

# 25 OG RÅD REDSKABER TIL LÆRERE OG PÆDAGOGER



**ADHD**  
ADHD-foreningen

**EN GUIDE TIL DET PÆDAGOGISKE  
ARBEJDE I BØRNEHAVE OG INDSKOLING**

Guiden er målrettet børn med ADHD, men kan med fordel bruges til alle børn

## Kære læser

Tak fordi du læser guiden ”25 råd og redskaber”.

Vi ved fra flere undersøgelser, at mange pædagoger og lærere mener, at de mangler noget at støtte sig til i arbejdet med inklusion og børn med særlige udfordringer. Med støtte fra TrygFonden har vi derfor udformet denne guide, med 25 bud på, hvordan du kan imødekomme børn med opmærksomhedsforstyrrelser i institution og skole.

Vi håber, at du vil plukke fra den, som det passer ind i netop din professionelle hverdag med ”dine” børn. Noget af det vil lyde helt banalt for dig, og noget af det vil måske lyde helt utopisk. Husk, at mange af de optimistiske forslag og eksempler bare afspejler den retning, vi ønsker at gå. Det er ikke sikkert, vi kan nå helt derhen - men vejen er meget nemmere at træde, når vi arbejder i en positiv ånd!

Arbejdet med børn med ADHD/ADHD-lignende vanskeligheder er jo udfordrende og krævende, men heldigvis også spændende og berigende. Guiden er absolut ikke ment som et alt eller intet, men som en inspirationskilde.

De 25 råd og redskaber kan hjælpe dig i dit daglige arbejde, hvis du oplever at mangle input og nye idéer til håndtering af udfordrende adfærd. Guiden kan måske også hjælpe personalegruppen på din arbejdsplads til en mere fælles forståelse af hvilken indsats, I vil fokusere på, og hvordan.

Metoderne er målrettede og særligt velegnede til børn med opmærksomhedsforstyrrelser, men det er vigtigt at pointere, at metoderne med fordel kan bruges med alle børn.

Opstår der spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte os for afklaring eller vejledning.

Held og lykke i dit vigtige arbejde med at skabe trivsel og udvikling for børn med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder og deres kammerater. Din rolle er uvurderlig.

Mange hilsner fra

Anna Furbo Rewitz og ADHD-foreningen



# 25 RÅD OG REDSKABER

1. FORSTÅ BARNETS ADHD (ADHD-LIGNENDE VANSKELIGHEDER)
2. SE BARNETS VANSKELIGHEDER BAG ADFÆRDEN
3. STÅ SAMMEN MED FORÆLDRENE OM BARNETS UDVIKLING OG TRIVSEL
4. GIV MASSER AF ROS OG ANERKENDELSE
5. BRUG EN POSITIV OG ANVISENDE KOMMUNIKATION
6. AFHOLD DIG FRA AT SKÆLDE UD OG KRITISERE
7. HOLD HOVEDET KOLDT UNDER EN KONFLIKT
8. SPEJL BARNET, NÅR NOGET ER SVÆRT
9. AFLÆD BARNET FØR/UNDER/EFTER EN KONFLIKT
10. SE BORT FRA NEGATIV ADFÆRD
11. INDFØR RUTINER OG FASTE RAMMER
12. BRUG VISUELLE SYSTEMER OG ANVISNINGER
13. HJÆLP BARNET MED AT KONFLIKTLØSE
14. BRUG DIN ROLLE SOM FORBILLEDE
15. HJÆLP BARNET MED SELVBEHERSKELSE
16. LÆR BARNET OM MORAL OG VÆRDIER I FREDSTID
17. ROS "VÆREN" FREM FOR "KUNNEN"
18. VÆR PÅ FORKANT VED AT FORBEREDE, ANALYSERE OG EVALUERE
19. BRUG KUN LOGISKE OG FAIR KONSEKVENSER ELLER TRUSLER
20. LAV FÆLLES REGLER
21. BENYT JER AF MØDER
22. BRUG KORTE, OPMÆRKSOMHEDSFRI PAUSER
23. LAD BARNET STYRE
24. GIV BARNET SMÅ, VIGTIGE OPGAVER
25. BRUG POSITIVE BELØNNINGSSYSTEMER

# 1. FORSTÅ BARNETS ADHD (ADHD-LIGNENDE VANSKELIGHEDER)

Alle børn vil gerne klare sig godt, have glade voksne omkring sig og gode venner.

Børn gør det godt - hvis de kan. For dem med ADHD er det bare ekstra svært.

2-3 % af alle skolebørn i Danmark diagnosticeres med ADHD, hvilket svarer til ca. én elev i hver skoleklasse.

Det er derfor relevant for alle, der arbejder med børn, at sætte sig ind i, hvad en opmærksomhedsforstyrrelse er for noget.

Det er vigtigt, at barnets lærere og pædagoger (samt andre voksne omkring barnet) accepterer barnets koncentrationsbesvær og eventuelle diagnose. Det er vigtigt, at de voksne forstår, hvordan det påvirker barnets evne til forskellige færdigheder, og hvordan det således hænger sammen med barnets adfærd.

Skæld ud og beskeder om at tage sig sammen giver ikke mening overfor børn med ADHD. Det gør derimod forståelse, støtte og hjælp. Som professionel bør man bestræbe sig på altid at forholde sig empatisk, imødekommende og nysgerrig overfor barnets udfordringer. Også selvom barnet måske tester både din pædagogik og din tålmodighed til bristepunktet!

Brug dit netværk - og sørg for så vidt muligt at holde en god og varm kontakt med barnet og forældrene.

*"Når jeg sidder i klassen, kan jeg høre, at mit hoved bare larmer helt vildt. Også selv om der er stille. Så er det, jeg bliver nødt til at rejse mig og gå ud lidt. Mine forældre har aftalt med læreren, at det er okay"*

*Pige med ADHD*

## 2.

# SE BARNETS VANSKELIGHEDER BAG ADFÆRDEN

Det har stor betydning, at du som professionel omkring barnet har indsigt i de kognitive vanskeligheder, som ADHD giver.

Hvis barnet fx afbryder, sidder uroligt på stolen, hiver tingene ud ad hånden på en kammerat, ikke hører efter, gør de samme fejl igen og igen, mister sine ting ofte eller springer køen over - så skal barnet ikke opleves som uartig og skødesløst.

Det samme gælder for børn, der har "den stille ADHD", hvor de sidder og dagdrømmer og har meget svært ved at komme i gang på trods af gentagne opfordringer.

Problemerne hænger sammen med hjernens nedsatte evne til at transportere signalstofferne dopamin og noradrenalin. Det gør barnet uopmærksomt, impulsivt, motorisk uroligt og gør det sværere for ham eller hende at gøre brug af sine erfaringer.

Når du som lærer eller pædagog kan se bag om barnets adfærd, er det meget nemmere for dig at forstå barnet, barnets vanskeligheder, handlemønstre og behov for hjælp.

Du kan opsøge viden ved at melde dig til kurser eller deltage i en temadag, og du kan finde litteratur i et væld af fagbøger. Du kan også læse om ADHD på foreningens hjemmeside [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk).

"Jeg sidder og kæmper med min krop, og jeg føler, at der er noget, jeg bliver nødt til at bevæge. Så er der en tå, der føles forkert, så skal den presses mod gulvet. Sådan kører det hele tiden!"

Dreng med ADHD



3.

## STÅ SAMMEN MED FOR- ÆLDRENE OM BARNETS UDVIKLING OG TRIVSEL

Det er vigtigt, at professionelle og forældre står sammen i deres håndtering af barnet.

Hold en god og tæt kontakt og tal ofte sammen om barnets adfærd og trivsel og om, hvordan det går hjemme og i institution eller skole. Prøv at blive enige om, hvordan I tackler forskellige situationer med barnet, men husk at det selvfølgelig er okay at have forskellige vinkler på forskellige udfordringer. Vær så imødekommende og venlig overfor forældrenes syn, bekymringer og forslag som muligt.

Prøv at trække i retning af åbenhed omkring barnets udfordringer både i børnegruppen, forældregruppen og personalegruppen og bliv om muligt enige om, hvordan I kan hjælpe barnet med at sætte ord på hans/hendes situation og vanskeligheder.

Vær i øvrigt opmærksom på, at ADHD i høj grad skyldes arvelighed, så ofte vil man også støde på ADHD-lignende vanskeligheder hos en af forældrene (eller eventuelt begge). Prøv at tage højde for dette i jeres samarbejde.

# 4.

## GIV MASSER AF ROS OG ANERKENDELSE

Alle har brug for at vide, at de har værdi.

Børn med ADHD får desværre ofte en masse skældud, kritik, irettesættelser og nederlag. De har i stedet brug for masser af daglig ros og anerkendelse for at klare sig godt.

Man kan ikke rose for meget - så længe rosen er oprigtig. Ros for de mindste små ting og se barnet vokse med det.

### TÆNK OVER HVILKE STYRKER, BARNET HAR:

- Hvad er han/hun god til?
- Hvad kan andre lide ved ham/hende?
- Hvad går oftest godt for barnet?

Sørg for at barnet udnytter sine styrker og tal ofte om dem. Dyrk barnets succeser.

Ros især barnet for den, han eller hun er, i stedet for det han eller hun gør, for at styrke selvværdet. Her kræves ingen færdigheder hos barnet, så alle kan være med:

*"Hvor er det dejligt at se dig", "Det gør mig glad at se dig grine sådan" eller "Jeg er heldig, at jeg er blevet din klasselærer".*

Ros gerne med udgangspunkt i dig selv, da det har mere værdi end det mere automatiske "det var godt" eller "flot klaret", og da det træner barnet i, at hans eller hendes adfærd har en effekt på andre menneskers følelser.

Prøv det - det flytter bjerge for børn med ADHD.

*"Jeg er meget bevidst om min rolle og ser det som min fornemmeste opgave at guide børnene i en positiv ånd og styrke deres selvværd, så de bliver rustede til skolestart"*

*Pædagog*



# 5.

## BRUG EN POSITIV OG AN- VISENDE KOMMUNIKATION

Børn har mere brug for at vide, hvad de skal og må, i stedet for hvad de ikke skal og ikke må.

En positiv bemærkning fortæller barnet, hvad der skal ske, hvad der forventes, og også gerne hvad der sker bagefter. Fx: "Så snart du har spist din mad, må du gå ud at lege". Det er bedre end det negative og mere truende: "Du kommer ikke ud at lege, før du har spist din mad".

Brug gerne uvante og fjollede formuleringer, da barnet hurtigt vænner sig til dem. Fx: "Brug dine gåfodder" i stedet for "hold op med at løbe". Barnet hører måske ellers primært ordet løbe og får ikke nogen anvisning på, hvad han skal gøre i stedet for.

Mange børn bliver også straks negative overfor sætninger, der starter med ordene hold op, stop, nej eller med barnets navn.

Formuler dig positivt så meget som muligt. Det anviser, opmuntrer og spreder god stemning.



# 6.

## AFHOLD DIG FRA AT SKÆLDE UD OG KRITISERE

Barnet med ADHD har sikkert allerede fået rigeligt med skældud.

Beslut dig for at minimere skældud i din klasse eller på din stue og hjælp børnene bedre på vej.

Det er vigtigt at være bestemt, men prøv at være rolig, venlig og forstående imens.

Hvis et barns selvfølelse allerede er slidt, og barnet præges af et negativt selvbillede og lavt selvværd, kan det være svært at vende udviklingen. Barnet forventer måske kritik, er meget selvkritisk og har svært ved at tage imod ros. Vær vedholdende som den voksne i at afholde dig fra at skælde ud, men brug de andre metoder, der er beskrevet her.

Brug metoder som spejling (se nr. 8) og afledning (se nr. 9) og vær i øvrigt indstillet på at vælge dine kampe.

Og sørg frem for alt for at give masser af ros for det positive. Så forsvinder behovet for skæld ud mere eller mindre hen ad vejen.

"Vi spillede en fodboldkamp og hans hold var bagud med mange mål. Han forlod banen flere gange i vrede. Jeg tog mig selv i ikke at skælde ham ud for at gå, men i stedet for valgte jeg at rose ham, hver gang han kom tilbage igen. Jeg kunne se, at det virkede. Kampen blev ikke et nederlag for ham"

Lærer



# 7.

## HOLD HOVEDET KOLDT UNDER EN KONFLIKT

Som voksen er det vigtigt at kunne bevare roen.

En konflikt bliver sjældent hverken mindre eller kønnere af, at den voksne bliver vred og ikke tænker klart.

Husk, at børnene kun er små mennesker, der er ved at lære at begå sig, og at de har nogle vanskeligheder, som gør det sværere for dem at høre efter, holde sig i ro, følge regler og lære af deres erfaringer.

En voksen, der forholder sig roligt og venligt, giver barnet tryghed og gør det nemmere for barnet at slippe af eller acceptere det, der udløste konflikten.

Det er selvfølgelig også en fordel for resten af børnegruppen, hvis de voksne formår at forholde sig roligt i konfliktsituationer.



## 8.

# SPEJL BARNET, NÅR NOGET ER SVÆRT

En værdifuld, pædagogisk metode er spejling.

Det handler om at sætte ord på barnets følelser, når noget er svært.

Et eksempel kan være det fireårige barn, der ligger i en flitsbue på gulvet i børnehaven og nægter at tage flyverdragt på, når det er tid til at gå på legepladsen. Her kommer man nemt til at begynde at skælde ud og snakke om hvorfor flyverdragten skal på, at barnet må tage sig lidt sammen, vi skal nå ud sammen med de andre osv. Det har sjældent bidraget positivt.

Det kan i stedet hjælpe at sætte sig ned ved siden af barnet og anerkende, at det er svært. ”Jeg kan se, at det er en stor opgave for dig at tage tøj på lige nu. Du kan lige slappe af i 2 minutter, mens jeg hjælper de andre, og så hjælper vi to hinanden med din flyverdragt bagefter”.

Nogle gange vil dette være nok til, at barnet kan slappe af og muligvis acceptere, at flyverdragten skal på, og at den voksne hjælper med det. Barnet føler sig set med sin frustration og forstået, og det vil i de fleste tilfælde bringe én længere end irettesættelser.

Men måske viser de pædagogiske anstrengelser sig nytteløse, og så er der ikke andet at gøre end at tage styringen. Så skrider barnet måske i vilden sky, men det må det også godt. Lad bare barnet forstå, at du godt ved, det er svært, og at det er okay. Behold ansvaret for situationen, bevar roen og vær ikke bange for barnets vrede.

*”Når hun går i stå og skal til at blive vred siger jeg fx:”  
Jeg kan se, det bliver svært for dig nu. Det er okay. Kom,  
vi starter forfra”. Det virker godt på hende”*

*Lærer*

# 9.

## AFLED BARNET FØR/ UNDER/EFTER EN KONFLIKT

Afledning af små børns opmærksomhed er en pædagogisk metode, som alle bruger.

I forhold til børn med ADHD kan det være et effektivt redskab at bruge mere strategisk, og det er værd at holde fast i den, også når barnet har nået skolealderen.

Når der er optakt til en konflikt, kan afledning være en af de metoder, som er nemme og gode at bruge, og som kan lede barnet væk fra konflikten eller den mulige konflikt, uden de større omkostninger for hverken voksen eller barn. Barnet er i forvejen let afledeligt og er som regel hurtigt videre til noget andet.

Metoden kræver lidt finfølelse og fantasi fra den voksnes side, men er man hurtig på aftrækkeren og parat til ikke at hænge sig i mindre forseelser, er der mange konflikter at spare ved at aflede barnet. ”Jeg kan godt høre, at du er vred over, at vi ikke skal spille det spil mere. Men hvordan gik det for resten med at vise far og mor den fine tegning i går?”

En god afledning kan også være at give barnet en lille, vigtig opgave. ”Hov, jeg har ikke mere kridt - er du sød at hente en pakke til mig nede i skabet?”

Er man allerede gået med ind i konflikten, eller er man ikke hurtig nok, så barnet allerede har fuld tryk på følelserne, så kan man som oftest godt opgive at aflede - så er barnet låst fast på konflikten, og man må som voksen tage en dyb indånding og være tålmodig i brugen af andre metoder som spejling og positiv anvisning.

## 10.

# SE BORT FRA NEGATIV ADFÆRD

At se bort fra negativ adfærd er en metode, som man kan vælge at bruge i visse situationer.

Det handler om at se igennem fingre med mindre alvorlig dårlig opførsel som fx et bandeord, smådrillerier eller negative bemærkninger.

Formålet er at "vælge sine kampe" med børnene, ikke at rettesætte hele tiden og således at lade nogle ting glide, som man normalt ville have brugt negativ energi på. Samtidig er der nemlig også større chance for, at den uhensigtsmæssige opførsel forsvinder af sig selv eller i hvert fald ikke eskalerer, når man ikke giver den nogen opmærksomhed.

At se bort fra negativ adfærd kan også handle om at håndtere adfærden neutralt, som fx at sige "Sikke et frækt ord du kunne der!" og herefter ikke give det mere opmærksomhed.

Det kan også være at håndtere adfærden direkte positivt, som fx hvis en pædagog reagerer på, at et lille barn hiver et stykke legetøj ud af hånden på et andet barn ved at sige "ja, den er rigtig spændende den, han har, det bliver din tur om lidt".

Kan man arbejde på denne måde, højnes humøret betydeligt både i personalegruppen og i børnegruppen.



## 11.

# INDFØR RUTINER OG FASTE RAMMER

Børn med ADHD har utroligt meget brug for faste rutiner og rammer.

De trives ikke med uforudsigelighed, og de har ofte en ringe tidsfornemmelse, som gør dem usikre. Sørg derfor for, at de dagligt tilbagevendende begivenheder i løbet af dagen har en helt fastlagt struktur, som følges hver gang.

Forudsigelighed giver barnet tryghed og ro i hovedet, og antallet af tilbagevendende konflikter omkring de daglige situationer kan mindskes betydeligt. Faste rutiner og rammer er meget vigtigt og grundlæggende for både børn og voksne, da det giver mere ro i børnegruppen og mere overskud til at arbejde med de mere spontant opståede konflikter, som uundgåeligt dukker op.

Har man som lærer eller pædagog generelt svært ved at opretholde strukturen omkring barnet, kan dette være en stor udfordring og kræve mange kræfter at tilrettelægge og efterleve. Men de fleste både voksne og børn både med og uden ADHD trives bedst i en hverdag med en vis grad af regelmæssighed og forudsigelighed, så det er anstrengelserne værd.

Børn har behov for at kende svaret på de 9 hv-ord:

Hvad?

Hvor?

Hvem?

Hvor meget?

Hvordan?

Hvorfor?

Hvor længe?

Hvornår?

Hvad så?



## 12.

# BRUG VISUELLE SYSTEMER OG ANVISNINGER

Børn med ADHD er ofte stærkest visuelt.












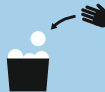
De har derfor stor gavn af at kunne støtte sig til billeder, tegninger eller symboler, når de skal guides gennem aktiviteter. Det er således en rigtig god idé at gøre de faste rutiner visuelle i form af en række af billeder eller symboler, som viser, hvad barnet skal og i hvilken rækkefølge. Det kan være håndlavede tegninger, egne fotos eller billeder hentet på nettet. Barnet kan evt. ”rykke” brikkerne eller strege billedet ud efterhånden, som rutinen gennemføres.

Dette er især vigtigt i forhold til de tilbagevendende daglige rutiner, som barnet har brug for at automatisere, så de kan forløbe uden konflikter. Men en visuel billedrække kan også bruges til at skabe klarhed over enkelte ting, som er nye eller uoverskuelige for barnet, som fx en udflugt eller en fødselsdag.

De visuelle systemer hjælper barnet med at fokusere, overskue og følge planen, giver tryghed og forudsigelighed og er desuden med til at gøre barnet selvhjulpent. Det visuelle forsvinder ikke ligesom det talte ord, ser altid ens ud, bruges ens af alle voksne, lærer ikke og kan følge med barnet rundt.

Husk på, at barnet med ADHD har hovedet fyldt med hv-spørgsmål hele tiden, så jo flere du kan besvare for barnet i fred og ro og i god tid, jo mere vil barnet kunne slappe af.

## EKSEMPEL: Toiletrutine

TOILET 	TAG BUKSERNE NED 	TAG UNDERBUKSERNE NED 	GÅ PÅ TOILETTET 
TØR DIG 	REJS DIG OP 	TAG UNDERBUKSERNE PÅ 	TAG BUKSERNE PÅ 
TRÆK UD 	VASK HÆNDERNE 	TØR HÆNDERNE 	SMID PAPIRET I KURVEN 



13.

## HJÆLP BARNET MED AT KONFLIKTLØSE

Børn med ADHD har ofte rigtig meget brug for hjælp og støtte til at løse konflikter.

Prøv at forholde dig neutral, åben, nysgerrig og lyttende overfor konflikten og prøv at guide barnet til selv at finde løsninger.

Er barnet fx i konflikt med et andet barn, så prøv at hjælpe dem som mægler i stedet for som dommer. Lyt til begge børn og hjælp dem på vej med nysgerrige spørgsmål og med forslag til andre måder at se konflikten på eller med mulige idéer til løsninger.

Det kan være en god idé at arbejde med konflikten i mindre dele og træne barnet i at stoppe op, bruge sine erfaringer og vælge en plan. Fx efter remsen ”stop op - slap af - tænk højt - tænk efter”.

Hvis planen mislykkes, skal de voksne opmuntre barnet til at prøve en ny strategi, så nederlaget ikke vokser ham eller hende over hovedet.

# 14.

## BRUG DIN ROLLE SOM FORBILLEDE

Det er et faktum, at børn lærer ved at se på de voksne omkring dem.

Vær ekstra opmærksom på din rolle som forbillede eller mentor for børnene og udnyt det til at vise, hvordan man bevarer roen i en svær situation, hvordan man konfliktløser, og hvordan man behandler andre.

Voksne må gerne tænke højt, når de bliver frustrerede over, at nøglerne er væk, at kopi-maskinen driller eller blyantstiften knækker og lade børnene høre, hvordan de håndterer situationen med selvbeherskelse og omtanke.

Inddrag også gerne børnene aktivt ved at fortælle om en konflikt du havde fx på vej på arbejde, med dine egne børn eller under madlavningen og fortæl, hvordan du klarede det.

"Jeg er holdt op med at gå ind på stuen om morgenen med en negativ forventning til dagen og børnenes adfærd. Det er utroligt at mærke, hvordan min indstilling til, at vi skal have det rart sammen, smitter af på børnene. Jeg øver mig i ikke at skælde ud overhovedet. Det er svært, men jeg siger til mig selv, at børnene allerede har fået rigeligt skældud."

Pædagog



## 15.

# HJÆLP BARNET MED SELVBEHERSKELSE

Nogle børn med ADHD bliver meget kede af det og vrede og også nogle gange voldelige.

Hjælp barnet med at styre de stærke følelser ved at tale om dem og ved at have en plan. Snak med barnet i en rolig stund om, hvordan det føles, når følelserne buldrer frem, hvornår det sker og hvorfor. Og lav så en fælles plan, så barnet har noget at holde sig til i situationen.

## DET KAN FX HANDLE OM AT:

- Gå sin vej
- Løbe en tur rundt om fodboldbanen
- Finde en voksen
- Gå ned på biblioteket eller ind i pudrummet
- Høre musik
- Rive papir i stykker

Skriv gerne planen ned på et lille kort, som barnet kan have med sig.

## EKSEMPEL: Fald til ro

	<p>① SÆT DIG PÅ EN STOL</p>		<p>② FØDDERNE PÅ GULVET</p>
	<p>③ FOLD HÆNDERNE</p>		<p>④ TA' 3 DYBE INDÅNDINGER</p>
	<p>⑤ TÆL TIL 10</p>		<p>⑥ GODT GÅET</p>

## 16.

# LÆR BARNET OM MORAL OG VÆRDIER I FREDSTID

De fleste voksne er tilbøjelige til at moralisere overfor børn midt i en konflikt. Fx:

- Det må man ikke, fordi...
- Kan du ikke forstå, at din sidemakker bliver ked af det, når du...
- Jeg vil ikke have, at du gør sådan, fordi...

Problemet er, at det er lige der midt i konflikten, når følelserne er oppe og køre, at barnet er allermindst modtageligt for den information, som du prøver at overføre.

Så prøv at afholde dig fra at komme med forklaringer og formaninger i situationen, men vent til alle er rolige. Du kan bruge denne huskesætning til dig selv:

*Man skal ikke have svømmeundervisning,  
mens man er ved at drukne.*

Benyt derimod gerne alle andre situationer end konfliktsituationer til at tale med hele børnegruppen om moral og værdier, om rigtigt og forkert. Her kan alle meget bedre lytte og vil ofte være nysgerrige og ivrige efter at lære og snakke om livets sociale spilleregler.

Brug bøger, TV, situationer hos andre børn eller lærere etc. til at tale med barnet om en given situation:

- Hvad var problemet?
- Hvad er det, drengen vil?
- Hvad tror I, vennerne tænker?
- Hvad tror I, pigen føler nu?
- Hvad kunne han mon gøre i stedet for?
- Hvad ville I gøre i jeres familie?

Dette træner børnenes evne til refleksion, empati og konfliktløsning og giver jer en god kontakt i gruppen. Det sociale kan jo være rigtig svært for børn med ADHD.

17.

## ROS "VÆREN" FREM FOR "KUNNEN"

Alle børn har brug for ros/anerkendelse.

Børn med ADHD har som beskrevet ekstra meget brug for, at de voksne omkring dem ser og anerkender deres værdi og deres konstante anstrengelser for at gøre det rigtige.

Det kan dog være en god idé at kigge nærmere på, hvordan vi roser/anerkender. Roser vi barnet for den, hun er? Eller roser vi barnet for det, hun gør?

Mange forældre og professionelle roser per automatik for kunnen (færdigheder) frem for for væren (eksistens).

Et eksempel kan være barnet, der gynger og råber: "Se mig!" Pædagogen svarer: "Hvor er du dygtig!" Pigen kalder på opmærksomhed, fordi hun har det sjovt og gerne vil dele oplevelsen med den voksne - hun vil gerne ses.

Det er derfor lidt skævt, at den reaktion, hun får, er en vurdering af hendes evner. Hun har måske aldrig tænkt på, at man kan være mere eller mindre god til at gynges, og hun mødes ikke i sin begejstring over bare at være til, gynges og have det rart.

Eksemplet illustrerer hvad masser af voksne gør hele tiden, og det er da også forholdsvis harmløst.

Men prøv alligevel at imødekomme barnet i forhold til det, hun beder om, fx:

- Sikke højt du gynger
- Det ser ud som om, du har det rigtig sjovt
- Ja, jeg ser dig

Hvis "kunnen" er det eneste, man roser for, begynder barnet måske at indstille sig på, at hun skal være dygtig og spørger selv: "Er min tegning ikke fin?"

Prøv at rose og vise interesse for selve processen frem for produktet eller evnen, fx:

- Den tegning gør mig glad
- Jeg kan godt lide de farver, du har brugt
- Hvad mon den elefant, du har tegnet, hedder?

# 18.

## VÆR PÅ FORKANT VED AT FORBEREDE, ANALYSERE OG EVALUERE

Som lærer eller pædagog til et barn med ADHD må du indstille dig på en opgave, der kræver meget af din tid, energi og dine pædagogiske anstrengelser.

Det kan dog spare jer for mange konflikter og frustrationer, hvis I i personalegruppen beslutter jer for at være et skridt foran barnet hele tiden.

Det kan være en stor og også mange gange umulig opgave, da barnet ofte handler hurtigere, end I som voksne kan nå at blinke. Men I vil alligevel kunne være foran på mange områder.

Især når det handler om at strukturere hverdagen, forberede barnet på skift og aktiviteter, analysere opståede konflikter og evaluere jeres egen indsats med henblik på at blive klogere og dygtigere til at håndtere barnet.

Her er hyppige refleksioner nøgleordet. Fx:

- **Hvad var det, der gik galt under spisningen i går?**
- **Hvorfor reagerede han sådan?**
- **Hvordan klarede jeg situationen?**
- **Hvordan kan vi arbejde for, at det ikke sker igen?**
- **Hvad gør jeg anderledes i samme situation en anden gang?**

Vær i øvrigt opmærksom på barnets behov for særregler eller individuelle hensyn.

### DET KAN BL.A. HANDLE OM:

- **Mere behov for bevægelse**
- **Mere støtte til det sociale**
- **At have en plan for pauser og frikvarterer**
- **Færre valgmuligheder og konkrete aktiviteter**
- **At kollektive beskeder skal gentages en-til-en**
- **Fysisk afskærmning og begrænsning af sansendtryk**
- **Dimseting eller drejestol**
- **Hyppigere pauser og særtilladelse til at spille eller lytte til musik**
- **Visualisering af tiden (ved fx en Time-timer)**
- **Lektier på skrift og opdeling af opgaver i mindre og mere overskuelige bidder**

De andre børn i gruppen accepterer som regel hurtigt, at nogle børn har brug for særregler.



## 19.

# BRUG KUN LOGISKE OG FAIR KONSEKVENSER ELLER TRUSLER

Det er ikke rart at føle sig presset. Fx: ”Hvis du ikke holder op med det der lige nu, får du ikke lov til at gå med i tumlesalen”.

Daglige trusler af denne slags er ulidelige for børnene at lytte til og derfor også svære at tage til sig og reagere på.

Prøv så vidt muligt at undgå ulogiske konsekvenser, som fx: ”Hvis du ikke hører efter nu, får du ikke lov at se film sammen med de andre på fredag” Det gælder især også for tomme trusler, som fx: ”Så kører bussen hjem uden dig”.

Prøv i stedet for at holde dig til mere neutrale udsagn samt logiske og fair konsekvenser, som børnene bedre kan forstå og acceptere. Fx:

- Når du ikke fejer gulvet med det samme, bliver der ikke meget tid til frikvarter.

Prøv også med en positiv anvisning, der i en god tone opfordrer barnet til handling. Fx:

- Så snart du har spist, får du legetøjet igen.



## 20. LAV FÆLLES REGLER

Det kan være en god idé at skrive de vigtigste regler ned i fællesskab.

Fx 3-5 regler med små børn og 5-7 regler med de lidt ældre. Reglerne skal fungere som den overordnede ramme for adfærd i klassen eller på stuen.

Det giver børnene tryghed at kende de vigtigste rammer og hvad, der er det primære at øve sig på.

### DET ER FX:

- Ikke slå
- Ikke drille
- Ikke sige sårende ord
- Ikke lukke ørerne
- Ikke kaste med ting

Reglerne gøres visuelle sammen med børnene og hænges op på væggen, fx ved at tegne det forbudte bag et parkering forbudt-skilt.

Reglerne formuleres her som må-ikke regler og er dermed en undtagelse fra det at formulere sig positivt, da disse regler skal være meget tydelige som ramme for barnet og beskrive præcis, hvad det er, der er forbudt. Desuden skal de ikke italesættes i det daglige.

Reglerne gælder selvfølgelig for alle både børn og voksne. Husk at aftale i fællesskab, hvad konsekvensen for at bryde reglerne er.



# 21. BENYT DIG AF MØDER

Vi voksne mødes og taler om vanskeligheder og fremskridt i alle mulige sammenhænge på arbejdet, i organisationer og i klubber, så hvorfor ikke også gøre det i børnegruppen?

Klasse- eller stuemøder kan være en rigtig effektiv måde at samle børnene på og samarbejde om de udfordringer, som hverdagen rummer. Møderne skaber tid og rum for fælles refleksion og udnyttelse af alles kompetencer.

Børnene er en ofte overset ressource i bestræbelserne på at få færre konflikter og mere harmoni i klassen eller på stuen. Alle vil som regel gerne have en chance for at blive lyttet til og taget alvorligt, og alle har som regel en mening om og gode ideer til, hvordan tingene kan blive bedre.

## HER ER VORES FORSLAG TIL EN OPSKRIFT PÅ MØDER:

- 1) **INVITER BØRNE TIL MØDET.** Gør det formelt, hyggeligt og indbydende med fx frugt, saftvand, stearinlys og servietter.
- 2) **FREMLÆG PROBLEMET NEUTRALT.** "Jeg har lagt mærke til, at vi har nogle problemer her i klassen med konflikter. Jeg har også bemærket, at det er hårdt for os alle sammen. Hvad siger I til, at vi finder på idéer til at få en hverdag med færre konflikter?" Inviter til løsningsforlag.
- 3) **BRUG EN TALETING.** Tag en runde, hvor den, der holder taletingen, taler, og de andre lytter. Børnene lærer det hen ad vejen.
- 4) **VÆR SEKRETÆR.** Skriv alles idéer og forslag ned. Også de skøre og urealistiske.
- 5) **IDENTIFICER SOM VOKSEN CA. 3 IDÉER ELLER REGLER,** som I kan prøve. Tænk højt, når du i en neutral tone vælger dem frem for andre. Skriv dem ned som mødets resultat.
- 7) **REGLERNE GÆLDER FOR ALLE** og aftal i fællesskab, hvad konsekvensen for at bryde dem er, så børnene har været medbestemmende og konsekvensen er forudsigelig.
- 8) **VISUALISER REGLERNE SAMMEN MED BØRNE TIL** og hæng dem op i børnehøjde.

Dette lyder som det rene galimatias for mange voksne omkring urolige børn med ADHD. Men mange bliver overraskede over, hvor engagerede børnene faktisk er, og hvor meget I får ud af at tale om problemerne i en positiv og fredelig tone. Lykkes det ikke første gang, så afbryd roligt mødet og prøv igen en anden gang.

"Jeg kan godt lide, når vi holder klassemøder.  
Så føler jeg, de lytter til os"

Dreng med ADHD

## 22.

# BRUG KORTE, OPMÆRKSOMHEDSFRI PAUSER

Det kan være effektivt at benytte sig af pauser som en konsekvens for negativ adfærd.

Der er ikke tale om længerevarende, straffende time-outs, hvor barnet sendes ud på gangen eller lignende. Pausen er derimod en mild konsekvens i form af et afbræk i samværet, der fortæller barnet, at her gik grænsen.

Pausen skal være kort, kun 30 sekunder, og står dermed mål med barnets kognitive vanskeligheder, hvor de oftere end andre børn overtræder grænserne for acceptabel opførsel.

En kort pause på et på forhånd udvalgt sted er forudsigelig og overskuelig for barnet, får brudt den negative spiral med børn, der bliver ved og voksne, der bliver mere og mere frustrerede. Pausen giver således både børn og voksne et tiltrængt pusterum og en chance for hurtigt at vende tilbage i positivt samvær og starte et nyt sted.

### HER ER VORES FORSLAG TIL EN OPSKRIFT PÅ PAUSER:

- 1) **INTRODUCER DEM** på et fælles møde
- 2) **HAV KLARE REGLER** for, hvad der udløser en pause, fx når reglerne brydes, eller hvis man slår
- 3) **LAD BØRNE UDVÆLGE** et pausested både i klassen, på legepladsen osv. i form af fx en bestemt stol eller bænk
- 4) **ØV JER** på pauser ved at lege rollespil. "Nu kaster jeg med klodserne, og så giver du mig en pause".

Når barnet bryder en regel, gives pausen neutralt. Sig fx: Du har brudt en regel. Du skal tage en pause.

Før om nødvendigt barnet derhen og forhold dig roligt overfor protester og sprællerier. Ofte vil barnet kæmpe imod at tage pausen.

Forhold dig roligt og lad barnet forstå, at du er fast besluttet på, at han skal tage sin pause. Sig fx: Så snart du har taget din pause, går vi hen og er med sammen med de andre.

Nogle gange må man opgive, og så kan det være en god idé at øve sig på pauser sammen med børnene i leg. De fleste børn lærer hurtigt at tage pausen, da det ikke er særlig slemt.

Metoden er for de fleste både voksne og børn at foretrække i forhold til skældud og den ballade, der følger med det.



## 23. LAD BARNET STYRE

Det er af stor betydning for børn at lege sammen med voksne og have lov til at styre - ikke kun til og med børnehavealderen, men også når det er blevet 6, 7, 8, 9 og 10 år.

Afsæt om muligt 15-45 minutter om ugen til leg og lad et af børnene vælge og styre legen efter tur. Husk, at det skal være forudsigeligt, hvis tur det er hvornår.

Hav en række af passende lege at vælge imellem, fx "Hund, der er nogen, der har taget dit kødben", hvor det barn, der står for tur, får lov at vælge legen, kommer op til tavlen og er den, der styrer, hvem der bliver hund og hvem, der tager kødbenet.

Deltag aktivt på børnenes præmisser og udnyt legen til positivt samvær, ros, anerkendelse og positiv indlæring af moral og værdier.



24.

## GIV BARNET SMÅ, VIGTIGE OPGAVER

Alle børn har brug for at føle sig vigtige, dygtige og til gavn.

Brug det som en pædagogisk metode at give barnet små opgaver af "voksen" karakter, som styrker selvværdet og giver anledning til ros og anerkendelse. Mange børn er fx allerede med til at skære frugt i institutionerne.

Det kan desuden være ting som at hente kopier eller materialer, sætte kaffe over til de voksne, tænde stearinlyset eller skifte batterier, give besked til en kollega, holde øje med de yngre børn, være dommer til høvdingebold - eller hvad man nu skønner alders- og funktionsmæssigt realistisk og forsvarligt.

Det er så skønt at se, hvordan børn kan vokse for øjnene af én.



## 25.

# BRUG POSITIVE BELØNNINGSSYSTEMER

Positive belønningssystemer er som regel rigtig effektive overfor børn med ADHD.

Det handler om, at voksne belønner barnet for en bestemt adfærd eller gennemførelse af en aktivitet. Mange er skeptiske overfor idéen med at belønne børn for at gøre det, de skal, eller for at opføre sig ordentligt. Men mange vælger alligevel at prøve det som en bedre løsning end daglige frustrationer, konflikter og skældud.

Børn med ADHD har jo svært ved at fokusere på "kedelige" aktiviteter, og ofte kan de slet ikke se formålet med opgaven. En belønning kan være det, der holder barnet fast på opgaven og hjælper det med at fokusere på at gennemføre.

Nogle vælger små stykker legetøj, pebernødder eller mønter som belønning, andre bruger oplevelser som fx en film eller udflugt. Typisk sparer børnene klistermærker eller smileys op, fx to om dagen for at have haft et frikvarter uden konflikter eller sidde roligt på deres pladser, når læreren kommer ind - og når man har fx 10 stk., udløser det en belønning. Jo ældre børnene er, jo længere tid kan de overskue at spare op.

Det er vigtigt, at systemet gøres visuelt, fx ved at sætte klistermærkerne ind i et skema, der viser hvor langt, der er til målet, og hvad belønningen er. Husk at være tydelig i aftalen med børnene, ikke afvige fra planen og altid følge op.

Man kan både arbejde individuelt med dette, hvor et barn træner en bestemt adfærd (gerne i samarbejde med forældrene og/eller fritidshjem etc.), og man kan arbejde kollektivt, hvor hele børnegruppen arbejder sammen om at nå et bestemt mål.

Hvis børnene lykkes i at automatisere adfærden, kan man holde en lille fejring og herefter erstatte belønningen med ros og anerkendelse. Der kan nu arbejdes med et nyt mål. Falder børnene tilbage i den gamle adfærd, kan man tage det gamle system i brug igen. Husk, at det, der er gået godt, ikke kommer dårligt tilbage.

*"I min søns klasse arbejder de med at mindske uro. Hver gang eleverne er rolige på deres pladser, når timen begynder, udløser det en mælkeprop, som læreren putter i et stort syltetøjsglas på sit bord. Når de har 50 propper, udløser det to hyggelektioner, som eleverne selv planlægger."*

*Forælder*





## Tak

Har du yderligere spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte Anna Furbo Rewitz på [afr@adhd.dk](mailto:afr@adhd.dk) eller tlf. 53 72 99 09. Du kan også ringe til ADHD-foreningen på 70 21 50 55.

Se desuden vores hjemmeside [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk) for mere information om ADHD, medlemskab af foreningen eller deltagelse på vores kurser.

# DE 25 RÅD OG REDSKABER

Her kan du evt. markere ca. 3 ting, som du har besluttet dig for primært at arbejde med.

**1.**

Forstå barnets ADHD

**4.**

Give masser af ros og anerkendelse

**22.**

Bruge korte opmærksomhedsfri pauser

**23.**

Lade barnet styre

**24.**

Give barnet små, vigtige opgaver

**12.**

Bruge visuelle systemer og anvisninger

**18.**

Være på forkant ved at forberede, analysere og evaluere

**21.**

Benytte mig af møder

**16.**

Lære barnet om moral og værdier i fredstid

**19.**

Kun bruge logiske og fair konsekvenser eller trusler

**15.**

Hjælpe barnet med selvbeherskelse

**8.**

Spejle barnet  
når noget er  
svært

**9.**

Afled barnet  
før/under/efter  
konflikt

**11.**

Indføre  
rutiner og faste  
rammer

**7.**

Holde hovedet  
koldt under en  
konflikt

**10.**

Se bort  
fra negativ  
adfærd

**17.**

Rose  
"væren" frem  
for "kunnen"

**20.**

Lave fælles  
regler

**6.**

Afholde  
mig fra at skæl-  
de ud og kriti-  
sere

**3.**

Stå sammen  
med forældrene  
om barnets udvik-  
ling og trivsel

**13.**

Hjælpe  
barnet med at  
konfliktløse

**5.**

Bruge en  
positiv og anv-  
sende kommu-  
nikation

**2.**

Se barnets  
vanskeligheder  
bag adfærden

**25.**

Bruge  
positive beløn-  
ningssystemer

**14.**

Bruge min  
rolle som  
forbilled

# HVAD ER ADHD?

- ADHD er en neuropsykiatrisk lidelse, som giver forstyrrelser i barnets opmærksomhed og aktivitet.
- 2-3 % af alle skolebørn i Danmark har ADHD, hvilket svarer til ca. én elev i hver skoleklasse.
- ADHD er karakteriseret ved symptomer inden for tre områder: Opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet.
- ADHD står for Attention Deficit/Hyperactivity Disorder.
- ADD bruges om "den stille ADHD", dvs. børn med udtalte opmærksomhedsproblemer, men uden hyperaktivitet.
- Børn med ADHD har primært svært ved at koncentrere sig, skabe overblik og struktur og ved at planlægge og gennemføre aktiviteter.
- Forskning viser, at symptomerne hænger sammen med hjernens nedsatte evne til at transportere signalstofferne dopamin og noradrenalin.
- Børn med ADHD har ofte også andre problemer bl.a. omkring søvn, indlæring, motorik, angst, depression og sociale vanskeligheder.
- ADHD findes i alle samfundslag, og årsagen er primært arvelighed.
- Der er rigtig meget, man kan gøre for at støtte børn med ADHD til en velfungerende hverdag.

Læs mere om ADHD, symptomer, behandling og støtte m.m. på [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)



**Udgivet af:**  
ADHD-foreningen  
Pakhusgården 50  
5000 Odense C  
Tlf. 70 21 50 55  
Mail: [info@adhd.dk](mailto:info@adhd.dk)  
[www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)

udgivet med støtte fra:

**TrykFonden**

Tekst: udviklingskonsulent  
Anna Furbo Rewitz  
Ansvarshavende:  
Camilla Louise Lydixsen  
Design & layout:  
Weltklasse reklame + pr  
ISBN: 978-87-90364-34-2

*ADHD*

©ADHD-foreningen



## Bliv medlem af ADHD-foreningen

Med et medlemsskab støtter du foreningens arbejde for mennesker med ADHD og deres pårørende. Det er muligt at blive medlem både som enkeltperson, som familie og som institution/virksomhed.

Bliv medlem på [www.ADHD.dk](http://www.ADHD.dk)