GRATIS FAMILIEPAKKE • NIVÅ 1 – BEGINNER

Familiens første tegn

Tegn-til-tale i hverdagen

Tegn som støtte til tale for små barn og familiene deres

MER	SPISE	DRIKKE	MELK
SOVE	FERDIG	LEKE	HJELP
VONDT	JA	NEI	TAKK

I PAKKEN

12 ordkort med QR-kode til hvert tegn

Fireukersplan for hverdagens rutiner

4 kjøleskapsark å henge opp hjemme

Leker og memorykort å klippe ut

I Alice Publishing

ingelaalice.com

Velkommen

Slik kommer dere i gang med tegn-til-tale hjemme.

Hva er tegn-til-tale?

Tegn-til-tale er en del av ASK – alternativ og supplerende kommunikasjon. Dere snakker som vanlig og tegner samtidig de viktigste ordene. Tegnene kommer fra norsk tegnspråk, men tegn-til-tale er en støtte til talen – ikke et kurs i norsk tegnspråk.

Fem enkle regler

1. **Si hele setningen**
   og tegn bare nøkkelordet, for eksempel: «Vil du ha MER?»

2. **Få øyekontakt**
   slik at barnet ser både ansiktet og hendene dine.

3. **Vent litt**
   og gi barnet tid til å svare med blikk, lyd, ord eller tegn.

4. **Bekreft hvert forsøk**
   uten å rette. Det viktigste er at dere forstår hverandre.

5. **Gjenta i hverdagen**
   i de samme situasjonene, mange ganger. Slik fester tegnene seg.

Slik bruker dere QR-kodene

Hvert ordkort har sin egen QR-kode. Skann den med mobilkameraet, så åpnes en video fra Statpeds Tegnordbok som viser hvordan tegnet utføres – håndform, bevegelse og ansiktsuttrykk. Se gjerne videoen flere ganger før dere begynner.

Skriv ut og ta vare på kortene

Sett sidene i en perm – venstremargen er ekstra bred til hullemaskin. Ordkortene kan dere klippe ut langs de stiplede linjene, lage hull ved den lille ringen i hjørnet og samle dem på en nøkkelring. Laminer gjerne, så tåler kortene klissete fingre. Velg matt laminering hvis dere kan – da er QR-kodene lettere å skanne.

Fireukersplan

Tre nye tegn i uka. Ta det i deres eget tempo – det gjør ingenting om en uke tar lengre tid.

UKE 1

Ved matbordet

MER · SPISE · DRIKKE

Bruk tegnene ved hvert måltid. Ta en pause etter spørsmålet, så barnet rekker å reagere.

UKE 2

Kveld og leggetid

MELK · SOVE · FERDIG

Gjør kvelden lik hver dag: melk, tannpuss, «Er du FERDIG?» og «Nå skal vi SOVE.»

UKE 3

Lek og behov

LEKE · HJELP · VONDT

Følg barnets lek. Tilby HJELP før barnet blir frustrert, og spør om det gjør VONDT når barnet har slått seg.

UKE 4

Ja, nei og takk

JA · NEI · TAKK

La barnet velge mellom to ting, og vis at både JA og NEI er greie svar.

Ordkort

01 · UKE 1

MER

SI OG TEGN

Vil du ha MER?

NÅR

Når barnet har spist opp og ser ut til å ville ha mer.

Se tegnet på video

Skann QR-koden med mobilen

Øvd: ☐ ☐ ☐

02 · UKE 1

SPISE

SI OG TEGN

Nå skal vi SPISE.

NÅR

Rett før dere setter dere ved bordet.

Se tegnet på video

Skann QR-koden med mobilen

Øvd: ☐ ☐ ☐

03 · UKE 1

DRIKKE

SI OG TEGN

Vil du DRIKKE?

NÅR

Når du tar fram koppen eller vannflasken.

Se tegnet på video

Skann QR-koden med mobilen

Øvd: ☐ ☐ ☐

04 · UKE 2

MELK

SI OG TEGN

Har du lyst på MELK?

NÅR

Til frokost, mellommåltid eller kveldsmat.

Se tegnet på video

Skann QR-koden med mobilen

Øvd: ☐ ☐ ☐

Ordkort

05 • UKE 2

SOVE

SI OG TEGN

Nå skal vi SOVE.

NÅR

I leggerutinen, på samme måte hver kveld.

Se tegnet på video

Skann QR-koden med mobilen

Øvd: ☐ ☐ ☐

06 • UKE 2

FERDIG

SI OG TEGN

Er du FERDIG?

NÅR

Når maten, badet eller leken er slutt.

Se tegnet på video

Skann QR-koden med mobilen

Øvd: ☐ ☐ ☐

07 • UKE 3

LEKE

SI OG TEGN

Skal vi LEKE?

NÅR

Når dere tar fram lekene.

Se tegnet på video

Skann QR-koden med mobilen

Øvd: ☐ ☐ ☐

08 • UKE 3

HJELP

SI OG TEGN

Trenger du HJELP?

NÅR

Når noe er vanskelig, som en kork eller en jakke.

Se tegnet på video

Skann QR-koden med mobilen

Øvd: ☐ ☐ ☐

Ordkort

09 • UKE 3

VONDT

SI OG TEGN

Gjør det VONDT?

NÅR

Når barnet har slått seg eller ser ut til å ha vondt.

Se tegnet på video

Skann QR-koden med mobilen

Øvd: ☐ ☐ ☐

10 • UKE 4

JA

SI OG TEGN

Har du lyst på en banan? JA!

NÅR

Når barnet får velge mellom to ting.

Se tegnet på video

Skann QR-koden med mobilen

Øvd: ☐ ☐ ☐

11 • UKE 4

NEI

SI OG TEGN

Du kan si NEI.

NÅR

Når barnet ikke vil – et nei er også kommunikasjon.

Se tegnet på video

Skann QR-koden med mobilen

Øvd: ☐ ☐ ☐

12 • UKE 4

TAKK

SI OG TEGN

TAKK!

NÅR

Når noen gir noe eller hjelper til.

Se tegnet på video

Skann QR-koden med mobilen

Øvd: ☐ ☐ ☐

KJØLESKAPSARK · UKE 1

Ved matbordet

UKENS TEGN	MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN
MER Vil du ha MER?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SPISE Nå skal vi SPISE.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DRIKKE Vil du DRIKKE?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Slik gjør vi

- Bruk tegnene i den samme situasjonen hver dag, så barnet vet hva som kommer.
- Kryss av når dere har brukt tegnet. Det holder at du tegner – barnet trenger ikke svare.

Barnets signaler og forsøk

KJØLESKAPSARK · UKE 2

Kveld og leggetid

UKENS TEGN	MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN
MELK Har du lyst på MELK?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SOVE Nå skal vi SOVE.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FERDIG Er du FERDIG?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Slik gjør vi

- Bruk tegnene i den samme situasjonen hver dag, så barnet vet hva som kommer.
- Kryss av når dere har brukt tegnet. Det holder at du tegner – barnet trenger ikke svare.

Barnets signaler og forsøk

KJØLESKAPSARK · UKE 3

Lek og behov

UKENS TEGN	MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN
LEKE Skal vi LEKE?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
HJELP Trenger du HJELP?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
VONDT Gjør det VONDT?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Slik gjør vi

- Bruk tegnene i den samme situasjonen hver dag, så barnet vet hva som kommer.
- Kryss av når dere har brukt tegnet. Det holder at du tegner – barnet trenger ikke svare.

Barnets signaler og forsøk

KJØLESKAPSARK · UKE 4

Ja, nei og takk

UKENS TEGN	MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN
JA Har du lyst på en banan? JA!	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NEI Du kan si NEI.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TAKK TAKK!	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Slik gjør vi

- Bruk tegnene i den samme situasjonen hver dag, så barnet vet hva som kommer.
- Kryss av når dere har brukt tegnet. Det holder at du tegner – barnet trenger ikke svare.

Barnets signaler og forsøk

Lek sammen

Korte leker som gjør tegnene morsomme. Avslutt mens det fortsatt er gøy.

Vis og gjett

Du tegner et ord og sier det. Barnet peker på riktig ting – en kopp, en pute eller en leke. Bytt roller når barnet vil.

Memory

Skriv ut siden med memorykort to ganger og klipp ut kortene. Legg dem med ordet ned. Når dere finner et par, tegner dere ordet sammen.

Tegnjakt

Legg tre ordkort på bordet. Gå rundt hjemme og let etter ting som passer – melk i kjøleskapet, en seng å sove i, en leke å leke med.

Kosedyret spør

La et kosedyr stille spørsmål: «Vil du ha MER?» «Er du FERDIG?» Mange barn svarer gjerne når en dukke eller et kosedyr spør.

Memorykort

Skriv ut siden to ganger, klipp langs linjene og spill memory.

MER	SPISE	DRIKKE
MELK	SOVE	FERDIG
LEKE	HJELP	VONDT
JA	NEI	TAKK

Kilder og nyttig å vite

Tegnene i pakken er hentet fra Tegnordbok, utviklet av Statped. QR-kodene leder direkte til videoen av hvert tegn.

tegnordbok.no

Nyttig å vite

- Denne pakken handler om tegn-til-tale – tegn som støtte til tale i hverdagen. Den er ikke et kurs i norsk tegnspråk.
- Flere tegn har varianter, og noen kan variere mellom regioner. Pakken lenker til én variant – søk gjerne i Tegnordbok for å se alle.
- Hvis barnet ditt har nedsatt hørsel eller trenger mer støtte i kommunikasjonen, kan helsestasjonen, PP-tjenesten eller Statped gi råd om neste steg.
- Flere nivåer kommer: Nivå 2 – Intermediate og Nivå 3 – Advanced, med nye ord og øvelser.

© 2026 I Alice Publishing. Tekst og layout kan skrives ut til eget bruk hjemme.
Tegnvideoene i Tegnordbok tilhører Statped.