

راه‌های بسیار یادگیری

راهنمای کودکان با نارسایی‌های یادگیری

تألیف:

جو دیت ام. اشترن

اوزی بن. آمی

کارل پیوس

ترجمه:

رؤیا نبی‌زاده

کارشناس ارشد روان‌شناسی کودکان استثنائی

مهرو فرمند

کارشناس ارشد روان‌شناسی کودکان استثنائی



جویدیت ام. اشترن، اوزی بن. آمی

تصویرگر: کارل پیرس

راه‌های بسیار یادگیری

راهنمای کودکان با نارسایی‌های یادگیری

ترجمه: رؤیا نبی‌زاده، مهرو فرمند

فروست: ۸۰۲

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرایی: یحیی سرداری

طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ: نفیس‌نگار، صحافی: روشنگر

چاپ اول، اردیبهشت ۱۳۹۳، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۲۸-۷

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

سرشناسه: اشترن، جویدیت ام. Stern, Judith M.
عنوان و نام پدیدآور: راه‌های بسیار یادگیری: راهنمای کودکان با نارسایی‌های یادگیری/ تألیف جویدیت ام. اشترن، اوزی بن. آمی؛ [تصویرگر] کارل پیرس؛ ترجمه رويا نبی‌زاده، مهرو فرمند.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص: مصور، وزیري.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۲۸-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: عنوان اصلی: Many ways to Learn: a kid's guide to LD.

موضوع: یادگیری - اختلالات - کودکان ناتوان در یادگیری -

آموزش - مطالعه و فراگیری - ادبیات نوجوانان

شناسه افزوده: بن‌امی، یوزی Ben-Ami, Uzi؛ پی‌پیرس،

کارل Pearce, Carl؛ تصویرگر: نبی‌زاده، رؤیا، ۱۳۴۱ -

مترجم. فرمند، مهرو، ۱۳۴۴ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۵۲۵/الف LC۴۷۰۷

رده‌بندی دیویی: ۳۷۱/۹

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۶۳۸۲۷

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶

شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱-۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳۱-۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۶۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۰۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۵	پیشگفتار
۶	پیشگفتار مترجمان
۷	سخنی با پدران و مادران
۸	بالا رفتن از اینجا آغاز می‌شود
۱۰	بخش ۱ رویارویی با کوه: کشف چیزهایی دربارهٔ نارسایی یادگیری
۱۱	فصل ۱ نارسایی یادگیری چیست؟
۱۷	فصل ۲ چه مشکلاتی می‌توانند بخشی از نارسایی یادگیری باشند؟
۲۳	فصل ۳ چگونه بفهمم که نارسایی یادگیری دارم؟
۲۷	فصل ۴ چه کسانی در گروه کوهنوردی من هستند؟
۳۲	بخش ۲ آغاز کوه پیمایی: زندگی در مدرسه
۳۳	فصل ۵ کمک گرفتن در مدرسه
۳۹	فصل ۶ تکالیف خانه و آزمون‌ها
۴۷	فصل ۷ نظم و برنامه‌ریزی
۵۳	فصل ۸ فن‌آوری‌هایی برای رهایی
۵۸	بخش ۳ کوه پیمایی من: من و نارسایی یادگیری‌ام
۵۹	فصل ۹ نارسایی در خواندن
۶۵	فصل ۱۰ نارسایی در ریاضی
۶۹	فصل ۱۱ نارسایی در بیان نوشتاری
۷۳	فصل ۱۲ نارسایی در زبان شفاهی
۷۹	فصل ۱۳ نارسایی یادگیری غیرکلامی
۸۶	بخش ۴ رفتن به اردو: زندگی بیرون از مدرسه
۸۷	فصل ۱۴ تبدیل خانه به مکانی خوشایند برای خودتان
۹۳	فصل ۱۵ چگونگی برخورد با احساسات
۹۷	فصل ۱۶ داشتن احساس خوب نسبت به خودتان
۱۰۳	فصل ۱۷ پیدا کردن دوست و نگه داشتن دوستی
۱۰۸	ادامهٔ راه با سختی‌ها
۱۰۹	قدردانی
۱۰۹	دربارهٔ نویسندگان و تصویرگر
۱۱۱	واژه‌نامه

پیشگفتار

توسعه فرهنگ و پیشرفت‌های زندگی ملی مدیون یادگیری است و باید بتوان بستری مناسب را برای تسهیل و اشاعه یادگیری فراهم ساخت. افزایش ظرفیت یادگیری در کودکان به تلاش‌های شبانه‌روزی والدین، مربیان و معلمان معطوف است و می‌توان توقع داشت که باغبان زندگی انسان، میوه بشریت یا یادگیری را به عنوان دستاوردی از اشرف مخلوقات، پرورش می‌دهد. تمامی والدین، مربیان و معلمان به دنبال این می‌باشند تا بتوانند مشکلات و ناتوانی یادگیری را در کودکان شناسایی کرده و با اقدامات آموزشی مفید، استعداد‌های کودکان خویش را بالفعل نموده و زندگی باروری را برایش فراهم سازند. این افراد به دنبال این می‌باشند تا از منابع متنوع و معتبر بهره‌مند شده و بتوانند دانش و مهارت خود را افزایش دهند.

افزایش آگاهی و دانش والدین، مربیان و معلمان وابسته به بهره‌گیری از منابع غنی و علمی بوده که علاوه بر رعایت اصول و قوانین بین‌المللی در تدوین کتاب‌های درسی، سادگی و سلیس بودن محتوایی را در برداشته باشد. متأسفانه در حیطه ناتوانی یادگیری کتابی معتبر با خردمندی بالینی که از یک سو ساده و سلیس بوده و از سویی دیگر اقدامات تشخیصی و درمانی را در برداشته باشد، تدوین نشده است. نویسندگان کتاب حاضر که از متخصصان مشهور و معتبر در زمینه ناتوانی یادگیری می‌باشند، سال‌های شکوه‌مندی را در اقدامات تشخیصی و درمانی دانش‌آموزان ناتوان یادگیری در کارنامه خود ثبت نموده و از بنیان‌گذاران شیوه‌های نوین مداخله‌های آموزشی در دانش‌آموزان ناتوان یادگیری می‌باشند. انجمن روان‌شناسان آمریکا کتاب مزبور را مورد تأیید قرار داده و در راستای اقدامات پیشگیری، از آن به عنوان منبع معتبر برای افزایش دانش و آگاهی والدین، مربیان و معلمان یاد می‌کند.

مطالعه کتاب حاضر به عنوان اولین گام در زمینه مفهوم‌سازی ناتوانی یادگیری پیشنهاد می‌شود و می‌تواند ذهن خواننده را در تحول شناختی قرار داده و آن را با شیوه‌های نوین تشخیص و درمان ناتوانی یادگیری آشنا سازد. چارچوب منسجم و سازمان‌یافته در حیطه‌های تعریف، تشخیص و شناسایی نشانگان مرتبط با نقص در فرایندهای روانشناسی بنیادی از مزایای کتاب حاضر محسوب می‌شود. علاوه بر آن، مترجمان نیز با تجربه و تخصص در زمینه ناتوانی یادگیری که علاقه و اشتیاق وافر را به درمان اثربخش نشان داده‌اند و بیش از دو دهه از کارشناسان ممتاز مشکلات ویژه یادگیری محسوب می‌شوند، توانستند تا با رعایت امانت‌داری در ترجمه متن انطباق فرهنگی را انجام دهند.

دکتر کامبیز کامکاری

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

پیشگفتار مترجمان

کتابی که پیش رو دارید ویرایش دوم کتاب راه‌های بسیار یادگیری است که در آن روش‌ها و راهبردهایی برای یادگیری، برنامه‌ریزی و نظم بهتر، انجام تکالیف و آمادگی برای آزمون‌ها و همچنین استفاده از فن‌آوری‌هایی برای یادگیری و کارکرد بهینه ارائه شده است.

اصطلاح نارسایی یادگیری به مشکلات گروهی از دانش‌آموزان دلالت دارد که به رغم برخوردار بودن از هوش بهنجار یا بالاتر و سلامت اندام‌های بینایی، شنوایی، گفتاری و حرکتی و شرایط محیطی و فرهنگی عادی به دلیل نارسایی‌هایی در برخی از فرآیندهای روان‌شناختی پایه، در زمینه‌هایی مانند گوش دادن، فکرکردن، خواندن، نوشتن و هجی کردن و ریاضی دچار مشکل هستند.

مترجمان براساس سال‌ها تدریس و تجربه بالینی در مراکز مشکلات ویژه یادگیری، این کتاب را که شامل راهبردهایی در حیطه‌های گوناگون نارسایی یادگیری است و یک راهنمای دانش‌آموز در محدوده سنی ۸-۱۳ سال محسوب می‌شود، مناسب تشخیص داده و به ترجمه آن مبادرت کرده‌اند.

خواندن این کتاب به کودکان (و والدینشان) کمک می‌کند تا با داشتن شناخت بیشتر در مورد اینکه چرا در یادگیری دشواری‌هایی دارند، احساس بهتری در مورد خود داشته باشند و با به کار بردن راهکارهای ارائه شده، بر چالش‌های زندگی تحصیلی‌شان چیره شوند.

در پایان از آقای دکتر کامبیز کامکاری که با رهنمودهای ارزنده‌شان ما را یاری کردند سپاسگزاری می‌کنیم.

سخنی با پدران و مادران

ویرایش دوم کتاب راه‌های بسیار یادگیری برای کودکان نوشته شده است که مانند فرزندان شما دچار نارسایی‌های یادگیری هستند. خواندن این کتاب آنها را به ابزارهایی مجهز خواهد کرد که در مدرسه برای کمک به خودشان به آنها نیاز دارند. کتاب حاضر از ویرایش اول بسیار گسترده‌تر شده است تا درک روشن و مثبتی از زندگی با نارسایی‌های یادگیری را برای کودکان فراهم آورد و بسیاری از نکات عملی و راهکارهای فراوانی را برای گذشتن از موانع روزمره‌ای عرضه می‌کند که ویژه هر یک از انواع نارسایی یادگیری است، همچنین به کودکان کمک می‌کند تا:

- نقاط قوت و ضعف خود را کشف و درک کنند.
- سبک یادگیری و کار کردن خودشان را بیازمایند تا اعتماد به نفس و کارکرد بهینه آنها را در مدرسه افزایش دهد.
- راهکارهایی را که در پیدا کردن دوست به آنها کمک می‌کند، گسترش خواهد داد و عزت نفسشان را در درون و بیرون از کلاس افزایش می‌دهد.
- یک گروه کمکی از شما و افراد دیگری که با آنها کار خواهند کرد تشکیل بدهند تا بر چالش‌های پیش رویشان، چیره شوند.

این کتاب برای کودکان نوشته شده است اما پدر و مادر، آموزگاران و مشاوران می‌توانند برای پیدا کردن روش‌های مورد علاقه کودکان برای بیان نارسایی‌های یادگیری از آن استفاده کنند و راه‌هایی نو را برای حمایت از کودکان با نارسایی یادگیری بیابند. یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است که نقاط قوت بسیاری را که فرزندانان دارند به آنها یادآوری کنید و آنها را از میان چالش‌هایی که پیش رو دارند، راهنمایی نمایید. مهم نیست که فرزندان چند ساله است و چه نوع نارسایی یادگیری دارد شما در این گروه کوهنوردی فرد ارزشمندی هستید و امیدواریم از کوه‌پیمایی با هم لذت ببرید.

بالا رفتن از اینجا آغاز می‌شود

می‌توانید نارسایی یادگیری را مانند بالا رفتن از یک کوه تلقی کنید. شاید این راه سنگلاخ و دشوار به نظر برسد و شاید احساس کنید که گیج و سردرگم شده‌اید اما می‌توانید درحین بالا رفتن سرگرمی‌های زیادی هم داشته باشید و از چشم‌اندازهای زیبای پیرامونتان لذت ببرید. می‌توانید به پایین نگاه کنید و ببینید چه مسافتی را پیموده‌اید. هنگامی که کوهنوردی‌تان به پایان می‌رسد از اینکه واقعاً چقدر قوی و توانا هستید احساس غرور خواهید کرد.

تصوّر کنید، هنگامی که شروع به بالا رفتن از کوه می‌کنید، به بالا می‌نگرید و می‌بینید که چه مسافتی را باید بپیمایید. شاید این کار توان فرسا باشد و شاید وسیله‌ای که حمل می‌کنید سنگین و ناراحت کننده به نظر برسد اما خواسته‌تان برای رسیدن به نوک کوه به شما کمک می‌کند که توانایی انجام آن را پیدا کنید. خوش بینی و تلاش، به پاها و بازوها و ذهنتان نیرو می‌دهد. و شما راه‌های زیادی را برای آسان‌تر کردن و لذت بردن از بالا رفتن پیدا می‌کنید و بعد از مدتی می‌دانید که آنها را انجام خواهید داد. همچنین می‌دانید که هرگز مجبور نیستید تنها کوه‌پیمایی کنید بلکه با گروهی از راهنمایان مجرب بالا می‌روید که شما را یاری خواهند کرد. اگر دچار نارسایی یادگیری هستید، پدر و مادر، آموزگاران، مشاوران و مربیان مانند گروه کوهنوردی پشتیبان شما خواهند بود و هنگامی که راه دشوار می‌شود دوستان خوبتان شما را تشویق می‌کنند. آنها موفقیتتان را با شما جشن می‌گیرند، داشتن همراه و پشتیبان بهترین راه برای کوهنوردی است. راه‌های بسیاری برای بالا رفتن از یک کوه وجود دارد. درست مانند راه‌های زیادی که برای یادگرفتن و لذت بردن از مدرسه وجود دارد. این کتاب راهنمای شما برای آغاز کردن است. آن را یک راهنمای کوهنوردی تلقی کنید.

شاید کتاب پیش رویتان را به این دلیل می‌خوانید که به شما گفته‌اند دچار نارسایی یادگیری هستید، پس یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای خودتان انجام بدهید این است که معنی نارسایی یادگیری را بفهمید، در این صورت می‌توانید برای کمک به خودتان گام‌هایی را بردارید که با موفقیت روی نارسایی یادگیری‌تان کار کنید.

در اینجا راه‌هایی پیشنهاد شده است که شاید بخواهید پیش از اینکه شروع به خواندن کنید، با استفاده از آنها این کتاب را به کار ببرید:

شما مجبور نیستید که آن را ورق به ورق بخوانید بلکه می‌توانید از بعضی موضوع‌ها رد شوید یا یکسره به سراغ اطلاعاتی که می‌خواهید یا لازم دارید بروید. ممکن است که بعضی از قسمت‌های این کتاب برای شما کاربردی نداشته باشند، بنابراین می‌توانید از آنها رد شوید و زمان دیگری به آن قسمت‌ها

مراجعه کنید.

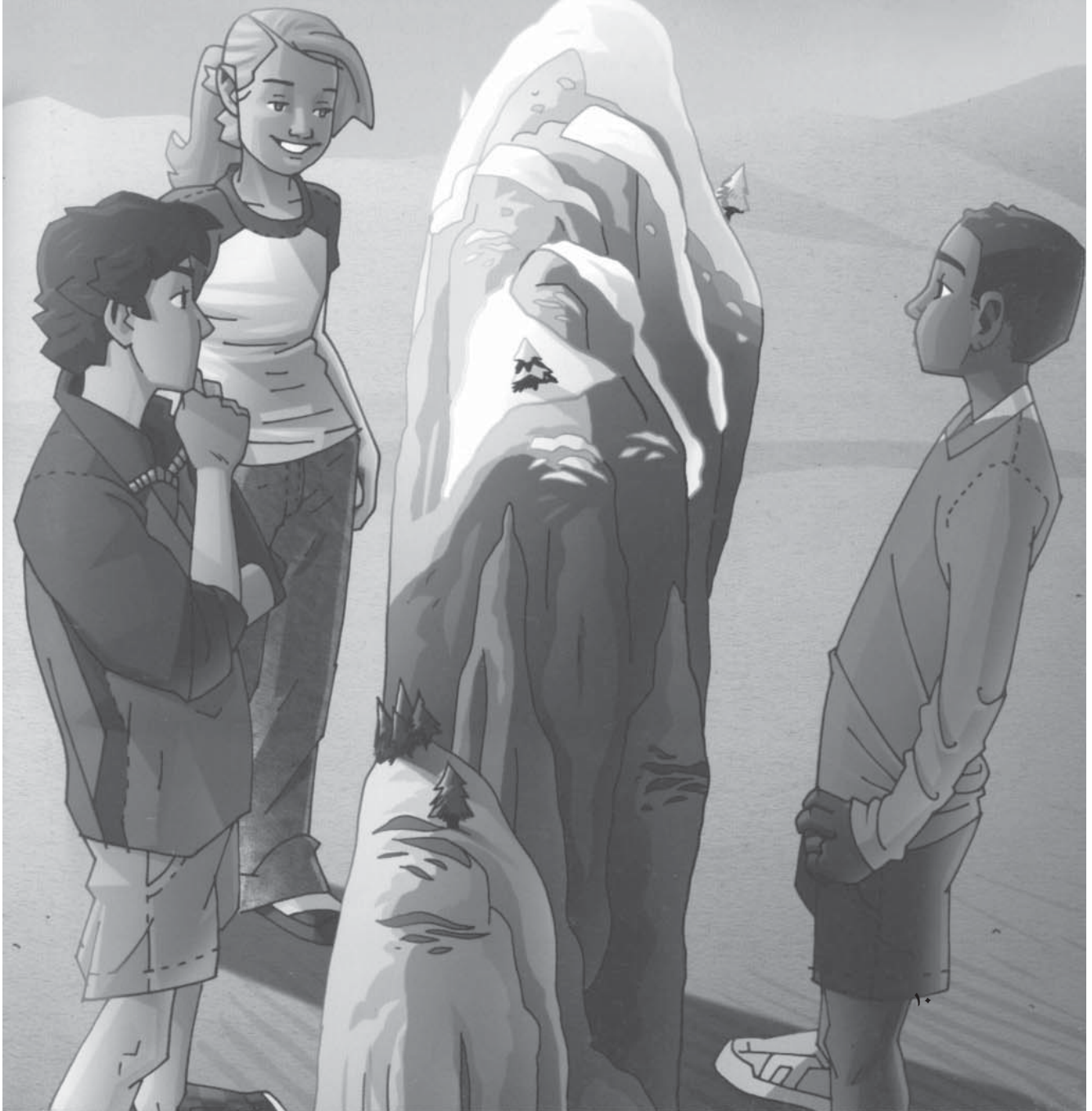
- حتی اگر به نظر می‌رسد که برخی از چیزها برایتان کاربردی ندارد، توجه داشته باشید که آنها را بررسی کنید، شاید چیزهای تازه‌ای یاد بگیرید که می‌توانند به شما کمک کنند.
- اگر در کتاب چیزی هست که برایتان روشن نیست، معنی‌اش را از دیگران پرسید. پدر و مادر، معلم مدرسه، معلم خصوصی و مشاورتان می‌توانند به شما کمک کنند.
- اگر اطلاعاتی را پیدا کردید که به نظر می‌رسد برایتان اهمیت ویژه‌ای داشته باشد، با یک مازیک شبرنگ یا کاغذ چسبان آن را مشخص کنید، بدین ترتیب می‌توانید دیرتر درباره‌اش فکر کنید. شاید بخواهید مطالب این کتاب را با پدر و مادر و با آموزگار یا دوستانتان در میان بگذارید، بدین ترتیب آنها می‌توانند شما را بهتر درک کنند و بفهمند که چگونه می‌توانند به بهترین شکل از شما پشتیبانی کنند.

ما با بسیاری از کودکان دچار نارسایی یادگیری کار کرده‌ایم و امیدواریم ایده‌هایی را که برای آنها به خوبی کارساز بوده‌اند، با شما به اشتراک بگذاریم. ما بر این باوریم که یکی از مهم‌ترین نکته‌ها برای درک نارسایی یادگیری شما این است که همه کارهایی را که می‌توانید انجام دهید ببینیم و به تقویت آن توانایی‌ها پردازیم.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا نقاط قوت خود را پیدا کنید و آنها را گسترش دهید، همچنین راه‌های خوب بسیاری را به شما نشان خواهد داد تا توانایی یادگیری‌تان را بهبود ببخشید. با استفاده از اطلاعات این کتاب و پشتیبانی خانواده‌تان شما در این راه قرار می‌گیرید که روی نارسایی یادگیری‌تان کار کنید و احساسات خوبی در مورد خودتان پیدا کنید. همچنان که راهتان را برای بالا رفتن از کوه می‌یابید، برایتان کوهنوردی خوبی را آرزو می‌کنیم.

بخش ۱

رویارویی با کوه: کشف چیزهایی درباره نارسایی یادگیری





فصل ۱

نارسایی یادگیری چیست؟

یک راه ساده برای بیان نارسایی یادگیری (LD) این است که بگوییم شما در یک یا چند موضوع درسی مشکلاتی دارید، اگرچه سایر موضوعها را بسیار ساده‌تر یاد می‌گیرید. اگر بخواهیم به گونه دیگری نارسایی یادگیری را بیان کنیم، می‌توانیم بگوییم با اینکه در مورد درس‌هایی که یادگیری‌شان برایتان دشوار است در مدرسه به شما کمک بیشتری می‌شود، هنوز هم در آنها مشکل دارید.

برخی از افراد نارسایی یادگیری را جور دیگری می‌بینند. از دید آنها نارسایی یادگیری، تفاوت‌هایی است که در یادگیری وجود دارد، همان‌طور که بهترین راه یادگیری افراد متفاوت است. بعضی از بچه‌ها هنگامی که با صدای بلند برایشان می‌خوانیم، مطالب کتاب را بهتر درک می‌کنند اما بعضی از بچه‌ها هنگامی که برای خودشان می‌خوانند، به اتاق ساکتی نیاز دارند.

میلیون‌ها نفر در سرتاسر این کشور و در تمام جهان دچار نارسایی یادگیری هستند. در ایالات متحده به تنهایی، بیش از ۴۵۰۰۰۰۰ کودک به برخی از انواع نارسایی یادگیری مبتلا هستند. نارسایی یادگیری می‌تواند هم در پسرها و هم دخترها و نیز بزرگسالان وجود داشته باشد. پس همچنان که می‌بینید، تنها شما دچار نارسایی یادگیری نیستید، بلکه بسیاری از کودکان دیگر در مدرسه، گروه ورزشی، و در همسایگی‌تان ممکن است دچار نارسایی یادگیری باشند.

انواع مختلف نارسایی یادگیری کدامند؟

مشکل در یک یا چند موضوع درسی می‌تواند به یک یا چند تا از مشکلات زیر مربوط باشد:

- مشکل در فهمیدن صحبت‌های افراد
- مشکل در صحبت کردن (زبان شفاهی)
- مشکل در خواندن
- مشکل در نوشتن

- مشکل در هجی کردن
- مشکل در گوش دادن
- مشکل در حساب کردن
- مشکل در مهارت‌های غیر کلامی

در بخش ۳ این کتاب، هریک از مشکلات یادگیری را با جزئیات بیشتری بررسی خواهیم کرد. بگذارید اول به هرکدام نگاه گذرایی بیندازیم تا بتوانید تصویری از آنها داشته باشید.

نارسایی یادگیری در خواندن

کودکان با نارسایی خواندن ممکن است در برخی از این زمینه‌ها مشکل داشته باشند:

- خواندن حروف با صدای درست آنها
- صداکشی واژه‌ها
- شناسایی واژه‌های دیداری مانند گفت و آن به آسانی
- نگه داشتن جای واژه‌ها در هنگام خواندن بر روی صفحه
- درک مطالب خوانده شده

نارسایی یادگیری در ریاضی

کودکان با نارسایی در ریاضی ممکن است در برخی از این زمینه‌ها مشکل داشته باشند:

- یادگیری و به یاد آوردن اعمال ریاضی
- انجام سریع و بدون غلط محاسبات ریاضی
- حل مسأله‌های نوشتاری
- یادگیری مطالب جدید در ریاضی مانند شمارش پول یا درک تقسیم

نارسایی یادگیری در بیان نوشتاری

کودکان با نارسایی در بیان نوشتاری ممکن است در برخی از این زمینه‌ها مشکل داشته باشند:

- نوشتن افکارشان به صورت جمله یا پاراگراف
- سازمان دادن به افکارشان به گونه‌ای که جمله‌هایشان معنی داشته باشد
- درست هجی کردن
- نوشتن با سرعتی برابر با همکلاسی‌هایشان

نارسایی یادگیری در زبان شفاهی

کودکان با نارسایی یادگیری در زبان شفاهی ممکن است در بعضی از این موارد مشکل داشته باشند:



استراحت در کوهنوردی

عقاب و شیر کوهی

بگذارید طور دیگری به تفاوت‌های یادگیری نگاه کنیم به عقاب و شیر کوهی فکر کنید، مغز عقاب برای درک چیزهایی که از راه بسیار دور می‌بیند، مانند جاهایی که می‌تواند دنبال وعده بعدی غذایش بگردد، بهتر کار می‌کند.

اما مغز شیر کوهی برای درک کوچکترین صداهایی که از بوته‌ها می‌شنود و بوی جانوران دیگر بهتر کار می‌کند. هر یک از این جانوران نقاط قوت و ضعف خودشان را دارند.

حس بویایی عقاب به اندازه شیر کوهی قوی نیست شیر کوهی هم نمی‌تواند از دور مانند عقاب ببیند ولی هر کدام از آنها می‌توانند به خوبی در کوهستان زندگی کنند انسان‌ها هم درست مانند عقاب و شیر کوهستان، نقاط قوت و ضعفی دارند. شما هم می‌توانید مطمئن باشید که در مقابل هر یک از ضعف‌های یادگیری‌تان توانایی‌های یادگیری مهمی دارید. این راه یا راه‌های دیگر، سرانجام شما بهترین راه یادگیری‌تان را پیدا خواهید کرد.

- بلند گفتن چیزهایی که به آن فکر می‌کنند
- سازمان دادن به واژه‌ها و اندیشه‌ها، بدان گونه که دیگران منظورشان را درک کنند.
- فکر کردن به واژه‌های درست برای استفاده از آنها
- به کاربردن واژه‌های نو
- به کاربردن واژه‌ها با ترتیب درست در هنگام صحبت کردن

نارسایی یادگیری غیر کلامی

گاهی اوقات افراد بدون استفاده از واژه‌ها به چیزهایی می‌اندیشند، به این کار اندیشه غیر کلامی گفته می‌شود. افراد با نارسایی یادگیری غیر کلامی در فهمیدن کارهایی که باید با اندیشه غیر کلامی انجام بدهند مشکل دارند. برای مثال: فرض کنیم که شما در یک گروه ورزشی هستید، بسیاری از حرکت‌هایی را که تصمیم می‌گیرید انجام دهید می‌توانید بدون فکر کردن به واژه‌ها انجام دهید. شما در ذهنتان چیزهای خاصی را تصور می‌کنید و می‌فهمید برای گروهتان چه حرکتی بهتر است.

مثال دیگر این است: آیا کسی را در حال تعمیر اتومبیل دیده‌اید؟ ممکن است که آن فرد بدون استفاده از هیچ واژه‌ای برای فهمیدن اینکه اتومبیل چه مشکلی دارد و چه چیزهایی نیاز به تعویض دارند از مهارت‌های غیرکلامی بهره ببرد.

کودکان با نارسایی یادگیری غیرکلامی در همه یا بعضی از زمینه‌های زیر مشکل دارند:

- مهارت‌های سازمان دهی
- تعادل و هماهنگی
- سریع کار کردن
- درک موقعیت‌هایی که شامل افراد دیگر می‌شود
- پیدا کردن راه‌شان پیرامون یک محل بدون اینکه گم شوند.

چیزهایی که دربارهٔ کودکان با نارسایی یادگیری درست نیست

بگذارید بپذیریم که اگر نارسایی یادگیری دارید، در برخی از موضوع‌های درسی مشکل دارید و ممکن است مشکلات دیگری نیز خارج از مدرسه داشته باشید. اما چیزی که بدون شک می‌دانیم این است که شما:

- تنبل نیستید.
- کند ذهن نیستید.
- قرار نیست مردود شوید.
- به کمک بیشتری نیاز دارید، اما این خوب است.



استراحت در کوهنوردی

بسیاری از افراد موفق دچار نارسایی یادگیری بوده‌اند در اینجا چند نفر از آنها را نام می‌بریم:

- آلبرت انیشتین، یکی از نوایغ علوم بود، اما برای یاد گرفتن ریاضی در مقایسه با دیگر همکلاسی‌هایش به زمان بیشتری نیاز داشت.
- وینستون چرچیل، نخست وزیر بریتانیا در زمان جنگ جهانی دوم، در یادگیری درسی مشکل داشت.
- یکی از طراحان لباس به نام تامی هالفیگر، دچار نارسایی یادگیری بود.
- بروس جِنر، قهرمان ورزش‌های دهگانهٔ المپیک و یکی از برجسته‌ترین ورزشکاران جهان، در کودکی به نارسایی یادگیری آن هم در خواندن مبتلا بود.
- آگاتا کریستی که براساس کتاب رکوردهای گینس، نویسندهٔ پرفروش‌ترین کتاب‌ها در تمام دوران بوده است، بسیار بد املا می‌نوشت و دست خط بسیار بدی داشت، به این دلیل پیش از اینکه تایپ کردن را یاد بگیرد، شروع به نوشتن کتاب‌هایش نکرد.

ما بسیاری از کودکان با نارسایی یادگیری را می‌شناسیم که بزرگ شده‌اند و بسیار خوب کار کرده‌اند، اجازه ندهید که مشکلات یادگیری شما را باز دارد، با سخت کوشی می‌توانید پیشرفت زیادی داشته باشید.

چه چیزهایی باید درباره مغز بدانم؟

مغز جایی است که یادگیری و تفکر در آن اتفاق می‌افتد مغز از بیلیون‌ها سلول به نام نورون ساخته شده است. پیام‌ها و افکار و فرمان‌ها از میان فضاهای باریک بین نورون‌ها به نام پیوندگاه عبور می‌کنند و از یک نورون به نورون دیگر می‌رسند. این پیام‌ها همه کارهایی را که انجام می‌دهید کنترل می‌کنند. برای حل مسائل جدید ریاضی در مدرسه لازم است بسیاری از بخش‌های مختلف مغزتان با همدیگر کار کنند. این فعالیت مغز به شما اجازه می‌دهد:

- به تخته نگاه کنید
- به معلم گوش دهید
- چیزهایی را که معلم می‌گوید درک کنید
- گام‌هایی را که معلم نشان می‌دهد بنویسید و همه آنها را به خاطر بسپارید.

مغز شما تمام این گام‌ها را کنترل می‌کند، بسته به چیزی که یاد می‌گیرید، بخش‌های مختلفی از مغزتان در حال کار کردن خواهند بود. وقتی دارید ریاضی یاد می‌گیرید، در مقایسه با هنگامی که دارید یاد می‌گیرید چگونه هنگام خواندن، واژه‌های نو را معنی کنید، قسمت‌های متفاوتی از مغزتان در حال کار کردن خواهند بود.

مغز همه افراد بدین گونه کار نمی‌کند. این امر طبیعی است و بیان می‌کند که چرا یک کودک بعضی از کارها را خوب انجام می‌دهد و بقیه را نه. آیا کسی را می‌شناسید که خوب شطرنج بازی کند؟ یا یک سوارکار خوب، یک هنرمند با استعداد، احتمال دارد که هر کدام از این افراد در انجام بعضی از کارها به این خوبی نباشند. اگر نارسایی یادگیری دارید، مغزتان در یادگیری بعضی چیزها خوب است، اگرچه در یادگیری چیزهای دیگری مشکل دارد.

جبران

خبر خوش! مغزتان آن قدر باهوش هست که در هنگام یادگیری چیزهایی که برایتان دشوار است، به شما کمک کند. پس اگر در یادگرفتن چیزهایی مشکل دارید، بخش دیگری از مغزتان می‌تواند به آن بخش خاص در یادگرفتن چیزهای نو کمک کند. همچنین یاد می‌گیرید که مسائل ریاضی را حل کنید اما از یک راه متفاوت، شما کاری را که نیاز دارید انجام بدهید از راه دیگری که برایتان بهتر است، انجام می‌دهید.

چگونه من دچار نارسایی یادگیری شده‌ام؟

نارسایی یادگیری چیزی است که شما با آن به دنیا آمده‌اید و معمولاً در خانواده‌ها انتقال می‌یابد. ممکن است که یک کودک با نارسایی یادگیری بستگانی داشته باشد که آنها نیز دچار نارسایی یادگیری باشند، اگر سایر اعضای خانواده‌تان نارسایی یادگیری دارند، می‌توانند به شما کمک کنند تا نارسایی یادگیری‌تان را درک کنید و با آن کنار بیایید، همچنین ممکن است که در خانواده‌تان غیر از شما فرد دیگری نارسایی یادگیری نداشته باشد.

نارسایی یادگیری انواع گوناگونی دارد، ما در این فصل درباره آنها صحبت کردیم و شما بعداً در این کتاب درباره آنها چیزهای بیشتری خواهید آموخت. میلیون‌ها نفر در ایالات متحده و افرادی در سرتاسر دنیا دچار نارسایی‌های یادگیری هستند. در فصل بعدی درباره مشکلاتی که گاهی اوقات با نارسایی یادگیری همراه هستند صحبت می‌کنیم.





فصل ۲

چه مشکلاتی می‌توانند بخشی از نارسایی یادگیری باشند؟

مهم نیست که چه نوع نارسایی یادگیری دارید، بعضی از مشکلات یادگیری را دشوارتر می‌کنند. در این فصل، ما دربارهٔ بعضی از این مشکلات صحبت می‌کنیم. همچنان که این صفحه را می‌خوانید، سعی کنید ببینید کدام یک از آنها در مورد شما به کار می‌رود. این‌ها مشکلاتی هستند که بیشتر اوقات با بعضی از نارسایی‌های یادگیری همراه هستند.

- مشکلات زبانی
- مشکلات پردازش دیداری
- مشکلات حرکتی
- مشکلات دیداری- حرکتی
- مشکلات شناختی

در این فصل و فصل بعدی دربارهٔ هر یک از این مشکلات صحبت می‌کنیم.

مشکلات زبانی

مشکلات زبانی مشکلاتی در مورد سخن گفتن و درک کردن چیزهایی که می‌خوانید و می‌شنوید هستند. مشکلات زبانی می‌توانند در گفتار، نوشتار، و خواندن شما بروز کنند. ممکن است در آن زمان که می‌خواهید اندیشه‌هایتان را روی کاغذ بیاورید یا با دیگران گفت‌وگو کنید استفاده از زبان برایتان دشوار باشد. برای نمونه،

- شما در فهمیدن چیزهایی که می‌شنوید یا می‌خوانید مشکل دارید.
- هنگامی که کسی به شما چیزی می‌گوید، شاید نیاز داشته باشید آن را تکرار کنند یا به صورت دیگری برایتان بیان کنند.

- شاید هنگامی که کسی از شما چیزی می‌پرسد، نیاز به زمان اضافی داشته باشید تا پاسختان را پیدا کنید.
- هنگامی که سخن می‌گویید یا می‌نویسید، در اینکه افکارتان را در قالبی قرار دهید تا مردم بفهمند به چه می‌اندیشید مشکل دارید.
- افکارتان به گونه‌ی سازمان نیافته‌ای بیرون می‌آیند.

و این موضوع وقتی که نمی‌توانید هدف واقعی‌تان را بیان کنید، ممکن است ناکام‌کننده باشد. شاید هنگامی که می‌کوشید چیزی را برای پدر و مادر و دوستانتان توضیح بدهید، یا تکلیفی را بنویسید، این اتفاق بیفتد. برخی از اوقات کودکانی که این مشکل را دارند در هنگام نوشتن، چیزهایی را که واقعاً می‌دانند بیان نمی‌کنند زیرا نوشتن برایشان دشوار است.

مشکلات پردازش دیداری

پردازش دیداری با چیزهایی که می‌بینید سروکار دارد. مغز اطلاعاتی را که چشمان شما می‌بینند می‌گیرد و سعی می‌کند مفهوم آن را درک کند. اگر در پردازش دیداری مشکل دارید، شاید یک یا چند مورد از این مشکلات را در زندگی شخصی‌تان به یاد بیاورید:

- شما در دیدن تفاوت‌های بین شکل‌ها، حروف، واژه‌ها یا عددها مشکل دارید.
 - شما حروف را در واژه با ترتیب نادرست می‌بینید مانند زور به جای روز
 - واژه‌هایی مانند شیر و سیر یا جنگ و چنگ که به هم شباهت دارند، شما را گیج می‌کنند.
 - در هنگام خواندن واژه‌ها از روی آنها می‌پرید.
 - هنگام نگاه کردن به صفحه‌ای که نوشته‌های زیادی دارد، گیج و شاید خسته می‌شوید.
- اگر در مهارت‌های پردازش دیداری مشکلاتی دارید، حتی هنگامی که واقعاً سخت می‌کوشید که کارتان را درست انجام دهید، ممکن است دیگران فکر کنند که دارید بی‌دقتی می‌کنید. بنابراین شاید مجبور باشید هنگام کار کردن سرعتتان را کم کنید و همه چیز را با دقت بررسی کنید تا به اشتباه‌هایتان پی ببرید

مشکلات حرکتی

مهارت‌های حرکتی یعنی اینکه ما چگونه از ماهیچه‌هایمان استفاده می‌کنیم. اگر فردی در استفاده از انواع مختلف ماهیچه‌هایش مشکل داشته باشد، می‌گوییم که مشکلات حرکتی دارد. ما از ماهیچه‌هایمان برای دو نوع فعالیت اصلی استفاده می‌کنیم:

- مهارت‌های حرکتی درشت که از ماهیچه‌هایمان برای انجام حرکت‌های بزرگی مانند دویدن یا شناسا کردن استفاده می‌کنیم.
- مهارت‌های حرکتی ظریف که از ماهیچه‌های دست و انگشتانمان برای انجام کارهایی مانند بستن کفش‌ها یا کار کردن با گل رس استفاده می‌کنیم.

اگر در مهارت‌های حرکتی درشت یا ریز مشکل دارید، شاید برخی از مشکلات زیر را داشته باشید:

- مشکل در بریدن با قیچی
- لغزش زیاد هنگام دویدن یا راه رفتن
- مشکل در خیاطی یا استفاده از موچین یا پیچ گوشتی
- مشکل در گرفتن و زدن یک توپ با چوب یا راکت
- صرف زمان طولانی برای یادگرفتن دوچرخه سواری



مشکلات دیداری - حرکتی

برای بیشتر مهارت‌های حرکتی لازم است که از چشم‌ها و دست‌هایتان باهم استفاده کنید. برخی از کودکان با نارسایی یادگیری به این دلیل در مهارت‌های حرکتی بزرگ یا ظریف مشکل دارند که چشم‌هایشان به خوبی با هم و با حرکت دست‌هایشان کار نمی‌کنند. در اینجا نمونه‌هایی آورده شده است که در آنها چشم‌ها و دست‌ها باید مانند یک گروه با همدیگر کار کنند:

- نوشتن حروف و اعداد به‌طور واضح و روشن
- ماندن روی خط در هنگام نوشتن
- کپی کردن حروف و اعداد از روی تخته یا کتاب
- نقاشی کشیدن
- ریختن مایع داخل یک ظرف

ممکن است مدتی طول بکشد تا بتوانید بعضی از مهارت‌های حرکتی را پرورش بدهید. اما با کمک بیشتر می‌توانید پیشرفت کنید. ورزش کردن و همچنین درس‌های شنا و حرکات موزون راه‌های سرگرم کننده‌ای برای تمرین مهارت‌های حرکتی درشت هستند.

گذاشتن الگوها در کنار هم، درست کردن کاردستی، بافتن، و نقاشی راه‌های عالی برای پرورش مهارت‌های ظریف و سرگرمی هستند. به یاد داشته باشید که یک کوهنورد پیش از هر گونه کوه‌پیمایی تمرین‌های بسیاری انجام می‌دهد.

بسیاری از کودکان با نارسایی یادگیری مهارت‌های حرکتی خوبی دارند، درحالی که برخی دیگر از آنها ممکن است در مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف مشکل داشته باشند. اگر شما در این زمینه‌ها قوی هستید، شانس خوبی دارید و این در یادگیری یاری‌تان می‌کند، (ما بچه‌هایی را می‌شناسیم که دوست دارند در حال مطالعه از یک دوچرخه ورزشی استفاده کنند!)

مشکلات شناختی

مهارت‌های شناختی مهارت‌های ذهنی هستند که ما برای یاد گرفتن و دانستن آنها را به کار می‌بریم. برای یادگرفتن و دانستن لازم است که بتوانیم این کارها را انجام بدهیم:

- استدلال (صورت‌بندی و حل مشکلات)
- به یادآوردن و به کار بردن دانسته‌ها
- سازمان دادن
- توجه کردن
- کار کردن با یک سرعت قابل قبول

برخی از کودکان با نارسایی یادگیری در مهارت‌های شناختی مشکل دارند مانند:

- مشکل در استدلال، اگر حل مسأله‌های گوناگون برایتان دشوار است شاید در استدلال مشکل داشته باشید و شاید انجام مسأله‌های ریاضی یا پیش‌بینی آخر یک داستان برایتان سخت باشد.
 - هنگامی که بعضی چیزها همان بار اول به نتیجه نمی‌رسند، شاید برایتان دشوار باشد که راه دیگری را برای انجام آن کارها پیدا کنید.
 - سرعت پردازش پایین، یعنی شما در تند کار کردن مشکلاتی دارید. شاید توانایی آن را داشته باشید که خوب یاد بگیرید و خوب کار کنید، اما به زمان بیشتری نیاز دارید.
- مشکل دیگر مهارت‌های شناختی با حافظه سروکار دارد.

مشکلات حافظه

- اگر دارای مشکلات حافظه هستید شاید:
- در به یادآوردن چیزهایی که یاد گرفته‌اید مشکل دارید.

استراحت در کوهنوردی



آیا چنین کودکانی را می‌شناسید؟

- روزبه یک ساندویچ تن کهنه را که ۴ هفته از درست کردنش می‌گذشت، ته کوله پشتیش پیدا کرد. او گفت "اوه پس اینجا رفته بود!"
- دینا سه هفته وقت داشت تا روی گزارش کتابش کار کند اما شب آخر آن را شروع کرد حدس بزنید که در آن شب مادرش به او چه گفت؟
- آیدین دو ساعت وقت صرف انجام تکالیفش کرد. فردا وقتی که به مدرسه رفت، فهمید که تکالیفش را روی میز آشپزخانه جا گذاشته است.