



Drs. J.P.M. de Pauw-Voets, orthopedagoog met specialisatie leerstoornissen
lid van de NVO (Nederlandse vereniging voor onderwijskundigen) Nr. 6910
Braspenninglaan 134 5237NR 's-Hertogenbosch 073-6417222
E-mail: jpmvoets@orthopedagogiek.com
Websites : <http://www.orthopedagogiek.info> & <http://www.orthopedagogiek.com>

Zelfhulp Dyslexie

Werk zelf aan je dyslexie

Met dyslexie heb je meer tijd voor je huiswerk nodig dan je klasgenoten.
Richt je zoveel mogelijk op het leggen van verbanden, concentreer je niet op de feitjes, maar probeer de grote lijn van de tekst te begrijpen.
Dyslexie is geen excuus om minder te doen, zoek wat voor jou de beste manier van leren is.
Vraag als het nodig is om hulp.

Effectief studeren

Neem voor het studeren de tijd.

Probeer uit hoe je het beste kunt leren.

Studeer en werk op een zo rustig mogelijke plek

Ga in de klas vooraan zitten.
Leer thuis niet met muziek.
Studeer in de stilste kamer.
Doe desnoods oordoppen in.

Neem lessen op verschillende manieren op

Lees, spreek uit, schrijf op en stel je iets voor, bijvoorbeeld bij het leren van nieuwe woorden.
Lees, spreek uit en luister naar jezelf.
Schrijf het woord op en fantaseer over de betekenis.

Vat lessen samen en leer je eigen samenvatting

In teksten staan veel onnodige woorden.
Maak een schema of samenvatting met kernwoorden.
Met die eigen samenvatting ken je de les al bijna.
Vertel daarna bij elk geschreven kernwoord wat je weet.
Van de samenvatting van een ander leer je weinig.

Niet talige vakken

Raak niet in paniek als je iets niet snel begrijpt

Je bent goed in vakken met weinig taal, maar een instructie met veel informatie gaat soms te snel.
Geen paniek: kijk er nog eens naar, lees opnieuw.
Vraag om herhaling. Laat het bezinken.
Na een paar dagen begrijp je het vanzelf.

Oefen extra

Sommige dingen, zoals sommen, worden door oefening geleerd. Dyslectici krijgen wat langzaam de nodige routine.
Maak bijvoorbeeld wat meer oefensommen dan de anderen.
Later kun je de sommen beter gebruiken dan veel anderen.

Probeer vooruit te werken

Vraag om een lijst met te verwachten moeilijke woorden.
Leer proefwerken en toetsen zo lang mogelijk van tevoren.
Herhaal ze nog een keer tussendoor.
Vraag om het huiswerk ruim van tevoren op te geven.

Lezen

Lees zo veel mogelijk

Mensen lezen steeds gemakkelijker als zij ouder worden. Dat geldt ook voor jou. Ga het weer eens echt proberen. .
Lees iedere dag voor jezelf serieus een half uur hardop.
Over één jaar kun je dan veel beter lezen en schrijven.

Lees een tekst opnieuw als je niet begrijpt wat er staat

Lees rustig, herlees, regel na regel, alinea na alinea.
Vraag je af wat je gelezen hebt en wat de kern is.
Streep trefwoorden aan als je de inhoud te snel vergeet.

Schrijven

Maak een schema voordat je gaat schrijven

Schrijf in een schema de belangrijkste onderwerpen.
Maak daarna een uitgebreid schema met trefwoorden.
Schrijf daarna pas je verhaal.

Verbeter je spelling

Vraag *een* overzicht van spellingregels.
Controleer steeds wat je geschreven hebt
Gebruik daarbij een woordenboek en de spellingregels.
Ieder schoolvak heeft zijn eigen 'vakwoorden'.
Vraag de docent een lijst te maken. Leer die vooruit

Je toekomst

Keuze van je beroeps- of vervolgstudie

Misschien is het nu nog niet belangrijk, maar houd rekening met dyslexie.
Zowel voor je vakkenpakket als voor je toekomstplannen.
Bijna alle soorten werk kun je aan; er zijn een paar minder geschikte beroepen.
Bespreek dat met je mentor.

Op het werk

Als je een (mondelijke) instructie niet kunt volgen, zeg het.
Je bent pas dom als je doet of je iets wel begrijpt.
Namen, adressen en nummers gaan vaak te snel.
Kun je het niet volgen ? Vraag om een langzame herhaling.
Vertel je baas over dyslexie: langzamer, zodat je het beter begrijpt.

Drs. JPM de Pauw-Voets, orthopedagoog