

Beata Marciniak

DYSLEKSJA BEZ
NADEŃCIA!

JAK

W 15 MINUT
POMÓC

DZIECKU ZE
SPECYFICZNYMI
TRUDNOŚCIAMI
W UCZENIU SIĘ

?



Beata Marciniak

Dysleksja bez nadęcia!

Jak w 15 minut

pomóc dziecku

ze specyficznymi trudnościami

w uczeniu się?

© Copyright by Beata Marciniak & e-bookowo

Korekta: Marta Bluszcz

Projekt okładki: Beata Marciniak

ISBN e-book: 978-83-8166-359-5

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo

www.e-bookowo.pl

Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości

bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2023

Spis treści

Koniec, a może początek?	4
Rozdział I Czyli co z czym się je?	7
Rozdział II Słowniczek	11
Rozdział III PERCEPCJA SŁUCHOWA Jedziem z tym śledziem!	20
PAMIĘĆ SŁUCHOWA	21
ANALIZA I SYNTEZA SŁUCHOWA	28
SŁUCH FONEMOWY (FONEMATYCZNY)	35
Rozdział IV PERCEPCJA WZROKOWA Czyli czego oko nie widziało...	40
KOORDYNACJA WZROKOWO–RUCHOWA	42
STAŁOŚĆ SPOSTRZEGANIA	53
SPOSTRZEGANIE FIGURY I TŁA	61
SPOSTRZEGANIE STOSUNKÓW PRZESTRZENNYCH I POŁOŻENIA PRZEDMIOTÓW W PRZESTRZENI.....	68
PAMIĘĆ WZROKOWA	74
Rozdział V KONCENTRACJA UWAGI Skupienie, które daje wytchnienie, a nie umęczenie	80
Rozdział VI MYŚLENIE LOGICZNO-ARYTMETYCZNE Czyli logika, która nie przysparza bzika	84
Rozdział VII TRUDNOŚCI DYSGRAFICZNE Piszę, wycinam, koloruję i głowy sobie tym już nie truję.	95
ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA I GRZBIETU	97
ĆWICZENIA MANUALNE	102
ĆWICZENIA MANIPULACYJNE	107
PRZYGOTOWANIE DO PISANIA	111
Kończąc	119

Koniec, a może początek?

„Tak! Udało się! Nasze dziecko radzi sobie w szkole, ma lepsze oceny, a do tego łączy nas świetny kontakt! Jesteśmy tacy dumni!

Nie było to łatwe zadanie, ale też okazało się nieszczerólnie trudne! Wystarczyło tylko trochę silnej woli i chęć działania!

Cóż... metoda codziennych, 15-minutowych ćwiczeń nie była taka wyczerpująca... Przecież po zakończonych lekcjach, pracy i tysiącach przyziemnych spraw mieliśmy **zawsze** ochotę na edukacyjne zmagania...

No dobra, nie zawsze. Czasem dłużej niż same ćwiczenia, trwało przekonywanie siebie i naszej pociechy do działania. Niełatwo było odłożyć chęć drzemki czy wypicia kawy przed TV na później, a raczej na świętego nigdy! Wiedzieliśmy, że trzeba jakoś ogarnąć zakupy, pranie, sprzątanie, gotowanie, naukę do sprawdzianów, lekcje do odrobienia i jeszcze wbić w to wszystko trening, podczas gdy nasz słodki „bąbelek” niekoniecznie chciał współpracować: bo koledzy wołają, bo trzeba posiedzieć w telefonie, bo mu się nie chce, bo zmęczony.

Dobrze, że mieliśmy pod ręką **poradnik**, który omawiał wszystkie potrzebne nam strefy rozwoju i podsuwał **łatwe ćwiczenia**. Nie trzeba było szukać w Internecie, drukować i wymyślać tysiąca zajęć!

Wiadomo, dziecko najważniejsze! Teraz chodzi pewne siebie, radzi sobie w szkole, nie odstaje od rówieśników, nie czuje się gorsze i bezradne. A bonusem w tym wszystkim jest nasza satysfakcja!

Pomogliśmy mu. To dzięki naszemu uporowi udało się osiągnąć cel!
Jesteśmy superrodzicami!

Cudownie jest się czuć tak cudownie!"



Tak może brzmieć zakończenie Twojej przygody z dysleksją!

Ten poradnik pomoże Wam przejść przez wszystkie stwierdzone przez „fachowców” lub serce i instynkt rodzica trudności Waszego dziecka. Zebrałam w nim szereg ćwiczeń dla każdej strefy rozwoju: od percepcji słuchowej, wzrokowej, przez uwagę, trudności matematyczne czy te związane z koordynacją wzrokowo-ruchową.

Jeśli właśnie czytacie opinię z poradni psychologiczno-pedagogicznej albo sami obserwujecie narastające trudności szkolne u Waszego dziecka i nie wiecie jak to wszystko ugryźć, co oznaczają różne pojęcia, ani jak dziecku pomóc - to ten poradnik jest właśnie dla Was!

Usiądźcie wygodnie i dajcie się poprowadzić. Zaufajcie mi, a efekty szybko będą widoczne!

Rozdział I

Czyli co z czym się je?

No dobrze, Wasze dziecko ma trudności w nauce, byliście w poradni i po przejściu szeregu badań dostaliście opinię, w której stwierdzono wiele problemów, zalecono szerokie wsparcie, głównie w szkole.

Niby fajnie, jest „diagnoza”, jest „leczenie”, ale efekty słabiutkie... Mimo że Wasze dziecko chodzi na wszystkie dodatkowe zajęcia - pewnie ma lekcje wyrównawcze z „matmy”, „polaka”, chodzi na zajęcia korekcyjno-kompensacyjne (cokolwiek to jest), zostaje do późna w szkole, nauczyciele - lepiej lub gorzej - starają się jakoś tam dostosować swoje wymagania do jego potrzeb, załatwiliście mu nawet korepetycje z trudniejszych przedmiotów - to nauka i tak mu nie idzie.

Zaczyna się zniechęcać do szkoły, jest przemęczone i przestaje siebie lubić. Widzicie, jak zamyka się w sobie albo wręcz przeciwnie - robi się opryskliwe i zbuntowane. Serce Wam się kraje, jak słyszycie, że uważa, iż jest głupi, gorszy czy beznadziejny. Przecież zrobiliście **wszystko**, co możliwe, aby mu pomóc... Wszystko? Czy aby na pewno?

Otóż **NIE!** Nie zrobiliście tego, co najważniejsze!

Nie daliście dziecku **siebie** - swojej uwagi, czasu i bezpośredniego wsparcia w jego terapii.

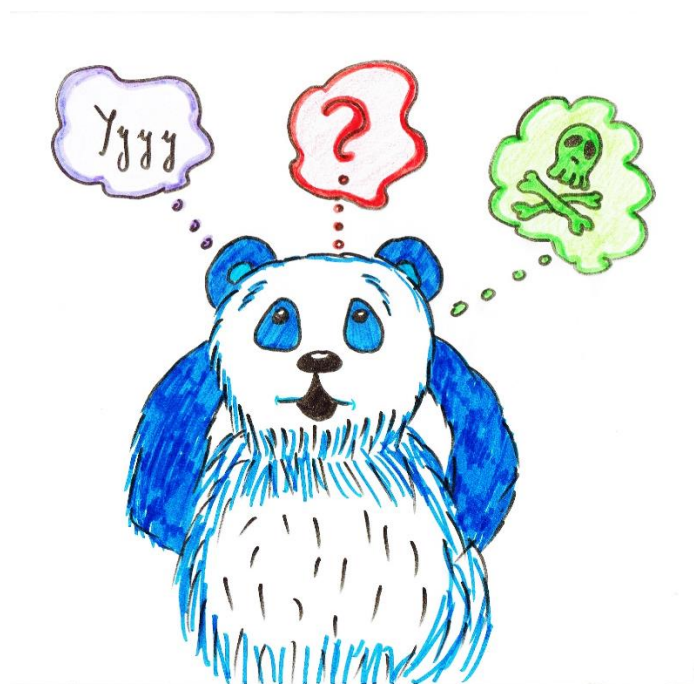
To, co w szkole, jest ważne i pomocne, owszem. Korki też nie zaszkodzą, ale nic nie zastąpi codziennego treningu z rodzicami.

Jeżeli chcecie uzyskać efekty, zastosujcie moją metodę **codziennego, 15-minutowego** treningu z dzieckiem w domu.

Codzienny trening z wykorzystaniem ćwiczeń, jakie Wam wskażę, przyniesie oczekiwany **SUKCES!**

Od czego zacząć? Otwórzcie opinię z poradni i przeczytajcie zalecenia, np. „zajęcia korekcyjno-kompensacyjne celem wyrównania deficytów w obrębie percepcji słuchowej”.

Naturalnie w tym momencie w myślach będziecie pytać: „Że co...?”, „Że jak...?” lub bardziej dobitnie 😊.

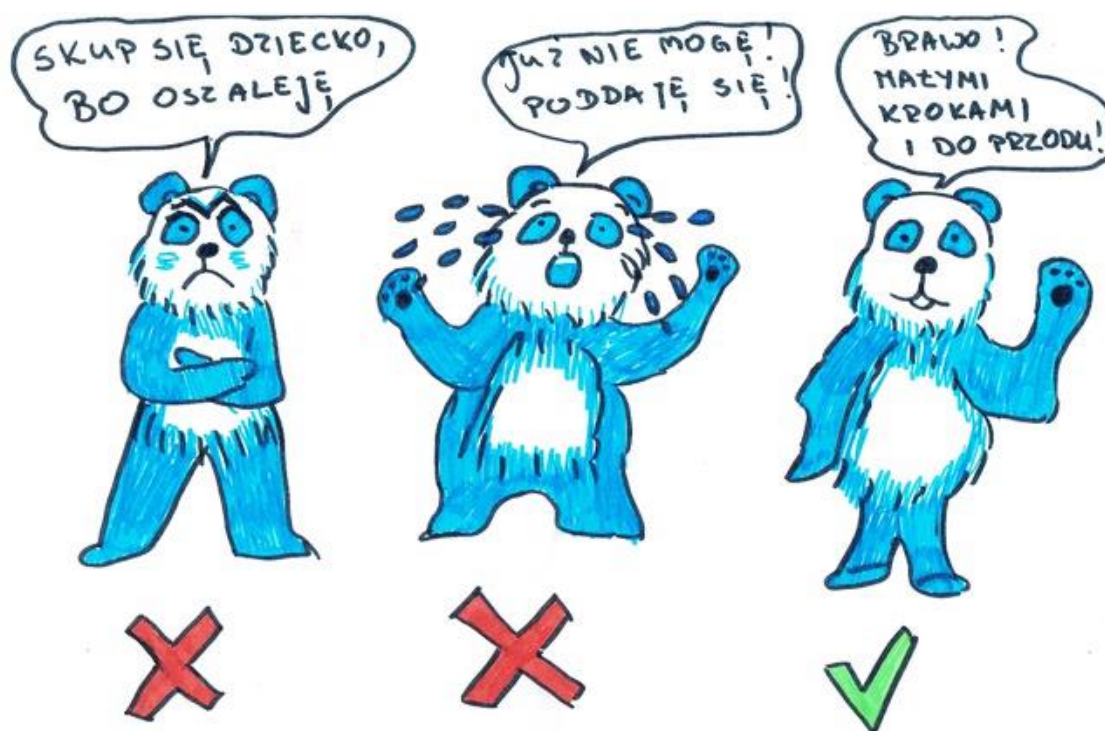


Ale spokojnie. Damy radę!

Jeśli macie wpisana w opinii np. percepcję słuchową, to w tym poradniku otwieracie dział o takiej nazwie. I po prostu robicie ćwiczenia, które tam proponuję.

Jeżeli ktoś nie lubi czytać, nie ma sprawy. Zeskanujcie kod QR na końcu każdego rozdziału i posłuchajcie, jak prezentuję opisane w poradniku ćwiczenia.

Wykonujcie ćwiczenia w podanej przeze mnie kolejności, bo są poukładane według stopnia trudności. Ważne, aby robić je codziennie, regularnie, w miłej atmosferze. Świetnie byłoby zaangażować w nie domowników, to bardzo scala więzi rodzinne.



Jeśli Wasza pociecha otrzymała opinię z poradni, to na pewno ma w niej zalecenie pracy w obrębie kilku funkcji. Codziennie dobierajcie zadania tak, aby ćwiczyć **każdą** wskazaną funkcję.

Efekty pojawią się już po miesiącu, maksymalnie - trzech, a więź jaka Was połączy, zostanie na zawsze!

I już, to takie proste. Zadania są łatwe i dość przyjemne. Jedyne, co Was może blokować, to Wasze przekonanie, że nie dacie rady lub trudności organizacyjne. Jednak myślenie można zmienić, a zarządzanie czasem dla dobra dziecka też da się przeorganizować. Wszystko jest w Naszych głowach. Wystarczą chęci i odrobina zaangażowania.

Niech moc będzie z Wami!

**Wiecie przecież PO CO i DLA KOGO
to robicie!**

Rozdział VII

TRUDNOŚCI DYSGRAFICZNE

Piszę, wycinam, koloruję i głowy sobie tym już nie truję.

Dysgrafia w dużym skrócie to trudności dziecka związane z nauczeniem się estetycznego i czytelnego pisania. Dzieci z tym zaburzeniem lub jego symptomami piszą mało czytelnie, nie trzymają się liniatury, ich literki nie są kształtne. Dorośli często mówią, że dziecko „brzydko pisze, bazgrze jak kura pazurem”.



Przyglądając się bliżej, dostrzegamy, że dzieci te mają słabo wyćwiczone mięśnie brzucha i pleców (leżą na biurku, często podpierają głowę, trudno im utrzymać wyprostowaną postawę), ich ręce mają ograniczone zdolności ruchowe (są jakby sztywne, mało wyćwiczone)

i w związku z tym często nie lubią kolorowania, prac plastycznych, lepienia z plasteliny, wycinania.

Jeżeli chcecie pomóc Waszemu dziecku, zapomnijcie o mozolnych ćwiczeniach literek, niewiele to pomoże, a na pewno trwale zniechęci dziecko do ręcznego pisania!

Trzeba zejść głębiej i najpierw wzmocnić jego mięśnie pleców i grzbietu, rozwinąć ruchy manualne i manipulacyjne rąk i palców. Dopiero wówczas stopniowo można przechodzić do utrwalenia - najpierw w ruchu, a później na kartce - ruchów linii pionowej, ukośnej, falistej. Następnie należy uczyć dziecko nie tylko prawidłowego kształtu liter, ale i samego ruchu pisarskiego, bo on jest podstawą do łączenia liter w estetyczne wyrazy.

Same litery wprowadzamy stopniowo, najpierw kreśląc je na różnych płaszczyznach (pionowej, poziomej), następnie stopniowo zmniejszamy literki, aby w konsekwencji osiągnąć pożądany rozmiar i kształt. Jest to mozolny proces, który wymaga cierpliwości, ale przynosi poprawę pisma (kaligrafii).

Uff! Ale się rozpisałam... Spokojnie, zaraz pokażę kolejno, jak to wszystko wprowadzić w życie.

Jeśli robicie trening w domu, wykonujcie z dzieckiem ćwiczenia, wybierając z każdej strefy kilka przykładów. Natomiast w strefie

przygotowującej bezpośrednio do pisania korzystajcie z ćwiczeń w podanej kolejności.

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA I GRZBIETU

1. Poproście, aby dziecko położyło się na brzuchu, uniosło lekko klatkę piersiową tak, aby mogło oprzeć się na łokciach i w tej pozycji zbudowało z klocków wieżę.



2. Możecie pobawić się w zagarnianie klocków - kto zagarnie ich więcej: Wy czy dziecko? Obydwoje leżcie na brzuchu.

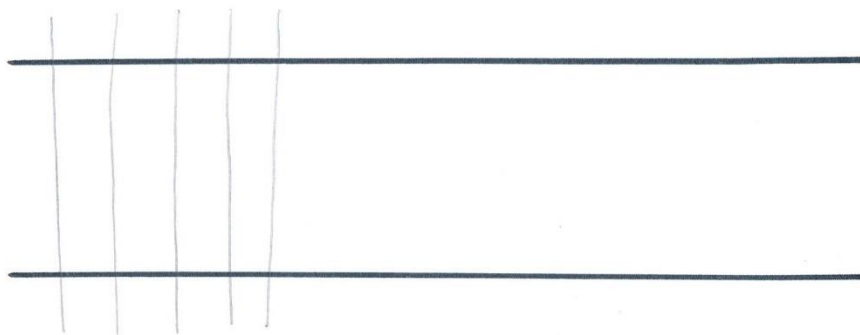
3. Poproście, aby dziecko - leżąc na brzuchu - wykonało tzw. „supermana”, czyli uniosło równocześnie nogi, głowę i ręce i wytrzymało w tej pozycji kilka sekund.



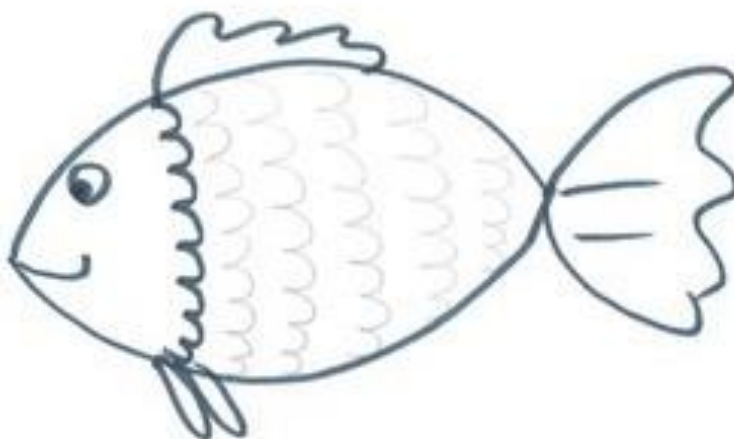
4. Poproście, aby dziecko, leżąc na brzuchu, wykonało tzw. „kołyskę”, czyli złapało się rękoma za kostki lub stopy i lekko bujało w przód i tył.



- narysujcie dwie poziome linie i poproście, żeby dziecko - ruszając tylko nadgarstkiem - narysowało tory, czyli kilka kresek pionowych, dbając o ich równe położenie względem siebie;



- narysujcie rybę i poproście, aby dziecko dorysowało łuski;



- poproście, żeby dziecko narysowało padający deszcz w postaci pionowych kresek.



3. Właściwy wzór liter wprowadzamy stopniowo i pozwalamy dziecku (zwłaszcza temu starszemu) wybrać, jak mu się pisze najwygodniej i najszybciej. Czy woli łączyć literki w wyrazach, czy też nie, jaki kształt liter jest dla niego najlepszy?

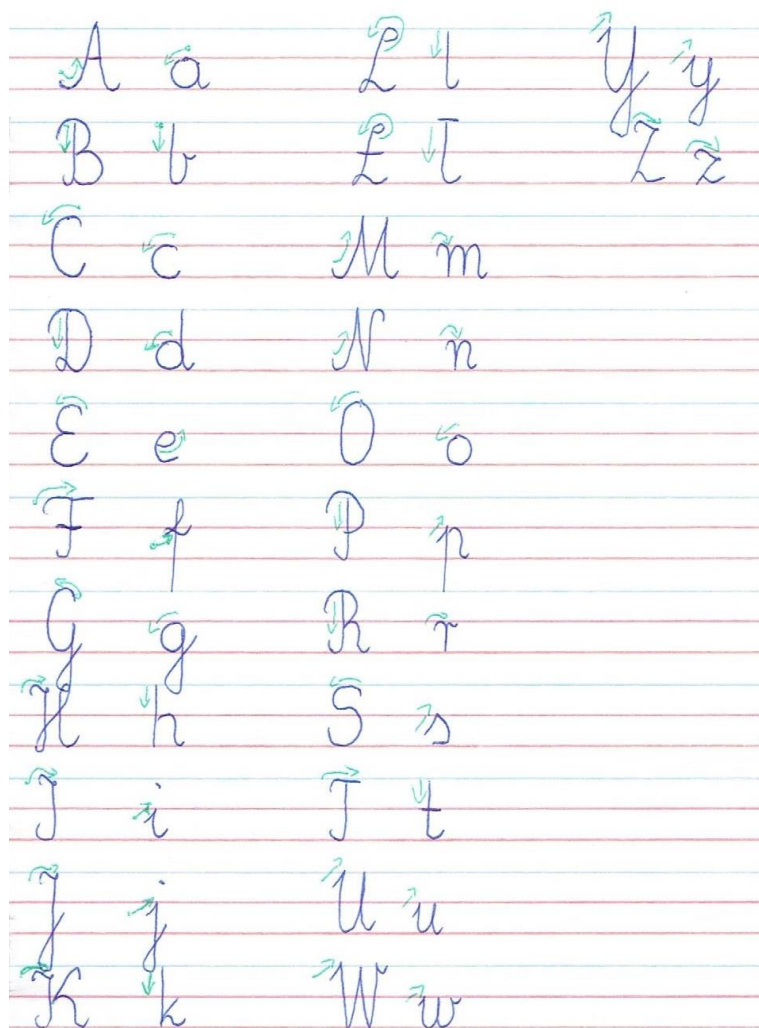
Ważne, aby **litery, które kreśli, były czytelne - one nie muszą być wzorcowe**. Jak wprowadzić przyjęty, czytelny wzór liter?

Schemat podaję poniżej:

- najpierw dziecko pisze w powietrzu, np. swoje imię;
- następnie wprowadzamy litery, które zapisujemy na jednej linii - wielkość liter nie jest tu ważna, tylko kształt.

A o e a l f i Z b

Po opanowaniu tej umiejętności staramy się umieszczać litery we właściwej wielkości, stopniowo je zmniejszając i zapisując w trzech liniach. Ważne, abyście uczyli dziecko prawidłowego ruchu pisarskiego, np. literki „o”, „a” zawsze zaczynamy pisać od góry. Poniżej przedstawiam wzorcowe literki z zaznaczeniem na czerwono, gdzie rozpoczynać ich pisanie. Pamiętajcie jednak, że Wasze dziecko nie musi kreślić takich liter. Może przyjąć łatwiejsze kształty, byleby były czytelne i spójne (równa wielkość i położenie w liniaturze).



- po opanowaniu tej sztuki literki piszemy już w dowolnych liniach, stopniowo poprawiając tempo pisania oraz łącząc je ze sobą w wyrazy.

Dobrze jest dokumentować pismo dziecka, by móc porównać, jak pisało na początku waszej wspólnej pracy i jakie zrobiło postępy po pół roku, po roku. To motywuje dziecko i Was do pracy, pokazuje efekty systematyczności i wytrwałości.

Zapraszam do obejrzenia filmiku dotyczącego tego działu:



Kończąc...

Na zakończenie chcę Wam powiedzieć, że jesteście doskonałymi rodzicami, bierzecie odpowiedzialność za Wasze dziecko, chcecie mu pomóc, okazać miłość. A błędy, które po drodze popełniacie (jak każdy z nas) są tylko lekcją, na której uczymy się, jak stawać się lepszymi wersjami siebie.

Mam nadzieję, że porady i ćwiczenia z poradnika są dla Was jasne, czytelne, a filmiki instruktażowe uzupełniły Waszą wiedzę i podbudowały wiarę w to, że możecie i powinniście wpłynąć na umiejętności swojego dziecka!

Życzę Wam wytrwałości i cierpliwości, bo tylko one są Wam potrzebne do osiągnięcia tego, czego pragniecie! Chęci macie, skoro sięgnęliście po tę książkę. Miłości i zaangażowania Wam nie brakuje, skoro chcecie pracować z dzieckiem w domu. A wiedzę dostarczam Wam w tym poradniku.

Wszystkiego dobrego!