

Træthed hos børn med høretab

Pia Solholt m.fl.

Materialecentret

2019

Og så bogen til de voksne, der uddyber emnet om træthed:

Her er tale om et lille, letlæst hæfte på 23 sider på mange fotografier, der er med til at gøre hæftet let at overskue og læse.

Her fortælles med evidensbaseret viden, at der er belæg for at antage at hørenedsættelse kan medføre træthed hos børn, spille ind på barnets præsentationer i skolen, kan være med til at give skolefravær, ændringer i sociale relationer samt negativ effekt på livskvaliteten. Men her skal vi ikke glemme, at også børn med normal hørelse - især mange af børnene med diagnoser, men også helt almindelige skoleelever - kan opleve træthed.

Der findes mange forskellige former for træthed: mental og fysisk træthed. Overordnet handler det om at have nedsat fysisk og mental kapacitet.

Børn med nedsat hørelse bruger megen energi på at høre og opsamle informationer. Det betyder, at de bruger mere energi i selve lytte situationen. hvilket igen betyder, at det bliver mere anstrengende at skulle høre efter. Derfor bliver der mindre energi til at tolke og forstå, det der bliver sagt. Dette gælder for både førskolebørn, skolebørn (og voksne). Denne træthed kan vise sig på flere måder: Nogle børn bliver stille og tilbagetrukne, andre bliver støjende og udad reagerende. Træthed og stress spiller sammen mental sundhed på en negativ måde. Det kan være svært eller umuligt for det mindre barn at beskrive træthed. Den voksne må derfor iagttage børnenes adfærd. Da en del børn med hørenedsættelse også kan have andre vanskeligheder, skal man være forsigtig med bare at fokusere på hørenedsættelse og give den hele skylden.

Som brugbare pædagogiske metoder mod udtrætning, taler man her i bogen om principperne fra " low arousal". Det handler om det blide anslag i stedet for som voksen at stille ultimative krav.

Helt konkret peges der i hæftet på:

- Et godt lytte miljø
- Høreteknisk udstyr
- Struktur og forberedelse
- Visualisering
- Pauser
- Afskærmning
- En god stol
- Musik
- Fokus på kommunikation og informationsmængden



- Tal med barnet om træthed - hvor Noah og ørepiraten er en glimrende bog
- Gode rutiner
- Passende aktiviteter i fritiden – også tidsmæssigt
- Sund livsstil og god søvn.

En del af disse råd gælder for så vidt hos alle børn.

”Træthed hos børn med høretab” er en ikke tidskrævende men letlæst bog, som alle pædagoger og lærere, der har/ underviser børn med hørenedsættelse bør læse.

I disse tider, hvor mange læser færre bøger og hvor lærere mangler forberedelsestid, så er det vigtigt at gode råd gives på en let tilgængelig måde.

Det er til fulde lykkedes med dette hæfte. Det topgeniale er koblingen mellem et faghæfte og en børnebog, hvor de hver på deres måde og alligevel sammenfaldende fokuserer på: ”Træthed hos børn med høretab”.

Jeg ser således også brugbarheden i disse to bøger overfor mange andre børnegrupper. De små ændringer i teksten må en empatisk voksen kunne ændre i sit eget hoved eller ved højtlesning for børn.

Birgitte Franck