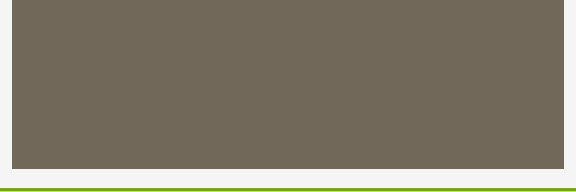




Miniguide:
Hvordan
gjøre skole-
hverdagen
og
studietiden
lettere.

Norsk
Dyspraksiforening



Miniguiden er delt inn i tips for foreldre/foresatte, lærere og studenter. Vi anbefaler allikevel at alle leser gjennom alle tips. Dette er kun en generell guide. Og husk at alle dyspraktikere er forskjellige, så det er ikke alle tips som vil passe for deg. Føler du behov for en nærmere forklaring på noe eller trenger flere, mer spesifiserte tips, ta kontakt.

Epost: dyspraksi@hotmail.com

Nettside: <http://dyspraksi.no>

Tips for foreldre/foresatte:

- Har barnet en diagnose/rett på spesialundervisning, skal det også ha en IOP (Individuell opplæringsplan).
- Informer rektor, de lærere og eventuelt assistenter barnet skal ha om Dyspraksi. Print ut brosjyren som ligger på foreningens nettside og la de få vite at de også kan kontakte foreningen ved behov. Avtal gjerne også en dag/tid da du kan besøke klassen og fortelle om Dyspraksi, samt la barnets medelever få stille de spørsmål de måtte ha. Eventuelt lag en avtale om at læreren gjør dette.
- Kopier opp barnets timeplan, laminer og fest på sekken, pulten/skrivebordet, på barnets soveromsdør og eventuelt andre relevante steder.
- Tren på sosial koder og påkledning.
- Gå sammen med barnet på en dag eller tidspunkt det ikke er så mange i skolebygget. Gå spesielt over hvilke rom barnet kommer til å være i, hvor toalettene er i forhold til disse, lærerværelse osv. Tegn opp et kart, og gjerne ta bilder som kan festes på de rette stedene på kartet. Dette kartet bør kunne brettes sammen slik at barnet kan ha det med seg.
- Gi et ekstra klesskift for oppbevaring på skolen, til lærer. Eller legg et skift i sekken. Husk også gjerne noen våtservietter (slik at barnet kan bruke dette i forbindelse med bl.a. toalettbesøk).
- Bruker barnet penner, blyanter, tusjer osv i tillegg til data, gjerne legg det i et gjennomiktig pennal og påse gjerne at barnet har penner osv. med forskjellig grep.
- Inviter en eller flere av barnets klassekamerater hjem en dag, og gjerne vær til stedet så mye som mulig selv. Lag et opplegg med spill og andre ting som dyspraktikeren får til og synes er morsomt, og som de andre kan være med på.
- Når barnet kommer hjem kan det ha et stort behov for en pause for å fordøye inntrykk.

Tips for læreren:

- Om det er midler nok til det, la dyspraktikeren ha en egen fast assistent.
- Dyspraktikeren får lettest med seg det som blir vist heller enn de som blir forklart.
- Vurder om det er mulighet for at de timene dyspraktikeren følger starter med et sammendrag av det som skal gjennomgås, og at det avsluttes med et sammendrag.
- I forbindelse med gym er det viktig å huske på at en dyspraktiker kan slite med koordinasjon, motorikk og balanse, samt ha sen reaksjon. Tilrettelagt gymopplegg er derfor en nødvendighet. Tillat også ekstra tid mellom dusjing og skift og neste time.
- La dyspraktikeren ta en pause, kanskje i et stillerom, ved behov.
- Når det skal henges noe på veggen (prosjekter osv), heng kun opp enkle ting. For mye farger og for mye på veggene kan være distraherende for dyspraktikeren.
- La dyspraktikeren sitte nærmest tavla, lengst unna vinduet og med litt avstand til medelever.
- Når det passer inn i undervisningen, trekk frem dyspraktikerens og andres elevers sterke sider.
- Dyspraktikeren kan dra nytte av å ha alt bokmatriell som lydbøker. Kontakt Norsk Lyd- og blindeskriftbibliotek for spørsmål om dette.
- Det er ikke til å komme bort fra at en dyspraktiker er mer utsatt for mobbing enn en person uten de samme utfordringene. Ha derfor dette alltid i bakhodet, og se gjerne på om det kan være behov for ekstra voksne ute i friminuttene.
- Opprett et kameratsystem, der en medelev kan være med å følge opp dyspraktikeren, hjelpe til å minne dyspraktikeren på hvilke bøker som må være med hjem osv. Det å få være en «kamerat/buddy» kan være med på å forsterke eller bedre selvtilliten til eleven som får denne oppgaven, og vil kunne gjøre at dyspraktikeren føler seg litt tryggere i skolehverdagen.
- Belønn gjerne dyspraktikerens innsats, og ikke bare resultatet.
- La dyspraktikeren bruke PC mest mulig.

Tips for eleven/studenten:

- Å starte på videregående, høyskole eller universitet kan være veldig skremmende for alle og enhver. Når du starter opp, ta gjerne kontakt med en rådgiver, skolens psykolog eller andre i lignende stilling på skolen. Gå gjennom med den personen kort hvilke utfordringer du har og spør om skolen eller universitetet har noen spesielle grupper eller opplegg du kan dra nytte av (ekstra tid under eksamen osv).
- Be om kopier av alt som gjennomgås, og gjerne kopier der bare akkurat det viktigste er uthevet. Lån gjerne notater av dine medstudenter/medelever
- Hold orden i dine papirer og på din pult. Bruk permer og plastlommer, og gjerne fargekoordiner disse.
- Legg en plan for studiene, en plan som går over en uke eller en måned av gangen. Og fordel arbeidet utover.
- Bestem deg for hva som er viktigst, og gjør det først. Belønn deg selv når du er ferdig.
- Tren på studieteknikk. Du trenger bl.a. ikke å skrive ned hvert eneste ord som blir sagt i løpet av undervisningen eller foredraget.
- Ved selvstudium, ikke les mer enn en time av gangen før du tar en pause. Du kan f.eks. la timeren på mobilen stå på en time, så slipper du å følge med på klokka hele tiden. Igjen, belønn deg selv når du er ferdig.
- Tankekart kan hjelpe deg se ting klarere.
- Bruk PC mest mulig.

Litteratur:

- Bøker for bl.a. foreldre og lærere:
 - «Barn med DCD» av Morven F. Ball – Oversatt av ergoterapeut Tina Johansen – Fredvik Forlag.
 - «Dyspraxia» av lege og professor Amanda Kirby – ISBN: 9780285635128.
- Bøker med tips til morsomme aktiviteter til gymtimen eller fritiden:
 - «Can't play, Won't play» av Sharon Drew og Elisabeth Atter.
- Det finnes dessverre kun den ene boken om Dyspraksi/DCD på norsk. På engelsk derimot finnes det mange bøker. For flere boktips søk på nettet eller ta turen innom din lokale bokhandel. Husk søkeordene «Dyspraksi», «DCD», «Developmental Coordination Disorder», «Dyspraxi» og «Dyspraxia».



Notater:



Notater: