



# 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](http://www.matematikboost.dk)  
[www.trinelonfeldt.dk](http://www.trinelonfeldt.dk)

## Hanne Kejlstrøm Larsen

Gyn. Obs. Fysioterapeut  
 KjellstrømFysio  
 - Klinik for Mørkroppen  
**Facebook:** Kjellstrømfysio  
 - klinikformørkroppen  
**Mail:** info@kjellstromfysio.dk  
**Tlf.:** 30708191  
[www.kjellstromfysio.dk](http://www.kjellstromfysio.dk)



## Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog  
 Sandtoften 6, 5700 Svendborg  
**Mail:** rt@rikkethor.dk  
**Tlf.:** 22 47 12 95  
[www.rikkethor.dk](http://www.rikkethor.dk)

## Ragnhild Andersen

Pædagog og Cand.pæd.  
 Privat pædagogisk vejleder.  
**Firma:** Samvej.dk (hjemmesiden)  
 Møllevvej 23, 5762 V. Skerninge  
**Tlf.:** 26 55 04 64  
**Mail:** ragnhild@samvej.dk



## Christina Flyger

Yoga, mindfulness & coaching  
 Møllergade 22, 2. sal  
 5700 Svendborg  
**Mail:** info@christinaflyger.dk  
**Tlf.:** 40 50 42 96  
[www.christinaflyger.dk](http://www.christinaflyger.dk)

## Sophie Ellehuus

Familie og Parterapeut  
 Vestergade 2c, 1. sal  
**Tlf.:** 31 90 19 86  
**Mail:** Familiease@hotmail.com  
**Facebook:** Familie og parterapeut  
**Instagram:** Familieogparterapeut



# Mine børn har svært ved matematik

## Kære brevkasse

Hvad kan jeg gøre som forælder til børn, der ikke forstår matematik? Jeg har en i 7. Klasse og en i 10.klasse, og begge har virkelig svært ved matematik. Også minus hvor man skal låne og gange med større tal end enere. Hvordan hjælper jeg bedst?

Med venlig hilsen Tina

## Hej Tina

Mange tak for spørgsmålet.

Vi ved, at når vi ikke forstår (matematik) i dybden, er det enormt svært at huske, det vi arbejder med. Vi famler i blinde, laver lektierne efter bedste evne, finder facit uden at vide hvordan - og gør vores allerbedste uden helt at forstå. Det er klart, at vi ikke ønsker at huske de oplevelser. Vi ved også, at hvis talforståelsen ikke er solidt cementeret, kan det være enormt svært at bygge regnemoderne og algebraen ovenpå. Akkurat som i virkelighedens boligbyggerier. Er fundamentet ikke på plads, kan vi ikke bygge holdbare vægge og indrette kreativt med hele farvepaletten. Vi ved endvidere, at når der er noget, vi interesserer os for, så er vi mere motiverede og har lyst til at udforske og undersøge. Hvordan mon dine børns interesse for matematikfaget er? Måske har der været nogle oplevelser undervejs, som har præget dem i forskellige retninger? Eller også har de bare andre interesser? Det er jo ganske normalt. Vi kan ikke alle sammen elske matematik, som jeg gør! Når du skriver at minus med at låne og gange med større tal er virkelig svært for dine børn, kan det muligvis handle om, at selve talforståelsen ikke er på plads. Det vender jeg tilbage til. Du spørger ind til, hvordan du bedst hjælper dine børn. Fortvivl ikke, her er mine råd:

## Spørg og lyt - råd nummer 1

I mit første personlige møde med børn og unge, starter jeg altid med at være detektiv og afsøge, hvad det er, mennesket over for mig tumler med. Hvad er svært? Hvilke tanker er der om matematik? Er der reelle matematiske faglige forhindringer? Jeg spørger og lytter. Uden at dømme eller forholde mig til svarene. Når jeg finder frem til udfordringerne, kan jeg hjælpe. Så nysgerrighed og spørgsmål, vil være det første råd, jeg vil give dig. Sempelthen for at finde frem til "nålen i høstakken". Vi tror ofte, at det er hele høstakken (for nu at blive i det billede), vi ikke forstår og kan overskue, men måske er det bare en enkelt lille nål, vi frygter! Så spørg. Lyn munden. Og lyt. Giver det mening?

## Mestringstroen - råd nummer 2

Når vi gerne vil hjælpe børn med at blive bedre til at forstå, så handler det også om at tro på sig selv. Vi snakker om mestringstroen, som psykolog Albert Bandura er ophavsmand til. På engelsk hedder det "self-efficacy", og jeg kan på det varmeste anbefale at læse mere om dette. Self-efficacy handler om troen på sig selv - og ens egen overbevisning om at være i stand til at overkomme

(svære) udfordringer. At mestre troen på sig selv handler om, hvad vi tænker og føler, og mestringstroen styrker vi ved at være gode rollemødelser, som vores børn kan spejle sig i. Positive fællesskaber og rare gruppedynamikker, som den enkelte kan udvikle sig i er også enormt vigtig. Jo mere tro på sig selv, des mere aktive bliver børn. Det ser vi ved, at de mestrer at komme i gang med opgaver og lektier på egen hånd og er mere deltagende. Mestringstroen styrker vi ved at bevæge os op ad trappen (for nu at tegne et billede igen) skridt for skridt i et tilpasset tempo. Vi husker pauserne på trappens repos - for at læringen kan lagre sig. En vigtig pointe er, at målet på toppen af trappen er inden for rækkevidde - og at det er barnets egne ord og målsætninger, vi arbejder hen imod. Jeg arbejder coachende med dette ved at lade barnet visualisere målsætningen - for på den måde at forestille sig og mærke, hvordan det er. Det er de fineste stunder, der opstår, kan du tro. Du kan evt. tegne en trappe og bruge råd nr. 1 sådan her: "Hvad kunne du godt tænke dig var anderledes i matematik om et halvt år?" Svaret skriver du øverst. Og så er det med at tage et step ad gangen.

## Talforståelse - råd nummer 3

Hvad kan du ellers gøre for at hjælpe dine børn bedst, spørger du?

Jeg vil som råd nummer tre foreslå, at du arbejder med talforståelsen, selvom det måske kan lyde skørt, når de går i 7. og 10. klasse. Erfaringen viser mig dog, at ændrer vi bare en smule på talforståelsen, så giver det så meget mere i mange af de andre faglige emner i matematik. Også ved minus og gange, som de bøvler med. Husk at krydre arbejdet med rare oplevelser, high five og tålmodighed. Det hjælper dem med at tro på sig selv. Talforståelse er bl.a. at forstå, hvordan tal er bygget op. Det tænker jeg, dine børn ved. Hele grundforståelsen af vores titalssystem og tals egenskaber er værdifuld viden. Hvad sker der med tal, når vi gør dem 10 gange større eller 100 gange mindre (=dividere)? Lad os kigge på 368,75 som består af 3 hundrede, 6 tiere, 8 enere, 7 tiendedele og 5 hundrededele. Altså er 300

+ 60 + 8 + 0,7 + 0,05 = 368,75. Talforståelse er også at forstå den visuelle og talmæssige del af denne sammenhæng: 1 ud af 4 =  $\frac{1}{4} = 0,25 = 25 : 100 = 25\%$  både i figurer, beregninger og på tallinjer. Brøktal og decimaltal er svært for mange. Hvorfor er to femtedel mindre end en halv? Og hvorfor er 0,85 mindre end 0,9? For nu blot at nævne et par spørgsmål, du kan arbejde med - og som er reelle udfordringer, jeg selv møder hos børn og unge. Talfølger, systemer og mønstre i tal er også en vej til at forstå tallene. Tabeller er et godt eksempel. For hvilket system har en 2-tabel? Ved vi, om tallet 13.764 tilhører 2-tabellen? Ja, ved at kigge på tallet på enernes plads! Inden det bliver alt for nørdet, så start stille og roligt, og gør en lille indsats hver dag.

## Kirsebærmetoden - råd nummer 4

Jeg vil vise dig en metode til minus, hvor vi ikke skal låne. Metoden virker næsten for nem til at være sand. Tro mig. Find gerne et stykke papir og en blyant, hold tungen lige i munden og skriv ned trin for trin. Kirsebærmetoden er navnet, fordi vi tegner et kirsebær, der hænger på en lang stilk. Den lodrette stilk er nu minus. Hvis vi skal regne 8754 - 6962, skriver vi lodret 8754 på venstre side af stilken, og 6962 lodret på højre side af stilken. Vi skal sørge for at tallenes pladser er ud/over for hinanden. Skriv med inden du læser videre. Så siger du 8 minus 6. 2-tallet skriver vi foran 7. Nu står der 27 minus 9. Det giver 18, som vi skriver foran 5. 185 minus 6 er 179, som du skriver foran 4. 1794 minus 2 er 1792, som er facit, vi skriver i kirsebærret. Prøv på papiret et par gange, da en gennemlæsning er svær at overskue.

Måske var det mange ord på en gang - men klip svaret ud og gem det. Udvikling tager tid. Jeg hepper på jer. Hils børnene.  
 Kh. Trine M. Lønfeldt

ORIS Smile Design  
 - et flottere smil



Ønsker du dig et flottere smil? Så er æstetisk tandregulering måske løsningen for dig? Du får en gratis forundersøgelse, så du kan se hvad vi kan gøre for dit smil. Vi håber at se dig i Det Gule Pakhus.

ORIS Tandlægerne Svendborg  
 Havnepladsen 3B, 5700 Svendborg  
 Tlf. 62 21 20 09, [www.oris.dk](http://www.oris.dk)

ORIS  
 TANDLÆGERNE