

Tanulási nehézségek

A tanulási zavarok (specific learning difficulties) viszonylag új fogalom, a beszéd, írás, olvasás és/vagy számolás terén mutatott megkésett vagy rendellenes fejlődésre utal. Tény, hogy egyre több gyermeket tekintenek valamilyen specifikus tanulási zavarral küzdőnek, így az oktatásnak szembe kell néznie azzal a ténnyel, hogy nem lehet a hagyományos oktatási módszerekhez ragaszkodni, rugalmasságot igényel a pedagógusól és a szülőktől egyaránt.

Tanulási zavar

Tanulási zavarnak tekintjük azt az intelligencia szint alapján elvárhatónál lényegesen alacsonyabb tanulási teljesítményt, ami a legkorábbi időszakban alakul ki és tünetei felnőtt korban is fellelhetők, befolyásolhatóak.

A gyerekek nem egyformán fejlődnek, különbségek vannak az idegrendszer érésében. A tanulási zavart legtöbbször részképesség-kiesések, egyes területeken történt fejlődésbeli elmaradások okozzák. Sok esetben valóban csak megkésett fejlődésről van szó, kognitív és tanulási terápiával jól fejleszthető, korrigálható, ezért fontos korai felismerés.

A viselkedésbeli tünetek nagyrészt másodlagosan, a teljesítményprobléma nyomán fejlődnek ki. Túlnyomóan a probléma a fejlődés korai szakaszaiban, a pszichikus funkciók eltérő fejlődésének következtében lép fel.

A tanulási zavar kritériumai

- a tanulási teljesítőképeség és a tanulási teljesítmény eltérése
- a megismerési (kognitív) funkciók rendellenes működése
- sajátos magatartás (pl. kontrollképtelenség, érzelmi kiegyensúlyozatlanság, hiperaktivitás)

A tanulási zavar kultúrafüggő rendellenesség, ha nem kellene írni, olvasni és számolni, a ezek a nehézségek nem lennének nyilvánvalóak, hiszen az intelligencia szinttől független.

A tanulási zavarokat igen gyakran a szokásostól eltérő információfeldolgozási mód okozza. Az írás-olvasás-számolás megköveteli a szekvenciális, egymástutáni, lépésről lépésre történő feldolgozást, amely az általában domináns bal agyféltekéhez kötődik, a tanulási zavar csak egyik oldalról deficit, a jobb agyféltekés működések, mint például a vizuális információ feldolgozás igen kiváló lehet.

Leggyakoribb tanulási problémák a „disz”ek, amik halmozottan is megjelenhetnek:

- **diszlexia**

intelligenciaszinttől független olvasási és helyesírási gyengeséget jelent. Legtöbbször nem is olvasási zavarról, hanem olvasástanulási zavarról kellene beszélni

- **diszkalkulia**

a számolás területén jelentkezik

- **diszgráfia**

az íráskészség gyengesége, rendezetlen külalak, gyakori helyesírási hibák, gyakran társul diszlexiával

Mire figyeljünk, hova fordulhatunk?

Csecsemő és kisgyermekkorban ha valami szokatlant tapasztalunk, nem végzi azokat a mozgásokat amiket kellene (négykézláb mászás kimarad gyakran a diszlexiásoknál, 5 évesen is lábujjhegyen jár) érdemes felkeresni szakembert. A korai fejlesztések igen eredményesek, hiszen ekkor még az idegrendszer nagyon plasztikus, könnyen lehet korrigálni az esetleges hiányosságokat.

Óvodáskorban már az óvodapszichológusok végeznek nagycsoportban diszlexiaszűrést, a nevelési tanácsadóknál van lehetőség szenzoros-integrációs terápiára, ezt össze lehet kötni szükség szerint konzultációval vagy pszichoterápiával.

Az iskolaérettségi vizsgálatot az óvodapszichológus végzi, ha ez vitatott akkor nevelési Tanácsadó ezt követően pedig a Szakértői Bizottság vizsgálja meg a gyermeket és kijelöli az iskolát, amire javaslatot a szülő is tehet.

Kisiskolás korban lehet megalapozni a tanuláshoz való viszonyulást, ami később csak nagyon nehezen változik meg, ezért fontos, hogy a gyerek jól érezze magát, szívesen menjen az iskolába. A teljesítményre jó hatással van ha érzelmileg kiegyensúlyozott. Gyakran hallani, hogy ne iskolát válasszunk hanem tanítót, valóban ekkor még sokkal fontosabb az érzelmi kötődés.

Nem kell megriadni attól sem ha azt javasolják maradjon még egy évet az oviban, hiszen egy év alatt még testileg és mentálisan is rengeteget változik, fejlődik. Ha esetleg az 1. osztályt előkészítőnek minősítik és javasolják az évisméltést fontos, hogy ezt a gyerek ne személyes kudarcként élje meg, keretezzük át például úgy, hogy már annyi mindent tud, így több idő jut most arra, hogy más dolgokban fejlődjön. Erősítsük az önbizalmát, emeljük ki az értékeit, érezze., hogy sok dologban sikeres.

Hogyan tanuljunk otthon?

- legyen erre egy külön hely, legjobb ha van saját íróasztala, ne a konyhaasztalon írja a leckét. Ha erre nincs mód, akkor ne használjuk közben másra.
- lehetőleg kevés inger legyen, hogy ne vonja el a figyelmét (ne szóljon se Tv se rádió, ne legyenek a közelben játékok)
- ha megoldható ülünk mellette, ha nem akkor is néha nézzünk rá, segítsünk, kérdezzük ki, fokozatosan önállósodjon
- előre beszéljük meg a szüneteket és ezeket tartsuk is be, ne legyenek túl hosszúak,
- mnemotechnikák

figyeljük meg gyermekünk milyen módon dolgozza fel könnyebben az információkat, a látvány vagy inkább a hallottak alapján? (vizuális/auditív)

Tanulási zavaroknál általában a jobb agyféltekés működések erősebbek, tehát inkább vizuálisak. Ilyenkor kicsiknél segít pl a számolásnál a korong, számegyenes, bármi ami képileg megjeleníti, később lehet vázlatot írni. Ha inkább hallás alapján rögzül akkor mondja el hangosan, mondja fel az anyagot esetleg diktafonra.

motiváció

Az egyik legfontosabb dolog, hogy a gyermek megszeresse a tanulást és fenntartsuk az érdeklődését, ez szülői és tanári feladat is. A gyerek mintakövető, ezért ha a szülő folyton panaszkodik, hogy „jaj már megint dolgozni kell menni”, akkor ne csodálkozzunk azon, ha ő is így áll a saját munkahelyéhez, az iskolához.

Szorongás

Egy kevés szorongás serkentő hatású de a túl sok már gátolja a teljesítményt. Személyiségfüggő kinek milyen a saját ingerküszöbe, mennyi szorongást bír el. A túlterheltség megnyilvánulhat a teljesítményben és a viselkedésben egyaránt:

- autoagresszió (körömrágás, hajtépkedés, bőrtépkedés)
- alvászavar
- evési problémák
- pszichoszomatikus tünetek (általában has- és fejfájás)
- immunrendszer legyengül, gyakran lesz beteg
- regresszió: visszacsúszik egy korábbi fejlettségi szintre (pl. egy szobatiszta gyerek megint bepisil)

Bármelyik tünet jelentkezése esetén érdemes beszélni a pedagógussal, illetve az óvoda vagy iskolapszichológussal. Gyakran már néhány alkalmas konzultáció is segít de az esetek többségében hosszabb terápia szükséges.

Tippek szülőknek: Mit tegyünk?

- **erősítsük az önállóságot**

vonjuk be a gyereket a házimunkába, adjunk neki az életkorának megfelelő feladatot, ezáltal nő a kompetenciaérzés (a „meg tudom csinálni” öröme) és ezáltal javul az önértékelés. Támogassuk az önállóságot, mert ha elvégezzük helyette azzal azt az üzenetet küldjük, hogy „*te nem vagy rá képes*”, „*neked úgysem sikerül*”, „*ne törődj ezzel*”, ezáltal a gyerek nem érzi magát sikeresnek a tanulásban, nem vállal felelősséget a tanulmányi előmenetele iránt sem.

- **fejlesszük a problémamegoldó készséget**

nem baj ha hibázik, tudatosítsuk a hibát, beszéljük meg mit tanult ebből, hogy lehetne máshogy megoldani. Fontos, hogy a saját hibáinkat is lássuk be „*hát ezt most elrontottam*”, osszuk meg vele azt, hogy mi hogyan oldottuk meg és mit tanultunk belőle.

- **énerősítés**

Sose fukarkodjunk a dicsérettel, ismerjük el azokat a dolgokat, amiben jó, az erősségekre koncentráljunk. A gyermek- és fiatalkorban elszenvedett folyamatos kudarc és frusztráció negatív önértékeléshez vezet, ami egyenes út a komolyabb pszichés problémák irányába. Nem véletlen, hogy a lelki betegségekkel küzdők közt kétszer annyian számolnak be tanulási zavarokról, mint az átlagpopulációban.

- **mi az amit szívesen csinál?**

A szabadidős tevékenység a pályaválasztási döntésben is segíthet, a képességek felmérésénél

- **következetesség, pozitív megerősítés**

legyenek tiszták a keretek, minek mi a következménye és azt tartsuk is be. Fontos, hogy a szülők közt konszenzus legyen, tehát ha az egyik megengedte akkor a másik ne bírálja felül, mert ezzel játszmába csúsznak.

- **én- üzeneteket** küldjünk a gyerekeknek amik mentesek az ítéletektől („én úgy látom...”)
- a pedagógusoknak és szülőknek egyaránt fontos tudatni, hogy **nem a gyermek személyét utasítjuk el, hanem a viselkedését** (a „rossz vagy” helyett, „rossz, hogy ugrándozol az órán”)

- **rendszeresség**

ezt elősegíthetjük kidolgozott napirend vagy hetirend kialakításával

- **rövid, egyszerű utasítások**, hogy tudja pontosan mit várunk tőle (ADHD-nál és autisztikus gyerekeknél ez különösen fontos)
- **beszélgessünk** sokat a gyerekekkel, de ne azt, hogy mi volt az iskolában, mert úgyis azt mondja, hogy semmi. Meséljünk a saját napunkról mik történtek és amikor bekapcsolódik akkor hallgassuk figyelmesen, ne kritizáljuk, éreztessük vele, hogy érdekel amit mond. Ne erőltessük.
- **relaxáció tanítása**
- **étkezés** (kerüljük a csokit, kólát, mesterséges adalékanyagokat)
- hangsúlyozzuk, hogy **bízunk benne** és tudjuk, hogy meg fogja találni a legjobb megoldást