



Only1U Assessment

Psykologisk och pedagogisk utredning av läs- och skrivsvårigheter / dyslexi och relaterade kognitiva förmågor – en teoretisk modell

av leg. psykolog Peter Bergentz

Version 20140806

För priser och mer information se www.only1u.se



Innehåll

Definition av dyslexi och inledande frågor.....	3
Primära grundproblem och symptom på dyslexi.....	3
Sekundära symptom och nära relaterade problem.....	3
Vad är dyslexi?.....	4
Varför dyslexi som utgångspunkt för en utredning?.....	4
Syftet med en utredning.....	4
Risker med en utredning.....	4
Vikten av att se hela barnet.....	5
Kompensatoriska kognitiva färdigheter.....	5
Teoretisk modell.....	6
En enkel bild av hjärnans funktion.....	6
Från impuls till erfarenhet och vana.....	7
Läran om världen är en cirkel som aldrig sluts.....	8
Avkodning och lagring.....	8
Automatisering.....	10
Berättelsen tar form.....	11
När tanken inte hinner med eller är för svag.....	11
Känslor-heuristik och substitution.....	12
Tips och allmänna rekommendationer.....	13
Undvik onödiga vardagskonflikter.....	13
Att lära sig bromsa och ställa frågor.....	13
Använd mobilen på rätt sätt.....	13
Skilj mellan inläring och läsövning.....	13
Talsyntes, scanning och C-Pen.....	14
Lär dig arbeta med texten i en ordbehandlare.....	14
Rättstavningsprogram.....	14
Information på nätet.....	15

Definition av dyslexi¹ och inledande frågor

Primära grundproblem och symptom på dyslexi

- Nedsättning i det fonologiska systemet
 - Ordavkodning
 - Rättskrivning
- Sex huvudsymptom
 - Ordavkodningen är inte automatiserad
 - Nonsensord tar längre tid att läsa och är osäkrare
 - Rättskrivningen blir osäker
 - Läsvårigheterna är resistenta och insatser ger inte alltid det resultat man önskar
 - Det är skillnad mellan hörförståelse och läsförståelse
 - Ärftlighet, vilket man bör fråga efter

Sekundära symptom och nära relaterade problem

- Sekundära symptom
 - Läsförståelse
 - Matematik, engelska och främmande språk
 - Självbild
 - Socio-emotionell anpassning
- Nära relaterade grundproblem som ofta förekommer
 - Försenad språkutveckling
 - Korttidsminne
 - Snabb automatiserad benämning (RAN)
 - Artikulation
- Andra relaterade grundproblem som ibland förekommer
 - Motorik
 - Koncentration
 - Svårigheter med sekvenser

¹ Baserat på Lundberg, Ingvar (2010), *Läsningens pedagogik och psykologi*, (Natur & Kultur), vilket är den definition Specialpedagogiska Skolmyndigheten utgår ifrån och som det råder relativt stor enighet om inom specialpedagogisk verksamhet. Ur ett psykologiskt perspektiv finns invändningar, se nedan s 5.

Vad är dyslexi?

I Sverige definieras dyslexi uteslutande som en nedsättning i *det fonologiska systemet* och det är endast nedsättningar i detta system som är ”riktig” dyslexi. Men eftersom många uppenbarligen har läs- och skrivsvårigheter som inte är kopplade primärt till ordavkodning och rättskrivning, kompletteras ofta en dyslexiutredning med ett antal andra symptom som man säger är *sekundära*. Dessa sekundära symptom kan förekomma både fristående och tillsammans med de primära symptomen för dyslexi. Dessa sekundära symptom förekommer emellertid *inte uteslutande* i samband med dyslexi, utan är ofta symptom kopplade till helt andra problemställningar. För att göra bilden mer komplett och ge en så heltäckande bild av barnet som möjligt leder också många dyslexiutredningar till rekommendationen att man bör koppla in en psykolog eller BUP för att göra en fördjupad utredning.

Varför dyslexi som utgångspunkt för en utredning?

Givetvis är dyslexi utgångspunkten för en utredning som görs på initiativ av skolan och utifrån de krav som ställs på barnet i just denna miljö. Men sett till *hela barnet*, och alla de sammanhang som barn befinner sig i och måste lära sig bemästra, är dyslexi i grunden en helt godtyckligt vald utgångspunkt. Man skulle lika gärna kunna ha barnets kamratrelationer, grovmotorik eller andra kognitiva förmågor som utgångspunkt för en utredning.

Jag skulle vilja påstå att det bästa vore om alla dyslexiutredningar ledde till en fördjupad utredning. Och det absolut bästa är att inkludera denna fördjupade utredning redan från början. Dels för att det bara behövs ett fåtal kompletterade test för att få en relativt god överblick. Dels för att det är ytterst osannolikt att de sekundära grundproblemen man kopplar till förekomsten av dyslexi enbart har med dyslexi att göra. Dessa symptom passar tvärtom in på en rad andra problembilder och att man kopplar dem endast till dyslexi är både godtyckligt och saknar egentlig grund.

Syftet med en utredning

Syftet med en dyslexiutredning är självklart att barnet ska få den hjälp det behöver för att nå kunskapskraven i skolan på så lika villkor som alla andra. Tanken är att utredningen ska kunna ligga till grund för att kunna planera så väl utformade hjälpinsatser som möjligt. På så sätt både avlastar en utredning barnet, som kanske en längre tid helt på egen hand fått kämpa med sina problem, och ger barnet en bekräftelse på att det inte är något ”fel” på det. För många känns det jätteskönt att få detta bekräftat – *jag är inte dummare än andra barn, jag har bara dyslexi.*

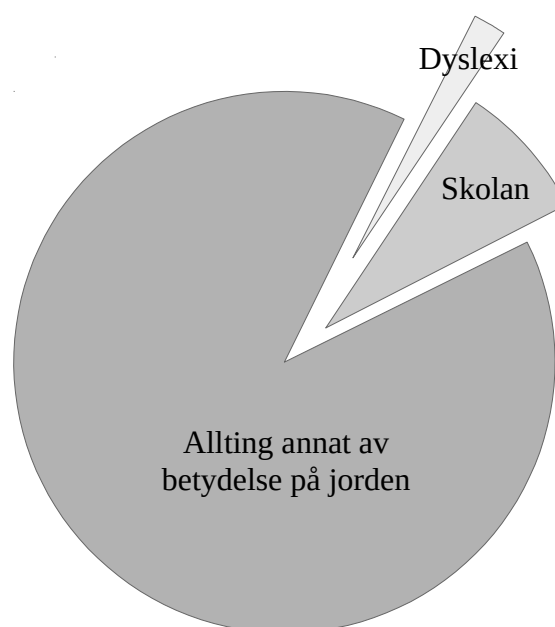
Risker med en utredning

Risken med en utredning och en diagnos är att barnet stigmatiseras, det vill säga att barnet identifierar sig med sin diagnos och ser sig själv som ännu mer värdelös än innan utredningen. En annan risk är att hjälpinsatserna fräntar barnet känslan av kontroll och gör det hjälpberoende. I stället för att få hjälp med att bli bättre på det barnet

har svårt med, leder insatserna till det som kallas *inlärdd hjälplöshet* och individen som fått hjälp hamnar i stället i en livslång beroendeställning. Denna risk finns i samband med alla samhällets välmenande ingripanden och finns dokumenterad både när det gäller sociala och specialpedagogiska insatser. Om insatserna inte har som mål att med utgångspunkt i barnets egna styrkor ge barnets förbättrade verktyg att hantera sina svagare sidor, riskerar barnet att bli institutionaliserat. Med det menas att barnet, från att ha klarat sig hjälpligt på egen hand, på grund av alla väl menade stödinsatser till slut inte längre klarar någonting alls på egen hand. Både stigmatisering och inlärdd hjälplöshet går att undvika.

Vikten av att se hela barnet

Motsatsen till inlärdd hjälplöshet är egenmakt eller, som det heter på engelska, *empowerment*. Om man ser till *hela barnet*, i stället för att bara leta ”fel” och diagnoser kopplade till den ganska snävt avgränsade skolsituationen, har man mycket större möjlighet att hitta alla de styrkor barnet har tillgång till för att barnet ska känna att det har makt över sin egen situation, sina skoluppgifter, sin närmiljö, sina kamratrelationer och så vidare. Om man letar styrkor i stället för enbart hjälpbehov, kan man undvika både stigmatisering, institutionalisering och inlärdd hjälplöshet. Detta innebär inte att man lämpar över ansvaret på barnet, det innebär i stället att man gör barnet delaktigt i lösningar och beslut. Barnet ska bli en resurs och en del av lösningen i stället för att reduceras till ett problem som experter och andra vuxna tar på sig ansvaret att lösa.



Kompensatoriska kognitiva färdigheter

Vilka styrkor barnet självt har och som barnet kan använda för att kompensera sina svårigheter och hitta lösningar på praktiska problem ingår vanligen inte i en utredning av läs- och skrivsvårigheter. Delvis för att pedagoger i allmänhet saknar den kompetens som krävs men också för att fokus ligger på barnets hjälpbehov, inte på barnets styrkor och kompensatoriska förmågor. Dessa ingår i denna utredning och omfattar:

- Kognitiv stil, perseveration och allmän begåvning
- Exekutiva funktioner:
 - Inhibition och emotionell kontroll
 - Flexibilitet och monitorering
 - Planering, ordning på material och slutförande av uppgifter
- Copingmekanismer för hantering av ångest och oro
- Affekt-heurestik och substitution (att låta känslor styra och ta över)

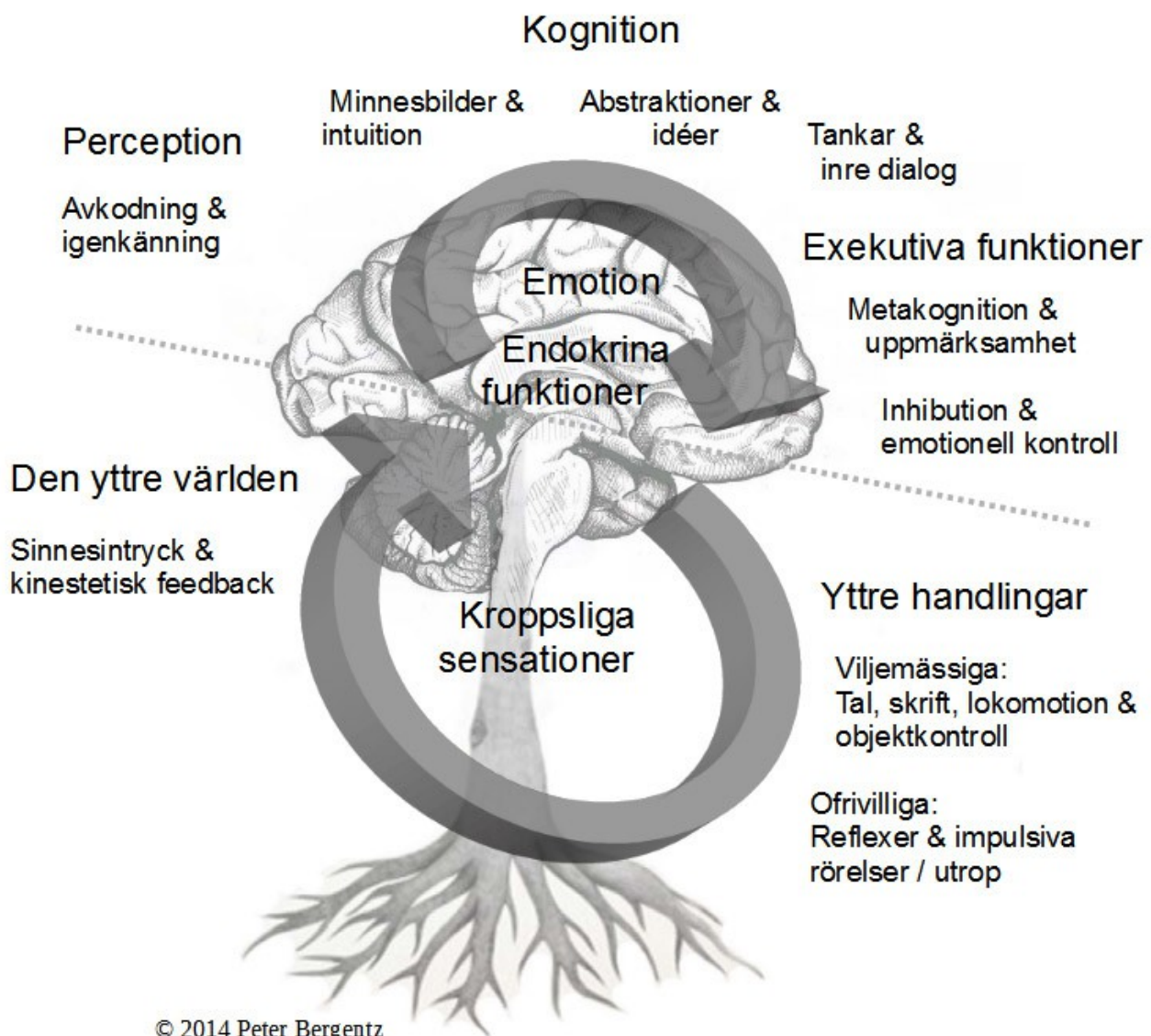
Teoretisk modell

En enkel bild av hjärnans funktion

Utan teoretisk förankring kan en utredning bli hur omfattande som helst, utan att man sedan har någon nytta av resultaten. Utgångspunkten för den här utredningen är främst hämtad från fyra viktiga och samverkande teoretiska områden:

- Den teoretiska definitionen av dyslexi från sidan 3 ovan,
- filosofiska modeller kopplade till kunskapsteori och inlärningsteori,
- psykologiska teorier relaterade till kognitiva processer och utveckling, samt
- neuropsykiatriska och neurokognitiva teorier.

För att göra kombinationen av dessa teorier överskådlig, ges här en mycket förenklad bild av hjärnans processer och interaktion med omvärlden. En mer utförlig teoretisk genomgång följer på de kommande sidorna.



Från impuls till erfarenhet och vana

Ur hjärnans perspektiv, om man nu kan säga så, är världen och alla konkreta ting som finns i den alltid och enbart signaler från de sensorer som finns kopplade till nervsystemet. Det är på det sättet hjärnan är rotad i världen, vilket i bilden ovan illustreras av att hjärnstammen utmynnar i ett rotsystem. I hjärnan finns alltså inga verkliga saker, i hjärnan finns i stället intryck av världen.

När vi är små leder dessa intryck till en uppsättning förprogrammerade responser, olika reflexer som är mer eller mindre lika för oss alla. Enkelt uttryckt genereras dessa responser av hjärnans inre strukturer, i den del kallad *thalamus*, i direkt anslutning till hjärnstammen. Man kanske kan säga att thalamus innehåller en grunduppsättning av våra tolkningar och responser.

Hela vårt beteende kan sägas i grund och botten gå ut på att uppnå känslor av välbehag och undvika sådant som ger känslor av obehag. Thalamus sitter därför i direkt förbindelse med de centrala delar av nervsystemet som styr våra känslor, det autonoma nervsystemet och endokrina reaktioner. Dessa reaktioner skapar tillsammans med våra sinnesintryck² en meningsfull upplevelse, vilket är mycket viktigt för all inlärning. Vi kommer ihåg det som är bra och det som är dåligt och det är också så vi i stora drag delar upp hela världen. Gott och ont, bra och dåligt, rätt och fel.

Thalamus utgör hjärnans innersta del och återfinns hos de flesta djur. Däremot finns *neocortex* (den nya barken) bara hos däggdjur. Neocortex är den stora veckade ytan (hjärnbarken) av cerebral cortex, det vi vanligen associerar till när vi tänker oss hur hjärnan ser ut. Neocortex består av sex lager neuronerna som löper längs med hela hjärnans yta. Det är i neocortex som högre utvecklade beteenden och kognitiva förmågor har sin hemvist.

Neocortex sitter ihop med thalamus och limbiska systemet via otaliga nervtrådar som löper från hjärnans inre till hjärnbarken och tillbaka igen. Ett sätt att betrakta utvecklingen från spädbarnets reflexer till den vuxna individens kontrollerade beteenden och komplexa tankegångar är att se neocortex som en spegelbild av allt vi upplevt, erfarenhet och lärt oss. De bakre delarna av neocortex övervakar allt vi upplever och är med om och på så sätt skapas en inre kopia eller bild av verkligheten. Detta är inte en bild av världen i största allmänhet, utan en bild av just vår värld. Ett annat ord för denna alldeles privata kopia av den värld vi upplevt är *livsvärlden*.

Samtidigt övervakar de främre delarna av neocortex allt vi gör, från impulser och reflexer, till våra prövande försök att bemästra olika talanger och färdigheter. På så sätt *automatiseras* vår beteende allt mer och det som till en början krävde stor ansträngning och otaliga misslyckanden blir nu till självklara handlingar och rörelser. Efter de första årens motgångar och ständiga misslyckanden kan vi så småningom både gå, stå, hoppa och springa utan större mental ansträngning. På samma sätt är det med alla andra förmågor. De automatiseras.

2 Luktsinnet är direkt kopplat till det limbiska systemet, till skillnad från andra sinnesorgan som kopplas om i thalamus innan de når storhjärnan.

Läran om världen är en cirkel som aldrig sluts

En viktig skillnad mellan livsvärlden och verkligheten är att allt i den verkliga världen är där samtidigt, medan livsvärlden består av en mängd berättelser. I verkligheten finns stolens alla delar där samtidigt, medan vi med våra sinnen alltid endast har tillgång till den betraktelse av stolen vi just då, ur den vinkel vi ser på stolen, har tillgång till. Hur vi än betraktar stolen, är allt som vi inte faktiskt kan se just då, bara en gissning. Och denna gissning är den samlade erfarenheten vi har av stolar. Det är den samlade berättelsen om vår erfarenhet av stolar. På samma sätt är det med alla saker vi känner igen.

Ett ord eller en symbol är därför inte namnet på en sak, utan titeln på en berättelse. Det här kan verka bakvänt, men ur hjärnans perspektiv är världen en sorts evig loop, en berättelse utan slut, där ett enstaka intryck leder till en helhet genom att en association leder till en annan. Dessa associationer är den spegelbild av verkligheten, och våra göromål i verkligheten, som livsvärlden och våra förmågor består av.

Ingen kedja är starkare än sin svagaste länk och samma sak gäller för alla våra berättelser och automatiserade förmågor. Därför finns det ett samband mellan grovmotorik och kognition – den version av verkligheten som neocortex har tillgång till blir bara så exakt som våra rörelser. På samma sätt är det med alla funktioner, sinnliga, mentala såväl som kroppsliga. De bidrar alla till samstämmigheten mellan verkligheten och livsvärlden.

En annan stor skillnad mellan verkligheten och livsvärlden är att livsvärlden ändras för varje ny upplevelse, medan våra upplevelser knappast påverkar verkligheten och hur den ser ut. Det gör att livsvärlden ständigt befinner sig i förändring, även om verkligheten till synes är den samma. Vi upplever nya saker, vi provar oss fram och testar olika lösningar. På så sätt finns inget slut, ingen punkt där verklighet och livsvärld slutligen möts och blir identiska. Läran om verkligheten är ett livslångt projekt, en cirkel som alltid är öppen för nya upplevelser, insikter och färdigheter.

Avkodning och lagring

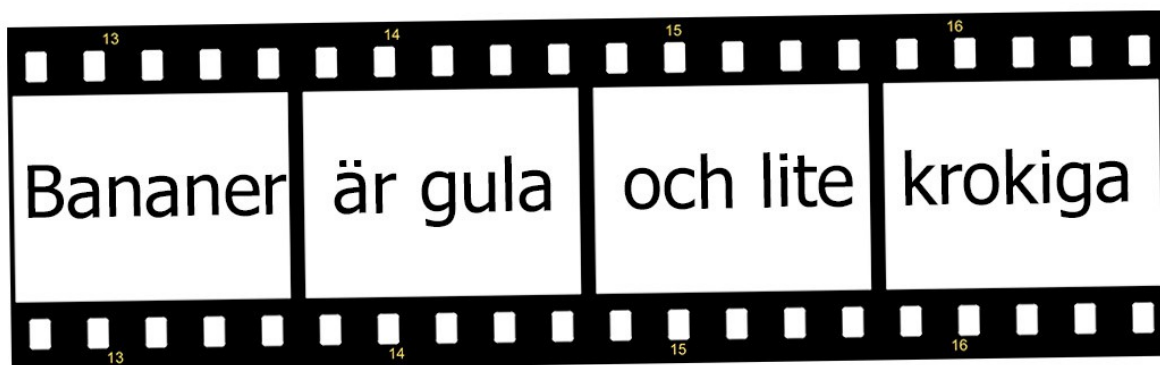
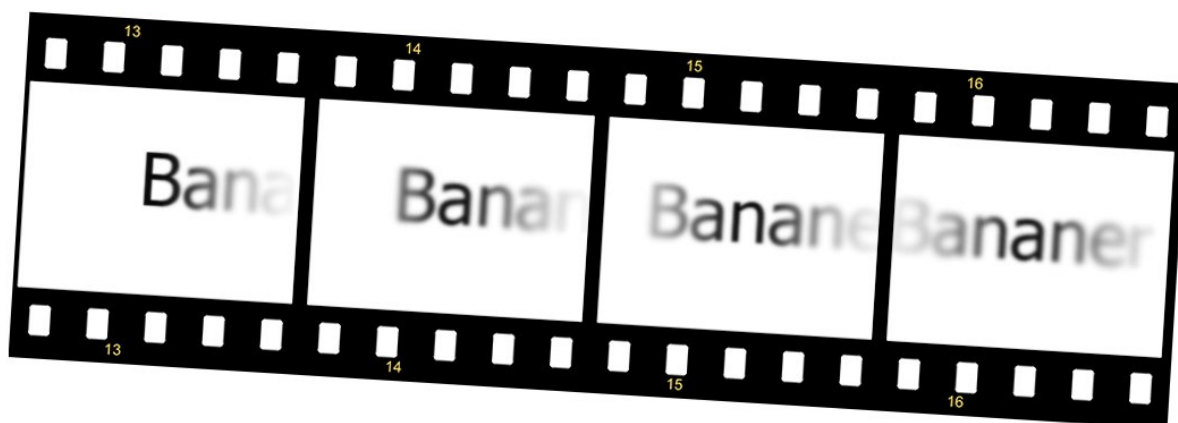
För att ta in en sak i sin helhet måste vi röra oss runt den. Det är så berättelsen om just denna sak tar form, som en sekvens av bilder – var sak blir som en sorts kortfilm. När detta är gjort kan vi spela upp föremålet i huvudet. Vi kan rotera det och titta på det från alla håll och kanter. Och vi kan sätta en etikett på det.

Vissa personer behöver längre tid på sig för att skapa en komplett reproduktion av ett föremål och lagra det i sin livsvärld. Filminspelningen tar längre tid. Det kan bero på en mängd olika saker. Som att de rör sig för ryckigt och med för lite precision. Eller att de på varje filmruta inte får in så mycket information som andra, att de på något sätt har ett smalare betraktelsefält. Det kan också vara så att bilden inte stannar kvar tillräckligt länge, att första tagningen inte fastnar, så att man måste backa och ta om samma scen igen. Allt möjligt kan med andra ord gå snett i produktionen.

När det gäller enklare föremål i världen, som bananer, stolar och basketbollar, gör det

här ofta inte så mycket. Varje ytterligare ruta innehåller inte så mycket ny information, föremålet är inte så komplext och varje påföljande bild smälter ganska bra samman med den förra. Så är det inte med text.

Text är en extremt kompakt representation av olika föremål och händelser. Varje "filmruta" i en text ställer väldiga krav på både avkodning, association och förmågan att visualisera de delar orden representerar. För den som inte kan ta in orden i sin helhet, eller som håller på att lära sig läsa, är text inte alls något man självklart kan ta till sig.



Jämför de två filmsnuttarna ovan. Det är väldig skillnad mellan hur texten reproduceras och finns tillgänglig för avkodning. Om vi nu lägger till att alla människor har ungefär samma begränsning i sitt visuella sekvensminne, får det här ännu större konsekvenser.

Fyra filmrutor i rad kan vi normalt hålla samman till en bild, sedan börjar första rutan tyna bort.³ Det betyder att för dem som måste läsa en bokstav i taget, blir ord med fler än fyra bokstäver mycket bekymmersamma. De måste därför dela upp ordet och sätta ihop de första bokstäverna till en stavelse, hålla denna stavelse i arbetsminnet, medan de tar tag i nästa sekvens av fyra bokstäver. Det här tar givetvis både tid och är mycket ansträngande. Tyvärr är det också ganska svårt att öva bort. Men det finns knep.

3 En femte ruta får vi plats med i arbetsminnet, men det är inte till någon hjälp om vi där redan håller annan viktig information som till exempel vad det är vi håller på med.

Automatisering

När vi lär oss bokstäverna kanske vi inte tänker på att de egentligen inte är saker med namn på, utan uppmaningar att göra olika ljud. Som små skyltar som säger åt oss att låta på olika sätt. Det vanliga rabblandet av alfabetet har i grunden inte alls med bokstävernas funktion att göra och kan rentav vara förvirrande för den som håller på att lära sig läsa.

Denna uppmaning att låta på olika sätt måste automatiseras, annars tar det alldeles för lång tid att stava sig igenom ett ord. Det här är samma sorts automatisering som sker för alla saker vi har namn för. Vi ser en gul prick och låter utan större ansträngning G U L när vi ser den.

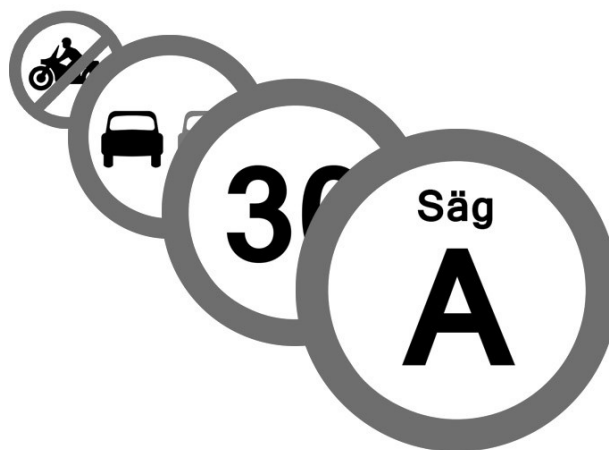
Att på det här sättet snabbt och automatiskt koppla ett intryck till en handling kallas i språkliga sammanhang för

Rapid Automated Naming (RAN). Hastigheten med vilken man omvandlar uppmaningen A till ljudet A har stor inverkan både på läsinläring och på läsning.

Att namnge ett enskilt föremål, en färg eller en bokstav är ganska enkla former av automatisering och ifall dessa vållar bekymmer kan man lätt föreställa sig hur det är med mer komplexa automatiserade handlingar som exempelvis att gå och lägga sig eller att gå till skolan. Dessa handlingar innefattar en mängd delmoment och kan vara mycket besvärliga att automatisera – man ska borsta tänderna, gå på toa, klä av sig, ställa väckarklockan, kliva upp, klä på sig, äta frukost, komma ihåg läxböcker, skolväska, mobilen, nycklarna, skorna, busstider, schemat och allt möjligt. Konsten är att inte komma ihåg alla dessa saker, det går nästan inte. I stället gäller det att automatisera berättelserna om att gå och lägga sig, att gå till skolan, att gå hem från skolan och så vidare.

Om man lär sig gruppera enskilda moment i större enheter blir det bara en sak att hålla reda på i stället för hundra småsaker. Det är en klassisk minnesteknik. Samma sak gäller för bokstäver och ord. I stället för att stava sig igenom orden och fastna efter fyra bokstäver när det visuella sekvensminnet sätter stopp, gäller det att gruppera bokstäverna i vanligt förekommande *stavelser*.

Stavelsen är en rytmisk delkomponent av ett ord och består oftast av en vokal omgiven av konsonanter. Den mest förekommande stavelsen består av en inledande konsonant och en vokal, till exempel *da*. Lär man sig känna igen stavelser och automatisera deras ljud, minskar man ofta antalet delar i ett ord med mer än hälften, jämfört med antalet bokstäver. Att lära sig avkoda och uttala stavelser, i stället för bokstäver, kan vara en utmärkt taktik för den som har svårt med kombinationen avkodning, sekvensminne och automatisering.



Berättelsen tar form

För ett få grepp om en berättelse måste den ha en form. Den inhämtade eller återhäm- tade informationen måste bli begriplig. Enkelt uttryckt sker detta genom att vi målar upp en bild av berättelsen i vad som kallas det visuo-spatiala arbetsminnet. Det är som ett rum vi tillfälligt kan möblera med olika delar av berättelsen för att sedan gå runt i det och se oss omkring.

Det visuo-spatiala arbetsminnet får sina inventarier levererade av det verbala arbets- minnet. Det vi i dagligt tal kallar arbetsminne består alltså av två delar. Ett som in- rymmer sammanhanget och ett som flyttar runt och lägger till olika delar i det.

Hur många saker man samtidigt kan överblicka och flytta omkring beror på kombina- tionen av de två arbetsminnenas omfång. Det verbala arbetsminnet ligger normalt kring sju, plus/minus två. Det visuella är lite svårare att få grepp om, eftersom det verkar vara en kombination av det visuella sekvensminnet och förmågan att gruppera information. Att direkt "se" saker samtidigt tycks begränsat till fyra. Att vandra runt i "rummet" och titta bakom och framför saker, att kunna backa och flytta position, ver- kar mer kopplat till hur noga man varit med att bygga upp berättelsen. Har man slar- vat, gjort för många generaliseringar och antaganden, fyllt i med gissningar och så vi- dare, håller inte berättelsen ihop ordentligt och det blir svårare att vandra runt i den.

Förmåga att hålla reda på flera saker som samtidigt rör sig i det visuo-spatiala arbets- minnet kan sägas vara ett mått på vad som kallas generell intelligens. Ju färre variab- ler eller enskilda föremål man samtidigt kan följa och ha kontroll över, desto lägre re- sultat får man på test avsedda att mäta generell och ickeverbal intelligens.

När tanken inte hinner med eller är för svag

De frontala exekutiva funktionerna är i huvudsak hämmande och hindrar både impul- siva handlingar och känslor från att störa vår koncentration och avleda fokus på den uppgift vi utför. Livsvärldens kognitiva processer måste därför ligga någorlunda syn- kroniserade med verkligheten, annars blir det problem. Om det tar för lång tid att ge- nerera de kognitiva element som både styr våra automatiserade responser och bygger upp den visuo-spatiala sfären, leder det till att de mycket snabbare intrycken, känslor- na och impulserna hinner före. Vi tappar fokus och tanken hoppar från uppgiften till vad helst som råkar komma i vår väg.

På motsvarande sätt kan det stimuli våra kognitiva processer skapar vara alltför svagt för att överrösta annat som pockar på vår uppmärksamhet. Eller så är de kognitiva processerna i sig inte tillräckliga för att generera handling, vi får svårt att komma igång med uppgifter och kan känna oss både håglösa och uttråkade. När vi sedan väl kommer igång är det inga problem och kanske vill vi inte ens sluta när det är dags.

Det är här värt att notera att det hos mindre barn är helt normalt att de frontala exeku- tiva funktionerna och impulskontrollen är lite bristfällig, sett ur ett vuxenperspektiv. Särskilt gäller detta pojkar, vars frontallob utvecklas senare än flickors. Pojkars lek kan därför också vara mer stimuluskrävande och intensiv än flickors. Håll ut.

Känslo-heuristik och substitution

Heuristik betyder erfarenhetsgrundade metoder för problemlösning, inläring och utforskning. Resultatet av heuristiken är inte garanterat optimalt, men det är en praktisk nödvändighet. Vi kan inte i alla situationer ta reda på exakt allting och leta fram den absolut bästa lösningen. Vi är tvungna att göra vissa antaganden och bygga våra beslut på intuition, känslor och tidigare erfarenhet. Annars skulle allting ta vansinnigt lång tid.

Att känslan spelar stor roll när vi ska hitta lösningar på olika problem borde vara självklart med tanke på att hela livet går ut på att uppnå välbehag och undvika obehag. Men länge trodde många ändå att vi på något sätt kunde koppla bort känslorna och helt objektivt bedöma verkligheten. Vi vet nu att det inte är möjligt. En lagom dos känsla är också nödvändig för både vår motivation och känslan av sammanhang och mening. Problemet uppstår när känslan helt dominerar över den kognitiva uppgift vi har för handen.

Om uppgiften vållar för mycket obehag kan vårt kognitiva fokus skifta från problemet med att lösa uppgiften, till problemet med att komma bort från obehaget. I stället för att göra det vi ska, försöker vi då smita från uppgiften. Till exempel kan man lägga ned en enorm ansträngning på att slippa en uppgift som känns alltför svår eller tråkig, i stället för att helt enkelt lösa uppgiften och gå vidare. Det här kallas substitution, att byta ut en sak mot en annan. Som att byta ut att lösa uppgiften, mot att försöka slippa obehaget av uppgiften.

Vår förmåga till uthållighet och att inte ge upp räknas till de exekutiva funktionerna (se sid. 11). Dit hör impulskontroll (inhibition), fördröjd behovstillfredsställelse, självövervakning (monitoring) och kontroll av känslor. Eftersom alla dessa funktioner är en del av hjärnans frontala verksamhet, tillkommer de relativt sent i utvecklingen. Det är helt normalt. En helt balanserad tvååring finns inte. Men om dessa funktioner dröjer längre än normalt, kommer känslor och frustration att inverka negativt både på inläringen och skolsituationen i stort.

När ilska och sorg dominerar skoldagen, och mindre motgångar möts med våldsamma känsloutbrott, försvåras dessutom de sociala relationerna till klasskamrater, lärare och annan personal.

Att lösa knepiga uppgifter och obehagliga situationer genom undvikande och flykt kan få andra konsekvenser än enbart dåliga skolresultat. Även om obehaget tillfälligt lindras, finns uppgiften kvar att lösa. Dessutom finns nu ytterligare ett bekymmer att ta tag i, hur man ska komma sig för att få den gjord. Detta leder till en ond cirkel som kan vara svår att ta sig ur och risken är att motståndet mot hela skolsituationen till slut blir så akut och ångestladdad att man inte bara undviker enstaka uppgifter, utan hela skolan.

Tips och allmänna rekommendationer

Undvik onödiga vardagskonflikter

Läs- och skrivsvårigheter, ihop med ett antal andra inlärningssvårigheter, för ofta med sig rent praktiska problem kopplade till glömska. Det gäller läxböcker, gympakläder, lappar som ska skrivas på, matsäckar som ska med till utflykten och allt möjligt. Alla dessa minnesmoment, som för andra inte innebär något större problem, kan ta enormt mycket kraft och skapa en massa dålig stämning för dem som inte har lika lätt att komma ihåg. Undvik att göra detta till ett konfliktämne hemma. Inget blir bättre av det, det sänker bara livskvaliteten.

Enkla åtgärder, som att låna en extra uppsättning läroböcker att ha hemma till läxorna, att ha dubbla uppsättningar gympakläder och hänga upp en korg för telefon, busskort och nycklar i hallen, kan lösa det mesta. Visst, någon gång måste alla lära sig att själva ta ansvar och komma ihåg sina egna saker. Men kanske är det just nu inte det mest akuta?

Att lära sig bromsa och ställa frågor

En vanlig orsak till oro och ångest, vilket ibland leder till rena panikattacker, är när tanken inte riktigt hinner med. Samma sak om vi inte riktigt förstår vad som sägs på lektionen eller om vi känner att vi inte har tid att ställa frågor eller göra anteckningar. Varje gång vi på det här sättet missar något, skapas en liten känsla av obehag. Vad är det jag missat? Att lära sig våga be läraren att förklara lite långsammare, att be läraren repetera och förtydliga, kan vara ett sätt att komma tillrätta med det här. Ett annat är att spela in lektionerna.

Använd mobilen på rätt sätt

Det som för bara ett tiotal år sedan var ganska dyrt och ibland också besvärlig, finns nu inbyggt i varenda någorlunda modern mobiltelefon. Att spela in lektioner och lyssna på dem igen, kanske med lurar innan du somnar, är mycket effektivt. Ofta är själva föreläsningssdelen av en lektion relativt kort, sedan övergår lektionen i gruppsamtal eller övningar. Så det behöver inte bli timslånga inspelningar. Ibland är de bara ett tiotal minuter.

Kameran på mobilen är också till stor hjälp för att fotografera Powerpoint-presentationer och anteckningar på Whiteboarden.

Skilj mellan inläring och läsövning

I nästan alla skolans ämnen är källan till kunskap textbaserad. För dem som har svårt att läsa eller läser långsamt är de flesta skolsituationer därför direkt olämpliga som tillfällen att öva sin läsfärdighet på. Håll därför isär studier och lästräning. Att träna läsning på teoretiska och akademiska texter är dessutom dödligt tråkigt. Det går långsamt, man förstår inte vad det står, man tappar tråden och sammanhanget och så vidare. Öva läsning med hjälp av böcker med ett innehåll som stimulerar och skapar läs-

glädje.

För studierna använd talböcker och inläst material, röstsyntes på datorn och, för kortare meningar och enstaka krångliga ord, är C-Pen ett utmärkt hjälpmedel. Gör det inte svårare än det är!

Talsyntes, scanning och C-Pen

ViTal är ett verktyg som gör läsning och skrivande mer tillgängligt för alla, oavsett behov. Med hjälp av en digital röst som läser upp det som står skrivet på skärmen så har användaren hela tiden en personlig berättare vid sin sida. Praktiskt även för uttal vid språkstudier.

ViTal har stöd för uppläsning av de flesta dokumentformat från flera olika tillverkare så som t.ex. Microsoft Office, Open Office och Star Office. Dessutom klarar ViTal av att läsa upp text från hemsidor och kan även ljuda tangenter med hjälp av Talande Tangentbord som medföljer programmet utan extra kostnad.

En speciell anpassning för användning av läspennor gör att du kan skanna in text med en C-Pen och sedan få den uppläst direkt av ViTal.

- C-Pen TS1 är skapad för stationär användning med stationära och bärbara datorer. Den har all funktionalitet som finns hos en C-Pen och passar de användare som enbart vill använda sin C-Pen med datorer. C-Pen TS1 ansluts via USB och är kompatibel med Windows. Till C-Pen TS1 medföljer en talsyntes, vår egna TS/X Editor och en gratis talsyntesröst (gäller tills vidare endast Windows).
- C-Pen 3.5 med inbyggd Bluetooth och ett uppladdningsbart batteri för totalt mobilt användande. Den har alla funktioner hos en C-Pen och är anpassad för de användare som vill kunna använda sin C-Pen både med sin dator och sina mobila enheter. Kompatibel med Android, Windows och Mac OS X. Android appen för C-Pen 3.5 kan laddas hem från Google Play till din Android enhet.

Lär dig arbeta med texten i en ordbehandlare

Att jobba med datorn är en alldeles för bred uppmaning. Konsten är att jobba mer specifikt med *ordbehandling*. Ordbehandlingsprogram som *Microsoft Word* och *LibreOffice Writer* – det senare helt gratis – är inte bara i stället för att skriva på papper. Man kan inte helt förlita sig på att lärare och skolboksförfattare presenterar alla uppgifter på ett optimalt sätt, även om man skulle önska det. Att lära sig bearbeta texten i datorn, att punkta upp och strukturera läxor och projektarbeten, allt detta underlättar inläringen enormt.

Rättstavningsprogram

SAOL Plus är en datorversion av SAOL 13, men har dessutom en rad funktioner som bara kan erbjudas av ett datorprogram. SAOL Plus innehåller också en unik funktion för att hantera felstavningar, som innebär att du kan söka på ord utan att kunna stava

dem helt rätt: skifånje leder till uppslagsordet chiffonjé. Denna funktion öppnar dörren till SAOL även för personer med stavningssvårigheter. Finns att ladda ned helt gratis: http://www.svenskaakademien.se/svenska_spraket/svenska_akademiens_ordlista/saol-plus-nedladdning

Annars är Stava-Rex ett annat vanligt program som fungerar med MS Word, LibreOffice med flera. Många skolor har skollicenser och du kan få hjälp hos specialläraren eller specialpedagogen att installera det på din dator.

Information på nätet

Sök kunskap och information om läs- och skrivsvårigheter. Det finns mängder av bra och pedagogiskt skrivna texter att ladda ned helt gratis. Bli expert på dina egna svårigheter. Ännu bättre är det om hela familjen blir det. Här är några tips på länkar:

Föräldraföreningen för Dyslektiska Barn. (2009). *ABC kring läs- och skrivsvårigheter*. <http://www.fob.se/Global/dokument/ABC-KringLas-OchSkrivsvarigheter.pdf>

Skolverket. (2013) *Arbete med åtgärdsprogram för elever i behov av särskilt stöd*. <http://www.skolverket.se/publikationer?id=3002>

Svenska Dyslexiföreningen. (2012). *Modell för utredning av läs- och skrivsvårigheter*. http://www.dyslexiforeningen.se/egnafiler/utredningsmodell_2012.pdf

Vetenskapsrådet. (2007). *DYSLEXI – en kunskapsöversikt*. http://www.cm.se/webbshop_vr/pdf/VR2007