

# Täiskasvanute düsleksia.

*Kuidas sellest rääkida?*

*Ordblindetræning, Kopenhaagen, Taani*

*Thomas Mose & Mikael Højbjerg*

*2025-2026*

# Sissejuhatus

- Düsleksia esineb enamasti lastel, kuid on ka täiskasvanuid, kellel seda ei ole diagnoositud.
- Düsleksia teadvustamine aitab suurendada enesekindlust ning avada uusi võimalusi õppimisel ja tööelus.

# Levik täiskasvanute hulgas

- Täiskasvanuid mõjutab düsleksia hinnanguliselt 5–10% elanikkonnast. Paljud düsleksiaga inimesed on aja jooksul välja kujundanud oskused, kuidas varjata või vähendada lugemisraskusi.

# Miks jääb düsleksia sageli diagnoosimata?

- Koolis ei mõistatud tihti, et õpilastel võiks olla düsleksia. Neid peeti lihtsalt laiskadeks või hooletuteks.
- Varem oli õpetajate ja tööandjate teadlikkus düsleksiasid peaaegu olematu.

# Levinumad tunnused täiskasvanutel:

- aeglane ja vigane lugemine
- õigekirjaraskused
- sagedased kirjavead
- aeglane kirjutamine
- raskused kirjalike juhiste meeldejätmisel.

# Täiendavad tunnused

- Lugemist või kirjutamist nõudvate ülesannete vältimine.
- Ajaplaneerimise ja organiseerimise raskused.
- Mäluprobleemid, eriti järjestuste meeldejätmise.
- Madal enesehinnang lugemis- ja kirjutamistegevustega seoses

# Düsleksia töökohal

- **Töökohal võib düsleksia muuta keeruliseks:**
  - märkmete tegemise
  - aruannete kirjutamise
  - juhiste lugemise.
- **Samas paistavad paljud silma:**
  - probleemilahenduses
  - loovates tegevustes
  - suulises eneseväljenduses.

# Märkamine ja hindamine

➤ **Võidakse kasutada:**

- veebipõhiseid teste
- haridusspetsialisti hindamist.
- Ka inimese enda hinnang võib olla asjakohane ja edasiviiv samm.

# Märkamist takistavad tegurid

- Häbi või hirm sildistamise ees.
- Piiratud teadlikkus täiskasvanute düsleksias.
- Negatiivsete koolikogemuste pikaajaline mõju.

# Kuidas vestlust alustada?

- Vestluseks vali privaatne ja neutraalne keskkond.
- Rääkides ärge andke hinnanguid, keskenduge märgatud raskustele ning vältige sildistamist.

# Soovituslikud väljendid

- „Olen märganud, et juhiste lugemine võib sulle vahel segadusse ajada — kas see on olnud nii juba pikemat aega?”
- „Sa väljendad end suuliselt väga hästi — kas tunned, et sinu kirjalikult esitatud mõtted väljendavad neid sama selgelt?”
- „Kas oled huvitatud võimalustest, kuidas lugemist ja kirjutamist veidi lihtsamaks muuta?”

# Võimalikud reaktsioonid

- Kergendus ja äratundmine.
- Häbi või piinlikkus.
- Vastuseis või eitamine.

# Empaatiline vastamine

- Suhtle inimestega empaatiliselt, tunnustades tema oskusi.
- Rõhuta tema tugevusi ja potentsiaali.
- Tutvustage võimalikke lahendusi ja pakkuge tuge.

# Praktilised toetusvõimalused

## Praktiline toetamine sisaldab:

- tekst – kõneks tarkvara soovitus
- spetsialisti või nõustaja tugi
- kohandused töökohal
- täiskasvanute kirjaoskusprogrammides osalemine
- tehisarul põhinevad lahendused.

# Kuidas edasi toimida?

**Kui inimene on huvitatud, siis:**

- soovita spetsialisti hindamist
- jaga teavet kohalike või veebipõhiste võimaluste kohta
- jälgi edasist protsessi empaatia ja kannatlikkusega.

# Lõpetuseks

- Täiskasvanute düsleksiaga on võimalik elada ja edukalt töötada.
- Kõige tähtsam on seda märgata ja aidata.
- Düsleksia märkamine võib olla esimene samm edenemise ja lahenduste suunas.
- Teemale lähenemine empaatia ja lugupidamisega võib muuta palju.

# Kirjandus

- International Dyslexia Association
- British Dyslexia Association
- Shaywitz, S. (2003). Overcoming Dyslexia
- Reid, G. (2016). Dyslexia: A Practitioner's Handbook
- Snowling, M. J. (2000). Dyslexia
- Rose, J. (2009). UK Gov report on Dyslexia