

# Disleksijas atpazīšana pieaugušajiem

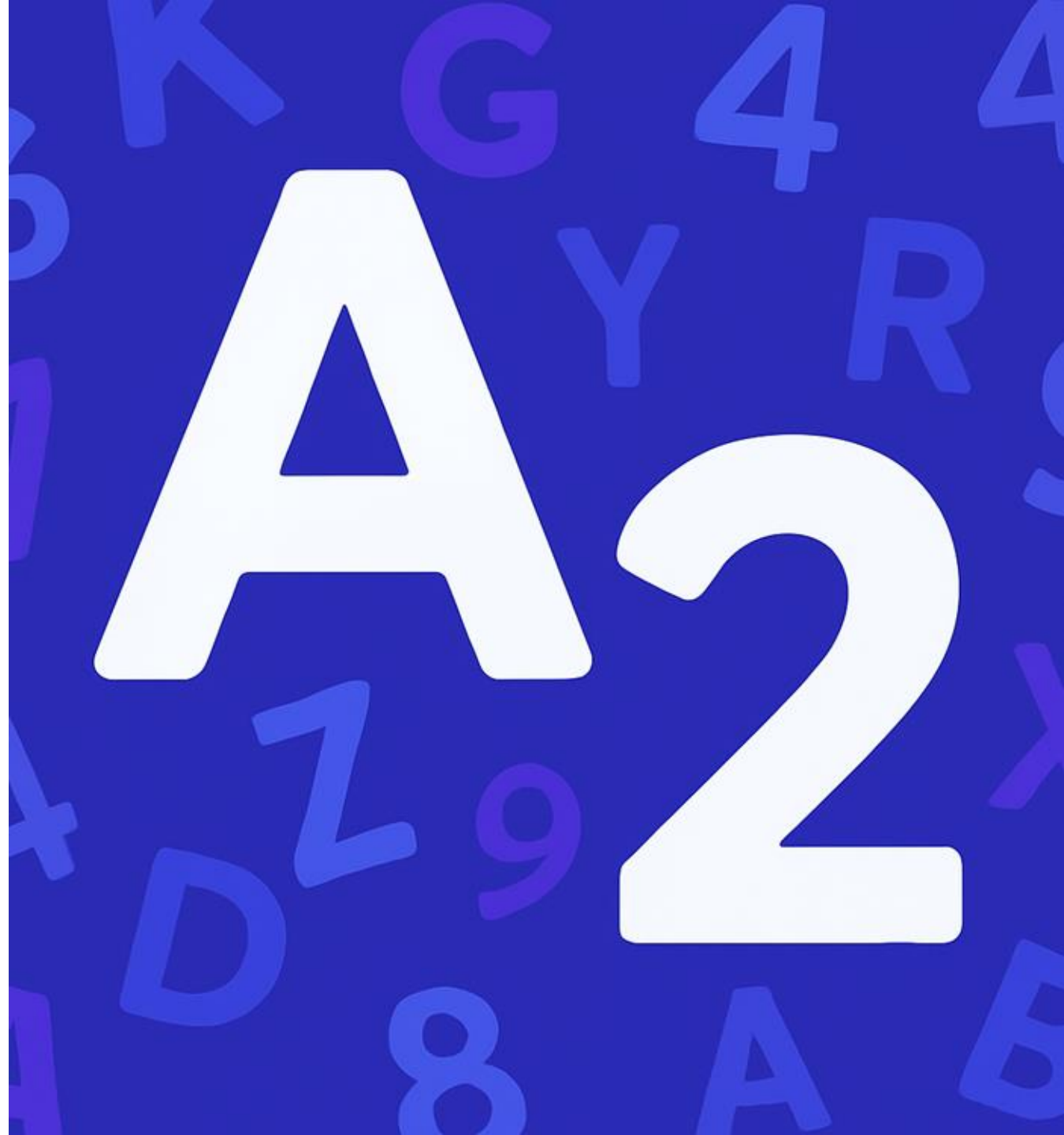
un kā par to runāt.

Nordic-Baltic Dyslexia Alliance: Together, We Can  
Empowering Adult Learners to Succeed  
NPAD-2024/10115



# levads

- Disleksiju saista galvenokārt ar bērniem skolas vecumā, bet tā turpinās visu cilvēka dzīvi, un daudzi pieauguši cilvēki dzīvo ar nekad nediagnosticētu disleksiju.
- Disleksijas identificēšana ļauj cilvēkam sevi labāk saprast un atvieglo dzīvi mācību un darba vidē.
- Daudzi cilvēki ir atraduši veidus, kā maskēt savu disleksiju, līdz ar to tās identificēšana nav notikusi skolas vecumā. Turklāt Latvijā disleksija joprojām ir ļoti demonizēta.
- Disleksijas atpazīšana pieaugušo vecumā palīdz mazināt stigmatu ap to un veicina atbilstoša atbalsta iespējamību tālākā izglītībā un darba vidē.
- Disleksijas atpazīšana un pareiza atbalsta izmantošana palīdz atraisīties cilvēku patiesajam potenciālam un uzlabo viņu paštēlu.



# Kas ir disleksija?

Disleksija ir specifisks mācīšanās traucējums, kas ietekmē lasīšanas, rakstīšanas un pareizrakstības prasmes, nekad neļaujot tām kļūt pilnībā automatizētām.

Tā nav saistīta ar intelekta, redzes vai dzirdes problēmām.

To nosaka smadzeņu darbība.

# Izplatība

Tiek uzskatīts, ka disleksija skar apmēram 5–10% pieaugušu cilvēku.

Daudzi cilvēki ar laiku ir iemācījušies paņēmienu, kā noslēpt savas disleksijas (ļoti) redzamās izpausmes.

Disleksija bieži paliek nediagnosticēta, kas nozīmē to, ka tā ir daudz vairāk cilvēkiem nekā oficiālie tās izplatības skaitļi.

Disleksijas izplatību ietekmē valoda, cilvēka izglītības līmenis un tas, kā disleksija tiek definēta un noteikta.



# Kāpēc disleksija bieži paliek nenoteikta



Skolā nebija izpratnes par disleksiju, vai tā tika vienkārši ignorēta. Tas ir ļoti biežs scenārijs Latvijā, kur pēc padomju pedagoģijas un psiholoģijas pieejas disleksiju saista tikai ar pazeminātām kognitīvajām spējām.



Daudzi skolēni tika uzskatīti par slinkiem vai nepietiekami centīgiem. Arī Latvijas pedagoģijā un psiholoģijā izplatīts mīts – skolēniem ar vidēju, augstu vai ļoti augstu intelektu un lasīšanas grūtībām vēl joprojām iesaka “Pacensties vairāk!”



Agrāk izglītības sistēmā un darba vidē nebija izpratnes par disleksiju. Tagad, savukārt, palīdzība, kas tiek piedāvāta izglītības sistēmā, ir neefektīva un nezinātniska.

# DYSLEXIA

## Pazīmes pieaugušajiem

Disleksijas pazīmes pieaugušajiem ir grūtības lasīt ātri un precīzi, grūtības ar pareizrakstību un biežas gramatikas kļūdas rakstu darbos.

Rakstīšana var prasīt ļoti ilgu laiku, un cilvēkam var būt grūti atcerēties rakstiskas norādes.

## Papildu pazīmes

Papildu pazīmes ir izvairīšanās no uzdevumiem, kas ietver lasīšanu vai rakstīšanu, grūtības ar laika plānošanu un organizētību, grūtības atcerēties – īpaši secīgas norādes un faktus, kā arī zems pašnovērtējums, ko rada lasīšanas un rakstīšanas grūtības.

# Disleksija darba vidē

# Disleksija darba vidē

Disleksija apgrūtina pierakstu veikšanu/piezīmju veidošanu, ziņojumu un pārskatu sagatavošanu vai norādījumu saprašanu.

Cilvēkiem ar disleksiju ir grūtības ar izpildfunkcijām – ar laika plānošanu, uzdevumu prioretizēšanu un termiņu ievērošanu.

Grūtības izlasīt garus vai tehniskus dokumentus var samazināt darbu izpildes gaitu un prasīt papildu atbalstu un IKT rīkus.

Daudzi darbinieki ar disleksiju ir ar spēcīgu vizuālo domāšanu, stratēģiskas plānošanas spējām un labām sadarbības prasmēm.

Tāpat daudzi cilvēki ar disleksiju izceļas ar labām problēmu risināšanas spējām, radošumu un lielisku verbālu komunikāciju.



# Barjeras disleksijas at(pa)zīšanai

- Kauns vai bailes no stigmatas liedz cilvēkiem meklēt palīdzību.
- Izglītotāju, darba devēju un sabiedrības ierobežotā izpratne par disleksiju var mazināt vēlmi sevi identificēt kā cilvēku, kuram tā ir.
- Ilgstoša negatīva skolas pieredze var likt cilvēkiem slēpt savus specifiskos mācīšanās traucējumus.
- Disleksijas skrīninga un diagnostikas testu nepieejamība apgrūtina tās noteikšanu.
- Nepareizais pieņēmums, ka disleksija ietekmē tikai skolas vecuma bērnus, traucē tās identifikācijai vēlāk dzīvē.



# Saruna par disleksiju ar pieaugušu cilvēku



## Kā sākt sarunu par to

- Izvēlieties privātu un draudzīgu vidi, kas rada drošību un uzticēšanos.
- Runājiet spriedumus neizsakošā (non-judgmental way) veidā un izvairieties no “birku piekāršanas”.
- Koncentrējieties uz ļoti specifiskām grūtībām, ar ko saskaras jūsu darbinieks, izvairoties no vispārinātiem pieņēmumiem.
- Runājiet skaidri un ar empātiju, iedrošinot sarunu biedru uz dialogu.
- Dodiet iespēju sarunu biedram atbildēt un izklāstīt savu redzējumu.
- Uzsveriet gan sarunu biedra stiprās, gan vajās puses, lai padarītu sarunu atklātu un pozitīvu.

# Frāzes, ko izmantot sarunā

- “Es esmu ievērojusi, ka instrukciju izlasīšana tevi dažkārt sanikno – vai tas tā tev ir bijis jau ilgu laiku?”
- “Tu esi tiešām labs runātājs — vai, tavuprāt, tevis rakstītais parāda tavas idejas tikpat skaidri, cik runātais?”
- “Vai tev interesētu noskaidrot, kādas ir iespējas padarīt lasīšanu un rakstīšanu vieglāku?”
- “Tu tiešām proti labi izteikties — vai tevi interesētu tas, kā programmatūra pārvērst runu tekstā (speech-to-text) momentā pārvērš tevis teikto rakstīta tekstā?”
- “Vai tevi interesētu iespēja izmantot tehnoloģijas, kas veido garu tekstu kopsavilkumus, lai padarītu lasīšanu vieglāku?”
- “Pastāv aplikācijas, kas uzlabo rakstīta teksta pareizrakstību un gramatiku — varu parādīt, kā tās uzlabotu tevis rakstīto!”



## **Sniegt atbildes empātiski**

Atbildiet sarunu biedram, atzīstot viņa pieredzi, uzsverot viņa stiprās puses un potenciālu un piedāvājot praktiskus risinājumus, kas var palīdzēt, un atbalstu.

## **Reakcija, kuru varat sagaidīt**

Jūsu sarunu biedrs var justies atvieglots un sadzirdēts, bet viņš/viņa var justies arī apkaunots, samulsis, izrādīt pretestību vai noliegumu.



**Atbalsts darba vietā  
un IKT izmantošana  
lasīšanai un  
rakstīšanai**



## Ko un kad ieteikt

Tā kā Latvijā nav pieejama disleksijas formāla noteikšana pieaugušam cilvēkam, tad paļaujieties uz darbinieka pašvērtējumu par viņa disleksiju kombinācijā ar to, ko redzat praksē.

Mēģiniet iegūt informāciju par darbinieka pieredzi ar lasīšanu un rakstīšanu skolā – mūsdienās disleksija pēc sīm pazīmēm tiek noteikta arī cilvēkiem, kuru dzīves laikā neeksistēja pat tāds termins, piemēram, makslinieks, izgudrotājs Leonardo da Vinči un amerikāņu rakstnieks F. S. Ficdžeralds.

Iesakiet jaunajam darbiniekam pievienoties neuroatipiskus cilvēku organizācijām, biedrībām un apvienībām.

Informējiet cilvēku par darba vietā iespējamajiem pielāgojumiem un pieejamajiem IKT rīkiem.

Uzsveriet, ka vēršanās pēc palīdzības ir spēka, nevis vājuma izpausme.

## PRACTICAL OPTIONS

- Practical support can include tools such as text-to-speech software, access to a specialist tutor or coach, workplace adjustments, adult literacy programs, and the use of AI-based solutions.



Teksta pārveide uz runu (Text-to-speech), lai uzlabotu lasīšanas ātrumu un izpratni.

Runas transkripcija (Speech-to-text), kas palīdz runu pārveidot par rakstītu tekstu.

Darba vides pielāgojumi, piemēram, fleksibli termiņi un darba uzdevumu alternatīvas formas.

Lasītprasmes kursi, kas stiprina lasīšanas un rakstīšanas pamatprasmes. (Labā starptautiska prakse; Latvijā tādi nav pieejami.)

MI risinājumi, kas palīdz rakstīt gramatiski pareizi, veido teksta kopsavilkumus un nodrošina tūlītējus komentārus par kādu rakstu darbu.

Darba organizācijas metodes, piemēram, digitālie kalendāri, atgādinājumi un darba vadības aplikācijas.

Dalība neiroatipisku darbinieku atbalsta grupās un mentoru programmās.



# Noslēguma domas

- Disleksija pieaugušu cilvēku vidū ir gan reāla, gan mazināma.
- Tās atzīšana ir pirmais solis uz jaunu iespēju došanu cilvēkam.
- Cieņpilna un laipna saruna ar cilvēku, kuram ir disleksija, var pozitīvi ietekmēt šī cilvēka dzīvi. Sapratne pati par sevi ir milzu uzlabojums!
- Ar pareizo tehnoloģisko atbalstu un pieejām cilvēki ar disleksiju var būt veiksmīgi gan profesionāli, gan personiski.
- Izpratnes par disleksiju veidošana palīdz gan mazināt stigmatu, gan veido iekļaujošāku darba vidi un sabiedrību.

# Avoti

- International Dyslexia Association
- British Dyslexia Association
- Shaywitz, S. (2003). Overcoming Dyslexia
- Reid, G. (2016). Dyslexia: A Practitioner's Handbook
- Snowling, M. J. (2000). Dyslexia
- Rose, J. (2009). UK Gov report on Dyslexia