**Wskazówki dla rodziców do pracy z dzieckiem z dysleksją**

1. W ramach ćwiczeń domowych bardzo ważna jest **systematyczność**.
2. Lepsze i szybsze efekty osiąga się, gdy ćwiczenia domowe prowadzone są codziennie przez **15-20 minut**, aniżeli raz czy dwa razy w tygodniu po godzinie.
3. Ćwiczenia powinny przebiegać w **atmosferze spokoju**, **zrozumienia** trudności dziecka. Pośpiech i nerwowość utrudniają przyswajanie materiału. Dzieci należy chwalić nawet za minimalne osiągnięcia, co znacznie mobilizuje do wysiłku.
4. Nie powinno się przeciążać dziecka czytaniem i przepisywaniem, lecz **dostosować ćwiczenia do jego możliwości psychofizycznych** (im młodsze dziecko, tym krócej może skupić uwagę, potrzebuje więcej przerw wypełnionych zabawą).
5. Nie należy wyręczać dziecka w jego pracach, należy **zachęcać** do ich wykonywania i pokazywać, że doceniamy jego wysiłek.
6. Należy **chwalić i nagradzać ucznia nawet za drobne, fragmentaryczne osiągnięcia**, reagując w momencie, kiedy się one pojawia – w tym celu musimy bacznie obserwować zachowanie dziecka i starać się dobrze je poznać. Bez względu na osiągnięcia, zawsze dajmy uczniowi do zrozumienia, że doceniamy jego wysiłki.
7. Pamiętajmy: **"raz" nigdy nie wystarcza -** uczenie się dzieci dyslektycznych wymaga niezmiennie wielu ćwiczeń i powtórzeń. Jest to potrzebne, aby dana wiedza się utrwaliła, a czynności uległy automatyzacji.
8. Uczmy dziecko **odpowiedzialności** za wykonaną pracę przez wykształcenie nawyku jej kontrolowania i poprawiania, zanim odda nam do sprawdzenia.
9. Starajmy się **pracować z dzieckiem twórczo,** w sposób niekonwencjonalny, interesujący. Wykorzystujmy nowe, ciekawe pomoce.
10. Stosujmy **wzmocnienia** (pochwały, nagrody rzeczowe). Wcześniej określajmy zasady ich przyznawania.
11. Uczenie i odrabianie zadań domowych organizujmy systemem **"małych krokow":** materiał podziel na części (nie za dużo naraz).
12. Obserwujmy dziecko, gdy dostrzeżemy znużenie, stosujmy **krótkie przerwy relaksacyjne połączone z aktywnością ruchową.**
13. Wdrażajmy porządek i stały rozkład dnia (ta sama pora wstawania, spożywania posiłków, wykonywania obowiązków szkolnych, kładzenia się spać). Taki rozkład dnia daje poczucie spokoju i ładu. Organizm dziecka, zwłaszcza układ nerwowy, ma czas na regenerację.
14. Planujmy z wyprzedzeniem wszystkie sprawy dodatkowe (nieujęte w rozkładzie dnia), w których dziecko będzie uczestniczyć.
15. Dyskretnie przypominajmy dziecku o jego obowiązkach.
16. Dajmy dziecku czas na odpoczynek po szkole. Odrabianie lekcji powinno odbywać się po niezbyt długiej przerwie. Tuż przed rozpoczęciem nauki w domu niech dziecko wykona kilka ćwiczeń ruchowych np. przy muzyce.
17. Stwarzajmy dziecku warunki do koncentracji uwagi podczas odrabiania lekcji. Trzeba ograniczyć silne bodźce (wyłączmy głośną muzykę, telewizor, radio, unikajmy głośnych rozmów). Wokół biurka nie eksponujmy zabawek, by nie rozpraszać dziecka.
18. Ograniczajmy dziecku oglądanie telewizji i granie w gry komputerowe. Zajęcia tego rodzaju powinny się odbywać we wcześniej zaplanowanym czasie i być traktowane jako nagroda (dozowana w ścisłych granicach czasowych). W zamian bardzo wskazane jest wyjście z dzieckiem na spacer lub udział raz w tygodniu w zajęciach sportowych, plastycznych czy też tanecznych.
19. Rozbudzajmy w dziecku zainteresowania.
20. Dbajmy o prawidłową dietę, bogatą w białko i nienasycone kwasy tłuszczowe (ryby, owoce morza, tran, witaminy A + E).
21. Obserwujmy dziecko i jego trudnoś: na czym polegają i co jest ich przyczyną. Skonsultujmy się ze specjalistą (psychologiem, pedagogiem, logopedą).

**Literatura:**

M. Bogdanowicz, *Specyficzne trudności w czytaniu i pisaniu – dysleksja rozwojowa.* Opole 1999, wyd. Uniwersytetu Opolskiego.

Irena Juszczyk