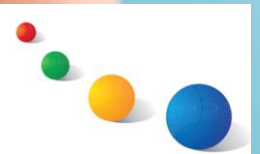




Hagnýt ráð um fjölbreyttar tjáskiptaleiðir

Helle Kristensen
Ráðgjafi hjá Fjölmennt, símenntunar- og þekkingarmiðstöð

Desember 2025



Fólk sem getur illa nýtt sér talmál til samskipta...

...er fjölbreyttur hópur

...á rétt á **viðeigandi aðlögun:** (sbr. [Samning Sp](#))

Aðferðir sem gera fólki kleift að tjá vilja sinn og skoðanir og taka þátt í samtali

- Talmál dugar oftast ekki til !

➤ Fjölbreyttar tjáskiptaleiðir



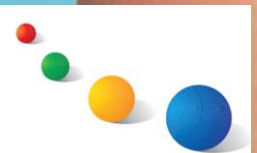
Fólk sem getur illa nýtt sér talmál til samskipta...

- hefur líka mál - getur líka tjáð vilja og skoðun og tekið þátt í samtali
- hefur sumt ekki fengið tækifæri til að þróa eða nota tjáskiptahæfileika sína, fara með sjálfræði sitt, læra að velja eða segja skoðun sína
- á stundum enga aðra leið til tjáningar en hegðun - öll hegðun getur verið tjáning, en auðvelt að mistúlka – ekki öll hegðun er viljastýrð
- getur mögulega skilið allt en skort leið til að tjá sig
- getur verið mjög næmt og upplifað valdaójafnvægi



Viðhorf og hugarfar

- Tölum *við* fólk en ekki *um* það
- Sýnum trú á getu og vilja viðmælanda til að hafa eitthvað um hlutina að segja
- Tökum mark á allri tjáningu og setjum orð á það sem viðmælandi sýnir
- Gerum ráð fyrir skilningi og tryggjum að viðmælandi hafi forsendur til að taka afstöðu og mynda sér skoðun
- Leggjum okkur fram um að vera alltaf á jafningjagrunni
- Gefum okkur tíma til að kynnst viðmælanda vel – fáum upplýsingar frá þeim sem þekkja viðkomandi best
- Gefumst ekki upp – sýnum þolinmæði og leitum fleiri leiða



Fólk sem getur illa nýtt sér talmál til samskipta...

- hefur oft öðruvísi skynjun eða skynúrvinnslu og jafnvel skynhreyfihömlun (apraxia)
- þarf oft að eyða mikilli orku í að tjá sig, sérstaklega um álit og tilfinningar
- þarf lengri tíma til að tjá sig
- þarf að finna fyrir öryggi til þess að geta tjáð sig
- á það til að vilja þóknast
- getur verið sérstaklega viðkvæmt fyrir kröfum

Jarprúður Þórhallsdóttir,
einhverfuráðgjafi:

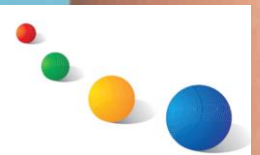
[„Önnur skynjun“](#)
[- fyrirlestur á Youtube](#)

Sjá einnig bókina
„Önnur skynjun - ólík veröld“



Viðeigandi aðlögun

- Höfða til fleiri skynsviða - gera samtál sjónrænt sýnilegt
- Gefa tíma og meta úthald
- Vera vakandi fyrir vanlíðan eða hlutum í umhverfinu sem trufla
- Skapa **traust** og **öryggi** í aðstæðunum
- Gefa viðmælanda **vald** yfir samtalinu
- Lesa í *hvernig* viðmælandi svarar
- Forðast hættuna á að leggja fólki orð í munn



Að leggja fólki orð í munn

Hættan er alltaf til staðar !

- Takmörkun á valmöguleikum/orðaforða
- Rangtúlkun á tjáningu
- Óbein áhrif á skoðun
- Valdaójafnvægi

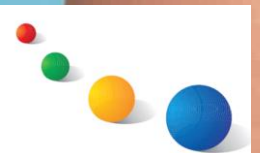
Leiðir til að forðast hættuna:

- Vera meðvitaður um hana
- Endurskoða sífellt valmöguleika/orðaforða
- Vinna saman að túlkun á tjáningu
- Gefa tækifæri til að skipta um skoðun
- Leggja sig fram um að vera hlutlaus



Hagnýtar aðferðir til aðlögunar

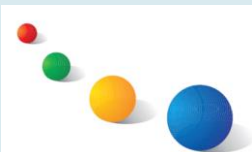
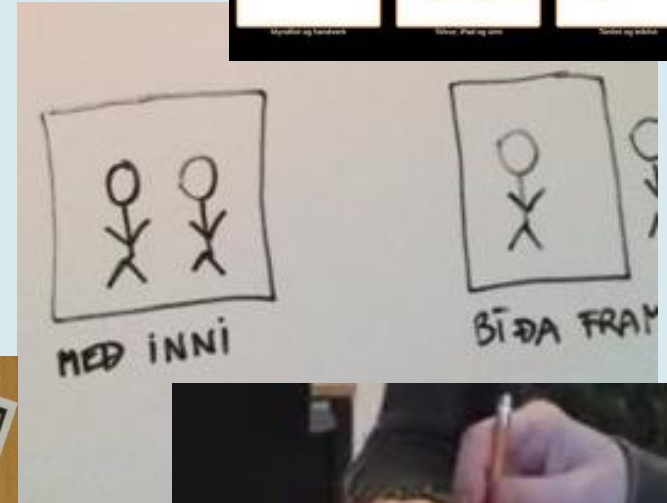
- Að bjóða val um svarmöguleika
 - Gagnvirkar valtöflur
 - Að skrifa á miða
- Að eiga samtál
 - Samtal um staðreyndir
 - Samtalsmottur – Talking Mats
- Að skapa aðstæður



Að bjóða val um
svarmöguleika



Ýmsar útfærslur

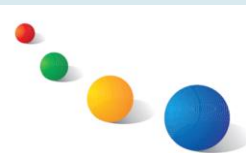




Að bjóða val um
svarmöguleika

Hafa í huga

- Byrja á fáum valmöguleikum
- Hafa texta með myndum
- Velja lýsandi myndir og orð
- Gefa möguleika á að velja „annað“ / „ekkert af þessu“
- Það er auðveldara að svara spurningum um efni sem vekur áhuga
- Það getur verið erfitt að svara spurningum um tilfinningar
- Það getur verið erfitt að rifja upp hvað gerðist
- Lesa í *hvernig* viðmælandi svarar





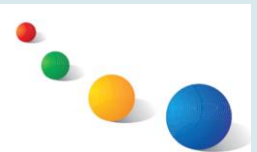
Að bjóða val um
svarmöguleika

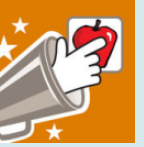
Umræður

Hvað getur legið að baki og hvernig er hægt að bregðast við ef viðmælandi:

- *velur ekkert?*
- *segir eitt en bendir á annað?*
- *„bendir bara á eitthvað“ án þess að íhuga?*
- *velur alltaf sömu megin?*

Hvernig getum við komist hjá því að leggja viðmælanda orð í munn þegar við bjóðum val um svarmöguleika?



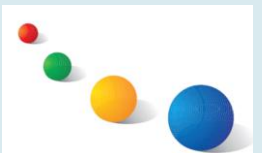


Gagnvirkar valtöflur

- Gagnvirknin getur verið hvatning til að svara
- Margir eru með eigin snjalltæki, eða starfsmaður getur verið með valtöflur í síma
- Auðvelt að útbúa í smáforritinu **SoundingBoard**
- Hægt að sækja myndir sem henta á staðnum, tengja undirtöflur og víxla valmöguleikum



Leiðbeiningar um SoundingBoard á heimasíðu Fjölmenntar:
[Leiðbeiningar til útprentunar](#)
[Kennslumyndband](#)



Að skrifa
á miða



- Spilar á fleiri skynsvið (sjón, heyrn, snertingu)
- Hvati til að svara
- Notar ákveðinn takt og etv. leikræna tjáningu til að halda athygli



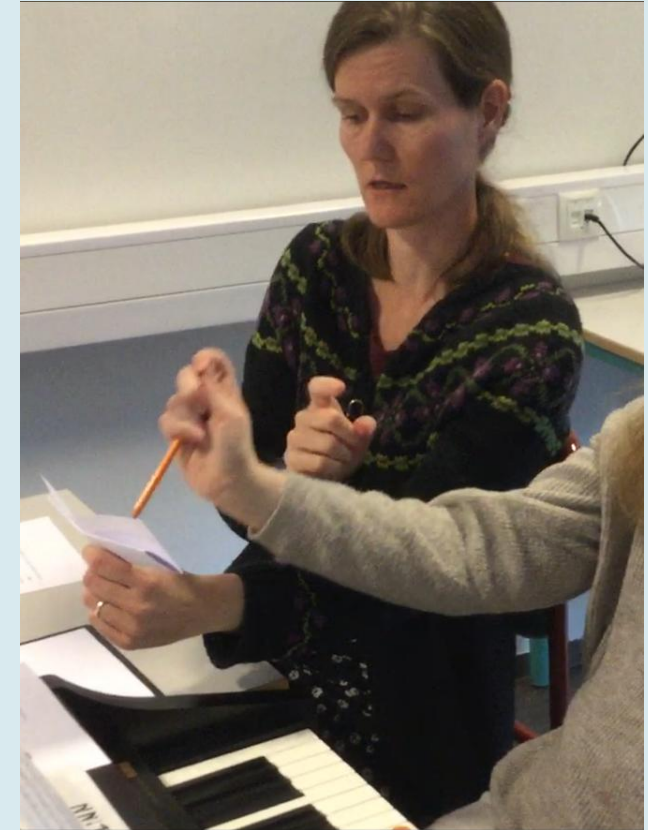


Aðferðin í hnotskurn



Að skrifa
á miða

- Rífa tvo miða af blaði (heyrn)
- Einn valmöguleiki skrifaður á hvorn miða (sjón)
- Segja hvern staf upphátt um leið og hann er skrifaður (heyrn)
- Banka í hvorn miða um sig (heyrn) EÐA rétta upp miðana og hrista þá (sjón)
- Rétta viðkomandi penna eða blýant í höndina sem hvata til að svara (snerting)



- Passa að athyglin sé á miðunum
- Staðsetja miðana jafn langt frá svar-hendinni



Æfing



Að skrifa
á miða

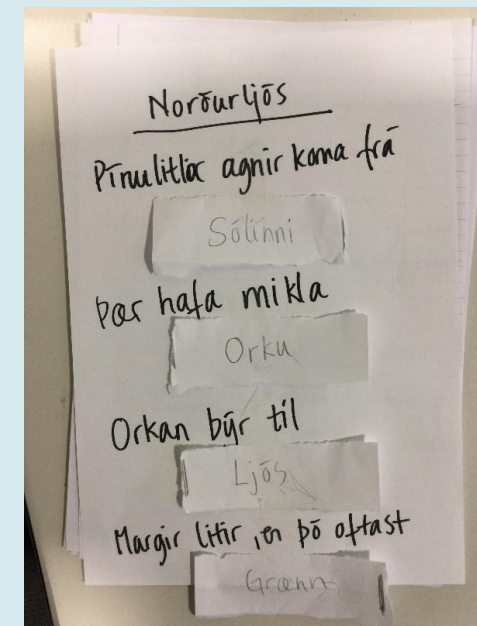
Vinnið tvö og tvö saman. Hafið einn viðmælanda í huga sem þið þekkið bæði. Veljið viðfangsefni sem viðmælandi gæti haft áhuga á að tjá sig um eða velja. Farið í hlutverk þar sem annað ykkar er viðmælandi (þjónustunotandi) og hitt tjáskiptafélagi (starfsmaður):

- Prófið að bjóða viðmælanda val um svarmöguleika með því að skrifa á miða.*
- Æfið ykkur sérstaklega í að halda athygli á miðunum og að nota ákveðinn takt/flæði.*

Samtalsmottur – Talking Mats

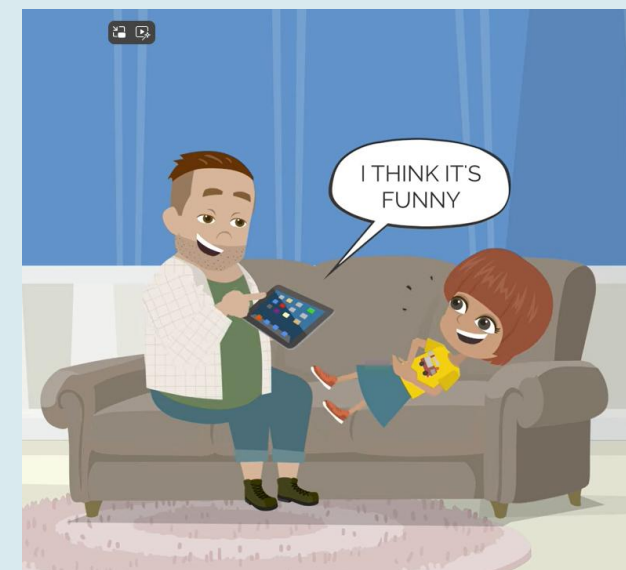
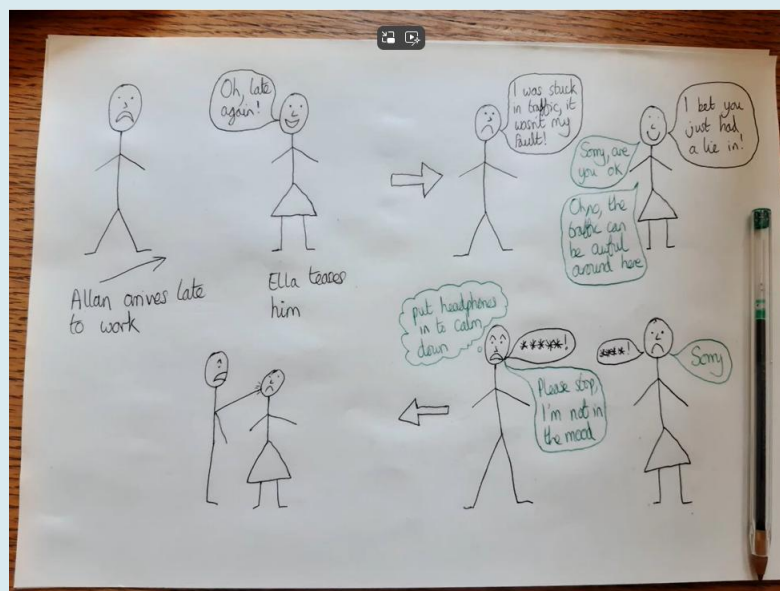


Samtal um staðreyndir



Að eiga samtál

Ýmsar aðferðir

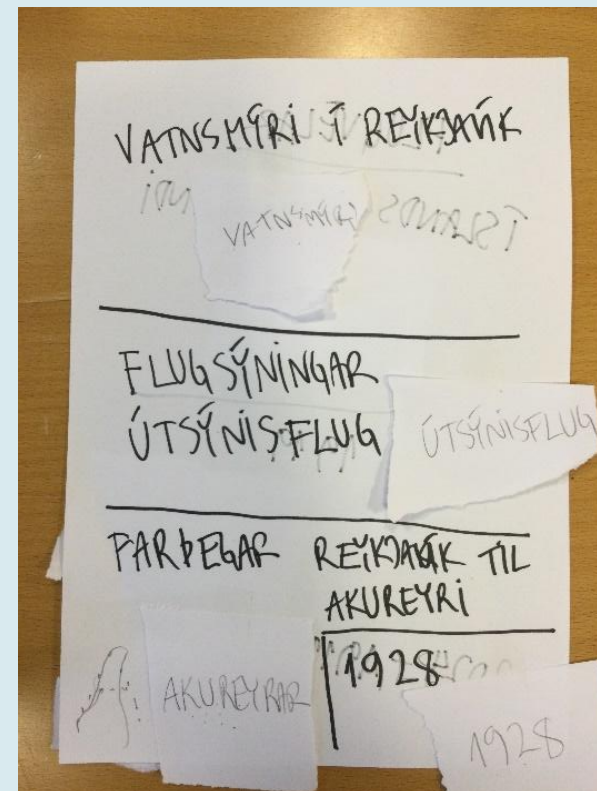


Teiknisögusamtal – Comic Strip Conversation

Modeling without expectation

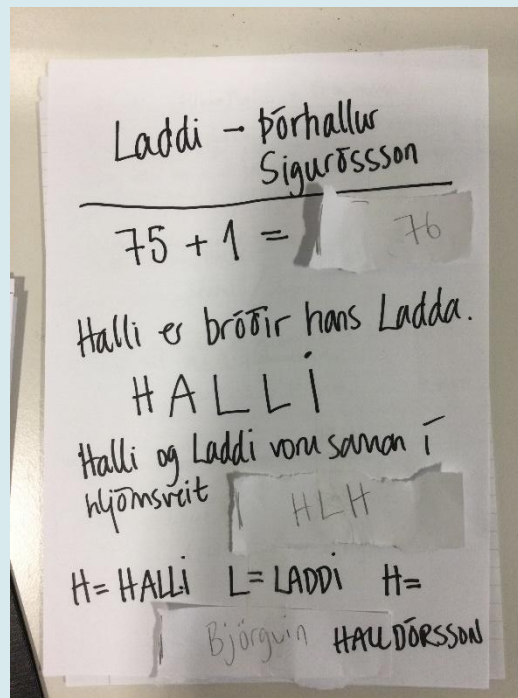
Samtal um staðreyndir

- Byggir á að skrifa á miða.
- Ánægjulegt samtal um áhugavert efni þar sem viðmælanda er gert kleift að svara og vera virkur þátttakandi.
- Sum eiga auðveldara með að taka þátt í samtali um staðreyndir heldur en samtali um álit eða tilfinningar
- Getur líka verið góð leið til að fræðast um umheiminn.



Aðferðin í hnotskurn

- Samtalið er undirbúið út frá aldursviðeigandi efni – t.d. frétt, skáldsögu eða fræðsluefni. Ákveðið er fyrirfram:
 - Hverju á að segja frá?
 - Hvað á að spyrja út í?
 - Hvaða svarmöguleika á að bjóða?
- Í samtalinu sjálfu er sagt frá einu atriði í einu og síðan spurt og boðið svarmöguleika með því að skrifa á miða.
- Lykilatriði eru skrifuð upp á nýtt blað og svör viðmælanda fest á jafnóðum með límbandi.



Samtal um
staðreyndir



Samtalsmottur – Talking Mats

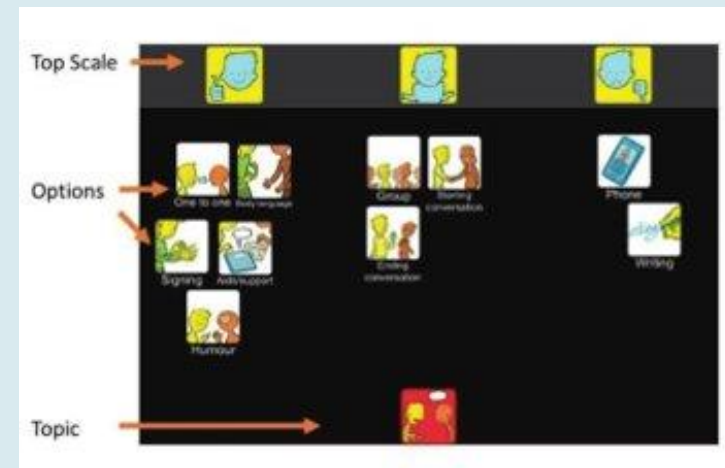
- Myndræn framsetning á samtali sem byggir á flokkun.
- Hentar vel til að fá innsýn í óskir eða líðan varðandi ákveðið viðfangsefni.
- Hjálpar viðmælanda bæði að hugsa og að tjá sig um viðfangsefnið.
- Hægt að nota í ákvarðanatöku.



Samtalsmottur – Talking Mats

Aðferðin í hnotskurn

- Dökk motta rammar inn samtalið
- Grunnspjöld efst til að flokka umræðupunkta
- Táknmynd um umræðuefnið neðst
- Myndir fyrir hvern umræðupunkt til að raða á mottuna
- Viðmælandinn hvattur til að setja myndina þar sem honum/henni finnst passa
- Fara yfir samtalið í lokin, leita samþykkis
- Taka mynd af samtalinu





Samtalsmottur – Talking Mats

Hafa í huga

- **Samtalsmottan á að vera öruggt svæði**
 - Prófa sig áfram með ólík grunnskjöld
 - Gott að byrja á aðeins tveimur grunnskjöldum - bæta fljótlega við „veit ekki“
 - Bregðast við svörum á hlutlausan hátt
- **Mikilvægt að viðmælandi hafi vald yfir samtalinu**
 - Tryggja að viðmælandi viti hvað verið er að ræða um
 - Gefa tíma til að hugsa, svara og endurskoða
 - Lesa í *hvernig* viðmælandi svarar
- **Þetta er samtal en ekki yfirheyrsla**
 - Spyrja opinna spurninga – forðast já/nei-spurningar
 - Bregðast við hverju svari - en á hlutlausan hátt



Samtalsmottur – Talking Mats

Æfing

Vinnið tvö og tvö saman. Hafið einn viðmælanda í huga sem þið þekkið bæði. Farið í hlutverk þar sem annað ykkar er viðmælandi (þjónustunotandi) og hitt tjáskiptafélagi (starfsmaður):

- *Takið samtál um frítímann: Hvernig vilt þú hafa frítímann þinn?*
- *Æfið ykkur sérstaklega í því að spyrja opinna spurninga, að búa til samtál en ekki yfirheyrslu og að bregðast við svörum á hlutlausan hátt*





Samtalsmottur – Talking Mats

Umræður

Hvað getur legið að baki og hvernig er hægt að bregðast við ef viðmælandi:

- *raðar öllu undir jákvætt?*
- *raðar eftir mynstri?*
- *setur niður mynd án þess að íhuga?*

Hvernig getum við komist hjá því að leggja viðmælanda orð í munn þegar við notum samtalsmottu?





Að skapa
aðstæður

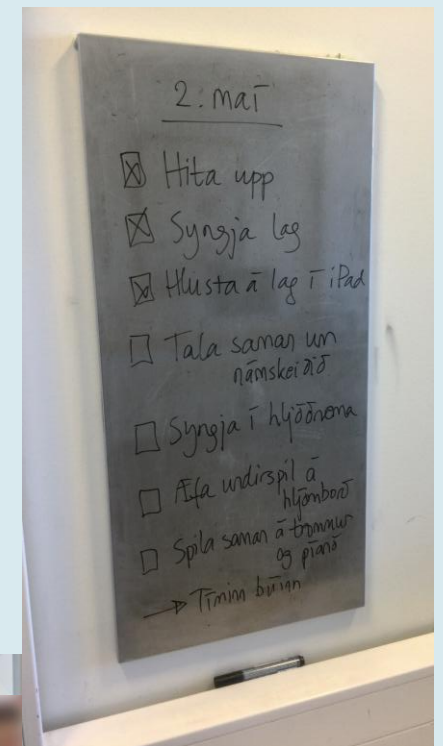
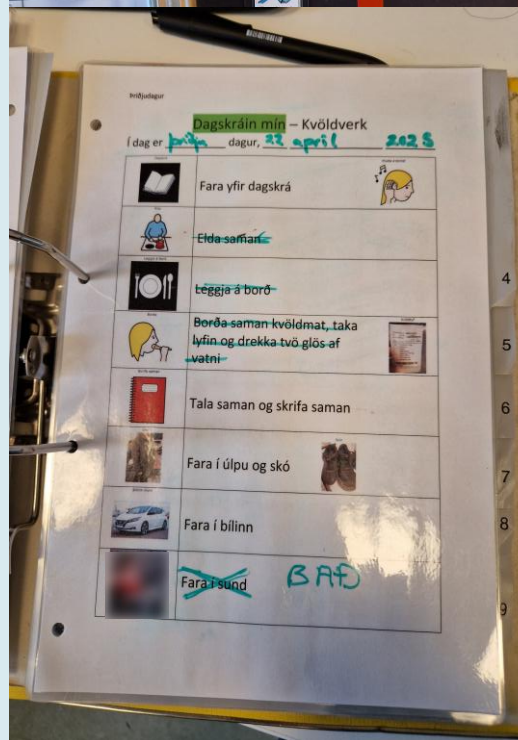
Aðstæður sem stuðla að þátttöku

- Lágmarka áreiti – huga að umhverfinu
- Skapa **traust** og **öryggi**
- Undirbúningur fyrir það sem stendur til
 - Sjónrænt skipulag
 - Upplýsingasögur



Ólíkar útfærslur

Sjónrænt
skipulag



Um sjónrænt
skipulag á heimasíðu
[Fjölmenntar](#)

Ólíkar útfærslur

Upplýsinga- sögur

Kynning í vinnunni



Fimmtudaginn 11. nóvember verður ekki iPad-tími í Fjölmennt.



Í staðinn ætlum við að hittast í vinnunni þinni kl. 9:30.



Helle kemur í vinnuna og við ætlum að hitta _____ og aðra starfsmenn þar.



Við ætlum saman að segja frá því hvernig við vinnum með iPadinn, hljómborðið og talmottuna.



Þegar við erum búin kl. 10:30 ferð þú aftur með bílnum heim í _____.

Halla



sem vinnur núna í Ási ætla að taka á móti okkur.

Mamma



og Halldóra



ætla líka að koma í Ás og vera á fundinum.

Við ætlum allar; ég



, mamma



Halldóra



Ingibjörg Rún og Halla að fara inn í húsið og í fundarherbergi þar sem við ætlum að sitja við



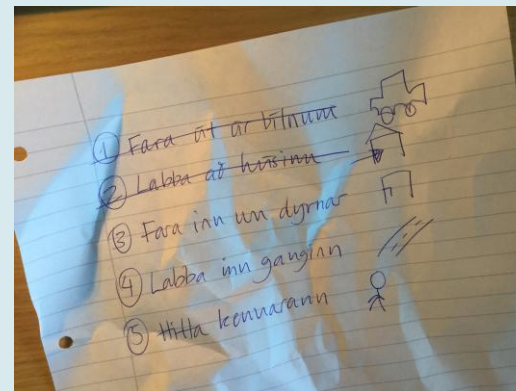
borð

og tala saman.

Halla



ætla að segja okkur frá því sem gert er í vinnustofunni Ási og við ætlum líka að tala um hvað mér finnst gaman að gera.



fundarherbergi þar sem við ætlum að sitja við



borð

og tala saman.



Hvernig á að byrja?

- Velja aðferð sem gæti hentað viðmælanda
- Ákveða tíma/aðstæður til að æfa aðferðina
- Undirbúa gögnin sem þarf svo auðvelt sé að grípa í þau
- Byrja að æfa val/samtöl um málefni sem tengjast áhugamáli
- Vera vakandi fyrir fleiri tækifærum til að æfa
- Taka mark á því sem viðmælandi segir/sýnir
- Vera þolinmóður – ekki gefast upp

