HARMADIK FEJEZET
Segítség a diszlexiás tanulóknak

A diszlexiásokat többféle módszer is segíti a tanulásban. A jelen útmutató célja, hogy rálátást nyújtson a különböző elérhető segítő módszerekre, úgy mint segítség az alapkészségek terén (az írás-olvasási készség fejlesztéséhez, amelynek segítségével a diszlexiások jobban hozzáférhetnek anyagokhoz), illetve a tanulásban magában (például megtanítani a diszlexiásokat tanulni, pókábrát rajzolni, jegyzetelni és vizsgázni). A diszlexia különleges gondolkodási és tanulási mód, így ezen emberek számára különleges tanítás lehet hatékony.

Tartalom

3.1 Bevezetés

3.2 Az önálló tanuló

3.3 Tanulási készségek

3.3.1 Számolás

3.3.2 Írás és helyesírás

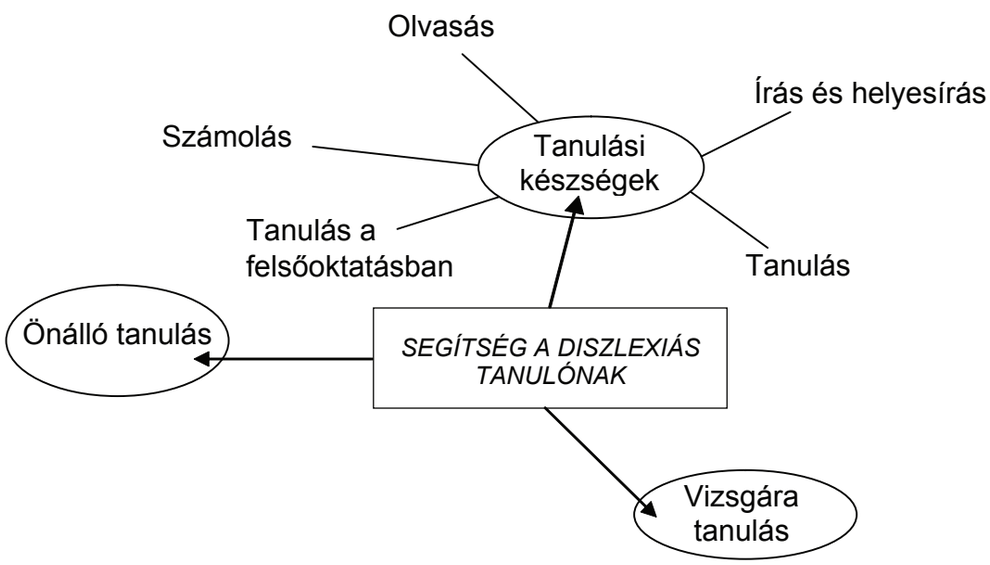
3.3.3 Olvasás

3.3.4 Tanulás

3.3.5 Tanulás a felsőoktatásban

3.4 Vizsgára tanulás

3.5 Esettanulmány



3.1 Bevezetés

A diszlexia nem szégyen és nem dicsőség. A diszlexia különleges gondolkodási mód, amely mind gyerekkorban, mind felnőttkorban számos előnyt és hátrányt jelent. Általános iskolában a tanulás fő célja az írás-olvasási készségek elsajátítása, és a diszlexiások számára pontosan ezek a készségek a legproblematikusabbak. Középiskolában a hangsúlyt inkább a tudás tanulással történő elsajátítására helyezik. Ott a tanulás hagyományos iskolai módja okozza a legfőbb nehézséget a diszlexiások számára.

Az oktatásban rendszerint kevés figyelmet szentelnek a tanulás módjának, és igen kevés tanár van tisztában a diszlexiások tanulási sajátosságaival. Így a diszlexiásoknak maguknak kell megfelelő oktatásról gondoskodniuk: Olyan embereket kell keresniük, akik képesek az ő tanulási stílusuknak megfelelően tanítani őket. Az iskolán kívül megvan a választási lehetőségük és az iskolán belül is sok mindent lehet tenni a sikeres tanulás érdekében.

3.2 Az önálló tanuló

A diszlexiások is képesek hatékonyan tanulni, azonban a többiekhez képest eltérő módon. Fontos, hogy ne csak a diszlexiások, hanem társaik és tanáraik is tisztában legyenek ezzel.

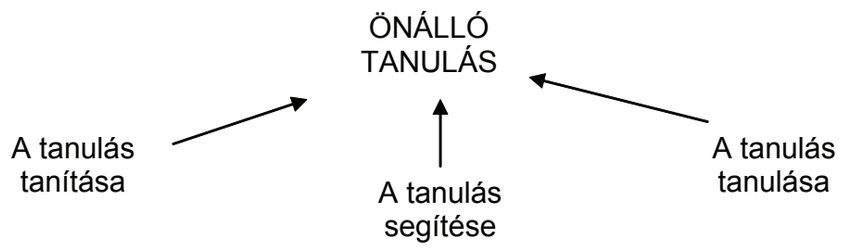
A tanár három szinten segíthet a tanulónak elérni a hatékony önálló tanulást.

- Elsőként a tanár saját tantárgyát mint anyagot felhasználva taníthatja a diákot tanulni.
- Másodszor, a tanár segít a diáknak, hogyan tanuljon tanulni.
- Harmadszor, a tanár elvárja a tanulótól, hogy tanuljon tanulni.

Az első szinten a tanárra hárul a felelősség. A tanulók sokkal inkább azt tanulják, hogyan tanították őket, nem pedig azt, hogy mire. A tanár módszerei és stílusa nagy hatással van a diákokra. Tudattalanul tanulnak tanulni. Tanításkor ismerni és használni kell a diszlexiások számára előnyös módszereket.

A diszlexiás tanulók megfelelő tanításához érdemes tudni:

- Át kell látniuk az anyagot ahhoz, hogy meg tudják tanulni. A tanítás tehát összefoglalással kezdődjön.
- Látniuk kell az anyag szerkezetét ahhoz, hogy kezelni tudják a részleteket.
- Segítenek azok a módszerek, amelyek az agy egészének használatát kívánják:
  - Pókábrák.
  - Képzelet, vizualizáció.
  - Képek és szöveg egyszerre, a tananyag képekhez kapcsolása stb.
- Szeretik alaposan megbeszélni az új fogalmakat, hogy azok ne legyenek homályosak és elmosódottak.



3.1 ÁBRA Az önálló tanulóvá válás

- A konkrét példákból indulnak ki, és azokon keresztül jutnak el az általánosabb fogalmakig. Azután lehet értelmezni a fogalmakat a konkrét példák fényében.
- Több időre van szükségük írott anyag elkészítéséhez.
- Nehezebben dolgozzák fel a hosszabb szövegeket.
  - o A magyarázatok legyenek minél rövidebbek.
  - o A hosszú, írott anyagok nem segítenek a tanulásban.
- Gyakran nehezen tudnak hosszan koncentrálni. Jobban tudnak tanulni, ha közben különböző más tevékenységet végezhetnek.
- A különböző technikai eszközök sokat segítenek a tanulásban.

A tanár feladata az önálló tanulóvá válás második szintjén, hogy rávezesse a tanulókat arra, hogy melyek saját erősségeik és gyengéik. Jó segítőként, szinte mint egy edző, a tanár megmutatja a tanulóknak, milyen tanulási stílusok és módszerek lehetnek hatékonyak. A tanulás ebben a szakaszban válik tudatossá.

A tanuló feladata megtanulni tanulni. A tanárok és mások biztosítják az anyagot és a megfelelő környezetet a tanuláshoz, ahogyan az az első és a második szinten is történt. Azonban a tanulónak kell erőfeszítéseket tennie, és az ő felelőssége, hogy változtasson a kevéssé hatékony tanulási módszerein, és kidolgozza saját stílusát és módszereit. Ez az önálló tanulóvá válás harmadik szintje.

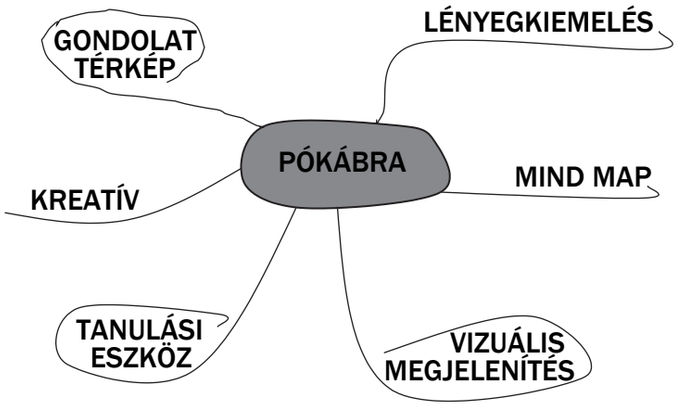
3.3 Tanulási készségek

A diszlexiások képesek jól tanulni a megfelelő tanulási módszerekkel. Az iskolában azonban még a többség tanulási stílusának megfelelő tanulási módszereket sem sajátítják el a diákok. Az iskolai tanításban kevéssé kap szerepet annak megértése, feltárása, hogy miképpen tanulunk. Az oktatás szinte kizárólag azzal foglalkozik, hogy mit kell tanulnunk. Így igen kevesen tudnak jól tanulni. A sajátos tanulási stílusú diszlexiások a többségre szabott oktatásban különösen nem tanulnak meg megfelelően tanulni.

A hagyományos tanulási módszerek pont a diszlexiások gyenge pontjaira alapoznak, így várható, hogy számukra kudarcba fullad a tanulás. Az erősségekre építő módszerekkel a diszlexiások számára is könnyebbé és hatékonyabbá válik a tanulást.

Minthogy a diszlexiások főleg globális, egyidejű és vizuális módon dolgozzák fel az információt, a hatékony tanulás is erre épít. A tanulásban szerepet kell kapniuk különféle képeknek, ábráknak, grafikonoknak és más vizuális segédeszközöknek. A pókábra (Mind Map) egyféle vizuális reprezentáció, amely térképként szolgál a megtanulandó anyagról – nem hiába nevezzük gondolattérképnek is (Buzan, 2000).

Az egy témakörhöz kapcsolódó ismereteket nemcsak listákban lehet összegyűjteni, hanem térben elrendezve is. A vizuális megjelenítés segít az anyagot megjegyezni. A főbb, nagy ágak kiemelik az adott téma lényeges összetevőit, az anyag szerkezetet kap.



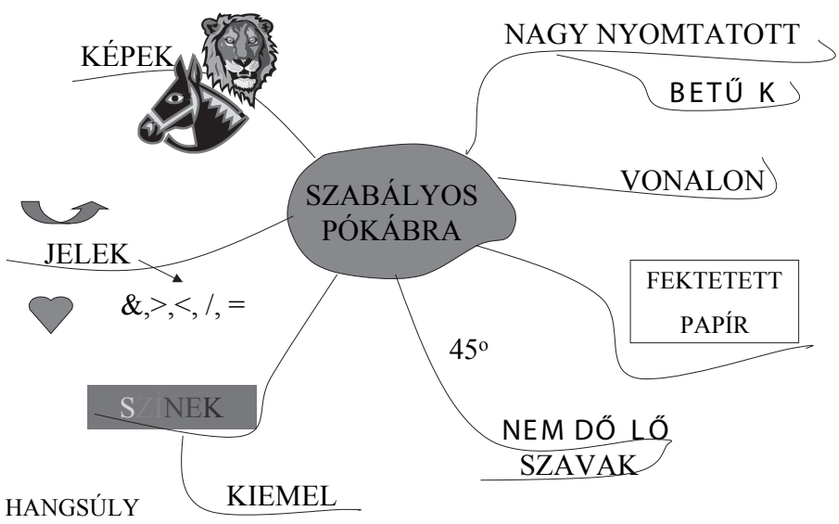
3.2 ÁBRA A pókábra fogalma

A pókábra rajzolásakor érdemes néhány, a hatékonyságot elősegítő szabályt szem előtt tartani:

- A papírt tartsuk fektetve, mert ez az elrendezés felel meg a vizuális mezőnk formájának.
- Nyomtatott nagy betűket használjunk, mert ezeket könnyebben megjegyezzük, képszerűen tároljuk.
- A pókábrát egy alapvető, a témához tartozó központi képpel kezdjük.
- Ebből ágazzanak el a fő témák vonalai, majd ezeket oszthatjuk altémákra.
- Írjunk a középpontból induló vonalakra, mert így rendezetté, követhetővé válik a kép.
- A 45 fokos szabály: ne írjunk dőlten, mert a 45 foknál jobban dőlt szöveg nem olvasható jól, és nehezebb megjegyezni.
- A színekkel segíthetjük a megjegyzést, kiemelhetünk, hangsúlyt adhatunk részeknek. Az ábra is szép lesz, kellemesebb nézni, tanulni azt.
- A képek sok információt hordoznak: egy kép száz szóval is felér. Kevesebbet kell írni, könnyebb megjegyezni.
- A különféle jelek, kódok segítik az eligazodást és segíthet értelmezni az információt.

A pókábra készítésekor három fontos elvet észben kell tartani:

1. A kevesebb több.
2. Átlátható szerkezet.
3. Az egész agy kihasználása.



3.3 ÁBRA A jó pókábra

1. A „kevesebb több” a diszlexiásnak és a diszlexiásokkal foglalkozóknak egyik legfontosabb mottója lehetne. A türelmet hangsúlyozza. Ha gyorsan akarjuk megoldani a diszlexia okozta összes problémát, még a legjobb módszerek sem lesznek hatásosak. Ha egyszerre akarjuk valamelyik bevált módszerrel behozni a lemaradást, csak nagyobb zavart okozunk. Módszeresen, a kis eredményekre építkezve tehetünk nagy előrelépéseket. Inkább kevesebbet tanuljunk meg, de az legyen alapos, a tanultak ne mosódjanak össze!

A pókábra az asszociációs gondolkodásra épít. A kulcsszavak, képek segítségével aktiválja a kapcsolódó ismereteket. Minél kevesebb információt tartalmaz az ábra, annál valószínűbb, hogy azokat meg is jegyezzük. Így lesz a pókábrán a kevesebb több.

2. „Átlátható szerkezetben” a részletek szerves részét képezik az egésznek. A gondolatok világos megjelenítése fontos a diszlexiásoknak. Figyelmen kívül hagyva a részleteket a fogalmak homályosak maradhatnak, ami gátolja a tanulást.

A diszlexiás globális gondolkodása kihasználható a tér megfelelő kihasználásával. A térnek része az üresség is. A zenében a csendnek, a szünetnek ugyanolyan jelentősége van, mint a hangoknak. Hasonló jelentősége van a térben az ürességnek. A téri elrendezés nagyban segítheti az anyag megjegyzését. Ezért is fontos elkülöníteni az egyes összetevőket.

3. Az „egész agy kihasználása.” A kétféle emberi gondolkodás, a verbális és a vizuális kiegészíti egymást. Az agy két féltekéjéhez kötődnek. Együttes használatuk az egész agy kihasználását jelenti. A diszlexiások rendszerint jobban boldogulnak a képekkel, a beszéd azonban lényeges alapját képezi az emberi gondolkodásnak, és a képek hordozta információk feldolgozásában is fontos szerepet játszik.

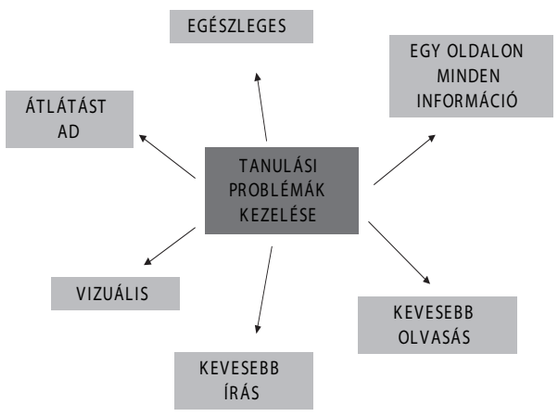
Illusztrációs feladat:

Lapozzon vissza, és rajzolja fel pókábrán a következő témát: A diszlexia fogalma!

3.4 ábra A pókábra néhány lehetséges felhasználása

A pókábra hatékony tanulási és gondolkodási eszköz. Manapság elsősorban vezetőknek, szervezéssel foglalkozó szakembereknek tanítják használatát.

Több módon és több területen használhatjuk a pókábrát a mindennapi életben, a tanulásban és a munkában is. A gondolatok rendszerezésére, ötletek gyűjtésére, egy adott témához tartozó tudás összefoglalására is megfelelő eszköz. A módszert nem a diszlexiásoknak fejlesztették ki, ám kiderült, hogy a gondolatok vizuális megjelenítése a diszlexiások gondolkodásmódjához nagyon közel áll, és így nagy segítséget jelent számukra.



3.5 ábra A pókábra előnyei a diszlexiások számára

A pókábra más szempontból is előnyös. Amellett, hogy megfelel az egészleges gondolkodásnak, a téma szerkezetére is rálátást biztosít. A globális gondolkodási stílus esetében így igen jól használható. A képekben

jobban gondolkodó diszlexiás egyéneknek nagyon előnyös.

A pókábrával keveseb olvasásra és írásra van szükség. Az információ kiválasztását és megjegyzését tekintve lényeges, hogy egy oldal tartalmazza az összes fontos ismeretet.

Amit egy oldalon nem lehet leírni, azt nem is érdemes leírni. Ha egy téma nagyobb, összetettebb, akkor különböző részeit külön ábrára kell elrendezni. Így összefüggő egészeket fog megjegyezni a tanuló.

A vizualizáció, vagyis a tudás, a fogalmak lerajzolása, elképzelése sokat segít a megértésben és ezáltal a megjegyzésben is. Mindent le lehet rajzolni, hiszen képzeletünk – a szó maga is mutatja – képekkel dolgozik. Tudásunkat sok szempontból képzeletünk alkotja meg képekből. A diszlexiások ezen a téren különösen hatékonyak. Az ismereteket tehát nemcsak fejben, képzeletben, hanem a valóságban, papíron is érdemes rajzokban megjeleníteni.

3.6 ábra A vizualizáció fogalmának képe lehet az alábbi ábra

A pókábra akkor lesz igazán hatékony eszköz, ha képekben gazdag. Egy-egy fogalomról, a tananyag valamely részéről készített rajz fontos szerepet játszhat abban, hogy a tanuló megjegyezze azt.

Illusztrációs feladat:
Vizualizálja, vagyis rajzolja le a diszlexiát!

A többcsatornás 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.

A fogalmak megértését nemcsak képekkel, hanem mozdulatokkal is lehet segíteni. A diszlexiások könnyebben tisztázzák a foglamakat, ha gyakorlatban kipróbálják, amit tanulnak. A tevékenység során elsajátítják az ismereteket a tapintáson és a mozdulatokon keresztül. Például a keringő és a forgó mozgást gyakran összekeverik, ám örökre bevéső dik a kettő közti különbség, ha egyszer kipróbálja valaki, milyen saját tengelye körül forogni, illetve egy másik test körül keringeni, amikor a mozgás tengelye a másik test tengelye lesz.

3.3.1 Számolás

Számos diszlexiásnak problémát okoz a számolás is. Ez sok akadályt és kudarcot jelent a mindennapi életben. Segíthet néhány hasznos megoldás. A legfontosabb elég időt hagyni a számolási feladatokra.

A számolásbeli gyengeséget ellensúlyozhatja a vizuális megjelenítés. Bármilyen eszköz jobb, mint elveszni a számolásban. Lehet számolni:

- az ujjak,
- az analóg karóra számlapja,
- a vonalzó,

vagy sok más fizikai eszköz segítségével.

A problémát gyakran az okozza, hogy a diszlexiásoknak nincs jó érzéke a részletek és a viszonyok iránt. Ködös fogalmakkal nem lehet gondolkodni. A matematikai kifejezéseket, fogalmakat, műveleteket érdemes lerajzolni, és a feladatot mindennapi nyelvre lefordítani.

Például:

A tört azt jelenti, hogy valami darabokra törik. Alul a nevező megmondja, hány darabra tört, felül a számlálóban megszámlálható, hogy ebből hány darabot veszünk ki: 3/4 .

Azt jelenti, hogy az egészet négy egyenlő darabra törtük, és abból három részt vettünk ki.

A becslés és a kipróbálás, a józan ész és a tapasztalat használata megelőzheti a nagyobb hibákat. Kössük a mennyiségeket

szemléletes dolgokhoz! Bevásárláskor például sok tapasztalatot lehet szerezni, de jobb egy-egy konkrét ismerethez kapcsolni a mennyiségeket, mértékegységeket.

Például:
Vásároljunk 10 dkg franciasalátát! Jegyezzük meg kinézetre, körülbelül mennyi. Egy kiló kenyérre könnyű emlékezni. Ez is jó támpont.

A technikai eszközök, mint a számológép a fenti megoldások alkalmazása mellett segíthet csak. Ha számológépet használunk sem lehet elkerülni, hogy lefordítsuk a feladatot mindennapi nyelvre, becsüljünk és használjuk józan eszünket.

Mindazonáltal figyelembe kell venni, hogy a diszlexiások esetében sok, a matematika területén fellépő nehézséget az olvasási problémákra lehet visszavezetni. Nehéz ugyanis matematikát művelni, ha az ember nem tudja elképzelni a feladatot, amit viszont nehezen tud megtenni, ha a kérdést nem tudja jól elolvasni.

3.3.2 Írás és helyesírás

A diszlexiások többségének nehézséget jelent az írás. Lassan és nagyon sok hibával írnak. Ez nehezíti a tanulást és a siker elérését.

A gyenge írás szinvonalromláshoz és információvesztéshez vezet. Ha a diszlexiás az írásra, a külalakra koncentrál, az a helyesírás és a tartalom rovására történik, mivel nem képes egyszerre mindegyikre figyelni. Ha viszont a helyesírásra és a tartalomra figyel, a kézírás minősége általában rosszabb. Ez az egyik oka, hogy a számítógépek olyan hasznosnak bizonyultak a diszlexiásoknak.

Minthogy az írás ilyen nehézségekkel jár számukra, a diszlexiások igyekeznek kevesebbet írni, és kevésbé színesen, kevésbé pontosan fejezik ki magukat.

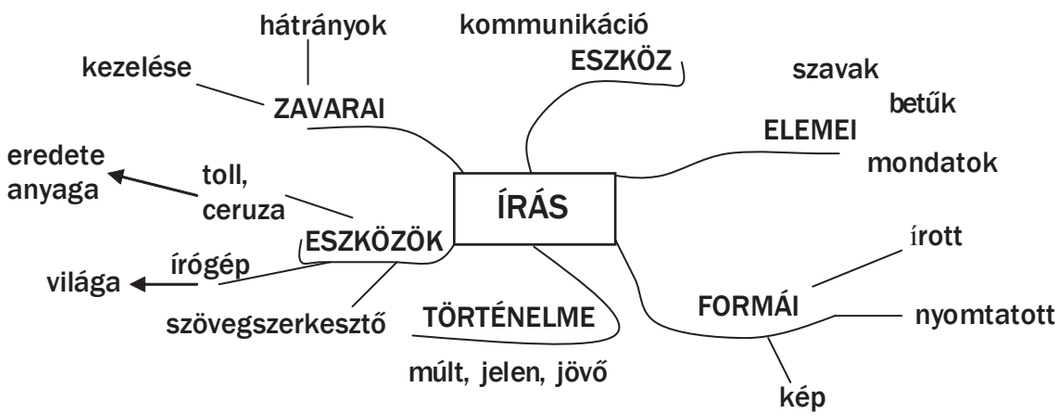
- Nem írnak le mindent, amit szeretnének.
- A könnyebben írható, rövidebb szavakat és egyszerűbb kifejezéseket használják.
- Gyakran nem tudatosan hoznak ilyen döntéseket.

Ez a színvonalcsökkenés nemcsak azért káros, mert a diszlexiások nem tudják írásban megmutatni teljes tudásukat, hanem azért is, mert ha rendszeresen egyszerűbb kifejezéseket használnak, nem fejlődik, sőt inkább csökken szókincsük gazdagsága, változatossága. Emiatt gondolkodásuk is lesüllyedhet ennek a lebutított szövegnek a szintjére, és valódi képességeik mindenki számára rejtve maradhatnak.

A cél a készségek fejlesztése mellett a készségek hatékonyabb kihasználása is. A gyengébb kézírás és helyesírás mellett is lehet magas színvonalon írni. Az alábbi módszerek segíthetnek jobb írásbeli teljesítményeket produkálni.

1. Pókábra használata:
   a) Vázoljuk fel pókábrán a témát.
   b) Írjunk egy vagy két kulcsszót minden főágra.
   c) Írjunk az alágakra egy–egy szót, ami az adott részhez kapcsolódik.

Példa: Az írás témájában egy esszé vázlata pókábrán.



Így nem vesznek el a gondolatok az írással való gyötrődés közben.

2. A szókincs védelme

1. Írjuk le a témát.
2. Írjuk le a szereplőket, épületeket, járműveket, eszközöket, élőlényeket, mindenfélét, amiről írni szeretnénk
3. Írjunk mindenhez jelzőket.
4. Írjunk hozzájuk illő igéket.

Példa (amelyet szintén lehet pókábrán ábrázolni):

Élet a Marson

Marslakó – zöld, nyálkás, barátságos, rücskös,
– csosszan, remeg, karatyol, integet
Épület – fényes, nedves, boltozatos, lakályos,
– meredezik, csúcsosodik, elterül, megbúvik
Jármű – lánctalpas, légpárnás, fém, sugárzó, sugárhajtású,
– nyikorog, suhan, zúg, zakatol, száguld, halad
Növény – buja, tüskés, indás,
– terjed, behálóz,
Állat – apró, hatalmas, tüskés, nyálkás, uszonyos, iszonyú,
– oson, cikázik, surran, vágtázik stb.

Írásunk színes marad, mert megtartjuk a képzeletünkben meglévő sokszínűséget.

3. Diktafon és diktálás

Ha van rá lehetőség, diktafonon (vagy digitális felvevőn, esetleg magnón) lehet gondolatokat rögzíteni. A tanár segíthet diktálással leírni a szöveget. Így megteheti, hogy nem az írást, hanem a tartalmat osztályozza.

4. Szövegszerkesztés

Ha a kézírás gondot jelent, segítség a számítógép. Könnyű laptopot hordani, és a diszlexiások így használhatják fogalmazások megírásakor, jegyzeteléskor, vagy bármikor, amikor írniuk kell.

Helyesírás

Érdemes mindig ellenőrizni a szavak helyesírását. Soha, ne írjuk le rosszul a szavakat, mert később nehezebb lesz megjegyezni a helyes alakot.

Noha elméletileg szövegszerkesztővel a helyesírás-ellenőrzés megoldott, a gyakorlatban meglehetősen közel kell lenni a megoldáshoz, hogy kiválaszthassuk a helyes szót a felkínált lehetőségek közül. Ebben segíthet, ha olyan szótárt használunk, amely a jelentést is mutatja. Így nagyobb eséllyel választjuk ki a megfelelő szót.

Hasznos lehet bizonyos szabályokat és szótársításokat találni, amelyekkel kiküszöbölhetjük gyakori hibáinkat. Ha egy csoport egyik tagját megtanuljuk helyesen leírni, az segítséget nyújt a többihez is.

3.3.3 Olvasás

Ugyan a diszlexia az olvasás elsajátításának zavara, megfelelő tanítással felnőttkorra nem okoz olyan sok nehézséget. Ha azonban a diszlexiást nem tanulási stílusának, sajátos információ feldolgozásának megfelelően tanították olvasni, akkor felnőttkorban lassú olvasás, sok hibázás és szövegértési nehézségek fogják nehezíteni életét.

Az olvasási zavarokat azonban lehet kompenzálni. Kevesebb, de hatékonyabb olvasással például jelentősen csökkenthető a diszlexiások hátránya.

Az olvasás fontos részét képezi az emberi kultúrának. Különböző céllal történhet: információszerzés, instrukciók megértése, tanulás, szórakozás vagy személyes kommunikáció. Az olvasást nem lehet elkerülni. Azonban a jól felépített, egyéni képességekre és sajátosságokra építő stratégiák segítségével a lehető legjobban fokozható a tanulási hatékonyság és az élvezeti érték.

Az olvasás nemcsak a pontos, szórólszóra történő olvasásból áll, ahogy azt az iskolában tanítják. Az olvasás módja az olvasás céljától függően változik.

Nagyon kevés helyzetben kell a hagyományos módon részletesen végigolvasni

a szöveget. A mindennapi életben legtöbbször csak információt serzünk, amihez elég megtalálni a számunkra fontos részeket, és ezeket elemezni alaposabban.

Olvasás előtt érdemes átfutni az írást, így képet kaphatunk az egészről. Ez alól talán csak az irodalmi művek képeznek kivételt, amelyeknél a szerző vezeti az olvasót.

Az olvasásnak legalább háromféle típusa van

1. Átfutó olvasás – átfogó képet kapunk.
2. Pásztázó olvasás – információt keresünk.
3. Szóról-szóra olvasás – részletesen végigolvassuk.

1. ***Átfutó olvasáskor*** főként a vizuálisan kiemelkedő elemekkel érdemes foglalkozni. Ábrák, grafikonok, képek, alcímek, vastagon szedett szövegek, egyes szavak azok, amelyek segítenek. Ezek alapján kialakíthatunk magunknak egy képet az anyagról. Így tudjuk, miről szól a szöveg anélkül, hogy elolvasnánk azt. Rövidebb, vizuális kiemelést nem alkalmazó szövegeknél csak szavakra lehet építeni.

Ennél a típusú olvasásnál a cél a szövegek, írott anyagok lényegének kiemelése. Szükség esetén szerkezetet, keretet lehet adni a szövegnek így, mert átlátásunk lesz róla és megtaláljuk a főbb pontokat, a fontosabb részeket. Ez a pókábra készítésének az alapja, a tanulás legfontosabb része.

2. ***Pásztázó olvasás*** közben a szövegben információt keresünk egy konkrét célból. Nem kell minden szót elolvasni, csak azokat a részeket kell megtalálni, amelyek a keresés tárgyához tartoznak. A szem pásztáz, az agy pedig válogat. Csak szavakat kell elolvasni. Amikor az agy releváns elemet talál, azt a részt kiemeli, és alaposabban feldolgozza.

Ezzel az olvasási móddal gyorsan meg lehet találni a szükséges információkat, és nincs szükség arra, hogy hosszan és keservesen küzdjünk nagy mennyiségű írott szöveggel.

3. ***A szóról szóra történő olvasás*** a szöveg hagyományos módon történő végigolvasása. Ezen olvasás alatt sorban haladunk, és összerakjuk az információkat, a részleteket. Ehhez az olvasási módhoz a legnagyobb figyelem, illetve a részletek pontos kezelése szükséges, és hatékony szekvenciális gondolkodást igényel.

A hagyományos olvasás során kisebb egymás utáni részletekből, nyelvi anyagból kell teljes képeket, képzeteket felépíteni. A szövegértési problémák leginkább ebben a folyamatban keresendők.

Az olvasás különböző típusainak felhasználása:

1. Átfutó olvasás: Napilapok, szórólapok, levelek.
2. Pásztázó olvasás: Étlap, internetes oldalak, tartalomjegyzék, film kikeresése, menetrendek.
3. Szóról-szóra olvasás: Instrukciók, magazinok, regények, versek, fontos levelek.

Szövegértési nehézségek esetében érdemes az olvasás mindhárom fajtáját használni. Segít a megértésben, ha először az átfutó olvasással kialakítunk egy átfogó képet. Így körülbelül kiderül, miről szól a szöveg. Ezután pásztázó olvasással összegyűjthetjük a kapcsolódó fontosabb információkat. Szükség esetén ezután szóról-szóra is végig lehet olvasni a szöveget, de mindenképpen csak kisebb darabokban szabad olvasni a szöveget, és csak azokat a részeket, amelyeket már előtte feltérképeztünk.

Az átfutó és pásztázó olvasás megkönnyíti az írott szövegek feldolgozását, emellett fejleszti a hagyományos olvasási készséget is. A rendszeres olvasás, a szavak, mondatok feldolgozása jártasságot alakít ki az írott szövegek használatában. Ráadásul az olvasás során elért sikerek csökkentik a problémák nagyobb részéért felelős, az írott szövegekhez kapcsolódó szorongást.

Illusztrációs feladat:

1. ***Olvassunk el átfutó olvasással újságcikkeket!***

2. ***Csak szavakat olvassunk!***
3. ***Kérjünk meg valakit, ellenőrizze, hogy jól vettük-e ki a lényeget!***
4. ***Olvassunk el régebbi hivatalos leveleket a háromféle típusú olvasás segítségével!***

3.3.4 Tanulás

Sokak szerint a tanulás abból áll, hogy a tanulnivalót sokszor át kell olvasni, és így megjegyezni. Ez is egy módja a tanulásnak, de a legkevésbé hatékony módja. A diszlexiások számára pedig kimondottan járhatatlan út.

A tanulás nem ismeretek felhalmozása, hanem az információ szerkezetbe rendezése, tudássá alakítása. A diszlexiásoknak a legfontosabb lépés a tanulásban az anyagra való rálátás. Így a tanulást mindig a tananyag összefoglalásával kell kezdeni. Sokkalta könnyebb összerakni egy képet darabjaiból, ha ismerjük a teljes képet, mint ha a darabokból kellene kitalálni, milyen is lehet a kirakandó kép. A tanulás összetett tevékenység, amely során elképzelhető, hogy egyetlen egyszer sem kell végigolvasni a teljes anyagot. A feladat a tananyag feldolgozása és elsajátítása. Ehhez szükséges a megfelelő körülmények biztosítása.

Az előkészülethez a következők kellenek:

Átfutás – a tananyag összegyűjtése. Átlapozva megállapíthatjuk az anyag mennyiségét és bonyolultságát. Ennek alapján lehet a későbbieket eltervezni.

Ütemezés – az idő beosztása. Megtervezhetjük, mely időszakokat töltjük tanulással, melyeket szünetekkel, és melyeket szánjuk a haladás ellenőrzésére.

Elrendezés – a megfelelő körülmények kialakítása. A saját tanulási stílusnak megfelelően kell kialakítani a környezet és a tanulás módját is.

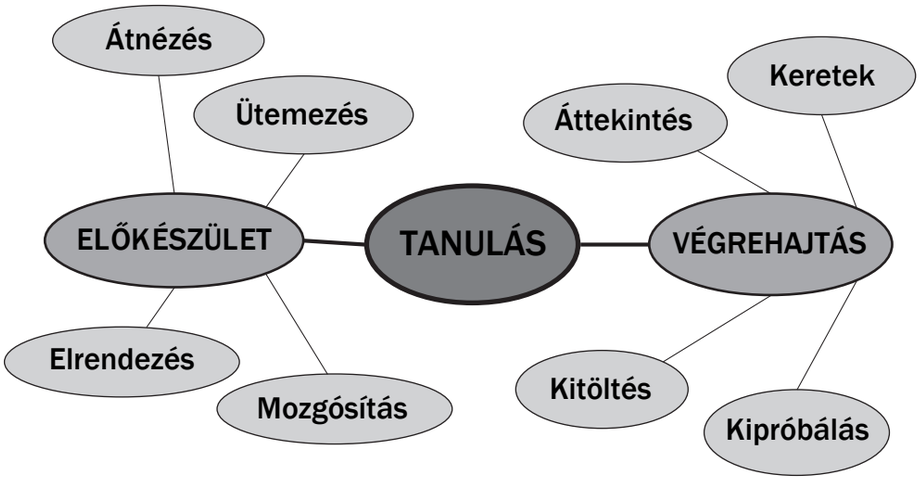
Mozgósítás – a tanulnivalóval kapcsolatos ismeretek felidézése. Érdemes a tananyaggal kapcsolatban kérdéseket feltenni, a képzeletünket megmozgatni.

A végrehajtási fázis a tananyag feldolgozásából és elsajátításából áll:

Áttekintés – a tananyag megismerésére az átfutó olvasás ideális. Ebben a szakaszban a cél a rálátás és a lényeg kiemelése. Felhasználhatjuk a grafikonokat, képeket, alcímeket stb. az átfutó olvasáskor, és felrajzolhatjuk a téma keretét a vizuálisan prominens elemek segítségével. Tanulhatunk pókábrával vagy anélkül, de mindenképpen legyen rálátásunk az átfogó képre és a világos szerkezetre.

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

Kitöltés – pásztázó olvasással összegyűjthetjük az egyes keretekbe tartozó információt. Ebben segítséget nyújthatnak a kulcsszavakhoz társított ismeretek, illetve a különböző fogalmakról alkotott képek. A pókábrán az alágakat, rajzokat, fontos információkat kell feltüntetni.



3.7 ÁBRA A tanulás fázisai

Kipróbálás – a tananyag elsajátításának ellenőrzésére. A kipróbálás során hangokat, mozdulatokat kapcsolhatunk a tananyaghoz. Ekkor derül ki, megfelelően választottuk-e a kulcsszavakat, előhívják-e a tananyagból a megfelelő részt. Szükség szerint átdolgozhatjuk és kiegészíthetjük még a pókábrát, hogy minél biztosabb alapot nyújtson. A kipróbálással segítjük a tananyag rögzülését is.

A tanulásnak ez a részletezett folyamata hasznos olyan összetett tanuláskor is, mint amilyen a vizsgákra való felkészülés.

Illusztrációs feladat:

Az alábbi keretben egy tagolatlan, nehezen követhető anyag szerepel (mint elrettentő példa). Feldolgozása pókábrával és a különböző olvasási módokkal megoldható.

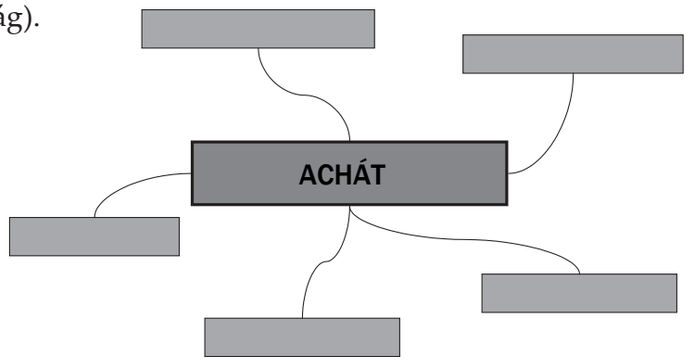
1. Fussa át az alábbi szöveget, és mondja el, miről szól! Ne olvasson mást, csak egyes szavakat! Gyűjtsön ki néhányat innen-onnan!

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 dísztárgyakat készítenek belőlük. Az achát vulkáni kőzetek hólyagüregeiben található. Az üregkitöltések cipó, körte, mandula alakúak, méretük a borsónagyságtól a többméteres átmérőig változhat. Az achát legrégibb lelőhelyéről, a szicíliai Achates folyóról kapta a nevét, ahol a kavicsok közt találták. A leghíresebb előfordulások Brazíliában vannak, de ismert Indiából, Észak-Amerikából és néhány európai lelőhelyről is (Németország).

2. Írjon be öt fő témát a pókábra fő ágaira!

3. Töltse ki a kereteket fontosabb részletekkel! Pásztázó olvasással keressen mindegyik fő ághoz információt. Ahol kell, alaposan, szóról szóra olvasson a pontosítás végett.

4. Próbálja ki, megtanulható-e így az anyag!



3.3.5 Tanulás a felsőoktatásban

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 az egyén 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.

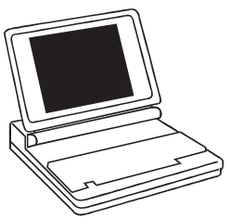
Ehhez segíthet a diszelxiásoknak az alábbi szempontlista:

- Tudja meg, van-e diszlexiások számára tanácsadó vagy egyéb szolgáltatás a tanintézményében!
- Vegyen részt tanulókörben, vagy szervezzen ilyet, 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.

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 informciófeldolgozás természetes fejlesztése elmarad. Emiatt akinek hajlama van a diszlexiára, mert eleve a többségétől 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.

3.4 Vizsgára tanulás

A felnőttkori tanulás legnehezebb formája a vizsgákra való tanulásban nyílvánul meg. A diszlexiás csak akkor tud sikeresen vizsgázni, ha

- folyamatos, jól felépített tanulásra épít,
- jól gazdálkodik az idővel,
- megfelelő módszerekkel tanul,
- képes a tananyagot rendezni és átlátni,
- megtanul segítséget kérni.

A vizsgára tanulás egyesíti magában a tanulás minden formájában alkalmazandó eljárásokat, ezért fontos a diszlexiások számára, hogy megfelelően elsjátítsák ezt a tanulási formát. Ha tudnak vizsgára tanulni, akkor minden más tanulás is végh ez vihető.

A tanulás szellemi munka, de a test az eszköze. Ezért tanulás közben, különösen folyamatos tanulás esetén, nagyon lényeges, hogy a test is a tanulásnak megfelelő állapotban legyen. A tanároknak fizikai tevékenységre kell sarkallni a diákokat a vizsgaidőszakokban.

A tanulás megfelelő mozgással, pozitúrákban lesz hatékony:

Felfrissülés, bemelegedés a kezdéshez, akár szünetek után is.
- Ami segíti: nyújtózkodás, keresztező mozgások, a fej lehajtása.

Koncentráció az aktív munkafázisban.
- Ami segíti: egyensúly gyakorlatok, egyenletes mozgás (pl.séta).

Relaxáció a szakaszok végén, az elmélyítéskor.
- Ami 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 leggyakoribb probléma a kevés rendelkezésre álló idő. Ebben segíthet a megfelelő tervezés és időkezelés. A diszlexiásokat meg kell tanítani megszervezni az idejüket.

A vizsgákra való tanuláskor a felkészülés még alaposabb. A tanulás három része:

1. Tervezés
2. Szervezés
3. Tanulás

A vizsgákra való tanulásokban hasznos tanácsokat nyújthat egy részletes útmutató a tanulási időkezeléshez (Ostler, 2000).

Útmutató vizsgára tanuló diákoknak

1. Gyűjtsünk össze minden meglévő anyagot a tárggyal kapcsolatban.
Szükségünk lesz az összes fellelhető jegyzetre, handoutra és a szükséges könyvekre.

A zsákutca:
Hiányos, elveszett vagy olvashatatlan jegyzetek, hiányzó handoutok és könyvek.

Megoldás: alaposan ellenőrizzük az anyagot a tanulás megkezdése előtt.
- Rendszerezzük szisztematikusan.
- Így észrevesszük, ha hiányzik valami.
- Ezt kérjük kölcsön valakitől vagy fénymásoljuk le.

2. Tervezzük meg a tanulást.
Szükségünk lesz egy éves naptárra és az előjegyzési naptárunkra, valamint az összegyűjtött anyagra.

A zsákutca:
Ha túl sok időt töltünk a tervezéssel, és nem kezdünk el cselekedni.

Megoldás: lengyünk hatékonynak.
- Rendszerezzük és jegyezzük le a vizsgák időpontját. Így látjuk a naptárban, hogy mennyi napunk van egy adott tantárgyra.
- Ha lehet, egyszerre csak egy tantárggyal foglalkozzunk.
- A munkát visszafele kell tervezzük, a vizsga napjától számítva a naptárban.
- Tervezzük meg a tanulással töltendő napokat, de ha lehet, vizsgák után hagyjunk egy pihenőnapot.

3. Tervezzük meg a napunkat
Szükségünk lesz egy órarendre és a naptárunkra.

A zsákutca:
Ha túl sokat tervezünk egy napra, akkor a következő napokra fogjuk 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.

SZERVEZÉS

4. Döntsük el, mi a fontos
Szükségünk lesz elég tollra és papírra a vázlatok elkészítéséhez.

A zsákutca:
Ha túl sok időt töltünk az első résszel vagy az érdekesebb részletekkel.

Megoldás: tallózzunk és a teljes anyagot lássuk át holisztikusan.
- ♦ Állítsuk fel a keretet.
- ♦ Találjuk meg a fő témákat.
- ♦ A keret minden részéhez válogassuk ki a legfontosabb részleteket.

5. Érezzük jól magunkat
Szükségünk lesz minden jegyzetünkre és könyvünkre, valamint egy tál gyümölcsre és innivalóra.

A zsákutca:
Ha erőltetjük a tanulást, és emiatt napokat veszítünk, kárpótlásul végzett tevékenységekkel.

Megoldás: szünetek és alkuk:
- Legyünk realisták, ne akarjunk túl sokat.
- Helyezzük magunkat kényelembe.
- Mindig tartsunk szünetet, ha végeztünk a munka egy részével.
- Tűzzünk ki olyan célokat, mint: A szünetig befejezek három altémát.
- Kössünk olyan alkukat, mint: ha végeztem a fejezettel, elmegyek sétálni a kutyával.

6. Ha megakadunk
Türelemre lesz szükség.

A zsákutca:
Ha feladjuk, kétségbe esünk vagy hülyének gondoljuk magunkat.

Megoldás: kérjünk segítséget.
- ❖ Kérjük meg egy barátunkat, hogy magyarázza el.
- ❖ Készítsünk egy gondolattérképet, egy képet vagy egy ábrát a problémás részről.
- ❖ Ha túl nagy a téma, osszuk fel kis részekre.

7. Legyünk aktívak

Szükségünk lesz különféle színekre, hangokra és mozdulatokra.

A zsákutca:
Ha az anyagot többször elolvassuk és memorizáljuk.

Megoldás: használjuk érzékszerveinket – lássunk, halljunk, érezzünk.

- Írjuk át a hosszabb jegyzeteket rövidebbekre.
- Használjunk színeket a tananyag rendszerezésére.
- Készítsünk színes képeket, ábrákat, képregényeket, gondolattérképeket.
- Hallgassunk instrumentális zenét, kössük az anyagokat dalhoz vagy mozgáshoz.
- Vegyünk fel magnóra idézeteket, válaszokat stb., és hallgassuk azokat.
- Beszéljünk magunkhoz, táncoljuk el a megtanult anyagot.

8. Kövessük nyomon haladásunkat

A zsákutca:
Ha azt ismételjük át, amit amúgy is jól tudunk, és átugorjuk a kevésbé világos részeket.

Megoldás: beszéljünk hangosan, mintha vizsgán lennénk.

- Rendszeresen teszteljük magunkat.
- Válaszoljuk meg a kérdéseket.
- Készítsünk ábrákat.
- Oldjuk meg a feladatokat.
- Pipáljuk ki a listán azokat a témákat, amiket már átismételtünk.
- Jutalmazzuk magunkat különféle szabadidős tevékenységgel.

9. Ismétlés

Szükségünk lesz az össszes korábban készített ábránkra, pókábránkra és vázlatunkra.

A zsákutca:
Ha összekeverünk adatokat, dátumokat és egyéb részleteket, illetve ha úgy érzzük, nem tudunk semmit.

Megoldás: rögzítsünk a falra világos pókábrákat és más vizuális segítségeket.

- Mindenkor szemünk előtt lehessenek ezek a vizuális segítségek.
- Ismételgessünk idézeteket tornagyakorlatok közben.

3.5 Esettanulmány

Egy fiatal diszlexiás hölgy olyan problémával került az ambulanciára, hogy nem tud olvasni, viszont szeretne felsőoktatásban diplomát szerzni. Bár képes többékevésbé folyékonyan olvasni írott szövegeket, nem érti, amit olvasott. Az iskolában mindent kívülről megjegyzett anélkül, hogy értette volna, amit megtanult. Még érettségiznie is sikerült ilyen módon.

Felvették egyetemre, de hamarosan rájött, hogy ott lehetetlen a régi módszerével tanulni, mivel számos könyvet el kell olvasnia.

A megoldás lehetetlennek tűnt, azonban a hölgynek volt segítsége: Férje hajlandó volt elolvasni a könyveket és néhány oldalas jegyzetet készíteni belőlük. A diszlexiás hölgy ezeket a jegyzeteket könnyebben kezelte, de ugyanúgy problémát jelentett, hogy nem értette a mondatokat.

Első lépésként megtanulta az átfutó és a pásztázó olvasást. Meglepő volt számára, hogy megértett egy féloldalas szöveget, noha csak néhány szót olvasott el, és a tartalom alapján végzett következtetéseket. Férje ellenőrizte, és kiderült, hogy mindig jól fogta fel a lényeget.

Következőleg megtanult pókábrákkal tanulni. Az anyag minden részéről készített egy ábrát, sok képet és jelet használva. Ezeknek a segítségével vizsgázot. Minden vizsgán átlagos eredménnyel sikerült átmennie, kivéve egy tárgyat, amelynél a vizsga feleletválasztós tesztből állt.

Sajnos a feleletválasztós teszteken elvéreznek a diszlexiások, mivel nem tudják értelmezni sem a kérdéseket, sem a válaszokat.

3fejezet_d0.indd 52 2010. 10. 31. 11:32:54