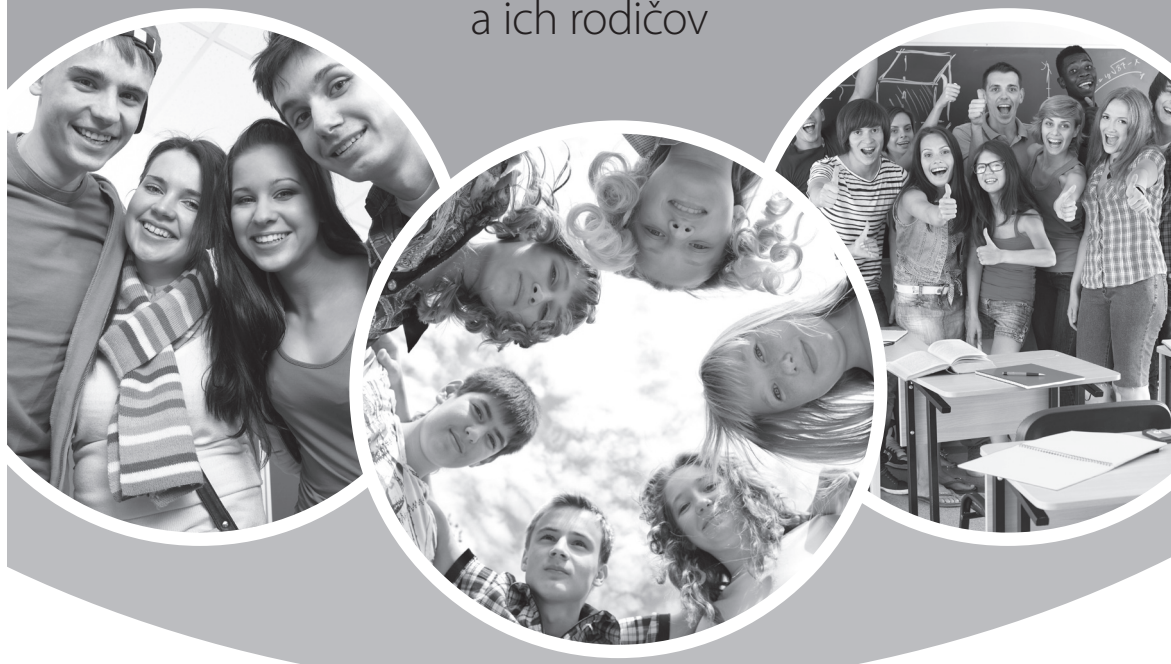


Informačná príručka k voľbe povolania

pre žiakov
s vývinovými poruchami učenia
a ich rodičov



Poznámka: Text má špeciálnu úpravu pre dyslektikov.

Názov národného projektu:

Komplexný poradenský systém prevencie a ovplyvňovania sociálno-patologických javov v školskom prostredí



RAABE



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť/Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ.

Copyright:

Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o. a autori príspevkov, 2014

Všetky práva vyhradené.

Všetky práva, najmä právo na titul, licenčné právo a priemyselné ochranné práva sú výhradným vlastníctvom nakladateľstva Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o. a sú chránené autorským zákonom.

Reprodukcie a rozširovanie diela alebo jeho častí akýmkoľvek spôsobom sú bez písomného súhlasu nakladateľstva Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o. zakázané.

Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ.
ITMS kód projektu: 26130230025

Hlavné autorky:

Mgr. Viktória Hritzová
Mgr. Janka Perháčová

Autorky:

PaedDr. Adriena Hroncová
Mgr. Lucia Osvaldová

Recenzentka:

PaedDr. Mária Tekelová

Spolupracovali:

PaedDr. Tatiana Majerníková
PhDr. Darina Lepeňová
PhDr. Marta Hargašová, CSc.
PhDr. Eva Smíková, PhD.

Táto edícia je realizovaná s finančnou podporou EÚ výhradne pre účely národného projektu a je nepredajná!

Obsah

Úvod.....	5
1. Prečo mám poruchu učenia práve ja?.....	7
2. Čo sú vývinové poruchy učenia?	7
3. Aké typy porúch učenia môžeš mať?	9
4. Si dyslektik	10
5. Ak mám dyslexiu, čo by mi v škole pomohlo?.....	11
6. Si dysgrafik	12
7. Si dysortografik.....	13
8. Ak mám dysgrafiю a dysortografiю, čo by mi v škole pomohlo?	14
9. Si dyskalkulik.....	15
10. Ak mám dyskalkúliu, čo by mi v škole pomohlo?.....	16
11. Čo môžete urobiť vy – rodičia?	17
12. Kto ti môže pomôcť pri výbere strednej školy?	18
13. Čo by si mal zväžiť pri rozhodovaní?	20
14. Aké mám možnosti štúdia na strednej škole?	21
15. Čo ma čaká, kým sa správne rozhodnem?.....	24
16. Ako zvládnuť prijímaciu skúšku?	26
17. Ktoré odbory sú pre mňa menej vhodné?.....	27
18. Ako sa uplatním na trhu práce?	29
19. Užitočné stránky, ktoré ti pomôžu orientovať sa v študijných a učebných odboroch na stredných školách	30
20. Fóra rodičov detí s poruchami učenia a odporúčaná literatúra	31
21. Príbehy a príklady pre teba	33

Úvod

Milí rodičia,

patríte medzi tých rodičov, ktorí majú dieťa s diagnostikovanou poruchou učenia? Premýšľate spolu s ním o výbere vhodnej strednej školy a budúceho povolania? Potom je tento text určený práve vám. Dozviete sa v ňom, čo sú poruchy učenia, aké poruchy učenia poznáme a ako sa prejavujú, ako môžete pomôcť svojmu dieťaťu, čo treba brať do úvahy pri voľbe strednej školy a budúceho povolania, kde nájdete informácie, pomoc a veľa ďalších užitočných vecí.

Každý rodič dúfa, že jeho dieťa bude v škole napredovať bezproblémovo. No niekedy vynakladaná námaha dieťaťa, a často aj celej rodiny, neprináša svoje ovocie. Výsledky v čítaní, písaní alebo počítaní, teda v školských zručnostiach sa nezlepšujú alebo len veľmi pomaly. Za neúspechom sa skrýva porucha učenia. Diagnostikovanie poruchy učenia však neznamená, že vaše dieťa nemôže v živote dosiahnuť úspech. Medzi ľudí s poruchami učenia patrí aj veľa významných umelcov, vedcov a iných odborníkov. Pri rozhodovaní sa preto nedajte odradiť, odlišnosť nemusí byť prekážkou toho, aby si vaše dieťa nemohlo splniť svoj sen, ak ho skutočne má.

Milí žiaci,

spracovali sme pre vás tento materiál, aby sme vám pomohli pri vašom dôležitom rozhodovaní, na akej strednej škole by ste mali v štúdiu po skončení základnej školy pokračovať alebo aké povolanie si vybrať.

Chceme vám poradiť, na koho sa máte obrátiť, kto vám môže pomôcť a na akých webových stránkach môžete nájsť potrebné informácie. Možno vás inšpirujú aj príbehy vašich rovesníkov s podobnými ťažkosťami, ktorí sa problémov nezľakli.

Vieme, že vaše rozhodovanie je ťažšie ako rozhodovanie vašich rovesníkov, pretože vaša inakosť predstavuje určité riziká aj obmedzenia. Nie je však prekážkou toho, aby ste si postavili svoj cieľ, splnili si svoj sen a robili v budúcnosti to, čo by vás naplňovalo a robilo šťastnými.

Môžete byť rovnako úspešní ako mnohí ľudia na svete, ktorí boli poznačení touto odlišnosťou, no napriek prekážkam dokázali vytvoriť úžasné veci, stali sa výnimočnými osobnosťami v odbore, ktorému sa venovali. Výsledky výskumov tiež potvrdzujú, že poruchy učenia môžu byť často kombinované s vysokou inteligenciou, kreatívnym myslením a umeleckým talentom, ktorý vysoko prekračuje bežný priemer. Príkladmi môžu byť Albert Einstein (fyzik), Leonardo da Vinci (architekt, hudobník, vynálezca, staviteľ vodných diel, sochár, maliar, spisovateľ), Pablo Picasso (maliar), Wolfgang Amadeus Mozart (klavirista a skladateľ), Walt Disney (producent, výtvarník), Bill Gates (zakladateľ Microsoftu), Tom Cruise (herec), Whoopi Goldbergová (herečka), Will Smith (herec).

Aj vy môžete dosiahnuť niečo, na čo budú hrdí vaši rodičia, vy sami a možno i celé Slovensko. Ktovie?

Aj človek s poruchou učenia môže prežiť úspešný život.

1. Prečo mám poruchu učenia práve ja?

Hoci príklady porúch učenia sú uvedené už v starovekých písomnostiach, až do polovice 19. storočia na takúto otázku nevedel odpovedať nikto. Príčiny vzniku špecifických, resp. vývinových porúch učenia začali najskôr skúmať a popisovať lekári. Zaujímali sa, prečo dieťa napriek primeranej inteligencii, dobrému zraku a často aj pri neporušenej reči nie je schopné čítať. Nazvali túto poruchu „**slovnou slepotou**“ a dávali ju do súvisu s vplyvmi dedičnosti a narušením mozgového tkaniva. Keď sa ku skúmaniu pridali pedagógovia, psychológovia, špeciálni pedagógovia, prišli k záveru, že príčiny porúch učenia sú komplexnejšie, viacnásobne podmienené, a teda nesúvisia len s biologickou podstatou človeka – s dedičnosťou, odlišnosťou vo fungovaní mozgu či s vplyvom hormónov, ale aj s poznávacími procesmi. To znamená ťažkosťami v zrakovom alebo sluchovom vnímaní, v automatizácii vykonávaných činností, v rýchlosti poznávacích procesov a môže ísť aj o ich kombináciu.

Preto neexistuje jedna rovnaká odpoveď pre všetkých, ktorí majú poruchu učenia, a pri každom žiakovi treba postupovať individuálne.

Uvádza sa, že v dnešnej dobe sa vývinové poruchy učenia vyskytujú u 2 % žiakov základnej školy (P. Říčan a kol., 1997). Vyskytujú sa častejšie u chlapcov ako u dievčat. Na piatich chlapcov pripadá jedno dievča.

2. Čo sú vývinové poruchy učenia?

Odborníci tvrdia, že o poruchách učenia hovoríme vtedy, ak je u žiaka narušená schopnosť naučiť sa jednu alebo viaceré základné školské zručnosti – čítanie, písanie a počítanie bežným spôsobom vzdelávania, pri priemernom až nadpriemernom intelektu, zabezpečených vhodných podmienkach a primeraných sociokultúrnych príležitostiach.

Začínajú sa prejavovať na určitom stupni vývinu dieťaťa, najčastejšie pri nástupe do základnej školy. Sprevádzané môžu byť aj inými príznakmi, ako napr.: pretrvávajúca dyslália (nesprávna výslovnosť), slabšia slovná zásoba, oslabená pamäť, pozornosť, ťažkosti s orientáciou v čase a priestore, oslabenie v jemnej motorike a pod. Tieto skutočnosti môžu mať za následok zásadné ťažkosti až zlyhávanie žiaka v školských úlohách a prelínajú sa do celého vyučovacieho procesu. Učiteľia, ale aj rodičia takéto dieťa môžu považovať za lenivé alebo hlúpe. Tiež môže byť vystavené posmechu spolužiakov.

Nepodchytené poruchy učenia môžu byť spúšťacím mechanizmom ďalších problémov, predovšetkým výchovných a osobnostných. Tu si musíme uvedomiť, že školské vedomosti a zručnosti si môže žiak osvojiť aj neskôr, alebo dokonca žiť bez nich, no neurotické a psychosomatické problémy či poruchy osobnosti pretrvávajú.

S ťažkosťami takéhoto charakteru zápasia 2 – 3 % populácie. Následkom svojho hendikepu podávajú školské výkony, ktoré nezodpovedajú ich skutočnému potenciálu. Práve pre tieto dôvody potrebujú pomoc odborníkov a veľkú podporu rodiny.

Podľa teba:

Nerád spomínam na plač, odmietanie čítania i písania, nechť ráno vstať a ísť znovu do školy a zažívať sklamanie, keď napriek úmorným hodinám pri učení moje výsledky v škole boli neuspokojivé. Neskôr som prežíval pocit krivdy, keď ma pokladali za lenivého, nepozorného alebo lajdáka. Nechápal som, prečo to ostatným ide a mne nie, začal som sa podceňovať a neveriť si.

Veríme, že toto obdobie u teba netrvalo dlho, určite to, že niečo s tvojím učením nie je v poriadku, niekto odhalil. Možno to bola pani učiteľka alebo mama, ktorá sa učila i s tvojím bratom a vedela, že potrebuješ pomoc. A možno bolo napokon pre teba úľavou, že ide o poruchu učenia. Ty za nič nemôžeš, potrebuješ len iný prístup a špeciálne cvičenia, ktoré by tvoj stav upravili.

Si odlišný takým svojským spôsobom a je pre teba lepšie nelutovať sa, nikomu nič nevyčítať a naučiť sa s danou poruchou žiť.

3. Aké typy porúch učenia môžeš mať?

DYSLEXIA

porucha čítania

DYSGRAFIA

porucha písania

DYSORTOGRAFIA

porucha pravopisu

DYSKALKÚLIA

porucha matematických schopností

V súčasnosti je už viac než isté, že medzi vývinovými poruchami učenia existuje oveľa väčšia diskrepancia, presah. Práve preto aspoň spomenieme, že tu patria aj:

- **dyspinxia**
 - porucha kreslenia, neschopnosť zobrazit' určité predmety, javy primerane veku,
- **dysmúzia**
 - porucha hudobných schopností, narušená schopnosť vnímania a reprodukcie hudby a rytmu,
- **dyspraxia**
 - porucha motorickej obratnosti, funkcie.

Veľmi zriedkavo sa u žiakov vyskytuje iba jedna porucha, väčšinou ide o ich kombináciu. To znamená, že môžeš mať napríklad dyslexiu, dysgrafi a dysortografiu alebo len dysortografiu a dysgrafi a podobne. Prejav jednotlivých porúch môžu mať podobu od ľahšej až po tú najťažšiu formu, čo závisí od viacerých faktorov, ako napr. od toho, kedy bola u teba vývinová porucha učenia diagnostikovaná, ako intenzívne s tebou pracoval špeciálny pedagóg, psychológ a rodič, aký efekt táto náprava mala – či sa ťažkosti upravili, kompenzovali.

Často sú poruchy učenia kombinované i s poruchou pozornosti a aktivity, t. j.:

- ADHD – **hyperaktivita s poruchou pozornosti**,
- ADD – **hypoaktivita s poruchou pozornosti**.

V oboch prípadoch máš ťažkosti so zameraním pozornosti, vydržíš sa sústrediť na nejakú činnosť len veľmi krátko, rozptýli ťa i najmenší podnet z okolia, často si veľmi nesústredený.

4. Si dyslektik

Ak máš poradenským zariadením po diagnostike potvrdenú **poruchu čítania** (dyslexiu), určite sa u teba vyskytujú niektoré z týchto prejavov:

- Stále čítaš potichu a až potom nahlas (volá sa to dvojité čítanie), ktoré však spomaľuje tvoje tempo čítania.
- Zamieňaš si písmená, ktoré sú tvarovo podobné (napr. m – n, a – o, b – d – p) alebo zvukovo podobné (napr. d – t, h – ch).
- Vynechávaš písmená i slabiky alebo ich naopak pridávaš do slov.
- Komolíš slová alebo si domýšľaš koncovky slov, alebo prečítaš úplne iné slová, ako sú v texte.
- Meníš si poradie písmen napr. MAL – LAM.
- Môžeš čítať rýchlo, „zbrklo“, s veľkou chybovosťou alebo naopak veľmi pomaly, ale presne a bezchybne.
- Čítaš bez porozumenia alebo iba s čiastočným porozumením, čo znamená, že sa tak sústreďuješ na čítanie textu, aby si ho prečítal správne, že ti uniká obsah prečítaného.
- Rovnaké ťažkosti máš i v cudzích jazykoch.
- Napriek tomu, že máš ťažkosti v čítaní, v ostatných predmetoch, napr.

i v matematike, môžeš byť veľmi šikovný. Dokonca môžeš mať na vysvedčení aj dvojstupňový rozdiel medzi známkami.

Možno si tieto príznaky u seba pozoroval v nižších ročníkoch, ale je možné, že niektoré pretrvávajú dodnes a snažíš sa ich ovplyvniť. To, koľko prejavov si zvládol a koľko ti ich ešte ostalo, závisí tiež od toho, či ti niekto poskytol pomoc. Myslíme tým, že ti bola dyslexia potvrdená a venoval sa ti špeciálny pedagóg v poradenskom zariadení. Dúfame, že pod takýmto odborným vedením sa podarilo korigovať „tvoju“ dyslexiu a ty dokážeš čítať s porozumením, i keď možno pomalšie ako ostatní. **Čítanie ti slúži na to, aby si sa prostredníctvom neho dokázal učiť, nadobúdať nové vedomosti, neodmietaš ho, ba dokonca si čítaš pre radosť!**

5. Ak mám dyslexiu, čo by mi v škole pomohlo?

- Ak by som mal viac času pri písomných previerkach vo všetkých predmetoch, pretože pomalšie čítam a niekedy nestíham dopisovať písomky nie preto, že neviem, ale že mi chýba viac času, aby som stihol to, čo moji spolužiaci.
- Vyhovovalo by mi, ak by bolo možné nahradiť testovú formu skúšania, pretože tam je množstvo čítania a trvá mi to veľmi dlho, kým to prelúskam.
- V tých predmetoch a úlohách, kde sa odo mňa vyžaduje presné porozumenie písaného zadania (napr. slovné úlohy z matematiky, fyziky a pod.), by mi pomohlo vypočítať si úlohy v zvukovej podobe.
- Pri písomných previerkach sa stane, že občas nechápem zadanie úlohy, pomohlo by mi vysvetlenie úlohy alebo jednoduchšie položená otázka.
- Niekedy mám problém slovami samostatne vyjadriť svoje myšlienky, pomohlo by mi odpovedať napríklad na otázky.
- Pri učení spamäti, myslím tým napr. básne, mi to trvá trochu dlhšie, potreboval by som viac času na naučenie.

- V cudzom jazyku mám ťažkosti pri učení nových slovíčok, vyhovovalo by mi, keby som mal viac času na naučenie sa nových slovíčok alebo ak by som sa ich mal naučiť na viackrát či po menších celkoch.
- Robí mi problémy preklad z cudzieho jazyka, napriek tomu, že slovíčka ovládam, radšej by som sa naučil niektoré celé frázy, ktoré budem v živote potrebovať.
- V druhom cudzom jazyku to vôbec nezvládam, všetky slovíčka sa mi v oboch cudzích jazykoch pletú, a preto by mi pomohlo, ak by ma oslobodili od vyučovania druhého cudzieho jazyka, nakoľko mi robí starosti i ten jeden.

6. Si dysgrafik

Ak máš poradenským zariadením diagnostikou potvrdenú **poruchu písania** (dysgrafiú), určite sa u teba vyskytujú niektoré z týchto prejavov:

- Môžeš mať nesprávny, veľmi krčovitý úchop pera so silným tlakom na papier. Píšeš tak, že celý text preráža i na druhú stranu zošita.
- Pohyby tvojej ruky pri písaní nie sú plynulé, sú trhané, ruka ťa po krátkej dobe začína bolieť, lebo je pri písaní neuvoľnená, krčovitá.
- Tempo písania je u teba pomalšie ako u tvojich spolužiakov, to znamená, že potrebuješ viac času na napísanie textu.
- Pri rýchlom písaní alebo diktovaní poznámok sa úprava tvojho písma môže zhoršovať, ba môže sa stať až nečitateľné pre ostatných. Zrýchľovaním tempa pribúda aj množstvo chýb.
- Tvoj písomný prejav môže byť neupravený, jednotlivé písmená sú nerovnako veľké, často škrtané, dokonca môžu presahovať cez riadok.
- Pri písaní si zamieňaš písmená, ktoré sa na seba podobajú svojím tvarom, napr.: m - n, a - o, e - i, b - d - p, h - k.

- Pri písaní si zamieňaš písmená, ktoré sa na seba podobajú zvukom, napr.: h – ch, d – t, g – k.
- Stáva sa, že si nevieš spomenúť na tvar niektorých písmen, používaš nesprávne tvary niektorých písmen a niekedy sú nesprávne i spoje medzi písmenami.
- Vynechávaš alebo pridávaš do slov písmená alebo celé slabiky, alebo prehadzuješ poradie písmen, napr.: mal – lam.
- Celkovo odmietaš písanie.

7. Si dysortografik

Ak máš poradenským zariadením diagnostikou potvrdenú **poruchu osvojovania pravopisu** (dysortografiu), určite sa u teba vyskytujú niektoré z týchto prejavov:

- Nedokážeš správne rozlíšiť dlhé a krátke samohlásky. Vynechávaš dĺžne, prípadne ich píšeš na nesprávnom mieste.
- Nerozlišuješ mäkké a tvrdé slabiky (di – ti – ni – li, dy – ty – ny – ly).
- S ťažkosťami rozlišuješ sykavky (s – c – z, š – č – ž).
- Nedodržiaš hranice medzi slovami (napr. píšeš predložku so slovom), hranice medzi vetami (nevieš, kde je začiatok a koniec vety).
- Napriek tomu, že sa dokážeš naučiť poučky o gramatických pravidlách, nevieš, ktoré gramatické pravidlo máš kde použiť.
- Tie isté ťažkosti sa premietajú u teba i do cudzích jazykov.

8. Ak mám dysgrafiú a dysortografiu, čo by mi v škole pomohlo?

- V prípade, že mám nečitateľné písmo a neviem po sebe prečítať ja sám, ale ani vyučujúci, pomohlo by mi, keby som mohol písať tlačennými tvarmi písmen na všetkých vyučovacích hodinách.
- Na hodinách píšem pomaly a nestíham zapisovať poznámky, ktoré mi vyučujúci diktujú, a preto by som potreboval prefotené poznámky od vyučujúcich alebo od učiteľom určeného spolužiaka hneď po hodine (lebo ináč to všetko musím doma odpisovať od spolužiakov, ktorí sú ochotní mi svoje zošity požičiavať domov).
- Keby mi učiteľ umožnil prezentovať svoje vedomosti ústnou formou, lebo takto to viem podať ľahšie, písomne mi to trvá dlhšie a je to nečitateľné.
- Diktáty vôbec nezvládam, nikdy neviem, ktoré gramatické pravidlo mám kde použiť. Viac mi vyhovuje skúšanie formou doplnovačiek (kedy sa môžem sústrediť iba na gramatiku a neriešiť dĺžne, mäkkene, tvary písmen a pod.).
- Nakoľko píšem pomaly, pomohla by mi aj taká forma písania diktátu, kde by som zapisoval len každú druhú vetu – takto by som mal možnosť dokončiť a skontrolovať pôvodnú vetu.
- Pri písaní slohových prác mám „more“ chýb, pomohlo by mi, ak by vyučujúci nehodnotili formu mojej práce, ale obsah toho, čo chcem okoliu povedať.
- Pri písanom skúšaní by som uvítal prácu s notebookom, kde mi písanie na klávesnici trvá kratšiu dobu ako bežné písanie a zároveň môžem použiť i korekčný program.
- V cudzom jazyku robím v písaní slov chyby, napriek tomu, že sa ich výslovnosť dokážem naučiť. Rovnako by som potreboval, ak by som ich mohol písať tak, ako ich vyslovujem.

9. Si dyskalkulik

Ak máš poradenským zariadením diagnostikou potvrdenú **poruchu matematických schopností** (dyskalkúliu), určite sa u teba vyskytujú niektoré z týchto prejavov:

- Napriek tomu, že si už vo vyššom ročníku, pretrváva u teba počítanie i za pomoci prstov, snažíš sa to robiť pod lavicou, aby to nikto nevidel.
- Máš ťažkosti s písaním i čítaním čísel.
- Zamieňaš čísla, ktoré sa podobajú svojím tvarom (napr. 6 – 9, 3 – 8), ale i postavenie číslice v čísle (napr. 73 – 37, 61 – 16, 1300 – 3100).
- Často si zamieňaš matematické operácie (napr. sčítanie za odčítanie, násobenie za delenie).
- Máš ťažkosti už pri počítaní príkladov i v obore do 20, nemáš ich zautomatizované a trvá ti dlhší čas, kým ich vypočítaš.
- Násobilka ti môže spôsobovať veľké ťažkosti, nedokážeš sa ju naučiť, a preto si stále pomáhaš násobkami čísel, sčítavaním.
- Nevieš sa orientovať v číselnom rade, vzostupnom i zostupnom (určiť číslo, ktoré nasleduje pred i za daným číslom).
- Máš ťažkosti pri riešení slovných úloh, nevieš určiť, akú matematickú operáciu máš použiť.
- Máš problém s orientáciou na číselnej osi, nevieš určiť, kde je kladné, ale i záporné číslo.
- Máš ťažkosti s premenou jednotiek, orientáciou v čase, na ciferníku hodínok a pod.
- Nevieš si poradiť so zložitejšími príkladmi, keď máš v jednom príklade použiť viacero matematických operácií (napr. $52 + 36 - 110 - 30$), nedokážeš čiastkový výsledok podržať v pamäti.

- Ak pani učiteľka diktuje zadanie príkladu a ty máš napísať už iba výsledok, nevieš ten príklad podržať v pamäti a následne ho vypočítať. Potreboval by si ho mať napísaný a počítať podľa predlohy.

10. Ak mám dyskalkúliu, čo by mi v škole pomohlo?

- Počítanie mi ide veľmi pomaly, a preto by som potreboval viac času pri písomných previerkach alebo len to, aby som mohol mať menej zadaných úloh i príkladov, aby som nebol stresovaný časom.
- Stáva sa mi, že si v príkladoch zamením znamienko (matematickú operáciu), napriek tomu, že postup ovládam. Pomohlo by mi, ak by som mal možnosť sám si chybu opraviť.
- Dokážem sa naučiť vzorce i postupy, ale nedokážem ich v slovných úlohách použiť. Pomohlo by mi, ak by ma niekto pri slovných úlohách usmernil.
- Pri písomných prácach sa mi často stáva, že som v strese a pri počítaní príkladov urobím iba numerickú chybu, ale postup mám správny. Mohol by som dostať body i za správny postup.
- Mám ťažkosti s počítaním už i v obore do 20, stále potrebujem prsty, ktorými si pomáham pod lavicou, aby to nikto nevidel, potrebujem mať istotu, že mi to vyučujúci tolerujú.
- Násobilka je pre mňa „nočná mora“, neviem sa ju naučiť, stále sklízam k tomu, že si násobky čísel odrátavam, potrebujem si ju veľmi často opakovať. Pomohla by mi pomôcka – tabuľka násobenia, delenia.
- Pri premene jednotiek by som potreboval ako pomôcku tabuľku s premenou jednotiek.

- V niektorých prípadoch by mi pomohlo, aby mi vyučujúci dovolili používať kalkulačku (hlavne pri delení viacciferných čísel, ale aj pri výpočtoch so vzorcami, kde správnosť výsledku závisí od postupu, ktorý sa viem naučiť, no veľmi ma zdrží sčítovanie, odčítovanie, delenie, násobenie, najmä s desatinnými číslami).

11. Čo môžete urobiť vy – rodičia?

- Dajte dieťaťu pocit bezpečia a opory, ktorý je nenahraditeľný.
- Chváľte ho za snahu a jeho svedomitosť, i keď výsledky nie sú také, ako očakávate.
- Ved'te ho k samostatnosti.
- Podporujte sebavedomie vášho potomka, učte ho správne sebahodnoteniu.
- Neobviňujte učiteľov a dieťa z neprospievania, ale prijmite poruchy učenia, učte sa s tým žiť.
- Prijmite skutočnosť, že napriek vašej maximálnej snahe aj snahe učiteľov i obrovskému úsiliu dieťaťa sa pokroky dostávajú pomaly.
- Pri odstraňovaní negatívnych prejavov porúch nie je dôležitá dĺžka času, ale pravidelnosť domácich cvičení, dôslednosť a trpezlivosť.
- Spolupracujte s pedagógmi svojho syna/svojej dcéry – je nevyhnutná spolupráca s triednym učiteľom, ktorý zabezpečí spoluprácu so špeciálnym pedagógom školy (ak ho škola má).
- Získavajte základné informácie o prejavoch porúch učenia i o ich náprave.

Skúste sa vyhýbať chybám, ako sú:

- zľahčovanie („veď z toho vyrastie“ a i.),
- podľahnutie sklamaniu, pocity viny a neuspokojenia z pomalého napredovania v učení,
- neochota venovať sa svojmu dieťaťu a ak, tak len krátkodobo,
- neprimeraná náročnosť pri domácej príprave („Ja ťa to naučím!“),
- porovnávanie so šikovnejším súrodencom, spolužiakom,
- nereálne hodnotenie,
- presvedčenie, že všetci žiaci s „dys“ poruchami sú pri dostatočnej starostlivosti vyučujúcich schopní dosahovať rovnako dobré výsledky,
- nadmerne ochraňujúci postoj.

12. Kto ti môže pomôcť pri výbere strednej školy?



- **Triedny učiteľ**

Pozná tvoje osobnostné črty, tvoje záujmy, vyzná sa v tom, ktoré predmety ťa bavia, ktoré ti spôsobujú ťažkosti.

- **Výchovný poradca**

Má prehľad o dostupnosti psychologického a špeciálnopedagogického poradenstva a aktuálnych učebných a študijných odboroch.

- **Poradenský psychológ**

Vie zhodnotiť tvoje intelektové predpoklady i osobnostné črty, v prípade, že sa nevieš rozhodnúť, dokáže ti na základe psychologických testov (napr. testov COMDI) odporučiť tie oblasti, v ktorých by si mohol byť úspešný.

- **Poradenský špeciálny pedagóg**

Pozná tvoje špeciálne potreby pri vzdelávaní (diagnostikoval ich a si v jeho starostlivosti v poradenskom centre), spôsob, akým sa učíš, vie ťa nasmerovať na odbory, ktoré sú pre teba vhodné, a upozorniť ťa, ktoré sú menej vhodné.

- **Školský psychológ, školský špeciálny pedagóg**

Ak ho v škole máte, určite je v častom kontakte s tebou a pozná tvoje limity v rôznych predmetoch i to, aké máš ťažkosti pri učení, čo ti možno tvoje obmedzenia spôsobujú, ako ich prežíváš, ako na teba pôsobí úspech i ako prežíváš neúspechy.

- **Rodič**

Ten by mal byť pre teba ten najbližší človek, ktorý by ťa mal poznať najlepšie a ktorý by ti mal vedieť poradiť, pretože pozná tvoje koničky, povahové črty, spôsob učenia, správania i komunikatívnosť. Rodičia, ktorí nechápu problém svojho dieťaťa, a podotýkame, že mnohí o ňom ani nevedia, preťažujú ho učením, trestajú ho, porovnávajú so šikovnejšími vrstovníkmi. Preto sa mnohokrát stáva, že práve tvoj otec alebo matka majú nereálne predstavy o tvojom ďalšom štúdiu. Buď si plnia svoje vlastné sny, ktoré sa im nepodarilo naplniť, a ich očakávania sú vyššie, ako si ty schopný naplniť, alebo, naopak, môžu podceňovať schopnosti, ktoré máš, a neveria, že môžeš byť v odbore,

ktorý si si vybral sám, úspešný. Sú však i rodičia, ktorí vedia posúdiť reálne možnosti tvojho ďalšieho štúdia. Rodičia by ti mali byť najviac nápomocní pri rozhodovaní. Vhodné je, ak sa vo veci ich predstáv, tvojho rozhodovania a reálnych možností prídu poradiť s твоjím špeciálnym pedagógom alebo psychológom do poradenského centra.

13. Čo by si mal zväžiť pri rozhodovaní?

Predtým, ako sa rozhodneš, by si mal:

- Reálne posúdiť požiadavky študijného alebo učebného odboru, ktorý si vyberieš (po poradenstve s výchovným poradcom, psychológom alebo špeciálnym pedagógom).
- Mal by si prihliadať i na to, aké vzdelávacie výsledky si dosiahol, t. j. aké známky si mal na vysvedčení (rozhodujúce sú hlavne koncoročné vysvedčenie z 8. ročníka a polročné z 9. ročníka) i ako si zvládol Testovanie 9 (pre niektoré školy je tento údaj veľmi dôležitý).
- Zväžiť, či u teba ide o ľahšiu alebo ťažšiu formu porúch učenia i v akom stave sa tvoja „dys“ porucha nachádza, do akej miery sú jej prejavy kompenzované.
- Prihliadať aj na svoj zdravotný stav, prípadne i zdravotné obmedzenia.
- Reálne zhodnotiť vlastné schopnosti, silné, ale i slabé stránky, povahové črty vo vzťahu k odboru, ktorý si si vybral. Zväžiť svoje odhodlanie niečo sa naučiť, prekonať prekážky aj svoju lenivosť a dobre sa uplatniť v práci.
- A predovšetkým, vybrať si vhodný odbor na základe svojich záujmov – čomu sa venuješ po škole, čo ťa naozaj baví, čo robíš rád a si pri tom šťastný (napr. šport, umenie, príroda, komunikovanie s ľuďmi, organizovanie, uplatňovanie manuálnych zručností a i.).

- Získať prehľad o aktuálnych učebných a študijných odboroch, ktoré sa otvárajú v tom školskom roku, keď pôjdeš študovať, a naozaj vedieť, o čom je odbor, ktorý chceš študovať, čo budeš môcť po skončení školy robiť a ako sa uplatníš na trhu práce.
- Mal by si prihliadať i na regionálnu ponuku škôl i jednotlivých odborov, ktoré sa v tvojom okolí nachádzajú.
- Pripraviť sa na overenie špeciálnych zručností (napr. športové talentové skúšky, hra na hudobný nástroj, predpoklady na štúdium jazykov). Pri niektorých študijných odboroch sa to vyžaduje, napr.: športové gymnázium, bilingválne (dvojazyčné) štúdium na gymnáziu, masér, fyzioterapeut, umeleckoremeselná tvorba, zdravotnícky záchranár, učiteľstvo pre materské školy.
- Rovnako by si mal brať do úvahy i finančné možnosti rodičov, či ti dokážu umožniť napríklad cestovanie do vzdialenejších miest mimo tvojho bydliska.

14. Aké mám možnosti štúdia na strednej škole?

Po ukončení vzdelávania v základnej škole, ty ako žiak s vývinovými poruchami učenia, môžeš pokračovať v štúdiu v podmienkach ktorejkoľvek **strednej školy**. Stredoškolské štúdium v Slovenskej republike predstavuje štúdium na **gymnáziu, strednej odbornej škole alebo konzervatóriu**.

Pri výbere vhodnej školy je pre teba dôležitým ukazovateľom ďalšieho smeru i priemer tvojich známok, do priemeru sa však nezapočítavajú výchovné predmety. Ak priemer tvojich známok je:

- *do 2,0* – môžeš sa uchádzať o štúdium na **gymnáziu**,
- *do 2,75* – otvorené sú pre teba **stredné školy s maturitou**,
- *horší ako 2,75* – máš možnosť štúdia na **stredných odborných školách bez maturity**.

- **Gymnázium**

Môžeš si vybrať zameranie napríklad na jazyky (bilingválne), matematiku, šport, spoločenskovedné predmety, informatiku, telesnú výchovu, ak si žiakom s ľahkým stupňom poruchy učenia (presné zameranie by mal posúdiť špeciálny pedagóg, resp. psychológ a malo by to byť uvedené aj v závere špeciálnopedagogickej správy). Gymnázium ťa pripravuje na štúdium na vysokej škole.

- **Stredná odborná škola**

Ponúka ti vzdelávanie v **štvorročnom učebnom odbore** (ukončuješ ho maturitou) alebo v **troj- až štvorročných učebných odboroch** (po ukončení získavaš výučný list), v dvojročných učebných odboroch so záverečným vysvedčením (bez výučného listu). Pre žiakov, ktorí končia základnú školu v nižšom ako deviatom ročníku alebo ju ukončia neúspešne. Stredná odborná škola môže takým žiakom poskytnúť možnosť získať stupeň vzdelania poskytovaný základnou školou (ISCED – 2 nižšie sekundárne vzdelávanie), aby sa po jeho získaní mohol prihlásiť na učebný (alebo študijný) odbor, v ktorom sa poskytuje výučný list (maturita).

- **Stredná odborná škola s maturitou**

Na inšpiráciu uvádzame niektoré odbory:

- technické a informačné služby,
- agroturistika,
- agropodnikanie,
- poštové a peňažné služby,
- mechanik telekomunikácií,
- doprava,
- záhradníctvo,
- vinohradníctvo,
- lesníctvo,

-
- agropodnikateľ,
 - obchodná akadémia,
 - hotelová akadémia,
 - kozmetička,
 - vizážistka,
 - dizajn,
 - starostlivosť o seniorov atď.
- **Stredná odborná škola bez maturity**
- Na inšpiráciu uvádzame niektoré odbory:
- stavebná výroba,
 - strojárka výroba,
 - spracovanie dreva,
 - kaderník, kadernička,
 - maliar,
 - murár,
 - inštalatér,
 - hostinský, hostinská,
 - cukrárka,
 - predavačka,
 - stolár,
 - čašník, čašníčka,
 - strojní mechanik,
 - mechanik špecialista automobilovej výroby atď.

- **Konzervatórium**

Musíš spĺňať konkrétne požiadavky, ako napr.: talentová skúška, kde sa overujú špeciálne schopnosti, zručnosti alebo talent, a to formou praktickej skúšky (hra na nástroj, spev, sluchová a rytmická analýza a u spevákov aj herecké a pohybové schopnosti) a teoretickej skúšky (písomný test, napríklad z hudobnej teórie, dejín hudby – podľa rozsahu učebnej látky základných umeleckých škôl).

- **Stredná škola so zdravotníckym zameraním**

Ak si vyberieš strednú školu so zdravotníckym zameraním, mal by si vedieť, že na týchto školách uchádzači musia spĺňať aj podmienku zdravotnej spôsobilosti – pozri Štátny vzdelávací program pre odborné vzdelávanie na stredných zdravotníckych školách (pozri revidovaný program – <http://www.health.gov.sk/?SVP-revidovane> – vzdelávanie žiakov so ŠVVP – s poruchami učenia).

Mal by si vedieť i o možnosti škôl, ktoré ponúkajú **duálne vzdelávanie** – to znamená, že v týchto školách ti umožnia pripravovať sa na povolanie priamo v podniku, s možnosťou získania pracovnej zmluvy už počas štúdia (<https://www.minedu.sk/data/att/5857.pdf>).

Na stredných školách môžeš byť vzdelávaný formou integrácie - začlenenia, tak ako na základnej škole. Pri tvojom rozhodnutí je dôležité, aby si vychádzal z odporúčaní, ktoré sme uviedli vyššie, a aby si sa poradil s odborníkmi, ktorí sú v školách a v poradenských zariadeniach (CŠPP, CPPPaP) a pomôžu ti posúdiť, či je tvoje rozhodnutie pre teba to najlepšie.

15. Čo ma čaká, kým sa správne rozhodnem?

Predtým, ako si podáš prihlášku na zvolený odbor, čaká ťa v 9. ročníku základnej školy **celoplošné testovanie deviatakov – Testovanie 9**. Jeho úlohou je zhodnotiť vedomosti žiakov končiaceho ročníka základnej školy na celom Slovensku. Ako určite vieš, koná sa ešte pred prijíma-

cími pohovormi na strednú školu, a to v apríli. Ak si žiakom s poruchami učenia, teda ak máš dyslexiu, dysgrafiou, dysortografiu alebo dyskalkúliu a si vzdelávaný formou začlenenenia/integrácie, na celoplošnom testovaní sa zúčastňuješ rovnako ako ostatní tvoji spolužiaci, ktorí poruchy učenia nemajú.

Ak si žiakom s dyskalkúliou a počas školského roka si pracoval podľa upravených učebných osnov z matematiky, ktoré vychádzali z učiva nižšieho ročníka, do testovania z tohto predmetu sa zapájaš dobrovoľne, to znamená, že sa na ňom nemusíš zúčastniť.

Ak si žiakom s dyslexiou, dysgrafiou, dysortografiou, môžeš byť zaradený do **1. alebo 2. skupiny obmedzenia**, a to podľa stupňa závažnosti tvojej poruchy učenia:

- **1. stupeň obmedzenia**

Ak máš **ľahkú formu porúch učenia**, si zaradený do **1. stupňa obmedzenia**, to znamená, že pracuješ s rovnakými testami ako tvoji spolužiaci, ale máš predĺžený čas na vypracovanie testových úloh a môžeš používať rovnaké kompenzačné pomôcky, ktoré si používal v škole počas vyučovania. Môžeš mať slová v testovacích hárkoch graficky upravené, a to tak, že kľúčové slová v texte budeš mať zvýraznené, aby si lepšie pochopil zadanie úloh. V tejto skupine pracuješ samostatne, bez pomoci, a testovanie prebieha v iných priestoroch, ako sú testovaní tvoji spolužiaci.

- **2. stupeň obmedzenia**

Ak je **porucha učenia ťažšieho stupňa**, si zaradený do **2. skupiny obmedzenia**, to znamená, že obsah testových úloh je rovnaký s obsahom testových úloh tvojich spolužiakov, máš predĺžený čas na vypracovanie úloh, môžeš používať kompenzačné pomôcky, ale navyše môžeš mať asistenta, ktorý zapisuje tvoje odpovede do odpovedových hárkov.

O závažnosti tvojej poruchy učenia informuje poradenský špeciálny pedagóg školu i tvojich rodičov špeciálnopedagogickou správou po vyšetrení, na ktorom sa musíš zúčastniť, vyšetrenie je potrebné absolvovať najneskôr v 8. ročníku. Výchovný poradca podáva informácie do novembra v školskom roku, keď si deviatakom, Národnému ústavu certifikova-

ných meraní vzdelávania – NÚCEM. Je to organizácia, ktorá uskutočňuje celoplošné testovanie a na jej webovej stránke si môžeš pozrieť i testovania z minulých školských rokov, ak si ich chceš precvičiť, alebo si môžeš naštudovať všetky dôležité informácie o Testovaní 9 (predtým sa takéto testovanie nazývalo Monitor).

Výsledky testovania zhodnotia stav tvojich vedomostí a zároveň strednej školy, na ktoré sa hlásiš, získajú informácie o tvojich vzdelávacích výsledkoch.

Okrem Testovania 9 je tvojou povinnosťou zúčastniť sa na prijímacích pohovoroch na strednú školu, ktoré sú na každej strednej škole povinné.

16. Ako zvládnuť prijímaciu skúšku?

Po absolvovaní celoplošného testovania deviatakov ťa čakajú **prijímacie skúšky** na strednú školu. Nemusíš sa však báť, pre teba to môže znamenať niečo iné ako pre tvojich spolužiakov. Vysvetlíme ti, ako na to!

V prvom rade tvoji rodičia musia ešte predtým, ako sa na prijímacích skúškach zúčastníš, podať **žiadosť o úpravu prijímacích skúšok** na tú školu, ktorú si si vybral. Musíš mať platnú správu zo psychologického i špeciálnopedagogického vyšetrenia, v ktorých bude úprava prijímacích skúšok odporúčaná.

Čo pre teba znamená úprava prijímacej skúšky?

Znamená to, že môžeš absolvovať prijímacie skúšky s rovnakými odporúčaniami, postupmi, hodnotením, používať rovnaké kompenzačné pomôcky, ako si používal v základnej škole. Môže ísť napríklad o predĺženie času pri vypracovaní úloh alebo hodnotenie pravopisu doplnovými cvičeniami, nehodnotenie diktátov, môžeš mať napr. zvýraznené kľúčové slová v texte, aby si sa dokázal v zadaniach úloh zamerať na to podstatné, ale môžeš mať i mnoho iných odporúčaní, ktoré by ti pomohli vyjadriť tvoje vedomosti tou správnou formou.

Pri dodržaní týchto špeciálnych podmienok by nemalo byť pre teba žiadnou prekážkou splniť požiadavky prijímacích pohovorov. Veríme, že tieto špecifické metódy, postupy i formy, ktoré si používal v základnej škole a ktoré ti budú dovolené i na prijímacích skúškach, ti uľahčia tvoju prácu a zameriaš sa iba na to, aby si podal dobrý výkon.

17. Ktoré odbory sú pre mňa menej vhodné?

Žiaci s dyslexiou, dysgrafiou, dyskalkúliou

Z aktuálnej správy zo špeciálnopedagogického vyšetrenia môžeme zistiť typ poruchy, stupeň, úroveň kompenzácie, čo môže poukázať na to, akým smerom by sa mal výber strednej školy uberať.

- **Žiaci s dyslexiou** by mali pri výbere z ponúkaných študijných odborov vylúčiť tie, ktoré sú zamerané na jazykové schopnosti, jazykový cit.

Ak si žiakom s dyslexiou, sú pre teba menej vhodné odbory:

- zamerané na štúdium cudzích jazykov, učiteľstvo jazykovedných predmetov,
- vyžadujúce vysokú úroveň jazykových schopností i čitateľských zručností (redaktor, prekladateľ, textár, knihovník, grafik, tlačiar),
- v zdravotníctve (zdravotná sestra, diétna sestra, farmaceut), kde sa vyžaduje bezchybné čítanie, kde by chybovosť v čítaní mohla spôsobiť zámenu lieku, prípadne iné riziká,
- v bankovníctve (kde je potrebné čítanie s úplným porozumením, vyžadujúce pohotovú, rýchlu a presnú informáciu).

- **Žiaci s dysgrafiou** by mali pri výbere z ponúkaných študijných odborov vylúčiť tie, ktoré vyžadujú jemnejšie manuálne zručnosti, manipuláciu s predmetmi, pripravujú na prácu vyžadujúcu využitie jemnej motoriky.

Ak si žiakom s dysgrafiou, sú pre teba menej vhodné odbory:

- vyžadujúce **presnosť pri zručnostiach súvisiacich s jemnou motorikou** (krajčír, obuvník, čalúnnik, cukrár, sklenár, aranžér),
- **umeleckého smeru** (umelecké spracovanie dreva, kože, skla, kameňa, kovu, reštaurátorstvo),
- vyžadujúce **presnú koordináciu pohybov** (mechanik v rôznych odvetviach, automechanik, elektromechanik, elektrotechnik, mechanik rôznych strojov),
- vyžadujúce **manipuláciu s krehkým materiálom** (optik, chemik, sklenár),
- vyžadujúce **koordináciu pohybov celého tela i obratnosť** (čaišník),
- **v zdravotníctve** (zdravotná sestra, zubný laborant, farmaceut),
- **v službách** (kozmetička, vizážistka, kadernička, pedikérka, masér).

- **Žiaci s dyskalkúliou** by mali pri výbere z ponúkaných študijných odborov vylúčiť tie odbory, ktoré preferujú matematické schopnosti.

Ak si žiakom s dyskalkúliou, sú pre teba menej vhodné odbory:

- vyžadujúce **matematické zručnosti a prácu s financiami** (čaišník, recepčný, predavač, pracovník poštovej prevádzky, pracovník v bankovníctve, ekonóm),
- vyžadujúce **premenu jednotiek, riedenie liekov, prípravu a riedenie stravy** (zdravotná sestra, diétna sestra, asistent výživy, chemik, zubný laborant, farmaceut, záchranár),
- vyžadujúce **meranie terénu, prácu s mierkami máp, premenou a vypočítavaním súradníc** (geodet, kartograf),

- vyžadujúce **pohotové reakcie a orientáciu na prístrojových doskách a paneloch** (pracovník v doprave – leteckej, cestnej, lodnej),
- vyžadujúce **dokonalosť matematických zručností aj ich interpretáciu** (učiteľ 1. – 4. ročníka, učiteľ so zameraním na matematiku, fyziku, chémiu).

18. Ako sa uplatním na trhu práce?

Výučný list, vysvedčenie o záverečnej skúške alebo maturitné vysvedčenie ti výrazne zlepšujú šance na získanie zamestnania a umožnia ti pracovať na takej alebo príbuznej pozícii, na akú máš vzdelanie. Mal by si zvládať také odborné a praktické zručnosti, ktoré sú určené v profile absolventa školy, ktorú si ukončil.

Predtým ako si pôjdeš hľadať zamestnanie, mal by si zvládnuť:

- napísať **životopis a žiadosť o prijatie do zamestnania** – tu ti môžu pomôcť informácie na stránkach: <http://www.profesia.sk/cms/kariera-v-kocke/hladam-pracu/zivotopis/vzorzivotopisu/10323> alebo <http://www.profesia.sk/cms/kariera-v-kocke/hladam-pracu/zivotopis/vzor-zivotopisu/10323>,
- pripraviť sa **na prijímací pohovor** do zamestnania (tu nezabudni byť sám sebou a ponúknuť to, v čom sa cítiš byť dobrý).

Ak ťa tvoja práca bude naplňovať, si vlastne šťastným človekom.

19. Užitočné stránky, ktoré ti pomôžu orientovať sa v študijných a učebných odboroch na stredných školách

Podporou pri výbere vhodnej strednej školy (SŠ) by pre teba mohli byť informácie na stránkach **školských výpočtových stredísk**, kde nájdeš aktuálny zoznam SŠ a odborov v danom školskom roku, kritériá prijímacích skúšok, naplnenosť škôl a možnosti štúdia.

Zoznam webových stránok školských výpočtových stredísk:

- www.svsba.sk,
- www.svspn.sk,
- www.svsbb.sk,
- www.svsmi.sk,
- www.svslm.sk.

Veľa zaujímavých informácií o školskom vzdelávaní si mohol do 1. 1. 2014 nájsť na stránkach **Ústavu informácií a prognóz školstva** – www.uips.sk (zoznamy škôl v SR s kontaktnými adresami, publikácia „Ako na strednú školu“ a ďalšie), ale týmto dátumom sa zlúčil s **Centrom vedecko-technických informácií Slovenskej republiky** a informácie poskytované bývalým ÚIPŠ-om už hľadaj na www.cvtisr.sk.

Ďalšie zaujímavé stránky sú:

- www.pozicie.sk – katalóg pracovných pozícií,
- www.istp.sk – kartotéka zamestnaní,
- www.occupationsguide.cz – sprievodca svetom povolání,
- <http://www.uips.sk/regionalne-skolstvo/uplatnenie-absolventov-ss> – uplatnenie absolventov stredných škôl,
- <http://www.iedu.sk/> – centrálny informačný portál rezortu školstva,
- <http://www.siov.sk/> – informácie o odbornom vzdelávaní,

- <http://www.uips.sk/cpppap>, <http://www.statpedu.sk> – adresár poradenských zariadení.

Pri rozhodovaní o stredoškolskom vzdelávaní ti môže pomôcť, ak sa dozvieš, aké povolania na Slovensku vôbec existujú, čo sa od zamestnanca v práci očakáva, aké vzdelanie, skúsenosti a zručnosti sú na získanie danej pracovnej pozície nevyhnutné. Získaš prehľad o tom, aká je perspektíva uplatniť sa na trhu práce po skončení školy, ktorých povolaní je nadbytok a ktoré chýbajú. Môžeš zvážiť dĺžku profesionálnej prípravy, jej náročnosť, svoje predpoklady, záujmy, odhodlanie niečo sa naučiť aj výšku platu v jednotlivých regiónoch SR.

20. Fóra rodičov detí s poruchami učenia a odporúčaná literatúra

V dnešnom pretechnizovanom svete a s tým súvisiacim prívalem informácií je veľmi dôležité vybrať si tie správne. Potrebné je naučiť sa v nich orientovať, aby sme prípadne zamedzili šíreniu nesprávnych informácií. Práve pre tieto príčiny je veľmi dôležité, aby fóra kontrolovali odborníci na danú problematiku a pisateľov vedeli vhodne usmerniť a poradiť im. Nižšie vám uvádzame niekoľko typov takýchto fór a webových sídiel:

- <http://forum.rodinka.sk/viewtopic.php?t=100345>,
- <http://www.modrykonik.sk/forum/skolak/neustaly-plac-9-rocneho-syna-pocas-ucenia/>,
- http://www.displus.sk/articles.php?article_id=7,
- <http://www.mamaja.sk/dieta/skolak/?start=10>,
- <http://cspkke.sk/specificke-vyvinove-poruchy-ucenia>.

Pre tých, ktorí majú radšej knihy a nemajú problém si prečítať vhodnú literatúru, ktorá sa zameriava na túto problematiku, máme niekoľko dobrých tipov.

Odporúčaná literatúra pre teba i tvojich rodičov:

- *Mám dyslexii* (O. Zelinková, M. Čedík) – sprievodca pre dospievajúcich i dospelých so špecifickými poruchami učenia
- *Jak prežiť s poruchami učení* (G. Fisher, R. Cummings) – radca pre deti
- *Jak prežiť s hyperaktivitou a poruchami pozornosti* (J. F. Taylor) – radca pre deti
- *Rozumově nadané deti s dyslexií* (Š. Portešová)
- *Vývojové poruchy učení v dětství a dospelosti* (V. Pokorná)
- *Dyskalkulie* (H. Simon) – rady pre rodičov, špeciálnych pedagógov a učiteľov matematiky
- *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole* (S. F. Riefová)
- *Ako sa lahko učiť* (K. Teperwein)
- *Muzikoterapie a specifické poruchy učení* (M. Beníčková)
- *Jak se učí chlapci a jak děvčata* (V. F. Birkenbihl)
- *Cizí jazyky a specifické poruchy učení* (O. Zelinková)
- *Dyskalkulie* (J. Novák) – poradenstvo i pomôcka pri práci
- *SPU na 2. stupni ZŠ a školách středních* (Z. Michalová)
- *Dyslexie* (Z. Matějček)

21. Príbehy a príklady pre teba

Príbeh dyslektičky

Volám sa Simona, mám 17 rokov a študujem v treťom ročníku gymnázia. Mám dyslexiu a dysortografiu.

Moje detstvo bolo hotová katastrofa. Keď si spomeniem na môj prvý ročník na základnej škole, dodnes mám stiahnuté hrdlo a slzy na krajčku. Neznášala som písmenká, neznášala som čítanie, koľkokrát môj šlabikár skončil v kúte alebo som ho len jednoducho skryla, aby som už nemusela čítať. Každé ráno som s plačom vstávala z postele a nebola som schopná raňajkovať pri pomyslení na školu. S mamou sme trávili pri učení hodiny a keď som prišla zo školy, znovu mama našla v šlabikári vetu „čítajte viac, vôbec jej to nejde“ a, samozrejme, smutného smajlíka. Po čase, keď odpor k čítaniu narastal, moja mama povedala dosť! A tak som skončila v poradni, kde sa ma ujala taká teta, vraj „špeciálny pedagóg“. Odvtedy sme sa s tou tetou stretávali často, robili sme spolu všelijaké úlohy a cvičenia a odrazu, po niekoľkých mesiacoch, som začala dostávať už i ja usmiatych smajlíkov a prichádzali prvé úspechy. Musela som doma s mamou robiť kadejaké cvičenia, veľakrát som to odmietala, ale mama na tom trvala a teraz som jej za to vďačná. Moja špeciálna pedagogička ma veľmi chválila, hlavne preto, že sme s mamou usilovne cvičili podľa jej plánu. Po čase sa moje čítanie i písanie upravilo neskutočne. Sama som tomu neverila. I keď som čítala pomalšie ako ostatní moji spolužiaci, všetky chyby v čítaní vymizli. V písaní som písala diktáty formou dopĺňovacích cvičení a vtedy som dokonca začala dostávať i jednotky.

A ako je to so mnou teraz? Som tretiačka, tesne pred maturitou a neviem, ako to zvládnem. Bojím sa rovnako ako moji spolužiaci. Chcela by som, pravdaže, ak zmaturujem, študovať na vysokej škole. Doteraz som dlho rozmýšľala, ktorým smerom sa vyberiem, a pomohla mi v tom moja pani učiteľka v materskej škôlke, na ktorú veľmi rada spomínam a ktorú som nedávno stretla na ulici pred našim domom s krdľom malého drobizgu. A odrazu sa mi rozjasnilo! To je ono, teraz som si istá, že to je to, čo chcem v budúcnosti robiť. Byť pani uč-

teľkou v materskej škôlke. Verím, že sa mi to podarí, moja mama ma v tom veľmi podporuje a veľmi ma povzbudzuje. I vďaka nej som dosiahla to všetko. Ďakujem, mami, že si bola taká trpezlivá a že si ma vo všetkom podporovala. A ešte jedno ďakujem, mojej zlatej tetuške z poradne, bola mojou dobrou kamarátkou vtedy, keď odo mňa všetci bočili a nikto mi neveril, rovnako trpezlivo znášala všetky moje nálady a odmietania. ☺

Príbeh dospelého dysgrafika a dysortografika

Narodil som sa ako druhé dieťa v poradí a moja mama hovorí, že v porovnaní so staršou sestrou som nebol ničím „iný“, snáď iba tým, že ako 5,5-ročný som chodil so starými rodičmi k logopédke, pretože som nevedel vyslovovať – L, R a v škôlke som vraj nerád kreslil. Moje výkresy mama spoznala na výstavke už z diaľky. Po nástupe do školy si moji rodičia všimli, že „krasopis“ nebude mojou silnou stránkou. Asi po 4. ročník som musel napísať úlohy najprv do cvičného zošita a až potom do školského. Veľa času som doma trávil aj prepisovaním, pretože sa moja „úprava zošitov“ nepáčila pani učiteľke. No čo mi utkvelo v pamäti z tohto obdobia, boli slová otca: „Škrabeš ako kocúr!“ A poznámky od učiteľky červeným perom za každým cvičením: „Píš krajšie!“ Jedine v mame som mal v tom čase oporu, pretože takto písal aj jej brat. Akoby nestačilo to, že som škaredo a niekedy aj nečitateľne písal, mával som v diktáte aj 20 chýb (napriek tomu, že som vedel základné gramatické pravidlá ako nikto iný z našej triedy). Často som sa nevedel rozhodnúť pri písaní písomiek aké i/y mám napísať, zabúdal som na dĺžne i mäkkéne, a tak moje známky z diktátov boli priam jednotvárne. Na konci štvrtej triedy som bol s mamou na vyšetrení, kde zistili, že mám dysgrafiю (porucha písania) a dysortografiю (porucha ovládania pravopisu, hláskovania). Od tej doby som mohol začať písať tlačným písmom, čo pre mňa znamenalo neskuutočnú zmenu, prečítal som po sebe poznámky a z diktátov som prestal dostávať nedostatočné (učiteľka uviedla iba počet chýb). Keď sa spolužiaci spýtali, prečo nemám známky z diktátov, učiteľka im to jednoducho vysvetlila tým, že cieľom písania diktátov nie je dostávať nedostatočné.

Keď v 9. ročníku prišiel Monitor, v deň testu som sedel ešte s dvoma spolužiakmi vo vedľajšej triede, mal som rovnaký test ako ostatní a mohol som dlhšie pracovať, požívať aj slovník slovenského pravopisu. Po deviatke som pokračoval v štúdiu na gymnáziu. Mama pred skúškami na strednú požiadala o úpravu prijímacieho pohovoru – tam mi nehodnotili diktát, mohol som použiť PC. Na gymnáziu nemali s mojou inakosťou žiaden problém. Už od prvého ročníka som mohol písať poznámky, slohy a písomné práce na notebooku (ešte vám pošepkám, že automatický korektor chýb je fantastická vec 😊) a gramatické chyby mi nehodnotili – v slovenčine a ani v cudzom jazyku. Maturoval som z matematiky, fyziky a z angličtiny som robil iba internú časť. Momentálne som na vysokej a doteraz najradšej píšem na notebooku. Keď mám písať rukou, tak len tlačným písmom a gramatické chyby neriešim. Odhliadnuc od mojich školských začiatkov, mal som šťastie, že moja mama to so mnou nevzdala a stála pri mne, učitelia môj malý „nedostatok“ vedeli pochopiť. Čo je pre mňa ale najdôležitejšie, je to, že študujem, čo som vždy chcel, veľmi ma to baví, dokonca mám aj vyhladanú firmu, kde by som chcel po skončení vysokej pracovať.

(chlapec 19-ročný s dysgrafiou a dysortografiou, aktuálne študujúci na vysokej škole informačné technológie)

Príbeh dospelého dyskalkulika

Som najmladší zo šiestich súrodencov. S nikým sa tak mama neučila ako so mnou. Matematika bol môj najväčší problém, všetko ostatné som sa dokázal naučiť, ale tam, kde sa objavili čísla, akoby som sa strácal. Aj teraz sa vyhýbam číslam. Svoje telefónne číslo radšej ukážem na mobile, ako by som ho mal povedať. Sestra mi nové čísla zapisuje do adresára, čiže ja si ich vyhladám pod menom. Zvládnem čísla prečítať, už ich viem identifikovať, ale potrebujem na to viac času a po dlhšom čase sa mi začne krútiť hlava.

Vrátim sa k základnej škole. Mal som nesmierne šťastie na pani učiteľky, ktoré robili všetko pre to, aby som zvládol aspoň základ, ukazovali aj na moje dobré vlastnosti, ktoré som posilňoval. Preto som sa naučil dobre

čítať, z prečítaného som si pamätal skoro všetko od slova do slova, takže z predmetov okrem matematiky, fyziky a chémie som mával jednotky – dvojky. Z matematiky som mal asi vždy štvorky. Mama chodila za vyučujúcou, ktorá jej vždy povedala, čo musím vedieť aspoň na štvorku, takže moje učenie spočívalo hlavne v učení matematiky, aj keď paradoxne som z nej ledva prechádzal. A takto som vlastne skončil základnú školu. Na strednú školu som išiel na trojročný odbor kuchár. Uvedomoval som si, že si musím vybrať takú profesiu, kde nebudem prichádzať do častého kontaktu s číslami, a tak sme spolu s mamou a výchovnou poradkyňou došli k takému záveru. Ja som bol spokojný, lebo v kuchyni som bol radšej ako v dielni, a keď mi povedali, že je tam málo matematiky, tak som bol spokojný.

V prvom ročníku strednej školy mi matematikárka odporučila navštíviť CŠPP, odkiaľ sme vyšli so záverom: vývinové poruchy učenia špecifických matematických schopností – lexická dyskalkúlia pri priemerných rozumových schopnostiach. Odvtedy som bol integrovaný, matematika nebola pre mňa utrpením, lebo učiteľka mi dala naučiť sa poučky a tolerantne pristupovala k mojim nedostatkom. Spolužiaci ani nevedeli, že ja nepočítam také príklady ako oni. Po skončení trojročného odboru, kde som mal dobré výsledky, mi odporučili pokračovať v dvojročnom nadstavbovom štúdiu, ktoré sa ukončí maturitnou skúškou. V matematike som mal naďalej individuálny program a ostatné predmety mi nerobili žiaden problém. Zmaturoval som na známky chválibne. Mal som v priebehu štúdia obavy, ako budem fungovať v bežnom živote, navštevoval som psychologičku a špeciálnu pedagogičku, ktoré mi veľmi pomohli. Pochopil som, že to, čo potrebujem k bežnému životu, to viem. A ak budem potrebovať s niečím pomôcť, mám sa na koho obrátiť. Veď nikto nie je dokonalý.

Momentálne pracujem ako kuchár, som spokojný, sebestačný. Dokonca mám aj svoj účet, bankovú kartu a viem sa v tom orientovať.

(chlapec, 21-ročný, pracujúci ako kuchár)

Nie ste horší ako ostatní, ste len krásne odlišní.

Svet je preto krásny, že nie sme rovnakí a niečím sa od seba líšime, navzájom sa dopĺňame a inšpirujeme.