

UNDERSTØTTENDE STRATEGIER

Eksempler på strategier, du kan gennemgå med eleven:

Kommunikationsstrategier

- **Må spørge om hjælp** – du må altid sige til, hvis der er noget, du ikke forstår.
- **Må bede om at få ting gentaget** – det er okay at sige “Kan du sige det igen?”
- **Må bruge ”jeg forstår ikke”-kort** – et kort, du kan pege på, hvis du er i tvivl.
- **Må sige, at jeg har brug for tid til at tænke** – sig “Jeg skal lige tænke lidt, før jeg svarer”.
- **Brug billeder eller tegn** – brug symboler eller tegn, hvis ord er svære at finde.

Opmærksomheds- og koncentrationsstrategier

- **Tag en kort tænkepause** – gå lidt væk fra opgaven, og træk vejret dybt.
- **Brug et stopur eller timer** – arbejd i korte intervaller med pauser.
- **Sid tæt på læreren** – for bedre at kunne høre og se, hvad der sker.
- **Hjælpeting** – brug fx en stressbold for at hjælpe med at holde fokus.
- **Lav små noter eller tegninger** undervejs – det hjælper med at huske.

Sprog- og kommunikationshjælpemidler

- **Skriv stikord ned** – brug ord eller korte sætninger for at huske, hvad du vil sige.
- **Lav små kort med ofte brugte sætninger** – fx “Kan du gentage?”, “Jeg forstår ikke”.
- **Brug en app til lydoptagelse** – optag, hvad læreren siger, så du kan høre det igen (kræver lærerens samtykke).
- **Lav tegninger eller tankekort** – det kan gøre det lettere at forklare ting.

Sociale strategier

- **Øv at sige til, når noget er svært** – fx “Jeg er ikke sikker på, hvad jeg skal gøre”.
- **Lav aftaler med venner om hjælp** – fx at de hjælper dig med at forstå, hvis noget er uklart.
- **Brug kropssprog** – prøv at vise med ansigt og hænder, hvordan du har det.
- **Tag pauser**, hvis du bliver træt eller frustreret – gå et roligt sted hen i kort tid.
- **Arbejd sammen to og to** – det kan være lettere end i større grupper.

>>

UNDERSTØTTENDE STRATEGIER

Læsning og hukommelsesstrategier

- **Læs korte afsnit** ad gangen – tag pauser undervejs, og tjek, om du forstår det.
- **Lav små oversigter eller stikord** – skriv hovedpunkter ned.
- **Sæt lyd på teksten** – få fx teksten læst op, eller læs den højt selv.
- **Fortæl med egne ord** – prøv at sige eller skrive, hvad du har læst eller oplevet.
- **Brug billeder og illustrationer** – de kan gøre det lettere at huske.

Følelses- og frustrationshåndtering

- **Sig til, når du bliver træt eller frustreret** – det er okay at bede om hjælp.
- **Brug en pauseboks** – med ting, der kan hjælpe dig til at slappe af (fx stressbold, tegnegrej).
- **Øv dybe vejrtrækninger** – tag tre dybe indåndinger for at falde til ro.
- **Lav en aftale om et trygt signal** – fx et håndtegn til læreren, når du har brug for en pause.
- **Skriv eller tegn dine følelser** – det kan hjælpe med at få styr på, hvad du føler.