



Wskazówki dla rodziców dzieci dyslektycznych i z ryzyka dysleksji, którzy chcą pomóc swojemu dziecku dobrze przygotować się do nauki czytania i pisania.

Ukierunkowaną pracę z dzieckiem z ryzyka dysleksji lub jej podejrzeniem powinno się zacząć jak najwcześniej. Prezentowane niżej przykłady ćwiczeń powinny być wykonywane przez dziecko z rodzicem w domu, najlepiej pod kierunkiem terapeuty pedagogicznego. Mogą je również wykorzystać rodzice dzieci rozwijających się harmonijnie. Będą one pomysłem na twórcze przebywanie z własnym dzieckiem.

Celem tych ćwiczeń jest jak najlepsze przygotowanie dziecka do nauki czytania i pisania.

Zasady prowadzenia ćwiczeń

- o Praca przybiera formę zabawy – stwarzamy spokojną i radosną atmosferę. Dziecko musi się czuć w pełni akceptowane, bezpieczne i bezwarunkowo kochane, aby pokonywać własne ograniczenia i osiągać coraz większe sukcesy.
- o Nie straszymy dziecka karą, nie poniżamy, nie ośmieszamy, nie porównujemy z innymi dziećmi – takie oddziaływania wprowadzają w świat dziecka poczucie zagrożenia, lęk przed oceną, unikanie jakichkolwiek zajęć wymagających wysiłku.

- Jesteśmy cierpliwi, konsekwentni, dostrzegamy w dziecku to, co dobre, szanujemy je, chwalimy za wysiłek włożony w pracę, a nie tylko za końcowe jej efekty.
 - Pracujemy systematycznie, ćwiczymy jednak krótko - im młodsze dziecko, tym czas skupienia uwagi jest krótszy (np. w wieku 6 lat dziecko potrafi się skupić na około 15 – 20 minut).
 - Często rozmawiamy ze swoim dzieckiem o różnych sprawach i z uwagą słuchamy tego, co ma nam do powiedzenia.
 - Maksymalnie wykorzystujemy zainteresowanie dziecka proponowanym ćwiczeniem.
 - Stopniujemy trudności, dajemy dziecku zadania nieco trudniejsze niż potrafi już wykonywać - zapobiega to znużeniu dziecka.
 - Nie dajemy zadań zbyt trudnych. Zbyt trudne zadania zniechęcają dziecko do pracy.
 - Staramy się formułować precyzyjne instrukcje – uczymy przez to dziecko komunikowania swoich myśli i uczuć w sposób zrozumiały dla innych.
-

Zabawy pomagające kształtować spostrzeganie i orientację w przestrzeni oraz pamięć wzrokową

Dzieci przedszkolne (przygotowujące się do nauki szkolnej)

1. **Co zmieniło swoje miejsce?** Dziecko stara się zapamiętać przedmioty znajdujące się na półce lub w pokoju. Po zamknięciu oczu, my zmieniamy położenie jednej rzeczy – zadaniem dziecka jest odgadnięcie, co zmieniło swoje miejsce?

- 2. Zgadnij, co to jest?** Opisujemy dziecku przedmiot, wymieniamy jak największą liczbę szczegółów. Dziecko zgaduje, jaki przedmiot opisywaliśmy. Zamieniamy się rolami, teraz dziecko opisuje, a my zgadujemy.
- 3. Porównaj te obrazki.** Wyszukiwanie podobieństw i różnic między dwoma obrazkami.
- 4. Łączymy w pary.** Gramy często w gry „Piotruś” i „Zapamiętaj” („Memory”).
- 5. Ułóż.** Układanie puzzli, budowanie z klocków, dopasowywanie przedmiotów.
- 6. Narysuj/uzupełnij.** Rysowanie i pisanie po śladzie (po kropeczkach, kreseczkach; według kolejności numerycznej), uzupełnianie kształtów niekompletnych figur, liter – dorysowywanie brakujących elementów, zapełnianie wyznaczonych konturów - zamalowywanie płaszczyzn, wyklejanie wycinankami lub plasteliną, kalkowanie.
- 7. Odtwarzanie układu elementów.** Układamy jakiś model przestrzenny w określonej kolejności (mogą być klocki, przedmioty, warzywa itp.). Później prosimy dziecko o ułożenie rzeczy w taki sam sposób. Początkowo układamy 3, 4 przedmioty, później zwiększamy stopniowo ich liczbę. Z czasem, gdy dziecko opanuje tę umiejętność, przechodzimy do pamięciowego odtwarzania układu. Po przyjrzeniu się układowi pokazanemu dziecku, zakrywamy go, a dziecko musi samo z pamięci go odtworzyć.

Dzieci szkolne

1. Układanie z części figur geometrycznych wg wzoru, następnie z pamięci i bez wzoru.
2. Uzupełnianie brakujących elementów na obrazkach (można samemu takie obrazki przygotować, np. rysunek bałwanka bez nosa, miotły i kapelusza lub wykorzystać gotowe ilustracje z gazetek dla dzieci).

3. Wyszukiwanie różnic i podobieństw między dwoma obrazkami.
4. Układanie klocków obrazkowych wg wzoru.
5. Zabawy konstrukcyjne z klockami drewnianymi i klockami „LEGO”:
budowanie różnych konstrukcji architektonicznych.
6. Zagadki – rozpoznawanie przy pomocy zmysłu dotyku, rzeczy schowanych do „czarodziejskiego worka”.
7. Zabawy w klasyfikowanie – wszystkie odmiany gier w „Piotrusia” i „Domino”
8. Rysowanie i malowanie, wykorzystywanie różnych technik plastycznych (farby, pastele suche i olejne, kreda, węgiel, kredki świecowe i ołówkowe), wykonywanie rysunków tematycznych i dowolnych.
9. Zabawy z masą plastyczną (masa solna, plastelina, modelina, ciastolina, glina) – dowolne formowanie różnych kształtów, formowanie wałków, lepienie postaci ludzkich i zwierzęcych.
10. Pomoc w pracach kuchennych – wyciskanie kruchych ciasteczek przy pomocy foremek, robienie pierniczków na choinkę, kopytek, pierogów itp.

Zabawy usprawniające analizator wzrokowy na materiale literowym

1. Układanie pociętych liter.
2. Rozpoznawanie liter w zbiorze innych liter.
3. Gra w „Zapamiętaj” („Memory”) - przygotowujemy kartoniki z wypisanymi literami pisanymi małymi i wielkimi (każda litera na oddzielnym kartoniku). Szukana para to mała i wielka litera np. „b” i „B”.
4. Wyszukiwanie różnic między wyrazami różniącymi się jedną literą np. lis – las, kosa – kasa, soki – loki.

5. Składanie sylab w sensowne wyrazy (można wykorzystać gotowe pomysły ćwiczeń z serii zeszytów: E. Kujawa, M. Kurzyńska: *Metoda 18 struktur wyrazowych*).
6. Układanie liter w wyrazy (alfabet ruchomy należy przygotować samemu lub kupić gotowy) – zadaniem dziecka jest ułożenie takiego samego wyrazu jak napisany przez rodzica, dzieci starsze mogą przy okazji doskonalić umiejętność czytania.
7. Znajdywanie (w alfabecie ruchomym) pierwszej litery nazwy przedmiotu rzeczywistego lub przedstawionego na obrazku (np. krzesło).
8. Czytanie sylab otwartych (zakończonych samogłoską) np. ma, me, mo, mu, mi itd.
9. Układanie właściwych podpisów pod obrazkami.
10. Wykreślanie w szeregach i tabelach literowych samogłosek i spółgłosek z zaznaczaniem kolorami (samogłoski – czerwone, spółgłoski – niebieskie).
11. Określanie miejsca sylaby w wyrazie, układanie wyrazów z sylab.
12. Rozsypanki wyrazowe i zdaniowe.
13. Uzupełnianie tekstu, luki w zdaniach, zestawianie tekstu z ilustracją.

Zabawy usprawniające orientację przestrzenną i schemat własnego ciała

Dzieci przedszkolne (przygotowujące się do nauki szkolnej) i szkolne

1. Zabawy przed lustrem – pokazywanie i nazywanie części swojego ciała, np. pokaż mi: lewe ucho, prawe oko, lewą kostkę, prawe kolano.
2. Wykonywanie prostych ruchów zgodnie z instrukcją dorosłego (później dziecko może podawać instrukcje, a dorosły – wykonywać polecenia),

np. podnieś prawą rękę, dotknij ją do lewego ucha; podskocz 2 razy na lewej nodze, a potem dotknij prawym łokciem do lewego kolana.

3. Wykonywanie poleceń ćwiczących orientację w schemacie ciała osoby stojącej naprzeciw, np. podajmy sobie prawe dłonie, dotknijmy się lewymi stopami, wyjmij cukierek z prawej kieszeni moich spodni itp.
4. Udział w domowych porządkach połączony z wykonywaniem poleceń typu: wyjmij szczotkę, która jest w szafce po prawej stronie, postaw kwiatek po lewej stronie parapetu – ćwiczymy w ten sposób orientację przestrzenną (określenia: nad, pod, z lewej, z prawej itd.).

Zabawy rozwijające sprawność ruchową

1. Ogólna sprawność ruchowa:

- wspólne spacer, bieganie po podłożu równym i zróżnicowanym (np. wzniesienia, zagłębienia itp.)
- skakanie na skakance, gra w gumę
- gry w piłkę: rzucanie do siebie, siatkówka, piłka nożna, koszykówka
- inne gry ruchowe: kometka, ringo itp.
- jazda na rowerze, hulajnodze, wrotkach, deskorolce
- czołganie się, poruszanie się na czworakach, pokonywanie przeszkód
- pływanie

Bawmy się jak najczęściej z naszymi dziećmi na świeżym powietrzu oraz w domu.

Na pewno nikomu nie zabraknie inwencji!

2. Czynności samoobsługowe:

- samodzielne mycie, czesanie, ubieranie
- sznurowanie butów, zapinanie guzików

- ścielenie łóżka, segregowanie ubrań
- samodzielność przy posiłkach
- nakrywanie do stołu, sprząatanie po posiłkach

3. Ćwiczenia manualne:

- nawlekanie na nitkę owoców jarzębiny
- przyszywanie guzików (na początek do kawałka materiału, później do ubrań)
- lepienie z mas plastycznych
- wykonywanie wycinanek (z kolorowego papieru i z innych materiałów o różnych fakturach)

4. Ćwiczenia grafomotoryczne:

- malowanie farbami dużych płaszczyzn (papier pakowy, gazety), później malowanie określonych dużych figur geometrycznych (kwadraty, koła itp.)
- kolorowanie (różnymi technikami) małych powierzchni
- kopiowanie rysunków przy pomocy kalki technicznej
- pogrubianie konturów rysunków, kształtów liter itp.
- kreślenie wzorów literopodobnych na dużych płaszczyznach (papier pakowy), a następnie małych (zeszyt w trzy linie):
 - rysowanie po śladzie
 - odwzorowywanie szlaczków
 - odtwarzanie z pamięci szlaczków oglądanych chwilę wcześniej
 - rysowanie szlaczków według własnego pomysłu

Zabawy usprawniające percepcję słuchową

Dzieci przedszkolne (przygotowujące się do nauki szkolnej) i szkolne

1. Co słyszać w naszym domu?
 - rozpoznawanie urządzeń i sprzętów po dźwiękach, które dziecko słyszy (suszarka, odkurzacz, mikser, golarka itp.)
2. Zagadki dźwiękowe – dziecko ma z zasłoniętymi oczami rozpoznać różne dźwięki (np. dźwięk wydawany przez piłeczkę pingpongową toczoną po stole, powstający przy uderzaniu o siebie dwoma klockami drewnianymi, nalewaniu wody do szklanki, cięciu tektury nożyczkami); w wersji prostszej dziecko widzi i słyszy te działania, które potem odgaduje.
3. Odtwarzanie różnych układów rytmicznych np. wyklaskiwanych przez dorosłego.

Zabawy na materiale literowym

1. Mówimy kilka zdań, a zadaniem dziecka jest ułożenie tylu klocków, ile zdań usłyszało.
2. Liczymy wyrazy w zdaniach – tyle klocków, ile wyrazów w zdaniu.
3. Układanie zdań – dziecko układa podpis do obrazka; zdania mają najpierw dowolną, a później – określoną ilość wyrazów.
4. Dzielenie podanych wyrazów na sylaby; najpierw robi to dorosły, po nim – dziecko.
5. „Zgadywanie wyrazów” - dorosły mówi wyraz dzieląc go na sylaby, np. ko – sa, dziecko ma powiedzieć wyraz w całości, potem zmieniamy role; zaczynamy od wyrazów dwusylabowych.

6. „Sztafeta sylabowa” – dorosły i dziecko na przemian wypowiadają sylaby, tak, że ostatnia sylaby jednego wyrazu jest zarazem pierwszą sylabą następnego np. „ra – ma”, „ma – ta”, „ta – ma”, „ma – sa” itp.
7. „Jaki to dźwięk?” – dorosły wypowiada wyrazy, dziecko ma rozpoznać i powtórzyć brzmienie pierwszej głoski, np. Eskimos, ekran, elektryk – „e”; przy okazji można zwrócić uwagę na różne brzmienie samogłosek i spółgłosek.
8. Tworzenie zbioru wyrazów zaczynających się na podaną głoskę, np. „b” – bocian, brat, berek itp.
9. „Jaki dźwięk na końcu?” W tym przypadku dziecko ma rozpoznawać dźwięki kończące wyrazy, np. byk, tor, blat, sos itp.
10. „Jaki dźwięk w środku?” W tym przypadku chodzi oczywiście o dźwięki w środku wyrazów, np. mech, las, sok itp.
11. „Ile głosek?” Pokazujemy dziecku obrazek przedstawiający kota. Wypowiadamy słowo „kot”. Dziecko określa dźwięki, z których składa się wyraz. Jeśli potrzeba, każdemu dźwiękowi (głosce) przypisuje jeden klocek. Potem liczy klocki i dowiadyuje się, ile jest głosek.
12. „Jakie to słowo?” Podobnie jak przy „zgadywaniu wyrazów” dziecko ma za zadanie odgadnięcie wyrazu podawanego przez dorosłego, głoska po głosce (np. s – o – w – a).

Bibliografia:

1. M. Bogdanowicz: *Dysleksja rozwojowa- symptomy, patomechanizmy, terapia pedagogiczna*, Warszawa 1997.
2. M. Bogdanowicz: *Ryzyko dysleksji. Problem i diagnozowanie*, Gdańsk 2002.

3. M. Bogdanowicz: *Model kompleksowej pomocy dzieciom, młodzieży i dorosłym ze specyficznymi trudnościami w czytaniu i pisaniu*, w: „Biuletyn Informacyjny OW PTD” nr 10/1998.
4. M. Bogdanowicz: *O dysleksji, czyli specyficznych trudnościach w czytaniu i pisaniu. Odpowiedzi na pytania rodziców i nauczycieli*, Lublin 1995.
5. W. Brejnak, K. J. Zabłoci: *Dysleksja w teorii i praktyce*, Warszawa 1999.
6. K. Grabałowska, J. Jastrzęb, J. Mickiewicz, M. Wojak: *Ćwiczenia w czytaniu i pisaniu. Poradnik metodyczny do terapii dzieci dyslektycznych*, Toruń 1996.
7. J. Jastrzęb: *Usprawnienia funkcji percepcyjno-motorycznych dzieci dyslektycznych*, Warszawa 1990.
8. B. Sawa: *Jeżeli dziecko źle czyta i pisze*, Warszawa 1987.
9. I. Czajkowska, K. Herda: *Zajęcia korekcyjno–kompensacyjne w szkole*, Warszawa 1989.

Przygotowanie:

Anna Glanz
terapeuta pedagogiczny

Małgorzata Trojan
psycholog