

Et par andre ting:

HJEMMELEKSER. - På skolen bruker jeg enorme krefter på å holde meg trygg og fokusert. Når skolen er slutt er jeg ekstremt sliten og takler lekser dårlig. Kan du være så snill å tenke ut måter å minimalisere leksene for meg så det blir overkommelig?

Å TA AVGJØRELSER. - **FASD** gjør det veldig vanskelig for hjernen å tenke på flere ting på en gang. Dette gjør det kjempevanskelig for meg å velge og å ta avgjørelser. Det hjelper hvis noen andre forklarer meg hvilke valg jeg har og hva valgene innebærer for meg.

RIGIDITET. - **FASD** gjør også at jeg ikke kan endre tankene så raskt. Det blir litt «sort - hvitt» og vanskelig å se nyansene. Hvis du må endre ting, - vær snill å hjelpe meg ved å forberede meg på det på forhånd.

MINE STERKE SIDER. - Når jeg kan bruke mine sterke sider, kan jeg overraske deg med hvor dyktig jeg er. La meg stadig få anledning til jobbe med disse tingene.

Takk for at du leste denne informasjonen.

Det er mange ideer her, men hvis du vil vite noe om meg, bare spør!

Mine foreldre/foresatte vet også mye om meg og hvordan jeg fungerer best mulig, så vær så snill å snakke med dem også.

Du kan finne mer generell informasjon på følgende hjemmesider: www.statped.no www.borgestadklinikken.no www.habu.no www.nofas.no www.fan.org.nz

Oversatt av Gro Løhaugen og Kirsten Ruud med tillatelse fra Christine Rogan.



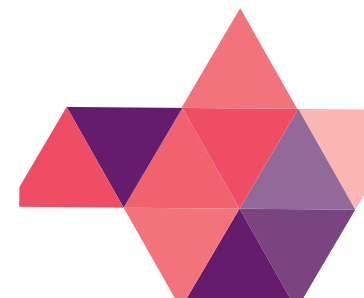
Hei lærer!

Jeg ble født med FASD
Det står for Fetal
Alcohol Spectrum
Disorder



FASD betyr at hjernen min fungerer annerledes enn hos andre. Det betyr også at jeg klarer enkelte ting veldig bra, mens andre ting er fryktelig vanskelige for meg. Alle som er født med FASD, trenger hjelp i noen situasjoner, mens i andre situasjoner klarer vi alt selv. Alle har sine sterke og svake sider. De som det er best å spørre om min FASD er meg og mine foreldre/ fosterforeldre. Jeg er glad for at du tar imot denne informasjonen og jeg håper den hjelper oss til å samarbeide godt og sammen finne ut hvordan jeg kan lære mest mulig.

- **FASD er en livsvarig og ofte usynlig tilstand.**
- **En FASD - hjerne er en hjerne som er skadet og som ikke kan repareres.**
- **En FASD-hjerne har skader som ikke kan repareres, men enkle grep hjelper.**





Hvis jeg ikke gjør ting på riktig måte, er det heller fordi jeg ikke kan, enn fordi jeg ikke vill!

Her kommer noen forslag til hva som kan hjelpe meg på skolen:

Hjelp meg å huske bedre:

- Bruk tegn, bilder og symboler som viser hva jeg skal gjøre
- Påminnelser skrevet på tavla
- Skriftlige beskjeder til hjemmet heller enn muntlige beskjeder som jeg må huske
- Gjerne e-mail direkte til foreldrene mine
- En visuell timeplan/dagsplan
- Si ifra til meg noen få minutter før jeg må endre aktivitet
- Sjekk hyppig om jeg har forstått hva jeg skal gjøre
- Sjekk også at jeg har det som trengs for hjemmeleksene
- Gi meg **en** beskjed om gangen
- Ros meg når jeg husker ting selv

Hjelp meg til å lære bedre:

- Tydelige forklaringer/instruksjoner steg for steg
- Bruk modeller og/eller visuelle eksempler
- Et fredelig sted hvor jeg kan jobbefor meg selv
- Mange og varierte muligheter for å trene på nytt stoff
- Mange repetisjoner
- Klare grenser og forventninger
- Rutiner som er faste og lette å forutse
- Gi meg spesifikke tilbakemeldinger
- Ekstra tid til oppgaver slik at jeg kan tenke over ting skikkelig og ikke ha hastverk
- Kom bort til meg jevnlig og hjelp meg til å tenke videre heller enn å vente på at jeg skal stille spørsmål

Hjelp meg til å oppføre meg bedre:

- Si meg hva du forventer og hvordan du vil at jeg skal oppføre meg
- Hvis jeg blir sinna, la meg roe meg ned før du snakker med meg om det
- Ha en trygg plass som jeg kan gå til for å roe meg ned
- En trygg voksen som kan hjelpe meg når jeg trenger hjelp
- Visuelle tegn/bilder eller symboler som kan vise meg hva jeg skal gjøre
- Fortell meg om endringer av rutinene så tidlig du kan
- Fortell mine foreldre om endring av rutinene sånn at de kan forklare meg hva som foregår
- Gi meg tid til å lette på trykket med jevne mellomrom
- Jeg klarer ikke så godt å jobbe på egen hånd, jeg jobber bedre når noen kan gi meg støtte
- Bekreft meg når jeg gjør ting rett
- Noen ganger kan jeg bli narret av andre til å gjøre dumme ting. Hjelp meg til å forstå når dette skjer.



Jeg kan ikke forandre hvordan jeg er født, men du kan bidra til at skolen blir et sted hvor jeg kan lykkes.

Hvis jeg er ulykkelig, uvennlig eller vanskelig, så er det fordi jeg er forvirret, frustrert, trøtt eller sint.

Please ta deg tid til å forstå meg.

