

Sjálfsöryggi er forsenda velgengni
Áhrif útvistar á sjálfsmynd lesblindra

Emilía Jónsdóttir

Lokaverkefni til B.Ed-prófs í Íþróttá- og heilsufræði
Leiðsögukenari: Smári Stefánsson

Íþróttá-, tómsunda- og þroskaþjálfadeild
Menntavísindasvið Háskóla Íslands
Júní 2011

Sjálfsöryggi er forsenda velgengni.

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til B.Ed-prófs við Íþróttá-,
tómstunda- og þroskaþjálfadeild, Menntavísindasvið Háskóla
Íslands.

© 2011 Emilía Jónsdóttir

Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

Prentun: Háskóli Íslands

Laugarvatn, Ísland, 2011

Ágrip

Þessi ritgerð fjallar um lesblindu, sjálfsmynd lesblindra og hvernig útivist getur haft jákvæð áhrif á sjálfsmynd lesblindra einstaklinga. Rætt er um lesblindu, sjálfsmynd og útivist á fræðilegum nótum og skoðað hvort tengja megi þessa þrjá þætti saman þannig að niðurstaðan verði sú að útivist hafi góð áhrif á sjálfsmynd lesblindra einstaklinga. Markmið ritgerðarinnar er fyrst og fremst að sýna fram á að margir lesblindir einstaklingar glata trúnni á sjálfa sig og sjálfsmynd þeirra bíður hnekki þegar þeir greinast með lesblindu. Ætlunin er að athuga hvort styrkja megi sjálfsmynd og sjálfsöryggi þessara einstaklinga með útivist, ævintýranámi og útikennslu. Höfundur leitast við að vekja áhuga lesenda á öðrum úrræðum fyrir lesblinda en þeim sem venja er að beita í kennslustofunni. Verkefnið varpar ljósi á mikilvægi sterkrar sjálfsmyndar, fyrir lesblinda til að takast á við lesblinduna og önnur vandamál sem tengjast námi þeirra. Það er, að mati höfundar, mikilvægt að efla þessa þætti af því að sjálfsöryggi er forsenda velgengni og er talið að útivistin sé mjög góður vettvangur til að efla hana.

„Það að fara úr sínu gamla umhverfi, tengjast öðrum manneskjum á nýjum forsendum, takast á við áður óþekkt öfl, finna styrk sinn og sjá sjálfan sig í nýju ljósi felur í sér breytingu og skapar eitthvað nýtt. Það er ólíklegt að nokkur komi samur úr slíkri reynsluför“ (Sigrún Júlíusdóttir, 2002; 9). Mér finnast þessi orð eiga mjög vel við sem upphafsorð ritgerðarinnar.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Efnisyfirlit.....	4
Inngangur.....	6
Aðferðir.....	7
Lesblinda.....	8
Lestur	8
Einkenni lesblindu.....	9
Afleiðingar lesblindu.....	10
Orsakir lesblindu	11
Ron Davis.....	11
Sérkennsla fyrir lesblinda.....	12
Sjálfsmynd	13
Námsörðugleikar og sjálfsmynd	14
Jákvæðni er mikilvæg	15
Rannsókn á lesblindu	15
Þunglyndi og lesblinda.....	16
Útivist	17
Saga útivistarinnar.....	17
Outward Bound	18
Ævintýrakennsla.....	20
Sjálfsmynd og útikennsla.....	21

Samantekt og umræður	22
Lokaorð.....	24
Heimildarskrá:	25

Inngangur

Mikil umræða hefur verið um lesblindu síðustu ár og hvernig best sé að hjálpa einstaklingum með lesblindu til að ná árangri í námi. Hér á árum áður voru einstaklingar með lesblindu oft taldir heimskir og latir en með aukinni þekkingu síðustu ára hefur það breyst til hins betra. Nú er talið að lesblindir séu með náðargáfu og mjög gáfaðir á ýmsum sviðum (Lawrence, 2006). Lögð hefur verið vinna í að finna aðferðir sem henta lesblindum til náms og hjálpa þeim að ná árangri í skóla. Enda hefur það sýnt sig að margir einstaklingar með lesblindu eiga við tilfinningavandamál að stríða sem hefjast þegar þeir byrja lestrarnám sitt. Þeir átta sig á að lestrarkennsluaðferðirnar og þær kröfur sem gerðar eru samræmast ekki námsgetu þeirra. Vanmáttarkennd þeirra eykst þegar þeir finna að bekkjafélagar þeirra fara fram úr þeim í lestri (Ryan, 1992). Iðulega eiga lesblindir einstaklingar í erfiðleikum með félagsleg samskipti. Þeir geta verið líkamlega og félagslega óþroskaðir í samanburði við jafningja sína. Þetta leiðir oft til slakari sjálfsmyndar einstaklinganna og minna samþykkis frá jafningjum þeirra (Ryan, 1992; Lawrence, 2006). Rannsóknir hafa sýnt fram á að útivist geti eflt sjálfsmynd og sjálfsálit barna sem eiga við ýmis vandamál að stríða, m.a. fjölskylduvanda, röskun á skólagöngu og félags- og tilfinningaleg vandamál (Harkin, Turner, Dawn, 2001).

Áhugi minn á lesblindu vaknaði þegar tíu ára sonur minn greindist með lesblindu og ég sá hvaða áhrif það hafði á hann. Þegar hann tók eftir því að hann las miklu verr og hægar en jafnaldrar sínir varð hann leiður og neikvæður og forðaðist það að lesa. Lesblindan hafði áhrif á félagstengsl sonar míns og samskipti hans við aðra krakka, hann vildi ekki fara í skólann, né leika við vini sína eftir skóla og varð neikvæður gagnvart öllu sem tengdist skólanum. Sjálfsmynd sonar míns dalaði, hæfileikar hans á öðrum sviðum féllu í skugga af leshömluninni og hann hætti að meta verðleika sína. Þessi vanlíðan stóð yfir í um einn vetur eða þar til einstaklingur, sem kennir eftir Davis kenningunni, tók hann að sér og kenndi honum aðferð til lestrar sem hentaði honum. Í framhaldinu vildi ég athuga hvort að aðrar leiðir væru færar til þess að láta lesblindum líða betur, önnur úrræði. Þá vaknaði áhugi minn á hvernig útivist getur nýst sem úrræði fyrir börn og unglinga.

Rannsóknarspurningin, hvernig er útvíst úrræði til að styrkja lesblinda í námi? Tilgáta mín er sú að útvíst hafi góð áhrif á einstaklinga með lesblindu og geti hjálpað þeim að styrkja sjálfsmynd þeirra svo þeir verði betur í stakk búnir til þess að takast á við lesblinduna. Við nýjar aðstæður þurfa þeir að takast á við áskoranir og verða að nota eigin verðleika og getu til að finna lausnir á þeim og ýmsum öðrum vandamálum. Þegar þeir átta sig á að þeir geta leyst úr erfiðleikum og áskorunum á eigin spýtur eflist sjálfsmynd þeirra og um leið eykst mat þeirra á eigin verðleikum. Þar af leiðandi tel ég líklegt að geta þeirra og þor til að takast á við vandamál sín, t.d. lesblindu, aukist. Einnig tel ég að jákvæðni til námsins hljóti að vaxa ásamt viljanum til þess að standa sig í því sem einstaklingurinn tekur sér fyrir hendur.

Aðferðir

Ritgerð þessi er skrifuð út frá heimildum sem safnað var af netinu, í bókum, úr rannsóknum, greinum o.fl. Heimildir um útvíst voru skoðaðar og hvaða áhrif útvíst hefur almennt á einstaklinga sem eiga við andleg og líkamleg vandamál að stríða. Einnig voru skoðaðar heimildir um lesblindu, einkenni hennar, hvaða áhrif hún hefur á einstaklinga sem greinast með hana og hvernig er hægt að hjálpa þeim. Með þessari heimildaleit var reynt að tengja útvíst við lesblindu, hvaða áhrif útvíst hefði á lesblinda einstaklinga og hvort hún gæti hjálpað þeim að takast á við leshömlun sína.

Verkefnið stóð yfir í þrjú mánuði, mikill tími fór í heimildaöflun og að tengja efnispættina þrjú saman. Fræðilegu kaflarnir voru skrifaðir í framhaldi af heimildasöfnuninni og smátt og smátt færðist betri mynd á verkefnið.

Heimildasöfnunin varð til þess gerð að svara rannsóknarspurningu sem lögð var fram í byrjun ritgerðarvinnunnar. Heimildirnar veittu mikla innsýn í efnið sem skrifað var um og hægt var að finna tengingar á milli efnisflokka sem styðja þær tilgátur sem höfundur setti fram.

Ritgerðin, Sjálföryggi er forsenda velgengni, var fyrst af stað byggð upp sem heimildaritgerð en þegar líða tók á heimildaröflunina kvikanði upp rannsóknarspurning sem leitað er svara við með heimildum. Fór þá ritgerðin úr að vera heimildaritgerð í að vera rannsóknaritgerð. Stuðst er við fjölbreyttar heimildir og þær notaðar til að fræðast um lesblindu, sjálfsmynd lesblindra og hvernig útivist getur haft góð áhrif á sjálfsmyndina. Í framhaldi af því eru þessar heimildir tengdar saman í umræðu- og niðurstöðukafla og gefa þannig heildarmynd á efnið.

Lesblinda

Lestur

Lestur er málræn aðgerð sem er samspil margra þátta sem eru mikilvægir fyrir skilning og túlkun á ritmáli. Þegar börn byrja að læra að lesa beinist athygli þeirra að hinni tæknilegu hlið lestrarnámsins, svo sem að bókstöfum og hljóðum. Það reynir í miklum mæli á hljóðkerfisþátt tungumálsins, einkum hljóðvitund barnsins. Næmni fyrir hljóðum gerir börnum kleift að breyta bókstöfum í hljóð og orð. Börn sem eiga í erfiðleikum með þennan þátt lestrarnámsins eiga á hættu á að lenda í lestrarerfiðleikum. Erfiðleikar af þessum toga eru oftast nefndir lesblinda í daglegu tali og dyslexía á fræðimáli (Ehri, 2002; 167; Tunmen og Greaney, 2008).

Eitt af einkennum lesblindra er að þeir eru lengi að læra bókstafi, hljóð þeirra og hljóðtengingu. Einnig eru þeir ónákvæmir eða hikandi í lestri sem stafar af erfiðleikum í umskráningu. Þetta veldur því að leshraði þeirra er hægur. Af því að lesblindir eiga erfitt með að þekkja orð sjónrænt eru þeir lengi að byggja upp sjónrænan orðaforða (Tunmen og Greaney, 2009).

Umskráningarerfiðleikar eru algeng einkenni í lestri og stafsetningu sem lýsa sér þannig að lestur er oft sundurslitinn og hikandi. Sá sem les endurtekur orðahluta, orð og setningar þegar hann les samfelldan texta eða orð. Lesandi með lesblindu nær ekki að lesa mörg orð og atkvæði og kemst yfir lítið magn efnis miðað við lesanda sem les á þjálan og samfelldan hátt. Sérstaklega erfitt er fyrir lesblinda að lesa stök orð og orðaleysur. Þeir sem eiga erfitt með umskráningu eiga oft erfitt með að stafsetja rétt og gera það út frá framburði en ekki rithefðum málsins. Helstu villur

sem þeir gera í lestri og stafsetningu einkennast af brottföllum stafa, viðbótum stafa og stafavíxli. Þessar villur eru miklu færri meðal þeirra sem geta lesið og stafsett án mikillar umhugsunar (Friedmann, Kerbel og Shvimer, 2010; Tunmen og Greaney, 2009).

Hugtakið Dyslexia er komið úr latínu og þýðir að eiga í erfiðleikum með orð, (dys) erfiðleikar og (lexia) orð, íslenska heitið er lesblinda (Høien og Lundberg, 2000; 1). Á 20. öldinni hefur merking hugtaksins dyslexia takmarkast við einkenni sem benda til erfiðleika með rituð orð í lestri og stafsetningu. Í þessari ritgerð verður notast við orðið lesblinda ekki dyslexia. Erfiðleikar þessir orsakast af fráviki í afmarkaðri heilastarfsemi en enn er ekki til mikil vitneskja um hvað veldur þessu fráviki. (Krafnick, Flowers, Napoliello og Eden, 2010). Lesblinda er taugafræðilegur veikleiki sem er af málrænum toga og lýsir sér með því að einstaklingar eiga í erfiðleikum með að ná tökum á nákvæmum og sjálfvirkum lestri og stafsetningu. Þó eru erfiðleikarnir sérstaklega í umskráningu bókstafa á ritmáli í hljóð og orð. Þetta veldur erfiðleikum við að lesa, skrifa, stafsetja ný orð og byggja upp sjónrænan orðaforða. Lesblinda birtist óháð greind, þjóðfélagsstétt, kynþætti og öðru (Krafnick, Flowers, Lynn o.fl., 2010). Lesblinda og sértækir lesskilningserfiðleikar teljast til innri veikleika, þ.e. eiga sér rætur innan taugakerfisins, en svokallaðir ytri veikleikar má hins vegar rekja til umhverfisins, þ.e. málumhverfis, þjóðfélagsaðstæðna og kennslu (Catts og Kamhi, 2005).

Lesblinda hefur mörg og fjölbreytt einkenni og hafa því sérfræðingar í hinum ýmsu fræðigreinum skilgreint hana á mismunandi hátt. Algengustu einkenni lesblindu er seinkuð færni til lesturs, skriftar og stafsetningu ásamt mikilli víxlun tákna. Önnur einkenni eru ringlun í tíma og rúmi, skipulagsleysi og ýmsir aðrir örðugleikar (Davis, 1994/2003; 8 og 9; Marjatta Ísberg, 2001; 15; Tunmen og Greaney, 2009).

Einkenni lesblindu

Einstaklingar geta verið með mismikla lesblindu. Sumir geta fundið tækni sem hentar þeim til að læra að lesa á meðan aðrir geta ekki lært að lesa. Þeir sem eiga erfitt með lestur reyna að setja saman hljóð og stafi til þess að leysa dulmál orða. Þeir geta ekki tengt hljóð eða orð og myndir, þeir geta ekki kallað tákn fram í

minnið. Þeir þekkja ekki orðið sem þeir lesa af blaði. Sumir lesblindir einstaklingar geta lesið vel og þegar þeir lesa upphátt hljómar lesturinn samfelldur en þeir skilja ekki það sem þeir eru að lesa. Þessir einstaklingar þurfa að lesa setningarnar aftur og aftur til þess að fá einhvern botn í textann sem þeir voru að lesa. Þeir eiga einnig erfitt með skrift og verða mjög pirraðir út í máltákn. Einstaklingar sem eru með lesblindu, sama á hvaða stigi hún er, finna fyrir niðurlægingu og vonbrigðum. Í rauninni eru þeir ólæsir og frelsi þeirra til að nota ritmál í eigin þágu er mjög takmarkað (Davis, 1994/2003; 8 og 9). Lesblinda er flokkuð meðal námsörðugleika þar sem hún getur valdið nemendum erfiðleikum við að ná góðum námsárangri í bóklegum greinum við hefðbundnar námsaðstæður (Lawrence, 2006). Talið er að allt að 85 % þeirra sem glíma við námsörðugleika eigi í erfiðleikum með lestur (Vaughn, Bos og Schumm, 2007; Snow, Burns og Griffin, 1998). Það er því mikilvægt, þegar um mikla lesblindu er að ræða, að veita nemendum sem með hana eru sérhæfða aðstoð svo sem sérkennslu, aðlagað námsefni og aðra stuðningsþjónustu (Lawrence, 2006).

Afleiðingar lesblindu

Eins og fram kemur hér á undan hefur lesblindan mörg andlit, en algengt er að nemendur spegli stafi, giski á orð eða jafnvel sleppi þeim alveg. Einnig geta líkamleg einkenni verið til staðar hjá lesblindum, eins og höfuðverkur og að geta ekki setið kyrr (Billard og Delteil-Pinton, 2010). Talið er að einstaklingar með lesblindu fái svamatilfinngu og flökurleika (sjóveikistilfinningu). Það stafar af því að stafirnir eru á fleygiferð fyrir augunum á þeim og þau ná ekki að stöðva þá til að lesa (Margrét Þórarinnsdóttir munnleg heimild, e.d. 2009). Lesblindir einstaklingar hafa náðargáfu, þeir eiga flestir auðvelt með að hugsa í myndum, það er hæfileiki sem ekki er öllum gefinn (Tunmen og Greaney, 2009). Myndirnar sem koma upp í huga lesblindra við lestur eru á allt of mikilli ferð miðað við lesgetu þeirra og leshraða. Þeir geta ekki lesið nægilega hratt til að tengja myndirnar sem þeir hafa í huganum við orðin og textann sem þeir lesa (Margrét Þórarinnsdóttir munnleg heimild, e.d. 2009; Wren, 2005).

Orsakir lesblindu

Fólk spyr oft hverjar séu orsakir lesblindu. Það eru bæði innri og ytri orsakir. Innri orsakirnar eru ekki fyllilega þekktar en talið er að þær megi rekja til taugafræðilegra frávika sem komi fram í hljóðkefi tungumálsins. Rannsóknir á heilastarfsemi sýna mismun á virkni í málstöð heilans við lestur hjá fólki með og án lesblindu (Krafnick, Flowers, Napoliello og Eden, 2010). Einnig sýna rannsóknir að hljóðkerfisveikleiki erfist milli kynslóða. Frá föður til sonar í 50% tilfella, en frá móður til dóttur í 40% tilvika. Ytri orsakir má rekja til umhverfis, t.d. málumhverfis, þjóðfélagsaðstæðna og ófullnægjandi kennslu. Mikilvægt er að hafa í huga að lesblinda birtist óháð greind, kynþætti og þjóðfélagsstöðu. Börn með lesblindu geta lært fáir þau góða kennslu við hæfi, hvatningu, stuðning og að þau sjái árangur af erfiðri sínu. Talið er að lesblindir einstaklingar séu jafnvel mjög gáfaðir og hafi náðargáfu á ýmsum sviðum (Torgesen, 2001).

Ron Davis

Ron Davis var sjálfur greindur lesblindur og gat því séð vandamálið frá alveg nýju sjónarhorni, hann hafði meiri tengingu við lesblinda en margir aðrir. Hann gat ekki lesið fyrr en hann var 38 ára gamall. Það var árið 1980, sama ár gerði hann grundvallaruppgötvun sem allt Davis kerfið byggir á (lestrarúrræði fyrir lesblinda). Hann uppgötvaði það, sem við á íslensku köllum skynvillu, það er þegar einstaklingur horfir á orð eða mynd og finnst hún vera á hreyfingu þótt hún sé það ekki. Þetta er eins konar sjónræn blekking. Það veldur svimatilfinningu og vanlíðan og erfiðleikum með lestur. Í framhaldi af þessari uppgötvun fann Davis upp skynstillingu. Með henni gat hann slökkt á þeirri skynvillu sem fram að þessu hafði gert allan lestur og skrift að algjörri martröð (Lesblind, e.d.).

Ron Davis trúði því að lesblinda væri afleiðing af meðfæddri andlegri gjöf og gáfum. Einstaklingar með lesblindu hugsa í myndum frekar en í orðum, þeir geta verið hugmyndaríkir og skapandi. Þeir reyna að leysa úr vandamálum með því að skoða heildarmyndina frekar en að vinna skref fyrir skref. Davis aðferðin byggir á því að nota andlega hæfileika sem lesblindir hafa til þess að vinna úr erfiðleikum við nám. Þegar lesblindir einstaklingar uppgötva andlega hæfileika sína þróa þeir og endurvekja sjálfsöryggi, sjálfsálit sitt og öryggi (Dyslexia, the gift, 2011).

Það er ekki hægt að lækna lesblindu enda er hún ekki sjúkdómur og hvorki afleiðing af áverkum á heila né galli. Eins og ritað er hér að ofan þá hugsa lesblindir aðallega í myndrænum formum, ekki í orðum og eiga þar af leiðandi erfitt með að læra með táknum svo sem stöfum og tölustöfum. Þegar lesblindir einstaklingar eru á barnsaldri og finna fyrir ruglingi og þirringi fara þeir að skynja skekkju, eins og víxlun stafa og fara þá að þróa með sér erfiðleika í námi sem kemur í veg fyrir framfarir hjá þeim fyrir lífstíð. Mikilvægt er að lesblind börn fái þjálfun til að vinna með ritmálið (lestur, stafsetningu/ritun og tungumálanám) snemma á lífsleiðinni. Það hjálpar til við að draga úr áhrifum lesblindunnar (Torgesen, 2001).

Sérkennsla fyrir lesblinda

Öll hegðun hefur þýðingu, fólk gerir allt sem þarf til að koma til móts við þarfir sínar. Hegðun getur verið misjöfn og breyst, þegar barni gengur illa í námi þýðir það ekki að barnið sé misheppnað. Það er frekar að lærdómshegðun barnsins hefur beðið hnekki og hana þarf að laga (Raiola, 2005).

Það eru til úrræði fyrir lesblinda, t.d. Davis kenningin, litaðar glærur o.fl. Þessar kennsluáferðir eru notaðar í kennslustofunni og henta ekki öllum. Ef til vill væri góð lausn að nota útivistina með hefðbundinni kennslu.

Það er mikilvægt að veita börnum með lesblindu mikinn stuðning, uppörvun og hrós, en horfa jafnframt raunsæjum augum á getu þeirra. Stuðla þarf að daglegum lestri heima, við rólegar aðstæður, stutta stund í einu. Mælt er með því að lesblindir einstaklingar lesi 10 mínútur á dag því þeir hafi ekki athygli né orku í mikið meira í einu. Einnig getur það valdið leiða hjá þeim að lesa of mikið og þá er erfitt að fá þá til að lesa aftur næst. Það þarf að vera vel vakandi fyrir því að lestrarbækur hæfi getu barnsins, aðstoða þarf barnið við heimanám og reyna jafnframt að stuðla að skipulögðum og sjálfstæðum vinnubrögðum. Mikilvægt er að tala við kennara barnsins ef heimanám tekur óhóflega langan tíma og skapar mikla togstreitu heima fyrir. Ekki má gleyma að taka vel eftir ef einhverjar breytingar verða á líðan og getu barnsins. Síðast en ekki síst þarf að vera duglegur að ýta undir sterkar hliðar barnsins til að stuðla að jákvæðri sjálfsmynd þess (Torgesen, 2001).

Vandamál sem hamla námi lesblindra er hægt að leiðrétta. Börn og fullorðnir með lesblindu geta lært að þekkja og stjórna andlegu ástandi sem er afleiðing af skekkju skynjunarinnar. Lesblindir geta lært nýjar og áhrifaríkar nálganir við lestur, skrift, stafsetningu eða reikning og sigrast á erfiðleikum við að leysa skólaverkefni (Dyslexia, the gift, 2011).

Athugun hefur verið gerð á því hvaða kennsluáferðir séu árangursríkar en talið er að því fyrir sem byrjað er að vinna með markvissum aðferðum því meiri líkur séu á að góður árangur náist (Torgesen, 2001; Lesvefurinn, e.d.).

Sjálfsmynd

Sjálfsmynd er álit einstaklings á sjálfum sér. Lágt sjálfstraust kemur út frá lágri sjálfsmynd og sjálfsmyndin byggist á hvernig þú sérð sjálfan þig. Lág sjálfsmynd nærir neikvæða mynd einstaklingsins af sjálfum sér og neikvæðar hugsanir. Einnig getur lág sjálfsmynd valdið því að einstaklingur afneiti sjálfum sér og verði óánægður með sig og allt sem hann gerir. Þetta getur endað með því að einstaklingurinn tapi sjálfsöryggi sínu (Rosenberg og Kaplan, 1982; Briggs, 1975; Rosenberg, 1979). Mikið sjálfstraust er andstæðan við lágt sjálfstraust, ef einstaklingur hefur hátt sjálfstraust er hann þar af leiðandi með mikið sjálfsöryggi og sjálfsvirðingu, hamingjusamur og hefur rétt viðhorf til þess að ná árangri, þar af leiðandi með góða sjálfsmynd (Rosenberg, 1965). Sjálfstraust er mikilvæg forsenda þess hvernig einstaklingar hugsa, framkvæma og jafnvel hvernig þeir tengjast öðru fólki. Lágt sjálfstraust, lág sjálfsmynd veldur óöryggi og neikvæðum hugsunum sem geta valdið því að einstaklingar gefast auðveldlega upp þegar á móti blæs. Þegar þeir standa á móti áskorun flýja þeir af hólmi frekar en að takast á við hana (More self-esteem, e.d.; Hirsch og DuBois, 1991).

Að hlúa að sjálfsmynd barna og unglunga er sameiginlegt markmið samfélagsins og skólaráðgjafa, þó sérstaklega ráðgjafa sem vinna með einstaklingum í áhættuhópum, sem eiga við einhverja örðugleika að stríða. Ráðgjöf sem inniheldur ævintýrakennslu (sem verður skilgreind síðar í ritgerðinni) er kjörin til þess að auka sjálfsmynd einstaklinga, bæði í gegnum íhlutun og forvarnir. Ráðgjafar sem vinna með börnum og unglungum eru sammála um að góð sjálfsmynd sé mjög mikilvæg

breyta fyrir íhlutun og mat á einstaklingnum (Briggs, 1975; McWhirter, McWhirter o.fl., 1994; Thompson og Rudolph, 1995).

Þó að það sé augljóst að heilbrigð sjálfsmynd sé mikilvæg ein og sér hafa rannsakendur athugað tengslin milli sjálfsmyndar einstaklinga og annarra breyta. Þróun á heilbrigðri og góðri sjálfsmynd hjá börnum og unglingum er mjög mikilvæg af því að hún hefur áhrif á hvernig einstaklingar takast á við hluti og vandamál, einnig hefur sjálfsmynd mikil áhrif á ákvarðanatöku þeirra. Sjálfsmynd barna hefur einnig marktæka tengingu við hegðunarvandamál (Rosenberg, Schooler og Schoenbach, 1989; Wells, 1989). Það hefur verið sannað að börn með sterka sjálfsmynd hafa minni hættu á að eiga við tilfinningaleg vandamál að stríða eins og kvíða og þunglyndi (Weiten og Lloyd, 1994; (Hammond og Romney, 1995; Kahle, Kulka og Klingel, 1980). Börn sem eru með góða sjálfsmynd eiga auðveldara með að þróa með sér aðlögunarhæfni til að takast á við vandamál (Weiten og Lloyd, 1994).

Námsörðugleikar og sjálfsmynd

Námserfiðleikar, svo sem lesblindar, geta haft neikvæð áhrif á sjálfsmynd nemenda, sjálfsálit þeirra minnkar til muna. Nemendur með lestrarerfiðleika eiga til að upplifa sig „heimskari“ og getuminni en þeir raunverulega eru af því að þeir miða sig við jafnaldrar sína sem eru ekki með lestrarörðugleika. Neikvæð upplifun af bóklegu námi getur leitt til þess að nemendur treysta sér ekki í framhaldsnám, gefast upp þótt þeir hafi alla aðra burði til þess að læra (Grotberg, 1997; Cooper, 2000).

Lesblindir einstaklingar virðast vera viðkvæmari fyrir hindrunum og áhyggjum, einnig eru þeir mjög auðsæranlegir. Á fyrstu árum skólagöngunnar verða öll börn að ráða fram úr átökunum á milli jákvæðrar sjálfsmyndar og tilfinningum um vanmátt sinn. Ef börn með lesblindu standa frammi fyrir mistökum, hindrunum og vonbrigðum finnst þeim þau vera lakari en aðrir. Þeim finnst fyrirhöfn þeirra ekki skila neinum árangri og ekki skipta máli. Í staðinn fyrir að finnast þau vera orkumikil, öflug og afkastamikil, finnst þeim að umhverfi þeirra vinni gegn þeim og þau vera orkulítill, máttvana og óhæf (Ryan, 1992).

Þegar almennir námsmenn ná árangri, eigna þeir sér heiðurinn af eigin frammistöðu. Þegar þeim mistekst telja þeir sér trú um að reyna betur, gefast ekki upp heldur ákveða að reyna aftur. Aftur á móti þegar lesblindir einstaklingar ná árangri eru þeir líklegir til að skrifa árangurinn á heppni frekar en á eigin verðleika. Þegar þeim mistekst upplifa þeir einfaldlega sjálfa sig sem heimska. Sýnt hefur verið fram á að þessi vanmáttartilfinning þróist um tíu ára aldur. Eftir það verður mjög erfitt að hjálpa börnum með lesblindu til að þróa með sér jákvæða sjálfsmynd. Þetta færir öflugar röksemdir fyrir snemmbúinni íhlutun (Ryan, 1992).

Jákvæðni er mikilvæg

Mikilvægt er að hlúa vel að börnum með lesblindu strax á yngri árum því grunnur að sjálfstrausti og góðri sjálfsmynd fullorðinsáranna er lagður í barnæsku. Því er mikilvægt að gera umhverfi og aðstæður barnsins þannig úr garði að það upplifi jákvæða afstöðu til sjálfs síns. Seigla er góður eiginleiki hjá börnum með lestrarerfiðleika, en hún felst m.a. í því að geta talað við sjálfan sig á styðjandi og jákvæðan hátt og eiga jákvæð samskipti við aðra. Að líða vel með sjálfan sig og að hafa trú á hæfileikum sínum. Einnig er mikilvægt að þau geti tekist á við erfiðleika á árangursríkan hátt (Burnett og McCrindle, 1999; Hirsch og DuBois, 1991).

Eitt einkenni seiglu er jákvætt sjálfstal sem er í raun hugsanir einstaklingsins um sjálfan sig og nánasta umhverfi. Sjálfstal barna getur verið bergmál af hvatningu foreldra, kennara og annarra og því er mikilvægt að kenna börnum jákvæðar og uppbyggilegar hugsanir. Sjálfstal barna getur einnig verið bergmál af neikvæðum upplifunum og vanmætti. Verði foreldrar varir við neikvætt sjálfstal er mikilvægt að reyna að rjúfa þann víthring hugsana með jákvæðum upplifunum. Best er þó ef hægt er að koma í veg fyrir niðurbrot og neikvæðar hugsanir (Burnett og McCrindle, 1999).

Rannsókn á lesblindu

Í greininni, *Dyslexia and the life course*, er skýrt frá rannsókn sem var gerð á tveimur hópum lesblindra einstaklinga, annar hafði nýlega greinst með lesblindu en hinn gengið í gegnum lífið með lesblindu. Notaðar voru lífssögur til að kanna líðan fyrri hópsins, sjálfsmynd þeirra og sjálfsöryggi. Frásagnir þeirra voru greindar og

bornar saman við sögur seinni hópsins. Þessi rannsókn var gerð til að afhjúpa tilfinningalegar upplifanir einstaklinga með lesblindu í gegnum lífið og læra af því. Niðurstöðurnar bentu til þess að þessir einstaklingar ættu í erfiðleikum með sjálfsmynd sína, sem kom í ljós snemma á barnsaldri þegar þeir börðust við námsörðugleika sína. Þessir námsörðugleikar og vandamál sem fylgdu þeim, komu í veg fyrir eðlilegt þroskaferli barna með lesblindu. Þegar þessir einstaklingar byrjuðu skólagöngu sína áttu þeir í erfiðleikum með sjálfsálit og sjálfsmynd sína þegar þeir upplifðu mistök eða lentu í erfiðleikum með nám. Það kom fram að einstaklingarnir fundu strax á barnsaldri, þó sértaklega á skólaaldri að þeir væru öðruvísi og ættu við einhvers konar vandamál að stríða. Út frá þessu dalaði sjálfsmynd þeirra, sjálfsöryggi og sjálfsálit. Því er mikilvægt að skerast í leikinn um leið og erfiðleikarnir koma fram og hjálpa lesblindum einstaklingum að takast á við vandamálin (McNulty, 2003).

Punglyndi og lesblinda

Þunglyndi er líka algengur fylgikvilli lesblindu (Lemonnier, 2010). Börn með þennan námsörðugleika eiga á meiri hættu á að finna fyrir ofsalegum kvíða- og sorgar tilfinningum. Þegar lesblindir átta sig á að þeir eru öðruvísi námsmenn en þeir almennu og eiga í erfiðleikum með nám stressast þeir upp. Stressið veldur þeim vanlíðan sem veldur því að sjálfmynd þeirra verður lakari, þessar aðstæður geta oft leitt til þunglyndis (Alexander-Passe, 2006; 2007). Einstaklingar með lesblindu eru oft hræddir við að snúa reiði sinni að umhverfi sínu og snúa henni í staðinn að sér. Þunglyndi hefur oft ólík birtingarform hjá börnum og unglungum en hjá fullorðnum einstaklingum. Börn verða síður sinnulaus eða döpur og tala ekki um sárar tilfinningar. Í staðinn geta þau orðið virkari og óþekkari til þess að hylma yfir eigin vanlíðan. Oft virðast börn með þunglyndi ekki eiga við þunglyndi að stríða, þau virðast ekki vera mjög vansæl þó þeim líði illa (Ryan, 1992).

Börn með lesblindu og þunglyndi hafa tilhneigingu til að hafa neikvæða og slaka sjálfsmynd, sjá veröldina á neikvæðan hátt og eru ólíklegri til að njóta jákvæðrar reynslu. Þetta gerir þeim erfitt fyrir að njóta skemmtunar. Að endingu eiga þau allra þunglyndustu erfitt með að ímynda sér eitthvað jákvætt um framtíðina. Þunglyndir einstaklingar með lesblindu upplifa ekki einungis miklar þjáningar í núinu og

reynslu sinni, þeir sjá fram á áframhaldandi erfiðleika í framtíðinni (Ryan, M. 1992; Lemonnier, 2010; Alexander-Passe, 2006; Kahle, Kulka og Klingel, 1980).

Útivist

Rekja má tilkomu útikennsluhugmyndarinnar í Evrópu, allt aftur til seinni hluta 18. aldar. Franskur flotaforingi uppgötvaði gildi og mikilvægi æfinga út í náttúrunni s.s. göngur, hlaup, skrið og klifur (Rohnke, 1989). Þessi æfingaform og lífsspeki urðu hægt og bítandi hluti af æfingaprógrammi sjóliða í Frakklandi (Ewert og Garvey, 2007; 21; Schoel, Prouty og Radcliffe, 1988).

Í ævintýranámi (adventure education) sameinast þrenns konar útivist: tjaldútilegur (camping), útikennsla (outdoor education) og ævintýranám (adventure education). Tjaldútilegur komu fyrst við sögu en þróuðust svo í útikennslu sem þróaðist svo enn frekar í ævintýranám (Ewert og Garvey, 2007; 20).

Saga útivistarinnar

Í amerískri menningu hefur lengi verið hefð fyrir því að fara með börn í útivist, heimildir eru fyrir því að tjaldútilegur hafi verið stundaðar frá því 1861 í Washington. Almennur leit á tjaldútilegur sem skemmtun og afþreyingu sem var góð fyrir börn, þar sem það skapaði heilbriggt umhverfi fyrir tímstundir undir eftirliti. Í byrjun 20. aldarinnar hófust alls kyns námskeið og skipulagðar voru æfingar sem voru ætlaðar til að mæta öllum þörfum barnanna. Talið var að útilega gæti haft áhrif á fjóra mikilvæga þroskaþætti hjá börnum: félags-, líkams-, tilfinninga- og andlegan þroska. Útilega var ekki eingöngu notuð til að fræða börn um náttúruna, heldur einnig til að ögra þeim til að gera sitt besta við allar aðstæður (Ewert og Garvey, 2007: 21; Schoel, Prouty og Radcliffe, 1988).

Julian Smith, ásamt öðrum, gerði sér grein fyrir mikilvægi útikennslu. Hann sá að hún hafði góð áhrif á börn, sem og aðra, og að blanda mætti saman útikennslu og hefðbundnu námi. Talið var mikilvægt að börn fengju að upplifa alvöru lífsins og finna lausn á lífsins vandamálum í gegnum náttúruna. Smith þótti útikennsla mikilvæg og nauðsynleg til að vernda fólk gegn neikvæðum afleiðingum í vaxandi,

tæknivæddu og ópersónulegu samfélagi (Ewert og Garvey, 2007: 21; Schoel, Prouty og Radcliffe, 1988).

Líkamsræktarþjálfarinn, Kurt Hahn uppgötvaði einnig mikilvægi útivistar. Flestir telja Hahn vera frumkvöðul í úrræðum sem fram fara utandyra. Með hjálp og innblæstri frá einum af kennurum sínum sá Hahn að hann gæti nýtt þekkingu sína til þess að þroskast og læra. Hann var skólastjóri í skóla í Þýskalandi og ákvað að nýta vinnu sína til að breyta hinu hefðbundna skólastarfi í skólastofunni í eitthvað stærra og meira. Honum þótti hefðbundin kennsla takmörkuð og ekki henta öllum nemendum skólans. Með hefðbundinni kennslu náðist ekki að þroska og móta einstaklingana til fullnustu. Í framhaldi af þessari uppgötvun þróaði hann fyrstu ævintýrakennsluaðferðina sem vitað er um (Nassar-McMillan, Cashwell o.fl., 1997).

Hahn notaði aðferðina fyrst árið 1941 til að þjálfa viðbrögð skipverja í sjávarháská. Hann notaði þessa aðferð til að auka sjálfstraust þeirra, sjálfstæði og frumkvæði en einnig til að koma í veg fyrir úrræðaleysi og uppgjöf (Sigrún Júlíusdóttir, 2002; 9). Ævintýranám átti upptök sín eftir heimstýrjöldina síðari, þar sem Kurt Hahn vildi hjálpa ungu fólki eftir þjóðfélagshnignun, sem átti sér stað í kjölfar heimstyrjaldarinnar. Josh Miner amerískur kennari fór með hugmyndafræði Hahn til Bandaríkjanna. Miner var einn af þeim sem kom á stofn Outward Bound í Bandaríkjunum (Ewert og Garvey, 2007; 21; Schoel, Prouty og Radcliffe, 1988). Eftir seinni heimsstyrjöldina var mikil þörf á æfingum fyrir einstaklinga með miklu álagi til að kenna einstaklingum að lifa af. Hahn var því fenginn til að þróa æfingarplan fyrir sjóliða í hernum af því að hann hafði bæði reynslu í æfingum undir miklu álagi og útivistarkennslu (Miner, 1990). Í framhaldi af þessu stofnaði Hahn Outward Bound skólana.

Outward Bound

Outward Bound hófst sem staðlaðar kennslustundir þar sem nemendur bjuggu og lærðu utandyra, í hópum, oftast í 28 daga í einu. Þessi aðferð varð mjög fljótt vinsæl hjá almenningi, þar sem mörgum fannst útivist hafa verið vanmetinn í amerískri menningu. Þessi aðferð sannaði mikilvægi útikennslu og fljótlega urðu til sex Outward Bound skólar víðsvegar um Bandaríkin og Kanada (Ewert og Garvey,

2007; 21; Schoel, Prouty og Radcliffe, 1988). Árið 1995 voru skólarnir orðnir 48 í fimm heimsálfum (Sigrún Júlíusdóttir, 2002). Starfsemi Outward Bound skólanna er mótuð úr blönduðum hugmyndum sem koma úr tjaldútilegum og útikennslu sem eru svo þróaðar og endurmótaðar með tilliti til aðstæðna (Ewert og Garvey, 2007; 21; Schoel, Prouty og Radcliffe, 1988).

Outward Bound kennsluaðferðin hefur verið notuð á Íslandi. Upphaf Hálandishópsins á Íslandi má rekja til þess að bresk samtök höfðu samband við Æskulýðsráð, nú ÍTR, árið 1982 og óskuðu eftir samvinnu við íslenska fagaðila um bakpokaferðalag um hálendi Íslands með unglinga í áhættuhópi. Hálandishópurinn var frá upphafi (1983) ætlaður fyrir unglinga í vanda á höfuðborgarsvæðinu þar sem önnur úrræði höfðu ekki borið árangur. Þessir unglingar voru meðal þeirra verst stöddu og glímdu við margvísleg vandamál s.s. erfiðar félagslegar aðstæður, fjölskylduvanda, rask á skólagöngu og margs konar hegðunarvandamál (Sigrún Júlíusdóttir, 2002).

Hálandishópurinn og Outward Bound eiga það sameiginlegt að nota ævintýrameðferð sem úrræði. Úrræðið byggist á því að nota náttúruna sem framandi aðstæður og um leið tilefni til að takast á við nýja reynslu. Andlega-, félagslega- og líkamlega krefjandi verkefni verða áður óþekkt áskorun og tilefni til að læra nýja hluti. Þetta gefur einstaklingunum tækifæri til að kynna nýjum hliðum á sjálfum sér og fá þannig nýja reynslu og góðan lærdóm. Þó meðferðin reyni mikið á þátttakendur líkamlega er það ekki meginmarkmiðið. Hugmyndin er sú að líkamlegar athafnir nýtist sem áhrifaríkt tæki til að komast í tengsl við sjálfan sig og skilja eigin verðleika. Þetta opnar augu einstaklingsins fyrir því hvað hann getur í raun og veru og sú geta kemur honum oft á óvart. Sigurtilfinningin við að ná takmarki sínu og sigrast á erfiðum líkamlegum verkefnum veitir einstaklingnum hvatningu og þor til að takast á við erfiðar aðstæður í daglegu lífi (Sigrún Júlíusdóttir, 2002; Schoel, Prouty og Radcliffe, 1988).

Eins og fram kemur hér að ofan má sjá að þátttaka einstaklinga í Outward Bound meðferðinni hefur jákvæð áhrif á hvernig þeir skynja eigið sjálf. Þeir öðlast aukna sjálfstjórn, sjálfstæði, sjálfsskilning, sjálfsmynd og sjálfsöryggi og í framhaldi, betri

hæfni til að fóta sig í lífinu og taka sjálfstæðar ákvarðanir (Schoel, Prouty og Radcliffe, 1988).

Ævintýrakennsla

Ævintýrakennsla felur í sér óvissu og upplifanir, þar sem einstaklingar þurfa að takast á við náttúruöfl sem geta verið hættuleg. Afleiðingar af þessum ævintýrum geta veitt þátttakendum breiðan skilning og ávinning af sálfræðilegum, andlegum, líkamlegum og tilfinningalegum toga. Upplifanir sem fást ekki eða er erfitt að ná fram í hefðbundnu námi. Þess vegna vildu kennarar og fræðimenn, á árum áður, blanda hefðbundinni kennslu og ævintýraútikennslu saman, því þeir töldu það gefa besta árangurinn (Ewert og Garvey, 2007).

Sýnileg áhrif ævintýrakennslu er aukin jákvæð hegðun í fari einstaklinga. Þessi aukning er persónubundinn en kemur einna helst fram í uppbyggingu sjálfsmýndar einstaklinga, sjálfssímynd, sjálfsöryggi og sjálfshvatningu. Þessi áhrif hafa að jafnaði verið mæld með mörgum og fjölbreyttum frásögnum einstaklinga á upplifun þeirra á ævintýraferðum. Spurningar eru lagðar fyrir einstaklinga áður en farið er í þessar ferðir, á meðan á þeim stendur og eftir að ferðinni er lokið. Fjöldi kenninga og rannsókna sýna fram á og gefa góða mynd af árangri ævintýranáms fyrir einstaklinga sem eiga við vandamál að stríða. Úr þessu má lesa að einstaklingar sem taka þátt í svona ferðum byggja upp sjálfssímynd sína og sjálfsöryggi (Ewert og Garvey, 2007).

Jónas Jónsson frá Hriflu, einn af okkar helstu frömuðum í íslenskri uppeldissögu, hafði miklar mætur á sveitalífinu og taldi að þéttbýli væri óhagstætt fyrir uppeldismótun barna. Einnig áleit hann bændur, sem lifðu í sterkum tengslum við náttúruna, vera duglega og sterka einstaklinga. John Dewey sagði að reynslan væri mikilvægust í námi. Hann sagði að menntun og þroski einstaklinga mótaðist í samfelldu ferli þar sem þeir lærðu af þeirri reynslu sem þeir urðu fyrir, þ.e. lærðu með því að framkvæma. Það er þessi skilningur á gildi reynslunnar og hvernig megi beita henni markvisst, sem er hin fræðilega undirstaða ævintýrameðferðar Hálandishópsins (Sigrún Júlíusdóttir, 2002).

Í skýrslum þar sem mat er lagt á meðferðarúrræði fyrir einstaklinga sem eiga við vandamál að stríða kemur fram að útivist, ævintýraferðir o.fl. sem tengist útivist hefur jákvæð og góð áhrif á þá. Sjálfsmynd og sjálfsálit eykst, þó sérstaklega sjálfsmynd þeirra, sjálfstæði, öryggi og skilningur á sjálfan sig. Útivistarþrógrömm veita unglingum og börnum tækifæri til að ná árangri á vel heppnaðan hátt við fjölbreyttar og krefjandi aðstæður. Þetta er úrræði sem eykur sjálfsöryggi þeirra og sjálfsmynd (Rickinson, Dillon, Teamey o.fl., 2004).

Samskipti einstaklinga og lausn þeirra á vandamálum í náttúrunni og í ævintýraferðum er áhrifarík aðferð til að styrkja og breyta sjálfsmynd einstaklinga. Einnig er þetta góður vettvangur til að reyna á hæfileika og þrautseigju þeirra. Ef leiðbeinandi í ævintýraferðum er fær í sínu fagi, heldur vel og rétt utan um hlutina verður hver og einn einstaklingur innan hópsins færari og sjálfsöryggi og sjálfsmynd hans eykst. Hópurinn í heild sinni getur styrkst í að treysta hvort öðru betur og fólki almennt og eiga auðveldara með að þrauka þegar á reynir og takast þarf á við vandamál (Raiola, 2003).

Sjálfsmynd og útikennsla

Það er mikilvægt að hvetja börn til sjálfstæðis með því að láta þau kanna ókunnug umhverfi, það eflir sjálfsmynd þeirra. Það reynist betur að ná þessu markmiði með því að láta börnin vinna úr vandamálum sem eru í raunverulegum aðstæðum heldur en að kenna þeim inni í kennslustofu. Það skiptir sköpum fyrir eflingu sjálfsmyndar barna að hvetja þau til að kanna óþekktar aðstæður á sjálfstæðan hátt (Harkin, Turner, Dawn. 2001). Það er í rauninni lausnaleit á vandamálunum sem efla börnin í námi og styrkja í framhaldinu sjálfsmynd þeirra. Mikilvægt er að hlúa að og ýta undir sjálfstæðar skoðanir yngri barna. Það getur verið mjög erfitt fyrir þau þegar fullorðni einstaklingurinn yfirgefur þau í frumstæðu eða ókunnugu umhverfi. Nota má auðvelda aðskilnaðarleiki og gefa þannig börnunum færi á að þróa og læra smátt og smátt að treysta sjálfum sér. Einn svona leikur er t.d. einfaldur feluleikur þar sem sjálfstæði barna eykst smátt og smátt, vitandi að fullorðni einstaklingurinn er ekki að yfirgefa þau, athöfnin er skemmtileg og örugg. Í umhverfi, utandyra, eru fleiri tækifæri fyrir börn að læra á hagnýtan hátt og til að nýta og sýna getu sína og kunnáttu. Í þessum gefandi aðstæðum enduruppgötva börnin trúna á sjálfan sig sem

námsmenn og njóta aukinnar virðingar samnemenda sinna. Í framhali af þessum tilfinningum eflist sjálfsmynd þeirra (Swarbrick, Eastwood og Tutton, 2004).

Samantekt og umræður

Sjálfskraust er forsenda velgengni, þess vegna er mikilvægt að halda vel utan um börn með lesblindu og efla sjálfsmynd þeirra á unga aldri. Börn með sterka sjálfsmynd eiga í minni hættu á að eiga við tilfinningaleg vandamál að stríða líkt og leiða og þunglyndi. Aftur á móti geta börn með lága sjálfsmynd orðið leið og reið sem getur valdið því að þau afneiti sér og eru óánægð með allt sem þau gera. Sterk sjálfsmynd aftur á móti hjálpar þeim að takast á við vandann.

Börn með námsörðugleika eru með slakari sjálfsmynd en almennir námsmenn, strax snemma á barnsaldri, þessir örðugleikar geta komið í veg fyrir eðlilegt þroskaferli barna. Vanmátta tilfinning þróast við 10 ára aldur, eftir það er mun erfiðara að hjálpa börnum að efla sjálfsmynd þeirra og jákvæðni. Sem færir öflugar röksemdir fyrir snemmbúinni íhlutun. Rannsóknir sýna að með markvissum aðferðum við námsörðugleikum er líklegra að árangur náist.

Lestur lesblindra er sundurslitinn og hikandi sem veldur óöryggi og vanlíðan sem leiðir til lágrar sjálfsmyndar. Lesblinda á rætur sínar að rekja innan taugakerfisins og ytri örðuleika má svo finna í umhverfinu en samt sem áður byrtist hún óháð kynþætti og greind. Einstaklingar með lesblindu finna fyrir niðurlægingu og vonbrigðum þegar þeir ná ekki að lesa eins og ætlast er til af þeim. Ásamt erfiðleikum í lestri veldur lesblinda ruglingi í tíma og rúmi og skipulagsleysi. Hún getur þó verið mis mikil eftir einstaklingum. Þessar aðstæður og tilfinningar valda því að lesblindir einstaklingar eru oftast með lakari sjálfsmynd en þeir sem eiga ekki í erfiðleikum með lestur. Þar af leiðandi minnkar sjálfsöryggi þeirra sem getur þróast í mikla vanlíðan og síðar í þunglyndi.

Lesblindir eru gæddir þeirri náðargáfu að eiga auðvelt með að hugsa í myndum, vera skapandi, hugmyndaríkir og vinna úr vandamálum með því að sjá heildarmyndina á aðstæðum fremur en að vinna skref fyrir skref. Þá er um að gera að nýta þessa kosti lesblindra til að finna hentug úrræði sem eflir lestur þeirra sem og sjálfsmynd.

Úrræði fyrir lesblinda eru til, en spurningin er hvort þau henta öllum. Þess vegna er mikilvægt að vera vel vakandi fyrir getu og hæfni hvers einstaklings fyrir sig og finna úrræði sem hentar hverjum og einum. Einnig þarf að passa að stuðla að skipulögðum og sjálfstæðum vinnubrögðum barnanna. Síðast en ekki síst þarf að ýta undir sterkar hliðar barnsins til að stuðla að jákvæðri sjálfmynd þess. Í þessu samhengi er útikennsla og ævintýrakennsla mjög gott úrræði til að efla sjálfsmynd barna og koma til móts við atriðin sem nefnd voru hér á undan, ásamt fjölbreyttri námsgetu lesblindra barna.

Talið er að útikennsla og ævintýraferðir hafi áhrif á tilfinninga, líkams, félags og andlegan þroska barna. Þetta hefur því verið notað sem úrræði, ögra börnum til að gera sitt besta við allar aðstæður. Útikennsla og ævintýraferðir eru því mikilvægir þættir til að vernda börn gegn neikvæðum afleiðingum ópersónulegs og tæknivædds samfélags. Þátttaka einstaklinga í ævintýraferðum hefur jákvæð áhrif á hvernig þeir skynja eigið sjálf af því að þeir þurfa að takast á við náttúruöfl við erfiðar aðstæður. Þegar einstaklingum tekst að vinna úr þessum erfiðu aðstæðunum finna þeir fyrir jákvæðum tilfinningum, gleði og styrk sem eflir sjálfsmynd þeirra.

Ef til vill er úrræðið, ævintýraferðir, öfgakennd aðferð fyrir börn, með lesblindu, í yngstu bekkjum grunnskóla. Það væri möguleiki fyrir áhugasama að breyta þessu úrræði, laga það og þróa á þann hátt að það myndi henta yngri börnum og vandamálum þeirra. Höfundur er sammála fræðimönnum, líklega eflist sjálfsmynd lesblindra barna að einhverju leiti með aukinni færni í lestri sem barnið fær í sérkennslu inn í skólastofu. Til að efla sjálfsmyndina enn betur væri gott að vera með útikennslu og ævintýraferðir í bland við hefðbundnar kennsluaðferðir til að efla fjölbreytni í námi. Það myndi líklega styrkja sjálfmynd lesblindra betur og til frambúðar.

Fram hefur komið að það eru sterk tengsl á milli útivistar og eflingu sjálfsmyndar barna. Þetta styður tilgátuna sem sett var fram í byrjun þessarar ritgerðar. Með ævintýraferðum eflist sjálfsmynd barna með lesblindu og þar af leiðandi eru sterkar líkur á því að þunglyndi verði ekki eins áberandi hjá þeim og að þau eigi auðveldara með að takast á við lesblinduna með jákvæðu hugarfari. Ævintýraferðir eru því gott úrræði fyrir lesblind börn bæði í leik og námi.

Lokaorð

Rannsóknir og greinar hafa sýnt fram á að útivist er frábær kostur til að þroska persónueinkenni barna og kenna þeim á lífið og tilveruna, hvort sem þau eiga við einhvers konar vandamál að stríða eða ekki. Með útivist er hægt að styrkja sjálfsmynd einstaklinga sem og kenna þeim að leysa vandamál og sjá kosti sína og hæfileika. Ég tel því mikilvægt að börn fái fjölbreyttari kennsluáferðir í skólum og þeim sé leyft að umgangast náttúruna meira í námi sínu. Einnig hentar það sumum einstaklingum betur að læra meira með reynslunámi en bóklegrri kennslu. Ég tel að það væri gott að blanda saman bóklegrri kennslu og útinámi til að koma til móts við alla krakka í skólunum á þeirra forsendum, áhugasviði og getu, með öðrum orðum koma til móts við þarfir hvers og eins.

Spennandi væri að halda áfram með þetta efni og gera langtímarannsókn á hópi einstaklinga með lesblindu og lága sjálfsmynd. Hvaða áhrif útivist hefur á sjálfsmyndina. Gera mætti langtímarannsókn, búa til útivistaráætlun, í ævintýraformi, fyrir hóp lesblindra barna, sem þau færu eftir í ákveðinn tíma og athuga hvort einhverjar breytingar verða á sjálfsmynd og sjálfsáliti einstaklinganna. Athugun yrði gerð á hópnum áður en hann tæki þátt í áætluninni og svo að áætlun lokinni.

Hegðun getur breyst við vissar aðstæður, góðar sem slæmar, við vanlíðan og gleði, sem eðlilegt er. Ef einstaklingi líður illa er erfitt fyrir hann að leyna því vegna þess að hegðun hans kemur upp um hann, og eins ef hann er alsæll með lífið og tilveruna.

Heimildarskrá:

Alexander-Passe, N. (2006), *How dyslexic teenagers cope: an investigation of self-esteem, coping and depression*. *Dyslexia*, 12: 256–275. London South Bank University

Billard, C. og Delteil-Pinton, F. (2010). *Dyslexia: Clinical characteristics*. Volume 17, Issue 12. Sótt 18. apríl 2011 af

http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VKK-51FFT6N-3&_user=713833&_coverDate=12%2F31%2F2010&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=gateway&_origin=gateway&_sort=d&_docanchor=&view=c&_acct=C000039878&_version=1&_urlVersion=0&_userid=713833&md5=8c49e75a5aa34ce36918f1eac7cccd4&searchtype=a

Briggs, D. C. (1975). *Your child's self-esteem*. Garden City, New York: Doubleday.

Burnett, P. C. og McCrindle, A. R. (1999). The Relationship between Significant Others' Positive and Negative Statements Self-Talk and Self-Esteem. Journal article by *Child Study Journal*, Vol. 29. Sótt 18. apríl 2011 af <http://www.questia.com/googleScholar.qst?docId=5001833075>

Catts, H. W. og Kamhi, A. G. (2005). *Language and Reading Disabilities*. (2. Útgáfa). Boston: Allyn and Bacon.

Davis, R. D. Og Braum, E. M. (2003). *Náðargáfan lesblinda*. (Þuríður Þorbjarnardóttir og Heimir Hálfánarson þýddu). Reykjavík: Lesblind. com. (Upphaflega gefin út 1994).

Dyslexia, The gift. (e.d.). Sótt 14. mars 2011 af

<http://www.dyslexia.com/program.htm>

Ehri, L. C. (2002). Reading Processes, Acquisition, and Instructional Implications. Í Reid, G. og Wearmoth, J. (ritstjórar). *Dyslexia and Literacy*. Chichester: John Wiley and sons.

Ewert, A. og Garvey, D. (2007). Philosophy and Theory of Adventure Education. Í Dick Prouty, Jane Panicucci og Rufus Collinson (ritstjórar). *Adventure Education: Theory and Applications*. USA: Human Kinetics.

Friedmann, N., Kerbel, N. og Shvimer, L. (2010). Developmental attentional dyslexia. Israel: Tel Aviv University. Sótt 18. apríl 2011 af

http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B8JH1-50GMMRS-2&_user=713833&_coverDate=12%2F31%2F2010&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=gateway&_origin=gateway&_sort=d&_docanchor=&view=c&_acct=C000039878&_version=1&_urlVersion=0&_userid=713833&md5=1d6dd2b72b16e56abf19ae2a03638c6&searchtype=a

Grotberg, E. H. (1997). The international resilience project. *Euducation Resources Information Center*. Sótt 18. apríl 2011 af <http://eric.ed.gov/PDFS/ED417861.pdf>

Hammond, W. A. og Romney, D. M. (1995). Cognitive factors contributing to adolescent depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 667-683.

Harkin, J., Turner, G., og Dawn, T. (2001). *Teaching young adults*. London: Routledge Falmer.

Hirsch, B. J. og DuBois, D. L. (1991). Self-esteem in early adolescence: The identification and prediction of contrasting longitudinal trajectories. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 53-72.

Høien, T. og Lundberg, I. (2000). *Dyslexia: From Theory to Intervention*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

Kahle, L. R., Kulka, R. A. og Klingel, D. M. (1980). Low adolescent self-esteem leads to multiple interpersonal problems A test of social.adaptation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 496--502.

Krafnick, A. J., Flowers, D. L., Napoliello E. M. og Eden, G. F. (2010). Gray matter volume changes following reading intervention in dyslexic children. *Center for the Study of Learning, Georgetown University Medical Center*. Washington, DC: USA. Sótt 18.apríl 2011 af

http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6WNP-51B1WP2-5&_user=713833&_coverDate=10%2F26%2F2010&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=gateway&_origin=gateway&_sort=d&_docanchor=&view=c&_acct=C000039878&_version=1&_urlVersion=0&_userid=713833&md5=b1ab06b52fee537bf8f3e95a0aa3d5fa&searchtype=a

Lawrence Denis. (2006). *Enhancing self-esteem in the classroom* (3. útgáfa). London: Paul Chapman publishing.

Lemonnier, E. (2010). Psychopathology in children with dyspraxia. France: Service de pédopsychiatrie, hôpital de Bohars. Sótt 18. apríl 2011 af

http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VKK-50GC5WV-3&_user=713833&_coverDate=08%2F31%2F2010&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=gateway&_origin=gateway&_sort=d&_docanchor=&view=c&_acct=C000039878&_version=1&_urlVersion=0&_userid=713833&md5=5dee15e71fd0fd7bdefcbb03c41af1b5&searchtype=a

Lesblind.com. (e.d.). Sótt 5. febrúar 2011 af <http://www.lesblind.is/>

Lesvefurinn. (e.d.). Sótt 5. febrúar 2011 af <http://lesvefurinn.hi.is/>

Margrét Þórarinnsdóttir (munnleg heimild, e.d.).

Marjatta Ísberg. (2001). *Viðhorf og bjargarhættir fullorðinna leshamlaðra Íslendinga*. Reykjavík.

McNulty, M. A. (2003). Dyslexia and the Life Course. *Journal of Learning Disabilities*. Hammill Institute on Disabilities. Sótt 12. mars 2011 af <http://ldx.sagepub.com/content/36/4/363.full.pdf+html>

McWhirter, J. J., McWhirter, B. T., McWhirter, A. M., og Mcwhirter, E. H. (1994). *High and low risk characteristics of youth: The five Cs of competency*. *Elementary School Guidance and Counseling*, 28, 188-196.

Miner, J. L. (1990). The creation of Outward Bound. Í J. C. Miles og S. Priest (ritstjórar), *Adventure education*. State College, PA: Venture.

More self-esteem. com. (e.d.). Sótt 14. mars 2011 af

<http://www.more-selfesteem.com/>

Nassar-McMillan, Sylvia. C. og Cashwell, C. S. Building self-esteem of children and adolescents. Sótt 18. apríl 2011 af

<http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=68b8a6ca-a272-4264-95ac-bfd657f3b52c%40sessionmgr4&vid=2&hid=18&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=f5h&AN=9712092748>

Raiola, E. (2003). Communication and problem-solving in extended field -based outdoor adventure education courses. *Journal of Experiential Education*, 26(1), 50.

Rickinson, M., Dillon, J., Teamey, K., Morris, M., Choi M. Y., Sanders, D., og Benefield, P. (2004).. *A review of research on outdoor learning*. Shrewsbury, UK: National Foundation for Educational Research and King's College London.

Rohnke, K. (1989). *Cowstails and cobras H: A guide to games, initiatives, ropes courses, and adventure curriculum*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic.

Rosenberg, M. og Kaplan, H. B. (ritstjóri). (1982). *Social psychology and the self-concept*. Arlington Heights, IL: Harlan Davidson.

Rosenberg, M., Schooler, C. og Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. *American Sociological Review*, 54, 1004-1018.

Ryan, M. (1992). The social and emotional effects of dyslexia. *Education Digest*, 0013127X Issue, 57(5).

Schoel, J., Prouty, D. og Radcliffe, P. (1988). *Islands og Healing, A guide to Adventure Based Counseling*. Hamilton. USA: Project Adventure, Inc. Sótt 18. apríl 2011 af <http://eric.ed.gov/PDFS/ED356917.pdf>

Sigrún Júlíusdóttir. (2002). *Ævintýri á fjöllum: Rannsókn á reynslu unglunga af starfi með Hálandishópnum á tímabilinu 1989-2000*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Snow, C. E., Burns, M. S. og Griffin P. (1998). *Preventing Reading Difficulties in young children*. National Academy press. Washington, DC: USA.

Swarbrick, N., Eastwood, G. og Tutton, K. (2004). Self-esteem and successful interaction as part of the forest school project. *Support for learning*. Volume 19. Number 3. Sótt 18. apríl 2011 af <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.0268-2141.2004.00337.x/pdf>

Thompson, C. L. og Rudolph, L. B. (1995). *Counseling children*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Torgesen, J. K. (2001). Theory and practice of interventions: comparing outcomes from prevention and remediation studies. Í A. Fawcett (ritstjóri), *Dyslexia: Theory and good practice*. London: Whurr.

Tunmen, W. og Greaney, K. (2009). Defining dyslexia. *J learn Disabil*. 43: 229. Sótt 14. apríl 2011 af <http://ldx.sagepub.com/content/43/3/229.full.pdf+html>

Vaughn, S., Bos, C., og Schumm, J. S. (2007). *Teaching exceptional, diverse, and at-risk students in the general classroom*. (4.útgáfa). Boston, MA: Allyn and Bacon.

Weiten, W. og Lloyd, M. A. (1994). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 90's* (4. útgáfa). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Wells, L. E. (1989). Self-enhancement through delinquency: A conditional test of self-derogation theory. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 26, 226-252.

Wren, S. (2005). *The Double-Deficit Hypothesis for Decoding Fluency*. Sótt 18. apríl 2011 af <http://www.balancedreading.com/doubledeficit.html>