

SKILNINGUR BREYTIR ÖLLU OG VÍÐAR VEGINN

HAGNÝTAR LEIÐIR Í KENNSLU EINHVERFS
FÓLKS OG FÓLKS MEÐ ÞROSKAHÖMLUN

FYRIR KENNARA SÍMENNTUNARSTÖÐVA 6. SEPTEMBER 2024

JARÞRÚÐUR ÞÓRHALLSDÓTTIR

YFIRLIT

- Réttarstaða fatlaðs fólks
- Hvernig taugakerfi okkar getur virkað á mismunandi hátt – öðruvísi skynjun og skynúrvinnsla hjá einhverfu fólki, getur einnig verið hjá öðru fötluðu fólki, t.d. fólki með Downsheilkenni, fólki með CP, (ADHD)
- Hagnýt ráð til að eiga gott samtal og góð samskipti og gera kennslu aðgengilega

3 SAMNINGUR SAMEINUÐU ÞJÓÐANNA UM RÉTTINDI FATLAÐS FÓLKS

- Að fatlað fólk njóti allra mannréttinda, jafnréttis og frelsis til fulls og jafns við aðra.
- M.a. kveðið á um rétt fatlaðs fólks til fullrar samfélagsþátttöku án aðgreiningar og að njóta viðurkenningar og virðingar sem ólíkir einstaklingar í litrófi mannlífsins.
- Að margbreytileiki mannlífsins sé eðlilegur en ekki persónulegur vandi.
- Að fötlun megi rekja til samspils fatlaðs fólks og hindrana umhverfisins.
- Skilgreint og útlistað í smáatriðum og talað um **viðeigandi aðlögun**.

SAMNINGUR SAMEINUÐU ÞJÓÐANNA UM RÉTTINDI FATLAÐS FÓLKS

- Samningurinn gerir kröfu til okkar um að endurmeta hvernig hugsað er um fatlað fólk og framkomu okkar í þess garð.

5 VIÐHORF, FRAMKOMA, SAMSKIPTI

- Sömu þarfir og allir aðrir fyrir:
 - **Öryggi**
 - **Traust** – að kynnast – tekur tíma
 - **Virðingu**; að talað sé við þau sem jafningja, (ekki sem börn) líka þó þau geti ekki talað eða séu óskýr í máli.
 - **Áhuga** - að skipta máli
 - Að vera **þátttakandi** – vita hvað til stendur og hafa val.
- Að setja sjálfan sig í sporin, eða einhvern nákominn
 - Hvernig viljum við láta koma fram við okkur?

AF HVERJU SÉRSTAKLEGA ER TALAÐ UM EINHVERFU

- Grunnþáttur fötlunar ósýnilegur, flókinn veruleiki, sjáum ekki hvað liggur á bak við þeirra viðbrögð
- Kennsluaðferðir fyrir einhverfa nýtast öðrum einnig vel
- Á þeim námskeiðum sem hafa verið haldin í Fjölmennt í samvinnu við Vinnumálastofnun hefur oft meiri hluti þátttakenda verið á einhverfurófi
- Samkvæmt erlendum rannsóknum eru um 80% fólks á einhverfurófi án atvinnu

7

UPPLÝSINGAR FRÁ EINHVERFU FÓLKI

- Ævisögur fólks á einhverfurófi t.d. *Dyrnar opnast* eftir Temple Grandin t.d. *Frík nördar og Aspergersheilkenni* eftir Luke Jackon; *Öðruvísi ekki síðri* eftir Chloé Hayden og margar fleiri. Sjá: **einhverfa.is**
- Ævisögur og frásagnir fólks sem hefur ekki hefðbundið talmál en tjáir sig á stafaborð eða tölvur:
 - Tító Mukhopadhyay
 - Naoki Hikasida *The reason I jump*
 - Ido Kedar *Ido in Autismland* og margir fleiri
- Einhverft fólk á Íslandi t.d. <https://www.frettabladid.is/frettir/lidur-best-med-heyrnartol-og-solgleraugu-innan-um-folk/>
- Að sjá hið ósýnilega, íslensk mynd um konur á einhverfurófi
- Önnur skynjun – ólík veröld: Lífsreynsla fólks á einhverfurófi

8 ÖNNUR SKYNJUN – ÓLÍK VERÖLD

Ég tók 21 viðtal við 8 einhverfar manneskjur

- 20-46 ára
- Gátu sagt frá lífi sínu

- ▶ Áhersla á skynjun, skólagöngu, líðan og hvernig það hafði verið að fá greiningu.



ÖNNUR SKYNNJUN OG SKYNNÚRVINNSLA

- Grundvallarástæðan fyrir oft öðruvísi viðbrögðum einhverfs fólks og margvíslegum erfiðleikum í daglegu lífi og ekki síst samskiptum.
- Lítil þekking á þessum vanda til staðar hjá fólki almennt.
- Hafa þannig farið í gegnum lífið án skilnings og oft mætt miklu mótlæti.
- Einelti nánast undantekningarlaust.

10

SKÓLINN – EINELTI

„Ég minnst ekki grunnskólaáranna með neinum hlýhug. Það var rosalega lítil skilningur á Aspergersheilkenninu á þeim tíma. Ég varð fyrir mjög miklu aðkasti flest grunnskólaárin, það voru yfirleitt alltaf tveir, þrír sem að voru alltaf á mér. Það voru bara hefðbundnar blóðnasir og barsmíðar.“

(Þátttakandi í rannsókninni Önnur skynjun – ólík veröld).

ÖNNUR SKYNNJUN OG SKYNÚRVINNSLA

- Skilningur á öðruvísi skynjun grunnur að skilningi á aðstæðum einhverfs fólks.
- Mjög breiður hópur fólks – mjög ólíkir einstaklingar eins og líka fólk með þroskahömlun og við öll erum.

I2 HVAÐ ER SKYNNJUN OG SKYNÚRVINNSLA?

- Eitthvað sem við hugsum lítið um –gerist ósjálfrátt. Hluti af okkur.
- Göngum út frá því að hún sé svipuð hjá öllum. Miðum allt út frá eigin upplifun/skynjun hvort sem við erum einhverf eða óeinhverf.
- Að skoða almennt hvernig annað fólk upplifir hlutina er góð leið til að skilja annað fólk.

I 3 SKILNINGARVITIN

- Sjón
- Heyrn
- Lyktarskyn
- Bragðskyn
- Snertiskyn

14 ÖNNUR SKYN

- Stöðu- og hreyfiskyn (að mestu ómeðvitað)
 - í hvaða stöðu við erum
 - hvaða hreyfingar við framkvæmum
- Jafnvægisskyn (ómeðvitað)
 - hvernig við erum staðsett í umhverfinu
 - Hversu hratt við hreyfum okkur
- Interoception – skynjun frá innri líffærum

10 SKYNJUN OG SKYNÚRVINNSLA

- Öll þessi skyn þurfa að vinna saman.
- Við fáum allar upplýsingar frá umhverfinu í gegn um skilningarvitin fimm.
- Við **nemum** áreiti í umhverfinu
 - **síum** frá þau sem við ætlum ekki að nota
 - **vinnum** úr **öðrum**
 - **túlkum** og hegðum okkur (oftast) eins og búist er við
- **Flestir þurfa ekki að hugsa** eða eyða orku í það – **gerist sjálfkrafa**


16 SKYNOFHLEÐSLA (SENSORY OVERLOAD)

„Of mikið af upplýsingum koma inn í einu. Heili minn gæti verið ófær um að sía frá það sem skiptir ekki máli svo sem bakgrunnshljóð, veggfóðrið, tilfinningu fyrir fötunum á húðinni eða fólki á hreyfingu. Þetta þýðir að ég þarf að reyna að vinna úr öllum þessum áreitum í einu í stað þess að vinna eingöngu úr þeim sem skipta máli“

L. H. Willey



17 ÖNNUR SKYNJUN

- Úrvinnsla hægari. Á öðru „tempói”. Þurfa lengri tíma til að svara.
 - Þau þurfa að úthugsa hluti sem gerast ósjálfrátt hjá flestum. Ná oft ekki að sýna „viðeigandi” viðbrögð á réttum tíma.
 - Ýmis áreiti í umhverfinu valda óþægindum/sársauka – yfirþyrmandi skynjun. Þurfa oft að einangra sig – „kúpla sig frá”. Spenna hleðst upp – þola ákveðið mikið. Óvissa – að vita ekki hvað stendur til eða til hvers er ætlast getur hrint þeim fram af brúninni.
 - Sveiflast frá of lítilli skynjun til ofurnæmrar á ófyrirsjáanlegan hátt – vantar fínstillingu.
 - Mikill dagamunur.
- 

18

ÖNNUR SJÓNÚRVINNSLA – ERFITT AÐ LESA Í UMHVERFI

- Sjá í pörtum og þurfa að púsla saman.
- Þurfa að nota hugsunina - til að finna út hvað er í umhverfinu – gerist ekki sjálfkrafa heldur meðvitað og tekur tíma og orku.
- Greina ekki strax mun á fólki og öðru í umhverfi.
- Hreyfing og sterkir litir fanga athyglina fyrst.
- Geta festst í áreitum í umhverfinu.

„...segjum sem svo að þú værir alveg grafkyrr, þá mundi ég túlka þig til að byrja með sem eina af umhverfinu... eina af heildinni“

(Þátttakandi í rannsókninni Önnur skynjun – ólík veröld).

19 ÖNNUR SJÓNÚRVINNSLA

„Sko þegar ég sé svona fullt af einhverju nýju þá hugsa ég með mér hvað er hérna, hvað er þetta og hvað er þetta ... áður en ég fer sko að hugsa um heildina að blanda öllu.“

(Þátttakandi í rannsókninni Önnur skynjun – ólík veröld).

20 ÖNNUR SJÓNÚRVINNSLA

- Erfitt að skilja svipbrigði og líkamstjáningu
 - Lesa oft ekkert úr andliti, helst úr munnsvip.
 - Erfitt að horfa í augu, höfuðverkur, stunga í augun, truflandi, hefur ekki tilgang fyrir þau.
 - Við hin höfum þörf fyrir það. Þau læra að þetta skiptir miklu máli upp á viðbrögð annarra. Þykjast horfa í augu.
 - Mismunandi menning.
- Við þurfum að vita að einhverft fólk hlustar þó það horfi ekki í andlit eða augu.

OFURNÆM SJÓN – ÓÞÆGINDI/ SÁRSAUKI

- Sterk/stingandi birta, flúorljós, sólarljós
- Skærir litir

ÖNNUR SKYNJUN – HLJÓÐÚRVINNSLA

- **Hljóðúrvinnsla:** Ofurnæmni, hljóð í fjarska geta truflað. Há og hvell hljóð, mikill sársauki, raddir, öll óvænt hljóð. Erfitt að greina samtál þar sem nokkrir eru saman, hljóð renna saman – ærandi. Mjög erfitt að vera í margmenni.

„Kominn í þennan skræka tón sem breytist í **hnífinn sem sker mann í eyrun**“

(Þátttakandi í rannsókninni Önnur skynjun – ólík veröld)

ÖNNUR SKYNNJUN

- **Snerting:** Óvænt snerting mjög óþægileg. Erfitt að vera í margmenni einhver rekst í mann. Stundum er eins og snertingn sitji eftir á húðinni í einhvern tíma. Föt.
- **Lykt:** Getur valdið höfuðverk, verið yfirþyrmandi og yfirtekið þau þannig að önnur skynsvið detta út. - Á einni rás.

„Bara ég tek svo mikið eftir því að það eins og stjórnar alveg hugsunum mínum og öllu, ég get ekki einbeitt mér að neinu öðru.“

(Þátttakandi í rannsókninni Önnur skynjun – ólík veröld).

Allt óvænt er óþægilegt, vantar síu eru óvarin!



SKYNNHREYFIHÖMLUN (SENSORY – MOTOR ..) – APRAXÍA

- Erfitt að skipuleggja og hefja hreyfingu. Líkaminn gerir ekki það sem beðið er um þó hugurinn skilji og viðkomandi vilji gera það sem til er ætlast – frjósa.
- Erfitt að skipuleggja sig og hefja verk sem þarf að vinna. T.d. hafa samband við einhvern sem er ekki tímasett. Skert framkvæmdafærni.

ÖNNUR SKYNNJUN – ANNAR REYNSLUHEIMUR

- Önnur skynjun – ólík upplifun – ólík viðbrögð
- Eðlileg viðbrögð miðað við þeirra upplifun

TILVITNUN

- Hvella hljóðið og skæru ljósin var meira en nóg til þess að ofhlaða skilningarvitin. Höfuðið varð þungt, maginn fór á fullt, púlsinn rauk upp og hjartað hamaðist þar til ég fann **öruggt svæði**.

L. H. Willey

27 MÁL OG MÁLSKILNINGUR

- Ná oft ekki munnlegum skilaboðum þegar þau eru í ójafnvægi.
- Málskilningur getur verið slakur, erfitt að ná löngum fyrirmælum.
- Hafa oft bókstaflegan skilning.
- „Þokukennd“ fyrirmæli erfið . „Sópa það mesta“
- Eiga erfitt með að ná orðunum fram, ef þau eru yfirþyrmd (skynhreyfivandi).
Ekki pressa, gefa tíma.
- Nota oft bergmálstal (ekkolaliu) oft eini möguleikinn til að nota talmál. Hefur meiningu.

TILFINNINGAR

- Eiga oft erfitt með að átta sig á eigin tilfinningum og setja orð á þær
- Eiga oft erfitt með að átta sig á tilfinningum annarra
- Eiga erfitt með að skilja eigin tilfinningar og annarra á sama tíma og bregðast við með viðeigandi hætti
- Eru mjög opin fyrir vanlíðan og/eða óöryggi annarra, getur haft bein áhrif á líðan þeirra - ofurnæm

FÓLK MEÐ ÞROSKAHÖMLUN

- Margt af því sem hefur verið farið í, á líka við um fólk með þroskahömlun
- Mjög ólíkir einstaklingar eins og allir aðrir
- Þurfa skýr skilaboð og leiðbeiningar, málskilningur getur verið slakur þó þau hafi gott talmál og öfugt
- Tíma til að vinna úr upplýsingum, svara eða gera það sem beðið er um

UPPHAFIÐ



HVAÐ ÞARF AÐ HAFA Í HUGA TIL AÐ EIGA GOTT SAMTAL – GÓÐ SAMSKIPTI – KENNSLAN KOMIST TIL SKILA?

- Að allt sé fyrirsjáanlegt, því allt óvænt og óundirbúið veldur mikilli streitu.
- Undirbúningur
- Umhverfi
- Umgjörð/framsetning kennslu – sjónrænt skipulag
- Viðmót, framkoma,
- Margir þurfa stuðningsaðila, einhvern sem þekkir viðkomandi vel – “túlkur”

UNDIRBÚNINGSVIÐTAL VIÐ HVERN OG EINN, (OFT MEÐ AÐSTOÐARMANNI/ AÐSTANDANDA)

- Fari fram í kennslustofunni þar sem kennslan mun fara fram
- Sagt frá náminu
- Væntingar þátttakenda til námskeiðs, markmið með námskeiði, hvernig starf vill viðkomandi helst, framsetning námsefnis, myndrænt eða bara með texta?
- Hvernig er best að koma upplýsingum til viðkomandi, sms, email, símtal (sum svara ekki númeri sem þau þekkja ekki), í gegn um stuðningsaðila
- Hvar finnst þeim best að sitja í kennslustofu
- Sýna húsnæðið, hvar setustofa er og önnur aðstaða svo sem klósett, drykkir, skynvænt rými

UNDIRBÚNINGSVIÐTAL FRH.

- Hvað gæti verið óþægilegt í umhverfi?
 - Ákv. hljóð, hávaði
 - Sjónáreiti, flúorljós/skær birta, mikil hreyfing á fólki, sterkir litir...
 - Lykt
 - Hitastig
 - Óvænt snerting
 - Framkoma annarra, heilsa með handabandi?

UNDIRBÚNINGUR

- Upplýsingabréf/ handrit sent fyrirfram/ afhent á fundi – nota myndir með texta eða bara skrifað
 - Hvar fer kennslan fram
 - Hver er kennarinn (mynd), þátttakendur, hve margir?
 - Hvað er kennslutíminn langur?
 - Hvað gerist svo
- Kennsluáætlun – allir fá plan yfir tímabilið, daga og tímasetningar kennslu.
- Fá kennsluefni/glærur/dagskrá hvers dags sent heim fyrirfram, aðstoð heima við undirbúning ef þarf – þá samvinna við þann sem viðkomandi vill hafa með sér í náminu.

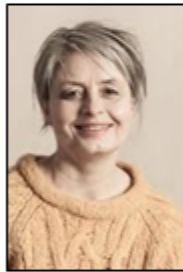


Nafn

Á fimmtudögum fer ég í tölvu í Fjölmennt í Vínlandsleið 14.



Ég fer með Hópbílum í Fjölmennt.



Pegar ég kem í Fjölmennt hitti ég Kristínu kennara.



Ég og Kristín förum saman inn í tölvustofu númer 2



Pegar tíminn er búinn fer ég með Hópbílum heim í Löngumýri.



Nafn:

Kór í Fjölmennt



Á þriðjudögum fer ég í Kór í Fjölmennt



Ég fer með aðstoðarkonu minni í bílnum í Fjölmennt.



Ég fer inn um innganginn á bak við hús eins og ég er vön.
Helle tekur á móti mér þar.



Helle



Rósa



Helle

Rósa og Helle eru kennarar á námskeiðinu.




Það eru níu aðrir þátttakendur á námskeiðinu.
Við verðum í stofu 6.



Pegar tíminn er búinn fer ég með aðstoðarkonu minni í bílnum heim í Jöklaasel.

Fundur í Ási föstudaginn 22.febrúar ☺



Á föstudaginn 22. febrúar sem er í dag ætla ég  á fund í



Ás sem er vinnustaður.



Ingibjörg Rún kemur á mínum bíl



að

sækja mig í Gylfaflöt og við förum þaðan í



Ás

vords Icelandic

ingibjörg Rún og Halla ætla að tala um hvað er gert og
fundarherbergi þar sem við ætlum að sitja við



borð

og tala saman.



Halla ætlar að segja okkur frá því sem gert er í vinnustofunni
Ási og við ætlum líka að tala um hvað mér finnst gaman að gera.



BROT ÚR UPPLÝSINGASÖGU/ HANDRITI


UNDIRBÚNINGUR FRH

- Fá upplýsingar frá þeim sem þekkir viðkomandi vel t.d. persónulegum talsmanni eða öðrum sem viðkomandi bendir á:
 - Um málskilning og hvernig viðkomandi tjáir sig
 - Er hún/hann læs
 - Hvað er óþægilegt, t.d. varðandi skynjun
 - Hvað getur komið úr jafnvægi o.s.frv.
 - Hvað virkar róandi

GÓÐAR LEIÐIR Í KENNSLU



UMHVERFI – UMGJÖRÐ

- Hafa rólegt umhverfi – lítil áreiti
- Ekki sterka/stingandi birtu, ath hvar fólk situr m.t.t. lýsingar
- Helst ekki sterka liti í umhverfi eða klæðnaði
- Ekki nota sterkt ilmvatn eða rakspíra
- Að fólk í umhverfi sé ekki mikið á hrevfingu, ef er hægt
- Hve lengi er hver kennslustund, hlé  tímavaki
- Hafa rólegan stað að fara á ef viðkomandi þarf að kúpla sig frá vegna skynofhleðslu – skynvænt rými

VIÐMÓT FRAMKOMA

- Hægja á sér, vera á þeirra tempói.
- Ekki pressa – gefa tíma. Þurfa lengri tíma til að vinna úr upplýsingum og ná fram svari, getur þurft að telja upp að 7 (10) (í huganum).
- Hafa fyrirmæli skýr og ekki mikið orðskrúð.
- Gott að nefna nafn viðkomandi þegar talað er við hann.

VIÐMÓT FRAMKOMA FRH.

- Ekki hækka róminn eða sýna pirring. Lækka röddina/hvísla eða sleppa tali á erfiðum augnablikum.
- Ekki gera kröfu um augnsamband.
- Ekki gera kröfu um svar þega viðkomandi er í ójafnvægi.
- Ekki horfa stíft á viðkomandi þegar spurt er.
- Forðast snertingu, óviðbúin snerting getur virkað sem árás.

42 SKIPULÖGÐ KENNSLA –TEACCH

Kemur afar vel til móts við þarfir vegna óvenjulegrar skynjunar – sérstakrar menningar.

Óvissuþáttum fækkað – meira öryggi

Hjálpar fólki til að líða betur og ná stjórn á viðbrögðum sínum.

Höfuðstöðvar í Norður - Karolinu. TEACCH stendur fyrir Treatment and education for autistic and related communication handicapped children.

- <http://teacch.com/>

43 TEACCH HUGMYNDAFRÆÐIN

Mismunandi menning - viðhorf


- „... **virða persónuleika hvers einhverfs einstaklings og kenna honum út frá hans eigin menningu** hvernig aðlagast má samfélaginu á sem bestan hátt. Við vinnum samtímis að því að efla þekkingu og skilning viðkomandi og **aðlaga samfélagið að sérstökum þörfum hans.**” (Úr “Menning einhverfs fólks” á einhverfa.is).

44 TEACCH HUGMYNDAFRÆÐIN

- Smellpassar við félagslegt sjónarhorn á fötlun (norræna tengslaskilninginn). Fötlun skapast ekki síður af umhverfinu en því sem liggur hjá manneskjunni sjálfri. Það á ekki að breyta manneskjunni eða laga, heldur auðvelda samspil hennar við umhverfið. **Laga umhverfið.**
- Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks byggir líka á þessu sjónarhorni og gefur skýran rétt til jafnra tækifæra. Íslensk lög einnig.

TEACCH – SKIPULAG

45

-
- Augljósar sjónrænar vísbendingar.
 - Upphaf og endir gert greinilegt, athafnir fyrirsjáanlegar – verkefni afmörkuð í tíma og rúmi.
 - Ákveðið skipulag, rútína.
 - **Aukið sjálfstæði** fyrir einstaklinginn, meiri **virðing** – aukið **öryggi**.
 - **Samvinna við þá sem þekkja viðkomandi best.**
- 

46 SJÓNRAENT SKIPULAG

- Sjónræn verkefni og dagskrá gefa upplýsingar um eftirfarandi þætti:
 - Hvert á að fara?
 - Hvað á að gera?
 - Hvernig á að gera?
 - Hversu lengi – hvenær er verkefnið búið?
 - Hvað gerist svo?

47

Jarprúður Þórhalla

(Nafn) í matreiðslu

Búa til mat.

Ganga frá úr uppvottavélinni

Matarborðið

Ganga frá

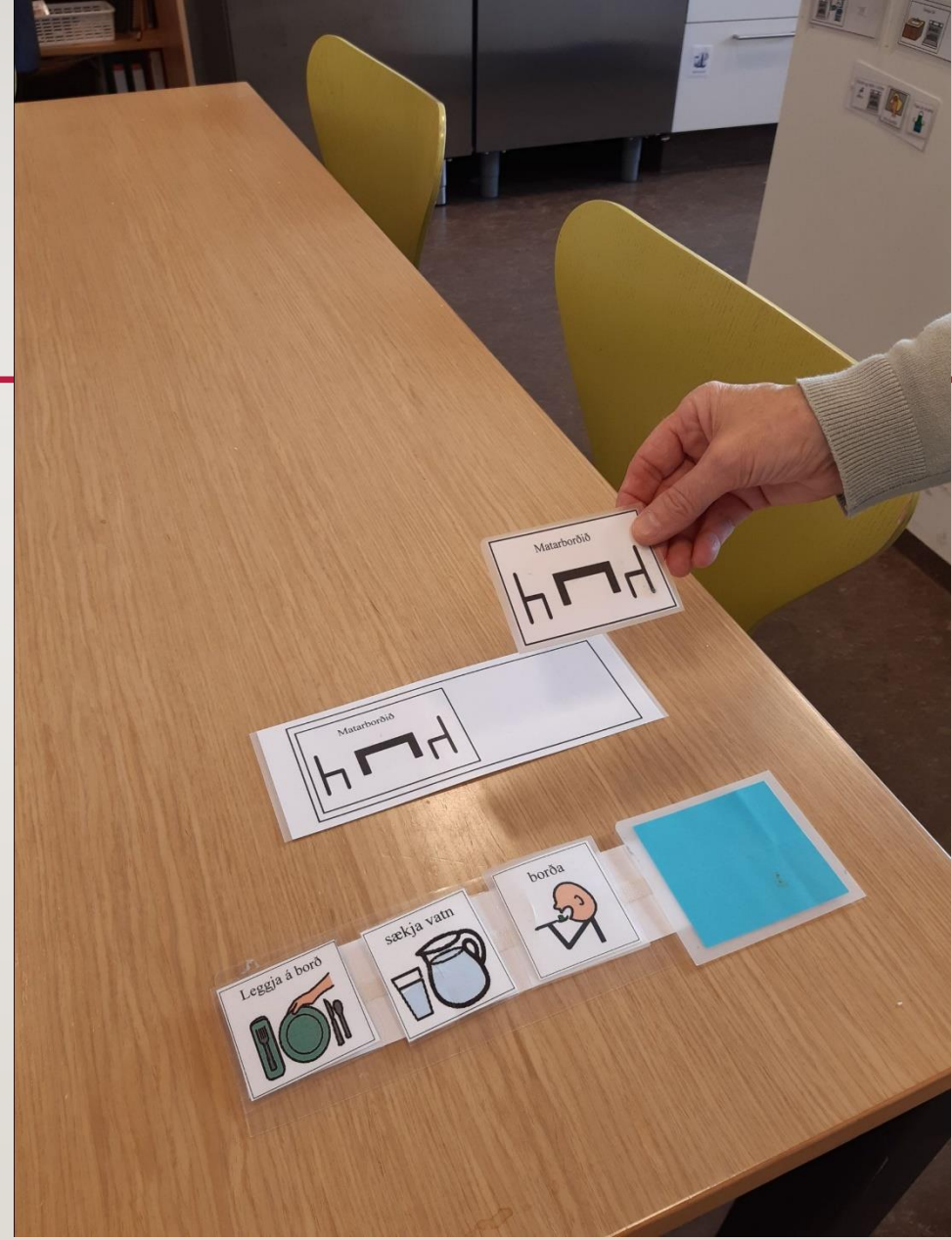
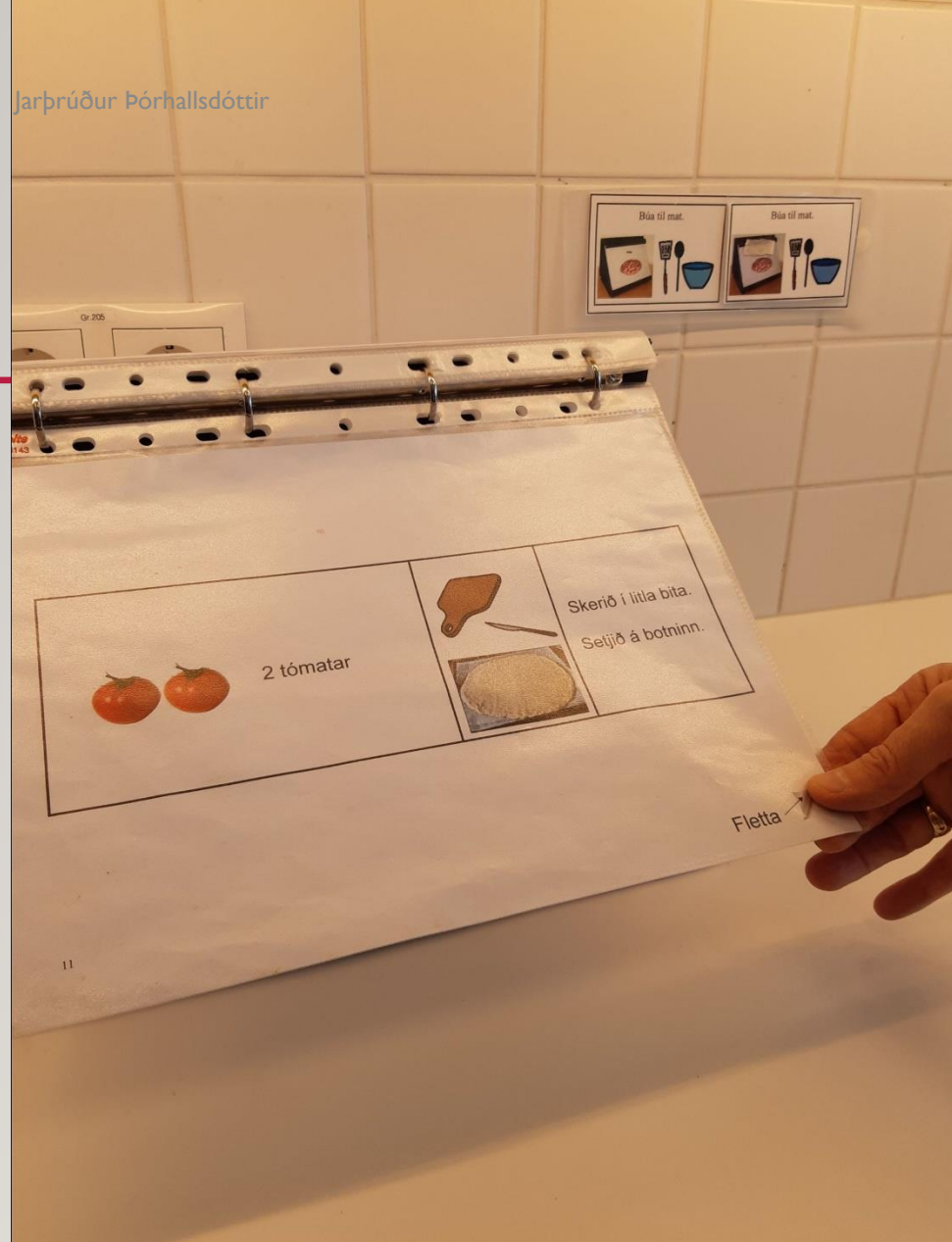
Fara í úlpu, bílinn og heim



Búa til mat.

Búa til mat.

Pítsa





Hvað gerum við í dag



Fara yfir dagskrá

Búa til mat.



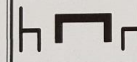
Í dag ætlum við að búa til

Ganga frá úr vélinni



Við göngum frá úr uppþvottavélinni.

Matarborðið



Við leggjum á borðið, sækjum
vatn og borðum saman.

Ganga frá



Við göngum frá og setjum í
uppþvottavélina.

Fara í úlpu og bílinn



Fara í úlpu og bílinn.

DÆMI ÚR MARTEIÐSLU Í FJÖLMENNT

- Þarna þarf ekki lengur að nota myndir og para við viðkomandi vinnustöð.
- Mikilvægt að setja inn pásur með tímalengd þegar eru fleir en ein kennslustund. Fyrir suma getur verið gott að ræða hvar er hægt að vera og hvað er hægt að gera í pásunni. Margir velja að vera áfram í kennslustofu.

50 MATREIÐSLA – SKRIFAÐ FORM

NN í matreiðslu

Búa til mat

Ganga frá úr uppþvottavél

Leggja á borð

Borða saman

Setja í uppþvottavél

Tíminn búinn, fara í bílinn

HEIMASÍÐA FJÖLMENNTAR – HAGNÝTAR HUGMYNDIR AÐ FRAMSETNINGU NÁMSEFNIS

- T.d. linkur á *Heilsubraut*, mikið af vel unnu myndrænu kennsluefni þar fyrir fólk með þroskahömlun:

<https://www.fjolmennt.is/is/fraedsla-radgjof/heilsubraut>

- Linkur á námsbrautina *Líf mitt með öðrum*. Sem var þróuð fyrir einhverft fólk sem hefur lítið sem ekki talmál. Mikið af myndrænum gögnum þar:
- <https://www.fjolmennt.is/is/fraedsla-radgjof/namsbrautin-lif-mitt-med-odrum>
- O.fl.

52 SJÓNÆNT SKIPULAG ER HJÁLPARTÆKI

- Er nauðsynlegt fyrir einhverft fólk. Oft sagt að hann/hún/hán þurfi ekki sjónrænt af því viðkomandi skilji allt sem er sagt.
- Skilja „allt“ þegar taugakerfið er í jafnvægi en „ekkert“ þegar þau hafa misst stjórnina/ eru yfirþyrmd (skynofhleðsla), þá er gott að hafa áfram myndrænar/skrifaðar leiðbeiningar til halds og trausts.
- Auðveldara að breyta sjónrænt en munnlega.
- **Aðferðir lagaðar að hverjum og einum**

AUÐSKILIÐ MÁL OG TEXTI

- Huga að orðalagi og framssetningu.
- Auðskilin orð.
- Stuttar setningar.
- Forðast löng orð ef hægt er. Ef hjá því verður ekki komist er ágæt regla að slíta orðin í sundur. Ekki þó fyrr en orðið er þrísamsett. Dæmi: Íslands-saga, **ekki Ís-lands-saga**. Jafnvel væri betra að segja saga Íslands. Sumum finnst ekki betra að slíta orðin í sundur.

AUÐSKILIÐ MÁL OG TEXTI FRH.

- Varast að skipta orðum á milli lína
- Hafa gott bil á milli atriða
- Hafa texta og myndir skipulega upp settar
- Hafa ekki of miklar upplýsingar á hverju blaði
- Æskilegt er að hafa letrið í 16 punktum, ekki minna

HEIMFÆRSLA; SAMANTEKT



SJÓNÆNT SKIPULAG

- Að útfæra kennslu á sjónrænan hátt hjálpar ekki einvörðungu í kennslunni hjá ykkur heldur **undirbýr þátttakendur fyrir þannig skipulag á vinnustöðum.**
- Flestir þurfa á slíku skipulagi að halda þegar komið er á vinnustaðinn – **að vinnuverkefni séu brotin niður í einingar og listuð upp.** Mikilvægt að sýna líka hvernig verkefnið á að líta út í lokin ef þannig verkefni. T.d. hvernig eldhús á að líta út þegar búið er að ganga frá – mynd.
- Er algjört **lykilatriði fyrir einhverft fólk** til að ná því öryggi sem þarf til að geta liðið vel í vinnunni.

57 MUNA AÐ ÓVENJULEG VIÐBRÖGÐ/STERK VIÐBRÖGÐ ERU OFTAST:

- Vegna sársaukafullra og truflandi skynáreita, **vantar síu, eru óvarin – allt óvænt og óundirbúið er þeim erfitt**
- Vegna óöryggis, vita ekki hvað er framundan eða að fyrirfram ákveðið plan breyttist án undirbúnings
- Vegna misskilnings og/eða viðkomandi nær ekki að tjá sig

VIÐEIGANDI AÐLÖGUN – SAMNINGUR SAMEINUÐU ÞJÓÐANNA UM RÉTTINDI FATLAÐS FÓLKS

- **Viðeigandi aðlögun**
 - Skilningur
 - Undirbúningur
 - Aðlögun umhverfis í kennslu
 - Framsetning kennslu, viðmót
- **Skilningur og aðlögun vinnuumhverfis lykilatriði**
- **Þurfa æfingu í að segja hvernig umhverfi þeim líður best í og hvað er þeim erfitt**

Takk fyrir