

# Ja esi saskāries ar grūtībām mācībās

Ja tev ir mācīšanās traucējumi, tas nenozīmē, ka tu neesi spējīgs iemācīties, taču tev ir nepieciešama palīdzība un tev būs daudz jāstrādā. Ja tev ir tādi mācīšanās traucējumi kā disleksija vai diskalkulija (nopietnas grūtības apgūt matemātiku), tas nenozīmē, ka tu esi neattapīgs vai muļķis. Mācīšanās traucējumu pamatā ir atšķirīga informācijas uztvere un apstrāde cilvēka smadzenēs. Rezultātā cilvēki mācās dažādi un tev ir svarīgi atrast sev piemērotāko mācīšanās veidu.

Ir cilvēki, kas zina, kā to vislabāk izdarīt. Tavi vecāki vai skolotāji var tev palīdzēt un sameklēt speciālo pedagogu vai skolas psihologu. Šie cilvēki prot noteikt, kādi ir bērna mācīšanās traucējumi, un ieteikt, kā padarīt mācīšanos vieglāku.

## Kas ir mācīšanās traucējumi?

Mācīšanās traucējumi nav lipīga slimība, tie ir ģenētiski iegūti. Tas nozīmē, ka tos var pārmantot ar gēniem, gluži kā citas īpašības, ko mēs iegūstam no saviem vecākiem vai vecvecākiem. Ja bērnam ir mācīšanās traucējumi, iespējams, vēl kādam no viņa ģimenes locekļiem ir bijušas mācīšanās problēmas.

Bērni ar mācīšanās traucējumiem ir izbrīnīti, uzzinot, ka vienam no viņu vecākiem skolā ir bijušas līdzīgas grūtības. Taču šodien bērniem ir vairākas priekšrocības. Mācīšanās eksperti zina daudz vairāk par to, kas mācīšanās laikā notiek cilvēka smadzenēs, un bērniem ir vieglāk saņemt nepieciešamo palīdzību.

*Disleksija* ir mācīšanās traucējumi, kas bērnam rada grūtības iemācīties lasīt un rakstīt. Bērniem, kuriem grūtības sagādā matemātika, var būt *diskalkulija* un tiem, kam nepadodas rakstīšana, var būt *disgrāfija*. Savukārt citiem bērniem var būt valodas traucējumi. Tas nozīmē, ka viņiem ir grūti saprast izrunātu un lasītu tekstu.

Tomēr tas nav gluži tik vienkārši. Kādām ir jābūt mācīšanās problēmām, lai tās tiktu uzskatītas (diagnosticētas) par mācīšanās traucējumiem? Lasīšana, rēķināšana un rakstīšana daudziem bērniem sākumā sagādā grūtības. Taču, ja šīs sākotnējās grūtības ar laiku nepāriet un sekmes neuzlabojas, ir iespējams, ka bērnam ir mācīšanās traucējumi.

Dažreiz par mācīšanās traucējumiem uzskata arī hiperaktivitāti un uzmanības deficīta sindromu, taču patiesībā tas nav mācīšanās traucējums. Kāpēc? Tādēļ, ka vairums hiperaktīvu bērnu, kuriem ir uzmanības deficīta sindroms, tiek galā ar mācībām bez īpašas palīdzības, neskatoties uz to, ka viņu uzmanība ir nenoturīga un viņi nespēj stundā mierīgi nosēdēt. Lai gan hiperaktivitāte un uzmanības deficīta sindroms nav mācīšanās traucējumi, zinātnieki uzskata, ka bērniem, kuriem ir uzmanības deficīta sindroms, mācīšanās traucējumi sastopami biežāk.

## Kā es varu uzzināt, vai man ir mācīšanās traucējumi?

Bērnam pašam ir ļoti grūti noteikt, vai viņam ir mācīšanās traucējumi. Taču tas pašam nemaz nav jā dara. Bērnam par savām grūtībām jāpastāsta skolotājam vai vecākiem.

Arī tad, ja tu jūties neērti, pastāsti viņiem par to, kādas tev skolā ir problēmas. Iespējams, gatavojot mājas darbu un izlasot kādu nodaļu mācību grāmatā, tu neko no lasītā neatceries. Varbūt stundā laikā, kad visi bez grūtībām seko līdzi tekstam, tev ir problēmas atrast pareizo lappusi. Vai arī tu atver grāmatu, lai pildītu uzdevumu, bet nesaproti, ar ko sākt.

Bērni, kuriem ir mācīšanās traucējumi, iespējams, atbildēs apstiprinoši uz vairākiem no šiem jautājumiem:

- Vai tev mācīšanās sagādā grūtības?
- Vai tev šķiet, ka vajadzētu mācīties labāk?
- Vai lasīšana tev sagādā lielākas grūtības nekā vajadzētu?
- Vai tava galva domā vienu, bet roka raksta pavisam ko citu?
- Vai rakstīšana sagādā tev grūtības un tu raksti lēni?
- Vai rakstot tu bieži kļūdieš?
- Vai rēķināšana tev sagādā grūtības?
- Vai tev ir grūti turēt kārtībā savas burtnīcas?
- Vai tu bieži zaudē un kaut kur aizmirsti savus mācību piederumus?

Tomēr pat tad, ja tu esi atbildējis apstiprinoši uz dažiem no šiem jautājumiem, tu nevari noteikt īsto cēloni, kamēr neesi apmeklējis skolas psihologu vai speciālo pedagogu. Viņi piedāvās veikt dažus testus, lai noteiktu tavus iespējamus mācīšanās traucējumus. Speciālists var noteikt arī to, kas tev labāk padodas. Kad psihologs vai speciālais pedagogs būs noskaidrojis, kādas ir tavas mācīšanās problēmas, jūs kopīgi varēsiet sākt tās risināt.

Skolēnam ir iespējams mācīties pie privātskolotāja, speciālā pedagoga vai apmeklēt speciālu skolu. Taču lielākoties bērni ar mācīšanās traucējumiem var turpināt mācības parastā klasē un tāpat kā pārējie piedalīties skolas pasākumos un sporta nodarbībās.

Daži var justies neērti mācīšanās traucējumu dēļ, taču ir atvieglojums, ja beidzot tiek skaidrībā par to, kas traucē mācīties. Nav jāraizējas vai jākrīt izmisumā, jo ir taču iespējams uzzināt, kā mācīties citādāk. Psihologs vai speciālais pedagogs var izstrādāt tev mācīšanas plānu, un tev būs labāk saprotams, kādi būs tev piemērotākie mācīšanās paņēmieni. Speciālists var piedāvāt tev pilnveidot arī organizatoriskās prasmes, ja tu esi neorganizēts un tev ir grūti tikt galā ar uzdoto darbu.

### **Kā tikt galā ar mācīšanās traucējumiem?**

Nevienam nav patīkami uzzināt, ka viņam ir mācīšanās traucējumi. Tev var šķist, ka tu neesi tāds pats kā pārējie bērni. Taču patiesībā mācīšanās traucējumi ir daudziem bērniem, un, ja speciālais pedagogs vai psihologs ir noskaidrojis, kas tev traucē mācīties, tu esi uz pareizā ceļa. Tev ir iespējams saņemt nepieciešamo palīdzību un uzlabot savas sekmes.

Lai šī speciālā palīdzība tiešām palīdzētu, tev būs jāapgūst jaunas mācīšanās iemaņas. Tas katru dienu prasīs laiku un piepūli, taču tu to varēsi izdarīt. Pēc neilga laika tu redzēsi, ka tev mācībās veicas labāk un patīk iet uz skolu. Liene tika ar to galā. Izlasi, ko viņa raksta:

Daudzi klasē mani apsūkāja tāpēc, ka man bija grūti iemācīties uzdoto. Es jutos briesmīgi. Likās, ka visa pasaule sabrūk pār mani. Es bieži raudāju, jo nezināju, ko iesākt. Kādu dienu es saņēmos un aizgāju pie skolas psihologa, un mēs ilgi runājām par to, kas mani nomāc. Skolotāja man palīdzēja. Viņa teica, ka es neesot muļķe, man tikai jāiemācās mācīties, tad arī labi rezultāti. Man tiešām neklājās viegli, bet tagad es jūtos labi.  
Liene, 13 gadi