

## Hvad er ADHD?

ADHD er grundlæggende en forstyrrelse i opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet. Forstyrrelsen kan både vise sig som for meget og for lidt opmærksomhed/aktivitet/impulsivitet. Derfor beskrives børn med ADHD ofte som "den vilde" eller "den stille".

Børn med ADHD er kendetegnet ved koncentrationsbesvær. De har svært ved at organisere opgaver, er glemsomme og bliver let distraheret af ydre stimuli. På den fysiske side kan de have svært ved at sidde stille. Måske forlader de pludselig deres plads eller har problemer med at lege på en hensigtsmæssig måde. Og det er desværre ikke et sjældent handicap – på landsplan er der i gennemsnit én elev i hver klasse, som har ADHD.

## ADHD er en psykiatrisk diagnose

ADHD er ikke let at diagnosticere, fordi mange af symptomerne i en eller anden grad er til stede hos alle børn. ADHD diagnosen stilles af en psykiater, og der findes nogle helt klare kriterier, der skal opfyldes. Den stilles på baggrund af observationer og samtaler med f.eks. forældre, lærere og barnet selv.

Læs mere om ADHD på [adhd.dk](http://adhd.dk) eller [levemedadhd.dk](http://levemedadhd.dk)

## Pædagogik kan gøre en forskel

Nogle gange kan vanskelighederne mindskes med nogle simple redskaber. Faste rutiner, enkle regler og ro kan gøre det lettere for barnet at koncentrere sig. Derfor kan det f.eks. være en god idé at sætte barnet et roligt sted eller i nærheden af læreren.

Læs mere om pædagogik i forhold til koncentrationsbesvær f.eks. på [hvasko.dk](http://hvasko.dk) eller [thinkkids.org](http://thinkkids.org)

# SKAB PLADS TIL DE VILDE OG DE STILLE

Vi er alle forskellige. Og vi skal alle være her. Derfor er det vigtig, at vi taler med børn om de ting, der adskiller os, og om det vi har til fælles. Især når det drejer sig om de børn, der har ADHD – for deres handicap påvirker ikke bare dem selv, men ofte også hele klassen.



# BRUG EN TIME PÅ ADHD ...

For at sætte fokus på ADHD og koncentration i klasseværelset, har vi udviklet nogle simple lege, som gør det let at tale om emnet med dine 0.-2. klasses elever.

Det behøver ikke tage mere end en time, og det vil give dig og din klasse mulighed for at snakke om, hvordan I kan gøre hverdagen lettere for "de vilde" og "de stille" – og dermed også for hele klassen.

Formålet med denne indsats er at gøre børnene bevidste om, hvorfor nogle børn er meget urolige eller har sværere ved at koncentrere sig end andre. Det betyder dog ikke nødvendigvis, at det skal handle om ADHD specifikt.

Du kender din klasse bedst og ved, om det er bedre at tale om ADHD konkret, eller om I skal holde jer til at snakke uro og koncentrationsbesvær i mere generelle termer. Uanset hvordan I tager emnet op, vil det hjælpe at have involveret børnene og få talt emnet igennem, så I nemmere kan takle de vanskeligheder, der opstår i hverdagen.

## Leg fremmer forståelsen

For at få børnene involveret i "Vild & Stille timen" er det vigtigt, at de bliver aktive deltagere. De skal prøve, hvordan det føles at have ADHD. Heldigvis er symptomerne ikke fremmede for børnene. De kender alle fornemmelsen af at have for megen energi i kroppen eller ikke kunne koncentrere sig. Det er de fornemmelser, vi genskaber gennem lege, så der er grobund for en diskussion om, hvordan det mon er at have ADHD – og ikke mindst, hvad man kan gøre for at håndtere det.



## Sådan gør du!

Det er ikke spor kompliceret. I det tilsendte materiale er der 3 kort med lege. Vi anbefaler, at du leger dem fra 1 til 3, fordi det giver en god opbygning, men det er helt op til dig, om du vil bytte om på rækkefølgen eller springe nogle af legene over.

Leg nummer 1 er "Vild og Larmeleg". Her mærker børnene, hvordan det er at have svært ved at koncentrere sig – præcis som "den stille" oplever en almindelig hverdag. Leg nummer 2 er "Stilleleg med fjer", og her mærker børnene, hvor svært det kan være at sidde stille, hvis ens krop er urolig – præcis som "den vilde" har det. Leg nummer 3 er "Vild og Stille leg med musik". Her mærker børnene igen, hvordan det er at skulle være stille, når kroppen hellere vil bevæge sig.

Mellem legene kan I tale om, hvordan det føles at have uro i kroppen eller ikke at kunne koncentrere sig. Og ud fra børnenes erfaringer kan du sammen med din klasse opstille tre regler for, hvordan I vil hjælpe "den vilde" og "den stille", så hverdagen i klassen bliver bedst mulig. På den måde har I altid nogle fælles regler, I kan vende tilbage til, hvis der er uro i klassen.

## Få hjælp af en mægunge

Hvis du og din klasse ønsker at dykke dybere ned i ADHD – og få en endnu større forståelse for, hvordan ADHD påvirker samspillet mellem børn – så er der hjælp at hente i bogen "Wilbur, en mægunge". Bogen er skrevet af psykolog og børnebogsforfatter Renée Toft Simonsen, og den giver et godt indblik i, hvordan omverdenen kan se ud og virke på et barn med ADHD. Da barnet er udgangspunktet for historien, indbyder den til opklarende snakke og større forståelse for børn med ADHD.

Bogen koster 75 kr. og kan købes på [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)

