

Článek nabízí teoretický základ pro pochopení čtení a psaní dyslektika včetně praktických doporučení. Kniha Mám dyslexii je především pomůckou pro čtenáře se specifickou poruchou učení při uvědomování si projevů svých obtíží a hledání cest, jak je řešit. Příručka je využitelná rovněž pro pedagogy, kteří se snaží pochopit problémy žáků s tímto handicapem.

ČTENÍ

Je to zázrak mozku, že jsme schopni v nápisu vidět: „Pro život, jaký je“? Nejde o zázrak, ale způsob čtení. Pochopili jste bez problémů slogan? Potom se při čtení zaměřujete na porozumění, užíváte levohemisférové mechanismy. Jestliže jste přehazovali písmena a potřebovali jste hodně času na přečtení, potom se více zaměřujete na techniku čtení, na hláskovou stavbu slov. Čtení je složitý proces ovlivněný mnoha psychickými procesy. Při učení se čtení rozlišujeme techniku čtení a porozumění. U dospělých bývá většinou technika čtení natolik zvládnuta, že čtou poměrně rychle. Poté přichází vybavení obsahu slov, vět, celého textu. Někteří však věnují pozornost identifikaci písmen a jejich skládání do slov. Na vnímání obsahu jim nezbývá energie. Následující text je zjednodušením celého procesu. Neuropsychologie čtení zahrnuje další faktory a souvislosti, jako jsou motivace, koncentrace pozornosti apod., které podrobně neuvádíme.

Technika čtení

Zaměňujete písmena, čtete občas pozpátku, nemůžete si vzpomenout, jak se písmeno jmenuje? Potom máte přetrvávající obtíže s technikou čtení. Příčinou může být nepřesné zrakové rozlišování písmen, obtíže při spojování písmen do slov a především automatizace celého procesu. Pokud jsou obtíže v této oblasti závažné a čtete skutečně pomalu, stálo by za to vyzkoušet nácvik čtení běžnými metodami používanými u dyslektiků, jež jsou použitelné pro všechny věkové kategorie.

Porozumění textu

Přestože používáme pojem porozumění textu nebo reprodukce textu, nejde pouze o to, co jsme si zapamatovali. Problém, kdy si musíme text několikrát přečíst, abychom věděli, co čteme, má mnoho příčin. Některé dosud neumíme ani pojmenovat. Čtenář věnuje hodně času technice čtení. Vybavuje si pomalu jména písmen, identifikuje jedno písmeno po druhém a sleduje směr zleva doprava. Spojuje písmena do slov, čte slova. Čtení je velmi pomalé. Trvá delší dobu, než si vybaví obsah přečteného. Před lety mi řekl žák v dyslektické třídě: „Já bych čet' rychlejc', ale já si nemůžu

vzpomenout, co to slovo znamená.“ Tehdy jsem ještě nevěděla, že příčinou jsou oba že ve vybavování pojmů. Chlapec sice dal rychle dohromady písmena, ale nevybavil se mu obsah slova. Obsah čteného textu se neukládá do paměti. Tak snadné to však není. Nejde jen o zapamatování. Pokud jedinec čte velmi krátký a snadný text, kdy věta navazuje na druhou zcela zřetelně, uvádí, že si pamatuje, co čte, a je schopen obsah reprodukovat. Při čtení delšího a obsahově náročnějšího textu si musí vytvořit strukturu obsahu, jakousi osnovu. Zde se obtíže objevují zcela zjevně a jejich příčinou nemusí být pouze paměť. Kde je chyba? Může to být slabší technika čtení (záměny písmen, luštění slov), pomalé vybavování pojmů (nedostatečná automatizace pojmů) a paměť, která pomůže vytvořit strukturu textu.

DOPORUČENÍ

- Začít se snadnými texty, popř. pouze s větami. Číst pomalu a po každé větě si uvědomit, které slovo (slova) je důležité.
- Číst pomalu a podtrhávat nejdůležitější pojmy. Při studiu si je napsat na papír nebo do sešitu s poznámkami.
- Před čtením odhadnout obsah textu na základě nadpisu, obrázku. V průběhu čtení předjímat obsah. Co tam asi bude?
- Podle obsahu textu hledat odpovědi na základní otázky: Kdo? Kdy? Kde? Proč?
- Vnímat dějovou strukturu. Co bylo na začátku, co následovalo, jak příběh skončil.
- Uvědomovat si souvislosti, zařazovat nové pojmy a informace do kontextu, mezi již známé poznatky.
- Psát poznámky po straně textu.
- Současně se čtením zapisovat pojmy, tvořit myšlenkové mapy.
- Poznatky z textu ihned spojovat se známým.
- Po přečtení kratšího uceleného úseku, např. kapitoly, si stručně zopakovat, o čem text byl. Uvědomit si hlavní body, aby byl text dobře pochopen. Pokud není, je třeba se k úseku vrátit. Jinak se může stát, že čtete velmi dlouhé texty, aniž byste tušili, co znamenají. V závislosti na osobním stylu učení provádíme další kroky, které utvoří text lépe čitelným a zapamatovatelným.

POZOR! Nečtu dál, když nevím, co čtu. Pokud věřím, že text pochopím později, nesmí „později“ trvat dlouho. Jestliže jste v půlce stránky zjistili, že nevíte, co čtete, je lepší se vrátit na začátek. V opačném případě se může stát, že po půl hodině zjistíte, že vůbec nevíte, o čem je text, kterým se zabýváte. Při studiu je nutné zvládnout větší množství textu, v němž se čtenář s dyslexií většinou ztrácí. Situaci komplikuje různorodost textu. Proto si každý musí vytvořit vlastní strategii.

OBEČNÁ DOPORUČENÍ

- Podtrhávat důležité pojmy a informace.

- Založit si sešit s důležitými pojmy (vzorci).
- Důležité pojmy, vzorce, data, jména napsat na karty a rozložit je po místnosti, pověsit na dveře, záclony apod.
- Barevně odlišovat věty. Hodně barev může však plést.

Čtení nahlas před lidmi?

Pokud skutečně čtete špatně a při čtení zažíváte hrůzu, omluvte se ještě před vyvoláním. Riskujete sice, že vyučující neví nic o dyslexii a začne se vyptávat. Vyhnete se tak nervozitě, kdy čekáte, až uslyšíte své jméno a potom se buď přinutíte něco přečíst, nebo budete dodatečně před všemi vysvětlovat, že číst neumíte. Některé postupy lze trénovat už od základní školy. Zaměřte se na správné dýchání, nesnažte se číst rychle. Rozdělte si pomyslně text na krátké, obsahově významné části. Ve chvíli, kdy si uvědomíte zmatek a stres, zpomalte.

PSANÍ

Dovednost psát

Psaní jakéhokoli textu je pro člověka s dyslexií obzvlášť obtížné. Stejně jako čtení je tvořeno dílčími dovednostmi. Pohyb ruky musí být plynulý, ruka je při psaní uvolněná. Při poruše psaní, tzv. dysgrafii, jde o problém téměř nepřekonatelný. Od počátku školní docházky se objevují tzv. specifické dysortografické chyby (obtíže v rozlišování krátkých a dlouhých samohlásek, slabik dy-di, ty-ti, ny-ni, vynechávání nebo přidávání písmen).

Pravidlo znáte, ale nevybavíte si ho, protože nedošlo k jeho zautomatizování. Jedním z projevů dyslexie je oslabení pracovní paměti, které způsobuje pomalé vybavování pravidel z paměti dlouhodobé. Psaní je negativně ovlivněno průvodními znaky dyslexie, které byly uvedeny v 5. kapitole, např. soustředěním, pamětí, zrakovým vnímáním. Též obtíže se čtením způsobují, že pisatel po sobě text nepřečte pozorně.

DOPORUČENÍ

- Při obtížích s psaním rukou (grafomotorika) psát na počítači nebo hůlkovým písmem.
- Používat opravný program v počítači.
- Mít svého korektora, tj. osobu, která text přečte a chyby opraví.

Psaní textů

Obsah textu vyžaduje uspořádání myšlenek, vybavování odpovídajících slov, zvládnutí syntaktických pravidel. Podle typu psaného útvaru (dopis, zpráva, seminární nebo bakalářská práce) zvažte, kolik času bude vyžadovat určitá etapa.

DOPORUČENÍ

- Zamyslet se, kolik informací potřebujete. Sběr informací je náročný, protože vyžaduje orientaci ve zdrojových materiálech, zápis informací, jejich třídění a vyhodnocení (heuristika).
- Plánovat. Plánování je nenahraditelné, ale neoblíbené. Obvykle se začne psát s tím, že se uvidí. Plánování se skládá z osnovy práce či myšlenkové mapy, časové dotace jednotlivých etap.
- Rozčlenit celek na části, zaměřit se na návaznost vět a myšlenek, dbát na rozsah odstavců či kapitol. Pomůckou je postup podle myšlenkové mapy či osnovy. Častou chybou je zápis volně plynoucích myšlenek na základě asociací. Text potom může končit jinde, než bylo v plánu.
- Nechat si dostatek času na kontrolu psaného textu. Jednu kontrolu zaměřit na pravopis, další na obsah. Člověk s dyslexií většinou pravopisné chyby nevidí. Po opakovaném čtení nevnímá přesně ani obsah, protože to četl mnohokrát. Proto je nezbytná časová rezerva text odložte na několik dní a pak se k němu vraťte.

Zápis poznámek

Takový zápis vyžaduje zvládnutí psaní a porozumění obsahu přednášky nebo textu, z něhož je čerpáno. V zápisu se spojuje porozumění textu (přednášce) a zachycení podstatných údajů.

- Zachytit podstatné informace a pojmy nejen psaním, ale např. kreslením.
- Vytvořit si systém vlastních zkratk.
- Nechávat si část stránky volnou a doplnění.
- Zapamatovat si příběhy, vyprávění pro osvěžení a další momenty, které připomenou obsah.
- Kopírovat zápisy od kamaráda.
- Požadovat zápis přednášky v powerpointové prezentaci ještě před jejím průběhem pro vpisování poznámek.

Při čtení i psaní se soustředte nejen na to, co děláte, ale také jakým způsobem postupujete, jak se učíte (metakognitivní procesy).