

Wegwijs in dyslexie en dyscalculie

Dyslexie of dyscalculie: blij positief denken!

Kinderen die dyslexie hebben of dyscalculie, kunnen minder goed lezen en rekenen. Maar dat is niet het enige. Doordat ze dat minder goed kunnen, gaan zij vaak ook negatief denken over zichzelf. En kunnen ze minder plezier krijgen in school en andere dingen. Er is nu een training: Wegwijs in dyslexie en dyscalculie, die kinderen helpt om positiever over zichzelf te denken.



Hans van Luit, Martine Mönch, Jojanneke van der Beek en Sylke Toll hebben samen dit boek geschreven. Zij zijn allemaal deskundigen die veel afweten van dyslexie en dyscalculie.

Als je dyslexie of dyscalculie hebt, is dat vervelend. Je kunt dan minder goed lezen, spellen of rekenen dan je klasgenootjes. Je zult er vast ook wel eens van balen dat je niet zo snel vooruitgaat, ook al werk je heel hard.

Onzeker voelen

Als je dyslexie of dyscalculie hebt, kun je last krijgen van emotionele problemen. Je voelt je anders dan andere kinderen en vaak onzeker of minder vrolijk. Als je te veel last hebt van je dyslexie of dyscalculie, kan het leren lezen, spellen of rekenen ook steeds moeilijker gaan. Het is dus heel belangrijk dat je lekker in je vel zit.

Faalangst

Wat zijn dat nu eigenlijk, die emotionele problemen? Die kun je op verschillende manieren herkennen. Je kunt bijvoor-

beeld erg negatief denken over jezelf en je leerproblemen. En je vindt het moeilijk om iets leuks of knaps van jezelf te noemen. Ook kun je last hebben van faalangst: je voelt veel spanning in je lijf, je wil niet naar school of hebt buikpijn als er een toets aankomt.

Negatieve gedachten

Verder gebruik je soms wat minder handige manieren om met nare ervaringen om te gaan. Je denkt vaak: ik kan het toch niet, of je geeft het op. Ook kan het zijn dat je gefrustreerd raakt doordat je te weinig hulp van je leraar of ouder(s) krijgt. Als je last hebt van emotionele problemen bij je dyslexie of dyscalculie, heb je dus vaak negatieve gedachten en nare gevoelens.

Speciale training

Het is best lastig om van die

vervelende gedachten en nare gevoelens af te komen. Je moet namelijk iedere dag op school lezen, spellen en rekenen. Precies wat jij moeilijk vindt! Als de hulp op school of van je ouder(s) niet genoeg helpt, is er misschien toch een oplossing. Speciaal voor kinderen zoals jij is er een training ontwikkeld om jouw emotionele problemen te verminderen. Deze training heet 'Wegwijs in dyslexie en dyscalculie'.

Positiever denken

Samen met je trainer (een orthopedagoog of psycholoog) ga je een avontuurlijke route afleggen. De route is een deel van een grote reis: jouw leven met dyslexie of dyscalculie. Je maakt verschillende tussenstops, waarbij je uitleg en oefeningen krijgt. Zo leer je steeds beter omgaan met jouw dyslexie of dyscalculie. Je leert bijvoorbeeld om positiever over jezelf te denken. En om je te ontspannen

als je te veel stress voelt. Je ouder(s) en leraar worden ook bij de training betrokken, zodat zij weten hoe ze jou het beste kunnen ondersteunen. Op pagina 15 zie je een plaatje van de routekaart van de training voor kinderen met dyscalculie.

Denk je dat deze training iets voor jou is? Vertel dat dan aan je vader of moeder. Die kan jou helpen bij het zoeken van een trainer.



Bij de training horen ook speciale werkboeken vol met oefeningen.

