

## Råd och tips för att underlätta i vardagen för barn med synnedsättning

Barnet kan ofta verka se bättre än vad han/hon i verkligheten gör. Det kan bero på egna strategier, ofta omedvetna, för att hantera synnedsättningen och dölja omfattningen av den. Barnet vill inte avvika från de fullt seende kamraterna.

Det tar mycket tid att ständigt tolka miljön visuellt. Detta påverkar koncentration och uthållighet.

Det kan vara svårt för barnet att upptäcka sina kompisar på håll. Syntolka – beskriv och berätta med ord - vad som händer i omgivningen, var kompisarna är och vad de leker med. Vid utflykter och i andra okända miljöer är det extra viktigt att syntolka.

Bilder kan vara svåra att tyda. Prata tillsammans om bilden. Ibland kan det vara bra om barnet har tillgång till ett eget exemplar av den bok som används vid samlingen. Fotografier och annat bör sättas upp i barnhöjd. Ge möjlighet för barnet att få titta nära och ge tillräckligt med tid.

Vid samlingar och måltider är det bra om alla har bestämda platser. Då slipper barnet lägga ner energi på att försöka lokalisera vem som sitter var. Det är svårt att kommunicera när man inte kan avläsa ansiktsuttryck och gester. Missförstånd kan uppstå. Berätta och förklara för barnet vad som händer i omgivningen.

Barnet bör sitta på en ljus men bländfri plats vid samlingar och andra aktiviteter. Undvik motljus. Gardin eller persienn kan förhindra bländning från infallande dagsljus. Tänk på att lamporna över borden inte ska hänga för högt upp. Ljuskällor bör vara avskärmade. Ibland behövs komplettering med riktbar arbetsbelysning.



Det underlättar om barnet har sin klädkrok ytterst i raden. Välj gärna en lugn plats då barnet ofta behöver ha längre tid för att klä av och på sig. Tänk också på att belysningen ska vara god.

Använd tydliga kontraster i miljön och på material, t ex i bilderböcker, på pussel, porslin, muggar, bordsunderlägg, dörrkarmar och trappor. Undvik mönstrade och blanka dukar. Om laminat används, välj den matta varianten för att undvika störande reflexer.

Leksaker, kriter mm ska ha bestämda platser. Använd mjuka kriter och pennor som ger bra kontrast. Många barn med synnedsättning föredrar tuschpennor.

När barnet arbetar vid dator är det viktigt att det inte finns störande reflexer i bildskärmen. Övre kanten av bildskärmen ska vara i barnets ögonhöjd. Barnet kan ha behov av att komma närmare bildskärmen.

Trappor, sandlådekanter mm i utemiljön kan behöva markeras i avvikande färg. Undvik vitt med tanke på snön.