

„Identifikacija i podrška za studente sa disleksijom u visokom obrazovanju“  
144878-TEMPUS-2008-UKJPGR

# **DISLEKSIJA**

## **Vodič za samostalno učenje studentata sa disleksijom**

**Pripemili:**  
**Dr Marija Kavkler,**  
**Dr Lidija Magajna**  
**Mr Milena Košak Babuder**  
**Lia Janzelj**  
**Minka Andrejčić**  
**Barbara Zemljak**  
i  
Dr Margaret Meehan  
Dr Ian Smythe  
Dr Vivien Ward

**Urednici, priređivači i prevodioci:**  
**Prof.dr Slavica Golubović**  
**Zorana Golubović**

## Disleksija – Vodič za samostalno učenje studenata sa disleksijom

Projektni tim projekta ISHEDS:

Dr Marija Kavkler,

Dr Lidija Magajna

Mag Milena Košak Babuder

Lia Janzelj

Minka Andrejčić

Barbara Zemljak

i

Dr Margaret Meehan

Dr Ian Smythe

Dr Vivien Ward

Izdavač: Univerzitet u Beogradu

Za izdavača:

Rektor, prof.dr Branko Kovačević

Urednici, priređivači i prevodioci:

Prof.dr Slavica Golubović,

Zorana Golubović, dipl.inž.maš

Tehničko uređenje i prelom:

Zorana Golubović, dipl.inž.maš

Štampa: "MERKUR", Beograd

Tiraž: 600 primeraka

iSheds projekat je finansiran od strane Evropske Komisije. Ovaj priručnik prikazuje gledišta partnera i Komisija nije odgovorna za bilo kakvu upotrebu informacija koje se ovde nalaze.



CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna Biblioteka Srbije, Beograd

376 . 1-056 . 624 : 616 . 89-008 . 434 . 5-057 . 875

**DISLEKSIJA** : vodič za samostalno učenje studenata sa disleksijom /  
pripremili Marija Kavkler ... [at al.] ; urednici, priređivači i prevodioci  
Slavica Golubović, Zorana Golubović. - Beograd : Univerzitet, 2010  
(Beograd : Merkur). - 54 str. : tabele ; 30 cm

Prevod dela : Study support for dyslexic students. - Tiraž 300.

ISBN 978-86-7522-038-1

1. Kavkler, Marija [autor]

a) Дислексія - Студенти

COBISS.SR-ID 179727884

# Sadržaj

<b>Predgovor</b> .....	5
Kako koristiti knjigu .....	6
<b>1. Razumevanje i samosvest</b> .....	7
Ciljevi učenja .....	7
Razumevanje disleksije .....	7
Šta je disleksija? .....	7
Učestalost disleksije .....	8
Mozak osoba sa disleksijom .....	9
Koji su znaci disleksije? .....	9
Jake strane osoba sa disleksijom .....	10
Sažetak .....	11
Za dalje čitanje .....	11
<b>2. Razumevanje Vašeg problema</b> .....	13
Ciljevi učenja .....	13
Prepoznavanje .....	13
Anksioznost – Preterana zabrinutost .....	16
Samozastupanje .....	17
Šta je važno za samozastupanje? .....	17
Strategije za plan samozastupanja .....	18
<b>3. Veštine učenja</b> .....	20
Ciljevi učenja .....	20
Veštine učenja - Uvod .....	20
Procena veština učenja .....	21
Priprema za učenje .....	22
Postati organizovan .....	22
Datoteke i beležnice .....	22
Upravljanje vremenom .....	23
Koncentracija – bolje fokusiranje .....	25
Pravljenje beleški .....	28
Čitanje .....	29
Prezentacija stečenog znanja .....	30
Pisanje eseja/radova .....	31
Učenje u paru van nastave i drugih organizovanih aktivnosti .....	32
Rad u paru .....	33
<b>4. Pripreme za ispit i testiranje anksioznosti</b> .....	34
Ciljevi učenja .....	34
Strategije pamćenja .....	34
Ispiti .....	35
Suočavanje sa svakodnevnim stresom i anksioznošću zbog ispita .....	39
Stres .....	39
Anksioznost vezana za polaganje ispita .....	39
Strategije za prevazilaženje stresa i anksioznosti vezanih za polaganje ispita .....	40

Prevazilaženje anksioznosti .....	40
Izbegavanje i oslobađanje od stresa i napetosti .....	41
<b>5. Pomoćne tehnologije</b> .....	<b>42</b>
Ciljevi učenja .....	42
Hardver .....	42
Laptopovi .....	42
Ručni uređaji .....	42
Senzorne karakteristike .....	43
Boje .....	43
Veličina .....	43
Grafički elementi .....	43
Pristup tekstu .....	43
Skeniranje .....	43
Softveri za pretvaranja teksta u govor .....	44
Snimanje .....	44
Organizovanje teksta .....	44
Mape uma .....	44
Lektorisanje .....	45
Korisna sredstva za pomoć pri učenju .....	45
<b>6. Profesionalna pomoć i podrška</b> .....	<b>47</b>
Pomoć .....	47
<b>7. Dodatak</b> .....	<b>48</b>
A. Disleksija, regulative i smetnje .....	48
B Terminologija .....	49
C Pojednostavljenje za studente .....	49
D Pažnja .....	50
E Razlike u dominaciji moždanih hemisfera .....	50
Upitnik za ispitivanje dominantnosti mozga .....	51
F Strategije i načini za redukovanje anksioznosti pred ispit .....	52

## Predgovor

---

Knjiga „Disleksija - Vodič za samostalno učenje studenata sa disleksijom“ pripremljena je u okviru Međunarodnog TEMPUS projekta-ISHEDS, 2008-2010 (Identification and Support in Higher Education for Dyslexic Students), koji je namenjen prepoznavanju, podršci i pomoći studentima sa disleksijom u visokom obrazovanju.

**TEMPUS projekat ISHEDS** - Identification and Support in Higher Education for Dyslexic Students (Identifikacija i podrška studentima sa disleksijom u visokom obrazovanju) namenjen studentima sa disleksijom sprovodi se u saradnji stručnjaka iz četiri zemlje EU ( UK, Mađarska, Rumunija, Slovenija) i tri partnerske zemlje van Evropsku Unije sa područja Balkana (Srbija, Bosna i Hercegovina i Hrvatska). Rukovodilac projekta prof. Angela Fawcett iz Velike Britanije (UK). Projekat traje dve godine (2009 - 2010.) i finansira ga EU.

Evropska Asocijacija za disleksiju (*European Dyslexia Association* -EDA) navodi da preko 30 miliona osoba u Evropi ima *disleksiju* bez obzira na jezik i sistem pisanja, a da čak 30% studenata ima disleksiju iako ona nije dijagnostikovana u mlađem školskom uzrastu. Samo manji broj zemalja ima neke oblike i programe podrške za studente s disleksijom. Iskustva Velike Britanije, Švedske i Danske pokazuju da uz pravu podršku ovi studenti mogu napredovati u studiranju isto kao i njihovi vršnjaci. Zato projekat "*Identifikacija i podrška studentima sa disleksijom u visokom obrazovanju*" ističe pet glavnih oblasti važnih za razvoj ove podrške:

- osiguranje i zakonska regulativa,
- procena,
- ICT podrška-podrška kroz informacionu i komunikacionu tehnologiju,
- podrška u ljudstvu - udruženja za podršku,
- samo-podrška.

Cilj ovog projekta je osiguravanje uslova prema kojima *studenti s disleksijom* u Evropi i ovim zemljama neće biti izuzeti iz sistema obrazovanja, već će moći da koriste prednosti informacionih i komunikacionih tehnologija za napredovanje u studiranju.

Za poboljšanje statusa studenata sa disleksijom neophodno je razvijati bolje uslove zakonskog prepoznavanja disleksije, oblike i metode za jedinstvene načine procene i uslove za podršku, posebno u ljudstvu i za razvijanje sistema samo-podrške. Namera je da se ovakva podrška proširi u svim zemljama Evrope s obzirom da studenti sa disleksijom u Srbiji i Bosni i Hercegovini nemaju nikakvu zvaničnu pomoć na univerzitetima na kojima studiraju.

Procena uključuje razvoj procedura za testiranje i formiranje protokola koji ne samo da identifikuju slabosti već i sposobnosti studenata sa disleksijom. Pomoć studentima sa disleksijom ne podrazumeva samo direktno nadgledanje njihovog učenja, nego i podršku onima koji zaostaju u učenju, kao i zaštitu u ostvarivanju njihovih prava. Ovaj projekat treba da ih nauči kako da na najbolji način pomognu sebi da razviju svoje sposobnosti i veštine kada im već drugi oblici podrške nisu dostupni.

Da elektronska knjiga, koju smo pripremili u okviru Tempus ISHEDS projekta, ne bi bila studentima s disleksijom dostupna samo u elektronskom obliku, mi smo odlučili, da je štampamo i izdamo u obliku knjige.

### Kako koristiti knjigu

Knjiga se sastoji iz pet glavnih delova: u prva dva dela koja se odnose na “Razumevanje i samosvest o disleksiji” i “Razumevanje Vašeg problema” objašnjena je priroda disleksije i koje su njene posledice. Poglavlja tri i četiri sadrže veštine učenja i kako pomoćna tehnologija može da bude od koristi. U petom poglavlju objašnjen je način dobijanja podrške. Pokušali smo da oblikujemo ovu knjigu na takav način da će student nakon što prouči knjigu moći da razvije strategije za poboljšanje veština učenja, da će moći jednostavno da odredi koje su mu veštine potrebne da bi položili određeni ispit ili izvršili određeni zadatak i da će koristiti ovu knjigu kad god ima vremena za to i kad god mu je potrebna.

Knjiga može biti korisna za studente dodiplomskih studija (i za bruceše i za apsolvente), kao i za studente postdiplomskih studija. Ukoliko želite da se upoznate sa prirodom disleksije ili ako Vam je potrebna pomoć pri pisanju eseja, učenju, ponavljanju itd., u ovoj knjizi možete pronaći korisne savete. U knjizi ćete naći i informacije vezane za Internet stranice na kojima možete potražiti dalja uputstva i savete.

# 1. Razumevanje i samosvest

---

## Ciljevi učenja

Do kraja ovog poglavlja trebali biste:

- Da razumete prirodu disleksije.
- Imate uvid u neke definicije disleksije.
- Imate saznanje o tome koje su posledice disleksije.
- Da se upoznate sa prednostima i teškoćama osoba sa disleksijom.

## Razumevanje disleksije

U ovom delu opisaćemo smetnje koje imaju osobe sa disleksijom i objasniti probleme sa kojima se susreću na području veština učenja i pripremanja za ispite.

Studenti sa disleksijom poseduju i određene talente i sposobnosti koje će takođe biti opisane. Različite sposobnosti osiguravaju protivtežu smetnjama i omogućavaju upotrebu različitih kompenzatornih strategija. Može vam se činiti da neke tvrdnje o disleksiji koje se pojavljuju u daljem tekstu opisuju Vaša iskustva. Neke tvrdnje će možda više opisivati neka Vaša ranija iskustava nego ono što sada doživljavate. Konačno, ako imate disleksiju, vrlo je važno da znate šta znači disleksija u opštem i u pojedinačnom smislu.

## Šta je disleksija?

Često koncept disleksije nije dobro shvaćen i pomešan je s drugim smetnjama u učenju.

Raduly-Zorgo (2009) navodi najpopularnije mitove o disleksiji:

- to je bolest
- to je nedostatak sposobnosti
- rezultat je nedovoljnog učenja
- rezultat je lenjosti
- rezultat je nedostatka pažnje
- karakteristična je samo za decu
- nestaje sa sazrevanjem
- nestaje s produžavanjem vremena učenja

Disleksija se može definisati na različite načine i definicije se razlikuju u odnosu na to kome su namenjene i ko će ih koristiti (nastavnici, studenti, istraživači, osobe koje pišu zakone ili se bave politikom i sl.).

Reč disleksija nastala je iz grčke reči poput mnogih drugih medicinskih i naučnih pojmova. Doslovno 'disleksija' znači poremećaj (dys) s rečima ili jezikom (lexis), što podrazumeva da problem nije samo u čitanju, već uključuje i ostale aspekte jezika.

Mnogi će imati odgovor na pitanje „Šta je disleksija?“, posebno studenti ili odrasle osobe s disleksijom. No, problem je kada se upoređuju odgovori: svaki od njih je drugačiji. To nije samo zato što se disleksija tumači različito različitim ljudima nego i zato što ona pogađa osobe na različite načine.

Sada ćemo dati pregled najcitiranijih definicija. Ne brinite ukoliko ih sve ne razumete ili ne razumete neke delove pojedinih definicija. Ovo poglavlje ima za cilj da Vam da uvid u to kako je čak i profesionalcima teško da se usaglase u definisanju disleksije jer je ona vrlo široka i različito se ispoljava kod različitih osoba.

### Definicija Britanskog udruženja za disleksiju

<http://www.bdadyslexia.org.uk/>

Disleksija je specifična smetnja u učenju koja se uglavnom odražava u razvoju sposobnosti čitanja, pismenosti i jezičkih sposobnosti. Ona je prisutna od rođenja i traje ceo život. Obeležavaju je smetnje u fonološkoj obradi, brzom imenovanju, radnoj memoriji, brzom obradi i automatizaciji veština koje nisu u skladu s ostalim kognitivnim sposobnostima pojedinca. Konvencionalne nastavne metode ne daju dobre rezultate, no posledice se mogu ublažiti posebnim postupcima, uključujući i primenu informacione tehnologije i podrške putem savetovanja.

### Definicija disleksije (EDA, 2007)

<http://www.dyslexia.eu.com/>

Disleksija je različitost, koja čini teškim sticanje i korišćenje veština čitanja, spelinga i pisanja. Ova je različitost neurološkog porekla. Kognitivne smetnje koje su u osnovi tih razlika mogu uticati i na organizacione veštine, sposobnosti računanja i ostale kognitivne i emocionalne sposobnosti. Može biti uzrokovana kombinacijom smetnji u fonološkoj obradi, radnoj memoriji, brzom imenovanju, sekvencioniranju i automatizaciji osnovnih veština. Istraživači smatraju da postoji mnogo mogućih uzroka disleksije, uključujući i genetiku. Nema povezanosti između nivoa inteligencije, truda pojedinca ili socio-ekonomskog položaja i prisutnosti disleksije. Pored ovih problema stalni izazov za osobe s disleksijom je snalaženje kroz život u svetu koji nije u velikoj meri prijateljski okrenut prema disleksiji. Raznolikost jezika i kultura u Evropi i mogućnosti unutar obrazovanja utiču na to kako će disleksiju doživljavati deca, a zatim i kakva će biti njihova budućnost kao odraslih osoba.

## Učestalost disleksije

Stepen kognitivnih smetnji će odrediti kolika će biti težina disleksije.

Uopšteno se smatra da učestalost disleksije u školskoj populaciji iznosi 10%, ali se procenat razlikuje u različitim zemljama. Različiti istraživači i praktičari navode učestalost od 1,3% do 10% (Salter i Smythe, 1997). Smatra se da postoji veća učestalost disleksije među dečacima, ali poslednji podaci upućuju da se radi o metodološkim greškama, pre nego o stvarnim razlikama.

Velike razlike u učestalosti postoje između različitih zemalja zbog gramatičke strukture jezika. Ona određuje kako se disleksija ispoljava. Osobe sa disleksijom koje koriste određeni jezik mogu imati različite razloge za smetnje u odnosu na one koji koriste neki drugi jezik. Na primer, opšte je poznato da je fonološki deficit glavni problem u engleskom jeziku, gde postoji slaba veza slovo-glas, dok u mađarskom, gde postoji dobra veza slovo-glas, je važnija auditivna obrada. Učestalost je visoka u Finskoj, Nigeriji, Rusiji, Velikoj Britaniji i SAD, a niska u Italiji, Slovačkoj i Norveškoj. Naravno, materijali za procenu, uslovi definisanja disleksije i svest o disleksiji u školama, zdravstvenim i drugim sistemima, takođe, utiče na učestalost koja se navodi u različitim zemljama.

### Mozak osoba sa disleksijom

Snimci mozga potvrdili su da su ljudski mozgovi drugačije **'umreženi'** i te male razlike mogu dovesti do razlika u sposobnosti sticanja veština čitanja i pisanja. Istraživanja su pokazala razlike u anatomiji, organizaciji i funkcionisanju mozga osoba sa disleksijom u odnosu na mozak osoba bez disleksije.

Te neurološke razlike utiču na stvaranje posebnog načina razmišljanja i učenja. To obično znači da osoba sa disleksijom ima kognitivne sposobnosti koje pokazuju područja sposobnosti i slabosti. Neki smatraju da su osobe sa disleksijom uglavnom sklone razmišljanju desnom stranom mozga. Desna polovina mozga povezana je sa lateralnim, kreativnim i vizuelnim razmišljanjem.

Razlike u mozgu mogu imati više uzroka. Disleksija nije povezana sa rasom, socijalnim poreklom ili intelektualnim sposobnostima, ali postoji tendencija da se disleksija češće javlja u istoj porodici. To upućuje da razlike u mozgu koje su uzrok disleksije mogu biti nasledne.

### Koji su znaci disleksije?

Disleksija pogađa osobe na različite načine. Svaka osoba sa disleksijom ima svoj neuropsihološki profil. Ipak, postoje neka obeležja koja se učestalo pojavljuju kod osoba sa disleksijom:

- nizak nivo pismenosti
- smetnje u učenju čitanja i pisanja
- sporo čitanje i pisanje i/ili zbunjivanje i pravljenje grešaka
- smetnje u razumevanju napisanog teksta
- pravopisne greške
- zamor prilikom čitanja /pisanja
- smetnje u pismenom izražavanju (organizovanje misli na papiru)
- loše verbalno pamćenje
- loša analiza detalja.

Smetnje koje ispoljavaju osobe sa disleksijom uključuju smetnje u sticanju i korišćenju jezika. Čitanje i pisanje slova po pravilnom redosledu samo je jedna od manifestacija smetnji disleksije i ne javlja se u svim slučajevima. Smetnje koje su navedene često su povezane sa disleksijom i neočekivane su s obzirom na uzrast, edukativni nivo ili kognitivne sposobnosti. Logoped bi trebao da testira osobu i da na taj način odredi da li ona zaista ima disleksiju.

### Studenti i odrasli s disleksijom mogu imati smetnje:

- prilikom planiranja, organizovanja i upravljanja vremenom, materijalima i zadacima
- u organizovanju pisanog i govornog jezika, a često i izbegavaju pisanje
- u učenju slova i njihovih glasova
- u učenju stranog jezika, ali su često vrlo kompetentni govornici u maternjem jeziku
- u pamćenju brojnih činjenica
- u pisanju i često se oslanjaju na druge kako bi nešto tačno formulisali
- u čitanju i često skrivaju smetnje koje imaju pri čitanju
- prilikom pravilnog rešavanja matematičkih operacija.

### Ali mogu:

- da imaju dobre socijalne veštine i budu jako dobri u intuitivnom "čitanju" drugih ljudi
- da budu prostorno talentovani; u njihova zanimanja spadaju (ali nisu ograničena samo na njih) inženjeri, arhitekte, dizajneri, umetnici, matematičari, fizičari, lekari (naročito hirurzi i ortopedi) i zubare
- biti dobri privrednici.

Pismenost zahteva razvijenost velikog broja različitih veština. Nedostaci u nekim oblastima mogu biti nadoknađeni sposobnostima u drugim oblastima. Međutim, važno je zapamtiti da se te veštine ne koriste samo za pismenost.

Smetnje u radnoj memoriji mogu uzrokovati probleme u različitim aktivnostima. Zato, možete imati probleme u čitanju i pisanju, ali i sposobnostima i veštinama u drugim oblastima.

Neka obeležja mozgovog osoba s disleksijom, koja utiču na mišljenje i učenje, mogu se naći u Dodatku C.

## Jake strane osoba sa disleksijom

Kada osobe sa disleksijom imaju veću slobodu da uče i rade na svoj način, mogu koristiti svoje jake strane i drugačiji pristup za rešavanje problema.

### Neke sposobnosti osoba sa disleksijom:

- dobre veštine rešavanja problema
- jak kapacitet stvaranja predstava o nečemu
- u stanju su da oblikuju neočekivane veze
- divergentni su mislioci, originalni, kreativni
- dobar vizualni kapacitet
- istovremena obrada informacija
- kapacitet globalnog razumevanja
- dobra intuicija
- "umetnički" način razmišljanja
- dobri su u kreiranju novih znanja itd.

Neke osobe sa smetnjama u učenju slede životni put koji ih vodi ka uspehu, postaju produktivni članovi društva i zadovoljni su životom. Drugi će nastaviti da doživljavaju neuspeh i jedva će biti u stanju da "drže glavu iznad vode" emocionalno, socijalno ili finansijski.

Kako student sa disleksijom postaje uspešna odrasla osoba? Istraživači (Gerber i sar., 1997) otkrivaju da vrlo uspešne odrasle osobe sa disleksijom - smetnjama u učenju pokazuju želju za uspehom, usmereni su ka cilju i mogu svoje iskustvo sa disleksijom preokrenuti u vrlo pozitivan i produktivan ishod. Ova unutrašnja odluka rezultira spoljašnjim pokazateljima o izuzetnoj upornosti osobe i setu mehanizama za rešavanje problema (npr. „naučena kreativnost“). Osigurava sposobnosti boljeg uklapanja osobe u okolinu i samopodrške za brže postizanje uspeha.

### Sažetak

- Disleksija je specifična smetnja u učenju neurološkog porekla koja pojedincu otežava savladavanje osnovnih jezičkih veština.
- Disleksija se javlja u celom svetu, a prisutna je najviše kod 10% školske populacije.
- Disleksija je različita u različitim jezicima.
- Studenti sa disleksijom imaju jake strane (na primer, originalni su, imaju dobre vizuelne sposobnosti), kao i smetnje (na primer, spori su čitači, imaju smetnje u izgovaranju slova u reči pojedinačno i pravopisu, učenju novoga jezika).

### Za dalje čitanje

- Hammond, J., Hercules, F. (2003). *Understanding Dyslexia: An Introduction for Dyslexic Students in Higher Education*. Glasgow: The Glasgow School of Art.
- Krupska, M., Klein, C. (2004), *Demystifying Dyslexia*. London: Development Agency.
- Margalit, M. & Idan, O. (2004). Resilience and Hope Theory: An Expanded Paradigm for Learning Disabilities Research. *Thalamus*, 22(1), 58-65.
- Reid, G., Kirk, J. (2001). *Dyslexia in Adults, Education and Employment*. Chichester: John Wiley and Sons.
- Smythe I and Everatt J (2001) A new dyslexia checklist for adults. In Smythe I (Ed) (2001) *The Dyslexia Handbook 2001*, BDA, Reading, UK.
- Smythe I (2004) What is dyslexia? Dystrain (E-learning) teacher training module. Welsh Dyslexia Project.
- Smythe I, - Gyarmathy E. (2007) *Adystrain*, Leonardo da Vinci Project
- Snowling, M.J. (2006), *Dyslexia*, 3rd ed. Oxford: Basil Blackwell.
- <http://www.interdys.org/index.htm>
- Reference
- Gerber, P. J., Reiff, Henry, & Ginsberg, R. (1997). *Exceeding Expectations: Successful Adults with Learning Disabilities*. Austin, Texas: Pro-Ed.
- Salter, R. & Smythe, I. (1997). *The International Book of Dyslexia*. London: World Dyslexia Network Foundation.

- [www.dfes.gov.uk/readwriteplus/understandingdyslexia](http://www.dfes.gov.uk/readwriteplus/understandingdyslexia)
- <http://www.dyslexia.eu.com/>
- <http://www.bdadyslexia.org.uk/>
- Golubović, S. (2000). Disleksija. Univerzitet u Beogradu, Univerzitetska štampa, Beograd.
- Golubović, S. (2010). Disleksija, disgrafija i dispraksija. Merkur, Beograd.

## 2. Razumevanje Vašeg problema

### Ciljevi učenja

Do kraja ovog poglavlja trebali biste da:

- Bolje razumete oblasti u kojima Vam je možda potrebna pomoć.
- Imate uvid u moguće probleme sa pažnjom/koncentracijom, zatim da li je kod Vas dominantna desna ili leva strana mozga, da li ste skloni preteranoj zabrinutosti vezanoj za ispite.
- Razumete šta je samozastupanje.
- Pokušate sa nekim strategijama kako biste dobili pomoć potrebnu za uspešno studiranje.

### Prepoznavanje

(Izvor: Eva Raduly-Zorgo, 2009)

Liste za proveru mogu biti korisne da biste otkrili oblike u kojima se Vaša disleksija ispoljava. Liste za proveru nisu isto što i procena i ukoliko neko ima neke od smetnji, ne znači da ima disleksiju. Liste za proveru mogu Vam pomoći da odlučite da li Vam treba stručno ispitivanje zbog smetnji koje imate. One mogu dati i bolji uvid u karakteristike Vaših smetnji. Ove liste za proveru su dostupne i lako ih mogu pronaći svi koji žele da pružaju podršku studentima sa disleksijom, kao i sami studenti s disleksijom.

Da bi se razumela neka pitanja, pogledajmo listu provere koju su razvili Smythe i Everatt (2001). Zasniva se na odgovorima velikog broja odraslih osoba sa disleksijom i onih koji nemaju disleksiju. Svako pitanje ima određenu težinu što znači da su neka pitanja važnija od ostalih.

<b>1. Da li zamjenjujete vizuelno slične reči kao što su "bas" i "pas"?</b>	
_____	Retko (1)
_____	Ponekad (2)
_____	Često (3)
_____	Vrlo često (4)
<b>2. Da li izgubite mesto ili red dok čitate?</b>	
_____	Retko (1)
_____	Ponekad (2)
_____	Često (3)
_____	Vrlo često (4)
<b>3. Da li zamenjujete imena predmeta, na primer sto umesto stolica?</b>	
_____	Retko (1)
_____	Ponekad (2)
_____	Često (3)
_____	Vrlo često (4)

<b>4. Da li imate problema u određivanju šta je levo, a šta desno?</b>	
_____	Retko (1)
_____	Ponekad (2)
_____	Često (3)
_____	Vrlo često (4)
<b>5. Da li Vas zbunjuje čitanje karte ili pronalaženje puta u nepoznatom okruženju?</b>	
_____	Retko (1)
_____	Ponekad (2)
_____	Često (3)
_____	Vrlo često (4)
<b>6. Da li čitate nekoliko puta odlomke kako biste ih razumeli?</b>	
_____	Retko (1)
_____	Ponekad (2)
_____	Često (3)
_____	Vrlo često (4)
<b>7. Da li ste zbunjeni kada istovremeno dobijete nekoliko uputstava?</b>	
_____	Retko (1)
_____	Ponekad (2)
_____	Često (3)
_____	Vrlo često (4)
<b>8. Da li grešite kada zapisujete telefonske poruke?</b>	
_____	Retko (1)
_____	Ponekad (2)
_____	Često (3)
_____	Vrlo često (4)
<b>9. Da li Vam je teško da pronađete pravu reč kada nešto želite da kažete?</b>	
_____	Retko (1)
_____	Ponekad (2)
_____	Često (3)
_____	Vrlo često (4)
<b>10. Koliko često dajete kreativna rešenja problema?</b>	
_____	Retko (1)
_____	Ponekad (2)
_____	Često (3)
_____	Vrlo često (4)
<b>11. Koliko Vam je teško da izdvojite glasove u rečima kao što je, na primer, i-z-d-r-ž-lj-i-v-o-s-t?</b>	
_____	Lako (3)
_____	Ne baš lako (6)
_____	Teško (9)
_____	Vrlo teško (12)
<b>12. Kako organizujete i pretvarate misli u rečenice dok pišete neki tekst?</b>	
_____	Lako (2)
_____	Ne baš lako (4)
_____	Teško (6)
_____	Vrlo teško (8)
<b>13. Da li ste lako naučili tablicu množenja?</b>	

_____	Lako (2)
_____	Ne baš lako (4)
_____	Teško (6)
_____	Vrlo teško (8)
<b>14. Da li Vam je lako išlo učenje azbuke-abeceđe?</b>	
_____	Lako (2)
_____	Ne baš lako (4)
_____	Teško (6)
_____	Vrlo teško (8)
<b>15. Kako se osećate kada čitate naglas?</b>	
_____	Lako (2)
_____	Ne baš lako (4)
_____	Teško (6)
_____	Vrlo teško (8)

**Rezultati:**

<b>Manje od 45</b>	<p><i>U skladu s rezultatima onih koji nemaju disleksiju</i></p> <p><i>Obratite pažnju na izraz "...u skladu sa..." To znači da su rezultat manji od 45 postizali oni koji su učestvovali u istraživanju i kojima su psiholozi procenili da nemaju disleksiju.</i></p> <p><i>To ne znači da nemate disleksiju ukoliko je vaš rezultat manji od 45 bodova.</i></p> <p><i>Možda ste razvili kompenzatorne strategije da biste olakšali smetnje koje imate u čitanju.</i></p>
<b>45-60 pokazuje znakove u skladu s blagom disleksijom.</b>	<p><i>To znači da oni koji su bili uključeni u istraživanje i koje su psiholozi procenili da imaju blagi oblik disleksije, postižu između 45 i 60 bodova.</i></p>
<b>Više od 60 – u skladu s umerenom ili teškom disleksijom.</b>	<p><i>Istraživanja pokazuju da oni čiji je rezultat veći od 60 bodova na ovome upitniku imaju tešku disleksiju.</i></p>

Ukoliko ste odgovorili na pitanja sa ove liste možda ćete postati svesniji svojih pozitivnih strana i smetnji koje ste doživeli, na primer:

- pronalaženje praktičnih, inovativnih, kreativnih rešenja za akademska pitanja
- da imate nove vizije za neke tradicionalne teme, nove ideje
- nedostatak uspešnih veština učenja
- smetnje pri zapisivanju misli
- niskog samopoštovanja
- autodestruktivnog ponašanja.

Ako imate disleksiju, možda imate smetnje i sa pažnjom. Ako želite da procenite Vašu sposobnost koncentracije, možete ispuniti „Listu za procenu pažnje“ u Dodatku D.

## Anksioznost – Preterana zabrinutost

Razumevanje Vašeg problema preterane zabrinutosti je važno jer stres može znatno otežati studiranje. Smanjuje li zabrinutost za ispit Vaš uspeh na samom ispitu?

### Upitnik za testiranje anksioznosti

<http://web.ccsu.edu/fye/teachingresources/pdfs/test%20anxiety%20questionnaire.pdf>

Nist i Diehl (1990) su razvili kratki upitnik za utvrđivanje blage ili teške anksioznosti zbog ispita. Prilikom ispunjavanja liste pročitajte svaku izjavu i razmišljajte o prošlim iskustvima. Možete razmotriti sva iskustva ili se možete usredsrediti na određeni predmet (istorija, matematika, i tako dalje.), jedan po jedan. Navedite kako Vas svaka izjava opisuje odabirom brojeva od jedan do pet, kako je naglašeno u nastavku.

Nikad	Retko	Ponekad	Često	Uvek
1	2	3	4	5

___	Imam vidljive znakove nervoze kao što su znojni dlanovi, tresu mi se ruke, itd., pre testa.
___	Imam „leptiriće“ u stomaku pre testa.
___	Osećam mučninu pre testa.
___	Pročitam test i imam osećaj da ne znam ni jedan odgovor.
___	Hvata me panika pre i tokom testa.
___	Moj mozak postane prazan tokom testa.
___	Pamtim informacije koje onda nestanu kada dođem u ispitnu situaciju.
___	Ne mogu da zaspim noć pre testa.
___	Pravim greške na lakim pitanjima ili stavljam odgovore na pogrešno mesto.
___	Teško izaberem odgovor.

Sada saberite brojeve sa svih pitanja.

Rezultati se kreću u rasponu od 10 do 50.

**Nizak rezultat (10-19 bodova)** upućuje da ne patite od anksioznosti pre ispita. U stvari, ako je Vaš rezultat izrazito nizak (blizu 10), malo više anksioznosti bilo bi zdravo kako bi Vas držalo usredsređenim tokom ispita.

**Rezultati između 20 i 35** upućuju da je Vaš nivo stresa i napetosti verovatno dobar, iako ispoljavate neka obeležja ispitne anksioznosti.

**Rezultati iznad 35** upućuju na to da ste suočeni sa nivoom ispitne anksioznosti koji nije zdrav. Trebali bi da procenite razlog (e), teskobe i prepoznate strategije za kompenzaciju.

Ako ste vrlo anksiozni i imate visok nivo stresa, trebali biste da razmotrite mogućnost da kontaktirate stručnjaka.

### Samozastupanje

Nije neobično da se kao student sa disleksijom svakodnevno borite sa učenjem. Samosvest i samozastupanje ključni su za Vaš budući uspeh, pa je bitno da naučite da se nosite sa životnim izazovima i preprekama. Što pre naučite kako ćete se zastupati, bićete pripremljeniji za život koji je pred Vama. Samozastupanje uključuje razumevanje Vaših jakih strana i potreba, prepoznavanje vlastitih ciljeva, znanje zakonskih prava i obaveza i - komuniciranje sa drugima o svemu gore navedenome.

Pojam "samozastupanje" razvijen je kako bi se označilo da je pojedinac sposoban da zastupa samog sebe.

Definicije "samozastupanja" uključuju:

- sposobnost razumevanja i uspešnog iskazivanja svojih potreba drugim pojedincima,
- učenje o tome kako se zalagati za sebe samoga,
- donošenja sopstvene odluke o svom životu,
- učenje o prikupljanju informacija kako biste razumeli ono što je za Vas bitno i što Vas zanima, kao i prepoznavanje ko će Vas podržati,
- znanje o pravima i odgovornostima, kako rešavati probleme, i tako dalje.

Za dalje čitanje - gde možete saznati više o samozastupanju:

- <http://www.wrightslaw.com/info/sec504.selfadvocacy.ld.johnson.htm>,
- <http://www.texasprojectfirst.org/SelfAdvocacy.html>,
- <http://www.mnddc.org/parallels/seven/7menu.html>
- [http://www.ldonline.org/article/Students\\_with\\_Nonverbal\\_Learning\\_Disabilities](http://www.ldonline.org/article/Students_with_Nonverbal_Learning_Disabilities)
- Dawson, J.: Self-Advocacy – A valuable Skill for Your Teenager with LD

### Šta je važno za samozastupanje?

#### 1. Prepoznati svoje jake strane, potrebe i smetnje

Kao student s disleksijom treba da znate svoje sposobnosti, potrebe i svoje smetnje. Trebali biste da znate koji je Vaš stil učenja i da budete svesni strategija koje će Vam pomoći da naučite. Razmislite o tome u čemu ste bili uspešni, a u čemu neuspešni kad ste učili u prošlosti. Upoznajte Vaše osobe za podršku, predavače i nastavnike. To će Vam dati priliku za raspravu o vašim sposobnostima i slabostima i priliku da dobijete povratne informacije kako biste razradili plan za kvalitetniji rad.

#### 2. Prihvatanje smetnji

Prihvatite da disleksija uzrokuje smetnje. Ukoliko ste ljuti zbog rezultata Vaše procene ili ne možete da ga prihvatite, niste spremni da razvijete veštine samozastupanja. Deo prihvatanja smetnje je sposobnost da priznate da ona postoji i da budete u stanju da objasnite uticaj te smetnje drugim osobama.

#### 3. Informacije o prilagođavanju

Kao student sa disleksijom treba da znate koji oblik promene i prilagođavanja Vam je potreban u cilju postizanja uspeha u različitim okruženjima - na fakultetu, poslu, kod kuće, itd. Prvo treba da znate kako Vaša smetnja utiče

na različite aktivnosti u Vašem životu. Zatim treba to podeliti sa drugima. Takođe je za Vas važno da znate koja vrsta pomoći i podrške Vam je potrebna od drugih - vršnjaka i odgovornih osoba na određenim mestima. Nemojte zaboraviti ni koja vrsta pomoći i podrške nije od koristi. To, na primer, može biti previše pomoći, prezaštićivanje ili ugađanje.

#### 4. Razvijanje komunikacijskih veština

Komunicirajte sa drugima vezano za ono što Vam je potrebno i zašto. Ova komunikacija zavisi od Vašeg znanja o smetnji i podršci koja Vam je potrebna. Biće Vam potrebne prave reči da biste tačno opisali problem i izrazili ono što Vam treba u datoj situaciji. Razmislite ne samo o tome kako da iskažete informacije (izrazite Vaše misli) već i o tome kako biste želeli da ih kažete. To dovodi do razvoja većeg stepena samopoštovanja kao i poverenja. Da biste bili dobar govornik, morate da razvijete dobre veštine slušanja i veštine izmene komunikacije govornik-sagovornik. Komunikacijske veštine su zahtevne, ali su neophodne za samozastupanje. Treba da naučite da komunicirate u različitim situacijama i okruženjima. Ponekad će to biti lako, a ponekad će to biti pravi izazov.

#### 5. Odredite lične ciljeve

Treba da znate koji su Vaši ciljevi - šta želite da postignete. Odredite šta želite da zastupate za sebe. Učite da postavljate realne ciljeve i shvatite da se Vaši ciljevi menjaju i razvijaju tokom vremena.

#### 6. Poznavanje prava

Saznajte šta je zakonito, etično i razumno. Koji su važni zakoni, regulative i postupci kao i Vaša prava? Ne zaboravite da prava znače i odgovornost. Doznajte kako funkcioniše proces donošenja odluka, odnosno ko može doneti odluku? Što ste bolje upućeni u te procese, bolje ćete moći da objasnite svoje gledište i slušaoc će moći bolje da Vas razume. Treba takođe da naučite da budete spremni na kompromis. Naučite da kontrolišete bes, pristupite situaciji na drugačiji način, budete proaktivni. Ne dobijamo uvek 100% od onoga što želimo.

### ***Strategije za plan samozastupanja***

Ovde su prikazane neke strategije koje pomažu pri izradi plana samozastupanja. Možete koristiti većinu kako bi Vam pomogle u svih šest aspektata koji opisuju samozastupanje.

#### 1. Upoznajte sebe

Opišite sebe - šta volite, šta ne volite, Vaše interese, snove, sposobnosti, slabosti, kakvu vrstu posla želite, gde biste želeli da živite, kako biste hteli da se zabavljate i tako dalje.

#### 2. Napravite listu potreba

Potrebe mogu uključivati fizički smeštaj (sedenje), više vremena, prilagođavanje materijala i tako dalje.

#### 3. Napravite listu prioriteta

Napišite listu zadataka. Izdvojite prioritete kako biste shvatili šta Vam je najbitnije. Takva lista može da sadrži sposobnosti u učenju, smeštaj, ciljeve, interese, nade i želje, karijere i slično.

#### 4. Vežbajte

Sa različitim ljudima: poznatim odraslima, nepoznatim odraslima, poznatim vršnjacima i nepoznatim vršnjacima, sa ljudima na vlasti i u različitim okruženjima: na fakultetu, kod kuće, u zajednici.

### 5. Proveravajte razumevanje

Komunicirajte i zatim recite slušaocu da Vam kaže ono što ste rekli. Vežbajte usredsređenost.

### 6. Rešavanje problema

Otkrijte problem i navedite različita moguća rešenja. Otkrijte šta treba da se učini ako dođe do problema: ako Vam je potrebna pomoć, ako ste bolesni, ako nešto pođe kako ne treba, ako se neko ophodi prema Vama na neprimeren način i tako dalje. Napravite izbore.

### 7. Komunikacija

- Vežbajte sami (ispred ogledala), u manjoj grupi, u većoj grupi.
- Koristite različitu intonaciju glasa - tih, normalan, glasan.
- Koristite različite emocionalne nivoe glasa - pasivan, normalan, agresivan.
- Vežbajte da kontrolišete bes.
- Vežbajte da postavljate pitanja i odgovarate na njih.
- Učite kako da sažimate i budete određeni.
- Vežbajte kako će te na različite načine potražiti pomoć, donositi predloge.
- Poštujte različita mišljenja.

### 8. Otkrijte sisteme za podršku (ko Vam može pomoći i kako)

To mogu biti nastavnici, roditelji, prijatelji ili drugi studenti. Odlučite kakva Vam podrška pomaže, a kakava odmaže (previše, premalo).

### 9. Različiti zadaci

Prepoznajte podršku: na nastavi, u pripremi za ispit, prevozu do kampusa.

## 3. Veštine učenja

---

### Ciljevi učenja

Do kraja ovog poglavlja trebali biste da:

- Znaete šta su veštine učenja.
- Prepoznate na koje veštine učenja treba da se usmerite.
- Prepoznate različite strategije koje Vam pomažu da budete organizovani, poboljšate koncentraciju, čitanje, pravljenje zabeleški, projekata i prezentacija, pisanje eseja, pamćenje, učenje i ponavljanje i tehnike odgovaranja na ispitima.
- Koristite strategije koje pomažu kod stresa i teskobe.

### Veštine učenja - Uvod

Uspešne veštine učenja su ključne za akademski uspeh. Treba da budete svesni različitih strategija učenja i odaberete onu koja Vam najviše odgovara. Na sledećim stranicama uspešne strategije će biti podeljene u tri dela: priprema za učenje, učenje gradiva i prezentacija znanja.

### Definicija veština učenja

Veštine učenja su:

- Veština brzog i tačnog čitanja sa razumevanjem (izdvajanje bitnih delova sadržaja i sažimanje u rečenice koje imaju smisla).
- Aktivno slušanje predavanja i vođenje beleški na nastavi i dopuna beleški samostalnim učenjem.
- Veština rešavanja testova znanja.
- Veština ovladavanja tremom.
- Upravljanje vremenom potrebnim za učenje (planiranje učenja i odmora).
- Uspešno izmenjivanje učenja i ponavljanja.
- Uspešno deljenje većih celina gradiva na manje smislene delove.
- Otkrivanje smislenih odnosa među novim informacijama i njihovo povezivanje sa prethodnim znanjem.
- Prepričavanje novog sadržaja vlastitim rečima, smišljanje priprema za opisane pojave i moguće praktične primene.
- Postavljanje pitanja, smišljanje problema i pokušaj njihovog rešavanja.

[http://hr.wikipedia.org/wiki/Strategije\\_u%C4%8Denja](http://hr.wikipedia.org/wiki/Strategije_u%C4%8Denja)

Uspešno rešavanje problema je povezano sa odabirom odgovarajućih strategija prema situaciji i njihovim korišćenjem na odgovarajući način. Dakle, formula za uspešno rešavanje problema za vreme studiranja je:

**odgovarajuća strategija učenja + lični napori = uspešno rešavanje problema**

(Edwin S. Ellis and Marths J.Jarkin (1998). Strategic Instruction for Adolescents with Learning Disabilities. In Wong, B. (Ed.), Learning about Learning Disabilities (pp. 585-656). Academic press: Toronto.)

## Procena veština učenja

Kad jednom prepoznate vaše jake i i slabe strane, možete pronaći strategije koje Vam mogu pomoći, a koje su predstavljene u sledećim poglavljima. Ukoliko želite da procenite područja u kojima Vam je potrebna pomoć tokom učenja, ispunite upitnik o proceni veština učenja.

<b>Procena veština učenja</b>			
<b>Nezavisne veštine</b>			
1. Zna li koji je Vaš stil učenja? Da li je on:			
Vizuelni		Verbalni	
Aktivni – učenje tako da činite		Reflektivni – razmišljate o poslu pre nego počnete sa radom	
Razumski – okrenut činjenicama i stvarnosti		Intuitivan – reči pre dela	
Postupan – učenje korak po korak		Globalan – treba Vam slika celine da biste naučili temu	
<b>Veštine čitanja</b>			
2. Možete li da uradite sledeće?			
Menjate jačinu glasa dok čitate		Odredite prioritete Vašeg čitanja	
Čitate "leteći" preko teksta		Čitate kritički	
Sažete i izdvojite najbitnije iz pročitano		Koristite lestvicu za čitanje	
Razumete tekst nakon prvog čitanja			
<b>Istraživačke strategije</b>			
3. Možete li da uradite sledeće?			
Analizirate ciljeve Vašeg istraživanja		Podelite vreme za Vaše istraživanje	
Prepoznate ključne tačke		Koristite istraživačke mape uma	
Uspešno koristite književna i druga istraživačka sredstva		Uspešno koristite sažetke i časopise	
Oblikujete beleške			

Sada kada imate predstavu o svojim jakim i slabim stranama, bićete u boljoj poziciji da odaberete odgovarajuće strategije učenja.

## Priprema za učenje

Da biste većinu svog vremena za učenje mogli dobro da usmerite (koncentrišete) na ono što učite, treba da imate pravu radnu okolinu. Očistite sto i organizujte materijal za učenje. Organizacija je vrlo važna jer - ukoliko ste organizovani, Vaš um će biti usmeren na Vaše učenje. Važno je da shvatite da je potrebno vreme za organizaciju i ukoliko utrošite vreme na organizaciju, bićete nagrađeni uspehom.

U ovom delu bavićemo se organizacijom, raspodelom vremena i veštinama koncentracije. Raspodela vremena je važna da biste odredili koliko vremena Vam je potrebno za zadatke koje treba da izvršite i da poštujuete rokove. To Vas može motivisati da postavite ciljeve učenja (Vaš krajnji cilj je diploma) i ostvarite ih. Kada smatrate da je posao pretežak ili poželite da odustanete, cilj koji ste postavili kada ste organizovali Vaše vreme, biće Vam motivacija da nastavite da učite za ispit.

Može se dogoditi da za vreme dok sedite i učite Vaš um luta i preplavljuju ga razne misli. Tako gubite mnogo dragocenog vremena. Naučite li da kontrolišete Vaše misli, imaćete više vremena da posvetite učenju.

## Postati organizovan

Kao što ste uredili sto tako treba da uredite i Vašu sobu, ali tako da ne gubite previše vremena. Inače nećete početi da učite.

Organizujte Vaš radni prostor .

Uredan (ili polu-uredan!) sto može osigurati da zadatak neće biti zaboravljen jer je papir na kom se nalazi prekriven drugim papirima.

<http://www.additudemag.com/adhd/article/6487.html>

## ***Datoteke i beležnice***

Dobro organizovan sistem pomaže Vam da svu papirologiju držite na jednom mestu, da možete da odredite gde Vam se nalaze važni dokumenti i da izbegnete stvaranje nepotrebnog nereda. Takođe Vam pomaže i u pripremi ispita jer sa tim sistemom Vi redovno sumirate Vaš rad.

Radna beležnica je dnevna sveska koju nosite sa sobom na predavanje. Bilo koja vrsta ukoričene sveske ili rokovnika može poslužiti kao beležnica.

### **Radni pribor treba da sadrži:**

- Bušač papira.
- Pernicu za markere, olovke, grafitne olovke, spajalice.
- "Samoljepljive papiriće" (stikere) i druga pomagala.
- Mesečni kalendar.
- Lenjir za odvajanje sekcija za svaki predmet koji učite.
- Svesku za upisivanje zadataka, domaće zadatke, određenih aktivnosti i sl.

Fascikla za stavljanje dokumenata namenjena je za odlaganje završenog i obrađenog gradiva i materijala koji Vam više nije potreban na predavanju. Dokumenti ostaju kod kuće. Ona Vam omogućava mesto za organizovanje i čuvanje završenog posla. Takođe čuva i radnu beležnicu od toga da u njoj bude previše podataka.

Redovno, a preporučljivo je na kraju svake nedelje, treba da odvojite u stranu sve beleške, materijale koje ste pripremali kod kuće i ostale papire koji Vam nisu potrebni na predavanjima u narednoj nedelji i spojite ih zajedno. Nakon toga treba da napravite pregled gradiva, popis glavnih pojedinosti o kojima se raspravljalo na predavanju u protekloj nedelji, napišete sažetak svojim rečima.

Sledeći korak je da dodate listu koju ste pripremili i sažetak na već spojeni (spojiti heftalicom) rad i da uložite celi fajl u fasciklu.

Najbolje je da imate jednu fasciklu (sa četiri do šest odvojenih delova) za svaki predmet. Nakon nekoliko nedelja, vaša fascikla će sadržavati niz fajlova koji se mogu iskoristiti za reviziju ili učenje određenog dela za ispit ili za test na kraju semestra.

Studijska sveska predstavlja manji, prstenasto ukoričeni deo koji se nalazi na kraju radne beležnice. Sveska sa referencama je individualizovana kolekcija različitih izvora; koja odražava Vaše specifične potrebe. Treba da sadrži brošure i popis podataka na koje možete brzo da se pozovete dok ste na predavanju.

### **Određene stavke koje bi studijska beležnica trebala da sadrži:**

- Popis reči koje se obično koriste, a koje su vam izrazito teške.
- Popis reči ili fraza koje će poboljšati kvalitet vaših pisanih zadataka (na primer, reči kao što su: međutim, na primer, konačno, prema tome, u zaključku, ostali, prvi, drugi itd.)
- Matematičke činjenice, dijagrame ili grafikone (kao što je, vremenski niz događaja za istoriju ili periodni sistem za nauku).
- Popisi "kako" (kao što su, kako dati odgovor i esejsko pitanje, kako organizovati beležnicu) i predlošci (kao što su formati za naučne eksperimente).

Ovu dokumentaciju za studijsku beležnicu stavite u fascikle sa plastičnim koricama, sa probušenim rupama kako bi mogla trajati što duže (ovakve fascikle mogu da se nabave u većini prodavnica sa kancelarijskom opremom).

Postoje i druge organizacione strategije, koje Vam mogu biti od pomoći.

Izvori:

- Edwin S. Ellis and Marths J.Jarkin (1998). Strategic Instruction for Adolescents with Learning Disabilities. In Wong, B. (Ed.), Learning about Learning Disabilities (pp. 585-656). Academic press: Toronto.
- <http://www.dyslexia-college.com/organization.htm>

## **Upravljanje vremenom**

Upravljanje vremenom predstavlja:

- Poznavanje onoga što želite da postignete.

- Planiranje ispunjavanja Vaših ciljeva.
- Slobodno vreme za učenje.
- Podela zadataka na manje delove.
- Slobodno vreme za privatni život.

Šta želite da ostvarite na akademskom planu? Šta na privatnom? Napravite listu u skladu sa svojim prioritetima. Postoje i druge organizacione strategije, koje Vam mogu biti od pomoći i koje se mogu nabaviti iz različitih izvora: Edwin S. Ellis and Marths J.Jarkin (1998). Strategic Instruction for Adolescents with Learning Disabilities. In Wong, B. (Ed.), Learning about Learning Disabilities (pp. 585-656). Academic press: Toronto. <http://www.dyslexia-college.com/organization.html>

### Upravljanje vremenom za studente sa disleksijom uključuje:

#### ⇒ **Vreme za učenje:**

Dok učite pokušajte da menjate zadatke: nakon pola sata pisanja možete da promenite aktivnost – možete da radite neki posao koji uključuje kretanje ili da telefonirate.

#### ⇒ **Korišćenje organizatora:**

Dnevnik ili mobilni telefon će Vam pomoći da ne zaboravite rok do kada treba da završite određeni zadatak ili esej, kada je ispit ili neki sastanak. Takođe ćete imati sve telefonske brojeve na jednom mestu. Raspored (možda i u Vašem mobilnom telefonu) može Vam pomoći kako bi odvojili dovoljno vremena za učenje. Budite realni, morate odvojiti vreme i za jelo, vežbanje i druženje. Planer na zidu može da Vam pomogne da imate prikazane sve zadatke i rokove na jednom mestu.

Možete da napravite i tzv. listu 'Uraditi' u svom planeru.

#### ⇒ **Lista 'Uraditi':**

Lista '**Uraditi**' sadrži spisak svih zadataka koje morate uraditi. Na taj način možete postaviti prioritete prema redosledu važnosti. Ovo Vam omogućava da prvo uradite najvažnije zadatke.

Nevedeno Vam pruža kontrolu nad vašim radom i omogućava da ne zaboravite šta trebate da odradite, a štikliranje onih zadataka koji su završeni pružiće vam osećaj zadovoljstva!

Jedna od metoda je i **ABC** lista. Ova lista podeljena je u tri dela; A, B, ili C. Stavke koje se nalaze u delu A su one koje se moraju uraditi taj dan. Stavke u delu B moraju da budu završene u periodu od jedne nedelje. Stavke u delu C su one koje se moraju završiti u periodu od jednog meseca. Ukoliko stavke iz B i C sekcije postanu značajnije, one se automatski prebacuju u delove A ili B.

- Ažurirajte listu svaki dan.
- Koristite planer, a ne komadiće papira.
- Dnevnik, kalendar i listu '**Uraditi**' držite na mestu gde su jasno vidljivi.
- Prvu stvar koju treba da uradite svako jutro, pre ručka i na kraju dana je da odredite najvažnije zadatke.
- Koristite marker kako biste označili bitne stavke i datume.
- Precrtajte završene sekcije.
- Isplanirajte neku vrstu nagrade za sebe nakon što završite određeni zadatak.

⇒ **Naučite da kažete „NE“:**

Na primer, neki Vaš poznanik bi želeo da sa Vama odgleda neki film. Vi ste isplanirali druženje sa svojim prijateljima za sutra, a za to veče da učite i perete veš. To Vas zaista ne interesuje. Vi želite da kažete 'Ne', ali ne volite kada morate da odbijete nekoga. Ljubazno 'Ne' može vam biti od pomoći. Izgovaranje reči 'Ne' će Vam omogućiti dovoljno vremena za završavanje zadataka koji su najvažniji.

⇒ **Izbegavajte prekide:**

Može da Vam bude veoma teško da se skoncentrišete na dve aktivnosti odjednom. Zvonjenje telefona, ili ako neko zove da se vidi s vama, onemogućiće Vam da budete skoncentrisani. Nakon toga možda će vam trebati dosta vremena da se vratite tamo gde ste stali.

Nastojte da odvojite druženje od učenja.

### **Koncentracija – bolje fokusiranje**

Studenti se često žale na nedostatak koncentracije. Takođe, mogu imati i određeni stepen ADD-a ili ADHD-a (deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj). To znači da će Vam biti teško da izbegnete da vas ometaju različiti glasovi, zvukovi i kretanja oko Vas.

Koncentracija je sposobnost da usmerite Vaše razmišljanje u bilo kom pravcu u kom Vi želite. Svi mi imamo sposobnost da se skoncentrišemo na neke aktivnosti u kojima uživamo (gledanje filma), ali u drugim situacijama naše misli su razbacane i jure s jedne stvari na drugu. To se odnosi na one situacije za koje morate da učite ili vežbate strategije za bolju koncentraciju. One uključuju:

1. učenje mentalne samoregulacije i
2. uređivanje faktora koje odmah možete kontrolisati.

Za poboljšanje sposobnosti koncentracije:

**a. Podelite rad na manje podciljeve kratkog dometa:**

Ne postavljajte sebi nejasne i velike ciljeve kao što je, na primer, "Celu subotu ću provesti u učenju". Time ćete sebe osuditi jedino na neuspeh i bićete obeshrabreni.

Dobro je imati dugoročne, srednje i kratkoročne ciljeve. Dugoročan cilj može biti Vaša diploma, srednjoročni cilj može biti upis u narednu školsku godinu i kratkoročni može biti polaganje sledećeg ispita. U periodu određenom za učenje, odredite i neke kratkoročne ciljeve učenja koje sigurno možete postići (na primer: završiti čitanje tri dela iz Poglavlja 7 u tekstu o psihologiji, ili rešiti neki matematički problem, ili napisati okvirni koncept za predmet engleski jezik).

**b. Aktivno učenje:**

Budite aktivni u učenju. Mnogo je lakše koncentrisati se ako ste u potpunosti uključeni u ono što radite. Crtajte dijagrame, slike ili škrabotine, koristite markere, kreirajte misaone mape, razgovarajte sami sa sobom, koristite različite boje. Sve vam to pomaže da budete fokusirani.

**c. Kada izgubite koncentraciju:**

Kada primetite da su vam misli odlutale, kažite sebi STOP i polako vratite pažnju tamo gde želite da bude. Svaki put kada Vam pažnja odluta, Vi je vratite.

Otpočinjanje ovog procesa može biti i po nekoliko puta u minuti. Ali svaki put, recite STOP i ponovo se fokusirajte.

Nemojte trošiti energiju da izbacite neke misli iz glave (zabranjene misli su privlačne kao magnet!), jednostavno uložite napor u STOP i ponovno fokusiranje.

Kako biste počeli sa navedenim, moraćete to da radite mnogo puta u toku jedne nedelje, ali, uvidećete da vremenski period između Vaših zalutalih misli svaki dan postaje malo duži, pa prema tome budite strpljivi i istrajte u ovome.

### **d. Promenite aktivnost:**

Kao zaista zapnete na nekom problemu, ostavite ga po strani i vratite se kasnije na njega. Vaš mozak je divna mašina za paralelni rad. Dok Vi budete radili nešto drugo, on će raditi na rešavanju problema sa kojim ste se pre toga borili. Otkrićete, na Vaše iznenađenje, kada pokušate kasnije, u nekoj kasnijoj fazi, da imate daleko bolju ideju o tome šta treba uraditi.

Između perioda koncentracije, radite nešto kako bi promenili Vašu fizičku i mentalnu aktivnost – npr., krećite se unaokolo kako bi pojačali Vašu cirkulaciju ukoliko ste sedeli, pružite svom mozgu novi fokus.

### **e. Određeni problemi lične prirode:**

Mali broj studenata uspe da prođe kroz fakultet, a da nemaju problema sa učenjem zbog nekih svojih ličnih problema. Prekid emocionalne veze sa momkom ili devojkom može uzrokovati velike smetnje u sposobnosti koncentracije.

U većini slučajeva ove smetnje su kratkoročne, tako da se sposobnost normalne koncentracije vraća vrlo brzo. Ozbiljne situacije ili neke manje za koje se čini da i dalje traju, zahtevaju određenu pomoć spolja ili neku vrstu savetovanja.

Nekim studentima može pomoći ako zapisuju misli koje ih ometaju: lakše je oterati neku misao ili misli ako ste sigurni da je nećete zaboraviti.

<http://www.dyslexia-college.com>

**Postoje i druge strategije za održavanje koncentracije koje mogu biti korisne, kao što su:**

#### ⇒ **Period razmišljanja ili zabrinutosti**

Svaki dan odvojite određeni period vremena kako biste razmislili o aktivnostima koje Vas sprečavaju u razmišljanju i koje se upliću i ometaju vašu koncentraciju. Na primer, odredite vreme od 16:30 do 17:00 popodne da bude Vaš period zabrinutosti i razmišljanja. Kada Vam tokom dana misli odlutaju u zabrinjavajuću fazu, setite se da za to imate posebno određen period dana. Dakle, pustite misli da se bore sa trenutnom situacijom i obratite pažnju na Vašu trenutnu aktivnost.

Verovali ili ne, o ovome su se vršila i određena istraživanja! Osobe koje su koristile ovaj period zabrinutosti, shvatile su da su se unutar četiri nedelje manje brinule o određenim aktivnostima i događajima i to za 35%.

To je velika promena!

*Važni koraci su:*

- za svaki dan odredite određeni period za sebe
- kada postanete svesni misli koje vas ometaju podsetite se da za njih imate poseban deo dana kada ćete razmišljati njima
- kažite sebi "sada budi ovde" i

- održavajte dogovor sa samim sobom u vezi sa određivanjem posebnog perioda tokom dana kada ćete razmišljati o mislima koje vas ometaju.

### ⇒ **Period odmaranja/istezanja**

Ne zaboravite da pravite kratke pauze. Predavanja obično traju 45 minuta i to je otprilike vremenski period u kojem većina ljudi može usmeriti svoju pažnju na jedan zadatak. Ali, to je samo prosek! Vaš opseg koncentracije može biti i manji (20-35 minuta) ili čak duži (možda 90 minuta).

Kada pravite pauzu, udahnite kiseonik (dajte više kiseonika svom mozgu)! Ustanite i hodajte po sobi par minuta. Kada sedimo duži vremenski period, krv se nakuplja u donjem delu tela i nogama (zbog gravitacije). Naši mišići na nogama služe kao pumpe za krv kada hodamo, ravnomerno terajući krv kroz naše telo. Kao rezultat, u mozak dolazi više kiseonika i Vi se osećate budnije.

### ⇒ **Menjajte temu/predmet**

Mnogim studentima pomaže u održavanju koncentracije izmena predmeta koji se uči, svakih jedan do dva sata. Više pažnje poklanjate nečemu što je drugačije. Tu raznovrsnost predmeta koje učite možete primenjivati redovno svaki dan.

### ⇒ **Podsticaji i nagrade**

Odredite sebi neku nagradu nakon što završite određeni zadatak. Cilj može biti mali, kao što je ostajanje uz težak zadatak sve dok ga ne završite. Odgovarajuća nagrada može biti šetnja oko zgrade, čaša vode ili čitanje stripa u dnevnim novinama.

Za specijalne projekte kao što su semestarski radovi, dizajnerski projekti ili pisanje osvrta za neku veću knjigu, odredite sebi posebne podsticaje. Nakon završetka, zadovoljite se nekom picom, filmom ili provedite večer uz TV.

Sa podsticajima i nagradama može se i preterati. Koristite ih za posebno teške zadatke ili za neke duže projekte. Kada ih koristite, neka te nagrade budu nešto što obično sebi ne biste priuštili.

### ⇒ **Povećanje nivoa aktivnosti**

Lakše ćete gubiti koncentraciju ako zadatak čitate i posmatrate „usko“. Umesto toga, posmatrajte naslov u nekoj lekciji i pretvorite ga u pitanje. Za ovaj deo koji trenutno obrađujemo, mogli bi da postavimo pitanje "Kako mogu da povećam nivo aktivnosti tokom studija?" Tada izučavanje ovog dela daje odgovor na navedeno pitanje. Učinite to rutinski. Pitanja su fokusirana na svaki do i povećavaju naše učestvovanje. Takođe, tokom izučavanja zadatka, napravite popis pitanja na koja odgovore možete dobiti tokom predavanja. Odslušajte predavanje na kom ćete dobiti odgovore na ta pitanja.

Često menjajte položaj dok sedite. Nemojte sedeti ukočeni u jednoj poziciji. Pokret će Vam pomoći da očuvate cirkulaciju krvi, odlaziće više kiseonika u Vaš mozak što će Vam pomoći da ostanete budni.

Padobranci, alpinisti, ukrotitelji lavova nemaju problema sa koncentracijom. Vi verovatno niste radili ništa od ovoga. Ali razmislite, vratite se nazad u neki period Vašeg života kada ste bili potpuno mirni, potpuno koncentrisani. Zatvorite oči i vratite se u to vreme. Zamislite to, ako možete. Pokušajte da osetite kako ste se osećali u tom trenutku. Sada, kada ste započeli večernje učenje, ponovo pokušajte fokusirati pažnju i vidite koliko dugo je možete zadržati. Osećate li da biste to mogli raditi? Ako je tako, počnite sve svoje sesije učenja sa navedenim osećajem i vidite koliko dugo ga možete zadržati. Uz praksu, Vaša koncentracija biće sve bolja i bolja.

<http://www.k-state.edu/counseling/topics/career/concentr.html>

## Pravljenje beleški

Pravljenje beleški je strategija za stvaranje smislene informacije. Može se naučiti kao napraviti dobru belešku. Navešćemo nekoliko strategija koje mogu biti od pomoći.

- **Skraćenice**

Koristite skraćenice za reči koje najčešće koristite. To će Vam pomoći da brže zapisujete ono što profesor predaje ili da napišete beleške onoga što čitate. Beleške ćete samo Vi koristiti i nije važno ako niko drugi ne može da ih pročita.

Na primer, tokom predavanja možete koristiti:

Obrazovanje > ob
Nastavnik > n
Dete > d
Biografija > biog
Istorija > ist
Geografija > geog
Učenje > uč
Knjiga > knj
Verovatno > ver
Vežba > ve
Komunikacija > kom
Poremećaj > pom
18 vek > 18 V

Nemojte se ustručavati da stavljate zarez ili tačku nakon Vaših skraćenica. Jedino je bitno da Vi znate šta to znači.

- **Budite koncizni**

Možete biti u iskušenju da zapišete sve rečenice koje ste pročitali ili da pokušavate da zapišete na predavanju svaku reč profesora. Međutim, to je za Vas nemoguće da ispratite. Zapišite ključne reči ili fraze koje možete razraditi nakon predavanja.

Umesto toga, napravite belešku kao da pišete pisanu poruku.

Na primer, ako je predavač rekao:

<i>Globalno otopljanje je važan ekološki faktor.</i>
Vi možete napisati:
<i>GO važ eko fak.</i>

- **Kartice**

Kartice se mogu koristiti za pravljenje beleški. Naročito su korisne za učenje formula. Tema ili koncept se piše na jednoj strani kartice, a objašnjenje ili opis na drugoj strani. Samo jedna tema ili pojam treba da bude napisan na svakoj kartici.

Tema

Prednji deo

Glavna ideja

## Čitanje

Način na koji pristupate čitanju određuje i koliko će Vaše čitanje biti uspešno, tako da:

- Budite pozitivni.
- Podelite veliki zadatak na manje, jednostavnije zadatke.
- Budite usredsređeni.
- Napravite 10 minuta pauze nakon 30 ili 40 minuta čitanja.
- Napravite interakciju sa čitanjem - kritikujte i pobijajte autora kao što je navedeno na sledećoj slici:

Budite aktivni dok čitate



Kada čitate neku knjgu možete jednostavno da krenete od početka pa sve do kraja. Međutim, na fakultetu morate jako mnogo da čitate tako da je neophodno da se usmerite na delove koji Vam zaista trebaju. Sledeća šema može da Vam pomogne da odredite najvažnije delove u knjizi.



## Prezentacija stečenog znanja

### Individualni ili grupni projekti

Kada ste uključeni u neki projekat, bilo da ga radite sami ili u grupi, treba da uzmete u obzir:

- Ko će čitati projekat?
- Kako treba da izgleda projekat - kao plakat, duži esej?
- Sadržaj, teme, sekcije koje projekat treba da sadrži.
- Ako radite u grupi treba da podelite, rasporedite zaduženja.
- Koji je krajnji rok za završetak projekta?
- Koji vremenski period vam treba za završetak svakog dela projekta kako bi bio završen na vreme.
- Mogući problemi koji se mogu pojaviti i način njihovog rešavanja.

Izvor: Edwin S. Ellis and Marths J.Jarkin (1998). Strategic Instruction for Adolescents with Learning Disabilities. In Wong, B. (Ed.), Learning about Learning Disabilities (pp. 585-656). Academic press: Toronto.

### Izlaganje prezentacija

Držanje govora ili izlaganje prezentacija pred kolegama može biti noćna mora za studente sa disleksijom! To vas može podsetiti na strašna vremena kada ste bili prozvani da čitate naglas. Javni nastup, kao što je ovaj, može učiniti da osetite da ste pod stresom. Međutim, pažljivim planiranjem, Vaša anksioznost definitivno može biti smanjena.

### Kartice

- Podelite prezentaciju na kraće delove, a za svaki deo napravite sažetak koji ćete pripremiti na karticama veličine razglednice. Nemojte puno pisati na karticama.
- Držite kartice u rukama za vreme prezentacije i koristite ih kao podsetnik.
- Napišite crvenom bojom ili označite ključne reči na svakoj od kartica.

### Planiranje

- Planirajte Vašu prezentaciju pažljivo putem principa A-B-A linija:
  - A - Recite o čemu ćete govoriti.
  - B - Izložite prezentaciju.

A - Ponovite o čemu ste to govorili na kraju.

- U potpunosti svoje izlaganje anegdota, primerima, statistikom i činjenicama.
- Nemojte se bojati da koristite humor na prikladan način.
- Napravite kontakt očima sa svim članovima grupe u jednom trenutku.
- Budite svesni govora svog tela i ne vrpoljite se dok govorite.

### Usporite

- Greška koju često prave studenti za vreme izlaganja njihove prezentacije jeste da žure i govore prebrzo (verovatno kako bi što pre završili!).
- Radite suprotno. Usporite.
- Zapamtite da ono je što govorite verovatno nešto novo za Vašu publiku i da njima treba određeno vreme da sve to shvate.
- Govorite jasno, nemojte brbljati ili mrljati i govorite glasnije nego što mislite da je potrebno.
- Potrudite se da vas neko od kolega presliša pre nego održite prezentaciju kako bi proverili da li imate neke neodgovarajuće navike, ili da li previše često ponavljate reči poput: "u redu ", "ovaj" ili "vidiš".

### Vizuelna pomagala

- Ako koristite vizuelna pomagala, crteže, folije za grafoskop i tako dalje u toku prezentacije, označite svaku od njih na određenoj kartici, kako biste znali kada ćete to pokazati.
- Microsoft PowerPoint je program u kom možete da pripremite celu prezentaciju. Nakon toga možete laptop povezati sa projektorom kako bi i drugi videli Vašu prezentaciju.

### Rad na pitanjima

- Zahvalite se onome ko je postavio pitanje.
- Ponovite pitanje.
- Odgovorite na pitanje najbolje što možete.
- Ponovo se zahvalite onome ko je postavio pitanje.

<http://www.dyslexia-college.com/presentation.html>

### **Pisanje eseja/radova**

Za studente sa disleksijom pisanje eseja predstavlja najveći izazov! Približavanje roka za završetak eseja je dovoljno da se doživi napad panike! Vaše smetnje sa organizacijom će takođe dodatno otežati pisanje eseja. Dobar plan je neophodan i mapa uma može biti od pomoći.

Postoji nekoliko važnih tačaka o kojima treba da vodite računa:

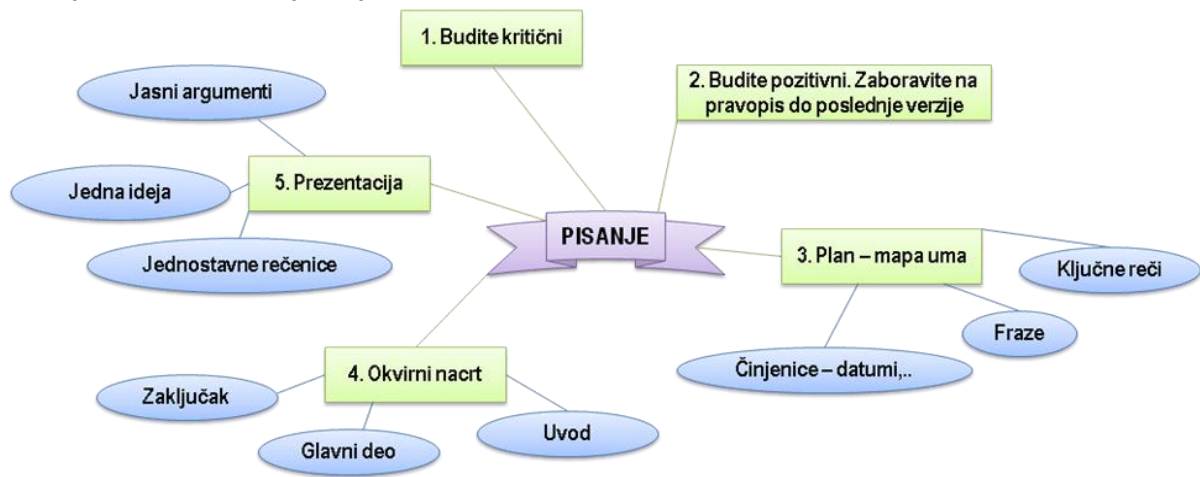
- Ponovite vaše pitanje u uvodu.
- Nemojte koristiti skraćenice, npr., itd.
- Pokažite da poznajete literaturu koja se odnosi na temu koju obrađujete.
- Obratite posebnu pažnju na način pisanja referenci – Harvard metoda?
- Nemojte previše citirati.
- Plagijat – morate tačno navesti reference koje ste koristili.

Dobar esej:

- Daje odgovor na postavljeno pitanje.
- Koriste se opisi kako bi se „razmotrila“ određena tema, ali ne treba da budu sadržani svi opisi.
- Pokazuje da ste pročitali najnovije knjige, članke (koji su objavljeni u posljednjih 5 godina), a koji se odnose na zadatu temu.
- Koristite kritičku analizu.

Slika ispod pokazuje kako da napravite plan za pisanje eseja.

**Značajni aspekti za pisanje eseja**



Detaljnije o načinu pisanja eseja možete pronaći više na Internet stranicama:

- <http://www.dyslexia-college.com/essay.html>
- <http://www.studygs.net/>

### ***Učenje u paru van nastave i drugih organizovanih aktivnosti***

Učenje u paru može da bude organizovano ne samo kao deo rada u učionici, nego i kod kuće. Umesto da učite sami, možete ponavljati, pripremati ispite i izvršavati druge obaveze u paru sa kolegom ili u maloj grupi. Ne plašite se da pitate vašeg kolegu da uči sa Vama. Nemojte misliti da oni ne treba da uče u paru zato što nemaju smetnje u učenju. Učenje je bolje ako se odvija u društvenom kontekstu u kom možete razmeniti svoje mišljenje u dijalogu sa drugim osobama. Svi mogu imati koristi jer ćete saznati tuđe poglede na određene situacije, čuti ideje drugih i dobiti podsticaj.

Naravno, ako imate problema sa razumevanjem nastavnog materijala, učenje u paru može biti od velike pomoći. Mnogi se ponekad osećaju stigmatizirano kada pitaju za pomoć, ali važno je znati da ne treba sami da obrađujete sav materijal.

Izvor: AAP – Academic Advancement Program [http://www.aap.ucla.edu/peer\\_learning/index.html](http://www.aap.ucla.edu/peer_learning/index.html)

## Rad u paru

Rad u paru može biti uspешan kao i rad u većoj grupi. U stvari, rad u paru je često efikasniji, jer ne morate slušati diskusije velikog broja različitih članova u grupi. Nedostatak je da se raspravlja o materijalu samo sa jednom osobom što ograničava broj povratnih informacija i pri tom nedostaje podstrek i kreativnost koja je često prisutna u grupi.

Ipak, redovni sastanci i rad u paru je moćno sredstvo koje će Vam pomoći da završite zadatak. Kao i kod većih grupa, budite jasni kada su u pitanju Vaši ciljevi. Ponekad se može činiti da je rad u paru previše formalan, jer treba razjasniti ko će koga da pozove ili kada ćete se sastati. Važno je da svi shvate tu obavezu ozbiljno. Studenti često obaveze koje se odnose na rad u grupama shvataju ozbiljnije nego individualni rad.

The Dissertation Workshop Website - <http://www.dissertationworkshop.com/peersupport.html>

## 4. Pripreme za ispit i testiranje anksioznosti

---

### Ciljevi učenja

Do kraja ovog poglavlja trebali biste da:

- Koristite najmanje jednu novu strategiju boljeg pamćenja.
- Poznajete efektivne strategije učenja i tehnike ispitivanja.
- Razumete neke od uzroka anksioznosti zbog ispita.
- Koristite najmanje dve strategije kada osetite anksioznost.

### Strategije pamćenja

Studenti sa disleksijom često imaju smetnje u oblasti pamćenja i prisećanja određenih informacija. Prema tome, važno je da pronađu način da poboljšaju svoje pamćenje.

Kao student sa disleksijom možete da imate ispodprosečno kratkotrajno pamćenje, što zadatke koji uključuju planiranje može da učini prilično teškim.

Dok radite testove morate da se priselite određenih činjenica. Uspešne strategije pamćenja pomoći će Vam u izvršavanju navedenih zadataka.

Ove strategije predstavljaju sredstva i tehnike koje se koriste kako bi se shvatili i naučili novi materijali i veštine.

Postoji nekoliko strategija pamćenja korisnih za studente sa disleksijom:

1. *Strategija prvog slova* - koristeći prvo slovo različitih reči pokušajte da sklopite određenu reč.

Primer pravljenja reči

*Nazivi država su: Gruzija, Libija, Austrija, Slovenija.*

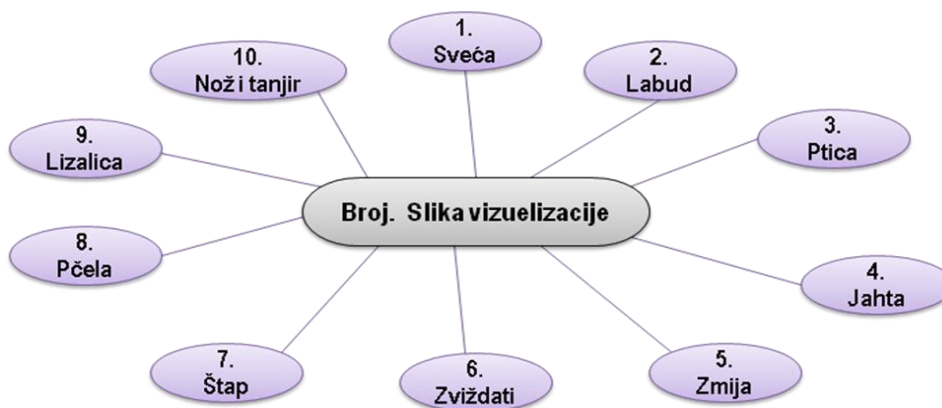
*Prvo slovo svake od navedenih reči pravi reč GLAS.*

2. *Strategija vizuelizacije* – napravite listu ključnih reči ili činjenica i pokušajte da ih vizuelizujete tako što ćete ih zamisliti u vidu slike.

Ako imate vizuelni stil učenja, vizuelizovanje ili stvaranje slike kako bi zapamtili činjenice može biti jedan od najboljih načina učenja i ponavljanja za ispite. Slika ispod pokazuje kako da izvedete vizuelizaciju.



3. *Strategija vizuelizacije brojeva* – Prvo vizuelizujte svaki od brojeva od 1 do 10, kao što je navadeno na slici ispod. Navedeno postaje vešalica na koju ćete okačiti činjenice koje treba da naučite. Slike koje kreirate za svaki broj nemojte da menjate, prvo morate da zapamtite sliku za svaki broj.



## Ispiti

### Pripreme za ispite

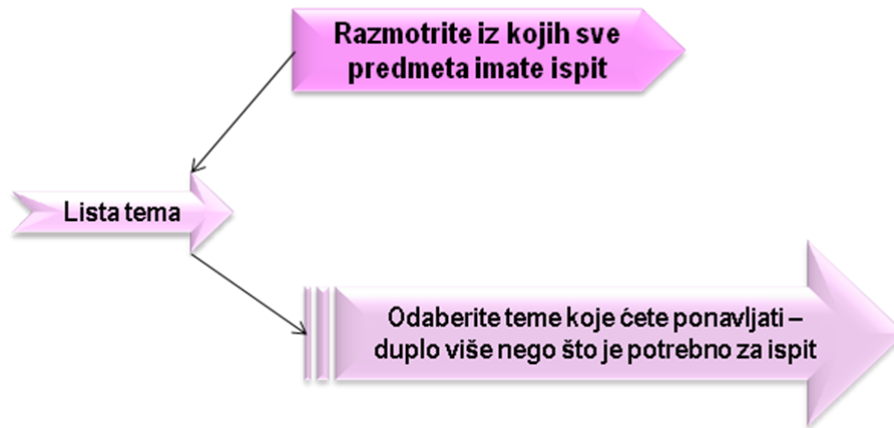
Pripreme za ispit objedinjuju sve aktivnosti koje se koriste u različitim vrstama učenja. Ako ste sposobni da učite i pripremate se za ispit, onda je bilo koji drugi oblik učenja moguć.

Sa ciljem uspešnog polaganja ispita potrebno je:

- Započeti sa učenjem na vreme – mesec dana pre ispita.
- Kontinuirano, planirano učiti.
- Jestu dobro, spavati dobro.
- Družiti se.
- Odrediti vreme za odmor i relaksaciju.
- Pravilno organizovati vreme.
- Koristiti odgovarajuće metode učenja.
- Organizovati dobar pregled gradiva.

- Naučiti da pitate za pomoć.

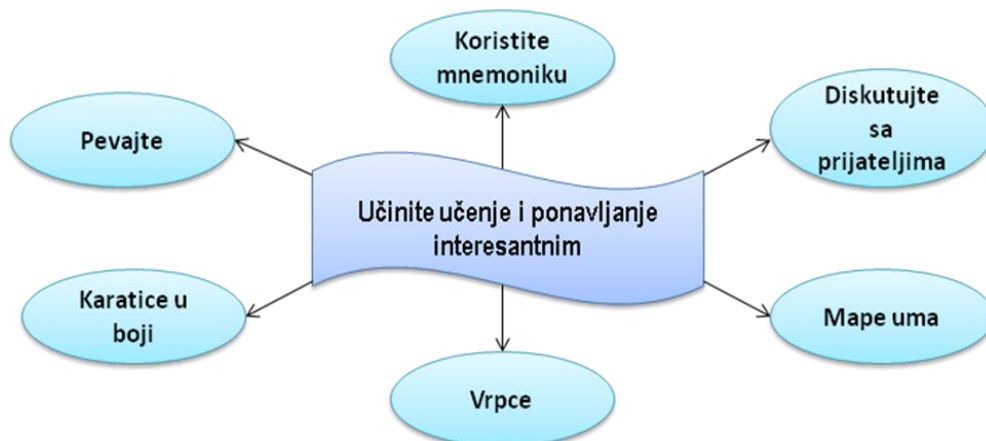
Ponavljanje je vreme kada utvrđujete ono što ste već naučili i fokusirate se na ispitna pitanja.



Ako ste ostavili ponavljanje za poslednji minut:



Ponavljanje može biti dosadno ako ne koristite interaktivni materijal. Prvo možete razmotriti koncept mapiranja za teme koje morate obraditi za ispit kako biste imali pregled gradiva. Kada odlučite na koju ćete temu da se fokusirate napravite beleške za ključne reči i fraze. Postoje različiti načini da učinite učenje i ponavljanje interesantnijim što je prikazano na sledećoj slici.



**Mnemonika** je veština pamćenja, tj. veština da se mogućnost pamćenja potpomogne izvesnim pomoćnim sredstvima; sastoji se pre svega u tome da se ono što treba zapamtiti asocijacijom dovedu u vezu sa drugim, obično po mehaničkoj šemi, čime se olakša sećanje na one prve.

Razmislite o ispitnim pitanjima. Ako imate pristup testovima sa ispitnim pitanjima sa prethodnih rokova pregledajte ih i odgovorite na pitanja kao što je naznačeno ispod.

### Odaberite pitanja za ispit:

- Pokušajte da budete ravnodušni.
- Sačekajte 2-3 minute da dobijete ideju – naznačite ključne koncepte/mape uma – argumente za i protiv, grafikone.
- Napravite grafikone, dijagrame, slike.
- Dokaz, studije slučaja i tako dalje – autore/časopise.

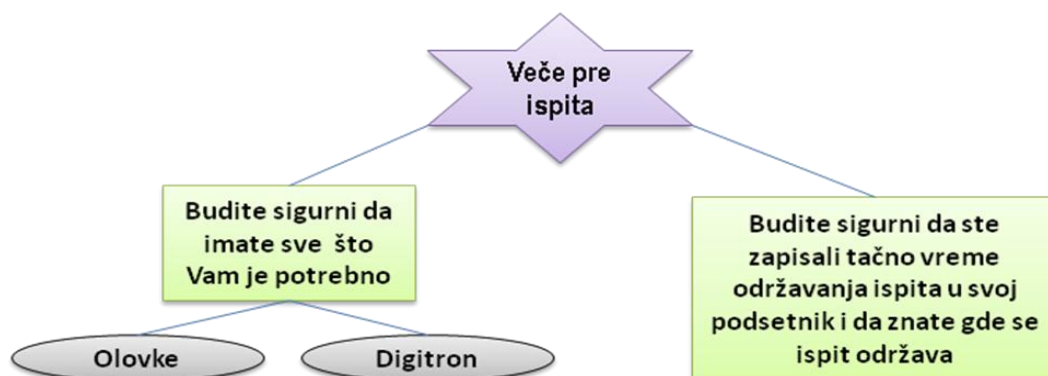
### Proverite odgovore koje ste dali:

- U materijalima, beleškama/mapama uma itd.
- Dodajte ako nešto nedostaje.
- Restruktuirajte esej ako je to moguće.
- Ponovo napišite u vidu beleške.
- Pokušajte ponovo da odgovorite na pitanja bez gledanja u Vaše beleške kao da ste na ispitu.

Na fakultetu se koriste komplikovani materijali, pa određene tehnike koje su korisne u školi možda neće biti od koristi i na fakultetu. Pročitajte navode u tabeli ispod i zapitajte se da li pokazujete neko od navedenih oblika ponašanja.

### Pristupi/faktori koji nisu korisni:

- Učenje minut do dvanaest.
- Previše često čitanje beleški.
- Previše često pisanje beleški.
- Učenje celog eseja napamet.
- Preveliki obim aktivnosti koje vas sprečavaju da započnete sa učenjem i ponavljanjem.
- Gubljenje motivacije jer Vam je dosadno.
- Zbog toga što ste previše pod stresom niste u stanju da se fokusirate.



### Na dan ispita:

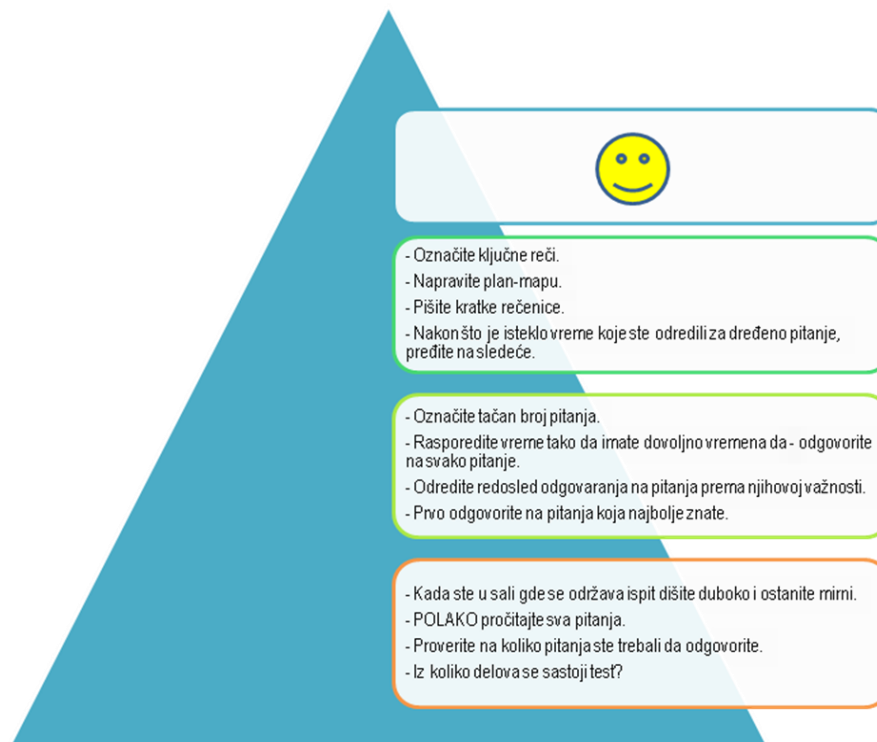
- Budite sigurni da znate tačno gde se održava ispit i ostavite dovoljno vremena da dođete na fakultet (po mogućnosti ranije).
- Još jednom proverite da imate sve što Vam treba.
- Jedite!
- Nemojte piti previše kafe!
- Dišite duboko – sve će proći veoma brzo!

### Kada ste u sali gde se održava ispit pokušajte da odgovorite na sva pitanja zato što:

- je lako setiti se prvog dela nekog pitanja (50%),
- sledećih 25% je teško setiti se,
- poslednjih 25% je veoma teško setiti se.

Zato odgovorite na sva pitanja! Ako ste delimično odgovorili na neka pitanja u tom slučaju imate veće šanse da položite ispit.

### Sledite uputstva na trouglu od baze do vrha



Posle ispita najbolje je da pokušate da više ne mislite na ispit – ne možete da promenite rezultate. Odmorite se, a zatim se usredsredite na sledeći ispit.

### Izvor:

- <http://www.dyslexia-college.com>
- <http://www.isu.edu/kingkath/exam.html>
- Access Summit, (1999) Dyslexia Guidance for Staff, Joint University Disability Resource Centre for The University of Manchester, Manchester Metropolitan, UMIST and The University of Salford.

## Suočavanje sa svakodnevним stresom i anksioznošću zbog ispita

Najčešći emocionalni problem za studente sa disleksijom je anksioznost. Nivo anksioznosti kod studenata sa disleksijom može biti daleko veći nego kod studenata koji nemaju smetnje u učenju. To može biti zato što niste sigurni u svoje akademske sposobnosti ili zbog doživljenog neuspeha u prošlosti. Anksioznost nije ograničena samo na akademske zadatke, već je prisutna i u mnogim socijalnim situacijama.

Ovaj deo se odnosi na suočavanje sa teskobom i stresom i može Vam pomoći da razvijete strategije koje su od koristi za vreme ispita.

### Stres

- Odgovor na stres je način na koji se štitite i često se odnosi na borbu ili beg kao odgovor na emocionalne ili fizičke pretnje (stvarne ili izmišljene).
- Stres može biti pozitivan. Pomaže Vam da ostanete fokusirani, energični i oprezni. U vanrednim situacijama stres može da Vam spasi život (npr. dajući vam dodatnu snagu da se odbranite).
- Stres takođe može da Vam pomogne u susretu sa izazovima i to je ono što Vas održava, recimo, dok izlažete Vašu prezentaciju, izoštava Vašu koncentraciju kada se bavite sportom ili Vas tera da učite za ispit iako više želite da gledate TV.

Ali, nakon određenog nivoa, stres prestaje da bude od pomoći, utičući negativno na Vaše razmišljanje, zdravlje, produktivnost, veze i kvalitet života.

### Anksioznost vezana za polaganje ispita

Ukoliko kada razmišljate o ispitu osećate bilo šta od sledećeg: napetost mišića, glavobolju, bolove u stomaku, pospanost ili nesanicu, preterano znojenje, groznicu, depresiju, razdražljivost, bes, paniku, nedostatak samopouzdanja, bespomoćnost i gubitak pamćenja, možda doživljavate anksioznost zbog ispita.

Efekt anksioznosti koja je povezana sa ispitima variraju od studenta do studenta. Može biti da ste pod blagim uticajem anksioznosti, pa možete imati jedan ili dva simptoma, a može biti i da su tako snažni da utiču na Vašu radnu sposobnost.

Vežano za ispite, **anksioznost često nastaje iz nekoliko razloga**. Da li Vam bilo koji zvuči poznato? Da li:

- Vam se ne sviđa predmet, kurs ili predavač.
- Imate negativnu sliku o sebi i nedostaje Vam samopouzdanje.
- Loše prolazite na ispitima.
- Shvatate da niste dobro spremili ispit.
- Osećate da je količina informacija koju treba da naučite prevelika.
- Gubite ili zaboravljate sve što Vam je potrebno za ispit.
- Ne znate šta da očekujete od ispita.
- Kasnite na ispit ili ne možete da pronađete učionicu.

## **Strategije za prevazilaženje stresa i anksioznosti vezanih za polaganje ispita**

S obzirom da je stres najčešće rezultat napetosti, visokih očekivanja, straha od neuspeha, lošeg stila života i loše organizacije vremena, može se smanjiti ili prevazići na neki od sledećih načina:

- **Budite pozitivni** – fokusirajte se na ono što ste postigli. Postavite ciljeve.
- **Preuzmite kontrolu** - planirajte i organizujte svoje vreme.
- **Naučite da se isključite i da:**
  - se opustite (nađite način i kvalitetno se odmarajte – slušajte muziku, svirajte neki muzički instrument, bavite se jogom, sanjarite, itd.)
  - kontrolišete svoje disanje, to pomaže pri smanjivanju stresa – duboko udahnite kroz usta i izdišete kroz nos, fokusirajući se na vazduh koji izdišete.
- **Potrudite se da Vaš životni stil bude:**
  - voda (pijite oko 2 litre vode dnevno, budući da unos vode ima pozitivan uticaj na funkcionisanje mozga)
  - dijeta (imajte redovne obroke, imajte na umu da određena hrana može povećati Vaš nivo anksioznosti, naročito šećer u hrani, čaju ili kafi)
  - san (odrasle osobe u proseku trebaju između sedam do osam sati sna dnevno)
  - vežbajte (nađite način da redovno vežbate svaki dan – ako 15 minuta Vaš srčani ritam bude ubrzan mozak će efikasnije funkcionisati).

Nekoliko jednostavnih koraka koji mogu smanjiti anksioznost:

- naučite da bolje organizujete svoje vreme
- razvijte bolje navike za pripremanje ispita
- organizujte materijal za pripremanje ispita.

## **Prevazilaženje anksioznosti**

Vaše stanje uma može dosta da utiče na rezultate na ispitu i na pojavu anksioznosti zbog ispita. Sledeći pasusi prikazuju načine kako da se izborite sa anksioznošću:

### **• Razvijte pozitivnu sliku o sebi**

Ako ste pali na nekom od ispita možda ćete razviti negativan stav prema samom sebi. Pokušajte da se usredsredite na ispite koje ste položili. Učite iz prošlih neuspeha, ali ne dozvolite da oni negativno utiču na Vaš život. Ponavljajte sve što je vodilo ka uspehu, a pređite preko onoga što je bilo neuspešno. Napišite popis svojih pozitivnih osobina.

### **• Poboljšajte motivaciju i nemojte odugovlačiti**

Motivišite se da rano počnete sa spremanjem ispita, tako što ćete se setiti prethodnih neuspeha na ispitima kada ste odugovlačili sa početkom učenja. Podsećajte se da svakih pola sata ili sat proveden učeći predstavlja tačan odgovor na jedno ili dva pitanja na ispitu. Što više gradiva naučite na vreme, manje ćete se brinuti veče pre ispita.

- **Povećajte samopouzdanje**

Treba da uradite sve što možete da poboljšate svoje samopouzdanje i sposobnosti na ispitima.

Samopouzdanje može da smanji osećaj anksioznosti jer ako verujete da će sve biti u redu, verovatno će i biti. Ponovno spremanje za ispit je dobar način da se poboljša samopouzdanje. Uverite se da razumete sve informacije potrebne za ispit. Trudite se da ne razmišljate o tome kako se najbolji student u grupi sprema za ispit – koncentrišite se na sebe.

### ***Izbegavanje i oslobađanje od stresa i napetosti***

Jedan od načina da izbegnete moguću anksioznost pred ispit je da izbegavate stresne i napete situacije. Ono što sledi dalje u tekstu može Vam pomoći da izbegnete situacije koje mogu biti okidač za nastanak stresa i napetosti (Pauk, 1989).

- Izbegavajte situacije za koje znate da će izazvati stres i napetost.
- Uvek se detaljno spremite za ispite, vežbe, govore ili diskusije na časovima.
- Oduprite se potrebi da odugovlačite. Shvatite da je malo slobodnog vremena u Vašem rasporedu dobro za Vas.

Kada se stres akumulira do nivoa da izaziva smetnje u Vašem rešavanju zadataka, polaganju ispita, pokušajte sa strategijama prikazanim ovde da biste se oslobodili stresa i napetosti (Pauk, 1984):

- Razgovarajte sa nekim – pokušajte da shvatite koliko je bitno da rukovodite svojim osećanjima. Podsetite se da niste jedina osoba na svetu koja pati od povremene anksioznosti; svi imaju taj problem s vremena na vreme.
- Privremeni beg – privremeno da se udaljite od izvora stresa; idite u kratku šetnju, radite neke vežbe. Ako ne možete da prestanete da mislite na ono što Vas čini napetim, pokušajte da zamislite sebe kako sedite pored mirnog jezera ili na planinskom proplanku.
- Prekanališite ljutnju i anksioznost – zapevajte pesmu ili brojite do 10 kada osetite da Vaša napetost povećava. Brinite o nečemu drugom – slušajte šta brine druge ljude čineći tako da osećaju da ste zainteresovani za njihove probleme i da ste tu da im pomognete u njihovoj anksioznosti. Ovo će činiti da Vaš um bude rasterećen Vašeg ličnog stresa i takođe će Vam pomoći da shvatite da niste jedina osoba koja je napeta.
- Radite jednu po jednu aktivnost – pokušajte da ne mislite o svim aktivnostima koje morate da radite, fokusirajte se na jednu po jednu stvar.
- Prihvatite sebe onakvim kakvi jeste – ponekad se anksioznost razvija jer previše očekujete od sebe. Pokušajte da date sve od sebe, umesto da se trudite da budete savršeni.
- Napravite mesto u svom rasporedu za rekreaciju – rekreacija je veoma bitna za mentalno, emocionalno i fizičko zdravlje, budući da obezbeđuje mogućnost da „se izduvate“ i skreće Vaše razmišljanje na drugu stranu.

## 5. Pomoćne tehnologije

---

### Ciljevi učenja

Na kraju ovog poglavlja trebali biste da:

- Znaete šta su pomoćne tehnologije i kako Vam mogu pomoći.
- Razumete kako određeni softveri mogu biti korisni.
- Koristite različite softverske pakete da bi proverili da li Vam mogu pomoći.

### Korišćenje Office softvera

Mnogi zaboravljaju koliko ima prijateljskih funkcija za osobe sa disleksijom u Microsoft Office-u i Open Office-u.

### Vodič za specifični softver

Za Vas smo odabrali paket softvera koji će vam pomoći tokom Vaših studija. Postoji veoma veliki broj softvera, ali mi ćemo navesti samo neke od njih koji će Vam pružiti dobar uvod u ono što Vam može biti od koristi.

Ovo poglavlje nema za cilj da bude kurs, ali daje koncizan uvod kako možete da poboljšate svoje šanse da pokažete svoj potencijal. Bez obzira koliko je dobar softver, ako niste prošli trening ili niste spremni da istražite svoje potencijalne, korisnost softvera može biti vrlo ograničena.

Zapamtite da niste sami. Ako odete na Internet ili na YouTube, verovatno ćete pronaći savete koji Vam mogu pomoći. Takođe, možete zamoliti prijatelja da Vam pomogne u vezi sa onim što će biti navedeno u ovom poglavlju.

## Hardver

### *Laptopovi*

Mnogi studenti imaju pristup kompjuteru. Za osobe sa disleksijom laptop je poželjan, što znači prenosivost i praktičnost. Ako imate laptop to znači da ga možete nositi sa predavanja na predavanje, od kuće do fakulteta i da ćete uvek imati pristup pomoćnoj tehnologiji.

### *Ručni uređaji*

Postoje različiti ručni uređaji koji mogu biti od pomoći studentima kao što su uređaji za proveru pravopisa, gramatike i prevodioci. Međutim, sve navedeno sadrže i neki mobilni telefoni. Ovi uređaji mogu biti vrlo korisni ukoliko kompjuter nije na raspolaganju.

## Senzorne karakteristike

Kada se govori o „senzornim karakteristikama“ govori se o načinu na koji će nam se informacije pojavljivati na ekranu. Može se posmatrati u odnosu na boje, veličinu i grafičke elemente (npr. fontove).

### Boje

Većini osoba sa disleksijom kompjuterski ekran je previše svetao. Čak i kada smanje osvetljenje ekrana i dalje mogu da imaju glavobolje. Ipak, menjanjem boja pozadine, situacija se u mnogome može poboljšati. Većina osoba sa disleksijom stavljaju da im boja pozadine u MS Office dokumentima bude svetlo žuta, ili svetlo bež. Ipak, istraživanja su pokazala da su svi različiti i treba sami da pronađete šta Vam najviše odgovara. Iako je pozadina ono što prekriva većinu ekrana, neke osobe vole da menjaju boju teksta. Ovo je takođe moguće uraditi u većini uobičajenih programa.

### Veličina

Postoji optimalna veličina teksta za čitanje. Ako je preveliki ili premali uticaće na Vašu brzinu. Provedite neko vreme u odabiru onoga što je najbolje za Vas.

### Grafički elementi

Istraživanja pokazuju da slova bez kratkih crtica na krajevima kao što su Arial i Comic Sans su lakša za čitanje. Važno je eksperimentisati i videti šta je najbolje za Vas. Pronađite šta je najbolje za vas.

Kako biste otkrili koja je kombinacija najbolja za Vas posetite sledeću Internet stranicu:

[www.wdnf.info/preferences](http://www.wdnf.info/preferences).

## Pristup tekstu

### Skeniranje

Ako tekst nije dostupan u elektronskom obliku, mogu Vam pomoći skeneri sa softverom optičkog prepoznavanja znakova. Kvalitet dokumenta može biti vrlo visok, ali zavisice će od kvaliteta materijala koji se skenira. Nakon što imate dokument u elektronskom obliku, možete mu pristupiti i koristiti ga preko drugog softvera. Ali, treba da budete svesni da postoje ograničenja vezana za količinu materijala u knjizi koji se može skenirati.

### Softveri za pretvaranja teksta u govor

Nažalost, veliki je broj softvera za pretvaranje teksta u govor je na engleskom jeziku, dok je veoma malo programa dostupno na drugim jezicima. Ukoliko su i dostupni na drugom jeziku onda su veoma skupi, dok su oni koji su dostupni na engleskom jeziku besplatni.

Možete koristiti softvere za pretvaranje teksta u govor za različite namene:

- Izgovor pojedinačnih reči.
- Čitanje elektronskih brošura.
- Pristup Internetu.
- Lektorisanje Vašeg rada.
- Čitanje skeniranih knjiga.

### Snimanje

Na predavanjima najčešći je auditivni oblik prezentacija informacija. Mnoge osobe sa disleksijom imaju problema sa memorisanjem. Jednostavno snimanje predavanja može pomoći osobama sa disleksijom, pri čemu može biti od pomoći diktafon ili čak i mobilni telefon. Može se koristiti i određeni softver koji je instaliran na laptopu. Laptop je zgodan, ali ima manja ograničenja u smislu veličine zvučnih datoteka.

### Organizovanje teksta

Postoji nekoliko komponenti koje treba uzeti u obzir u procesu pisanja:

- Mape uma.
- Lektorisanje.

### Mape uma

Mapa uma je korisna veština koja Vam omogućava da izdvojite glavne ideje bez pisanja svih detalja. Može se koristiti kao sredstvo za pomoć pri učenju, pamćenju i organizovanju misli. Vizuelni materijal može osigurati lako razumljiv pregled tema, a može biti izrađen na papiru ili na kompjuteru. Korišćenjem struktura sa odgovarajućim grupisanjem i asocijacijama, različite teme mogu se svesti na jedan vizuelni prikaz, što pomaže u učenju i prisećanju.

#### Vodič za izradu mape uma:

- Započnite sa glavnom idejom, a onda ka spolja granajte pod-ideje.
- Koristite puno slika kako bi poboljšali prisećanje.
- Koristite okvire povezane linijama ili reči napisane na linijama kako bi bilo jasnije.
- Koristite boje.
- Nemojte izbegavati da koristite skice i da ih ponovo iscrtavate.
- Koristite različite formate kako bi bolje razumeli veze.

Možete pronaći veliki broj primera na Internetu. Najbolji način je vežba.

### Lektorisanje

Glavne komponente su provera pravopisa i gramatike. Oboje može biti provereno korišćenjem Office softvera. Još jedna dobra metoda za lektorisanje jeste da slušate tekst koji ste pretvorili u govor.

### Korisna sredstva za pomoć pri učenju

#### **Mape uma** (<http://www.mindmap/en.html>)

iSheds nudi izradu mapa uma putem Interneta za one koji su skloniji vizuelnom učenju. Mape sa ikonama su oblikovane za upotrebu na različitim jezicima. Intuitivne su i izrađene tako da uzimaju u obzir način razmišljanja osoba s disleksijom. Postoji manji broj mogućnosti biranja, višejezični su i prebacuju se u MS Word.

#### **Podsetnik** (<http://www.bf.hu/isheds-mindmap/reminder>)

Ne zaboravite svoje dužnosti! Podsetnik Vam šalje e-mail.

#### **Aplikacija za uređivanje elektronskih knjiga** (<http://www.bf.hu/isheds-ebook>)

Kako stvoriti multimedijalne e-knjige brzo i vrlo lako.

#### **Pretvaranje teksta u govor na maternjem jeziku** (<http://imtranslator.com>)

Postoji nekoliko izvora dostupnih na Vašem maternjem jeziku. Nove Internet stranice se, međutim, stalno pojavljuju. Zato je stalno potrebno proveravati najnovije na svetskoj mreži. Imtranslator nudi više nego ostali. Možete ga pronaći na <http://imtranslator.com>.

#### **Pretvaranje teksta u govor na engleskom jeziku**

Ovi softveri su dostupni na mnogo Internet stranica. Jedna od onih koja sadrži široki raspon jezika je <http://imtranslator.com>. Oni koji žele aplikaciju na svom kompjuteru, neka probaju novi iSheds TTS (koji stiže uskoro). U međuvremenu, Internet stranica [www.readplease.com](http://www.readplease.com) nudi odlične izbore.

#### **Brojač reči** ([www.bf.hu/wordcount](http://www.bf.hu/wordcount))

Koristan alat za traženje i prepoznavanje ključnih reči, uobičajenih ili manje zastupljenih koje treba da se nauče za ispite. Samo prekopirajte Vaš tekst i snimite ga u MS Excelu. Kontaktirajte [ian.smythe@ukonline.co.uk](mailto:ian.smythe@ukonline.co.uk) ukoliko imate pitanja.

### Programi za prevodenje

Na Internetu su mnoge stranice koje se koriste za prevodenje. Veći broj se temelji na Google-ovom prevodiocu. Zato je najbolje početi na <http://translate.google.com>. Još jedan izvor dobrih prevoda, iako sa dosta više ograničenja je <http://imtranslator.com>.

#### **Klizajući lenjir na ekranu** (<http://www.portablefreeware.com/?id=1250&ts=1258712098>)

Ovaj softver ima dve namene. Može biti pokazatelj, ali je važnije da može biti upotrebljen kao klizajući lenjir na samom ekranu koji može biti smešten ispod linije teksta koji se čita i na taj način pomoći pri praćenju redova koji se čitaju.

### „Prekrivač“ pozadine u boji (<http://www.fxc.btinternet.co.uk/tbar.htm>)

Nemaju svi programi mogućnost izmene boje pozadine. Ipak, postoji softver koji može da ubaci filter preko ekrana. Primer takvog softvera je Tbar.

### Snimanje sadržaja ekrana (<http://picpick.en.softonic.com>)

Postoji mnogo programa koji mogu da snime ono što Vam se trenutno nalazi na ekranu, uključujući **PicPick** (za mirne slike) i Jing (za snimanje slika u pokretu, kao što su demonstracije rada softvera). Ova mogućnost je veoma korisna za obučavanje.

**PicPick** je program za jednostavno uređivanje slika. Takođe, ima i ostala podešavanja, kao što su lupa i lenjir. Lenjir može da se podesi da bude polu-providan i da bude smešten ispod linije teksta koji se čita. Takođe, može se koristiti za snimanje onoga što Vam se trenutno nalazi na ekranu i odmah se prebacuje u .jpg format. Dostupan je na mnogo različitih jezika, a moguće je podesiti još više ulaskom u deo softvera sa jezicima. Može biti koristan studentima prilikom memorisanja slikovnog objašnjenja kako softver funkcioniše.

### „Stikeri“ - Nalepnice (<http://www.zhornsoftware.co.uk/stickers/>)

Stikeri su mali podsetnici koje možete da stavite na desktop svog kompjutera. Uz operativni program Windows 7 se automatski dobijaju. Ipak, mogu se naći na mnogim Internet stranicama i sačuvati na kompjuteru. Možete im menjati boje, fonotove i takođe podesiti alarm.

### Audacity (<http://audacity.sourceforge.net/>)

Besplatan softver za snimanje glasa ili zvukova i omogućava snimanje bilo čega i memorisanje u .mp3 (muzičkom) formatu. Takođe je moguća i manipulacija sa zvukovima. Omogućava većinu olakšavajućih okolnosti koje se mogu naći u komercijalnim paketima.

### Učitelji za kucanje ([http://www.typingsoft.com/all\\_typing\\_tutors.htm](http://www.typingsoft.com/all_typing_tutors.htm))

Postoji mnogo softvera koji pomažu pri učenju brzog kucanja dostupnih na različitim jezicima. Ovo je Internet stranica na kojoj se nalazi lista mnogo ovakvih programa.

## 6. Profesionalna pomoć i podrška

---

### Pomoć

Završili ste sa glavnim delovima ove knjige koji se odnose na veštine učenja. Možete se vratiti na početak na upitnik o veštinama učenja i videti da li ste i u kom području poboljšali svoje veštine.

Možda osećate da još uvek imate mnogo toga da naučite i nadamo se da sada možete napraviti popis svojih potreba i da znate kako možete da ih realizujete. Na ovaj način možete da identifikujete područja u kojima treba da koristite samozastupanje kako bi ostvarili svoja prava. Takođe će Vas usmeriti na institucije i resurse koji Vam mogu pomoći.

Pomoć za studente sa disleksijom u Srbiji je moguće potražiti na sledećim adresama:

<b>Fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju Univerzitet u Beogradu Prof.dr Slavica Golubović</b>	<b>Visokog Stevana 2, Beograd</b>	<b>063 / 372 - 552 060 / 372 - 5520</b>
Institut za eksperimentalnu fonetiku i patologiju govora	Jovanova 35	011 / 3208 - 500
Zavod za psihofiziološke poremećaje i govornu patologiju	Kralja Milutina 52	011 / 2686-615, 2681-667
Zavod za mentalno zdravlje	Palmotićeve 37	011/ 3240 - 526

## 7. Dodatak

---

### A. Disleksija, regulative i smetnje

U većini zakonskih regulativa u Evropi disleksija nije posebno označena, ali se nalazi u oblasti smetnji. Na žalost, kao što će se videti, iako zakoni pokrivaju fizička i senzorna oštećenja, kao i one sa umerenim i teškim smetnjama u učenju, ne pokrivaju one sa specifičnim smetnjama u učenju.

Neki alternativni pristupi za definisanje disleksije koji naglašavaju glednje na disleksiju kao na smetnju u učenju, ukazuju na prednosti disleksije. Različiti pristupi disleksiji mogu ponuditi alternativne načine za rešavanje problema u različitim kontekstima rada i učenja. Ali isticanje razlika u učenju i korišćenje tog termina takođe može dovesti do problema za studenta. Regulative u mnogim zemljama obezbeđuju samo adaptacije za učenje i upotrebu informacionih tehnologija (tj. budžet za kompjuterske hardvere i softvere) ako postoji dokumentovana evidencija da je neko sa smetnjama. Ako je student samo označen kao „drugačiji“, onda može biti razmatrano da su svi drugačiji i u tom slučaju ili svi imaju podršku ili nema niko. Onaj koji procenjuje mora da pokaže u svom izveštaju da je student u jasnom zaostatku u poređenju sa ostalim studentima i da mu je potrebna dodatna pomoć. Prva opcija je je previše skupa, pa će prema tome označavanje da postoji neko sa smetnjom ostati neophodno, bar u skorijoj budućnosti.

Evropska Unija vidi osobu sa smetnjom kao nekog ko ima fizička i mentalna oštećenja i znatna i dugoročna nepovoljna dejstva na sposobnost izvršavanja svakodnevnih aktivnosti. Način na koji je osoba sa smetnjama tretirana obično se deli na dve kategorije „**medicinski model**“ ili „**socijalni model**“.

Svetska Zdravstvena Organizacija piše o smetnjama koje su medicinski zasnovane što znači da je osoba viđena kao neko ko je limitiran zbog svojih oštećenja. To znači da je osobi potrebna „popravka“ uz pomoć rehabilitacionih institucija i prikladnost naziva treba da bude bazirana na oštećenju.

U suprotnom, **socijalni model**, prihvaćen širom Evrope, sugerise da osoba može da bude potpomognuta u društvu neophodnim stvarima potrebnim za svakodnevne aktivnosti. Ovo se ogleda u uklanjanju barijera u društvu, obezbeđenjem podrške putem pomoćnih tehnologija i mehanizama podrške, posmatrajući ovu pomoć kao fundamentalno pravo propisano pravnim aktima.

Većina trenutne podrške u oblasti disleksije u Evropi može se posmatrati kao pokušaj da se uklopi u „**socijalni model**“ koji treba da slede i stručnjaci na fakultetu koji pomažu studentima sa disleksijom.

## B Terminologija

Internacionalno pojam "disleksija" se koristi na različite načine. Na primer, u Rusiji pojam **disleksija** ograničen je na čitanje, dok se **disgrafija** koristi za pisanje. U Italiji **disgrafija** se koristi za **motoričke smetnje**, a **disortografija** za **smetnje u pravopisu**. U Poljskoj **disgrafija** je za **motoričke smetnje**, a **disortografija** za **smetnje u pisanju**.

U Britaniji većina ljudi koristi termin „**specifične smetnje u učenju**“. Disleksija uključuje nekoliko specifičnih smetnji u učenju koje mogu biti **diskalkulija** – smetnje u rešavanju računskih zadataka i **dispraksija** – **motoričke smetnje**.

Pojam koji se koristi u SAD je „**smetnje u učenju**“. Pod ovaj pojam ulazi širok dijapazon **smetnji u učenju**.

Raspravlja se o tome da **smetnje u pažnji** takođe treba da budu uključene u ovu grupu, pošto su pojmovi **disleksija** i **specifične smetnje u učenju** svrstani u istu grupu.

Ove **specifične smetnje u učenju** imaju u osnovi smetnje u kognitivnoj obradi informacija tako da postoji značajno preklapanje i veliki broj osoba sa **disleksijom** koje takođe imaju i **disgrafiju**. Zato, u internacionalnom kontekstu moramo biti pažljivi pri upotrebi ovih pojmova. Zato, možda je najbolje da se smetnje opišu, a ne da se obeleže, pogotovo kada nema adekvatne podrške.

## C Pojednostavljenje za studente

### – Neefikasna memorija- radna memorija

Postoji razlika između **radne memorije** i ostalih tipova memorije. **Radna memorija** se može smatrati kao sposobnost zadržavanja i upotrebe informacija.

### – Smetnja u procesuiranju glasova tako da imaju smisla

Kao deca mi pojačavamo efekat učenja tako što ponavljamo izgovarajući tekst. Ako ste disleksični, ovo može biti problem, jer postoji smetnja u prepoznavanju glasova a samim tim i memorisanju glasova.

### – Smetnje u koordinaciji i motoričkim sposobnostima

Kao deca, osobe sa disleksijom su često trapave i teže im je da postignu dobru koordinaciju, što se menja sa odrastanjem, ali ipak utiče na koordinaciju ruka-okolo.

### – Smetnje u vizuelnom procesuiranju informacija

Ovo ne znači da su osobe sa disleksijom lošeg vida, ali utiče na brzinu procesuiranja vizuelne informacije, naročito kada nešto treba da se postavi u delove. Takođe, može značiti da postoji smetnja u formiranju mentalne slike slova ili oblika reči. Ovo su kognitivne karakteristike koje ometaju sposobnosti učenja i odgovorne su za smetnje koje imaju osobe sa disleksijom.

**Kratkoročna memorija** nije karakteristika sama za sebe, već takođe utiče i na druge karakteristike. Na primer, ako Vam je teško da zapamtite sve stavke sa liste, onda može biti teško i da zapamtite i delove stavki sa liste.

## D Pažnja

(Izvor: Eva Raduly-Zorgo, 2009)

Disleksija može biti praćena nedostatkom koncentracije što rezultira nizom problema. Ukoliko ste student sa disleksijom ne morate imati i deficit pažnje, često možete imati bolju pažnju nego druge osobe.

Skala koja sledi može pokazati znakove **deficita pažnje**.

Procenite svoje sposobnosti koje su navedene u skali i napišite odgovarajući broj pored svake stavke.

0 = nikada

1 = retko

2 = povremeno

3 = često

4 = veoma često

Znakovi mogućeg deficit pažnje	0	1	2	3	4
1. Lako vam se pažnja poremeti dok učite, čitate ili slušate nekoga					
2. Nepažljivi ste, osim ako niste posebno zainteresirani za nešto (ponekad čak i hiper fokusirani)					
3. Slušanje je poboljšano dok izvodite druge aktivnosti kao što su crtanje, šetanje					
4. Nedostatak koncentracije za detalje					
5. Loša sposobnost praćenja kada neko govori					
6. Gubljenje stvari					
7. Preskakaćete redove dok čitate, teškoće da pratite red					
8. Teškoće u praćenju dugog niza uputstava					
9. Tendencija da vam brzo postane dosadno					

Da biste došli do rezultata saberite bodove.

- iznad 15 – loša pažnja
- iznad 25 – poremećaj pažnje
- iznad 30 – težak poremećaj pažnje.

## E Razlike u dominaciji moždanih hemisfera

Dve strane mozga, leva i desna hemisfera izgledaju slično, ali imaju različite funkcije.

Leva hemisfera je specijalizovana za verbalne i numeričke informacije obrađene sekvencijalno na linearan način i prema određenom redosledu. To je aktivni, verbalni, logički, racionalni i analitički deo mozga, sposoban za katalogizaciju i analiziranje informacija. Leva hemisfera je dominantna za jezik, matematičke, logičke operacije i procesuiranje serija sekvenci informacija.

Desnu hemisferu treba posmatrati kao intuitivni, kreativni, prvenstveno neverbalni deo našeg mozga koji se bavi trodimenzionalnim oblicima i slikama. Ona vidi šumu pre stabla i sposobna je za razumevanje složenih konfiguracija i konstrukcija. Desna hemisfera je jača u raspoznavanju uzoraka, prepoznavanju lica, prostornih odnosa, neverbalnih ideja, intonacije jezika i paralelne obrade različitih informacija.

Ako želite da otkrijete koja je Vaša dominantna hemisfera popunite sledeći upitnik.

### Upitnik za ispitivanje dominantnosti mozga

(bazirano na Brain Dominance Questionnaire. English Teaching Forum, 1994.; revised by Mariani, 1996).

Ovaj upitnik će Vam pokazati da li Vam je dominantna leva, desna hemisfera ili ste bilateralni (tj. koristite obe podjednako).

Uputstva: Izaberite odgovor koji najbliže predstavlja Vaš stav ili ponašanje. Kada završite, pregledajte uputstva za bodovanje.

<b>1. Volim da učim</b>
a na osnovu uopštenog pregleda, a onda da sagledam celu sliku
b detalje i specifične karakteristike
c na oba načina podjednako
<b>2. Volim poslove</b>
a u kojima mogu da radim mnogo poslova odjednom
b koji se sastoje od po jednog zadatka koji mogu da završim pre početka sledećeg
c volim obe vrste podjednako
<b>3. Volim da rešavam problem na osnovu</b>
a „dobrog osećaja“
b logike
c i logike i „dobrog osećaja“
<b>4. Volim da mi je posao</b>
a otvoren sa mogućnostima za promenu
b planiran tako da tačno znam šta treba da radim
c i planiran i otvoren za promenu
<b>5. Volim da učim pokrete u sportu ili korake u plesu tako što</b>
a gledam i pokušavam da uradim isto
b slušam verbalno objašnjenje i ponavljam mentalno korak po korak
c gledam i imitiram i govorim o tome
<b>6. Lako pamtim lica</b>
a Da
a Ne
c Ponekad
<b>7. Ako treba da odlučim da li je neka stvar dobra i ispravna</b>
a instinktivno osetim da je dobra i ispravna
b odlučujem na osnovu informacija
c kombinujem i jedno i drugo
<b>8. Više volim</b>
a testove u vidu eseja
b testove sa više ponuđenih odgovora
c obe vrste volim podjednako
<b>9. Ako treba da sastavim bicikl, ja ću</b>
a letimično pogledati dijagram i početi sa bilo čim što mi je pod rukom, radeći po osećaju
b složim sve delove, prebrojim ih, skupim neophodna sredstva i pratim uputstva
c setim se se prethodnih iskustava u sličnim situacijama
<b>10. U školi sam voleo/volela</b>

a geometriju
b algebru
c nisam imao/la skolonisti ni prema jednom posebno
<b>11. Interesantnije mi je</b>
a da nešto izmislim
b da nešto dokažem
c oba su mi podjednako interesantna
<b>12. Generalno</b>
a mi je teško da završim sve obaveze u okviru ograničenog vremenskog perioda
b koristim vreme da organizujem posao i lične aktivnosti
c lako završavam obaveze u ograničenom vremenskom periodu
<b>13. Sanjarenje je</b>
a korisno za planiranje moje budućnosti
b gubitak vremena
c intresantno i opuštajuće
<b>14. Mogu otprilike da kažem koliko je vremena prošlo bez da pogledam na sat</b>
a ne
b da
c ponekad
<b>15. Kada čitam ili učim onda</b>
a volim da slušam muziku
b volim tišinu
c slušam muziku u pozadini samo kad čitam iz zabave, ali ne i kad učim

Uputstvo za bodovanje: Zabeležite posebno odgovore pod „a“ i pod „b“. Ignorišite odgovore pod „c“. Odnos odgovora pod „a“ i „b“ pokazuje koliko Vam je dominantna desna (a) ili leva (b) hemisfera.

<b>A</b>	
<b>B</b>	

<b>Rezultati</b>	
<b>U zavisnosti od broja odgovora pod a ili pod b</b>	
<b>15 do 13</b>	veoma dominantni
<b>12 do 9</b>	dominantni
<b>8 do 5</b>	umerene karakteristike
<b>4 do 1</b>	slabe karakteristike
<b>0</b>	dominantnost celog mozga (bilateralni)

## F Strategije i načini za redukovanje anksioznosti pred ispit

Načini za redukovanje anksioznosti pred ispit/test (D. Applegate, CAL):

- Gde i kad će biti održan ispit?
- Koje teme, poglavlja i literatura će biti pokriveni na testu?
- U kom odnosu će biti postavljana pitanja iz predavanja? Iz literature? Sa vežbi?
- Šta je najvažnije?
- Kakva je vrsta ispita? Pisani, prepoznavanje, dopunjavanje, test sa više odgovora?
- Da li je dozvoljeno korišćenje literature na ispitu?
- Da li moraju da se pamte formule ili je dozvoljena upotreba praktikuma?

- Koja pomoćna sredstva su dozvoljena – vežbanke, kalkulator, lenjiri itd.?
- Koliko detaljno profesor očekuje da se odgovara na pitanja?
- Da li profesor očekuje čisto memorisanje činjenica ili interpretaciju informacija?
- Ko će nadgledati ispit – profesor ili asistent?
- Ko ocenjuje ispit – profesor ili asistent?
- Da li profesor oduzima poene za greške u pisanju ili gramatici?

Postoji mnogo načina da se odgovori na ova pitanja, a ovde su prikazane neke ideje, bazirane na Lunenfeld i Lunenfeld (1992) i Kesselman-Turkel i Peterson (1981).

- **Proučite nastavni program** – većina profesora daje uputstva kako će izgledati ispit, uključujući i tipove pitanja i dozvoljen materijal koji može da se koristi. Pogledajte raspored kursa i teme koje će verovatno biti na ispitu. Proverite nastavni plan pre nego što odete na konsultacije kod profesora, možda ćete dobiti jasne indikacije za neka pitanja koja stoje u programu.
- **Pitajte profesora** – Jedan od najboljih načina da se razjasne očekivanja su konsultacije sa profesorom dovoljno vremena pred ispit. Pitajte nakon predavanja, ili možda bolje i na samim konsultacijama. Napravite listu pitanja koje ćete pitati profesora. U nekim slučajevima ćete možda biti nagrađeni od strane profesora, baš zbog toga što ste pitali. Ali, ukoliko profesor okleva u davanju odgovora na konkretna pitanja o ispitu, nemojte ga pritiskati.
- **Analizirajte ponašanje profesora** - Ako profesor da par saveta, a Vi nikad niste polagali test kod njega/nje ranije, razmotrite na šta bi to moglo da navodi. Razmotrite tipove informacija koji su dati u predavanjima i način na koji je predavano.
- **Pregledajte stare ispite** – Stari ispiti su vredan izvor informacija po pitanju tema ili tipova pitanja koja mogu da budu postavljena, nivoa detalja koje profesor očekuje.
- **Konsultujte se sa drugim studentima** - Razgovarajte sa studentima koji su išli na predavanja. Ne samo da je moguće da imaju stare testove, već mogu i da Vam pruže novi pogled na očekivanja profesora, glavne ideje i način ocenjivanja.
- **Koristite skripte** – Studentske skripte su odličan izvor odgovora na pitanja vezanih za gradivo. Mogu Vam dati ideju koje teme mogu biti na ispitu ili kako pitanja mogu da budu formulisana.