak akkor lehetnek sikeresek a vizsgák, ha

- folyamatos, megtervezett tanulásra épít,
- képes az idővel jól gazdálkodni,
- megfelelő tanulási módszereket használ,
- képes a tananyagot rendezni és átlátni,
- megtanul segítséget kérni.

A vizsgára tanulás egyesíti a tanulás minden formájában alkalmazandó tevékenységeket, ezért lényeges, hogy ezt a tanulási formát alaposan elsajátítsa a diszlexiás egyén. Ha vizsgára tud tanulni, akkor bármilyen más tanulás is megoldható.

A tanulás szellemi munka, de a test az eszköze. Ezért tanulás közben, különösen folyamatos tanulás esetén, nagyon lényeges, hogy a test is a tanuláshoz megfelelő állapotban legyen.

A tanulási fázisnak megfelelő mozgásokra, pozíciókra van szükség:

Felfrissülés, bemelegedés a kezdéshez, akár szünetek után is. Segíti: nyújtózkodás, keresztetű mozgások, a fej lehajtása.

Koncentráció az aktív munkafázisban. Segíti: egyensúly gyakorlatok, egyenletes mozgás (pl. séta).

Relaxáció a szakaszok végén, az elmélyítéskor. Segíti: izmok megfeszítése-ellazítása, hátradőlés, fekvés.

A tanulásban a legnehezebb a szervezés. Maga a tanulás, ha a megfelelő tanulási módszerekkel történik, nem jelent problémát.

A zsákutca: „Nincs elég idő már, korábban kellett volna kezdenem, vagy többet kellett volna tanulnom.” **Megoldás:** Jó tervezés és időbeosztás.

Vizsgára tanuláskor az előkészület alaposabb. A tanulás három része:

1. Tervezés
2. Szervezés
3. Tanulás

1. A tárggyal kapcsolatos minden meglévő anyagot össze kell gyűjteni.

Szükség lesz a jegyzetekre, hand-outokra és a szükséges könyvekre.

A zsákutcába vezető út:

hiányos, elveszett vagy olvashatatlan jegyzetek, hiányzó handoutok és könyvek.

Megoldás: az anyag alapos ellenőrzése még a tanulás megkezdése előtt.

- ❑ Szisztematikus rendszerezés
- ❑ Így kiderül, ha hiányzik valami.
- ❑ Valakiét kölcsön lehet kérni vagy le lehet fénymásolni.

2. A tanulás megtervezése

Szükség lesz egy éves naptárra és az előjegyzési naptárra, valamint az összegyűjtött anyagra.

A zsákutcába vezető út:

ha túl sok időt telik el a tervezéssel, és nem kezdődik el semmi.

Megoldás: hatékonyak lenni.

- ◆ Rendszerezni és lejegyezni a vizsgák időpontját. Így látható a naptárban, hogy hány nap van egy adott tantárgyra.
- ◆ Lehetőség szerint egyszerre egy tantárggyal kelljen foglalkozni.
- ◆ A munkát visszafele kell tervezni, a vizsga napjától számítva.
- ◆ Ha lehet, vizsgák után maradjon mindig egy pihenőnap.

3. A tanulási nap megtervezése

Szükség lesz egy órarendre és a naptárra.

A zsákutába vezető út:

ha túl sokat tervez valaki egy napra, akkor a következő napokra fogja hagyni a tanulást.

Megoldás: egy jó munkamenet:

- egy tanulóblokk reggel 90 perc,
- egy tanulóblokk délután 90 perc,
- szünet körülbelül 30 percenként,
- egy tanulóblokk este, a napi anyag ellenőrzésére.

4. El kell dönteni, mi a fontos

Szükség lesz elég tollra és papírra a vázlatok elkészítéséhez

A zsákutcába vezető út:

ha túl sok időt telik az első résszel vagy az érdekesebb részletekkel

Megoldás: tallózás és holisztikus megközelítés

- ◆ A keret felvázolása
- ◆ A fő témák kijelölése
- ◆ A keret minden részéhez a legfontosabb részletek megtalálása.

5. Jó közérzet

Szükség lesz minden jegyzetre és könyvre, valamint egy tál gyümölcsre és innivalóra.

A zsákutcába vezető út:

az erőltetett tanulás miatt napokat lehet elveszíteni.

Megoldás: szünetek és alkuk:

- Realista szemlélet.
- Kényelmes elhelyezkedés
- Szünetet, ha a munka egy része elkészült
- Célok, mint például: A szünetig befejezek három altémát.
- Alku, mint például: ha végeztem a fejezettel, sétálok a kutyával.

A KEVESEBB TÖBB

6. Elakadás

Türelemre lesz szükség

A zsákutcába vezető út:

ha feladja valaki, kétségbe esik vagy butának gondolja magát.

Megoldás: segítség keresése.

- ❖ Egy barátot meg lehet kérni, hogy magyarázza el.
- ❖ Egy pókára, egy kép vagy egy ábra a problémás részről átsegíthet.
- ❖ Ha túl nagy a téma, kis részekre kell osztani.

7. Aktivitás

Szükség lesz színekre, hangokra és helyekre.

*A zsákutcába vezető út:
az anyag többszöri elolvassása és memorizálása*

Megoldás: az érzékszerveink használata – látni, hallani, érezni.

- ◆ A hosszabb jegyzeteket rövidebbekre kell átírni
- ◆ Színek segítik a tananyag rendszerezését
- ◆ Színes képeket, ábrákat, képregényeket, pókábrát kell készíteni.
- ◆ Instrumentális zene háttérnek, az anyagokat dalhoz vagy mozgáshoz lehet kötni.
- ◆ Magnóra lehet venni az idézeteket, válaszokat stb., és sokat hallgatni.
- ◆ Hangosan elmagyarázni, felmondani, eltáncolni is lehet a megtanult anyagot.

8. A haladás ellenőrzése

*A zsákutcába vezető út:
annak ellenőrzése, amit jól tud valaki, és a tisztázatlan pontok átugrása*

Megoldás: mintha vizsga lenne, hangosan fel kell mondani mindent.

- Rendszeres tesztelés.
- Kérdések megválaszolása.
- Grafikonokon, ábrákon történő megjelenítés
- feladatok, gyakorlatok megoldása.
- Az ellenőrzött témaköröket ki lehet pipálni.
- jutalomként egy kis frissítő tevékenység.

9. Ismétlés

Szükség lesz az összes pókábrára, folyamatábrára, vázlatra, ami készült.

*A zsákutcába vezető út:
ha tények, dátumok és más részletek összekeverése, és a káosz érzete az agyban*

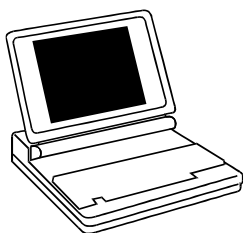
Megoldás: tiszta pókábrák és más vizuális jegyzetek a falon.

- A vizuális segítségeket bármikor meg lehessen nézni.
- Az idézeteket lehet ismételni tornázás közben.

Technikai segítség

A diszlexiás a modern világ embere! Jó a vizualitása, agya gyorsan felfog képeket, helyzeteket, szerkezeteket. Ezért a technikai eszközök sokat segíthetnek a hatékonyabb információszerzésben, tanulásban, munkában.

A nagyon vizuálissá vált világban, ahol a gyermekeknek már ritkán olvasnak meséket, hanem tévén, videón vagy számítógépen nézhetik a történeteket, ahol kevesebb és kevésbé változatos mozgásra és észlelési tapasztalatokra van lehetőség, a szenzo-motoros integráció, és az egymásutáni, szekvenciális információfeldolgozás természetes fejlesztése elmarad. Emiatt akinek hajlama van a diszlexiára, mert eleve a többségtől eltérő a gondolkodásmódja, biztosan tanulási zavarokkal küzdővé válik.



A diszlexia kialakulásában sok tekintetben a modern technikai eszközök is hibáztathatóak, de a technikai eszközök segíthetnek a kialakult nehézségeket kompenzálni is.

Az alábbi lista csak egy része a lehetőségeknek. Egyre újabb segítő technika kerül kifejlesztésre. Egyre több a hordozható eszköz, amely a tanulást, olvasást és írást segíti. Nemcsak laptopon, hanem mobil telefonon is lehet már oktató és segítő programokat használni.

- Diktafon.
- Számítógép
- Mobil telefon
 - Text-to-speech programok
 - Speech-to-text programok
 - Szövegszerkesztő programok
 - Helyesírásellenőrző programok
 - Szótár programok
 - Idegen nyelv oktatóprogramok
 - Karaoke programok
 - Internetről képek, egyéb anyagok letöltése
- Elektronikus olvasó ceruza
- Számológép

4. fejezet Diszlexia és tanítás

„Ha nem tudnak úgy tanulni, ahogyan mi tanítjuk őket, úgy kell tanítanunk őket, ahogy ők tanulnak?”¹ Két területen van szüksége a diszlexiásoknak a mostanitól lényegesen eltérő tanításra: a modalitások és a tananyag szerkezet tekintetben.

Sokféle tanítás

Sokféleképpen tanulnak az emberek. Mindenkinek, gyermeknek, felnőttnek egyaránt megvan a maga leghatékonyabb tanulási módja. Az, hogy ki milyen jól tud tanulni, attól is függ, hogy tanulási stílusa mennyire illeszkedik a tanár tanítási stílusához.

A tanárok tanítási stílusát saját tanulási stílusok határozza meg. Ezt azonban jelentősen módosítja, ahogyan őket tanították. **A diákok mindig többet tanulnak meg abból, ahogyan tanítják őket, mint abból, amit tanítanak nekik.** Ezért a pedagógusképzésnek sokkal nagyobb gondot kell fordítani arra, hogyan tanítják a pedagógusjelölteket, mint arra, mit tanítanak nekik.

Lehetetlen egy osztályban, de még egy kisebb csoportban is mindenkinek a tanulási stílusához alkalmazkodni. A tanár feladata az, hogy sokféleképpen tanítson, és így a diákok többféle módon tanulhatnak. Kipróbálhatják magukat, és megtalálhatják a nekik megfelelő tanulási módokat. Erre igen alkalmasak az öndifferenciáló módszerek, amelyekről a negyedik részben már szó volt.

Ahogyan a tanulási stílus vizsgálható, úgy a tanítási stílus is. Megfigyeléssel, kérdőívvel saját és mások tanítási stílusa elemezhető. A tanárok számára nagy segítség, ha ismerik saját tanítási stílusukat, mert így tudják, milyen típusú tanulóknak kedvező a tanításuk, és milyen módszerekkel kell kiegészíteni tanításukat, hogy másféle tanulóknak is megfelelő tanulási háttérrel biztosítsanak.



A tananyag sokféleképpen megközelíthető, sok olyan lehetőség is van, amellyel saját tanulása során a tanár nem találkozott. Ezek elsajátítása több időt és energiát vesz igénybe. A specifikus tanulási zavarokkal küzdők tanításában és a tanulási zavarok kialakulásának megelőzésében azonban éppen ezek a módszerek a leghatékonyabbak.

A hagyományos tanítási stílus csak nagyon keveseknek kedvező. Sok erőfeszítést kíván. Csak és kizárólag azért maradhatott meg ez a tanítási stílus, mert átadódik a tanítás során, és nagy tömegek oktathatók frontálisan, illetve tankönyvek olvastatásával. A mindennapi tapasztalatok mellett a vizsgálatok is azt mutatják, hogy a tanulás legkevésbé hatékony módszere az olvasás és előadás.

¹ Az angliai Greenville College jelmondata: If they can't learn the way we teach, we must teach them the way they learn.

Stice (1987) ismerteti a Socony-Vacuum Oil Company egy nagy volumenű vizsgálatának eredményét, amely során a tanulás hatékonyságát mérték különböző modalitások és tanulási módok használatával. Eredményeik szerint a tanulók emlékeznek a

- 10 %-ára annak, amit olvasnak,
- 26 %-ára annak amit hallanak,
- 30 %-ára annak, amit látnak,
- 50 %-ára annak, amit látnak és hallanak,
- 70 %-ára annak, amit maguk elmondanak,
- 90 %-ára annak, amit maguk elmondanak és csinálnak.

Mindezt a tanárképzésben tanulják – illetve sajnos csak olvassák és hallják - a diákok. Ha kipróbálhatnák, talán meg is jegyeznék.

A specifikus tanulási zavarokkal küzdők éppen a leghatékonyabb tanulási módokon, a vizuális és az aktivitást kívánó tanulásban jók.

A vizuálissá vált világ kedvez a képekkel történő tanulásnak. Rendelkezésre állnak a technikai eszközök, vetítők, videó és egyéb képlejátszók. Könnyen lehet bármiről képet szerezni az internet segítségével. Szabadon letölthető képek sok helyen elérhetők (pl. http://www.free-clipart-pictures.net/teacher_clipart.html).

A leghatékonyabb de legidőigényesebbnek tűnő tanulás, az aktív cselekvés. Az iskolában talán ezért is kevésbé alkalmazzák. Pedig Konfúciusz óta mindenki tudja, és legalábbis kisbaba korában alkalmazza is a tevékenykedve tanulást.

A fiatal és felnőtt diszlexiásoknak nem kell várni, amíg az oktatás rátalál erre az útra. Mindenki maga is használhatja a hatékony tanulási módszereket:

- ha lerajzolja, „képet” kap (vizualizáció),
- ha elmondja valakinek, szavakba foglalja,
- ha megcsinálja, mozdulatokhoz kötődik.

TANÍTÁSI STÍLUS TESZT

Pontozza 1-5-ig az alábbi állításokat (1 = nem igaz, 5 = igaz):

1. Képekkel, grafikonokkal, ábrákkal, segítem a megértést.
2. Hozok a gyerekeknek kézzel fogható, tapintható anyagot.
3. Elmondom a gyerekeknek a tananyagot, amit meg kell tanulniuk.
4. Szeretem az órán a vitákat, megbeszéléseket.
5. Táblára vagy vetítőre felírom a tananyag lényeges részeit.
6. Mindent lehet úgy tanítani, hogy tapintható legyen.
7. A legjobb, ha pontosan elmagyarázom a tananyagot.
8. Van, amikor a gyerekek egymásnak kell elmagyarázzák az anyagot.
9. Szeretek ábrák segítségével magyarázni.
10. A gyerekek kipróbálhatják, amit tanulnak, a mozgással is tanulnak.
11. Amit az órán elmondok a gyerekeknek, azt tanulják meg.
12. Gyakran alkalmazok szerepjátékokat.

Pontok összesítése:

Vizuális, imaginatív = 1, 5, 9 = + + =

Kinesztetikus, taktilis = 2, 6, 10 = + + =

Auditív = 3, 7, 11 = + + =

Interperszonális, orális = 4, 8, 12 = + + =

A tanítási stílus jellemzője

Vizuális, imaginatív

Képekre építő

Kinesztetikus, taktilis

Mozdulatokra építő

Auditív

Hallásra, meghallgatásra építő

Interperszonális, orális

Társas készségekre, beszédre építő

Az átlátás tanítása

Az iskolai oktatás következetesen a induktív-deduktív levezető megközelítést alkalmazza. Lineáris, madzagra feszített, és nem ad térbeli szerkezetet, hálót. ha a madzag valahol elszakad, a diszlexiás gondolkodásmód nem tudja összekötni. Kis madzagdarabokkal lesz tele.

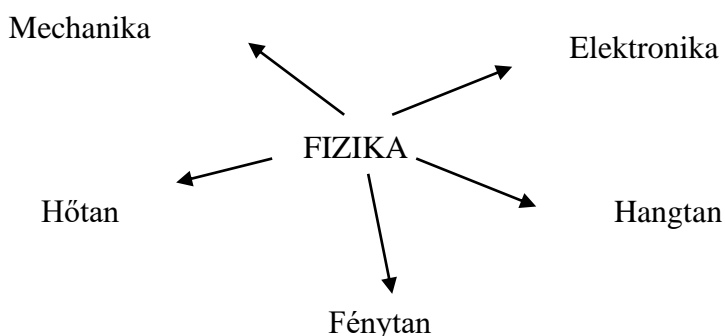
Egy háló, ha valahol felfeslik, szerkezetéből adódóan továbbra is háló marad, a diszlexiás ki tudja tölteni a hiányzó darabokat, mert van hozzá szerkezete.

Mint ahogy a gyerekek rengeteg információt szereznek iskolán kívüli forrásokból, az iskolának többé nem az a feladata, hogy ezeket az információkat átadja, hanem az, hogy rendezze. Ezért elsősorban kereteket kell adni a gyermekeknek, és segíteni tudásuk elmélyítését.

A fizika tanítása hagyományosan úgy történik, hogy a fizika egyik ágától a másikig haladva sorra veszik a gyerekek a tanokat. Nem tudják mire megy ki az egész, nem látják, mi köze van ennek az ő világukhoz.

A fizikát lehet úgy is tanítani, hogy a tanár először a tudomány térképét rajzolja fel, és a gyerekekkel, a kérdéseik alapján körbejárják, a mindennapi életből való fizikai élményekkel².

9. ábra A fizika tudomány áttekintése



Témakörök a gyermekek kérdései alapján:

- Energia takarékoság
- Globális felmelegedés
-

Öveges József tanár kísérletei a kipróbálást teszik lehetővé. A diákok csodákra képesek maguk is, ha megkapják hozzá a segítséget.

A diszlexiások, különösen a középiskolában és a felsőoktatásban tanulók, önállóan is saját módszereik szerint tanulhatnak. Ha már ismerik saját hatékony tanulási módjukat, ehhez kereshetnek segítséget.

² Köszönet Mészáros Ferencnek a fizika tanításának ezen módszeréért.

Segítség a tanároktól

A diszlexiás másképp tud hatékonyan tanulni. Fontos ezt tudatni másokkal, illetve megkeresni a megfelelő tanítást és tanárokat.

A hivatalos oktatás kevés figyelmet fordít a tanulás módjára, és kevés tanár van tisztában a diszlexiások tanulásának sajátosságaival. Ezért a diszlexiás egyéneknek kell megfelelő tanítást találniuk. Olyan személyeket kell keresni, akik sajátos tanulási stílusuknak megfelelő tanítást tudnak nyújtani. Gyakran a diszlexiásnak segítenie kell tanárait, hogy megismerjék eltérő képesség- és gondolkodásbeli jellemzőit, és az ezeknek megfelelő tanulási-tanítási módszereket:

- Mondja el tanárának, hogyan tud jól tanulni.
- Átlátásra van szüksége ahhoz, hogy egy tananyagot elsajátítson, ezért a tanulás kezdődjön az összefoglalással.
- A tananyag szerkezetét kell látnia, hogy a részleteket képes legyen kezelni.
- Az egész agyat használó módszerek segítenek: A pókára módszer, képzelet, vizualizáció, kép és szöveg együtt, képekhez kapcsolás stb.
- Szereti alaposan megbeszélni az új fogalmakat, így nem lesznek ködösek, összemosódóak.
- A konkrét példákon keresztül jut el az általános fogalmakhoz, majd a fogalmakat konkrét példákkal értelmezi.
- Több időre van szüksége írásos anyagok elkészítéséhez.
- Hosszabb szövegek feldolgozása nehezebbre esik.
- A magyarázatok lehetőleg rövidek legyenek.
- Hosszú írott anyagok kevéssé segítik a tanulást.
- Gyakran nehezebbre esik a figyelem fenntartása, ezért ha tevékenykedhet, könnyebben tanul.
- Sokat segítenek a technikai eszközök a tanulásban.

5. fejezet Életmód és munka

Többen nem is tudják magukról, hogy problémáiknak neve is van, diszlexia. Csak az utóbbi évtizedekben terjedt el maga a fogalom is. Korábban, ha egy gyermek nehezebben tanult, lustának vagy butának tartották. Ma könnyen kapja meg a diszlexiás címkét. Ennek egyetlen előnye van, hogy tudja az egyén, hogy valami baj van vele, és ez diagnosztizálható.

A diszlexia vizsgálata felnőttkorban

Sokáig tartotta magát az a nézet, hogy a diszlexia gyermekkori zavar, és felnőtt korban nem is azonosítható. (A hiperaktivitászavarral kapcsolatban hivatalosan is még ugyanez a helyzet.)

Az úgynevezett maradványtünetek alapján azonban következtetni lehet a korábbi nehézségekre. Egyre több kérdőív áll rendelkezésre a felnőttkori diszlexia azonosítására. Interneten is kitölthető, online felnőtt diszlexia kérdőív található például a www.diszlexia.hu és a www.lelekbenotthon.hu weboldalakon. A maradványtünetekre kérdező kérdőívek jelzik, milyen nehézségekkel kell megküzdenie felnőtt korában annak, aki sajátos gondolkodása miatt kisebbségben van.

Az alább közreadott kérdőív segít a diszlexia maradványtüneteinek azonosításában.

A kérdőív kitöltése:

A kérdésekre 1-5 számok valamelyikének bekarikázásával lehet válaszolni:

- 1 – egyáltalán nem igaz
- 2 –nem igaz
- 3 – van, amikor igaz
- 4 – igaz
- 5 – nagyon igaz

Az eredmény kiszámítása:

Az összpontszám az egyes elemeknél választott pontszámok összege, de a 1, 2, 6, 8, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 22, 25 pontoknál a pontszám megduplázandó!

Értékelés

- 80 pont alatt - nem valószínű, hogy diszlexia okozna nehézséget.
- 80-100 pont - megeshet, hogy a nehézségeit diszlexia okozza.
- 100 pont felett - nagy a valószínűsége, hogy nehézségeiben a diszlexia jelentős szerepet játszik.

Kérem jelölje, milyen mértékben igaz Önre: 1 – egyáltalán nem igaz, 5 – nagyon igaz

V. rész Tanulás, tanítás, munka és életvitel

1. Könnyen összekeverem a jobb és bal oldalt. -----	1 2 3 4 5
2. Nehézséget okoz üzeneteket pontosan átvenni és továbbítani. --	1 2 3 4 5
3. Idegen helyeken könnyen eltévedek. -----	1 2 3 4 5
4. Térképen nehezen igazodom el. -----	1 2 3 4 5
5. Nehezen tudok 2-3 utasításra egyszerre emlékezni. -----	1 2 3 4 5
6. Nehézséget okoz hosszabb, ismeretlen szavak kimondása. -----	1 2 3 4 5
7. Nem szeretek felolvasni. -----	1 2 3 4 5
8. Ha könyvet olvasok, a kelletténél tovább tart egy oldal elolvasása. ----- -----	1 2 3 4 5
9. Néha egyszerű mindennapi szavakat is nehezen idézek fel. -----	1 2 3 4 5
10. Gyakran nem értem meg rögtön, amit hallok. -----	1 2 3 4 5
11. Nehéz követnem a beszélgetések fonalát. -----	1 2 3 4 5
12. Nehezen olvasható az írásom. -----	1 2 3 4 5
13. Összekeverek dátumokat és időpontokat. -----	1 2 3 4 5
14. Összekeverek számsorokat (pl. telefonszámokat).-----	1 2 3 4 5
15. Nehezen tanulok meg idegen nyelvet. -----	1 2 3 4 5
16. Összekeverek buszszámokat, mint 95 és 59. -----	1 2 3 4 5
17. Nehezen tudok fejben számolni. -----	1 2 3 4 5
18. Helyesírásom rosszabbodik, ha valaki figyel írás közben. -----	1 2 3 4 5
19. Nem tudom könnyen megmondani egy hónapot megelőző és követő hónapot. -----	1 2 3 4 5
20. Elolvasok hosszabb részt egy könyvből, és nem tudom mit olvastam. -- -----	1 2 3 4 5
21. Gyakran elvétem a sorokat olvasás közben. -----	1 2 3 4 5
22. Nehezemre esik nyomtatványokat helyesen kitölteni. -----	1 2 3 4 5
23. Íráskor gyakran összekeverem a betűket. -----	1 2 3 4 5
24. Vannak olyan napjaim, amikor szinte egyáltalán nem tudok koncentrálni. -----	1 2 3 4 5
25. Nehezen tudok szó szerint megtanulni valamit.-----	1 2 3 4 5

A képességekbeli sajátosságok, és a jellegzetes tanulási stílus szintén jelzi, hogy eltérő gondolkodású személyről van szó, akinek iskolai eredményessége ennek megfelelően bizonytalan lehetett. Kevés még az olyan vizsgálati eljárás, amely differenciáltan a rész-képességeket vizsgálja felnőtteknél. A Kognitív Profil Teszt felnőtt változata interneten elvégezhető feladatokból áll. Ennek van gyermek és felnőtt változata is³. A teszt lehetővé teszi a rész-képességek azonosítását, és így az erősségek és a gyenge pontok ismerete mellett lehet mind terápiát, mind tanulási módszereket, mind életviteli szabályokat tervezni.

Az Include⁴ nevű európai uniós projekt munkatársai éppen erre az elvre épülő képesség profil vizsgálatot és tanácsadó szakanyagot dolgoztak ki felnőtt diszlexiások számára. A programban bárki elvégezheti interneten keresztül a vizsgálatokat, és elolvashatja a szakanyagot, amelynek alapján önmaga is sokat tud helyzetén javítani.



Élethosszig tartó sajátosság

A diszlexiások sajátos gondolkodásmódja nem korlátozódik a tanulásra. Ugyanazokkal a képességekkel kell egy nyomtatványt kitölteni, mint amelyekkel a tanulnivalót elolvasni. A tanulás mellett, ahogyan a fenti kérdőívől is kiderült, számos apróbb nehézséggel találkozik a diszlexiás a mindennapi életben.

Ezek azonban, ha valaki ismeri gyengéit, nem okoznak több zavart, mint bárki másnak a gyengéi. Azok, akik a többségi analitikus, szekvenciális gondolkodásmódot használják, legalább annyi deficittel küzdenek, mint azok, akik a kisebbséghez tartozók, és globálisan, szimultán dolgozzák fel az információkat.

Az egyik jól meg tud jegyezni számsorokat, időpontokat, a másoknak viszont megragadnak a fejében a képek. Az egyik jól tud számolni, a másik átlát bonyolult szerkezeteket. Van, aki logikus következtetés által jut megoldáshoz, van, aki ráérez, intuitíven old meg problémákat. Az egyik elemezni tud, a másik kreatívan, új megoldásokat talál.

Ezek a gondolkodásmódok kiegészítik egymást. A legjobb, ha mindezt tudja valaki használni. Ha nem, találnia kell olyan társakat, akik a hiányokat pótolják.

Készségekbeli hiányosságok

A diszlexiásoknak, különösen, ha gyermekként nem kaptak megfelelően támogató iskolai környezetet, készségekbeli hiányosságokkal is meg kell küzdeni.

Az írásuk esetleg olvashatatlan, lassan és nem szívesen írnak. A helyesírásuk nagyon rossz lehet. Olvasni általában az átlagosnál lassabban tudnak, sok a félreolvasás. A felolvasásban sem túl jók. Van, akinek nem megy könnyen a számolás. Az idegen nyelvek tanulásával nehezen boldogulnak. A nyelvtudás hiánya hátrányt jelent.

Összekevernek, rosszul használnak hasonló szavakat, információkat. Így műveletlennek is látszhatnak, pedig tudják, hogy nem a megfelelő szót találták meg, de a lexikonjuk olyan

³ A www.diszlexia.hu weboldalon elérhető az online teszt.

⁴ A projekt elérhető a <http://www.includedyslexia.eu/hu/> weboldalon.

szerveződésű, hogy egy csoportban tartja a hasonló szavakat, és ezek majdnem véletlenszerűen aktiválódnak.

Az irányokkal mindig bajban vannak. Nem természetesen adott a jobb-bal irányok kezelése. Nehezen jegyeznek meg hosszabb szekvenciákat. Előadást, beszélgetést gyakran nem tudnak követni.

Ezekkel a nehézségekkel azonban meg lehet küzdeni.

- Az írásos anyagokat érdemes gépen írni. Ha nem lehet, és kézzel kell írni, inkább lassan, de olvashatóan érdemes írni. Az olvashatatlan írás értelmetlen erőfeszítés.
- A helyesírásellenőrző programok segítenek, de mást is meg lehet kérni, hogy ellenőrizze a leírtakat. A makacsul visszatérő hibákat meg lehet szüntetni, ha valamilyen szabályhoz, vagy egy asszociációhoz kapcsolható a szó helyesírása. Ahogyan például az „áll és a száll - két lábon áll, két szárnyon száll” szabállyal rögzíthető. Sokszor azonban nem ilyen érthető a kapcsolat, mert az egyén saját asszociációja személyes élményekhez kapcsolódik.
- A lassabb olvasás a tanulást nem gátolja, ha a tananyagot nem szóról szóra akarja olvasni a diszlexiás. Az áttekintő és pártázó olvasás, a jegyzetelés és a pókábra segítik a tanulást.
- A regényekkel nem kell sietni. A szépirodalom nem átrágnivaló szöveg, hanem átélnivaló élmény.
- Ha felolvasásra van szükség, a lassabb tempó segít. A hallgatóság is jobban megérti, amit lassan olvasnak fel, ezért még inkább figyelmességnek is tekinthető az artikulált, nyugodt felolvasás.
- A számolásban segítenek a technikai eszközök. Lényeges azonban tudni, hogy a számlapon megjelenő eredmény nem feltétlenül helyes. Félreütések, hibázások a gép használata esetében nagy elszámoláshoz vezethetnek. A technika használata nem helyettesíti a józan ész használatát. Minden számolás előtt becsléssel érdemes megállapítani a várható eredmény nagyságrendjét. Így nem lehet túl nagyot tévedni.
- Az idegen nyelvek ismerete az alpműveltséghez tartozik. Akár a diszlexiások számára a megfelelően tanító tanár, akár idegen nyelvi környezet megoldás lehet. Vannak interneten ingyenesen elérhető programok, amelyek kifejezetten nyelvtanulásra készültek. Filmek, zenék is segítenek a kiejtés elsajátításában.
- A szavak összekeverése nem szégyen. Ha rögtön tud valaki javítani, az is jó, ha nem, legközelebbre tudatosítani lehet a bizonytalan szavakat, hogy ezzel is csökkenjen a hibázások valószínűsége. Csak azok szólják meg a hibázót, akiknek saját tudásuk bizonytalan, és önértékelésüket mások kritizálásával igyekeznek emelni.
- Az irányok megállapításához mindenkinek saját rendszert érdemes kidolgozni. Nincs biztos megoldás. Egyéni asszociációk segítenek, ahogyan a helyesírásnál is. Például autóvezetésnél a jobb-kéz-szabály érthető úgy tekintve, hogy mindig arra kell nézni, és elsőbbséget adni, amerre szélesebb a szélvédő, vagyis jobban átlátható a tér. Így nem kell azon gondolkodni ki milyen irányból jön.
- Ha egy feladat, üzenet, vagy bármi, amit akár rövid ideig is meg kell jegyezni, vagy csak továbbadni, túl hosszúnak tűnik, szegmentálható. Kisebb egységekben jobban

kezelhető. Ezért az ilyen szekvenciákat mindig használható méretű darabokra kell bontani. Ezt lehet visszakerdezővel, vagy a feladat, üzenet egyes részeinek kiemelésével megtenni.

- A hosszú szekvencia, egy előadás vagy akár egy beszélgetés, amit követni kell, nagy kihívást jelent. Előadás közben segít, ha folyamatosan értelmezve kis egységeket jegyzeteket készít a diszlexiás. Néhány szóval, ábrával, képpel lehet követni a legunalmasabb, legrosszabbul felépített és előadott anyagot is.
- Ha egy beszélgetés nehezen követhető, érdemes visszakerdezni ott, ahol elveszett a fonal.

Fáradékonyság

A diszlexiások az átlagosnál fáradékonyabbak. Ennek egyik oka az idegrendszeri rendezetlenség. A másik ok, a sajátosság kompenzációjának energiaigénye. A fáradékonyságot komolyan kell venni. Az alvásra, pihenésre rendszeresen szükség van. Emellett életmódbeli alkalmazkodással, tudatos tervezéssel is lehet a fáradékonyságot csökkenteni.

A diszlexiásoknak, mint bárki másnak is, nagy szüksége van a mozgásra. A diszlexiások számára azonban az átlagosnál nagyobb a belső hajtóerő a tevékenységek iránt. Ha rendszeresen mozognak, de nem kimerülésig, csak felfrissülésig, akkor a fáradékonyság csökken. A tanulás-munka-pihenés-szórakozás rendszerében a kiegyensúlyozottság a legfőbb szempont.

Fáradtan nem lehet se tanulni, se dolgozni. Ezért meg kell adni a testnek és a léleknek a feltöltődésre a lehetőséget. Jó levegőn sportolni, kirándulni, megfigyelni a természetet, kertészkedni, elmenni szórakozni, táncolni, a mindennapi életvitel része kell legyen.

A diszlexiások különösen fáradékonyak, ha olyan feladatokat kell végezniük, amelyek a szekvenciális, analizáló gondolkodást kívánják. Ilyenkor valóban hamar kimerülhetnek, mert kevésbé áll rá a gondolkodásuk a lépésről lépésre történő feladatvégzésre. A feladatok változatossága, kisebb részekre tagolása segít ezen. Így például egy nyomtatvány kitöltése után érdemes például főzni vagy barkácsolni, mielőtt egyéb adminisztratív jellegű feladatba fog valaki.

A tanulást is ennek megfelelően kell megtervezni. A tanulnivalót kisebb, emészthető részekre osztva, a különböző típusú feladatokat váltogatva nem fárad el sokkal hamarabb a diszlexiás egyén sem.

Sok diszlexiás maga is érzi a változatosság iránti igényét, és ezért kezd bele újabb feladatba, mielőtt befejezte volna az előzőt. Végülis nem is lenne ezzel baj, ha előre megtervezetten, megfelelő helyen félbehagyva váltana, és nem akkor kezdene valami másba, amikor már nem bírja folytatni. A tervezés elősegíti, hogy a feladatok ne halmozódjanak rendezetlenül, kibogozhatatlanul egymásra.



The image shows a screenshot of a software application interface. On the left side, there is a list of items, possibly tasks or notes, with a vertical scrollbar. The right side of the interface shows a detailed view of a selected item, with a grid-like structure and various fields. The interface appears to be a task management or note-taking application.

Az idő szervezése

A diszlexiások mindennapi életében a rend és rendszer hiánya okoz sok zavart. Elfelejtnek időpontokat, határidőket, feladatokat, ami sok bonyodalmat okoz. Egyszerre foglalkoznak több feladattal, és ez gyakran kuszasághoz vezet.

Ez a viselkedés a globális, szimultán gondolkodás következménye. Nem lehet, és nem is kell változtatni rajta, csak be kell illeszteni a többségi elvárásba.



Minthogy a globális, jobb agyféltekei gondolkodásmódban az időnek sokkal kisebb jelentősége van, mint az általánosabb, bal agyféltekei feldolgozásban, a diszlexiások számára nem adódik automatikusan az idő kezelése. Ezért, hogy a konfliktusokat elkerüljék, szükség van az idő tudatosítására. Erre valók a határidőnaplók, a naptárak, jegyzettömbök. A technika itt is segít. A karóra, a mobiltelefon, a számítógép és egyéb lehetőségek adottak mind a naptár, mind a figyelmeztető alarm funkciók használatára.

Mindenkinek magának kell megtalálnia azokat az eszközöket, megoldásokat, amelyek segítik megoldani a szervezési feladatokat. Ki kell találni olyan rendszert, amely biztosítja, hogy az információk ne vesszenek el. Az üres határidőnapló vagy akár a legmodernebb technikai eszköz, használatának megszokása nélkül, semmit nem ér. Ha egyedül nem sikerül, szükség van másik személyre, aki az idő kezelésében segíteni tud.

Bármely megoldás jó, csak az nem, ha valaki elhanyagolja ezt a problémát. Sok nehézséget okoz magának az, aki nem veszi tudomásul, hogy a mai kultúrában az időnek nagy jelentősége van.

Munkavállalás

A munkaadók általában nem ismerik a diszlexiát. Ha ismerik is, fogyatékoságnak tartják, és annak tekintik a diszlexiást is. Ezért nem feltétlenül szerencsés megoldás, ha rögtön azzal kezdi a bemutatkozást a diszlexiás, hogy a diagnózisát elmondja.

Vannak esetek, amikor egy cégnek előnyös, hogy fogyatékosokat alkalmazzon. Ez előnyt jelenthet a diszlexiásnak, de nem biztos, hogy ilyen előnyökért el szabad fogadni a fogyatékoság címkéjét. Sokkal fontosabb, hogy erősségeit bemutassa, és figyelje meg, hogy a munkában a gyengéi akadályozzák-e majd. Minthogy a diszlexiát maga a diszlexiás ismeri a legjobban, neki magának kell látnia, meg tud-e felelni az elvárásoknak. Jobb, ha mindjárt az elején fel tud készülni a nehézségekre, illetve ha nem érzi megoldhatónak a problémákat, inkább másik munkát keres.

A diszlexiások előtt is nyitva áll minden pálya. Mindenféle helyzetet meg lehet oldani, de van, ami könnyebben, van, ami nehezebben, több erőfeszítéssel érhető el. Legtöbbször a munkatársak megválasztásán múlik a siker. Egy megbízható titkárnő, vagy gondos munkatárs sok helyzetben kiegészítheti a szétszórtabb diszlexiást, aki inkább az ötletességével, sajátos megoldásaival fog érdemeket szerezni, mint szervezett munkabeosztásával vagy a pontosan vezetett könyveléssel.

Munkavégzés és a mindennapi élet

A munkahelyen különösen fontos, de otthon is sok bajt megelőz, ha sajátosságait figyelembe veszi a diszlexiás egyén, és nem akar úgy viselkedni, mint akinek a szervezettség a kisujjában van. A diszlexiásoknak tudatosan kell alakítani környezetüket.

A munkatársaknak sem feltétlenül a diagnózist kell elmondania, csak azt, hogy mik a gyengéi és erősségei. Segítséget akkor kaphat, ha a körülötte lévők pontosan tudják, mire számíthatnak és esetleg mire van szüksége: helyesírás ellenőrzésére, határidők jelzésére, stb.

A diszlexiásokat a munkahelyen és a magánéletben is segíti megbeszélések során:

- az előzetes felkészülés;
- a beszélőre összpontosítás;
- a jegyzetek;
- a nem megértett mondatok megismételtetése;

A diszlexiásnak nemcsak a magánéleti beszélgetések, de a munkahelyi megbeszélések is nehézséget jelenthetnek. Érdeemes ezekre előzetesen felkészülni. Az előzetes jegyzetek segítenek, hogy ne felejtse el semmit, amit el akar mondani. A jegyzetek rövidek kell legyenek, csak emlékeztetőül szolgálnak, nem felolvasásra.

A beszédek és beszélgetés fonalát könnyen elveszítheti a diszlexiás. Ezen segít, ha mindig arra néz, aki éppen beszél. Így jobban tud összpontosítani.

A megbeszélés alatt készített rövid, akár egyszavas jegyzetek segítik, hogy ne felejtse el semmit, amiről szó volt.

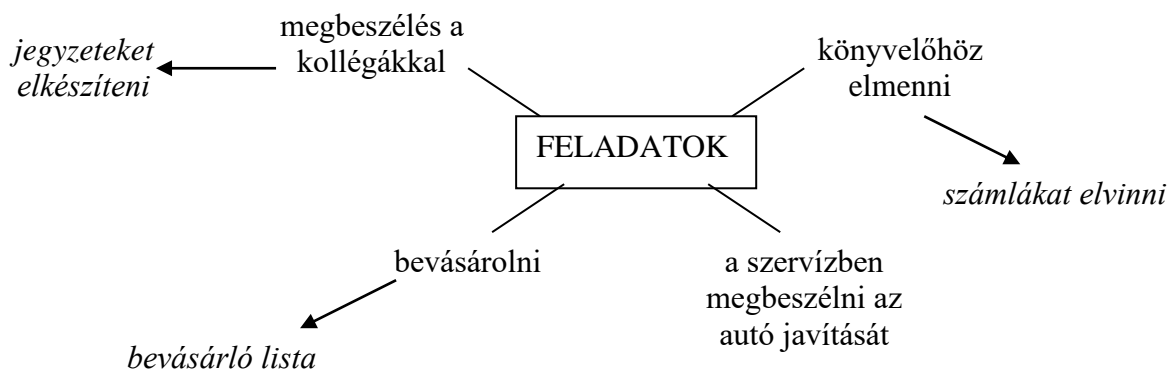
Ha valamit nem ért, legjobb, ha udvariasan megismételteti. (Sokszor mások sem értik, csak nem mindenki mer kérdezni.) Minthogy az egymásután jövő információ-kat nehezen tudja feldolgozni, ez sajnos gyakran szükséges lehet. Mégha kissé zavaró is a belekérdezés, jobban jár mindenki, ha átjut az információ.

A feladatok elvégzése során segítséget jelent:

- a feladatlista;
- a rendszer és szokások kialakítása;
- a rendrakás.

A tevékenységek szervezetlensége a munkahelyen és a magánéletben is sok bonyodalmat okozhat. Ezért lényeges a napi munkát megtervezni. Egyáltalán nem biztos, hogy sikerül betartani a tervet, de akkor legalább ismert, hogy mi az, ami elmaradt, és azt át lehet ütemezni. A feladatok szervezéséhez lehet feladatlistát írni vagy erről egy egyszerű pókábrát rajzolni.

A feladatok pókábrán



Színkódolás is használható, például a közlekedési lámpák színeivel:

1. Piros: legfontosabb/legsürgősebb ügyek.
2. Sárga: amiket aznap kell elvégezni.
3. Zöld: amik aznapra tervezettek, de el is halaszthatók.

A rendszer és szokások kialakítása lényegében csoportosítás. Kapcsolatokat hoz létre tevékenységek között. Ugyanúgy a kapcsolatok segítenek, mint amikor valaki a tanulnivalót köti valami már meglévőhöz, vagy kategóriába sorolja.

A szokások arra valók, hogy a tudatos kontrollt tehermentesítsék. Ha egy bizonyos helyzetet hozzárendelődik egy tevékenységsor, az sok kognitív energia megtakarítását jelenti.

Például: A munkahelyen megérkezés után el kell olvasni az összes levelet, e-mailt, üzenetet, a lényegeseket ki kell válogatni, a feladatlistát el kell készíteni.

Ez a szokássá alakult tevékenységsor megalapozza a munkát. Mielőtt bármibe is belefogna, átlátja a helyzetet és a napi teendőket az ember, és kevesebb váratlan megszakítás, módosítás adódik.

A váratlan helyzetek okoznak sok zavart a diszlexiásnak. Elfelejtje hol tartott, mert nagyobb sorozatokat nem tud tárolni. Ezért, ha félbe kell hagyni valamit, jó feljegyezni, hol tart, vagy mi lett volna a következő lépés. Abban a pillanatban úgy tűnik, ezt nem nehéz megjegyezni, de amint mással kezd foglalkozni, az előbbi emlék garantáltan elmerül.

A szokások a tevékenységek között tartanak rendet. A munkaterület és általában a tevékenységi tér rendbe rakása a belső rendet támogatja. Nincs szükség teljes rendre, csak jól átgondolt és fenntartott rendszerre. Ugyanarra a helyre kell kerülnenek az egyféle tevékenységhez tartozó holmik, hogy könnyen összerakható, használható legyen, ami kell. A túlzott rend a diszlexiásnak inkább zavaró. Az üres területek feszültséget keltenek. Ráadásul nagyon sok időt eltöltene vele, ha mindent rendezni akarna, mert elveszne a részletekben. A legfontosabb szabály itt is: a kevesebb több.

Aktivitás

A mai világ passzivitásra hangol. Készételeket eszik már a kiscsecsemő is. Megrágva, majdnem megemészve kapja a bébiételt. Ugyanígy az élményekhez is aktivitás nélkül juthat bárki hozzá. A tévén, videón és egyéb képközvetítő technikai eszközön keresztül olyan helyzeteket élhet át a néző, amelyek akár veszélyesek, távoliak, sőt lehetetlenek is. A filmek az irodalmi élményt adják erőfeszítés, mélyebb mentális feldolgozás nélkül.

Hiányzik a tevékenység, a részvétel. Egyre inkább csak nézik, és nem élik át az életet az emberek. Ezért a kognitív folyamatok hiányosak, az aktív megvalósítás elmarad.

A zenével ugyanez a helyzet. Mindenféle zenéhez hozzá lehet már jutni. Nem jelent nehézséget még egy gyermek számára sem, hogy zenéhez jusson. Az aktív zenélés, éneklés, amikor az egyén maga ad elő zenét, háttérbe szorult.

A tevékenység fejlesztő hatása az egész élet folyamán jelentős. A diszlexiásoknak észlelési és feldolgozási sajátosságai miatt különösen szüksége van a világ megélésére. Őket jobban sújtja a passzivitás.

A tevékenység nélküli élmény mellett élménnyel teli tevékenységre is szükség van. Zenehallgatás mellett éneklés, zenélés, filmek mellett olvasás, felolvasás, tévézés mellett az emberi kapcsolatok, helyzetek átélése teszi teljessé az életet.

A képességeknek megfelelő kihívásokat kell állítani ahhoz, hogy a belső elégedettséget elérje az ember. A passzív élvezetek soha nem tudják megadni azt az optimális élményt, amit Csikszentmihályi (1990, 1991) áramlatnak ír le. Ehhez saját teljesítményre van szükség. Akár a munkában, akár a magánéletben, de mindkét területen is meg lehet találni azokat a tevékenységeket, amelyek az egyén képességeinek legjavát kívánják. Ezek nélkül hiányokat szenved, és pótszereken tengődik bárki.

A híres, kiemelkedő képességű, tehetséges diszlexiások mutatják, hogy a részképességekbeli eltérés nem jelent igazi hátrányt, sőt, sokszor inkább előnyös. A diszlexiás másképp tud gondolkodni, mint a többség, átlát olyan helyzeteket, amelyeket sokan nem. Épp ezért az intuíciói jobban működnek. A művészi sajátos látásmód a diszlexiásnak az „alapfelszereléséhez” tartozik.

Minthogy legalább annyi előnye, mint hátránya van, a diszlexia nem ment fel senkit a teljesítményekre törekvés és az aktivitás alól. A korai kudarcokból lehet erőt meríteni vagy elmerülni bennük.

Pszichés problémák

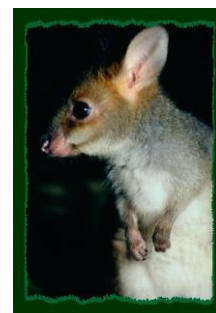
A diszlexiások az átlagosnál jobban veszélyeztetettek a pszichés zavarokra. Sok kudarc, frusztráció éri kora gyermekkortól kezdve sutasága, mássága miatt. Majd az iskolai megnevelés, végül a későbbi teljesítményproblémák tépázzák meg az önértékelését. A diszlexiás egyén gyakran tele van szorongással, sértettséggel, agresszióval. Nem hisz önmagában és másokban sem. Kisgyermekkorától érzi, hogy többre lenne képes, de mintha béklyóban kellene futnia. A frusztrációnak ezt az érzését bárki átélheti, ha elvégzi az alábbi gyakorlatot.

Gyakorlat:

Kérjen meg valakit, hogy egy tíz soros szöveget diktáljon le átlagos tempóban egyszerre Önnek és egy társának. Ön vegye az íróeszközt a szubdomináns kezébe. Vagyis ha jobbkezes, akkor bal kézzel, ha balkezes, jobb kézzel kell írnia.

A sok frusztráció eredményeképpen már akkor sem lesz elég belső ereje az erőfeszítésekre a diszlexiásnak, amikor megfelelő körülmények között tanulhat, tevékenykedhet. A tanult tehetetlenség hosszútávon visszaveti a fejlődést, és súlyos lelki zavarokat okoz.

A tanult tehetetlenség, a tartós, ismétlődő kontrollvesztés élménye. Akkor alakul ki, ha állandóan elkerülhetetlen negatív ingerek érnek valakit. Állatísérletben folyamatosan áramütéseknek vagy jeges víznek tették ki az állatot. Egy ideig mindent megtett, hogy elmenekülhessen, egy idő múlva azonban feladta a próbálkozást. Teljesen passzívvá vált. Ha az állat többször éli át ezt az élményt, már a veszélyhelyzet előjeleire is tehetetlenséggel, passzivitással reagál (Seligman, 1975).



Az embernél hasonlóan hatnak a tartósan rossz, megoldhatatlannak érzett helyzetek. A hosszan tartó kontrollvesztés élménye érzelmileg negatív, elkerülhetetlen helyzetekben a reménytelenség és tehetetlenség érzését alakítja ki. Ez a későbbi helyzetekre is átveődik, és kimutatható idegrendszeri változásokkal is jár. A tanult tehetetlenség tulajdonképpen magatartási depresszió. (Seligman, 1975).

Sok diszlexiás úgy igyekszik fölébe kerekedni tehetetlenség érzésének, hogy másokat lenéz, kritizál. Ha teheti, ugyanazokat az érzéseket okozza másoknak, amelyekkel neki kell küzdenie. Ez az agresszív megküzdés. Nem jelent feltétlenül fizikai erőszakot.

Vannak, akik manipulációval tudják kompenzálni szorongásaikat. Nem mutatják ki érzéseiket, igyekeznek elkerülni a nyílt kommunikációt, különböző manőverekkel hamis helyzeteket teremtenek. Sértődékenyek, gyanakvóak. Mindig attól tartanak, hogy másoknak hátsó gondolatai vannak, miközben éppen ők azok, akik nem mernek egyenesek lenni.

Sok diszlexiás azonban meg tudja oldani sajátos helyzetét. Elfogadja önmagát és másokat, úgy ahogyan vannak. Ezzel könnyebbé teszi a körülötte lévőknek is az elfogadást. Igyekszik a helyzeteket, nehézségeket megoldani. Tudja, hogy mindenki felelős saját magáért és tetteiért. Ismeri erősségeit és gyengéit. Igyekszik az előbbieket használni, hogy az utóbbiakat kompenzálja. Asszertív, mások és saját érdekeinek az összeegyeztetésére törekszik.

A négyféle attitűd, a passzív, agresszív, manipulatív és asszertív négyféle viselkedés. Mindenki mind a négyféle viselkedést produkálhatja különféle helyzetekben, de egyénenként különböző mértékben. Ez az egyéni viszonyulás. Egy rövid kérdőív által képet kaphat saját viszonyulásáról, ami igény esetén segíthet a változtatásban.

A szorongás, frusztráció és depresszió elviselhetetlenségét gyakran pótszerekkel, alkohollal és drogokkal próbálják enyhíteni a diszlexiások is, mint sokan mások. Ezek a megoldások azonban további bajokhoz vezetnek, a függőség, az elszigetelődés, a beilleszkedés esélyének egyre súlyosabb csökkenése az eredmény. A kiutat az emberi kapcsolatok jelenthetik. Közösségek, baráti körök, amelyek valamilyen konstruktív tevékenység köré szerveződnek, nagy megtartó erővel bírnak.

Asszertivitás kérdőív⁵

Kérem, pontozza 0-5-ig, hogy mennyire tartja igaznak az állításokat.

(0 = egyáltalán nem igaz, 5 = teljesen igaz)

Sokszor félek attól, hogy mit gondolnak az emberek rólam.	1.	0 1 2 3 4 5
Hajlamos vagyok másokra hagyatkozni.	2.	0 1 2 3 4 5
Ha meg akarok valamit tudni, azt megkérdeszem.	3.	0 1 2 3 4 5
Általában jól érzem magamat.	4.	0 1 2 3 4 5
Szeretem elkerülni a szemkontaktust.	5.	0 1 2 3 4 5
Hamar elvetem mások ötleteit.	6.	0 1 2 3 4 5
Gyakran türelmetlen vagyok az emberekkel.	7.	0 1 2 3 4 5
Hajlamos vagyok magányosnak érezni magamat.	8.	0 1 2 3 4 5
Gyakran gondolom, hogy nem fogok tetszeni másoknak.	9.	0 1 2 3 4 5
Lényegében szeretem a munkámat.	10.	0 1 2 3 4 5
Gyakran érzem sértve magamat.	11.	0 1 2 3 4 5
Az emberek idegesítőek.	12.	0 1 2 3 4 5
Gyakran érzem, hogy nem bízhatok meg az emberekben.	13.	0 1 2 3 4 5
Hajlamos vagyok másokat okolni, ha a dolgok rosszul mennek.	14.	0 1 2 3 4 5
Könnyen úgy érzem, hogy kritizálnak.	15.	0 1 2 3 4 5
Sokszor én vagyok az egyetlen, aki meg tudja oldani a feladatot.	16.	0 1 2 3 4 5
Gyakran elgondolom, hogyan vághatnék vissza másoknak.	17.	0 1 2 3 4 5
Általában másokkal egyenlőnek érzem magamat.	18.	0 1 2 3 4 5
Általában hagyom, hogy mások döntsenek helyettem.	19.	0 1 2 3 4 5
Ritkán dicsérek meg másokat.	20.	0 1 2 3 4 5
Hajlamos vagyok azt gondolni, hogy mások jobbak nálam.	21.	0 1 2 3 4 5
Hátsó gondolatra gyanakszom, amikor kérnek tőlem valamit.	22.	0 1 2 3 4 5
Általában szeretem az elképzeléseimet megbeszélni másokkal.	23.	0 1 2 3 4 5
Gyakran kapok elismerést azért, amit teszek.	24.	0 1 2 3 4 5

⁵ A kérdőív hosszabb változata a www.lelekbenotthon.hu weboldalon elérhető.

Kiértékelés

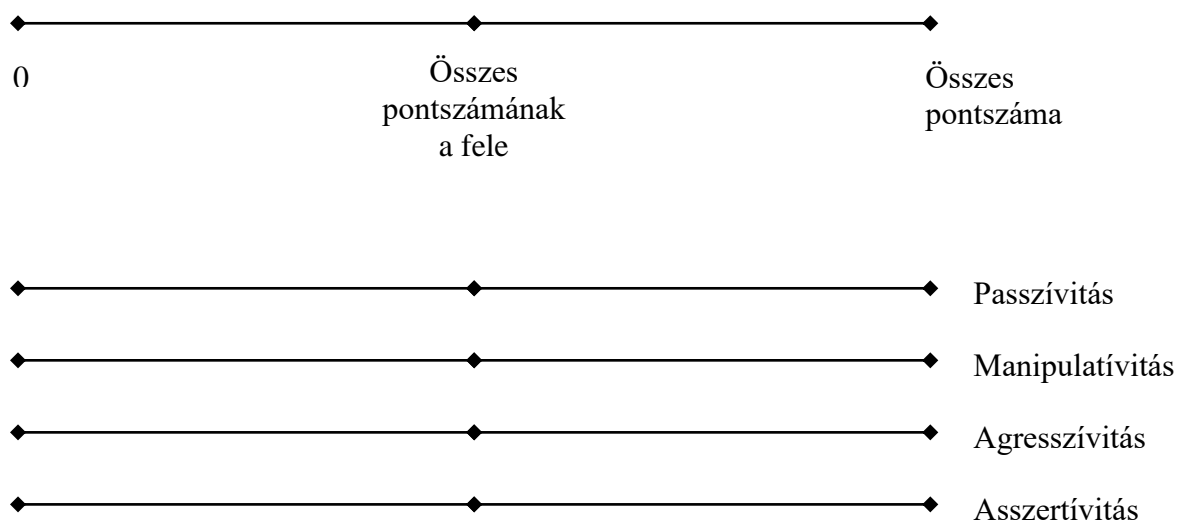
Írja a sorszám mellé, hány pontot adott a megfelelő sorszámú kérdésre.

Passzívitás	Manipulatívitás	Agresszívitás	Asszertívitás
1.	8.	6.	3.
2.	11.	7.	4.
5.	13.	12.	10.
9.	15.	14.	18.
19.	17.	16.	23.
21.	22.	20.	24.
Összesen:	Összesen:	Összesen:	Összesen:

ÖSSZES PONTSZÁMA: (ADJA ÖSSZE A NÉGY ÖSSZESÍTETT PONTSZÁMOT)

A PONTSZÁMOK ÉRTELMEZÉSE:

Rakja sorrendbe a négy összesített pontszámot, és látni fogja, hogy melyik attitűd mennyire jellemző önre.



Önsegítő csoportok

A diszlexiásoknak is szükségük lenne önsegítő csoportokra. Az önsegítő csoportok a leghatékonyabbak mindenféle probléma kezelésében, mert tagjaik ismerik egymás problémáját és érdekeik hasonlóak. Ezek a körök segítenek megérteni mindenkinek saját nehézségeit és meglátni a megoldásokat.

Sajnos Magyarországon jelenleg nincsen diszlexiás önsegítő csoport. Diszlexiás gyermekek szülei számára elszórtnan lehet találni klubot, találkozási lehetőséget, de a felnőtt diszlexiásoknak egyelőre ilyen szervezett lehetőségek nélkül kell megoldani problémáikat.

Mindazonáltal senki sincs egyedül. Társak veszik körül, akik közül igen sokan hasonló képességbeli sajátossággal küzdenek. Ha valaki nyíltan beszél nehézségeiről, hamar kiderül, hogy körülötte többen is ismerik saját tapasztalatból azokat a helyzeteket, amelyekről korábban azt gondolta, csak őneki lehetnek ilyen gondjai. Igen gyorsan spontán önsegítő csoportok alakulhatnak akár egy nagyobb baráti találkozón is. Ezt a tapasztalatot ezen könyv írója saját élményei alapján szerezte.

