

## Zestaw ćwiczeń domowych dla dyslektyka

Dysleksja rozwojowa to charakterystycznie kliniczne, specyficzne zaburzenia rozwojowe sfery poznawczo- percepcyjnej i/lub kinestetyczno- ruchowej, o podłożu biologicznym. Trudności te przekładają się na trudności w nauce czytania i pisania u osób z normą intelektualną lub z inteligencją powyżej przeciętnej<sup>1</sup>.

M. Bogdanowicz wyróżnia typy dysleksji:

- dysleksja typu wzrokowego - obejmująca zaburzenia percepcji i pamięci wzrokowej, połączone z zaburzeniami koordynacji wzrokowo- ruchowej i wzrokowo- przestrzennej;
- dysleksja typu słuchowego - związana z zaburzeniami percepcji i pamięci słuchowej dźwięków mowy, najczęściej połączone z zaburzeniami funkcji językowych;
- dysleksja integracyjna - związana z zaburzoną koordynacją pomiędzy poszczególnymi funkcjami, gdzie pojedynczo funkcje nie wykazują żadnych zaburzeń;
- dysleksja typu mieszanego - w której mogą wystąpić zaburzenia percepcji słuchowej, percepcji wzrokowej symboli graficznych, wzrokowej pamięci sekwencyjnej, pamięci wzrokowo- słuchowo- ruchowej czy wyobraźni przestrzennej.<sup>2</sup>

Dysleksji mogą towarzyszyć dodatkowo dysgrafia (zaburzenie poziomu graficznego pisma) oraz dysortografia (trudności z poprawnym pisaniem przy znajomości podstawowych zasad ortograficznych oraz dobrej motywacji do poprawnego pisania). Zaburzenia te mogą występować także wycinkowo, samodzielnie.

W oddziaływaniach terapeutycznych stosowanych zarówno w trakcie zajęć specjalistycznych w szkole (w zajęciach korekcyjno-kompensacyjnych czy terapii pedagogicznej) oraz w domu ważne jest uwzględnianie ćwiczeń rozwijających czy kompensujących wszystkie funkcje: wzrokowe, słuchowe, ruchowe oraz rozwijanie i utrwalanie podstawowych technik szkolnych.

### Przykładowe ćwiczenia percepcji słuchowej:

- kształtowanie analizy i syntezy słuchowej - umiejętności wyodrębniania elementów składowych słów:
  - ✓ podział wyrazów na sylaby, np. latarka - la | tar | ka,
  - ✓ podział wyrazów na głoski, np. kran - k r a n,
  - ✓ scalanie sylab w wyraz, np. sa | mo | chód - samochód,
  - ✓ scalanie głosek w wyrazy, np. z a b a w a - zabawa,
  - ✓ analiza fonemowa - różnicowanie głosek podobnych artykulacyjnie, które różnią się stopniem zbliżenia narządów mowy, czy miejscem artykulacji, np. p-b: pas - bas;
- ćwiczenie pamięci słuchowej selektywnej, np. powtarzanie zdań, dłuższych ciągów słów rymowanek, nauka wierszyków na pamięć; nauka wierszy, krótkich fragmentów prozy, powtarzanie sekwencji słów, zdań, definicji, nauka piosenek na pamięć itp.;
- zabawy typu "podaj następne słowo na ostatnią literę słowa, które podam", "co słyszysz na początku wyrazu ...?", "co słyszysz na końcu wyrazu...?"

### Przykładowe ćwiczenia percepcji wzrokowej:

- gry typu memory;
- układanie puzzli;
- gry planszowe, w których trzeba różnicować wzrokowo kształty;

<sup>1</sup> za: J. Mickiewicz *Dysleksja rozwojowa. Podstawy diagnozy i terapii*, Wyd. Dom Organizatora, Toruń, 2011

<sup>2</sup> tamże

- różnicowanie znaków graficznych i liter o podobnym kształcie, różniących się położeniem i drobnymi detalami graficznymi;
- znajdowanie różnic między dwoma obrazkami, łączenie punktów, dyktanda graficzne, rozpoznawanie cieni, krzyżówki, rebusy, sudoku, itp.

#### Przykładowe ćwiczenia motoryki małej, czyli mięśni dłoni i palców:

- zgniatanie folii bąbelkowej;
- rwanie gazet;
- nawlekanie, przewlekanie koralików, sznurków, przedmiotów;
- zbieranie drobnych elementów: koralików, ziarenek, okruszków;
- zapianie i rozpinanie guzików, zamków błyskawicznych; sznurowanie, wiązanie supełków, kokardek;
- lepienie, ugniatanie, wałkowanie ciasta, mas plastycznych;
- plecenie warkoczy;
- pielenie w ogródku małych chwastów, sianie ziarenek, zasadzanie małych sadzonek, większych roślin; wieszanie prania i przypinanie spinaczami;
- wykonywanie różnych innych prac i obowiązków domowych;
- wykonywanie prac plastycznych z wykorzystaniem różnych narzędzi pisarskich.

#### Przykładowe ćwiczenia usprawnianie techniki czytania:

- stosowanie metody sylabowej z uwzględnieniem doboru materiału językowego, który stopniuje narastanie trudności, a więc należy zacząć od prostych wyrazów o sylabach otwartych (np. Mama dała balona. Ma-ma da- ła ba-lo-na itp.) i stopniowo dążyć do coraz dłuższych i bardziej złożonych wyrazów pod względem budowy fonemowo-graficznej (z grupami spółgłoskowymi) np. trzeba, drzewo, strzępy, zdrzemnąć.
- codzienne ćwiczenia w czytaniu (10- 15 minut dziennie), czytanie na głos, kilkukrotne czytanie danego tekstu aż do płynnego przeczytania;
- ćwiczenie czytania ze zrozumieniem - podział tekstu na fragmenty, zaznaczanie istotnych faktów kolorami, wychwytywanie zależności przyczynowo- skutkowych, ukierunkowywanie toku myślenia i wypowiedzi pytaniami;
- czytanie wspólne z rodzicem tekstu dobranego do możliwości dziecka (czytanie powolne ze wskazywaniem palcem lub wskaźnikiem kolejnych wyrazów, włączanie się rodzica w mementach, gdy dziecko samo odczytuje wyrazy);
- ćwiczenia z wykorzystaniem rozsypanek wyrazowych, sylabowych, uzupełnianie wyrazów brakującymi sylabami i literami (według wzoru, z pamięci), krzyżówki, rebusy, zabawy ortograficzne, itp.

#### Przykładowe ćwiczenia usprawnianie techniki pisania:

- odtwarzanie w powietrzu kształtów graficznych liter, cyfr, figur geometrycznych całą ręką;
- malowanie na dużych, ograniczonych płaszczyznach;
- zamalowywanie przestrzeni w obrębie konturów (figury geometryczne, obrazki do kolorowania);
- wodzenie pisakiem lub kredkami po wzorze, pisanie wyrazów i krótkich zdań po wzorcu napisanym ołówkiem;
- kończenie zaczętego wzoru;
- ćwiczenie płynnych, rytmicznych, ciągłych i postępujących ruchów pisarskich (szlaczki, łączenie grup liter);
- rysowanie różnych wzorów geometrycznych i literopodobnych;

- łączenie linią ciągłą punktów, z których może powstać kontur przedmiotu;
- wycinanie nożyczkami po liniach prostych i falistych, wydzieranie z papieru;
- wytwarzanie nawyku prawidłowego kreślenia liter - elementów pionowych od góry, owalnych od góry, w kierunku odwrotnym do wskazówek zegara;
- wytwarzanie nawyku łączenia liter i grup liter;
- korygowanie prawidłowego uchwytu narzędzia pisarskiego; w razie potrzeby używanie nasadki w celu eliminowania nieprawidłowego trzymania narzędzia pisarskiego; więcej na ten temat mogą Państwo przeczytać w artykule pt. "Domowa terapia ręki": [http://poradnia.piaseczno.pl/web\\_documents/domowa\\_terapia\\_r\\_ki\\_a\\_w\\_.pdf](http://poradnia.piaseczno.pl/web_documents/domowa_terapia_r_ki_a_w_.pdf)
- zwracanie uwagi na przestrzeganie liniatury, dociąganie liter do linijek, ujednoczenie nachylenia kierunku liter (prosto lub lekko w prawą stronę);
- prowadzenie zeszytów kaligraficznych;
- naukę pisania należy oprzeć na takich formach ćwiczeń jak przepisywanie i pisanie z pamięci w celu rozwijania pamięci wzrokowej i wzrokowo- ruchowej oraz utrwalania poprawnych wzorów pisowni;
- stosowanie ćwiczeń w pisowni na odpowiednio dobranym materiale wyrazowym, poprzedzonych ich analizą słuchową (podział zdań na wyrazy, wyrazów na sylaby i głoski, lokalizacja głosek w słowie, różnicowanie głosek zbliżonych fonetycznie, itp.);
- codzienne, staranne przepisywanie ze wzoru 2-3 linijek w zeszycie;
- nauka poprawnego budowania krótkich zdań (przygotowanie do samodzielnych wypowiedzi pisemnych);
- poznawanie oraz systematyczne utrwalanie i powtarzanie zasad pisowni; wypisywanie na kartkach reguł ortograficznych i wyrazów z trudnościami ortograficznymi, umieszczanie ich w pokoju dziecka;
- korzystanie ze słownika ortograficznego i słownika poprawnej polszczyzny;
- wypracowanie nawyku samokontroli podczas wykonywania prac pisemnych,
- wypracowywanie nawyku czytelnego i starannego pisania prac domowych;
- pisanie kilkuzdaniowych dyktand, poprawianie ich wspólnie z dzieckiem, wypisanie wyrazów, w których pojawił się błąd i kilkukrotne przepisanie tego wyrazu, omówienie z dzieckiem jaka zasada ortograficzna lub poprawnej pisowni dotyczy danego wyrazu, np. maluje - uje się nie kreskuje.
- korzystanie z zeszytów ćwiczeń, programów komputerowych przeznaczonych dla dzieci dyslektycznych;
- rozwijanie zainteresowań czytelniczych poprzez dostarczanie dziecku ciekawych tekstów (czasopisma, literatura odpowiednia do wieku);
- rozwijanie słownika dziecka poprzez stosowanie gier i zabaw (np. „państwa-miasta”, scrabble, rozwiązywanie krzyżówek, rebusów) oraz rozwijanie umiejętności wypowiedzenia się poprzez częste rozmowy na różne, bliskie dziecku tematy.

Opracowała Agnieszka Wardziak - pedagog