



Dit Liv

I Ugeavisen Svendborgs brevkasse, "Dit Liv", som hver uge vil være at finde i avisen, kan du stille følgende eksperter spørgsmål om problemstillinger i dit familieliv - det gælder dine børn, parforhold, arbejdsforhold, juridiske problemer, dit sexliv og andet, som optager dig.



Trine M. Lønfeldt

Ungecoach med speciale i matematikcoaching
Mail: trinemlonfeldt@gmail.com
Tlf.: 2324 8627
www.matematikboost.dk
www.trinelonfeldt.dk

Hanne Kejlstrøm Larsen

Gyn. Obs. Fysioterapeut
 KjellstrømFysio
 - Klinik for MørKroppen
Facebook: Kjellstrømfysio
 - klinikformorkroppen
Mail: info@kjellstromfysio.dk
Tlf.: 30708191
www.kjellstromfysio.dk



Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog
 Sandtoften 6, 5700 Svendborg
Mail: rt@rikkethor.dk
Tlf.: 22 47 12 95
www.rikkethor.dk

Mette Kallerup

Clairvoyant Tarolæser
Facebook:
 Mette Kallerup #Clairvoyant
Tlf.: 20 46 54 76
Mail: kallerups@hotmail.com



Christina Flyger

Yoga, mindfulness & coaching
 Møllergade 22, 2. sal
 5700 Svendborg
Mail: info@christinaflyger.dk
Tlf.: 40 50 42 96
www.christinaflyger.dk

Sophie Ellehuus

Familie og Parterapeut
 Nyborgvej 4b, 5700 Svendborg
Tlf.: 31 90 19 86
Mail: Familiease@hotmail.com
Facebook: Familie og parterapeut
Instagram: Familieogparterapeut



Trine M. Lønfeldt. Privatfoto

Min datter har svært ved at huske, hvad hun lærer

Hej Trine

Min datter Emma i 9. klasse har før fået matematikhjælp af en ung pige, der hed Lærke - og hun var rigtig sød og hjælpsom. Jeg tror, at Emma følte i det øjeblik, at Lærke forklarede hende matematikken, så forstod Emma det - men kun for at glemme det nærmest lige bagefter, når Lærke gik ud ad døren. Derudover følte jeg ikke helt, at Lærke var egnet til lige-frem at undervise Emma, hun nærmere bare hjalp Emma med sine matematiklektioner, hvilket også er meget godt. Men hvis ikke Emma lærer at forstå matematik, så rykker det ikke så meget. Da Lærke flyttede, fandt jeg aldrig nogen ny hjælp, og det er jo nok helt klart en fejl fra min side. Emma var heller ikke mindet for at skulle have anden form for hjælp - mere professionel hjælp i mine øjne, men det er hun nu. Nok fordi hun mærker afgangseksaminerne ånde hende i nakken.

Emma har meget lavt selvværd på det område. Hun betragter sig selv som uintelligent, fordi hun føler, at en 6./7. klasses-elev er bedre til matematik end hende. Det har hun måske også ret i, men jeg bakker selvfølgelig ikke op om det, men støtter mere op om, at det er helt okay at have svært ved tingene, men at det ikke gør én dummere end andre. Hvad har du af råd til at hjælpe Emma? Hvordan kan vi få hende til at huske det, hun lærer?

Kære Emmas mor

Jeg kan godt lide, at du skriver ærligt og ligetil. Allererst vil jeg sige til dig, at du må forsøge at slippe følelsen af skyld over, at du ikke handler på hjælp til din datter før nu. Vær glad og taknemmelig over, at du nu rækker ud. Som jeg lærer din henvendelse til mig, kan Emmas udfordringer og manglende forståelse omkring matematikken handle om to overordnede emner: Hukommelse og læring. Jeg vil herunder beskrive mit syn på disse, som forhåbentlig kan være svar på dit spørgsmål og en videre hjælp til, hvordan du bedst hjælper Emma videre.

Hukommelse handler om interesser, følelser og sanser. Er vi i stand til at huske og gengive begivenheder, oplevelser og faglig viden, har vi en god hukommelse. Vi husker altid det,

der interesserer os, og som har haft en følelse involveret - og gerne hvor kroppen har været i spil. Tænk blot på et minde fra en ferie eller et barndomsminde. Jeg gætter på, du husker begivenheden, fordi der var en glad, sjov, irriterende eller fjerde følelse i spil? Når jeg hjælper børn og unge med at løfte sig fagligt og mentalt i matematik, starter jeg første møde med at skabe en relation (føles tillidsfuldt, trygt og rart). Når jeg kender personen og ved, om interessen er heste, musik, basketball eller gaming, så kobler jeg ofte den virkelighed ind i matematikken (føler sig set, giver mening, inkluderende). På den måde er der en genkendelig reference, og jeg oplever, at matematikken giver mere mening. En gang imellem skaber jeg skøre (kropslige) eksempler, som også er med til at aktivere følelserne (kan føles latterligt, sjovt, pinligt etc.).

Læring handler for mig om deltagelse og ejerskab. Læring er nysgerrighed og tilegnelse af ny viden samt en større og dybere forståelse. MatematikBoost er matematikcoaching, hvor jeg stiller tusindvis af spørgsmål. Ofte forklarer jeg intet, men spørger måske: "Selvom du ikke lige ved, hvad du skal gøre nu, hvad ville du så gøre, hvis du skulle gætte?" Eller "Du ved det ikke, siger du, men kunne du tegne, hvad du tænker, ud fra det du har læst?" På den måde arbejder jeg med at skabe et åbent mindset.

Et åbent mindset inden for læring handler om at gøre noget (action), udfordre sig selv og afprøve nye metoder (det er uden for vores komfortzone, vi lærer) og tro på, at der sker en læring i stedet for at give op og lukke hjernen. Vil vi slutteligt binde en sløjfe bestående af læringen og hukommelsen, så kan jeg anbefale papir og blyant. Jeg har aldrig mødt et ungt menneske, der har været imod den tilgang. Tværtimod. De synes, det er enormt rart (med nærværet og øjenkontakten). Det, der ifølge forskerne sker, når vi tager noter med en blyant, bøjer et æseløre i en bog, gør vigtige ord synlige med en overstregningspen, er, at vi husker bedre. Jeg tror, det bl.a. handler om, at tempoet bliver sænket, og at der ingen online forstyrrelser er. Det skaber tryghed, ro og nærvær. Og så er vi tilbage ved følelserne.

Jeg håber, at mit svar kan være med til at bane en ny matematikvej for Emma? Med håbet om et lyst forår og matematikprøverne i maj.

Venlig hilsen Trine M. Lønfeldt