ÖTÖDIK FEJEZET

Életmód és munka

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 keresztül tanuljon sajátos adottságaival, anélkül, hogy erre felkészítenék.

Már nem a jövő víziója, hanem a jelen realitása, hogy csak azok tudnak megfelelő munkához jutni és életszinvonalat 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.

Tartalom

5.1 Bevezetés

5.2 A diszlexia vizsgálata felnőttkorban

5.3 Élethosszig tartó sajátosság

5.4 Készségbeli hiányosságok

5.5 Fáradékonyság

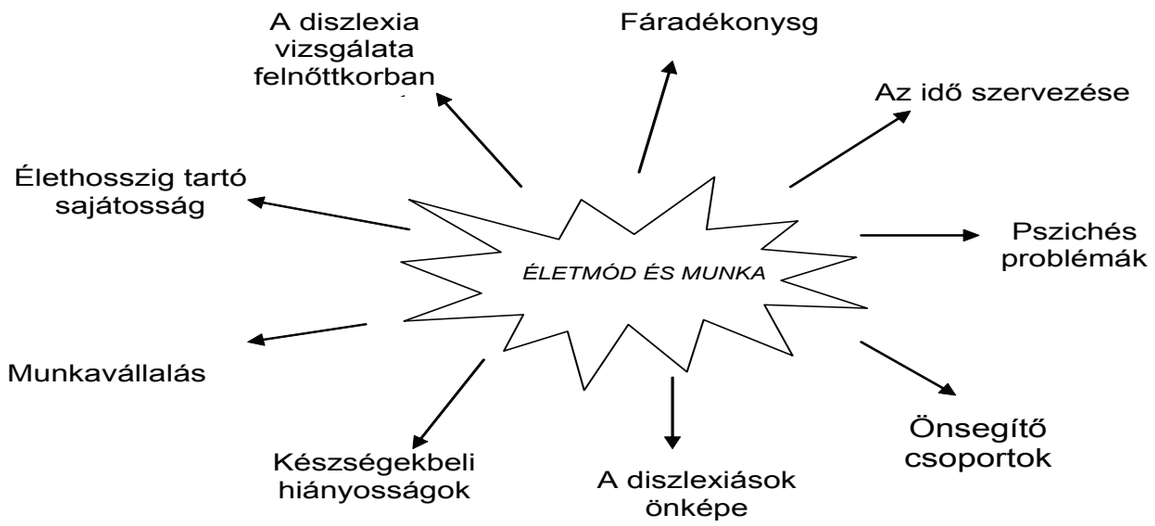
5.6 Az idő szervezése

5.7 Munkavállalás

5.8 Pszichés problémák

5.9 A diszlexiások önképe

5.10 Önsegítő csoportok



5.1 Bevezetés

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.

5.2 A diszlexia vizsgálata felnőttkorban

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

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

A képességekbeli sajátosságok, és a jellegzetes tanulási stílus jelzi, hogy eltérő gondolkodású személyről van szó, akinek iskolai eredményessége ennek megfelelően bizonytalan lehetett. Kevés még az olyan vizsgálati eljárás, amely differenciáltan a részképességeket vizsgálja felnőtteknél. A Kognitív Profil Teszt felnőtt változata interneten elvégezhető feladatokból áll. Ennek van gyerek és felnőtt változata is.[1] A teszt lehetővé teszi a részképességek azonosítását, és így az erősségek és a gyenge pontok ismerete mellett lehet mind terápiát, mind tanulási módszereket, mind életviteli szabályokat tervezni.

Az iSHEDS Projekt keretében készült Profiler[2] önkitöltésre alkalmas teszt. A diszlexia első szűrésére való. Nem helyettesíti a szakértő vizsgálatot, de ad egy képet a képesség struktúráról. Az iSHEDS Projekt hivatalos weboldala: http://www.isheds.eu.

A kérdőívek is jó lehetőséget adnak a diszlexia azonosítására. Az úgynevezett maradványtünetek alapján 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.

A túloldalon közreadott kérdőív segít a diszlexia maradványtüneteinek azonosításában.[3]

[1] A http://www.diszlexia.hu weboldalról elérhető az online teszt.

[2] A http://www.isheds.eu/index.php?option=com_content&view=article&id=34&Itemid=59 oldalon található

[3] A teszt online változata elérhető a http://www.diszlexia.hu weboldal „Azonosítás” menüpontja alatt.

Az alább közreadott kérdőív részletes útmutatója a következő oldalon található.

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

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 kelleténél 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 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.

5.3 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 kérdőívből 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 másiknak 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.

5.4 Készségekbeli hiányosságok

A diszlexiásoknak, különösen, ha gyerekként 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 szerveződésű, hogy egy csokorban 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. Összetett utasítások, üznetek átvétele is gondot okozhat.

Ezekkel a nehézségekkel azonban meg lehet küzdeni. Ha a gyenge oldalait megismeri, elfogadja, felvállalja az ember, akkor

képes lesz azokat kompenzálni. Nincs szükség hangos bevallásra.

A sikeres megküzdéshez hozzásegítő 12 ötlet:

1. ötlet:

Az írásos anyagokat érdemes gépen írni. Ha nem lehet, és kézzel kell írni, inkább lassan, de olvashatóan érdemes írni. Az olvashatatlan írás értelmetlen erőfeszítés.

2. ötlet:

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.

3. ötlet:

A lassabb olvasás a tanulást nem gátolja, ha a tananyagot nem szóról szóra akarja olvasni a diszlexiás. Az áttekintő és pásztázó olvasás, a jegyzetelés és a pókábra segítik a tanulást.

4. ötlet

A regényekkel nem kell sietni. A szépirodalom nem átrágnivaló szöveg, hanem átélnivaló élmény.

5. ötlet,

Ha felolvasásra van szükség, a lassabb tempó segít. A hallgatóság is jobban megérti, amit lassan olvasnak fel, ezért figyelmességnek is tekinthető az artikulált, nyugodt felolvasás.

6. ötlet:

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.

7. ötlet:

Az idegen nyelvek ismerete az alapműveltséghez 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.

8. ötlet:

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 szóljják meg a hibázót, akiknek saját tudásuk bizonytalan, és önértékelésüket mások kritizálásával igyekszenek emelni.

9. ötlet:

Az irányok megállapításához mindenkinek saját rendszert érdemes kidolgozni. Nincs biztos megoldás. Egyéni asszociációk segítenek, ahogyan a helyesírásnál is. Például autóvezetésnél a jobbkéz-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.

10. ötlet:

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 visszakérdezéssel, vagy a feladat, üzenet egyes részeinek kiemelésével megtenni.

11. ötlet:

A hosszú szekvencia, egy előadás vagy akár egy beszélgetés, amit követni kell, nagy kihívást jelent. Előadás közben segít, ha folyamatosan értelmezve kisebb egységeket, jegyzeteket készít a diszlexiás. Néhány szóval, ábrával, képpel lehet követni a legunalmasabb, legrosszabbul felépített és előadott anyagot is.

12. ötlet:

Ha egy beszélgetés nehezen követhető, érdemes visszakérdezni ott, ahol elveszett a fonal.

5.5 Fáradékonyság

A diszlexiások az átlagosnál fáradékonyabbak. Ennek egyik oka az idegrendszeri rendezetlenség. A másik ok, a sajátosság kompenzálásának 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, hogy 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.

5.6 Az idő szervezése

A diszlexiások mindennapi életében a rend és rendszer hiánya okoz sok zavart. Elfelejtenek 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.

5.7 Munkavállalás

A munkaadók általában nem ismerik a diszlexiát. Ha ismerik is, fogyatékosságnak 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 fogyatékosság cimkéjét. 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 kisegítheti 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 számathatnak 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. Érdemes ezekre előzetesen felkészülni. Az előzetes jegyzetek segítenek, hogy ne felejtsen 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 felejtsen 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.

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.

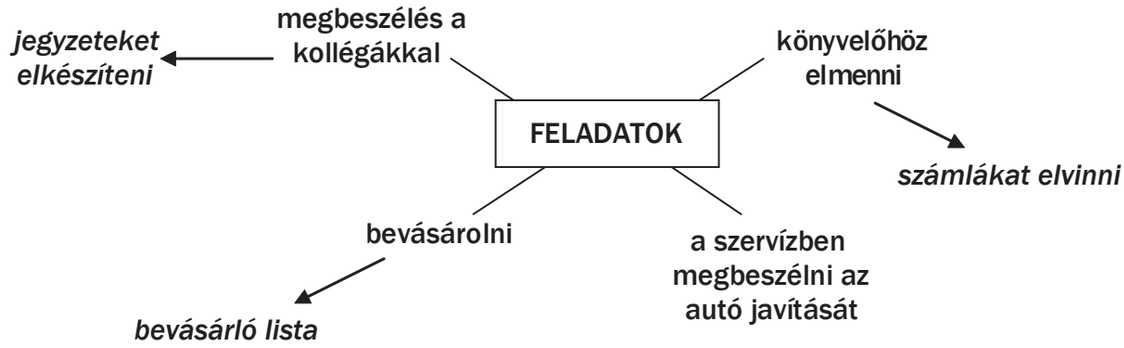
A rendszer és szokások kialakítása lényegében csoportosítás. Kapcsolatokat hoz létre tevékenységek között. Ugyanúgy a kapcsolatok segítenek, mint amikor valaki a tanulnivalót köti valami már meglévőhöz, vagy kategóriába sorolja.

A szokások arra valók, hogy a tudatos kontrollt tehermentesítsék. Ha egy bizonyos helyzethez 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. Elfelejti 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.



5.1 ÁBRA A feladatok pókábrán

A szokások a tevékenységek között tartanak rendet. A munkaterület és általában a tevékenységi tér rendbentartása a belső rendet támogatja. Nincs szükség teljes rendre, csak jól átgondolt és fenntartott rendszerre. Ugyanarra a helyre kell kerüljenek 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 megemésztve 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 sajátosságaik 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 és 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.

5.8 Pszichés problémák

A diszlexiások az átlagosnál jobban veszélyeztetettek a pszichés zavarokra. Sok kudarc, frusztráció éri kora gyermekkortól kezdve sutasága, mássága miatt. Majd az iskolai megnemfelelés, 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 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 áttevődik, 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 nyilt 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 köny-nyebbé 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 depreszszió elviselhetetlenségét gyakran pótszerekkel, alkohollal és drogokkal próbálják enyhíteni a diszelxiások 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.

Személyes hatékonyság

A jólismert „I am OK, You are OK" önmagunk és mások elfogadását jelenti. Ha akár önmagunkat, akár másokat nem tudjuk elfogadni, akkor nem leszünk képesek a helyzeteket asszertíven, hatéknyan kezelni. Az önmagunk és mások felé irányuló kétféle érzés alapján mátrixot alakíthatunk ki, amelybe besorolható a négyféle viselkedéstípus. (*Lásd a tuloldali ábrát!*)

Az asszertív attitűd önelfogadást és mások elfogadását, reális önértékelést, mások, és önmagunk tiszteletét jelenti. Viselkedésben az asszertivitás felelősség-

vállalásban, saját érdekeink közvetítésében és mások érdekeinek figyelembevételében mutatkozik meg.

Passzív attitűd esetén az egyén önmagát másoknál értéktelenebbnek tartja, és azt gondolja, hogy mások is azt gondolják, hogy nem jó amit tesz. Gyakran úgy ítéli meg a helyzeteket, hogy kudarcot fog vallani. Ezért inkább háttérbe vonul. Azt gondolja, hogy másoknak mindig igaza van, így meg se próbálja érdekeit képviselni. Még mielőtt konfliktus alakulna ki, megadja magát.

A manipulatív attitűd, ahogy neve is mutatja, azt jelenti, hogy az egyén hátulról, ferde utakon, ügyeskedve próbálja elérni céljait, mert nem bízik se önmagában, se másokban. Nem tudja elképzelni, hogy kiállhat egyenesen érdekeiért, mert nem tudja elképzelni, hogy elfogadják. Alacsony az önértékelése, és másokat se tart sokra. Ezért folyton gyanakszik, hogy mások hasonlóan manipulálják.

Az agresszív attitűd és viselkedés nem verekedős erőszakosságot jelent, hanem az alacsony önértékelés kompenzálásaképpen kialakított látszólagos önbizalmat. Ezen attitűddel az egyének kiválónak szeretnék látni magukat, ezért másokat alulértékelnek. Úgy tesznek, mintha nem lenne másokra szükségük, és azt gondolják, nem látszik, mennyire nincs önbizalmuk.

A „személyes hatékonyság" kifejezés valamiféle rámenősséget sugall. Annyiban valóban rámenősségről van szó, hogy az egyén érdekeit érvényesíti. Ez azonban csak akkor hatékony érdekérvényesítés, ha megfelelő önbizalom birtokában, mások és azok érdekeinek elfogadásán és tiszta kommunikáción alapszik.

5.9 A diszlexiások önképe

A diszlexia kultúrafüggő rendellenesség. Ha nem kellene írni, olvasni és számolni, a diszlexiásoknak kevesebb kudarccal kellene szembenézni.

Geschwind, a diszlexia kutatások egyik úttörője gondolata:

„Ha képzőművészet, zene és testnevelés lennének a vezető tantárgyak az általános iskolai tantervben, kétségtelenül a tanulási zavarokkal küzdőknek a mostaniaktól eltérő csoportjával lenne dolgunk."

Önértékelésünket meghatározza, minek azonosítjuk magunkat. Az azonosítás a környezet visszajelzésein alapul. Kétéves korára mindenkiben kialakul az önfelismerés, önmaga azonosítása, az „én" élménye. Ez a kép életünk során folyamatosan alakul mások visszajelzései és saját észlelésünk alapján.

A külső tükrözések nem határozzák meg teljesen az egyén önmagához való viszonyulását, de nagy szerepet játszanak abban, ki minek tartja önmagát. A legfontosabb eleme az énkép kialakulásának, hogy az egyén miképpen észleli és hogyan értelmezi a világot.

„Az embert nem maguk a dolgok, hanem az a mód zavarja, ahogyan a dolgokat látja." – írta Epiktétosz görög bölcselő.

A diszlexiások ritkán kapnak egyértelmű visszajelzést a környezetüktől. Képességeik és teljesítményeik a környezet és önmaguk számára is ellentmondásosak, nehezen értelmezhetőek. Sajátos képességeiket tekinthetjük laterális gondolkodásnak vagy elterelhetőségnek esetleg hangsúlyosan téri-vizuális gondolkodás-

Személyes hatékonyság kérdőív (Gyarmathy, 2000)

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 megkérdezem.	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

Kiértékelés Személyes hatékonyság kérdőívhez (Gyarmathy, 2000)

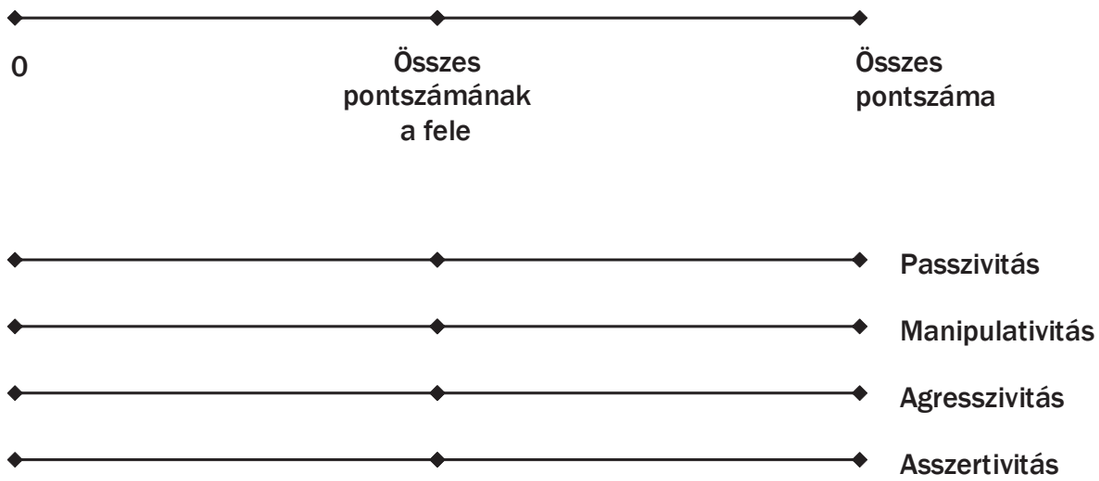
Írja a sorszám mellé, hány pontot adott a megfelelő sorszámú kérdésre.

Passzivitás	Manipulativitás	Agresszivitás	Asszertivitás
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.



nak vagy verbális deficitnek. Észre lehet venni jó matematikai gondolkodásukat, vagy azt, hogy képtelenek megtanulni a szorzótáblát. Az önkép alakulását, legyen valaki diszlexiás vagy nem diszlexiás, az segíti, ha minél pontosabb információt és visszajelzéseket kap erősségeiről és gyengéiről.

A diszlexiásoknak nem feltétlenül jó, ha megkapják a „diszlexia" cimkét. Ez egyrészt megbélyegző, másrészt kibúvót jelentő diagnózis. A diszlexia pedig nem szégyen, nem felmentés az erőfeszítések alól és nem dicsőség, hanem sajátosság.

Ugyanakkor gyakran az ellentmondásos képet feloldhatja, és értelmezhetővé teszi, ha egy viszonylag jól körülírt tünetegyütteshez köthető. Ezért számos felnőtt számára megnyugvást jelent, amikor egy diagnózis kapcsán megérti, mi okoz annyi nehézséget életében. A diszlexiás személy önértékelését pozitívan befolyásolhatja, sőt erőt adhat a megküzdéshez, ha tudja mivel kell szembenéznie.

Az önértékelés saját belső ítéletünk önmagunkról, amely meghatározza viselkedésünket. Nem egységes konstruktum. Testi, szellemi, társas és egyéb sajátosságainkat külön értékelhetjük, és jó is ilyen differenciáltan tekintetni önmagunkra. Így sokféle jó tulajdonságot találhatunk, amik elfogadhatóvá tesznek. Néhány rossz tulajdonság, hiba nem határozza meg az egyén teljes mivoltát.

5.10 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 elszórtan 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 nyiltan 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.