

LESBLINDA (DYSLEXIA) Í NÁMI

Enginn getur skilið eins vel hvernig nema með lesblindu líður í bóklegu námi eins og annar lesblindur nemandi. Foreldrar, kennarar og ráðgjafar geta gefið ákveðnar ráðleggingar en hér aðalsérfræðingarnir eru sjálfir nemendur sem hafa lært að vinna með lesblinduna sína. Hér fyrir neðan hafa verið teknir saman nokkrir punktar sem nemendur hafa mælt með.

TÍMASTJÓRNUN

- Margir nefna það að hengja upp stórt **DAGATAL** upp á vegg (fyrir þá sem vilja hafa hlutina áþreifanlega) sé gott hjálpartæki eða nýta sér **DAGBÓK** eða góð dagatalsforrit í tölvunni eða símanum. Á dagatalið eða skipulagið er svo nauðsynlegt að **skrifa niður öll fyrirliggjandi verkefni og viðburði** sem framundan eru. Þannig næst yfirsýn yfir vikuna/mánuðinn, fjölda verkefna og stærð og hversu langan tíma þú hefur í að klára hvert og eitt verkefni. Fyrir þá nemendur sem eru mjög hæglæsir skiptir höfuðmáli að byrja ekki of seint á verkefnum og reyna að **hafa rúman tíma til heimavinnu**.
- Oft getur verið að gott að skrifa ekki bara skiladagsetningar verkefna inn í dagatalið/skipulagið heldur líka hvenær þú ætlar að byrja á verkefninu og jafnvel **SKIPTA VERKEFNINU NIÐUR Í SMÆRRI ÁFANGA**. **DÆMI:** Ef þú átt t.d. að skila ritgerð á ákveðnum tíma, þá skráirðu:
 - a) **Skiladaginn** inn á dagatalið
 - b) Hvenær þú ætlar að **byrja** á verkefninu
 - c) Hvenær þú ætlar að vera búin að leita að **heimildum**
 - d) Hvenær þú ætlar að vera búinn að skrifa upp **beinagrind**
 - e) Hvenær þú ætlar að vera búinn með **meginmálið** (eða jafnvel skipta köflum meginmálsins líka upp ef þetta er lengri ritgerð)
 - f) Hvenær þú ætlar að vera búinn með **lokaorðin**
 - g) Hvenær þú ætlar að vera búinn með **innganginn**
 - h) Hvenær þú ætlar að vera búinn með allan **frágang** á ritgerðinni og **yfirlestur**
- **SKIPTU STÓRUM MIKLUM LESTRI NIÐUR Í SMÆRRI EININGAR**. Stundum getur verið yfirþyrmandi að þurfa að klára að lesa 30 bls fyrir tíma daginn eftir og þá getur verið

erfitt að einbeita sér. Fyrir mjög marga getur virst yfirstíganlegra að **skipta 30 bls niður í þrjár 10 bls lesskorpur** eða jafnvel sex 5 bls.

- **FORGANGSRAÐA** verkefnum! Byrjaðu á því verkefni sem þú átt að skila fyrst. Ef þú þarft að vinna mörg lítil verkefni þá er freistandi að vinna þau í handahófskenndri röð en oftast er það langt frá því að vera árangursríkasta leiðin. Forgangsráðu verkefnum **ekki bara eftir skiladögum heldur líka eftir stærð og umfangi**. Svo þarf maður að passa sig á því að læra í kvöld frekar fyrir stærðfræðipróf morgundagsins en ekki málfræðiprófið sem er í næstu viku.
- Hafðu í huga að forgangsröðun getur stundum þýtt **„EKKI GERA MEIRA EN ÞÚ ÞARFT“**. Til að geta skrifað fína ritgerð um Steve Jobs þarftu ekki að lesa þér til um allt í sambandi við Apple fyrirtækið.
- Eins og fyrir alla einstaklinga er mikilvægt fyrir þig að **ÞEKKJA BIRTINGARMYNDIR FRESTUNARÁRÁTTU**, þekkja **tímaþjófa** (s.s. eins og símann, facebook, tölvuleiki o.s.frv.) og reyna að sveigja frá þeim sem og gera ráðstafanir eins og til dæmis eins og að setja upp ákveðið **umbunarkerfi**.
- Ekki detta í **„ÉG HEF EKKERT AÐ GERA – er búin/nn með öll verkefni“ pyttinn í verkefnatímum**. Eru engin verkefni á dagskrá í dag sem þú þarft að vinna? Allt í góðu... EN hvað með næstu daga eða vikur? Hvaða verkefni eru framundan? Er kannski próf í lok vikunnar eða ritgerðarskil í næstu viku? Geturðu byrjað að **vinna þér í haginn**, t.d. byrjað að fara glósur eða verkefni fyrir próf eða byrjað að finna heimildir eða gera beinagrind/drög að ritgerðinni?
- Finndu þér góðan **STAÐ TIL LESTURS OG VERKEFNAVINNU**, stað sem þú getur einbeitt þér á og þar sem lítið er um tímaþjófa. Nýttu þér að **eyrnatappa** eða **tónlist** í eyru (margir eiga mjög erfitt með að hlusta á tónlist með texta, ef þú ert einn af þeim gætirðu t.d. skoðað „Alpha waves study music“ á Youtube) til að skerpa á athygli og auka afköst. Nokkrir einstaklingar hafa nefnt það að tyggja tyggjó hjálpi með einbeitningu.
- Nýttu þér **FYRIRMYNDIR TIL AÐ VINNA VERKEFNI ÚT FRÁ**. Segjum t.d. að þú eigir erfitt með að setja upp verkefni og ritgerðir. Fáðu þá einhvern til að hjálpa þér að búa til skjal sem þú getur alltaf haft til hliðsjónar þegar þú byrjar á nýjum verkefnum. EF þú átt til dæmis í erfiðleikum með að skrifa tölustafinn 5, biddu þá einhvern nákominn þér að

skrifa hann á einhvern stað, svo sem eins og í stílabók eða á pappír sem þú ert alltaf með í veskinu þínu. Þá geturðu gripið í hann þegar þú telur þig þurfa þess.

- Passaðu upp á **MATARÆÐI** og að fá nægan **SVEFN**, þessir þættir eru nauðsynlegir fyrir andlega og líkamlega heilsu.
- Aðferðir til að skerpa einbeitningu og auka afköst í námi og daglegu lífi geta verið mjög mismunandi og **EINSTAKLINGSBUNDNAR**. Ekkert eitt virkar fyrir alla svo **sjálfsþekking**, **þrautseigja**, **polinmæði**, **sjálfsrýni** og **meðvitund** eru mikilvæg hugtök í þessari vinnu.

TÆKNIN

- Sumir nemendur hafa tamið sér að **BÚA TIL POWER POINT GLÆRUR** (í stað handskrifaðra glósa, t.d. „flash cards“) um efni kennslustunda, til dæmis það sem er til prófs. Jafn vel er hægt að búa til talglærur í Power point, þ.e. **tala inn á glæurnar** og lesa inn efni þannig að það er hægt að búa sér til nokkurs konar fyrirlestur.
- Margvíslegir **TALGERVLAR** eru fánlegir á ýmsum tungumálum, t.d. **Karl og Dóra** sem tala íslensku og hægt er að kaupa í gegnum Blindrafélagið. Þessi tækni er alltaf að taka framförum og nýjustu raddirnar orðnar nokkuð góðar og flæðandi. Lesblindir nemendur eiga rétt á hugbúnaðnum **gjaldfrjálsum**. Einnig eru til gjaldfrjálsir **enskir** og **danskir** talgervlar. Með notkun slíks búnaðar er hægt að fá upplestur á ýmsum síðum á netinu og skjölum í tölvunni eins og Pdf skjölum, Word o.fl.
- Einhverjir nemendur tala um að þeim finnist gott að vera með **LEIÐRÉTTINGARFORRIT** eins og **Púkann** í tölvunni sinni því þannig láti þeir enn frekar vaða á erfið orð sem þeir eru ef til vill ekki vissir um hvernig á að stafsetja rétt. Þannig verður verkefnið eða ritgerðin oft innihaldsmeiri.
- Einhverjum gæti fundist gott að nota diktafón eða símann sinn við taka sig upp við **LESTUR Á VERKEFNINU** eða jafnvel einhvern í fjölskyldunni eða vin. Með því að hlusta á verkefnið gæti verið að þú heyrir villur eða einhverja hluti sem þú myndir vilja breyta í textanum. Einnig hjálpar lesturinn til við skilning og að festa efnið enn frekar í minninu.

- **HLJÓÐBÆKUR** hafa lengi verið vel nýttar á meðal lesblindra nemanda. Sjá www.hbs.is. Mörgum finnst einnig gott að lesa sjálfir með hljóðbókinni. Þá ertu líka mun betur undirbúinn ef þú skyldir vera beðinn um að lesa upp texta bókarinnar í kennslustund.
- **QUIZLET** er forrit bæði fyrir **tölvur og snjallsíma** þar sem bæði er hægt að skoða glósur annarra í t.d. í „Flash cards“ formi. Þú getur líka sett inn þínar eigin **glósur, spurningar og svör** og þannig rennt yfir þær og æft þig á efnistökmum fyrir framan tölvuna eða jafnvel í gegnum símann á meðan þú bíður eftir strætó. Nánari upplýsingar má finna á <https://quizlet.com/>.

HUGARFAR

- **HUGARFAR** skiptir gríðarlegu máli og **trú þín á eigin getu** leikur þar stórt hlutverk **sjálfstraust** og **umburðarlyndi** í þinn garð. Þú getur allt sem þú ætlar þér – jákvæð hugsun er ótrúlega öflugur lykill.
- Ef þú heldur rétt á spöðunum þá getur lesröskunin getur kennt þér dýrmæta hluti eins og góða **TÍMASTJÓRNUN** og **VINNUBRÖGÐ**, ef þú heldur rétt á spöðunum.
- Ef þú hefur tök á lestu þér til um lestrarörðugleika (orsakir hennar, einkenni, afleiðingar, kosti og aðferðir og tækni til að tækla þá), og spurðu ráðgjafa um **AÐSTOÐ** eða **FRÆÐSLU**. Auk þess einstaklinga sem hafa jafnvel persónulega reynslu af lesblindu og geta ráðlagt með góðar leiðir við skipulag, námstækni og fleira.