

Jak pomóc dziecku z dysleksją?

CO TO JEST DYSLEKSJA ?



Termin „**dysleksja**” pochodzi z języka greckiego i oznacza „trudności w czytaniu”. My odnosimy ten termin do dzieci, u których trudności w czytaniu są związane z zaburzeniami rozwojowymi w obszarach mózgu odpowiedzialnych za proces uczenia się. Na określenie trudności dziecka w uczeniu się, posługujemy się również innymi terminami :

- „**dysgrafia**” – to zaburzenia techniki pisania,
- „**dysortografia**” – to trudności w poprawnej ortograficznie pisowni,
- „**dyskalkulia**” – to trudności z liczeniem,
- „**dysfazja**” – to trudności z mową i językiem.

Używanym współcześnie terminem jest termin „**specyficzne trudności w uczeniu się**”. Termin ten oznacza dokładnie to samo, co termin „**dysleksja**”.

Czytanie, pisanie, arytmetyka – to podstawowe umiejętności, jakie powinno dziecko opanować do końca I etapu edukacji (klasy I- III szkoły podstawowej). Nie każde dziecko, które nie opanowało tych umiejętności, ma specyficzne trudności w uczeniu się.

Tylko wtedy poradnia stwierdza specyficzne trudności w uczeniu się, gdy spełnione są określone kryteria :

- dziecko jest w normie intelektualnej (nie stwierdzono, że ma obniżone zdolności intelektualne),
- nie ma wady wzroku, słuchu,
- jest zdrowe (nie bierze leków np. bo ma cukrzycę, epilepsję, jest leczone u neurologa ,psychiatry itp.),
- ma dobrą motywację, uczy się systematycznie i pilnie, a mimo to nie może opanować techniki czytania, pisania lub liczenia.

O dysleksji wiemy coraz więcej, a mimo to wielu rodziców nie zdaje sobie w pełni sprawy z tego, że nierozpoznanie ryzyka dysleksji, i to już w zerówce, może mieć w przyszłości poważne konsekwencje.

Na korygowanie deficytów (zaburzeń) w zakresie percepcji wzrokowej, percepcji słuchowej, motoryki (zwłaszcza ręki), koncentracji uwagi, mowy, pamięci – czyli procesów „odpowiedzialnych” za opanowanie czytania, pisania i liczenia – nigdy nie jest za późno. Wiadomo jednak, że im wcześniej będzie podjęta z dzieckiem praca, tym lepsze będą jej wyniki.

OBJAWY DYSLEKSJI

Objawy: trudności w czytaniu i pisaniu dostrzegane są dopiero u dzieci w okresie nauczania początkowego, jednak już u przedszkolaka można stwierdzić objawy, które cechują dzieci "ryzyka dysleksji".

Wiek przedszkolny (3-5 lat):

- opóźniony rozwój mowy;
- słabe umiejętności językowe: trudności z wypowiadaniem złożonych wyrazów,
- zapamiętywaniem nazw, budowaniem wypowiedzi;
- opóźniony rozwój ruchowy;
- mała sprawność ruchowa i koordynacja ruchów podczas czynności samoobsługowych, rysowania czy zabaw ruchowych.

Klasa "0" (6-7 lat):

- wadliwa wymowa, błędy gramatyczne;
- trudności z zapamiętaniem wiersza czy piosenki;
- trudności z różnicowaniem głosek podobnych (zaburzenia słuchu fonemowego) oraz z wydzielaniem z wyrazów sylab i głosek i z ich syntetyzowaniem (zaburzenia analizy i syntezy głoskowej i sylabowej);
- niechęć do rysowania, trudności z odtwarzaniem wzorów graficznych i szlaczków; niechęć do układanek;
- oburęczność, mylenie prawej i lewej ręki, trudności z używaniem określeń: prawo-lewo, nad-pod itp.;
- trudności w nauce czytania.

Wiek szkolny (powyżej 7. roku życia):

- trudności z zapamiętaniem nazw, nazwisk (przekręcanie), szeregów nazw (dni tygodnia, miesiące), z zapamiętaniem tabliczki mnożenia, dat, szeregów cyfrowych (numery telefonu) błędne zapisywanie liczb wielocyfrowych;
- brzydkie pismo, niezdarny rysunek;
- trudności z opanowaniem poprawnej pisowni (w tym błędy ortograficzne);
- mylenie liter podobnych pod względem kształtu (p-b-d-g, l-t-l, m-n, w-u);
- mylenie liter odpowiadających głoskom podobnym fonetycznie (d-t, z-s, w-f);
- opuszczanie, dodawanie, przestawianie liter.

JAK ROZUMIEĆ OKREŚLENIA ZAWARTE W OPINII PORADNI PSYCHOLOGICZNO- PEDAGOGICZNEJ ?

W opinii poradni stwierdzającej specyficzne trudności dziecka w uczeniu się, najczęściej występują następujące określenia :

a) ZABURZENIA PERCEPCJI WZROKOWEJ (lub zaburzenia analizatora wzrokowego)

Gdy w opinii napisano o zaburzeniach percepcji wzrokowej, lub zaburzeniach w funkcjonowaniu analizatora wzrokowego to znaczy, że wcześniej wykluczono wady wzroku. Zaburzenia te są bowiem zaburzeniami niektórych funkcji kory mózgowej.

Za pośrednictwem analizatora odbieramy w swojej świadomości przedmioty, zjawiska i procesy. Warunkiem prawidłowego postrzegania jest sprawny analizator wzrokowy, w skład którego wchodzi :

- receptor /oko/,
- droga doprowadzająca /nerw wzrokowy /,
- korowa część analizatora / ośrodek wzrokowy /.

U dziecka „ źle widzącego” wadę wzroku koryguje się za pomocą odpowiednich szkieł korekcyjnych. Natomiast u dzieci z dysleksją zaburzenie korowej części analizatora wzrokowego powoduje obniżoną sprawność percepcji wzrokowej, co utrudnia naukę czytania i pisanie. Dziecko wówczas nieprawidłowo odczytuje i odwzorowuje litery i cyfry, pomimo rozumienia znaczenia ich symbolu.

b) ZABURZENIA PERCEPCJI SŁUCHOWEJ (lub zaburzenia analizatora słuchowego)

Drugim warunkiem opanowania umiejętności czytania i pisanie jest sprawny analizator słuchowy.

Analizator słuchowy składa się z :

- receptora bodźców – ucha,
- drogi doprowadzającej bodźce – nerwów słuchowych,
- korowej części mózgu – która odbiera, analizuje i przetwarza bodźce słuchowe.

- Prawidłowa percepcja dźwięków jest możliwa tylko wtedy, gdy jest sprawny narząd słuchu (ucho). Dlatego w przypadku zaburzeń percepcji słuchowej również należy wykluczyć wady słuchu.

Różnicowanie dźwięków mowy, ich analizę i syntezę określa się jako słuch fonemowy (mowny). Tę sprawność – poziom analizy i syntezy słuchowej dziecko doskonali z wiekiem.

Zaburzeń analizy i syntezy słuchowej nie należy mylić z niedosłuchem. Dzieci niedosłyszające źle odbierają dźwięki odległe, ale gdy je usłyszą potrafią je prawidłowo analizować i syntetyzować. Dzieci z zaburzeniami słuchu fonemowego poszczególne dźwięki słyszą prawidłowo, bez względu na odległość, ale z potoku słów nie potrafią różnicować pojedynczych dźwięków, ani złożyć w dźwiękową całość. Tak samo czytając i pisząc dziecko musi ciągle dokonywać analizy i syntezy dźwiękowej wyrazów i kojarzyć je ze znakami graficznymi – literami.

Jeżeli w dzieciństwie dziecko miało opóźniony rozwój mowy lub zaburzenia mowy, to zapewne miało zaburzoną analizę słuchową.

c) ZABURZENIA ANALIZATORA KINESTETYCZNO-RUCHOWEGO

(lub zaburzenia motoryki dużej lub małej, tzw. grafomotoryki)

Rozwój ruchowy dziecka jest zsynchronizowany z jego rozwojem psychicznym. Zwykle dzieci opóźnione w rozwoju umysłowym wykazują opóźnienie rozwoju ruchowego. Zdarzają się jednak przypadki opóźnienia ruchowego u dzieci normalnie, a nawet przedwcześnie rozwiniętych. Dzieci te postrzegane są wówczas jako mało sprawne ruchowo. Poruszają się niezgrabnie, potykają się, przewracają, słabo biegają, długo nie umieją nauczyć się jeździć na rowerze. Mają też trudności w zabawach wymagających sprawności manualnej, np. rzucanie i chwytanie piłki. Pojawiają się również u nich trudności z samodzielnym wykonywaniem różnych czynności samoobsługowych, takich jak np. zapinanie guzików czy zawiązywanie sznurowadeł.

Przy obniżonej sprawności ruchowej dziecko ma trudności w wycinaniu, rysowaniu, pisaniu /mówi się wtedy o niskim poziomie graficznym pisma – dysgrafia/. Dziecko wolniej czyta i pisze, nie nadąza więc za innymi dziećmi, co może często powodować u nich zaburzenia o charakterze emocjonalno-motywacyjnym (poczucie niższej wartości, brak chęci do nauki z powodu braku sukcesów, drażliwość), stanowiące podstawę do powstawania różnych trudności wychowawczych.

Oprócz ogólnego opóźnienia rozwoju ruchowego różnego stopnia spotyka się dzieci z zaburzeniami stronności / lateralizacji / i orientacji przestrzennej / słabe rozumienie określeń słownych, dotyczące stosunków przestrzennych – w, nad,

pod, za, obok, przed; mylenie kierunku zapisu – pismo lustrzane; mylenie liter o różnym położeniu w stosunku do osi poziomej i pionowej : p-g, d-b, u-n, g-b, p-b; mylenie kierunków : lewa, prawa strona/.

d) ZABURZENIA KONCENTRACJI UWAGI

Dzieci z zaburzeniami koncentracji uwagi mają kłopoty ze skupieniem uwagi przez dłuższy czas. Mają trudności w skupieniu i utrzymaniu uwagi na określonym zadaniu od momentu jego rozpoczęcia aż do zakończenia. Bardzo łatwo doprowadzić je do rozproszenia jakimkolwiek bodźcem, np. hałasem czy poruszeniem się.

Poważne zaburzenia koncentracji uwagi mogą prowadzić do zamyślenia się ciągu dnia i wyłączania się, co sprawia, że wydaje się, że dziecko żyje we własnym świecie. Powszechnie mówi się o tych dzieciach, że „myślą o niebieskich migdałach”, lub, że „są z innej planety”.

Głównymi cechami zaburzeń koncentracji uwagi są :

- krótki czas koncentracji uwagi,
- impulsywność,
- słaba pamięć krótkotrwała,
- nieustępliwość,
- kłopoty w relacjach z rówieśnikami,
- kłopoty ze snem

Nie u wszystkich dzieci z zaburzeniami koncentracji uwagi występują wszystkie wymienione wyżej objawy.

e) ZABURZENIA MOWY

Trudności z mową to nie tylko niemożność wytworzenia pewnych dźwięków i zgłosek, ale także opóźnienie w budowaniu zdań i ich poprawności. Kłopoty z mową zaczynają się zwykle w okresie przedszkolnym, natomiast problemy z językiem (komunikowaniem się i budowaniem wypowiedzi) przeważnie w okresie szkoły podstawowej.

Zaburzenia języka to przede wszystkim brak umiejętności wyrażania myśli na piśmie. Wypracowania dziecka z tym problemem są zwykle bardzo konkretne, treści przekazywane w „telegraficznym skrócie”.

Dziecko z poważnymi zaburzeniami mowy lub języka znajduje się w grupie zwiększonego ryzyka dysleksji.

f) ZABURZENIA PAMIĘCI

Prawidłowy rozwój pamięci dziecka leży u podstaw rozwoju wszelkich umiejętności związanych z uczeniem się.

W opinii poradni można przeczytać o pamięci krótkotrwałej i/lub długotrwałej. Pamięć krótkotrwała różni się od pamięci długotrwałej tym, że jest tą częścią pamięci, która zatrzymuje nowe informacje na pewien czas, tzn. na okres dni, tygodni lub kilku miesięcy. Jeśli w tym terminie powtórzy się dziecku tę samą wiadomość, dochodzi do wzmocnienia i w rezultacie zasznufladkowania w pamięci długotrwałej, gdzie pozostanie nawet przez kilka lat. Gdy dziecko chce przypomnieć sobie pewne informacje, sięga do pamięci krótkotrwałej, a tam po dodaniu nowych wiadomości dochodzi do sformułowania aktualnej myśli i wykonania danego polecenia.

Jeśli dziecko nie potrafi zatrzymać nowej informacji przez pewien czas, traci wszelkie zdobyte informacje.

Dzieci ze słabą pamięcią krótkotrwałą nawet po uważnym wysłuchaniu poleceń, nie zatrzymują ich w pamięci na tyle długo, aby móc wykonać według nich zadanie. Mylą często kolejność poleceń, co jest objawem trudności z sekwencyjną pamięcią słuchową.

Trudności z pamięcią krótkotrwałą dziecka uwypuklają się, gdy dochodzi potrzeba wyrażenia myśli w formie pisemnej lub ustnej. Gdy dziecko zbiera informacje i próbuje złożyć je w jedno zdanie, różne elementy tego zdania ulegają zagubieniu, zanim dziecko zdąży wypowiedzieć całą myśl.

Jak pracować z dzieckiem, żeby mu pomóc?

Propozycje ćwiczeń do wykonywania w domu.

a) PRZYKŁADY ĆWICZEŃ USPRAWNIAJĄCYCH PERCEPCJĘ WZROKOWĄ I PAMIĘĆ WZROKOWĄ.

- Odnajdywanie kształtów na obrazkach. Poproś dziecko, aby znalazło wszystkie okrągłe kształty lub wzory na obrazku, wszystkie przedmioty kwadratowe itd.
- Ćwiczenie z układankami. Poproś dziecko, aby złożyło układankę kupioną w sklepie lub wykonaną własnoręcznie. Obrazki ludzi, zwierząt, kształtów lub liter można pociąć na kawałki, aby pokazać poszczególne części.
- Klasyfikacja. Poproś dziecko, aby ułożyło figury geometryczne, grupując je ze względu na rozmiary lub kolory. Figury mogą być wycięte z drewna lub z tektury i umieszczone na małych kartach.
- Dobieranie geometrycznych kształtów. Poproś dziecko, aby grało kartami z narysowanymi obrazkami i dobierało pasujące do siebie kształty.
- Przygotuj słoiki z zakrętkami o różnym kształcie. Pomieszaj zakrętki i poproś dziecko o dopasowanie ich do słoików.
- Kostki domina. Można używać gotowych zestawów domina. Zabawa polega na dobieraniu kostek o takiej samej liczbie kropek.
- Gry karciane. Talia kart jest doskonałym materiałem szkoleniowym służącym do dobierania kolorów, figur, liczb i zestawień.
- Znajdź brakujące części. Użyj obrazków wyciętych z gazet. Odetnij części z obrazków. Poproś dziecko, by odnalazło i uzupełniło brakujące części.
- Używaj obrazków, opowiadając bajki. Pod koniec opowiadania dziecko powinno umieć skorzystać z ilustracji, aby powtórzyć opowiadanie i pokazać każde zdarzenie na obrazku.
- Poproś dziecko, aby ułożyło przedmioty, porządkując je od dużego do małego,

od grubego do cienkiego, od miękkiego do twardego.

- Wybierz jakiś artykuł z gazety. Poproś dziecko, aby wskazało w tym artykule wszystkie „a” lub inne samogłoski lub spółgłoski. Później można poprosić o wskazanie takich połączeń, jak „nd”, „ed” czy „dan”, a następnie słów zaczynających się lub kończących na daną literę.
- Napisz na kartce różne wyrazy nie mające sensu i poproś dziecko, aby zakresliło występujące w nich litery „b” i „d” lub jakiegokolwiek inne litery, z którymi ma problemy.
- Poproś dziecko, aby wyjrzało przez okno i patrzyło przez jedną minutę, a następnie poproś, żeby powiedziało lub napisało nazwy trzech przedmiotów zauważonych za oknem. Następnym razem można zwiększać liczbę przedmiotów.
- Zagrajcie w scrabble. Można także stosować literki ze scrabble) a w celu ułożenia słów, bez konieczności uczestniczenia w grze.
- Zagrajcie w jakąś grę karcianą, w której dziecko musi zapamiętywać cyfry, obrazki lub figury. Może to być gra w lotto.
- Ćwiczenie zapamiętywania podczas jazdy samochodem kolejności liter i cyfr na tablicach rejestracyjnych samochodów. Aby zwiększyć motywację dziecka, można dawać mu jakąś nagrodę za poprawne powtórzenie numerów z kilku tablic.
- Pokaż dziecku rysunek geometryczny, sekwencję liter lub cyfr. Poproś je o odtworzenie rysunku, liter lub numerów na papierze.
- Odnajdywanie dowolnego wyrazu, np. „zima” w grupie innych wyrazów (w gazecie, dowolnej książce).
- Napisz kilka wyrazów i poproś dziecko, aby uporządkowało wyrazy tak, aby powstało zdanie, np. mucha koło Lata ucha.
- Napisz wyraz, np. „wiosna” i poproś dziecko, aby spróbowało odnaleźć identyczny wyraz w grupie wyrazów : wioska, воск, wiosna, wiosła.
- Zachęcaj dziecko do wszelkiego rodzaju układanek : puzzli, domina itp.
- Zachęcaj dziecko do układania konstrukcji przestrzennych, np. z patyczków (płoty, drabiny, domy), z wełny (dywaników, kilimków, frędzli).

b) PRZYKŁADY ĆWICZEŃ USPRAWNIAJĄCYCH PERCEPCJĘ SŁUCHOWĄ I PAMIĘĆ SŁUCHOWĄ.

- Poproś dziecko, aby zamknęło oczy. Weź znany mu przedmiot, który wydaje dźwięki i poproś je, aby by rozpoznało go po wydawanym dźwięku.
- Przeczytaj dziecku kilka razy krótką historyjkę. Za każdym razem uprzedź je, że zadasz mu pytanie lub wydasz polecenie odnośnie tej historyki : niech odpowie na krótkie pytania dotyczące historyki; niech wymieni postacie występujące w historyjce; poproś dziecko, aby opowiedziało historyjkę własnymi słowami; przypomnij jakieś wydarzenie z historyjki i poproś dziecko, aby je opisało.
- Powiedz trzy słowa, z których dwa będą takie same. Dziecko powinno szybko zidentyfikować inne słowo w tym zestawie, np. w zestawie „ stół, krzesło, stół”, to inne słowo to „krzesło”. Można zwiększać liczbę słów z czasem, gdy u dziecka rozwinie się zdolność usłyszenia i zapamiętania coraz większej ilości różnic, np. stół, krzesło, nóż, widelec, stół.
- Poproś dziecko, aby posłuchało zdania i użyło poprawnego słowa, np. Myślę o słowie, które opisuje rzecz stosowaną do jedzenia zupy.
- Poproś dziecko, aby uzupełniło brakujące fragmenty krótkich historyjek i wierszy.
- Naśladowanie dźwięków. Poproś dziecko, by naśladowało szczekanie psa, różnicując dźwięki, np. szczekanie psa wesołego lub psa przestraszonego.
- Pokaż dziecku obrazek ze znanymi mu zwierzętami lub przedmiotami, np. kot, pies, dzwonek, samochód i poproś je, aby wydało dźwięk charakterystyczny dla każdego z nich.
- Zabawy z dźwiękiem. Wydadaj dźwięk i poproś dziecko, by zgadło, skąd pochodzi.
- Poproś dziecko, aby pokazało za pomocą mimiki twarzy człowieka: szczęśliwego, zadowolonego, przerażonego, smutnego, zdziwionego, niezadowolonego.
- Stań z tyłu za dzieckiem i klasnij cztery, siedem lub dziesięć razy. Za każdym razem dziecko ma powiedzieć, ile razy klasnąłeś w dłonie.

- Włóż parami do jednakowych nieprzezroczystych plastikowych pojemników:
 - a) skrawki papieru; (b) piasek; (c) ryż; (d) rodzynki lub winogrona. Ustaw pojemniki w przypadkowy sposób. Poleć dziecku, aby ustawiło obok siebie pojemniki z taką samą zawartością, rozpoznając je na podstawie potrząsania.
- Przeczytaj dziecku 2-3 razy krótkie wierszyki. Dziecko powinno wskazać rymujące się słowa.
- Ćwicz z dzieckiem przypominanie ważnych sekwencji liczb, takich jak numery telefonów, adresy.
- Skłaniaj dziecko, by uczyło się na pamięć piosenek, opowieści, wierszyków.
- Poproś dziecko, aby ułożyło dowolną melodię do zdań, można wybrać zdanie z czasopisma, dowolnej książki.
- Jeśli to możliwe, dziecko powinno otrzymywać polecenia również na piśmie.
- Przeczytaj powoli kilkanaście słów. Dziecko musi zapisać każde słowo, kiedy tylko je usłyszy.
- Dyktowanie znajomego tekstu jest jedną z najlepszych metod. Dziecko najpierw uczy się tekstu napisanego, następnie słucha go, a później samo go pisze.
- Połóż przed dzieckiem 5-6 przedmiotów i wydaj mu kilka poleceń, np. połóż zielony klocek na kolanach Joasi, połóż żółty kwiatek pod krzesłem Jasia i włóż pomarańczową piłkę pod krzesło Józia. Listę można wydłużać w miarę jak dziecku poprawia się pamięć słuchowa.
- Obejrzyj wspólnie z dzieckiem program telewizyjny i poproś dziecko, aby zapamiętało pewne szczegóły, np. niech obejrzy „Czarnoksiężnika z Krainy Oz” i powie, w jakich miejscach była Dorotka.
- Poproś dziecko, aby narysowało 5 przedmiotów, których nazwa zaczyna się na głoskę „s”, 3 przedmioty, w których nazwie „s” jest na końcu itp.
- Baw się z dzieckiem w „Lecimy na księżyc”. Powiedz : „Lecę na księżyc i zabieram moją rakietę”. Następnie dziecko powtarza to zdanie i dodaje do niego jeden element, np. „Lecę na księżyc i zabieram moją rakietę i piłkę” itd.

**c) PRZYKŁADY ĆWICZEŃ USPRAWNIAJĄCYCH
MOTORYKĘ DZIECKA /GRAFOMOTORYKĘ/
ORAZ ORIENTACJĘ W SCHEMACIE
WŁASNEGO CIAŁA I ORIENTACJĘ
W PRZESTRZENI.**

- Kalkowanie. Poproś dziecko o kalkowanie linii, obrazków, szkiców, liter lub cyfr na papierze kalkowym lub na matrycy. Aby pomóc dziecku, używaj pomocniczych strzałek.
- Cięcie za pomocą nożyczek. Pozwól dziecku ciąć nożyczkami i używać ich w zależności od potrzeb. Poproś, by wycinało wyraźne geometryczne kształty, takie jak kwadraty, prostokąty i trójkąty.
- Ćwiczenia z użyciem ołówka i papieru. Dla rozwoju motoryki małej i koordynacji oko/dłoni najlepiej stosować książeczki do kolorowania lub z wykropkowanymi rysunkami, które trzeba dokończyć, łącząc kropki.
- Zabawa ze spinaczami do bielizny. Poproś dziecko, aby przypinało spinacze do bielizny wzdłuż linii lub brzegu pudełka. Zmierz czas, w którym dziecko przypina określoną liczbę spinaczy.
- Składanie kartek papieru. Ćwiczenie to jest korzystne dla rozwijania koordynacji oko/dłoni oraz kontrolowania motoryki małej.
- Jakakolwiek praca z gliną lub modeliną wzmacnia mięśnie palców. Poproś dziecko, aby ulepiło różne kształty, zwierzęta lub przedmioty. Za każdym razem dodawaj więcej szczegółów do ulepienia.
- Nawlekanie koralików lub makaronu na nitkę.
- Zapinanie guzików, wiązanie butów, zasuwanie suwaków.
- Poproś dziecko, aby narysowało kontur ciała kolegi w naturalnych rozmiarach, a następnie swojego ciała.
- Daj dziecku nie dokończony rysunek i poproś, aby dorysował brakujące części.
- Poproś dziecko o rozpoznanie figur geometrycznych, liter lub cyfr na stronie zawierającej przekręcone, odwrócone lub skręcone znaki.

- Wyszywanie. Poproś dziecko, aby na tekturze lub materiale wyszyło kompozycję według wzoru lub według własnego pomysłu.
- Zamalowywanie powierzchni konturów, np. kwiatów, domów – domalowywanie brakujących części.
- Ćwiczenia rozmachowe. Poproś dziecko, aby „rysowało” w powietrzu duże kształty liter, kół itp.
- Ćwiczenie palców. Ćwicz z dzieckiem ugniatanie kul i małych kulek z gazet, bibułki; ugniatanie w dłoniach małych gumowych piłeczek; naśladowanie gry na fortepianie jedną dłonią i obiema rękami;
- Ćwiczenia z plasteliną. Zachęcaj dziecko do ugniatania plasteliny i zapełniania nią powierzchni kół, kwadratów, trójkątów.
- Ćwiczenie z ręką i stopą. Poproś dziecko, aby na kartce papieru odrysowało swoją lewą dłoń, a na następnej kartce swoją lewą stopę. Niech pokoloruje je lub ozdobi wzorkami i wytnie.
- Poproś dziecko, aby określiło kierunek położenia przedmiotów w stosunku do położenia własnego ciała.
- Poproś dziecko, by ułożyło przedmioty według ściśle określonych instrukcji, np. połóż piłkę pod krzesłem, włóż gumkę do górnej szuflady, włóż gumkę do drugiej szuflady od dołu itp.
- Poproś dziecko, aby położyło dłonie na papierze i oznacz, która jest lewa, a która prawa. Następnie poproś je, aby poukładało kartki papieru lewą i prawą ręką na dwa oddzielne stosy.
- Naucz dziecko, że zarówno czytanie, jak i pisanie zaczynają się od strony lewej. Postaw zielony znaczek lub kropkę z lewej strony kartki papieru, skąd dziecko powinno zacząć.
- Pokaż dziecku kilka obrazków lub zdjęć i poproś, aby ułożyło je od lewej do prawej strony tak, aby utworzyły historyjkę.
- Zachęcaj dziecko do pomocy w różnych czynnościach domowych wymagających precyzji ręki, palców, nadgarstka, np. lepienie pierogów, wałkowanie ciasta itp.
- Zaproponuj dziecku, aby pomalowało lakierem paznokcie małego palca u lewej dłoni.

d) JAK POMAGAĆ DZIECKU MAJĄCEMU PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ UWAGI.

- Ułóż program dnia dziecka w taki sposób, aby po wykonaniu pracy wymagającej dłuższego skupienia, mogło się poruszać, np. jeździć na rowerze, bawić w gry ruchowe itp.
- Pomóż dziecku zorganizować czas i pilnuj, aby wszystkie czynności wykonywało regularnie o ściśle określonych porach każdego dnia (to co zrobi jednego dnia o godzinie 8 rano, następnego też musi zrobić o 8 rano).
- Należy towarzyszyć dziecku w tworzeniu programu zajęć pozaszkolnych każdego dnia tygodnia i dzielić czas na odcinki półgodzinne. Każdy odcinek czasu powinien mieć przyporządkowane zajęcie, takie jak zjedzenie kanapki, zabawa, odrabianie pracy domowej, nauka, oglądanie telewizji, zjedzenie obiadu, kąpiel itp.
- Postępowanie z dzieckiem powinno być jak najbardziej konsekwentne.
- Otoczenie dziecka powinno być stabilne i spokojne, w miarę możliwości bez hałasu.
- Podczas odrabiania lekcji, usuń z biurka dziecka wszystkie przedmioty niepotrzebne, mogące go rozpraszać.
- Aby osłabić oddziaływanie różnych rozpraszających odgłosów, załóż dziecku słuchawki na uszy, nie włączając ich do żadnego źródła dźwięku.
- Stosuj kartkę z wyciętym okienkiem lub ramkę, aby pomóc dziecku skupić uwagę na określonym przedmiocie lub tekście .
- Rozłóż przed dzieckiem na biurku serwetkę w jego ulubionym kolorze, aby nie rozpraszały go inne bodźce wzrokowe.
- Przygotuj dla dziecka duże pudło, wyściełane od środka wykładziną dywanową lub kocem, dobrze oświetlone i przewiewne, w którym będzie mogło się schronić, chcąc uciec od nadmiaru bodźców wzrokowych i słuchowych. Nigdy nie wykorzystuj tego pudła jako miejsca do odbywania kary. Zamiast podobnego pudła można użyć kawałka kartonu jako bariery izolującej od otoczenia.

RADY DLA RODZICÓW.

1. Pamiętaj, że w pracy z dzieckiem dyslektycznym podstawową cechą powinna być **cierpliwość**.
2. Nie traktuj dziecka z dysleksją jako chorego, niezdolnego, leniwego.
3. Nie karz, nie wyśmiewaj dziecka, nie porównuj ustawicznie z „lepszym” kolegą, siostrą, kuzynem itp. mając nadzieję, że to zmobilizuje je do pracy.
4. Nie ludź się, że kłopoty dziecka pozbawionego specjalistycznej pomocy ograniczą się do czytania i pisanie i skończą się w młodszych klasach szkoły podstawowej.
5. Korzystaj z literatury i z fachowej pomocy pedagoga, nauczyciela-terapeuty.
6. Jak najwcześniej staraj się rozpoznać trudności dziecka i skontaktuj się z nauczycielem, pedagogiem lub Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną.
7. Obserwuj swoje dziecko, rozmawiaj z nim, staraj się zrozumieć jego potrzeby, możliwości, uzdolnienia.
8. Stawiaj dziecku wymagania dostosowane do jego możliwości, chwal i nagradzaj nie tylko za efekty jego pracy, ale także za włożony w nią wysiłek.
9. Troszcz się o jak najlepszą atmosferę w rodzinie, o zaspakajanie potrzeb emocjonalnych dziecka, przede wszystkim potrzeby miłości i bezpieczeństwa.
10. Dbaj o prawidłowe stosunki swego dziecka z rówieśnikami, a także nauczycielami.
11. Zapewnij dziecku jak najlepsze warunki do odrabiania lekcji, tj. miejsce, czas i spokój.
12. Bądź życzliwy, pogodny, systematycznie interesuj się sprawami szkolnymi i pozaszkolnymi swojego dziecka.