



ADHD

tips til lærere og pædagoger



Indhold

Forord	05
I klasselokalet	06
Uro kontra ophidselse	08
Præstationssvagheder	11
Verbale ytringer	12
Lektier	14
Struktur	17
Sociale problemer	17
Idræt	18
Forbudt at stille til skue	18
Ingen eksklusiv særbehandling	19



Forord

En af de vigtigste forudsætninger for succesfuld terapi med børn og unge med ADHD er samarbejdet imellem familie, behandlingssystem, sagsbehandler og PPR psykolog/skole.

Vi ved, hvilke vanskeligheder børn med ADHD har i samspillet med andre børn i undervisningsmiljøet. Den daglige omgang er ikke altid let, og derfor vil vi gerne formidle nogle – for dig forhåbentlige værdifulde – råd.

Børn med ADHD har brug for en meget struktureret undervisning, der for dem kører ”på skinner”. For mange er direkte opmærksomhedsstyring den eneste måde at klare skoletimen på, med fuld koncentration.

I klasselokalet

! *Anbring et barn med ADHD længst fremme eller i et "hjørne" af klasseværelset, således at du det meste af tiden kan have barnet i synsfeltet. Med øjenkontakt og personlig henvendelse – uden at "stille barnet til skue" for de andre børn – opnår du maksimal opmærksomhedsstyring*

Særligt når du selv bevæger dig igennem klasseværelset og **med nonverbal adfærd** gentagne gange leder barnet **tilbage til den oprindelige aktivitet**. (Fjern en genstand uden at sige noget, drej hovedet imod barnet, vis hvor i hæftet, barnet skal fortsætte fra, osv.). Eleven skal føle, at du ikke er ligeglad med hans/hendes problemer, og at du er indstillet på at engagere dig i ham/hende.

! *I dit forhold til barnet med ADHD bør du vise dig "kærlig men bestemt". En fast struktur vil kunne hjælpe barnet til at håndtere sit eget indre kaos*

Saglighed på basis af **venlig accept** i en jævn, fast ramme – uden at det bliver anstrengt eller overdrevet – samt **anvisning af løsningsmuligheder** i stedet for bebrejdelser, er med sikkerhed den bedste vej.

Barnet lider meget under sine egne stemningsudsving og ved selv, at "der er noget galt" med hende/ham.

Det gavner ikke at påpege barnets mangler. Det vigtigste er at styrke fastholdelsen af opmærksomheden og ikke kun fokusere på resultaterne.



Uro kontra ophidselse

Et barn med ADHD symptomet hyperaktivitet forstyrrer og skaber **ikke uro med vilje**. Overaktiviteten er ved nærmere eftersyn hyppigt en vis mangel på – for barnet – konkrete mål i en given situation. Barnet har vanskeligt ved at styre sig selv, da barnet let mister fokus.

Uro er heller ikke det vigtigste emne.

Ophidselse og/eller aggressivitet er væsentlig mere problematisk. Dette øges mærkbart, hvis læreren er negativ over for barnets uro.

! Med overtalelse og formaning opnår du ikke noget som helst hos et barn med ADHD
! – ADHD kureres ikke med skæld ud!

Barnet bliver provokeret, når det kritiseres pga. småting og irettesættelser såsom ”sid nu stille” eller ”sæt dig på din plads”.

! Straf i form af ekstra skoleopgaver hjælper ikke – barnet bliver ekstra sygeliggjort og blottet i det mest problematiske område af sin uopmærksomhedsproblematik. Det provokerer kun til yderligere modstand, og barnets reaktion bliver: ”og hvad så, jeg er jo alligevel bare dum, uduelig, outsider osv.”. Derefter bliver opførslen kun endnu værre

Barnet har det i forvejen svært med skoleopgaver – og med ekstraarbejde sendes skolekonflikten videre til hjemmet.





Præstationssvagheder

Mange børn med ADHD har endvidere præstations-svagheder på det visuelle, auditive og nogle gange endda det taktile område. Det fører uafvendeligt til vanskeligheder i et normalt læringsmiljø. Det kan være tilfældet på trods af normal intelligens.

Som regel skal disse børn ikke anbringes i special-klasser eller specialskoler!

Langt de fleste børn med ADHD har områder, som de er særligt interesserede i, og her kan de udvikle en præcis detailviden, der ligger over gennemsnittet. At påpege og fremhæve disse kundskaber kan føre til enorm motivation.

Også på det finmotoriske koordinationsområde har børn med ADHD hyppigt vanskeligheder. At binde snøreband tager længere tid. På- og afklædning ved gymnastik- eller svømmeundervisning varer længere eller udføres meget sjusket.

Her skal barnets utilstrækkeligheder under ingen omstændighed stilles til skue.

Korte kommandoer som fx "vent" indtil der kommer en ny henvendelse, kan det hyperaktive barn oftest først efterkomme i 5. eller 6. klasse. Formaninger nytter ikke, men øger bare ophidselse og/eller aggressivitet

Det hjælper

- enten at involvere barnet kraftigt i undervisningen,
- at ignorere tilråb,
- ved tydelige forstyrrelser at gå hen til barnet, etablere kropskontakt, sætte en grænse og samtidig berolige barnet med en kort, tydelig og afslappet instruktion, som fx. "Stop – jeg tror, det hele bliver for meget for dig lige nu"

Jo mere afslappet og tydelig instruktionen er, desto hurtigere indtræffer effekten

Verbale ytringer

Barnet med ADHD lider ofte af "talediaré", dvs. at det brokker sig meget og har et grimt sprogbrug.

Barnet adopterer gerne "interessante" og forbudte ord fra omgivelserne.

Disse verbale ytringer er aldrig med vilje rettet imod nogen bestemt, men er primært ukontrollerede mismodighedsytringer.

Ved tiltagende ophidselse, fx. forårsaget af dine eventuelle moraliserende indgreb, kan barnet komme med skarpt formulerede, personlige angreb, der ofte kan være meget sårende. Den slags udladninger forårsages på den ene side af barnets ekstreme opfattelsesevne (som udspringer af opmærksomhedsforstyrrelsen) og på den anden side af det store behov for at udtrykke sig svarende til sit ophidselsesniveau.

! Tag det ikke personligt, men afbryd barnet stille, roligt og bestemt og fjern eventuelt barnet fra lokalet, hvis omstændighederne kræver det. Jo mere suverænt du reagerer, desto hurtigere bliver du accepteret af barnet

Ligeledes roligt og afslappet, men dog meget bestemt, bør du reagere på barnets verbale trusler såvel som på nægtelsesytringer. Trusler om straf øger ophidselsesniveauet. Det er bedst, at du med det samme reagerer uden moralsk anstrøg i et lavt og lettere humoristisk tonefald, fx. "Ja, ja det er godt med dig" eller "Mener du det?". Somme tider hjælper det også blot at ignorere barnet.

Kommer det alligevel til et sammenstød (hvilket det selvfølgelig gør, for lærere eller pædagoger er jo også bare mennesker), giver det mening at fjerne barnet fra situationen. Barnet løber ikke væk, når det står udenfor klasselokalet, når du "tids nok tager fat om situationen".

! *Det er vigtigt at hente barnet tilbage i klassen straks efter, at det er faldet til ro samt at undlade at tale om situationen med det samme. Gå derimod videre med undervisningen. Efter en times tid og efter at ophidselsesniveauet har lagt sig, er der gode muligheder for en samtale*

"Eftermoraliser" aldrig efter sammenstødet, det øger blot ophidselsesniveauet igen (nu pga. den dårlige samvittighed).

Ved væsentlig senere konfrontation bliver barnet med ADHD ked af det og direkte pinligt berørt.



Lektier

Mange af disse børn kan ved timens afslutning, når der hersker almindelig opbrudsstemning, ikke opfatte informationer ang. lektier, endsige skrive dem ned. Ikke fordi de ikke vil – men fordi de ikke kan.

Det vil derfor være en stor hjælp, hvis hjemmeopgaverne skrives ind i lektiebogen allerede ved timens begyndelse. Dette vil kunne aflaste mange forældre derhjemme i deres daglige kamp om hjemmeopgaverne. Det er selvfølgelig vigtigt, at hjemmeopgaverne noteres i lektiebogen – men det er ligeså vigtigt at notere, hvis barnet IKKE har lektier for. Kun på den måde har forældrene mulighed for ikke på forhånd at møde deres barn med mistro, når der spørges til lektier.

! *Et barn med ADHD laver kun de lektier, som det bliver bedt om. Du skal derfor sikre dig, at barnet har forstået budskabet*

Laver barnet ikke sine lektier, bør der reageres hurtigst muligt internt på skolen, således at du sikrer sig, at barnet kommer op på det ønskede niveau.

Kontakt til hjemmet samt klager over barnet stresser kun de i forvejen stressede forældre. De kender til problemet, men kan ikke ændre på noget i skolen. Forældrene er herre i eget hjem og lærerne i skolen. De i hjemmet opnåede strukturer kan ikke overføres til en belastet skolesituation, fordi barnet afstikker sine egne grænser i de forskellige miljøer.



397

349

b

1020
989

c

468

b-9002

b-9

c

287
94

f

3. 10-10

40

skal de betale
de tilbage?



Struktur

Jo mere struktureret undervisningen er, desto bedre er det for et barn med ADHD. Og jo tættere forældrene kommer på lærerens struktur i opgaveløsningen, jo nemmere bliver det for barnet.

Det lykkes kun for et barn med ADHD frit at arbejde sig frem til en problemløsning, når barnet er meget motiveret.

Når børnene skal have nye pladser i klassen, kan læreren overveje at placere et barn med ADHD for sig selv – ikke som en straf, men som en hjælp. I forbindelse med nye pladser spiller elevens manglende ”filter” for støj samt det faktum, at eleven er nem at aflede en stor rolle. Det kan medføre, at eleven vender og drejer sig efter nye lyde og bevægelser, som en ny sidekammerat kan forårsage.

Når et barn med ADHD går i stå, ikke kan finde sin regnebog eller ”hænger fast” ved det første ord i en opgave, hjælper det at indgå en kontrakt med barnet, fx i form af et pointsystem.

Sociale problemer er talrige – tillad ikke angiveri!

De andre børn ved udmærket, hvor de finder ”trigger’en” hos et barn med ADHD. Hvis du ikke selv var til stede på ”gerningsstedet”, kan det være svært at sanktionere på retfærdig vis. Bliver et barn med ADHD efter sin egen mening uretfærdigt behandlet, stiger barnets ophidselsesniveau til uendelige højder. Barnet sidder måske roligt på sin stol i undervisningen, men ruger gennem hele timen kun på hævn. Selv den mindste ting kan få bægeret til at flyde over, hvorved barnet eksploderer ”som et lyn fra en klar himmel”.

! Dette hjælper bedst: Hvis andre elever er involveret, skal parterne adskilles, og undervisningen genoptages. Inden timens afslutning kan du så arrangere et socialt frikvarter, hvor balancen genoprettes. Dette er den bedste profylakse mod, at barnet med ADHD får status af klasseklavn eller syndebuk

Idræt

Ved idræt har barnet med ADHD rigtig meget brug for din suverænitæt, da barnet ikke kan rase ud motorisk. Barnet drives gennem motorisk ageren længere ind i sin ophidselse, dvs. jo mere barnet får lov til at rase, desto mere kommer det ud af kontrol. Barnet kan ikke stoppe, når aktiviteten er færdig. Derfor skal barnet have en meningsfuld, motorisk aktiv opgave, fx. at samle boldene sammen eller skubbe måtten på plads.

Børn med ADHD kan hyppigt ikke vurdere farer. Er de meget ophidsede, skal der udvises yderste forsigtighed. Det er bedre at engagere dem i hjælpefunktioner end at lade dem agere frit.

Forbudt at stille til skue!

Det skal ubetinget forhindres, at andre børn **ler af** barnet med ADHD, specielt hvis de bevæger sig kejtet/klodset (det samme gælder også for andre børn med bevægelses- eller koordinationsforstyrrelser).

Det må ikke ske, at barnet bliver provokativt stillet til skue. Barnet skal gives yderligere håndsækning og opmuntring.

At stille til skue er i det hele taget absolut forbudt:

Børn med ADHD skriver fx. hyppigt kun korte stile. Ikke fordi de ikke kan finde på noget, men fordi skriveprocessen falder dem så uendelig svær (bare de var kommet til verden med en sekretær og en diktafon). Og som lærer ved du det godt: Mundtlige bidrag er ofte "forbavsende" gode – men den skriftlige fremstilling er kvalitetsmæssigt ofte langt fra de mundtlige bidrag...

Børn med ADHD kan hyppigt lave fejl i matematik – ikke fordi de misforstår emnet, men fordi de fx skriver deres tal sjusket på papiret eller ikke får trukket geometristregen korrekt.

Enhver form for nedvurdering medfører tydeligt en forværring af motivationen

Ingen eksklusiv særbehandling

Et barn med ADHD behøver ingen eksklusiv særbehandling, men kræver dog helt sikkert meget af dig.

! *Jo mere du signalerer at kunne lide barnet, at du kender barnets styrker og hjælper, hvor barnet har vanskeligheder, er venlig, rolig og bestemt på en afslappet måde, jo mere ved barnet, hvor det har dig. Og desto hurtigere opstår en gensidig fortrolighed, som er essentiel for barnets indlæringsmuligheder. Ydermere er dette en motivationsfaktor for barnet, der vil arbejde "for" dig – og dermed nedsættes risikoen generelt for forstyrrende adfærd*

Det betaler sig at styre imod dette mål. Barnet med ADHD og dets forældre vil være taknemmelige, og barnets sociale og faglige kompetencer øges både i forhold til dig og klassekammeraterne.

A photograph of a man and a woman looking at a tablet together. The man is in the foreground, looking down at the screen with a focused expression. The woman is behind him, also looking at the screen. They appear to be in a professional or educational setting.

HUSK at deltage i skolens informationsmøder og HUSK at dele viden og erfaringer med dine kolleger

Tekst til **ADHD – tips til lærere og pædagoger**
er bearbejdet af

Sonia Vestergaard

Sygeplejerske, coach og ADHD konsulent



nisted-bruun + vonbülöw / pluz.nu

Publikationer

Kontakt os og få tilsendt
vores publikationer eller
hent dem som PDF på
www.hbpharma.dk



Medikinet®
Medikinet® CR
Methylphenidat

HB PHARMA · Storgade 30B, 1.tv · DK-4180 Sorø · telefon +45 5786 2525 · www.hbpharma.dk · info@hbpharma.dk

MEDICE
represented in denmark by
HB PHARMA