



Eira Almestad (10) brukar om lag 15 minutt på synstrening kvar dag. Det har ført til at ho les bøker for moro skuld.

# Knekte lesekoden

**Eira Almestad (10) gjekk frå lesenivå 4 til 10 på 6 månader. Det var takka vere synstrening.**

Josefine Spiro

For seks månader sidan såg ikkje Eira Almestad (10) forskjell på bokstavane «b» og «d». Ho stokka om på bokstavar, kutta endingane på ei rekkje ord og las same setning om og om igjen. Å lese var så vanskeleg at Eira ikkje fekk med seg innhaldet i skuleoppgåvene, fordi ho måtte konsentrere seg om å tyde kvart enkelt ord.

– Eg brukte veldig lang tid på å lese og fekk hovudpine. Eg låg på lesenivå fire, medan det høgaste er 11, seier ho.

– Til å byrje med lurte vi på om Eira hadde dysleksi, forklarar mora, Annema Solheim.

Men plutselig ein dag, medan familien var på ferie i Frankrike, gjekk det eit lys opp for Eira.

– Ho lånte mine lesebriller og sa, «Oi, no såg eg mykje betre, mamma!». Då skjønnte vi at lesevanskane hennar hadde med synet å gjere, seier Solheim.

## - Vert ikkje oppdaga

I Norge får dei aller fleste barn en helsekontroll ved fire års alder der dei mellom anna får testa kor skarpt synet er. Men ifølgje optikar Gitte Nymark seier denne testen lite om korleis barnet sin synssans vil fungere over tid.

– Då er det ikkje sikkert at ein oppdagar problemet for langsente barn, seier ho.

Nokre synstestar hos optikaren viste at Eira er langsynt og slit med samsynet.

Synstrening og eit par lesebriller kan utgjere den store forskjellen, meiner optikaren. Ho påpeiker at lese- og skrivevanskar er eit utbreidd problem som i mange tilfelle kan betrast vesentleg ved hjelp av eit treningsprogram som hjelper auga til å fokusere betre.

## Slit med fokus

– Hjernan lærar å tolke signala frå auga, slik

at dei klarar å fokusere betre. Mange slit med å halde fokus, spesielt over tid. Dei misser konsentrasjonen. Det kan skuldast at dei har dårleg djupnesyn og har ujamne augebevegelsar. Det kan føre til at ein ikkje finn fram i teksta og les den same setninga mange gonger, eller at ein les siste halvdel av ordet først, forklarar Nymark.

## Trener kvar dag

For eit halvår sidan byrja Eira med synstrening. Programmet vart utvikla av optikar Nymark og vart spesielt tilpassa Eira sine behov.

– I ei av øvingane ser eg på ein ball full av bokstavar, som heng og dinglar i ei snor framfor meg. Eg skal prøve å fokusere på ein av bokstavane, medan eg har ein lapp framfor det eine auget, fortel ho.

Denne øvinga blir nytta hos optikaren, medan andre vert gjort heime.

– Eg nyttar mellom anna datamaskina, og eg prøver å trene kvar dag, seier Eira.

Ifølgje Nymark går eit vanleg treningsprogram over 4-6 månader, med kontrollar cirka annankvar veke. Treningsprogrammet krev at ein set av om lag 15 minutt kvar dag.

## Opp 6 nivå

Sist ho vart testa, låg Eira på lesenivå 10, og no går det sjeldan ein dag utan at Eira plukkar opp ei bok av eigen fri vilje.

– Favorittserien min er «En pingles dagbok». Eg les eit kapittel nesten kvar dag før eg legg meg. Før var det pappa som gjorde det, fortel tiaringen.



Utfordringa med denne øvinga er å fokusere på ei av dei mange bokstavane på ballen, medan den svingar fram og tilbake.

## TYPISKE TEIKN PÅ SYNSPROBLEM

Du «fell ut» av teksta medan du les  
 Du unngår arbeid på nært hald  
 Du kleier i auga  
 Du får lett hovudpine  
 Du legg hovudet på skakke for lettare å sjå  
 Du les same linje i teksta om igjen  
 Du hoppar over eller stokkar om på ord  
 Du slit med å bli ferdig med lekser  
 Du myser når du leser eller ser på tv  
 Du held lese materialet nærare enn normalt  
 Du har dårleg konsentrasjon  
 Du slit med å følgje med i timen

Kilde: Gitte Nymark, optikar