



# DE FØRSTE SKRIDT

*Om udfordringer med  
opmærksomhed,  
impulsivitet og aktivitet*

Til vuggestuer og børnehaver

**ADHD**  
ADHD-foreningen



# Udfordringer med **opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet**

Jeg får tit skæld ud, siger 5-årige Viktor. Han siger også, at han tit bliver uvenner med de andre. Viktor har højt tempo, mange ideer, han zapper fra leg til leg og ender let i konflikter.

Signe er derimod stille. Hun går let i stå og sidder og stirrer ud i luften. Det er som om, Signe ikke altid hører, hvad der bliver sagt. Når de skal spise på stuen, er Signe meget langsom og ender tit med at sidde og pille i maden.

Der er børn, som allerede i en tidlig alder føler sig misforstået og forkerte, når andre reagerer på deres adfærd. En adfærd, der kan være impulsiv, larmende og måske grænseoverskridende. Eller stille og indadvendt.

En del af de børn har en opmærksomhedsforstyrrelse, og desværre ser vi alt for ofte, at der går år og mange nederlag før, at det konstateres, at det er ADHD eller ADD, der er i spil. Og det kan komme til at forfølge børnene resten af livet.

Denne guide er til dig, der vil blive bedre til at hjælpe og forstå børn som Signe og Viktor. Vi ved, at tidlige tegn på udfordringer med opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet ikke nødvendigvis betyder, at barnet har ADHD/ADD. Men det kan have afgørende betydning, at de professionelle er opmærksomme og har viden og pædagogiske værktøjer til tidligt at støtte en god udvikling, så barnet bliver en del af fællesskabet i vuggestuen og børnehaven.

## **I guiden vil du få en kort introduktion til:**

- Hvad er ADHD/ADD, og hvordan kan det komme til udtryk hos børn?
- Pædagogiske redskaber og pejlemærker i forhold til at skabe en god hverdag





# Indhold

Hvad er ADHD og ADD?	6
Tidlige tegn hos små børn	9
Tidlige tegn hos børnehavebørn	10
Trygge rammer	15
Tydighed og struktur	20
Positiv voksenstøtte og kommunikation	26
Styrk og støt barnet	30
Samarbejdet med forældrene	37

# Hvad er **ADHD/ADD**?

ADHD er en kompleks og bred diagnose, som kan komme forskelligt til udtryk fra person til person og gennem livet. I denne guide vil vi primært bruge betegnelsen ADHD, som også dækker ADD, der er en særlig form for ADHD.

- ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder
- ADHD er en forstyrrelse i hjernen. Kernesymptomerne er udfordringer med at regulere opmærksomhed, impulsivitet og aktivitet
- ADD er en form for ADHD, hvor hyperaktiviteten er fraværende eller ikke så synlig – med andre ord "den stille ADHD"
- Det anslås, at ca. 5 % af alle børn har ADHD
- Børn med ADHD er lige så intelligente som andre børn
- ADHD er arveligt, så derfor er der ofte flere med ADHD i samme familie

ADHD skyldes, at de områder i hjernen, som styrer opmærksomhed, aktivitetsniveau og impulsivitet, ikke fungerer optimalt. ADHD kan vise sig forskelligt fra barn til barn: Nogle børn har nedsat aktivitetsniveau, mens andre er hyperaktive. Nogle har mest problemer med opmærksomheden, mens andre både har opmærksomhedsproblemer, er impulsive og hyperaktive. Vanskeligheder på grund af ADHD afhænger meget af, hvordan børn mødes af omgivelserne.

## *Fakta*

I Danmark er 70% af børn og unge med ADHD drenge. Det skyldes måske, at flere drenge med ADHD er hyperaktive og synlige i børnegruppen, hvorimod pigerne ofte har de mere stille symptomer som opmærksomhedsvanskeligheder. Derfor opdages pigerne ofte langt senere, og det afspejles i gennemsnitsalderen for diagnosticering med ADHD, som er 8 år for drenge og 17 år for piger.



*"Børn med ADHD  
er lige så forskellige  
som andre børn.*

*Har du mødt ét barn  
med ADHD, så har  
du først og fremmest  
mødt ét barn*







# Tidlige tegn hos små børn

Allerede fra spædbarnsalderen kan der være tegn, som kan have forbindelse til ADHD eller en anden udviklingsforstyrrelse. Det er vigtigt at huske, at tidlige tegn ikke er sikre symptomer på ADHD, men er tegn som småbørn også kan have uden, at de fejler noget.

En del af de børn, som senere diagnosticeres med ADHD, er fra spædbarn og de første leveår beskrevet med tegn som:

## Mere aktive og temperamentsfulde

- Barnet er uroligt, har lav frustrationstærskel og er svært at stille tilpas
- Urolig søvn og vanskeligheder med etablering af søvnrytme
- Ustabil spiserytme – svært hvis timingen ikke er den rigtige

## Tidlig motorisk udvikling

- Barnet er præget af stor aktivitet, ivrighed og frygtløshed
- Barnet går tidligt i en alder af 9-10 måneder

## Forsinket motorisk udvikling

- Barnet kravler og går sent
- Barnet er ved 18 måneders alderen tydeligt mere eller mindre aktivt end andre børn i samme alder.

## Forsinket sproglig udvikling

- Barnet bruger færre ord eller sætter færre ord sammen

Når vi har med små børn at gøre, kan det være svært at afgøre, hvornår der er tale om afvigelser fra normaludviklingen. Vi skal være særligt opmærksomme på børn, der ikke trives eller ikke kan det samme som jævnaldrende.

Vi ved, at tidlig indsats ved ADHD kan gøre en stor forskel i barnets og familiens liv, men at mange børn først sent henvises til psykiatrien og udredes for ADHD. Det gør, at børnene får mange nederlag, og derfor er det vigtigt, at personale i daginstitutioner er opmærksomme på tidlig opsporing.

# Tidlige tegn hos børnehavebørn

Symptomerne på ADHD er noget, vi alle kan genkende, og det er normalt, at et 3-årigt barn har svært ved at koncentrere sig, agerer impulsivt eller har meget "krudt i røven". Denne adfærd ser vi hos alle børn, i en eller anden grad, og det er ikke nødvendigvis tegn på ADHD.

Der, hvor vi skal være særligt opmærksomme, er, når symptomerne påvirker barnet i så høj grad, at det går ud over barnets trivsel og læring.

## **Hvordan kan vanskeligheder med opmærksomhed komme til udtryk?**

- Barnet har svært ved at fastholde fokus fx ved samling, spisning eller i lege
- Barnet afledes let af fx lyde eller egne tanker
- Barnet synes ikke at høre efter, hvad der bliver sagt
- Barnet oplever overgange og skift i aktiviteter som vanskelige
- Barnet kan have en overdreven fokusering (hyperfokus) omkring én foretrukket aktivitet

Opmærksomhed er én af de mest basale kognitive funktioner, og en forstyrrelse her påvirker andre kognitive funktioner som indlæring, hukommelse og forestillingsevne. En opmærksomhedsforstyrrelse kan også påvirke sanser, motorik og følelser. Børn med sådanne vanskeligheder har derfor et stort behov for støtte og hjælp, og det stiller store krav til de voksnes tålmodighed og vedholdenhed.

## **Hvordan kan vanskeligheder med impulsivitet komme til udtryk?**

- Barnet har særlig svært ved at vente på tur
- Barnet er påtrængende og afbryder andre i samtale og leg
- Barnet kan overskride andres grænser

Impulsivitet er karakteriseret ved, at barnet handler hurtigt, overilet og uden omtanke. Barnet kan, uden at ville det, komme til at bryde regler og komme i konflikter. Det stiller store krav til de voksnes evne til at se bagom barnets adfærd, så de ikke reagerer med skæld ud, men i stedet giver positive anvisninger.

## Hvordan kan vanskeligheder med aktivitet komme til udtryk?

### Hyperaktivitet

- Barnet har ingen ro i kroppen og har svært ved at sidde stille
- Barnet synes ofte at være i fulde omdrejninger og farer rundt på en utilpasset måde
- Barnet taler ofte meget

### Hypoaktivitet

- Barnet har svært ved at komme i gang
- Barnet går ofte i stå
- Barnet falder i staver og stirrer ud i luften

Børn med hyperaktivitet er ofte nemme at få øje på. De virker til at være drevet af en indre motor, og de voksne omkring barnet kan have svært ved at få ro på barnet.

Børn med hypoaktivitet kan derimod være mindre iøjnefaldende, da de ofte ikke gør meget væsen af sig. De kan virke stille, indadvendte og energiløse. Barnet bruger måske lang tid på at komme i gang med en aktivitet, fx at tage tøj på, når børnene skal på legepladsen, og nogle kan bruge lang tid på at svare på spørgsmål eller formulere sig.

Ved både hyperaktivitet og hypoaktivitet er der problemer med hjernens regulering af vågenhed, også kaldet arousal. For at hjernen kan arbejde, kræver det energi. Den energi kaldes arousal. Hos nogle stille børn er der en nedsat mængde arousal, men også hos meget urolige børn ses nedsat arousal. Det øgede tempo og den fysiske uro har det formål at øge hjernens vågenhed og skabe energi til hjernen.

### Andre tidlige tegn på ADHD

ADHD kan påvirke andre områder end de tre kernesymptomer - opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet. Sansebearbejdning, hukommelse, indlæring og tænkning påvirkes også og børn med ADHD har derfor sværere ved at tolke og forstå verden omkring dem og kan have svært ved at indgå i sociale relationer.

### Sensorisk overfølsomhed

- Barnet kan være følsomt overfor lyde
- Barnet kan have en anderledes sansning af temperaturer
- Barnet kan være følsomt i forhold til bestemte tekstiler, mærker i tøj og sko
- Barnet kan føle ubehag ved lette berøringer og kærtegn, men falder omvendt til ro ved et fast greb eller omfavelse

Mange af hverdagens indtryk, som vores hjerne ofte automatisk filtrerer fra, kan være svære at ignorere for en hjerne med ADHD. Store rum, mange mennesker, lyde, lys, lugte og berøringer kan gøre barnet "stresset", uroligt og frustreret. Barnet selv kan være meget larmende og have svært ved at justere, hvor højt det skal tale samtidig med, at det er meget følsomt over for andres larm og højroastede tale.

### **Manglende regulering af følelser og manglende selvkontrol**

- Barnet har lav frustrationstærskel
- Barnet bliver lettere ked af det eller vred, fx over små ting, der ikke lykkes, eller når der laves om i planer
- Barnet kan reagere hurtigt og ofte voldsomt, når det bliver begejstret, ked af det eller vred
- Barnet kan have store vanskeligheder med at stoppe, regulere sig selv og blive rolig

Evnen til at regulere sine følelser og handlinger hænger tæt sammen med evnen til at hæmme sine impulser. Hvis barnet har vanskeligheder med impulsivitet, reagerer det derfor også stærkere på følelser, og det kan føre til store følelsesudbrud hos barnet.

### **Sproglig udvikling**

- Barnet kan have svært ved at få rytme og sammenhæng i sproget
- Barnet kan snuble over ordene og have svært ved at skabe sammenhæng i det, de vil fortælle
- Barnets sproglige udvikling fra det konkrete til det abstrakte sprog er ofte langsommere end andres

Barnets manglende koncentration og opmærksomhed betyder, at barnet kan have svært ved at få alle sprogets nuancer og betydninger med. Samtidig kan barnet have vanskeligheder ved at holde fokus og fordybe sig i billedbøger og andre sproglige aktiviteter, der laves med en børnegruppe. Det kan betyde, at barnet heller ikke har fået samme sprogstimulering som jævnaldrende.

### **Leg med andre**

- Barnet har udfordringer med turtagning, som er grundlæggende i leg og samspil med andre
- Barnet kan have svært ved at aflæse og lære de regler i legen, som andre følger
- Barnet kan have en manglende evne til at justere egne handlinger og idéer og følge den feedback, der kommer fra andre børn i legen
- Barnets impulsivitet og vanskeligheder med at regulere sin adfærd gør, at barnet let kommer i konflikt med andre børn



I leg kan barnets udfordringer og manglende overblik føre til, at barnet som strategi forsøger at styre og bestemme og måske primært leger med yngre børn. En anden strategi kan være, at barnet søger leg med et ældre barn, der giver tydelig styring og retning til legen, og som fx har sans for at inddrage det urolige barn.

At barnet er impulsivt og let bliver afledt, kan også resultere i, at barnet har mange spændende ideer til lege, hvor andre børn gerne vil være med. Men barnets hurtighed, de mange og skiftende ideer kan få den konsekvens, at andre børn har svært ved at følge med.

Barnet kan have en "zappende" adfærd, hvor det kun er i en aktivitet eller leg i få minutter. Barnet kan ses løbende rundt på legepladsen ved siden af de andre børn, uden at der er tale om egentligt samvær. Det ses også, at barnet trækker sig, og fx gerne vil lege bagerst på legepladsen, hvor der ikke er så mange krav og stimuli.





# Trygge rammer

Det er betydningsfuldt for alle børns udvikling, at de møder trygge relationer og rammer i vuggestuen og børnehaven. For barnet, der har udfordringer med opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet, kan det kræve et særligt fokus og tiltag fra de voksne. Heldigvis ved vi, at mange af de rammer og pædagogiske tiltag, der støtter børn med ADHD, også gavner og hjælper andre børn i gruppen.

## Flimmerreduktion

En hjerne med ADHD har nedsat evne til at sortere "signaler" og "støj". Det betyder, at der lukkes for mange sanseimpulser ind.

Forestil dig, at din hjerne er et kaffefilter, som nemt sier fx lyde og lugte fra, så du ikke skal bruge energi på dem. Forestil dig så, at din hjerne er som en pasta-si, med store huller, hvor alle stimuli trænger igennem.

Hjernen hos børn med ADHD minder mest om sien og derfor bliver de hurtigere overvældede og trætte.

Derfor er det også vigtigt at kigge på det miljø og de fysiske rammer, som barnet er en del af i institutionen. Tænk på at "flimmerreducere", og prøv at se på omgivelserne med nye øjne:

- Hvad kan distrahere en hjerne, der suger alt til sig?
- Hvordan er det visuelle indtryk? Farver? Lyset? Signalerer det ro?
- Er vægge og lofter fyldt med ting? Måske hænger der ting, som ikke længere har et formål, måske kan nogle af børnenes egne kreationer udstilles i kortere tid, et afgrænset sted eller sendes med hjem?

Ved at flimmerreducere hjælper vi børnene med at sortere i indtryk, og giver dem de bedste forudsætninger for at fokusere deres opmærksomhed på det, der sker i rummet, og ikke på alt det, der er i rummet.

## Støjreduktion

Det er ikke kun visuelle stimuli, som kan virke forstyrrende for en hjerne med ADHD. Lyde og støj kan i lige så høj grad påvirke børnene, tære på deres energi og fjerne deres opmærksomhed fra det, de er i gang med.

Tænk derfor over, hvad der støjer i rummet, og om støjen kan dæmpes. Måske kan I købe fletkurve i stedet for plastkasser, lægge en voksduk på bordet, sætte filtdupper under alle borde og stole. Tæpper på gulvet, til leg med fx klodser og biler. Et tæppe på gulvet dæmper ikke kun lyden i rummet, men kan også være med til at afgrænse et område og tydeliggøre for barnet, hvor legen foregår.

### **Ryd op og skab orden**

Når der ligger ting fremme, som ikke er i brug – legetøj, farveblyanter, udklædningstøj – så "støjer" det for en hjerne med ADHD, men også for andre børn. Og er rummet rodet, kan det være vanskeligt for barnet at danne sig overblik og komme i gang med en god leg.

- Ryd op og lav system og orden i materialer og legetøj
- Sæt billeder på kasser, så det er let for både børn og voksne at finde ting og rydde op
- Lav daglige rutiner for oprydning – hjælp og inddrag barnet med konkrete opgaver. Det er god træning i overblik, sortering og kategorisering
- Lav gerne nogle temakasser med billeder, der viser og inviterer til bestemte lege med legetøjet. Det hjælper de børn, der har svært ved at danne overblik og forestillingsbilleder af, hvad man kan lave og lege

### **Opdeling i zoner og kroge**

Rummenes indretning har stor betydning for børnenes adfærd, og I kan bruge indretningen til at signalere forventet adfærd. Et stort rum med meget gulvplads opfordrer f.eks. til løb og vild leg, hvorimod mindre kroge og afskærmede områder opfordrer til fordybelse.

Prøv at indrette med forskellige kroge og zoner, hvor børnene kan fokusere på en aktivitet. Det kan f.eks. være dukke-, LEGO-, læse- eller tegnekroge. Når der er en tydelig markering af, hvor aktiviteter og lege foregår, skaber det et bedre overblik for børnene.

Vær opmærksom på, hvor der er gangzoner i rummet, så man kan bevæge sig rundt på stuen uden at forstyrre andre. Det giver mere ro og ofte færre konflikter.

Overvej også, hvor der er mulighed for bevægelse og fysisk aktivitet, indtænk gerne uderummet. Alle børn har brug for at kunne bevæge sig og være fysisk aktive uden, at det forstyrrer andre, ligesom alle børn også skal have mulighed for at kunne få ro i løbet af en dag.





### **Plads til pause**

Selvom I forsøger at dæmpe støjen, både den visuelle og auditive, kan det stadig blive for meget for nogle børn med ADHD. De kan have brug for et sted, hvor de kan få en pause fx ved at lytte til rolig musik, få en historie eller kigge i en bog.

Det kan være svært at finde et sted, hvor der er plads til en rolig pause, men måske er I heldige at have et lille rum, der kan bruges. Ellers kan et lille telt eller en særlig bygget trækasse med en madras bruges til at skabe et rum på stuen. Her kan et barn søge hen, trække sig og få en pause skærmet for indtryk.

### **Bedste placering**

Giv børnene faste pladser ved samling og spisning. Det skaber forudsigelighed og reducerer "stress".

For nogle børn med ADHD vil den bedste plads være, hvor de sidder med ryggen til døren, ved et vindue med nedrullede gardiner eller i et hjørne for at blive skærmet for indtryk.

For andre børn med ADHD kan det være, at de helst skal kunne se døren, fordi de ellers hele tiden vil vende sig om for at se hvem, der kommer ind ad døren. Måske har barnet brug for at sidde ved siden af eller tæt på en voksen, der kan guide og støtte.

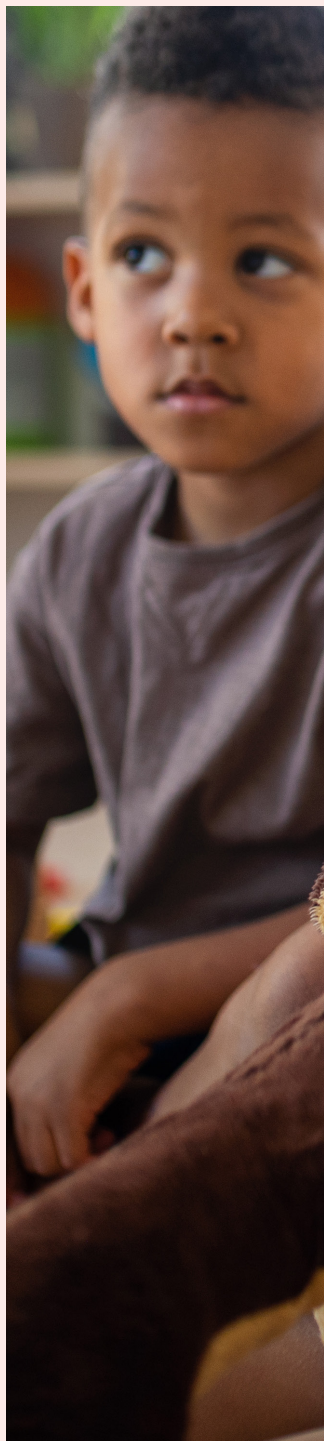
Den bedste måde at finde en god plads på er at prøve forskellige pladser og se, hvad der virker.

### **Hjælp med at regulere aktivitetsniveau**

Giv barnet med ADHD mulighed for at bevæge sig og komme af med uro på måder, hvor det ikke forstyrrer andre. Det kan være ved at give barnet en ærtepose, tangles eller en anden "dimse-ting". Det kan de sidde med i hænderne, når I laver fælles ting fx samling eller oplæsning. Det hjælper barnet til at forholde sig i ro og koncentrere sig. Nogle børn kan også have glæde af at sidde på en kuglepude eller en særlig pude med luft. Her handler det igen om at afprøve, hvad der virker.

Nogle børn er så hyperaktive, at mere bevægelse og fysisk aktivitet øger deres uro, og de kan have brug for hjælp til at blive nedreguleret. Her hjælper det at blive mødt af rolige voksne. Prøv om massage, rolig musik og dæmpet lys kan hjælpe barnet med at finde ro.

Både i forhold til stuens indretning og hjælp til regulering af barnets aktivitetsniveau kan det være gavnligt at få sparring af en ergoterapeut.







# Tydelighed og struktur

## Rutiner

Alle børn har brug for forudsigelighed. Faste rutiner giver tryghed, overblik og mere overskud hos både børn og voksne. Dermed kan konflikter omkring de daglige situationer mindskes betydeligt.

Derudover er rutiner med til at lette arbejdet, fordi du ikke skal tage stilling til de ting, som dagligt gentager sig. Sørg for, at de tilbagevendende begivenheder har en fastlagt struktur, som følges hver dag fx borddækning, putning af vuggestuebørn, garderobe i forbindelse med, at børnene skal på legepladsen.

Rutinerne udgør også et dagligt læringsrum, hvor barnet får mulighed for at øve sig på noget igen og igen, og det har stor betydning for udviklingen af færdigheder og vedholdenhed. Det kan være at tage flyverdragten på, måske lykkes det ikke første gang, men efterhånden bliver det lettere, og til sidst har barnet succes. I hverdagen kan det generelt være en fordel at synliggøre rutinerne, fx visuelt, så børnene lettere kan bevare overblikket og deltage aktivt.

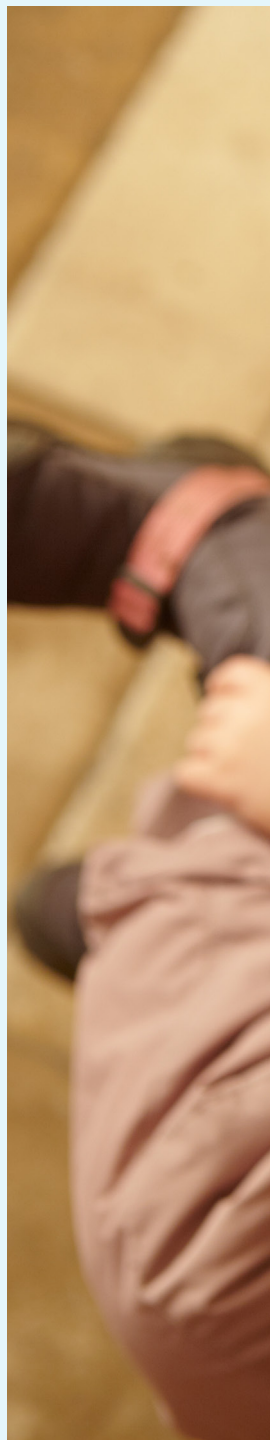
Det er også vigtigt, at daglige rutiner en gang imellem tages op til refleksion og eftersyn. Hvorfor gør vi, som vi gør? Giver rutinerne mening i forhold til de børn, som vi har lige nu på stuen? Er rutinerne overskuelige og genkendelige for børnene?

## Skab overblik med visuel støtte

Det er sværere for børn med ADHD at følge mundtlige beskeder, danne overblik og fornemme de indbyggede rutiner i dagligdagen. Dette gør, at det ofte er overraskende for dem, hvad der skal ske. Verden opleves uforudsigelig og utryk, og det øger deres stressniveau og skaber uro.

Alle børn har ret til et basalt overblik over deres dag. Det basale overblik handler om:

- Hvad skal jeg lave?
- Hvem passer på mig?
- Hvad skal jeg spise?







Du kan hjælpe børn til at få et basalt overblik over dagen ved at bruge visuel støtte. Det kan fx være brug af billeder, tegninger, piktogrammer og en Time Timer, der understøtter, hvad der skal ske. I kan købe en Time Timer på [adhd.dk/shoppen](http://adhd.dk/shoppen). Find den under pædagogiske værktøjer.

### **Hvad skal jeg lave?**

Du kan støtte børnene til at forstå rutinerne og få overblik over, hvad der skal ske ved at lave en visuel oversigt. Oversigten kan laves i form af en række af billeder eller symboler, piktogrammer, som viser, hvad barnet skal, og i hvilken rækkefølge. Når en aktivitet er overstået, tages piktogrammet ned. På den måde kan barnet hele tiden følge med i, hvor langt det er, og hvad der forventes.

### **Hjælp børnene til at blive mere selvhjulpne**

Træn gentagelser i hverdagen med børnene. Mange dagligdagsting som fx at tage tøj på, gå på toilettet eller vaske hænder tager længere tid at lære og få automatiseret for børn med ADHD. Visuel støtte kan med fordel bruges til at etablere og træne rutinerne. Det er også med til, at barnet kan blive mere selvhjulpent.

Husk - piktogrammer og visuel støtte virker ikke af sig selv. Det er noget, børnene skal lære at bruge. Derfor er det også vigtigt, at I henviser til billederne og bruger dem aktivt, specielt i starten. Vær opmærksom på, at piktogrammer helst skal være enkle og lette at afkode – fotos har nogle gange for mange informationer, hvor illustrationer er mere enkle.

Piktogrammerne bruges ikke for at begrænse børnene, men som hjælp til de børn, der har brug for støtte til at få overblik og huske, hvad de skal. De børn, der kan selv, følger ikke nødvendigvis den rækkefølge, som skemaet viser, og det er helt i orden. Eller også bruger de billederne som en positiv bekræftelse på, at de har helt styr på det. Piktogrammer og visuel støtte skal give flere børn mulighed for at blive selvhjulpne og være en del af fællesskabet.

### **Hvem passer på mig?**

Hjælp børnene med at vise, hvem der passer på dem i løbet af dagen. Det kan I fx gøre ved at hænge billeder op af de medarbejdere, som er på arbejde. Ofte hænger der billeder af de voksne højt oppe på hoveddøren, så forældre kan se dem. Billederne skal ned i højde og hænge et sted, hvor børnene kan se dem i løbet af dagen.

Det kan også være, I har forskellige roller i børnehaven, fx én, som er ude på legepladsen, én som står for indendørsaktiviteter. Rollerne kan I også tydeliggøre med billeder og piktogrammer.



### **Hvad skal vi spise?**

Hvis I har frokostordning, kan I med fordel forberede børnene på dagens menu ved at sætte et billede op af maden.

### **Hvad for noget tøj skal jeg have på?**

I garderoben og på vej til legepladsen kan det være en hjælp, at de voksne ikke bare fortæller, hvad for noget tøj børnene skal tage på men, at det understøttes visuelt. Det kan gøres ved at lave eller købe en figur, hvor der sættes billeder op med det tøj, som børnene skal have på, når de skal på legepladsen.

### **Ventestreg**

Ventesituationer kan være meget svært for børn og særligt børn med ADHD. Det kan forebygge konflikter, hvis I fx sætter "en ventestreg", der er en lang tapestribe på gulvet foran badeværelset. Stregen kan børnene sætte sig på, når de venter på, at det bliver deres tur. Det giver ro at vide, hvad de skal, og hvor de skal være: "Jeg skal sidde på ventestregen..."



## Brug Time Timer

En Time Timer kan anvendes som en visuel støtte og rammesætning ved aktiviteter og spisning. Time Timeren kan hjælpe barnet med at få overblik og holde opmærksomheden omkring en aktivitet ved, at den tydeligt viser hvor lang tid, aktiviteten skal foregå. Time Timeren kan fx bruges ved spisning, som kan indledes med 5 minutters ro, hvor børnene får mulighed for at komme i gang med at spise uden at blive afledt af snak ved bordet.

## Forbered skift og overgange

Børn med ADHD kan have svært ved at gå fra en aktivitet til en anden. Når et barn fx siger nej til en ny aktivitet eller har svært ved at stoppe med en aktivitet, kan det handle om, at barnets hjerne er udfordret i forhold til hurtigt at lave skift. Det kan betyde, at barnet måske reagerer voldsomt på skift.

Her kan du som voksen hjælpe ved at forberede barnet på, hvad der skal ske. Du kan understøtte med billeder eller små tegninger.

Skift og overgange kan også varsles ved at bruge en Time Timer. Vis Time Timeren og fortæl roligt og venligt:

*”Jeg sætter nu uret på 5 minutter, når uret ringer, så stopper legen, og så skal vi spise”*

## Vær foran. Brug de 4 h'er

Vær foran ved at tænke dagen og aktiviteter igennem ud fra barnets perspektiv: Hvor er det, at der ofte kan komme udfordringer, og hvad kan du gøre?

Når du igangsætter aktiviteter for børnegruppen, er det vigtigt, at du har tænkt over rammerne. Børn med ADHD har vanskeligt ved at skabe overblik. De kan blive usikre, når de ikke ved, hvad der forventes af dem, og de har svært ved at honorere implicite krav.

## Vær derfor tydelig omkring de 4 h'er:

- Hvad skal barnet lave? (indhold),
- Hvorfor skal barnet lave det? (mening)
- Hvordan skal barnet lave det? (metode)
- Hvem kan hjælpe barnet? (personen)

# Positiv voksenstøtte og kommunikation

Det er afgørende for børn at møde voksne, der ser og forstår dem. Relationen er det bærende i alt pædagogisk arbejde og særligt hos børn med udfordringer.

Vær opmærksom på at skabe små lommer af nærvær, hvor du i korte perioder giver barnet din fulde opmærksomhed. Vis barnet, at det er velkomment, vigtigt og værdifuldt. Nævn barnet ved navn i positive sammenhænge. Styrk og dyrk relationen.

## Vær positiv anvisende

Børn har brug for at vide, hvad de skal og må fremfor, hvad de ikke skal og ikke må. Mange børn bliver også straks negative, når sætninger starter med: Hold op, stop, nej.

Formuler dig positivt, det opmuntrer og spreder god stemning. En positiv bemærkning fortæller barnet, hvad der skal ske. Fx:

*"Når du har spist din mad, må du gå ud at lege"*

Dette er bedre end den negative version:

*"Du kommer ikke ud at lege, før du har spist din mad"*

Brug gerne uvante formuleringer fx.: "Brug dine gåfodder" i stedet for: "Hold op med at løbe". Ellers hører barnet måske kun ordet løbe, og ved ikke, hvad det skal gøre i stedet for. Du kan også guide barnet skridt for skridt gennem et handlingsforløb ved at være tæt på barnet og give små enkle anvisninger uden forklaringer.

## Tal tydeligt. Én besked ad gangen

Mange børn har svært ved at modtage verbale beskeder. Især når beskederne er lange og indeholder mere end én handling men også, når beskeden gives kollektivt. Mange børn med ADHD har en dårlig arbejdshukommelse, hvilket betyder, at de har svært ved at fastholde, hvad de skal.

*"Nu skal vi ud på legepladsen. I skal tage jeres flyverdragter på, men inden skal I lige ud at tisse. Og husk at vaske fingre bagefter"*

I eksemplet gives beskeden til hele gruppen, der er mange informationer og tingene skal gøres i omvendt rækkefølge. Det kan være svært, også selvom det er en del af den daglige rutine. Giv derfor én besked ad gangen, understøt det evt. visuelt og sørg for at guide de børn, som ikke bevæger sig mod toilettet.





### **Brug sproget og spejling**

Vi er vant til at sætte sprog på vores handlinger og spejle det helt lille barn:

*"Sikke du græder, jeg tror, du er sulten"*

*"Sikke et smil, du er nok glad for at se mor"*

Men nogle gange stopper vi med at sætte ord på og spejle, når barnet får et sprog. Det styrker dog barnet i forhold til at lære at regulere sig selv og sine følelser, når vi bruger spejling.

At spejle et barn handler om at sætte ord på, hvad barnet måske tænker og føler, og hvordan dets adfærd måske kan forstås. En spejling er en formodning, det vi tror, barnet gerne vil sige og udtrykke, men som det måske lige nu kun kan udtrykke med fx gråd eller voldsom vrede.

Det kan fx være:

*"Jeg kan se, at du er ked af det, måske det er fordi, du savner din mor"*

Ved at bruge sproget og spejle barnet hjælper du barnet med at forstå og mærke sig selv, og det støtter udviklingen af evnen til at lære at håndtere følelser og regulere sig.

### **Bevar roen, det smitter**

En voksen, der forholder sig roligt og venligt, giver barnet tryghed og roen smitter barnet. Hvis der er en konflikt under opsejling, kan den voksnes ro være afgørende for udfaldet. Nogle gange kan det også være en ide at prøve at aflede barnet, når du kan se, at der er en konflikt på vej.

Hvis først der er en voldsom konflikt, og barnet er ophidset eller vred, så vær rolig og tal med neutral stemme, kræv ikke øjenkontakt og giv barnet lov til at trække sig.

Det handler om, at barnet får mulighed for at bevare selvkontrol. At barnet ikke skal kigge på den voksne eller kan gå væk, kan være det, der gør, at barnet ikke slår eller kaster med ting.

Hvis du kan mærke, at du selv er ved at miste roen, kan det være godt at lade en af dine kollegaer tage over. Tal med dine kollegaer om, at I hjælper hinanden, og at et personskift ved konflikter kan betyde, at konflikter ikke eskaleres.

I nogle børnehaver har pædagogerne aftalt et "kodeord", som kan bruges i situationer, hvor man har brug for, at en anden tager over, eller når en kollega kan se, at det måske vil være en god ide med et personskift. Kodeord kunne fx være: "Jeg har lige brug for sceneskift" eller "Der er telefon".

### **Skru op for ros og anerkendelse**

Alle børn har brug for ros og anerkendelse. Hos børn med ADHD er det ekstra vigtigt, da ADHD påvirker hjernens regulering af dopamin og belønningscenter. Barnet har brug for den voksnes hjælp til at skabe motivation og holde fokus.

- Ros, når barnet gør noget rigtigt (Beskriv konkret handlingen/adfærden fx "Det var godt, at du gav ham skovlen." Det skal komme umiddelbart efter handlingen)
- Ros barnet for at prøve
- Indirekte ros – lad barnet høre, at du roser det overfor andre
- Nonverbal ros – smil, thumbs up, high five, klap på skulderen
- "Nabo-ros" – ros dem, som allerede gør det, du gerne vil have dem til
- Ros barnet for "væren" Fx.: "Hvor er det dejligt at se dig"
- Ros med udgangspunkt i dig selv Fx.: "Hvor er det dejligt, at du hjælper mig..."  
"Det gør mig glad at se dig lege"

### **Skru ned for skæld ud**

Børn gør det godt, når de kan – også børn med ADHD. Børn vil generelt gerne samarbejde og indfri vores forventninger til dem. Det er bare ikke altid, de kan. Når barnet reagerer negativt eller der opstår konflikter, så kan det handle om, at der måske sættes for store krav til barnet i situationen.

Børn, der er urolige og impulsive, oplever ofte at få meget skæld ud. Undersøgelser har vist, at børn med ADHD oplever at få skæld ud og blive irettesat 10 gange så hyppigt som andre børn. Dette går ud over deres selvværd, men påvirker også relationen til de andre børn, der i højere grad trækker sig.

Skæld ud øger stresshormonet i kroppen og kan sidde i kroppen og påvirke barnets evne til at koncentrere sig, lære nyt og deltage i det sociale samspil flere timer efter.

Det kan være svært at definere, hvad der er skæld ud. Men når børn synes, at vi skælder ud, skal vi være opmærksomme. Nogle gange handler det ikke om det, du siger, men blot om tonen og dit stemmeleje.

Det er helt i orden at stoppe og korrigere børns uhensigtsmæssige adfærd, men tænk på at gøre det med venlighed – vær rolig og tydelig.

Øv dig og vær opmærksom, når skæld ud fylder og trænger sig på:

**Vær rolig** – træk vejret og stop dig selv

**Vær nysgerrig** – se på situationen og barnets initiativ bag handlingen

**Vær hjælpsom** – giv positive anvisninger. Fortæl barnet, hvad det skal gøre i stedet for, hvad det ikke skal

# Styrk og støt barnet

## Tilpas krav og forventningerne

Et barn, som har udfordringer med regulering af opmærksomhed, aktivitet og impuls kontrol, skal nogle gange mødes, guides og støttes som et yngre barn. Det er ikke en regel, men forskning har vist, at børn med ADHD kan have en forsinkelse i modenhed på op til 1/3 af deres alder. Det betyder, at du fx kan stå med et stort børnehavebarn, der måske har et alderssvarende sprog og fysisk kan det samme, som de andre store børnehavebørn, men på nogle områder skal hjælpes og guides som en 4-årig.

## Små vigtige opgaver giver succes

Alle børn har brug for at føle sig vigtige, dygtige og til gavn. Understøt dette ved at give barnet små vigtige opgaver, som kan styrke selvværdet og give anledning til ros og anerkendelse.

Vær sikker på at give barnet en opgave, som du ved, barnet kan lykkes med. Børn lærer ikke af fejl men af at lykkes. Det kan være opgaver som at skære frugt, skifte batterier, hente materialer eller lign.

## Accepter særregler

Selvom vi forsøger at tilpasse rammerne i børnehaven, så alle børn kan deltage og være en del af fællesskabet, er der alligevel nogle gange brug for at lave særregler. For at give børn lige muligheder skal de behandles forskelligt. Et eksempel kunne være:

*"For nogle børn er det en fornøjelse at have samling, men ikke for Jonas. Han kan ikke koncentrere sig og synes ikke, at det giver mening. Det gør, at Jonas bliver meget urolig"*

Overvej om, Jonas skal være med lige nu eller om, der kan laves nogle særregler og tiltag, så Jonas kan være med?

- Hvordan kan det blive mere tydeligt, hvad der skal ske, fx via visualisering?
- Hvor sidder Jonas bedst? (Tæt på en voksen?)
- Del processen op i små dele
- I starten er Jonas kun med få minutter fx ved første sang (brug evt. Time Timer) Gradvist øges tiden i takt med, at Jonas oplever succes og forstår meningen med aktiviteten





## **Støt udviklingen af opmærksomhed**

Ved at give barnet en oplevelse af, at det er rart at være koncentreret, kan du være med til at støtte udviklingen af barnets opmærksomhed.

Det er lettest for børn at holde koncentrationen om noget, der er meningsfuldt og motiverende, og som ikke stiller for store krav. Du kan med fordel lade barnet vælge aktiviteten. Det kan fx være at bygge, tegne, kigge i en bog eller lave puslespil. Tablets og TV er ikke gode aktiviteter til at træne opmærksomheden, da de er for stimulerende.

Barnet hjælpes få minutter dagligt med at koncentrere sig om den valgte aktivitet. Skærm barnet, så der ikke sker en masse rundt omkring, som kan forstyrre og aflede barnet. Her er det også vigtigt, at den voksne er fuldt fokuseret og ikke lader sig aflede af andet. Lad ikke aktiviteten vare i for lang tid. Stop, mens det er en succes, så længe barnet magter aktiviteten.

Al finmotorisk aktivitet, som at tegne, klippe, lave perlebakker, knappe en knap eller slå et søm i et bræt, kræver øvelse og koncentration. Når barnet øver sig på sådanne aktiviteter, styrkes og udvikles opmærksomheden. Start gerne med noget, der er sjovt.

## **Hjælp barnet med selvregulering**

At lære at styre sig selv og sine følelser er en svær opgave og tager mange år. Tænk bare på, hvor svært vi voksne kan have ved at sige PYT.

Børn med ADHD, der er præget af impulsivitet og hyperaktivitet, har brug for voksne, der hjælper dem med at regulere deres følelser og energiniveau. Første skridt er, at barnet blive mødt af rolige og trygge voksne, der ser og spejler barnet. Det betyder, at den voksne giver barnet et sprog og lærer barnet ord og begreber for følelser og kropstilstande.

Der kan også være brug for at arbejde mere målrettet med at lære barnet om følelser ved at bruge forskellige billeder af følelser, lege forskellige lege og små rollespil med følelser og problemløsning.

Fortæl barnet, når du kan se, at det fx prøver at være rolig, venter og taler pænt. Det hjælper barnet med at opdage, mærke og forstå, hvad det betyder at vente og være rolig.



### **Støt udvikling af sociale kompetencer**

Det kan være svært at forstå andres reaktioner, især hvis man, som børn med ADHD, har et væld af indtryk, man hele tiden skal forholde sig til. Her kan det hjælpe med tæt voksenstøtte og guidning. Sæt ord på det, du ser ske omkring barnet og hjælp barnet med at rette sin opmærksomhed mod de sociale signaler: "Se, nu rykker Jonas væk. Jeg tror, han blev forskrækket, da du råbte" eller "Hov, se han blev ked af det, da du tog bilen."

Undlad at moralisere og bebrejde. Forklar i stedet kort, hvad barnet skal gøre næste gang, det står i samme situation.

Lær barnet regler og forventningerne til, hvordan man opfører sig. Alle de uskrevne regler i det sociale samspil kan være svære at opfange for barnet med opmærksomhedsvanskeligheder.

Ros barnet og italesæt positiv adfærd, som fx at hjælpe, at dele og vente.

### **Støt udviklingen af legefærdigheder**

Børn med ADHD ved ofte ikke, hvordan man starter en leg med andre børn. For at få kontakt kommer de måske til at tage andres legetøj, drille eller slå. Hjælp barnet med at lære at spørge andre, om de vil lege og lytte til, hvad de andre svarer. Det kan du gøre ved at følge barnet i en periode i såvel indledning af legen som i selve legen.



*”Leg er ikke bare noget børn kan, det er noget, de skal lære, det kommer ikke bare af sig selv”*

Det kan være godt at støtte barnet i at blive en mere attraktiv legekammerat ved at lære barnet forskellige legeaktiviteter. Ud fra barnets interesser vælger de voksne legeaktiviteter, som det vil være muligt og relevant at lære for barnet. Leg indlæres med en voksen efter principperne: Kortvarigt, varieret, struktureret og konkret. Stop legen, mens det går godt, også selvom barnet ønsker at fortsætte.

### **Støt sproglige færdigheder**

Sprog udvikles i samspil med andre. Der er risiko for, at barnet med ADHD mangler sproglig stimulering, fordi barnet måske ofte fravælger stille indeaktiviteter og i stedet boltres sig ude på legepladsen. Sæt ord på det I gør og det, der foregår omkring barnet.

Hos børn med opmærksomhedsvanskeligheder kan den sproglige udvikling fra det konkrete sprog til det abstrakte gå langsommere end hos andre. Opmærksomhedsvanskelighederne gør det svært for barnet at få alle sprogets nuancer og betydninger med. Derfor kan der være behov for særlig opmærksomhed på at lære barnet begreber.

I kan fx bruge højtlesning hver dag. Vælg en bog, som er kort og fyldt med billeder. I starten kan det være, at barnet er alene med en voksen omkring oplæsningen, men når barnet har fået interesse for højtlesning og situationen, kan det fint foregå i en lille gruppe. Søg gerne sparring hos en talepædagog, hvis I oplever, at der er udfordringer med sprogudviklingen.

### **Støt motorisk udvikling**

Nogle børn opsøger ikke spontant de aktiviteter, der styrker finmotorikken. Dette er ofte gældende for børn med ADHD, da finmotorisk arbejde for det meste kræver koncentration, motivation og vedholdenhed, når noget nyt skal læres. Det betyder, at de ikke får træning i at tegne, klippe efter en streg eller lyne en lynlås.

For at støtte finmotorikken kan du starte med at tage udgangspunkt i noget, som barnet synes er sjovt. Sørg samtidig for, at rammerne omkring barnet er på plads, når det skal fordybe sig i opgaven. At øve sig på at blive dygtig finmotorisk er også at øve sig i at koncentrere sig.

Finmotorik er ikke kun arbejde med hænder. Der kan også være behov for at arbejde med barnets mundmotorik. Mundmotorikken er væsentlig for barnets evne til at kunne tygge maden ordentlig med lukket mund, og udviklingen af evnen til at udtale svære lyde og ord. Mundmotorikken styrkes fx ved at spise rå gulerødder, drikke af sugerør og puste sæbebobler.

Også grovmotorisk er det vigtigt at stimulere barnet. Det kan være at løbe op og ned ad en bakke, cykle på baner, gå på balancebomme m.m.

Selvom barnet måske kunne gå tidligt, kan der være motoriske udfordringer, som kræver en særlig indsats. Børn, der virker frygtløse eller overdrevent forsigtige for at bruge deres krop, har ofte behov for at få styrket deres muskel- og balancesans. Det har betydning for barnets evne til at mærke og koordinere sin krop og kunne bedømme afstande. Udviklingen af muskel- og balancesansen sker ofte i situationer, som kropsligt udfordrer barnet. Det kan fx være, når barnet skal prøve at hælde mælk i en kop, løfte noget, der kræver spændte muskler, stå på tæer og strække sig og holde balancen.

Søg viden og sparring hos en ergoterapeut, hvis der er motoriske udfordringer.





# Samarbejdet med forældrene

At stå med et barn, hvor man er bekymret for barnets udvikling eller trivsel, er en krævende opgave, især hvis man står alene. Det gælder både for forældre og pædagoger. Derfor er det vigtigt tidligt at få etableret et godt samarbejde i institutionen.

## Lyt til forældre

Forældre har adgang til en anden forståelse af barnet end pædagogen. Det handler ofte om vigtig viden, som pædagogen kan have glæde af at få indblik i.

For at få et godt samarbejde med forældrene er det vigtigt, at forældre føler sig velkomne og vigtige i institutionen. Et godt samarbejde forudsætter også, at forældrene har kendskab til hverdagen og pædagogikken i institutionen.

Når der opleves store udfordringer med et barn, som er præget af impulsivitet og hyperaktivitet, kan der ske det, at de andre forældre på stuen bliver kritiske, og der kan opstå en modstand mod inklusion, især hvis barnet er præget af en voldsom og udadreagerende adfærd.

En sådan modstand blandt forældre til andre børn bunder ofte i frygten for, at det påvirker ens eget barns trivsel, tryghed og udvikling. Denne type modstand vil ofte blive erstattet af større forståelse, når forældrene lærer hinanden at kende, får kendskab til hinandens børn og er åbne om de særlige omstændigheder, der kan udfordre nogle børns liv. Det kræver, at institutionen giver forældrene mulighed for at mødes, lave noget sammen og lære hinanden at kende ved arrangementer og forældremøder.

Det er i den forbindelse også vigtigt at tale med forældrene om, at den måde, som de hjemme taler om de andre børn på stuen, har indflydelse på, hvordan deres barn møder de andre børn i institutionen. Ingen børn skal sættes i kasser eller roller som dem, der fx altid driller, er dumme og har skylden.

## En særlig krævende forældreopgave

At være forældre til et barn med udfordringer med opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet i en sådan grad, at der måske kan være tale om ADHD, er en særlig krævende opgave. Forældre kan opleve sig som magtesløse og blive i tvivl om egen forældreevne, når deres barn ikke trives og udvikler sig på samme måde som jævnaldrende børn.

Det er sårbart og kan tage tid at erkende og forstå, at ens barn er anderledes, og måske har en funktionsnedsættelse eller et handicap som ADHD. Det er en erkendelse, der kan være forbundet med sorg.

Vær opmærksom på, at ADHD i høj grad er arvelig, så ofte vil der også være ADHD-lignende vanskeligheder hos forældrene. Tag højde for det i jeres samarbejde.

Når der er bekymringer og mistanke om, at et barn måske har ADHD, er det ikke usædvanligt, at forældre og pædagoger kan have en divergerende opfattelse af barnets adfærd og udfordringer, som kan vise sig meget forskelligt afhængigt af, om barnet befinder sig hjemme eller i institutionen.

Når et barn fx "smelter sammen" og hverdagen er præget af konflikter hjemme, behøver det ikke at handle om problemer i familien. Det kan handle om et barn, der har været på overarbejde hele dagen i institutionen. Ligesom det ikke er ualmindeligt, at et barn kan være i store udfordringer i institutionen, hvor der er mange børn og krav til, at man skal regulere sig. Hvorimod hjemme i vante rammer, hvor forældrene måske har lært at tilpasse sig barnets behov, er der ikke de store udfordringer.

Tænk på at blive ved med at være anerkendende, lyttende og nysgerrige på hinandens opfattelser og perspektiver på barnet. Det handler ikke om, hvem der har ret men om at forstå hinanden. Et barns adfærd og udfordringer kan vise sig forskelligt afhængigt af de rammer og det miljø, som barnet er en del af.

### **Støt forældre og giv håb**

Når der tales med forældre om bekymringer og udfordringer i forbindelse med et barn så vær opmærksom på, hvad der er "garderobesnak", og hvad der kræver et egentligt møde. Husk, også at fremhæve positive træk og oplevelser i forbindelse med barnet.

Når der er bekymringer omkring et barn, der ikke trives og udvikler sig som andre børn, så søg sparring hos PPR. Ofte går der flere år og der følger mange nederlag for barnet fra første bekymringer hos forældre eller pædagoger i dagtilbud til et barn får en ADHD-diagnose. Vi ved, at tidlig opsporing og indsats i forhold til børn med ADHD gør en forskel for deres muligheder for at få et godt liv.

### **Mere viden om ADHD – gør en forskel**

Hos ADHD-foreningen tilbyder vi viden, rådgivning, netværk og kurser til forældre til børn med ADHD, se mere på [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk).

På vores hjemmeside findes også vores **gratis forældretræningsprogram Kik Nu**, [adhd.dk/kik-nu/](http://adhd.dk/kik-nu/), som kan hjælpe forældre med at få viden og flere handlemuligheder i forhold til at få en god hverdag med et barn, der har udfordringer som ADHD.

Vi kommer også gerne ud til jer og laver et 3 timers kursus på et personalemøde, så al personale har viden om børn med udfordringer med opmærksomhed, aktivitet og impuls kontrol samt kendskab til pædagogiske redskaber, der kan give flere børn mulighed for at udvikle sig og være en del af fællesskabet. Kurset får altid en virkelig flot feedback, og det koster kun 6500 kr. Det kan bookes på [tkk@adhd.dk](mailto:tkk@adhd.dk).





# ADHD.DK

På ADHD.dk finder du masser af viden om og værktøjer til livet med ADHD og ADD.

Følg også gerne med på vores Instagram, Facebook og LinkedIn



adhdforeningen



ADHDforeningen



ADHD-foreningen Danmark

**Udgivet af:**  
ADHD-foreningen  
Pakhusgården 50  
5000 Odense C  
70 21 50 55  
info@adhd.dk  
www.adhd.dk

