**Что это?**

Дислексия – это такая особенность восприятия информации, при которой наблюдается избирательное нарушение способности к овладению навыками чтения, при этом общая способность к обучению у ребенка или взрослого с дислексией сохраняется. Другие когнитивные способности ребенка или взрослого дислексия не затрагивает.

Дислексия обычно обнаруживается лишь тогда, когда ребенок начнет осваивать буквы. Сложности в освоении графических символов, проблемы с тем, чтобы начать соединять буквы в слоги, а слоги в слова – самые конкретные и характерные признаки дислексии. У детей дошкольного возраста также можно обратить внимание на определенные маркеры: начал ли ребенок вовремя ползать, как развивается речь ребенка, нет ли у него моторной неловкости и так далее.

**От чего это зависит?**

Наша нервная система по своему строению условно делится на центральную – головной и спинной мозг – и периферическую – нервы, нервные узлы и сплетения, нервные окончания. И все это в совокупности зреет, совершенствуется и развивается по данным современных психологов до 25 лет. При этом, если говорить о головном мозге, то его структуры, отвечающие за выполнение жизненно важных функций (таких как дыхание, сердцебиение, глотание и т.п.) развиваются еще до момента появления ребенка на свет. Другие же, отвечающие за адаптацию к окружающей среде и интеллектуальное развитие, вступают в активную фазу уже после рождения ребенка.  
  
Эти отделы представляют собой не аморфные образования, а системы нейронов, связанных между собой в очень сложную сеть. Каждый блок этой сети выполняет свою функцию, но без их синхронизации и совместной деятельности невозможны сценарии решения определенных задач и реализации функции чтения. То есть такие сложные виды психической деятельности, как чтение, становятся возможны благодаря не одной единственной мозговой структуре, а из-за того, что целый ряд структур объединился и ведет «совместную» работу. Так вот те системы нейронных связей, благодаря которым мы говорим, пишем, читаем, считаем, складываются очень долго. Потому что говорение, чтение и письмо – это очень сложные виды психической деятельности. Туда вовлечены абсолютно все отделы головного мозга.  
  
Но в системах нейронных связей случаются «поломки». При благоприятном сценарии миссию того блока, который не очень хорошо выполняет свою работу, берут на себя другие участники, отделы мозга. Но бывает и так, что работа определенного блока системы нейронных связей, обеспечивающих реализацию чтения или письма имеет настолько важное и незаменимое значение, что ничто в системе нейронных связей не может компенсировать его работу. Тут и начинаются проблемы с реализацией психических функций, одной из которых и может стать дислексия.

**Почему это случается?**

Надо понимать, что какие-то структуры в нервной системе уже завершили свое развитие к моменту появления ребенка на свет. Мы мало можем влиять на их работу, характеристики. Но большое количество отделов мозга еще будет развиваться, системы нейронных связей в них будут усложняться. Важную роль в этом играют факторы внешней среды: то, как живет, воспитывается и обучается ребенок. Какой у него есть опыт: двигательный, социальный, когнитивный и так далее. В какие действия ребенок вовлечен, насколько качественны его взаимодействия с другими людьми, какие задачи перед ним ставятся. Именно поэтому когда мы говорим про нервную систему ребенка, мы различаем биологические и социальные условия его развития.  
  
Столкнется ли ребенок с проблемой дислексии или нет, также зависит от биологических и социальных факторов или их сочетания.  
  
Существуют теории о биологической предрасположенности к дислексии. Встречаются целые семейные «династии» дислексиков: бабушка, папа и т.д. Одна из версий, почему так происходит: существование некой особой организации нервной системы, которая наследуется (условно) членами семьи.  
  
Но чаще мы сталкиваемся с ситуацией, когда дислексия возникает у ребенка как следствие нарушений в функционировании нервной системы.

**Как узнать?**

Рассмотрим наиболее распространенные тревожные сигналы, которые могут говорить о дислексии.  
  
**Ребенок дошкольного возраста**

* не ползал или начал ползать поздно;
* есть проблемы с развитием речи и употреблением предлогов;
* ребенок избегает активных игр на детских площадках: не лазит по лестницам и горкам, не умеет ловить и отбивать мяч;
* есть проблемы с двигательными активностями, куда вовлечены обе половины тела: не может научиться кататься на велосипеде, ходить на лыжах и так далее;
* в целом у ребенка можно заметить проблемы с поведением: ему сложно сконцентрироваться на определенной задаче, он быстро устает, настроение часто меняется, а эмоции сложно контролировать.

**Школьник**  
Здесь к предыдущим маркерам добавляются те, которые связаны с обучением в школе.

* Сложности с освоением чтения и письма;
* трудности с распознаванием слов на слух и замена их на схожие по звучанию;
* переворачивание и перестановка букв, цифр, слогов при чтении и письме;
* трудности с пониманием прочитанного: не может понять задачу, выделить главную мысль текста;
* нечитаемый почерк;
* сложности в изучении иностранного языка;
* импульсивное поведение, проблемы в общении со сверстниками.

**Взрослый**  
Во взрослом возрасте проблемы с восприятием текстовой информации, с навыками чтения и письма никуда не деваются. Здесь также появляются маркеры, которые мешают человеку уже в профессиональной деятельности и в повседневности в целом.

* Период обучения в школе воспринимается как травмирующий опыт;
* проблемы с организацией и планированием своего времени;
* на простые для других коллег задачи уходит гораздо больше времени;
* сложности с концентрацией, рассеянность и невнимательность;
* склонность к самокритике и самокопанию, острая реакция на комментарии в свой адрес;
* трудности с адаптацией к изменениям.

**Какие трудности?**

Обучение в школе устроено таким образом, что основную часть информации ребенок получает через чтение. Это совсем не подходит для детей с дислексией. Например, у ребенка абсолютно нет проблем с решением математической задачи, но он не может прочитать условие и понять его. Неумение читать может стать причиной аналогичных вопросов с другими дисциплинами. В итоге такой ученик начинает выглядеть как неуспевающий по всем предметам: сложно понять о чем параграф в «Окружающем мире», не распознается основная мысль рассказа. Но если всю эту информацию ребенку прочтут взрослые, сопроводят ее какими-то визуальными образами, все станет понятно.  
  
Для ребенка очень важна ситуация успеха, особенно в начальной школе. А когда с самого начала он фрустрируется неудачами из-за дислексии, добавляются еще и психологические сложности. К тому же, ребенок и его родители могут попросту не знать, что это дислексия.

Поэтому очень важно, чтобы родители бережно и чутко разбирались в ситуации школьных проблем. Прежде чем обвинять ребенка, нужно внимательно понаблюдать, в чем же именно загвоздка, и что помогает справляться со сложностями. Если мы видим, что ребенок хорошо решает задачу, когда ему ее проговаривают,– то следует задаться вопросом: нет ли у ребенка дислексии?  
  
Дальше, в средней и старшей школе, текстовой информации меньше не становится. Поэтому очень важно обучить ребенка различным приемам и стратегиям «обработки» знаковой информации как можно раньше. Ребенок с дислексией так же, как и все ребята в классе, участвует в контрольных, диктантах и так далее. Нормы оценивания детей с дислексией такие же, как для всех остальных учеников.  
  
Поэтому помимо дефектологической, педагогической и нейропсихологической помощи, ребенку с дислексией нужна и помощь психолога. Это совсем непросто, получая неважные оценки, понимать, что они такие неважные не потому, что ты глупый или ленивый, а потому, что твоя нервная система работает не так, как у остальных. Поддержка, работа над самооценкой, помощь в освоении приемов анализа знаковой информации здесь очень важна. В таком положении необходимо, чтобы рядом с ребенком оказался кто-то, кто объяснит ситуацию и поддержит.

**Коррекция.**

Коррекцией дислексии занимаются следующие специалисты: дефектолог, нейропсихолог и психолог. Каждый из этих специалистов проводит разный вид коррекции, и очень важно понимать, что эти виды коррекции не взаимоисключающие – они просто ставят перед собой разные цели. Так дефектолог занимается педагогической коррекцией, которая направлена на освоение школьных навыков.

Цели заключаются в том, чтобы ребенок усвоил школьные навыки, и в первую очередь освоил чтение. Здесь педагог думает о том, как модифицировать материал. Например, у ребенка нет четкого образа буквы, то используются картинки-ассоциации, например: Н-носилки , В- восьмерка, Р-тигр и т.д

Нейропсихолог помогает «запустить» важные мозговые зоны через физическую активность. Свою задачу формулирует по-другому: как сделать так, чтобы весь нерабочий механизм в нервной системе заработал? То есть для нейропсихолога важно «запусить» отделы мозга, которые по каким-то причинам свою функцию не выполняют. Однако такая коррекция не всегда понятна многим родителям. Зачем ребенку двигаться, ползать, делать упражнения руками, если ему сложно читать? Как это все связано с дислексией? Задача нейропсихолога объяснить родителям, как двигательная активность связана с развитием определенных зон мозга, которые ответственны и за чтение в том числе. Нейропсихологическая коррекция наиболее эффективна в младшем возрасте,т.к. у маленького ребенка в мозгу количество синапсов (или нейронных связей) «заготовлено» с избытком. В процессе взросления ненужные и не востребованные синапсы постепенно отмирают. И есть основание полагать, что пока у ребенка есть «свободные» нейронные связи в мозге, то их можно вовлечь в работу.

Психологическая коррекция помогает ребенку прожить ситуации «неуспеха» в учебе.Ребенок чувствует себя другим - не таким, как остальные одноклассники, ему очень важна поддержка со стороны. Однако здесь важно и не уйти в другую сторону: не начать культивировать в ребенке дефект. То есть здесь должна быть очень тонкая психологическая коррекция, при которой ребенок понимает, что у него есть такая особенность, а у других людей могут быть другие особенности. Дислексия – не равно болезнь.

Таким образом, каждый из видов коррекции очень важен и полезен для ребенка.

**Самостоятельная практика.**

**Ребенок дошкольного возраста**

* переливание воды из стакана в стакан, закручивание-откручивание крышек, пересыпание круп, липучки, комкание бумаги и другие сенсорные упражнения;
* бытовые занятия: протирание зеркала двумя руками, мытье посуды, взбивание блендером и другие практики, где задействованы обе руки;
* вырезание, лепка, поделки;
* развитие двигательных компетенций: активные прогулки на свежем воздухе, лазание по детским площадкам, турникам, канатам;
* спорт: плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, гимнастика, любые спортивные секции для общего физического развития.

**Школьник**  
Для школьника актуальны абсолютно все те же практики, что и для дошкольника. Но здесь также подключаются упражнения, связанные с обучением чтению и письму. Однако стоит помнить, что если у ребенка не получается читать, то он будет этого всячески избегать. Поэтому лучше сместить фокус с «садись читай» в сторону чего-то более интересного. Что можно придумать?

* Оставлять ребенку письма от любимого сказочного героя, которые интересно прочитать не «из-под палки»;
* готовить вместе по книге рецептов;
* писать вместе письма бабушке/друзьям;
* играть в игры по развитию неречевого слуха (например, в настольную игру «Слушать интересно»);
* придумывать ассоциации к буквам, которые ребенок не может запомнить (например, Р – это тигр);
* помогать ребенку с уроками: читать вслух текстовую информацию, которая сложно усваивается, проговаривать условие задачи и так далее;
* не включать дома фоном телевизор или радио, избегать мультфильмов, где герои нечетко артикулируют слова.

Важно отметить, что такая практика, как многократное переписывание слова с ошибкой, абсолютно неэффективна. У ребенка с дислексией нервный ресурс ограничен. Такое ребенок тратит колоссальное количество ресурсов на то, что другим детям дается просто. Поэтому когда его просят много раз переписать или перечитать, он окончательно изматывается. И на этом фоне могут появиться неприятные последствия в виде других расстройств, например, сбои в вегетативной нервной системе. Именно поэтому от многократных переписываний стоит вообще отказаться.  
  
  
**Взрослый**Заниматься двигательной активностью, плавать, ездить на велосипеде для взрослых с дислексией так же важно, как и для детей. Кроме того, взрослые с дислексией могут вводит в свою повседневность практики, которые облегчают работу с текстами и документами. Что можно делать?

* Использовать специальные технологии: программы, переводящие речь в текст, приложения голосовых команд и так далее;
* чтобы проще было прочитать текст, использовать шрифты без засечек (например, Arial, Tahoma, Helvetica, Geneva, Verdana, Century-Gothic и Trebuchet), а также выравнить текст по левому краю, а не по центру, чтобы между словами не было неравных промежутков;
* разделять большие тексты на маленькие части или абзацы;
* выбирать книги с матовой, а не глянцевой бумагой;
* поэксперементировать, на бумаге какого цвета проще читать.