

20 gode råd om hvordan man husker og læser bedre, når man har ADHD.

Denne artikel går ind og fortæller om nogle gode råd, når man har læsevanskeligheder men det drejer sig ikke om dyslexi eller ordblindhed. Ca. 30% af dem der har ADHD har mere eller mindre læsevanskeligheder. Det drejer sig om koncentrationsvanskeligheder der giver hukommelsesgener og derved mindsker opfattelsen af, hvad man har læst. Ligeledes er en del med læsevanskeligheder dårlig til at opfatte stavningen mens de læser (uopmærksomheden) og derved staver de dårligt.

En del har en falsk form for læsevanskelighed, fordi de aldrig læser noget som helst. Jo mere man læser jo bedre bliver man til at få fat i det man læser. En del forældre læser aldrig for deres børn, og alt hvad børnene får fat i er billeder og talte ting. De kommer simpelt hen ikke i nærheden af en bog ! Det er vigtigt at man lærer børn at være interesseret i at læse og lære. Man kan godt bruge lyde til at vække deres nysgerrighed. I det følgende vil jeg komme med en del råd om, hvordan man kan måske læse bedre.

1

Man bør træne sin hukommelse først med lette ting, som korte ord og korte meninger. Lær at genkende ting, udtale det og derefter roligt lære at stave ord, også dem med skjulte bogstaver. Det er *gentagelser* der giver effekt.

Man skal lære, at læsning er sjovt, så begynd med emner der interesserer én, gerne tegneserier eller med korte kapitler.

2.

Lær at tale roligt, ikke for hurtigt. Fordi når tanke og tale ikke følges ad bliver man forvirret. De fleste taler hurtigere end de kan tænke eller må stoppe fordi tale og tanker ikke følges ad. For mange stop skaber uro i talen og man mister selvværdet og tror man er dårlig til at kommunikere (hvilket man også er). Tale og opfattelse af tale og skrift følges ad. Når man læser, så taler man inde i hovedet. Hvis man taler for hurtigt end det man læser så går det skidt. For mange med ADHD skipper tankerne og gætter sig til hvad der står i skrift og så går det galt. Man må møjsommeligt genkende ordet stille og roligt, tale det inde i hovedet og lade det finde en sammenhæng. En ADHD'er er for utålmodig og gætter mere end at bruge tid til genkendelse.

3

Det er vigtigt at lære lyden af sproget inde i hovedet eller hvis det er lettere så sige det som tale. Eller læse højt. Det er ikke skammeligt at læse højt hvis det hjælper én til at forstå det bedre. Vores to vigtigste sanser er synet og hørelsen og faktisk er de tæt koblet sammen. En ADHD'er har sprunget dette led over for mange gange og derfor hænger de ikke sammen. Det bør læres forfra.

4

Hvad er meningen med et ord. Man bør bruge tid til at definere ord. Hvis man er dårlig til det vil mange meninger forsvinde når man læser. Det er vigtigt også at lære de svære meninger, men dette har mange en tendens til at hoppe over. Jeg ved det på én eller anden måde, tænker mange, men det er ikke godt nok. Ned til det basale og kende meningen til alle ord du læser. Forsøg at lære meningen med nye ord du træffer i hverdagen. Så lær at definere ord.

5.

Brug gerne nogle tricks til at huske visse besværlige ord. Del måske et ord i sektioner og husk hvad sektionen lyder og ser ud. Derefter sættes sektionerne sammen. F.eks ordet **index**, kan sættes sammen til **ind** og **ex**. Husk det som **pege = særlig sted = indhold**. En synonym ordbog er godt i sådanne situationer. Husk på, at en ADHD vil gerne springe over hvor gærdet er lavest (mindst mulig arbejde), og det må man kæmpe imod. Det er kun besværligt i starten - senere bliver det meget lettere, må man sige til sig selv.

6

Lær hvordan et ord er opbygget med for og efter endelser. Lær at udvide din genkendelse af ord stille og roligt. Du er langsommere end andre, men det vil komme til at fungere i sidste ende. Alle ord er ikke ens i deres logik og man skal ikke lede efter noget som ikke er der. Nogle ord er rigtig logiske mens andre slet ikke er det. Det må man acceptere. Ellers blokkerer man.

7

Lær at udtrykke dig på flere forskellige måder. Hvis du kun kan sige en ting på én måde, så vil du let komme i en situation hvor de vil lede efter ordene. Har du et alternativ, så kan du straks bruge den.

8

Brug den tid du har brug for til at læse og bryd teksten ned i småbidder og finde en mening i hver bid. Din tålmodighed er på en prøve, fordi en ADHD vil gerne gøre tingene hurtigt og det lader sig ikke gøre hvis man har læsevanskeligheder. Hvis du er i skole, så brug korte noter til at give mening. Skriv en note for hver brudstykke.

9

Hvis det hjælper dig at udtale et ord højt så gør det. Det er bedre du gør det end du tænker på, hvad andre tænker.

10

Prøv at finde vigtige ord i det du læser. Vi kalder det nøgleord fordi de giver teksten ekstra mening. Hvis du er god til nøgleord så bliver teksten nemmere at forstå. Nogle få nøgleord så kan man forstå mange sætninger.

11

Lad vær med at læse mere end nogle få minutter ad gangen, opsummere og hold en kort pause. Så læs igen. Det er ikke godt for en ADHD at tro, at de kan læse 15-30 minutter ad gangen. Kun meget få kan det. De fleste kan holde koncentrationen i 2-3 minutter ad gangen.

12

Når du finder et nyt svær ord så sæt det til side og brug ikke for megen tid i starten. Bagefter kan man tage ordet op på ny og slå det op i en ordbog. Det betaler sig at blive gode venner med en ordbog for ellers forsvinder ordet væk fra din horisont.

13

Lad vær at læse stof der er for svær eller ikke har din interesse. Man bør dog forsøge at skabe en interesse for at kunne lære lidt "kedelige" materialer, især under en uddannelse.

14

Brug gerne en lineal for at kunne holde fokus på en linie. For nogen danser linierne lidt ofte og så har det ikke nogen mening at læse et stof.

15

Når du er alene, så øv dig gerne med at læse højt for dig selv. Og bagefter fortælle hvad du har læst i en kort udgave.

16

Lyt gerne til udsendelser i radioen, hvor du bagefter skal genfortælle historien.

17

Få gerne en læse partner der kan læse højt for dig eller være med til at læse en tekst sammen og hjælpes ad med at forstå teksten.

18

Øv dig hele tiden med at lægge mærke til skilte rundt omkring dig. Læs mange gange i løbet af dagen korte tekster, overskrifter, tekst TV m.m. Øvelse giver bedre færdigheder.

19

Lær hvad der er vigtigt i en tekst. Understreg gerne en sætning eller et par ord for at tydeliggøre meningen. Jo mere en tekst giver mening jo mere vil du gerne læse noget mere. Meningsløse tekster giver ingen mening for nogen.

20

Leg gerne med ord så det er mere spændende med at læse ord. Lav lege med modsatte ord, andre udtryk, gør ord morsomme, ordspil, stavekonkurrencer = hvem kan lave det længste ord vinder en præmie. Når ord og tekst opfattes kedeligt så vil ingen gide at spille med ord.