

Du kan med fordel give
dette hæfte til dit barns
vigtigste kontaktperson
i skolen

Værktøjskasse til skolestart



AF JENNY BOHR
FORFATTER, UNDERVISER OG ADHD-KONSULENT

”Godt begyndt er halvt fuldendt” sådan lyder et gammelt ordsprog og det kan have noget på sig, når det handler om skoleliv.

Det er vigtigt, at alle børn kommer godt fra start og får lært sig nogle vigtige skolefærdigheder. Gennem mit arbejde på skoler rundt om i landet, har jeg gjort mig en del erfaringer, der peger på, at der ofte er ubalance mellem de færdigheder, børnene møder skolen med og de forventninger som skolen har til børnene. Dette gælder for mange børn, men er særlig tydeligt, når det handler om børn med ADHD og andre kognitive forstyrrelser.

De har ofte, som en direkte konsekvens af deres forstyrrelse, helt fra starten svært ved at leve op til de krav og forventninger, som de mødes med ved skolestart. Børnene har ofte mangelfulde ”styresystemer” i forhold til skolens almene praksis. Den moderne skole forudsætter veludviklede styresystemer og en god indre struktur, som kan være mangelfuld hos en del børn, heriblandt børn med ADHD. Derfor har mange børn brug for stor tydelighed i omgivelserne, høj grad af omverdens strukturering.

I det følgende vil jeg præsentere nogle konkrete værktøjer, som lærere og pædagoger kan tage i brug for at give børnene en god skolestart, således at alle børn får mulighed for at gå hjem fra skole med følelsen af at have gjort det godt.

Flimmer reduktion

Det første skridt er at minimere auditive og visuelle informationer i børnenes omgivelser.

- Visuelle informationer er skilte, plakater, beskeder og børnenes egenproduktioner m.m.
- Auditive informationer er vores italesættelser. Som voksne gentager vi ofte mange ting dagligt.

Det handler om at fjerne unødvendig information, så det vigtige står tydeligt frem. Overvej, hvor meget der skal hænge på væggene i klasseværelset/institutionsrummet og fjern det unødvendige.

Den vigtige information kan I så systematisere og strukturere. Eksempelvis matematikting på matematiktavlen, danskting på danskstavlen og sociale budskaber eller regler, hvor de står tydeligt frem.

Underviser du ved tavle eller Smartboard, er det vigtigt, at der ikke er alle mulige andre signaler på den væg.

Auditive gentagelser kan minimeres ved at visualisere dem, så man som lærer eller pædagog, blot kan pege på dem og ikke skal afbryde det, man er i gang med. Hvis der er nogle børn, der eksempelvis er impulsive og ikke husker at række hånden op, så kan man lave et ”husk -at-række-hånden-op-skilt”, som hænger tydeligt og let tilgængeligt for børnene.



De 10H'er

1. *Hvad skal jeg lave? (indholdet)*
2. *Hvordan skal jeg lave det? (metoden)*
3. *Hvorfor skal jeg lave det? (meningen)*
4. *Hvor skal jeg lave det? (placeringen)*
5. *Hvornår skal jeg lave det? (tidspunktet)*
6. *Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)*
7. *Hvem skal jeg lave det med? (andre/voksne)*
8. *Hvor meget skal jeg lave? (mængden)*
9. *Hvad skal jeg så? (hvad kommer bagefter)*
10. *Hvorhen skal jeg? (Målet)*

Alle børn har brug for at kende de 10 H'er



De 10 H'er fungerer som en slags styresystem, som vi kan komme til at tage for givet, at alle børn har styr på af sig selv.

Men mange børn har ikke automatiseret H'erne, hvilket kan gøre det svært for dem at deltage hensigtsmæssigt. De kan blive urolige, forstyrrende eller stille spørgsmål i ét væk. Ved at tænke de 10 H'er ind i undervisning og aktiviteter, så de er tydeliggjort, giver vi børnene de bedste muligheder for at deltage på gode måder og leve op til vores forventninger.

De 10 H'er er ikke noget man skal sige til børnene, det vil give voldsom auditiv flimmer. Vi skal derimod tydeliggøre dem. Ved eksempelvis at skrive timens indhold op på tavlen i begyndelsen af hver lektion, bliver det tydeligt for børnene, hvad de skal lave, og hvor meget de skal lave. Ved at bruge visuel tidsstyring som eksempelvis en Timetimer, får børnene fornemmelse for tiden osv.

Sæt dig på din plads



Morgenrutine

Det er en god idé, at indføre en morgenrutine, så skoledagene starter på samme måde. En morgenrutine kan starte med, at læreren møder børnene ved indgangen til klassen og giver alle elever hånden og siger godmorgen, så børnene kommer stille og roligt ind i klassen, én ad gangen.

Så kan man lave en visuel plan for, hvad de skal lave, når de kommer ind. Sæt timeren og vent med at starte op til alle er kommet ind i klassen. Spil evt. noget klassisk musik mens børnene sidder ved deres bord og tegner eller læser.

Start med at gennemgå dagens program

- Start med at gennemgå dagens program. Skriv op på tavlen eller hæng et dagsprogram op ved siden af tavlen, så kan man strege ud, når aktiviteter er overstået.

- Det kan også være en god idé at slutte dagen af med en rutine, hvor man gennemgår, hvad der er sket af gode ting, og hvad der skal ske i morgen.

Intro og outro

Start hver lektion med en opstarts rutine. Gennemgå hvad der skal ske og skriv/eller tegn på tavlen, hvad der skal ske. Vær rolig og gennemgå arbejdsmåder osv. så børnene ved, hvad der forventes af dem.



En god opstarts rutine giver ro i klassen

En god opstarts rutine giver ro i klassen, og hjælper børnene med at skifte fra pause til undervisning. Mange børn har glæde af skifterutiner, der gør det lettere for dem at komme i "undervisnings-mode".

På samme måde kan det være godt at runde hver lektion af med at rydde op. Eventuelt samtidig med at man spiller et bestemt stykke musik. Børnene kan rydde deres pladser og lægge ting på plads, læreren kan pakke sine ting sammen og rengøre tavlen. Efterfølgende går alle stille og roligt ud til pause. Så er klasseværelset undervisningsklart, når børnene kommer ind igen.

Forventningskilte

Mange børn kan have glæde af, at vi tydeliggør vores forventninger. Eksempelvis, hvad forventer vi, når vi beder børnene være stille.

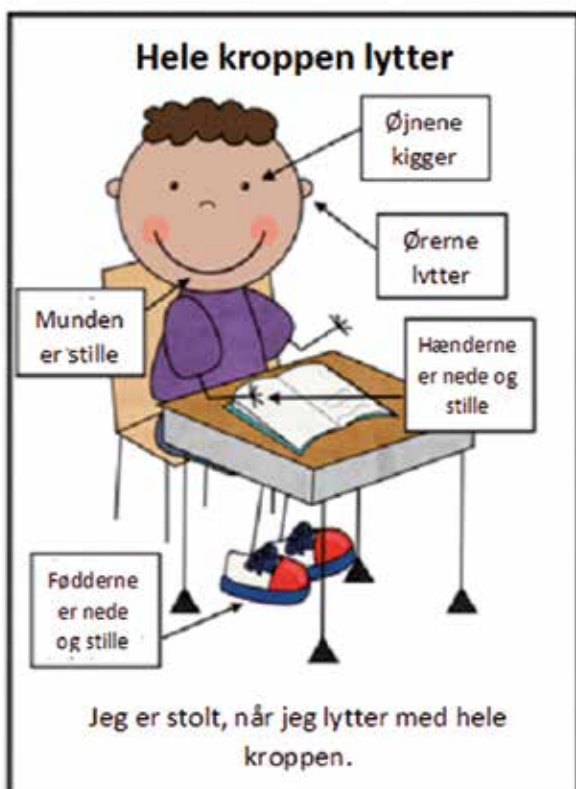


	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.00-9.30	Øko. 207	Eng. 207	Dansk 201		Øko 207
9.30-10.00	Pause	Pause	Pause		Pause
10.00-11.30	Samf. 201	Øko. 207	Øko. 207	Vejl. 108	Dansk 201
11.30-12.00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
12.00-13.30	Regns. 211	IT Comp	Regns. 211	Dansk 201	Samf. 201
13.30-14.00		Pause	Pause	Pause	
14.00-15.30		Dansk 201	Eng. 207	Samf. 201	

Da jeg var barn, betød stille, at jeg skulle holde mund, det var jeg godt klar over. Men nu om stunder er det ikke klart for alle børn.

Mange børn vil mene, at stille betyder, at de skal skrue ned for lyden, hvilket det jo ofte betyder, når forældre eller andre beder dem om det. Hvis vi vil have, at de skal være helt stille, kan vi tydeliggøre det med et forventningsskilt. På samme måde gælder det, når vi beder dem lytte til det, vi eller andre, siger. Mange børn er vant til, at der foregår mange ting på samme tid og har ikke lært, at når de skal lytte, skal de også være stille.

Forventningsskilte kan hjælpe børnene til at leve op til vores forventninger og kan minimere de auditive forstyrrelser, som voksne gentager mange gange.



Farvekodning

Traditionelle sort-hvide skoleskemaer kan være uoverskuelige at læse og giver derfor ikke børnene det nødvendige overblik. Ved at give hvert fag en bestemt farve, bliver det lettere for børnene at se på skemaet, hvor på dagen de er, og hvor lang tid der er tilbage. Forældrene kan så binde børnenes bøger ind i bogbind i matchende farve og børnene kan få hæfter eller mapper, der matcher. Det hjælper også børnene til selv at kunne pakke taske og få de rigtige ting med.

I klassen kan der være kasser til de enkelte fag i samme farve. Og opslagstavler med eksempelvis matematikting, som kan rammes ind med matematikfagets farve.

Ovenstående er blot nogle enkle eksempler på systemer, der kan lette skoledagene for børnene, og give dem en god skolestart.

Det er vigtigt, at alle de systemer, planer og rutiner, vi indfører, retter sig mod fællesskabet, således at de er tilgængelige for alle børnene. Så kan de børn, der har brug for dem bruge dem, mens andre kan lade være.

Undersøgelser viser, at sådanne strukturerende og visuelle systemer hjælper en bred gruppe af børn - også børn uden diagnoser, og de børn, der ikke har brug for dem, bruger dem bare ikke, men de kan profitere af den ro, systemerne giver i klassen.

Stor tydelighed og visuel omverdenstrukturering er vigtig for at alle børn får mulighed for at gå hjem fra skole med følelsen af, at have gjort det godt.

Visuel tidsstyring

Mange børn har en mangelfuld tidsfølelse, hvilket kan være årsag til megen uro og mange spørgsmål fra børnene som:

- "Hvornår er vi færdige?,"
- "Hvor længe skal vi lave det her?"
- "Hvornår skal vi spise frokost?"

Hvis vi sætter en Timetimer, så bliver det tydeligt for børnene, og de kan bedre koncentrere sig.

God arbejdslyst.



Læs mere på www.jb-cps.dk