

# Hverdagen melder sig efter juleferien



## Morgenrutine for børn og unge med ADHD

Rolige morgener giver overskud og er en god start på en dag fyldt med udfordringer.

Det er afgørende for børns trivsel og indlæring, at dagen starter roligt. Børn med ADHD har særlig brug for ro og forudsigelighed. De tåler ikke for mange indtryk og aktiviteter, der bl.a. kan indebære konflikter inden skolestart.

En god nats søvn hjælper godt på vej. Børn med ADHD møder mange udfordringer i løbet af en dag og skal

forholde sig til mange indtryk, lige fra de står op. Derfor har de brug for at være udhvilet for at kunne være indlæringsparate.

## Skoleliv med ADHD – udfordringer og muligheder

Skolelivet med ADHD er en stor udfordring for børnene, men der er meget, du som voksen kan gøre og være opmærksom på for at hjælpe barnet til en succesfuld skolegang. At gå i skole kræver en masse færdigheder, som kan være sværere at indfri for børn med ADHD end for andre børn.

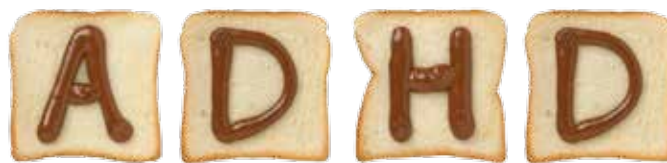
Man skal fx:

- Sidde stille og være stille i længere tid
- Overskue mange skift og aktiviteter
- Holde styr på sine ting
- Kunne tåle mange sanseindtryk og støj
- Kunne forholde sig til mange forskellige børn og voksne på én dag
- Til en vis grad være i stand til selv at forvalte sin tid i forhold til sine opgaver og ikke mindst sin "frie" tid i frikvarterne
- Følge en lang række af forventninger om at tøjle sin impulsivitet såsom ikke at buse ud med et svar, huske at række hånden op, vente på sin tur og styre sin vrede
- Kunne holde sig til regler i spil/leg og kunne afkode og efterleve de uskrevne sociale spilleregler

## Folkeskolen og børn med ADHD

Alligevel går langt de fleste børn med ADHD på en almindelig skole og i en almindelig klasse. Særligt i disse år øges andelen af børn med særlige behov i normalskolen. Det er som udgangspunkt en rigtig god ting, at færre henvises til et skoleliv "uden for det normale". Det er godt for barnet at være en del af det brede fællesskab, og det er godt for alle, at folkeskolen er mangfoldig og giver plads til den forskellighed, som vi jo også møder i samfundet som helhed.

De fleste børn med ADHD har dog brug for ekstra støtte i form af særlige tiltag eller hensyn for at klare sig godt i skolen. Barnet



kan have brug for støttetimer og for hjælp til både den fysiske, den faglige og den sociale inklusion i klassen.

## Børnene skal ikke skældes ud

Det har en afgørende betydning for barnet, at det møder forståelse og accept fra de voksne omkring det. At der er daglig fokus på de positive ting frem for de negative. Dvs. at ros og anerkendelse og påpejning af succeshistorier og kompetencer er en del af barnets hverdag. Det gælder både omkring det sociale, det faglige, lektielæsning osv.

Skæld ud, kritik og irettesættelser er hverken meningsfuldt eller udviklende for barnet med ADHD.

## Åbenhed om barnets ADHD er vigtig

Det er vigtigt for en succesfuld skolegang, at forældrene og alle andre er åbne om barnets udfordringer og behov for hjælp. Det kan også være en stor fordel for barnet, at man hjælper ham/hende med:

- Hvordan der kan sættes ord på det at leve med ADHD?
- Hvad er ADHD?
- Hvad er det, der er svært for mig?
- Hvad er det, jeg har brug for?

## Brev til andre børn og forældre i klassen

På [adhd.dk](http://adhd.dk) under menupunktet "Livet med ADHD-skoleliv med ADHD" kan du se et eksempel på et brev fra en dreng og hans forældre til de andre børn og forældre i klassen.

Vær ikke bange for at melde ud om barnets behov for særlige tiltag eller ekstra oplysninger. Fx kan det have stor betydning for et barn med ADHD at vide, hvad der skal ske, spises osv. inden han tager med til en fødselsdag. Fødselarens forældre vil sikkert med glæde give de oplysninger, men har bare ikke selv tænkt på, at det var relevant.

Og husk: Fødselsdage er for alle børn i klassen eller for enten alle drenge eller alle piger.

” Børnene skal ikke skældes ud. Skæld ud, kritik og irettesættelser er hverken meningsfuldt eller udviklende for barnet med ADHD.