

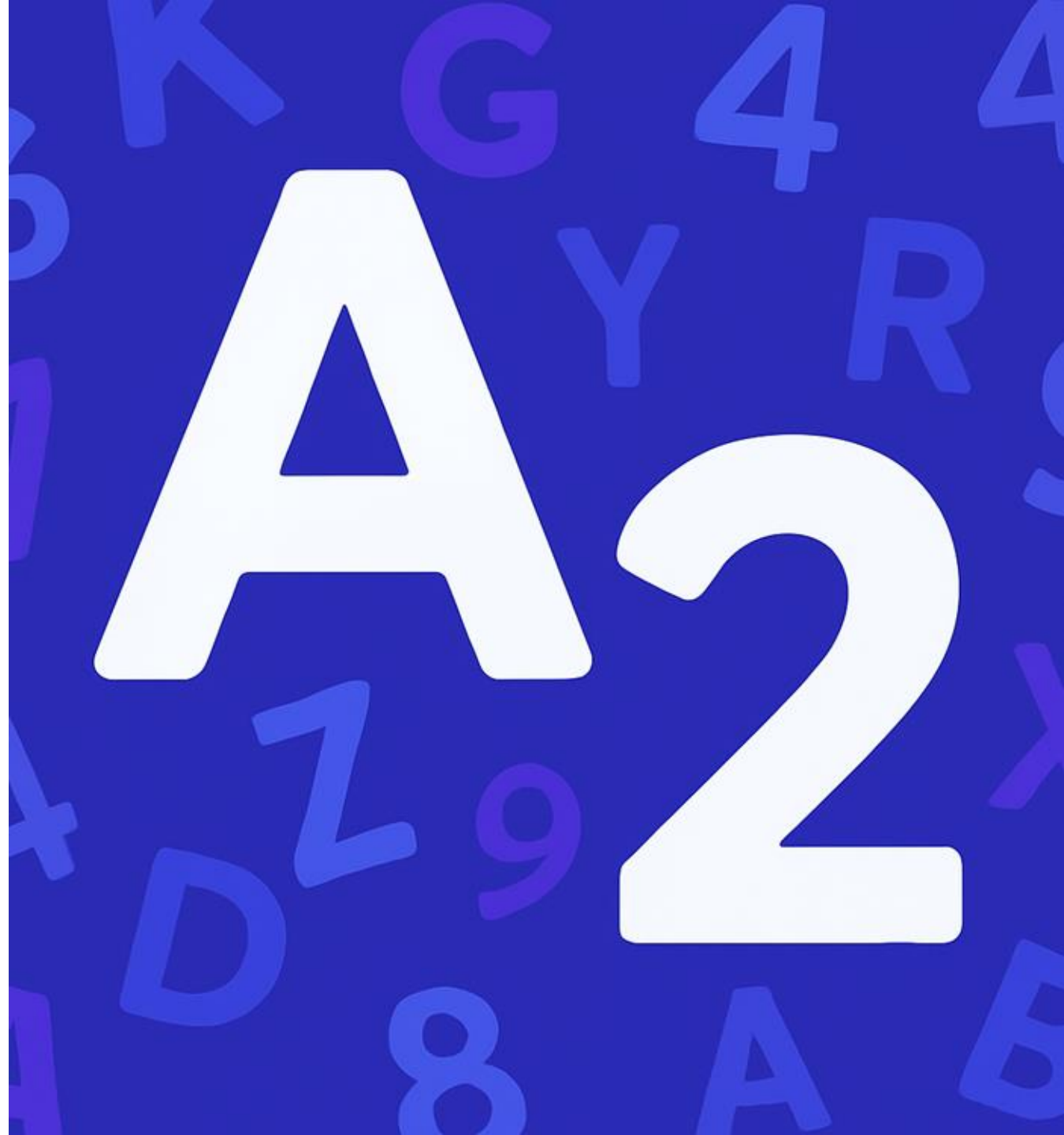


# Kaip atpažinti disleksiją suaugusiesiems -

Ir kaip apie tai kalbėti?

# Įvadas

- Disleksija dažnai siejama su vaikais, tačiau daugelis suaugusiųjų gyvena su nediagnozuota disleksija.
- Požymių atpažinimas gali padėti geriau suprasti save ir atverti naujas mokymosi bei profesinio gyvenimo galimybes.
- Daugelis suaugusiųjų yra sukūrę strategijas, kaip kompensuoti savo sunkumus, todėl disleksiją sunkiau aptikti.
- Didesnis informuotumas apie disleksiją suaugusiesiems mažina stigmą ir suteikia geresnę prieigą prie tinkamos pagalbos.
- Ankstyvas atpažinimas ir tinkamos priemonės gali padėti suaugusiesiems atskleisti visą savo potencialą.



# Kas yra disleksija?

Disleksija yra specifinis mokymosi sutrikimas, turintis įtakos skaitymui, rašymui ir rašybai.

Jis nesusijęs su intelektu, regėjimo ar klausos problemomis.

Priežastis slypi tame, kaip smegenys apdoroja kalbą.

# Dažnumas

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad disleksija pasireiškia apie 5–10 % populiacijos.

Daugelis laikui bėgant išmoko strategijų, kurios gali paslėpti arba sumažinti matomus sunkumų požymius.

Disleksija dažnai lieka nediagnozuota iki pilnametystės, o tai reiškia, kad tikrasis skaičius greičiausiai yra didesnis nei užfiksuoti skaičiai.

Paplitimas gali skirtis priklausomai nuo kalbos, išsilavinimo ir jam įvertinti naudojamų priemonių.



# Kodėl disleksija dažnai lieka nediagnozuota



Mokykloje disleksija dažnai buvo neteisingai suprantama arba tiesiog ignoruojama.



Daugelis mokinių buvo neteisingai laikomi tinginiais ar kvailais.



Anksčiau mokytojai ir darbdaviai mažai žinojo apie disleksiją.

# DYSLEXIA

## Dažni požymiai

Dažni suaugusiųjų požymiai yra sunkumai skaityti greitai ir tiksliai, rašybos problemos ir dažnos rašymo klaidos.

Rašymas gali būti pastebimai sulėtėjęs, taip pat gali būti sunku prisiminti rašytines instrukcijas.

## Gretutiniai požymiai

Gretutiniai požymiai gali būti užduočių, kurioms reikia skaityti ar rašyti, vengimas, sunkumai valdant laiką ar išlaikant tvarką, atminties problemos, ypač kai kalbama apie sekų seką, ir žema savivertė, susijusi su skaitymo ir rašymo įgūdžiais.

**Disleksija darbe**

# Disleksija darbe

Disleksija gali apsunkinti tokias užduotis kaip užrašų darymas, ataskaitų rašymas ar instrukcijų skaitymas.

Voksne med ordblindhed kan have vanskeligheder med eksekutive funktioner som tidsstyring, prioritering af opgaver og overholdelse af stramme deadlines.

Suaugusiesiems, turintiems disleksija, gali būti sunku atlikti vykdomąsias funkcijas, tokias kaip laiko valdymas, užduočių prioritetizavimas ir griežtų terminų laikymasis.

Daugelis jų pasižymi stipriu vizualiniu mąstymu, strateginiu planavimu ir gerais bendradarbiavimo įgūdžiais, kurie praturtina darbo vietą.

Daugelis jų taip pat yra ypač įgudę tokiose srityse kaip problemų sprendimas, kūrybiškumas ir žodinis bendravimas.



# Pažinimo kliūtys

Gėda arba stigmatos baimė gali atgrasyti suaugusiuosius nuo pagalbos ieškojimo.

Ribotos žinios apie suaugusiųjų disleksiją tarp pedagogų, darbdavių ir plačiosios visuomenės gali atidėti jos pripažinimą.

Ilgalaikis neigiamos mokyklos patirties poveikis gali atgrasyti suaugusiuosius nuo mokymosi iššūkių sprendimo.

Nesuteikus galimybės gauti lengvai prieinamų patikros ir vertinimo paslaugų, gali būti sunkiau nustatyti diagnozę.

Klaidingas įsitikinimas, kad disleksija paveikia tik vaikus, gali dar labiau prisidėti prie to, kad ji nepakankamai aptinkama suaugus.



**Pokalbis ir  
susitikimas su  
suaugusiuoju**



## Kaip pradėti pokalbį?

Pasirinkite privačią ir saugią erdvę, kurioje vyrautų ramybė ir pasitikėjimas.

Kalbėkite neteisdami ir venkite neigiamų etikečių.

Sutelkite dėmesį į konkrečius pastebėtus iššūkius, o ne į bendrų prielaidų darymą.

Vartokite aiškią ir empatišką kalbą, kuri skatintų dialogą.

Suteikite žmogui erdvės reaguoti ir pasidalyti savo požiūriu.

Pabrėžkite tiek stipriąsias, tiek silpnes puses, kad pokalbis būtų subalansuotas ir teigiamas.

# Siūlomos formuluotės

„Pastebėjau, kad kartais gali būti sunku skaityti instrukcijas – ar taip jau seniai?“

„Jūs labai gerai reiškiate žodžiu – ar manote, kad jūsų raštas taip pat aiškiai perteikia jūsų mintis?“

„Ar norėtumėte ištirti būdus, kaip šiek tiek palengvinti skaitymą ir rašymą?“

„Jūs labai gerai reiškiate kalbėdami – ar norėtumėte pamatyti, kaip kalbos į tekstą programinė įranga gali akimirksniu paversti jūsų žodžius raštu?“

„Ar jus domintų įrankiai, kurie gali apibendrinti ilgus tekstus ir padaryti juos lengviau skaitomus?“

„Yra dirbtinio intelekto programėlių, kurios gali padėti taisyti rašybą ir gramatiką – ar turėčiau parodyti, kaip vieną iš jų naudoti jūsų tekstui?“





## Reaguokite su empatija

Reaguokite su empatija, pripažindami jų patirtį, pabrėždami jų stipriąsias puses ir potencialą bei siūlydami konkrečius išteklius ir paramą.

## Reakcijos, su kuriomis galite susidurti

Galimos reakcijos gali būti palengvėjimo ir pripažinimo jausmas, bet taip pat gėda, sumišimas ar net pasipriešinimas ir neigimas.

**Darbo vietos  
galimybės ir  
pagalbinių skaitymo  
bei rašymo  
priemonių  
naudojimas**



# Kada ir kaip kreiptis

Jei asmuo tam atviras, galite pasiūlyti oficialų vertinimą ir pasidalyti informacija apie atitinkamas vietines ar internetines paslaugas.

Būtinai palaikykite ryšį su juo, parodydami empatiją ir kantrybę.

Paraginkite asmenį ieškoti paramos grupių ar tinklų suaugusiems, turintiems disleksiją.

Pateikite informacijos apie bet kokias darbo vietos sąlygas ir pagalbines priemones, kurios gali būti prieinamos.

Pabrėžkite, kad tolesnio vertinimo ar pagalbos siekimas yra stiprybė, o ne silpnybė.

## 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.



Teksto įgarsinimo programinė įranga, padedanti skaityti ir suprasti tekstą.

Kalbėjimo įgarsinimo įrankiai, galintys konvertuoti sakinčius žodžius į rašytinį tekstą.

Darbo vietos pritaikymas, pavyzdžiui, lankstūs terminai arba alternatyvūs instrukcijų formatai.

Suaugusiųjų švietimas ir raštingumo pamokos, kurios sustiprina pagrindinius įgūdžius.

Dirbtiniu intelektu pagrįsti sprendimai, padedantys taisyti gramatiką, supaprastinti tekstą ir teikti tiesioginį grįžtamąjį ryšį.

Organizaciniai įrankiai, tokie kaip skaitmeniniai kalendoriai, priminimai ir užduočių valdymo programėlės.

Prieiga prie palaikančių tinklų arba mentorystės.



# Išvados

- Disleksija suaugusiesiems yra tikras iššūkis, tačiau tai galima valdyti.
- Pripažinimas gali būti pirmas žingsnis didesnio įgalinimo link.
- Problemos sprendimas su gerumu ir pagarba gali turėti didelės įtakos.
- Naudojant tinkamas priemones ir strategijas, suaugusieji, turintys disleksiją, gali klestėti tiek asmeniniame, tiek profesiniame gyvenime.
- Didesnis informuotumas mažina stigmą ir skatina įtraukesnes darbo vietas bei bendruomenes.

# Literatūra

- 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