

ADHD
og pedagogikk

The image features a vibrant green background with a dense pattern of black, hand-drawn scribbles and lines. A central white rectangular box with rounded corners and a thick black border contains the text. The box is tilted slightly to the right. Surrounding the box are various decorative black elements: stars of different sizes, circles, and swirling lines that resemble stylized vines or orbits. The overall aesthetic is energetic and artistic.



I klasse-
rommet

06

Uro kontra
opphisselse

08

Prestasjons-
vansker

11

Verbale
utbrudd

12

Lekser

14

Struktur

17

**Sosiale
problemer**

17

**Forbudt
å henge
ut**

18

Idrett

18

**Ingen
særbehandling**

19



Forord

En av de viktigste forutsetningene for vellykket behandling av barn og ungdom med ADHD, er et samarbeid mellom familie, behandlingsapparatet, saksbehandler og PPT psykolog /skole.

Vi vet hvilke problemer barn med ADHD har i samspill med andre barn i et læringsmiljø. Hverdagen er ikke alltid like enkel og vi vil gjerne gi noen råd som vi håper kan være til nytte.

Barn med ADHD trenger strukturert undervisning som følger en fastlagt plan. For mange er direkte oppmerksomhetsstyring den eneste måten de klarer å holde på konsentrasjonen en hel skoletime.

I klasserommet

Barn med ADHD bør plasseres forrest eller i et hjørne av klasserommet slik at du har barnet i synsfeltet mesteparten av tiden. Med øyekontakt og personlig kontakt – uten at barnet «sitter på utstilling» overfor de andre barna – oppnår du maksimal oppmerksomhetsstyring.

Dette gjelder spesielt når du beveger deg rundt i klasserommet og gjentatte ganger leder barnet tilbake mot det som egentlig skal gjøres **uten å bruke ord**. (Fjern en gjenstand uten å si noe, vend ansiktet mot barnet, vis barnet hvor i boken han/hun skal fortsette osv.). Eleven skal føle at du ikke er likegyldig til hans/hennes problemer og at du ønsker å engasjere deg i han/henne.

Din atferd overfor barnet med ADHD bør være «vennlig men bestemt». En tydelig struktur vil kunne hjelpe barnet til å håndtere sitt eget indre kaos.

Saklighet basert på **vennlig aksept** i en forutsigbar og tydelig ramme – uten at det blir anstrengt eller overdrevet – samt veiledning med mulige løsninger fremfor irrettesettelse, er den beste metoden.

Barnet plages mye av sine egne humørsvingninger og er klar over at «det er noe galt» med han/henne.

Det er ikke produktivt å påpeke barnets mangler. Det er viktigere å styrke vedlikeholdet av oppmerksomheten enn å fokusere på resultater.



Uro kontra opphisselse

Et barn med ADHD-symptomet hyperaktivitet ønsker ikke å forstyrre eller lage bråk med vilje. Overaktivitet kan ofte, for barnet, være mangel på konkrete mål i en bestemt situasjon. Barnet mister lett fokus og har dermed problemer med å styre seg.

Uro er heller ikke det viktigste temaet.

Opphisselse og/eller aggressivitet er betydelig mer problematisk. Disse reaksjonene økes merkbart dersom læreren er negativ til barnets uro.

! Du oppnår ingenting med overtalelse og tilsnakk ovenfor et barn med ADHD – ADHD kureres ikke med utskjelling!

Barnet blir provosert av kritikk på grunn av småting og irettesettelser som «sitt rolig» eller «sett deg på plassen din».

! Straff i form av ekstra skoleoppgaver hjelper ikke – barnet blir ekstra sykeliggjort og blottstilt i det vanskeligste området av sin oppmerksomhetsproblematikk. Det vil kun utløse enda mer motstand, og barnets reaksjon blir «og hva så, jeg er jo uansett bare dum, ubrukelig, utenfor osv.». Deretter blir oppførselen bare enda verre.

Barnet har allerede vanskeligheter med skoleoppgaver. Ved å gi ham/henne ekstraoppgaver overføres konfliktene på skolen videre til hjemmet.





Prestasjonsvansker

Mange barn med ADHD har prestasjonsvansker også innenfor områder som omfatter syn, hørsel og noen ganger til og med berøring. Dette vil i et vanlig læringsmiljø føre til problemer – til tross for at barnet kan ha normal intelligens.

Som regel skal disse barna ikke plasseres i en spesialklasse eller på spesialskole.

De aller fleste barn med ADHD har spesielle interesseområder og innenfor disse områdene kan de utvikle et kunnskapsnivå som ligger godt over gjennomsnittet. Det kan virke veldig motiverende å påpeke og fremheve slik kunnskap.

Barn med ADHD har også ofte problemer med finmotorisk koordinasjon. Det kan ta lengre tid å knyte skolisser. Av- og påkledning i forbindelse med gym- eller svømmetimer kan ta lengre tid eller utføres slurvete.

Barnets utilstrekkelighet på disse områdene bør ikke bli gjenstand for oppmerksomhet.

! Korte kommandoer som f.eks.: "Vent til det kommer en ny beskjed", kan et hyperaktivt barn først etterkomme i 5. eller 6. klasse.

Det hjelper:

- å involvere barnet i betydelig grad i undervisningen,
- å ignorere verbale utbrudd,
- å gå bort til barnet ved store forstyrrelser, etablere kroppskontakt, sette en grense og samtidig berolige barnet med en kort, tydelig og avslappet instruks som f.eks. «Stopp – jeg tror det har blitt litt for mye for deg akkurat nå».

! Desto roligere og tydeligere instruks, desto raskere oppnår man effekt.

Verbale utbrudd

Barn med ADHD har ofte «munndiaré», noe som vil si at de kan prate mye og har ufin språkbruk.

Barnet adopterer gjerne «interessante» og forbudte ord fra omgivelsene.

Disse verbale utbruddene er aldri rettet mot bestemte personer med vilje, men er primært ukontrollerte uttrykk for misnøye.

Ved økende opphisselse, f.eks. på grunn av eventuelle moraliserende tilsnakk fra deg, kan barnet komme med skarpe, personlige angrep som ofte kan være veldig sårende. Slike utbrudd forårsakes til dels av barnets ekstreme oppfattelsesevne (som oppstår fra oppmerksomhetsforstyrrelsen) og til dels av et stort behov for å uttrykke seg på en måte som speiler opphisselsesnivået.

Ikke ta dette personlig. Avbryt barnet på en rolig og bestemt måte og ta eventuelt han/henne med ut av rommet hvis det er nødvendig. Jo «riktigere» du reagerer, desto raskere blir du akseptert av barnet.

Du bør reagere på en tilsvarende rolig og avslappet, men likevel bestemt måte på verbale trusler og nekting fra barnet. Trusler om straff øker opphisselsesnivået. Det beste er å reagere umiddelbart på en ikke-moraliserende måte og i stedet bruke en lavmælt og litt humoristisk tone, f.eks. «Ja, ja, takk til deg» eller «Mener du det?». Av og til hjelper det også bare å ignorere barnet.

Oppstår likevel et sammenstøt (hvilket det selvfølgelig vil gjøre, siden lærere og pedagoger også bare er mennesker), kan det være lurt å fjerne barnet fra situasjonen. Barnet stikker ikke av mens det venter utenfor klasserommet, til du har tid til å håndtere situasjonen.

! Det er viktig å hente barnet tilbake til klasserommet så snart det har roet seg ned, samt unngå å snakke om situasjonen med en gang. I stedet skal du fortsette med undervisningen. Etter en times tid og etter at opphisselsesnivået har senket seg er det gode muligheter for en samtale.

Ikke kom med flere formaninger i etterkant av sammenstøtet. Dette vil kun øke opphisselsesnivået igjen (nå på grunn av dårlig samvittighet).

Dersom barnet konfronteres lenge etter sammenstøtet blir han/hun lei seg og flau.



Lekser

Mange barn med ADHD får ikke med seg informasjon om lekser når skoletimen avsluttes og det hersker oppbruddsstemning og uro. De klarer heller ikke å skrive ned noe av det som blir sagt. Det skyldes ikke at de ikke vil, men at de ikke klarer.

Det vil være til stor hjelp for elever med ADHD å få visuell hjelp til å huske leksene. Læreren kan legge ut leksene på skolens internettportal for foreldre, noe som vil gi foreldrene og barnet en god mulighet til et positivt samarbeid om leksene. Jo tidligere informasjon om leksene blir gitt, jo bedre. Dette reduserer det daglige leksestresset og vil kunne gjøre den daglige kampen om leksene lettere for mange foreldre.

Det er selvfølgelig viktig at man finner informasjon på internettportalen om hvilke fag barnet har lekser i, men det er like viktig å informere dersom barnet IKKE har lekser i et fag. På denne måten kan foreldrene unngå å mistro barnet når leksearbeidet bli etterspurt. Eldre barn med tilgang til skolens elevportal, kan selv finne den samme informasjonen som foreldrene har i foreldreportalen.

! Et barn med ADHD gjør kun de leksene han/hun blir bedt om å gjøre. Du må derfor forsikre deg om at barnet har forstått informasjonen som er gitt.

Dersom barnet ikke gjør lekser, bør skolen internt reagere snarest mulig for å sikre at barnet kommer opp på et ønsket kunnskapsnivå.

Kontakt med hjemmet samt klager over barnet vil kun stresse de allerede stressede foreldrene. De er klar over problemene, men kan ikke forandre på noe på skolen. Foreldrene styrer det som skjer i hjemmet og lærerne styrer det som skjer på skolen. De rutinene og rammene man har innført hjemme kan ikke overføres til en belastet skolesituasjon, fordi barnet definerer sine egne grenser i ulike miljøer.



349

397

1020
989

9002
468

287
94

3. 10 = 10

5. 8 =

skal de betalte
de tilbage?



Struktur

Desto mer strukturert undervisningen er, desto bedre er det for et barn med ADHD. Desto tettere foreldrene følger opp lærerens struktur i oppgaveløsning, desto enklere blir det for barnet.

Et barn med ADHD vil kun klare å finne selvstendig frem til løsningen på et problem når det er meget motivert.

Når barna skal få nye plasser i klasserommet, kan læreren vurdere å sette et barn med ADHD for seg selv, ikke som en straff men som en hjelp. I forbindelse med endring av plassering i klasserommet spiller elevens manglende «filter» for støy og det faktum at eleven er lett å avlede en betydelig rolle. Det kan medføre at eleven snur og vender på seg til nye lyder og bevegelser som en ny sidekamerat kan forårsake.

Når et barn med ADHD går «i stå», ikke kan finne boken sin eller henger seg opp i det første ordet i en oppgave, hjelper det å inngå en avtale med eleven, for eksempel i form av et poengsystem.

De sosiale problemene er mange – ikke tillat angiveri!

De andre barna vet godt hvordan de kan terge et barn med ADHD. Hvis du ikke selv var til stede i «gjerningsøyeblikket», kan det være vanskelig å håndtere situasjonen rettferdig. Dersom et barn med ADHD etter egen oppfatning blir urettferdig behandlet, vil barnets opphisselsesnivå eskalere ukontrollert. Barnet sitter kanskje rolig på plassen sin mens undervisningen pågår, men kan sitte og ruge på hevn gjennom hele timen. Selv den minste ting kan få begeret til å flyte over slik at barnet plutselig eksploderer «**som lyn fra klar himmel**».

Dette hjelper best: Dersom andre elever er involvert skal partene holdes atskilt og undervisningen gjenopptas. Før timen avsluttes kan du arrangere et «sosialt friminutt» der balansen gjenopprettes. Dette er den beste måten å forebygge at barnet med ADHD får status som «klassens klovn» eller syndebygg.

Forbudt å henge ut!

Man må for all del forhindre at andre barn ler av barnet med ADHD, spesielt dersom de beveger seg keitete eller klossete (dette gjelder også for andre barn med bevegelses- eller koordineringsforstyrrelser)!

Barnet må ikke være gjenstand for uønsket oppmerksomhet. Barnet skal heller gis en ekstra håndsrekning og oppmuntring.

Det er absolutt forbudt å henge ut disse barna:

Barn med ADHD skriver f.eks. ofte bare korte stiler. Ikke fordi de ikke har fantasi, men fordi selve skriveprosessen er veldig vanskelig for dem (de skulle gjerne vært født med både en sekretær og en diktafon). Som lærer er dette velkjent for deg: De muntlige bidragene kan være overraskende gode, mens den skriftlige fremstillingen ofte står langt unna de muntlige bidragene kvalitetsmessig.

Det finnes også barn med ADHD som skriver lange – nesten uforståelige – stiler. De blir ikke nødvendigvis uforståelige på grunn av slurv, men fordi barnet beveger seg langt utenfor temaet. Dette skjer fordi barna assosierer fritt og har problemer med å holde fokus. Dermed mister de «den røde tråden» i oppgaven.

Barn med ADHD gjør ofte feil i matte – ikke fordi de misforstår, men fordi de f.eks. skriver tallene slurvete på papiret eller ikke klarer å tegne geometriske figurer korrekt.

! Enhver form for nedvurdering virker negativ på barnets motivasjon.

Idrett

I idrettssammenheng har barnet med ADHD stort behov for din myndighet, fordi barnet ikke bør rase ut motorisk. Barnet blir mer og mer opphisset ved motorisk utfoldelse, det vil si at jo mer barnet får lov til å rase ut, jo mer kommer adferden ut av kontroll. Barnet klarer ikke å stoppe når aktiviteten er ferdig og bør derfor få tildelt en meningsfull motorisk oppgave, f.eks. å samle sammen baller eller å rydde på plass matter.

Barn med ADHD klarer ofte ikke å vurdere farer. Dersom de er veldig opphisset bør man være svært forsiktig. Det er bedre å engasjere dem i hjelpefunksjoner enn å la dem rase fritt.

Ingen særbehandling

Et barn med ADHD trenger ikke særbehandling, men vil helt sikkert kreve mye av deg.

! *Jo mer du signaliserer at du liker barnet, at du kjenner barnets styrker og hjelper til der barnet har vanskeligheter, at du er vennlig, rolig og bestemt på en avslappet måte, jo enklere er det for barnet å vite hvor det har deg. Og desto raskere oppstår en gjensidig fortrolighet som er avgjørende for barnets læringsmuligheter. Dette er også en motivasjonsfaktor for barnet som vil arbeide «for» deg – og dermed blir risikoen for forstyrrende adferd lavere.*

Det lønner seg å jobbe mot et slikt mål. Barnet med ADHD og foreldrene vil være takknemlige, og barnets sosiale og faglige ferdigheter både mot deg og klassekameratene økes.

A close-up photograph of a man with short, light brown hair and a light beard, wearing a white button-down shirt. He is looking down intently at a book or document. In the foreground, the back of a child's head and shoulder are visible, also looking at the same material. The background is blurred, showing what appears to be a colorful display or poster.

**HUSK å delta på skolens
informasjonsmøter og
HUSK å dele kunnskap og
erfaringer med dine kolleger.**

Andre publikasjoner i serien



ADHD og misbruk



ADHD og jenter



ADHD og søvn



ADHD og søsken



ADHD og arbeidsplassen



ADHD og parforhold



ADHD og kosthold



ADHD og besteforeldre



ADHD og bilkjøring



ADHD og atferd



ADHD og seksualitet



ADHD og utdanning



ADHD og gutter



ADHD og tenåringer



ADHD og tid



ADHD og motivasjon



ADHD og følelser



ADHD og
sentralstimulerende
legemidler



Tekst av Sonia Vestergaard

Sykepleier, coach og ADHD-konsulent

MEDICE NORDIC NORWAY

Mosseveien 3 · NO-1610 Fredrikstad · tlf. +47 69 31 11 11
medicenordic.no · info@medicenordic.no



MEDICE Nordic Norway

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY