

AGNETA HELLSTRÖM

Att undervisa och pedagogiskt bemöta barn/elever med ADHD



Innehåll

ADHD hos barn	2
ADHD av kombinerad typ	2
ADHD med huvudsakligen uppmärksamhetsförning	3
Gemensamma svårigheter	3
De pedagogiska behoven	4
Gör en pedagogisk kartläggning	4
Sätt realistiska mål och gör ett åtgärdsprogram	5
Skapa struktur i vardagen	6
Anpassa klassrumsmiljön/förskolemiljön	6
Hjälp barnet att hålla ordning och att organisera sitt arbete	7
Tips för undervisningen	8
Använd tydlig, rak och konkret kommunikation	8
Undervisa på ett sätt som är intresseväckande och fångar uppmärksamheten	8
Satsa på stimulerande presentationstekniker och hjälpmedel	9
Ta hänsyn till barnets begränsade uthållighet	10
Anpassa hemuppgifter och prov till vad barnet klarar	10
Ge barnet pedagogiska hjälpmedel	11
Öva barnet i problemlösningsstrategier	11
Att hantera problembetende	12
Förutse och planera för problemsituationer	12
Regler	13
Lyft fram det positiva	13
Uppmuntra och förstärk önskvärt beteende	13
Använd belöningsystem om det behövs	14
Ignorera mindre förseelser, men när du måste sätta gränser – gör det effektivt	15
Kamrater	16
Samarbete med föräldrarna	17
Se till att du har stöd för egen del	18
Litteraturtips	19

Att undervisa och pedagogiskt bemöta barn/elever med ADHD kräver en hel del av dig som pedagog. Det är lätt att känna sig vilsen eller till och med uppgiven inför dessa barn som kräver en individuellt anpassad undervisning. Det kan också kännas svårt att inse vilket stöd barnet skulle behöva men att inte ha möjlighet att erbjuda det, på grund av bristande resurser.

Dessa barn har ett sätt att fungera som inte sällan krockar med vad man utifrån sin erfarenhet som pedagog förväntar sig att barn ska klara av i olika åldrar. Även om det betonas i läroplanerna och andra styrdokument att både förskolan och skolan ska möta varje barn/lev utifrån dess individuella förutsättningar så ställs det idag tidigt ganska höga krav på vad barn ska klara av, som att kunna koncentrera sig längre stunder, sitta still, arbeta självständigt, kunna planera och organisera sitt arbete på egen hand, uppnå bestämnda kunskapsmål, följa regler och instruktioner, kunna samarbeta och överhuvudtaget fungera socialt i en grupp med andra barn. Just sådant brukar vara särskilt svårt för barn med ADHD.

Uvecklingen inom framförallt skolan med krav på att eleverna självständigt ska söka sin kunskap och planera sitt arbete mot långsiktiga mål har varit stimulerande för många men har knappast underlättat inlärnings-situationen för barn med ADHD. Uvecklingen mot öppna klassrum och uppluckring av traditionella undervisningsformer innebär också en risk för att man försvårar inläring och socialt samspel för dessa barn.

Om också barn med ADHD ska kunna omfattas av visionen om en förskola och skola för alla barn/elever är det därför viktigt att deras pedagogiska behov tydliggörs och får påverka utformningen av verksamheten i förskola och skola. Den här broschyren är tänkt att vara en hjälp för pedagoger i att formulera de behoven och att ge en kortfattad vägledning för det praktiska pedagogiska vardagsarbetet med dessa barn/elever. Men kom ihåg att precis som alla andra barn är också varje barn med ADHD unikt. Man kan därför inte kan utfärda generella råd och tips utan måste prova sig fram till fungerande lösningar för just det barnet.

ADHD hos barn

De svårigheter barn med ADHD har kan se olika ut både när det gäller karaktär och svårighetsgrad men de mest typiska dragen är dels uppmärksamhetsproblemen dels impulsivitet och överaktivitet.

ADHD av kombinerad typ

De flesta barn med ADHD har en kombination av uppmärksamhetsproblem och impulsivitet/överaktivitet. Uppmärksamhetsproblemen hos barnen brukar ta sig uttryck i en svårighet att upprätthålla uppmärksamhet med viljans hjälp. Barnen har helt enkelt, i jämförelse med jämnåriga, en påfallande dålig uthållighet. I synnerhet om de upplever en uppgift eller aktivitet som tråkig eller enahanda kan de inte hålla kvar uppmärksamheten utan övergår till att göra något annat mer stimulerande. Följden blir att uppmärksamheten flackar från det ena till det andra och ingenting blir färdigt eller ordentligt gjort. Man kan säga att barnen är extremt beroende av stimulans utifrån för att inte tröttna, eftersom de har svårt att mobilisera motivation inifrån sig själva med viljans och de inre föreställningarnas hjälp.

Impulsiviteten brukar beskrivas som en tendens att reagera på allt – utan urskillning, reflektion och eftertanke. Barnen kan sägas vara extremt handlingsbenägna. De har svårt att låta bli att reagera omedelbart på varje sinnensintryck eller impuls och det blir ingen tid att stanna upp och tänka efter innan man handlar. Handlandet och beteendet styrs inte inifrån genom intentioner, tillbakablick och föreställningar om framtida konsekvenser. I stället tar nuet överhanden, precis som hos riktigt små barn. Man söker omedelbar behovstillfredsställelse och styrs av det som kortsiktigt verkar mest lockande och påtagligt i den yttre världen. Att arbeta för långsiktiga och abstrakta mål är varken lockande eller möjligt om man fungerar så.

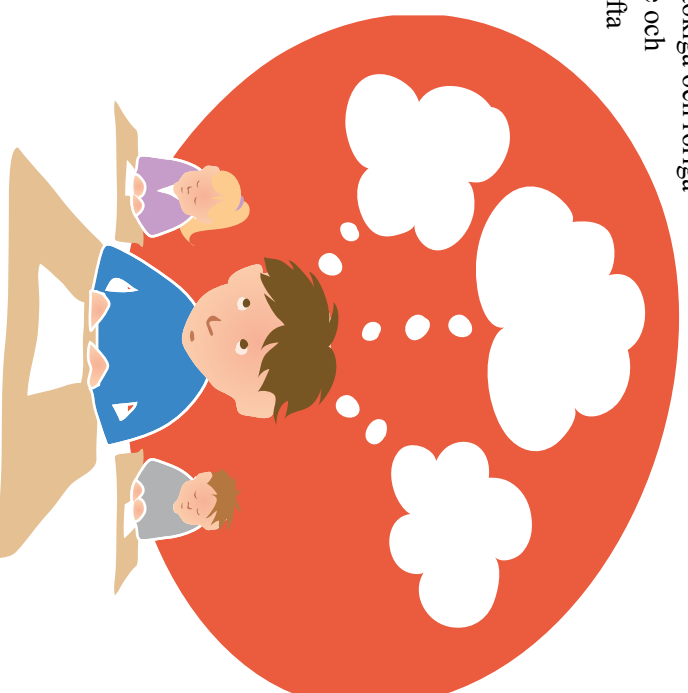
Problemen med överaktivitet är närbesläktade och handlar egentligen om en svårighet att styra och reglera aktivitetsnivån så att den blir adekvat i förhållande till vad en uppgift kräver. Många barn pendlar väldigt i aktivitetsnivå; är uppvärnade ena stunden för att verka helt utmattade i nästa.

ADHD med huvudsakligen uppmärksamhetsstörning

Det finns också en grupp barn med ADHD som har uppmärksamhetsstörningar utan att vara påtagligt impulsiva och/eller överaktiva. De kan ofta uppfattas som lite tröga och passiva, tillbakadragna, frånvarande och dagdrömmande. Hos dessa barn har ofta uppmärksamhetsstörningarna en annan karaktär och tar sig framförallt uttryck i att de är lättidstraherade; har svårt att fokusera uppmärksamheten och att skilja ut det väsentliga från det ovidkommande, att organisera sina intryck och erfarenheter. Många har också svårt att fördela uppmärksamheten på olika aspekter av en situation.

Gemensamma svårigheter

För flertalet barn med ADHD gäller att svårigheterna ofta ökar i ostrukturerade situationer, situationer som kräver egen planering och självreglering/självstyrning och i förhållande till uppgifter som är enahanda och repetitiva. Många är också känsliga för störkiga och röriga miljöer som gör dem stressade och desorganiserade. Barnen har ofta en ojämn prestationsförmåga med bra och dåliga dagar eller perioder.



De pedagogiska behoven

Barn med ADHD har precis som alla andra barn rätt till en förskole- och skolsituation som ger dem förutsättningar att lära och utvecklas i sin egen takt och efter sina förutsättningar. Funktionsnedsättningen finns där och går inte att ta bort men genom förståelse, rätt bemötande och anpassning av undervisningen kan man hjälpa barnet/eleven att fungera så bra som möjligt trots sin funktionsnedläggning.

Sammanfattningsvis behöver barn med ADHD

- ★ en tydliggörande och konkret pedagogik
- ★ en klar återkommande struktur i sin vardag
- ★ avgränsade, tydliga arbetsuppgifter
- ★ korta arbetspass där man tar hänsyn till deras ofta begränsade uthållighet
- ★ kortfattade och entydiga instruktioner
- ★ påtaglig och tät, återkommande feedback, främst i form av uppmuntran och beröm av positivt beteende
- ★ mycket personligt stöd och hjälp av lärare och annan personal

Som pedagog behöver man ha effektiva strategier för hur man kan anpassa undervisningen så att man underlättar barnets inläring och undviker att framkalla barnets ibland svårhanterliga beteende. Det handlar mycket om att öka barnets motivation att lära och att hjälpa det att styra sitt handlande. Barnet behöver mycket yttre stöd och visuella ledtrådar för att kompensera bristen på inifrånstyrning och förmåga att själv planera sitt handlande.

Gör en pedagogisk kartläggning

Att göra en pedagogisk kartläggning är ett sätt att ta reda på hur barnet egentligen fungerar i förhållande till de krav som ställs, såväl inlärningsmässigt som socialt. Det är bra att försöka identifiera och beskriva såväl situationer som fungerar bra som situationer där det uppstår problem, t.ex. övergångs-

situationer, självständigt arbete, väntan, fria aktiviteter. Vad det är som händer då? Hur kan du som pedagog underlätta för barnet?

Det är viktigt att eftersträva konkreta och specifika beskrivningar av barnets beteende i olika situationer, vad som utlöser beteendet och vilka konsekvenser beteendet får för barnet, både på kort och lång sikt. Många mindre önskvärda beteenden kan "löna sig" för barnet på kort sikt och tenderar därför att vidmakthållas.

Sätt realistiska mål och gör ett åtgärdsprogram

Ett genomtänkt åtgärdsprogram är ett viktigt verktyg i det pedagogiska arbetet. Gör barnet delaktigt i uppläggningen och se till att du har föräldrarnas stöd.

Titta också på hur faktorer i omgivningen påverkar; barngruppen, arbetsformer, lokaler, bemötande och så vidare. Diskutera med kollegor i arbetslaget och andra inblandade.

När man har fått en bild av barnets förutsättningar med både starka och svaga sidor kan man sätta upp mål för sitt pedagogiska förändringsarbete.

- ★ Sätt upp tydliga realistiska mål och anpassa kraven till barnets förutsättningar.
- ★ Sätt upp mål som är enkla, specifika och som går att mäta. Beskriv exakt vad barnet ska göra.
- ★ Anpassa nivån till vad den pedagogiska kartläggningen visar om barnets förutsättningar.
- ★ Prioritera vad som är viktigast och arbeta med en sak i taget i små steg.
- ★ Bemöt barnet på den nivå det befinner sig utvecklingsmässigt – kanske flera år under sin kronologiska ålder.
- ★ Gör upp målen tillsammans med barnet så att det känner sig delaktigt, annars kommer förändringsarbetet aldrig att lyckas.
- ★ Beskriv hur målen ska uppnås genom att planera hur ni i arbetslaget ska arbeta med barnet, vilka anpassningar och stödinsatser som behöver komma till stånd och hur arbetsfördelning och ansvar ska se ut
- ★ Ange både kortsiktiga mål och mål på längre sikt. Gör en plan för utvärdering och uppföljning.

Skapa struktur i vardagen

Barn med ADHD har svårt att få grepp om tillvaron och har därför behov av en tydlig struktur i vardagen. De mår bra av dagliga rutiner och ett tydligt upplägg av sin dag. Det är viktigt med ett väl avvägt dagsprogram med lagom långa arbetspass och omväxlande aktiviteter med tydlig början och slut.

Barnet behöver veta och få åskådliggjort för sig

- ★ vad det ska göra
- ★ när saker äger rum
- ★ i vilken ordningsföljd
- ★ hur det ska gå till

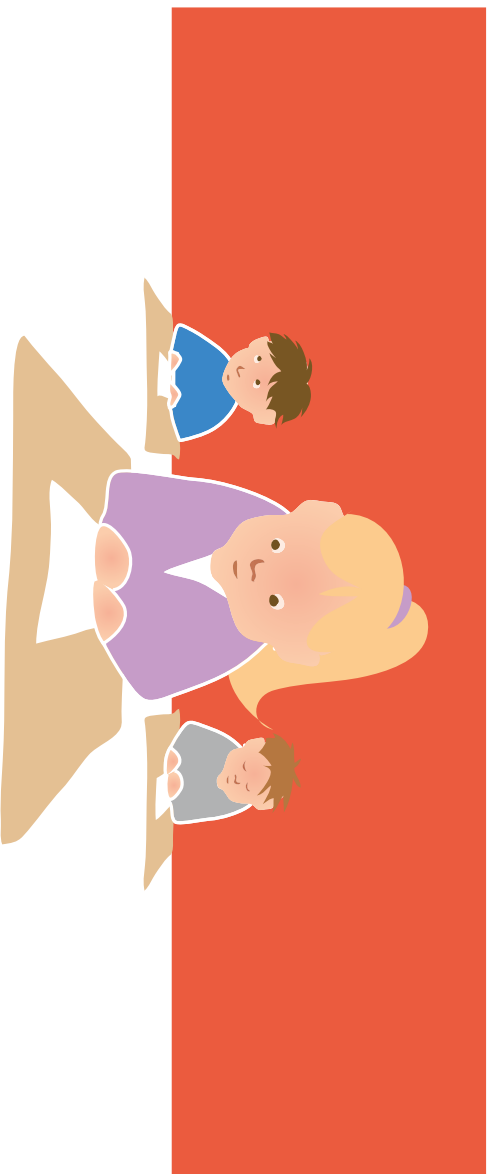
Ett individuellt dagsschema där man genom bilder och/eller text placerad i sekvens visualiserar dagens olika aktiviteter och, för äldre barn, också kopplar detta till klockslag, är något som underlättar för de flesta att orientera sig i tillvaron. Också fria aktiviteter, såsom raster behöver schemaläggas på detta sätt. Även enskilda uppgifter och aktiviteter kan behöva brytas ner i steg och åskådliggöras genom scheman.

Anpassa klassrumsmiljön/förskolemiljön

Ta en titt på miljön i klassrummet eller i förskolan. Underlättar den eller försvårar den inlärning för barnet med ADHD? Är den enkel och överskådlig?

Hur är ljudnivån? Hur är barnen placerade?

- ★ Barn med ADHD behöver ha en egen avgränsad sittplats i klassrummet, helst en traditionell bänk.
- ★ Barnets placering är viktig – ofast innebär det nära läraren.
- ★ Barnet bör inte byta sittplats, i alla fall inte mer än nödvändigt.
- ★ Sitter barnet tillsammans med andra barn kan man behöva markera gränserna med lister eller tejp.
- ★ Ibland behöver barnet ha en reträttväg i ett hörn eller annan avgränsad del av rummet.



- ★ Man behöver tänka på att sanera bland sådant som distraherar, men utan att det för den skull blir kallt och tråkigt, eftersom barnet samtidigt behöver stimulans.
- ★ Det är viktigt att saker finns på bestämda platser och att det är lätt att hitta och hålla ordning.
- ★ Skriv upp viktig information och regler på tavlan eller gör affischer som sätts upp på väggarna. Men håll efter så det inte blir för mycket och rörigt.
- ★ Också miljön utanför klassrummet är viktig att se över, såsom korridorer, samlingslokaler, skolgård.

Hjälp barnet att hålla ordning och att organisera sitt arbete

Att ha en ständig röra i bänken, att ha total oordning bland sina papper, att aldrig hitta sina saker, att ständigt glömma böcker, gymmapåse etc är trötande både för barnet och för omgivningen.

- ★ Hjälp barnet att hålla ordning i bänken eller skåpet genom regelbundna inspektioner.
- ★ Se till att barnet har en egen krok i korridoren.
- ★ Färgmärk böcker och ge barnet dubbla uppsättningar av sådana böcker och kompendier som ska användas både hemma och i skolan.
- ★ Ge barnet en ringpärm med färgmärkta flikar där du samlar alla papper.
- ★ Ha särskilda hemuppgiftspapper.
- ★ Förse barnet med anteckningsbok och kalender och se till att de används.
- ★ Lär barnet studieteknik, hur man markerar det viktiga etc.

Tips för undervisningen

Använd tydlig, rak och konkret kommunikation

Tänk på att barn med ADHD har svårt att ta till sig långa instruktioner och vaga uppmaningar. Det är därför viktigt att vara kortfattad och entydig när man kommunicerar med barnet.

- * Fånga barnets uppmärksamhet, gärna med hjälp av ögonkontakt eller fysisk beröring.
- * Använd ett tydligt kroppsspråk med gester, tecken och mimik.
- * Agera mer än du pratar och förklarar.
- * Tala om vad du vill att barnet ska göra kortfattat och steg för steg.
- * Vädja och tjata inte och använd påstående, inte frågor och negationer.
- * Använd ett bestämt men vänligt tonfall och tänk på vilket budskap du förmedlar till barnet och de andra barnen.
- * Förvissa dig om att barnet uppfattat vad du sagt genom att be det att repetera.

Försök ligga steget före så du kan förebygga problembetående istället för att behöva ingripa när barnet redan "spårat ur".

Undervisa på ett sätt som är intresseväckande och fångar uppmärksamheten

Mycket annat än det du som pedagog har att berätta kan konkurrera om barnets uppmärksamhet, såsom andra elever, andra intressanta saker att titta på eller tankar som barnet har. Satsa därför på att verkligen dra uppmärksamheten till din person genom att berätta fångslande och entusiastiskt på ett språk som barnet förstår, genom att använda kroppsspråk och variera tonläget.

- * Var uppmärksam på om barnet verkligen lyssnar och är aktivt.
- * Ställ mycket frågor.
- * Om du märker att uppmärksamheten börjar svikta – eller helst strax innan involvera barnet genom att rikta din uppmärksamhet på det och ställa en

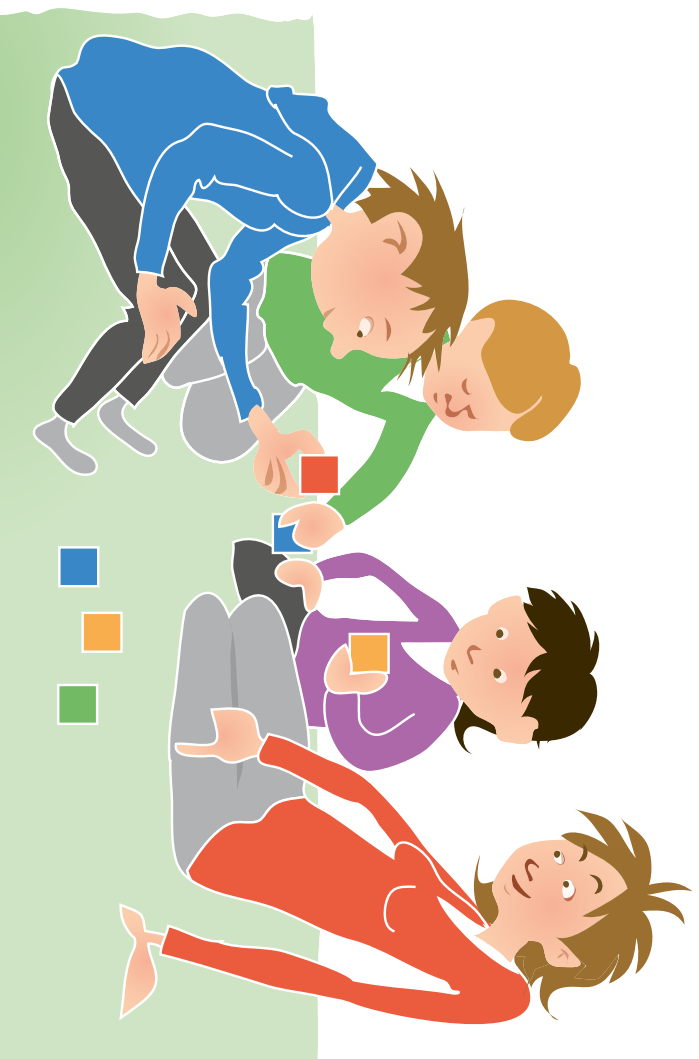
intressant och stimulerande fråga, visa en bild eller säga något oväntat och roligt.

- * Tänk på att hålla tempot och att inte bli för långrandig.
- * Variera undervisningen med övningar där barnen själva får vara aktiva.
- * Använd tydliga signaler, till exempel en ringlocka eller ett särskilt tecken när du vill att barnen ska lyssna.

Satsa på stimulerande presentationstekniker och hjälpmedel

Använd undervisningsmaterial och tekniker som stimulerar alla sinnen hos barnen när du undervisar eller berättar för barnen i klassen eller gruppen.

- * Åskådliggör med bilder, illustrationer, föremål och konkreta exempel.
- * Använd färger pedagogiskt och rama in det du vill att barnen ska fokusera på.
- * Konkret och åskådligt material, som barnet med ADHD själv kan laborera med, fungerar ofta bättre än bara papper och penna, t.ex. i matematik.



Ta hänsyn till barnets begränsade uthållighet

Tänk på att planera lektioner, aktiviteter och uppgifter med hänsyn till hur länge barnet med ADHD kan koncentrera sig. Ta reda på hur länge det klarar att koncentrera sig utan yttre stöd i olika situationer och utgå från det.

- ★ Öva steg för steg på att barnet ska kunna koncentrera sig en lite längre stund.
- ★ Satsa på korta pass med tydlig början och slut.
- ★ Skapa balans mellan undervisningspass, självständigt arbete och fria aktiviteter utifrån vad barnet klarar.
- ★ Låt barnet vara aktivt och tillåt mycket pauser där det får röra på sig.

Tänk på att barnet behöver mycket stöd när det ska utföra självständigt arbete men fundera över vilken typ av stöd som är mest effektivt och som kan hjälpa barnet till större självständighet.

- ★ Ge inte för stora och abstrakta uppgifter som barnet inte kan överblicka. Dela upp i flera små steg.
- ★ Använd enkelt språk och undvik tråkiga enahanda uppgifter.
- ★ Ge tydliga anvisningar, till exempel i form av ett schema som visar steg för steg vad barnet ska göra.
- ★ Ta en sak i taget och tillåt barnet att fullfölja innan du ger nästa uppgift.
- ★ Hjälp barnet att komma igång.
- ★ Ge stöd under det att barnet utför uppgiften i form av verbal uppmuntran, fysisk närhet, ögonkontakt eller vad som verkar fungera bäst.
- ★ Ibland behöver barnet också hjälp att avsluta uppgiften genom att man förvarnar, använder en timer eller något annat som markerar att det snart är dags.

Anpassa hemuppgifter och prov till vad barnet klarar

Hemuppgifter, i synnerhet sådant som barnet inte hunnit med i skolan, är ett gissel för många barn med ADHD och även för deras föräldrar. Var ytterst försiktig med att ge hemläxor! Det blir lätt för mycket.

- ★ Reducera mängden till vad barnet klarar av, kanske är det bara tio minuter till att börja med.
- ★ Skriv ner läxan varje dag och klargör förväntningarna kring hemuppgifterna.
- ★ Resonera med föräldrarna om rutiner för läxläsning och vilket stöd de kan ge.
- ★ Inför prov och redovisningar kan man underlätta för barnet genom att göra instuderingsfrågor på arbetsblad, dela upp i steg, ge anvisningar för strukturen, markera det viktiga och tillåta alternativ till skriftlig redovisning.
- ★ Det är också viktigt att barnet får tillräcklig tid på sig – varken för lite eller för mycket.

Ge barnet pedagogiska hjälpmedel

Tänk på att använda läromedel som är åskådliga och tydliga och med enkel och ren layout.

- ★ Ge barnet en penna med tjockare skaft om det har nytta av det.
- ★ Bänk och stol kanske behöver anpassas för att barnet ska kunna sitta bättre.
- ★ Använd tids- och planeringshjälpmedel, t.ex. timglas, timer och kalendrar/scheman.
- ★ Ge barnet talböcker om det är hjälpt av det.
- ★ Många barn har också stor nytta av datorn både för att skriva och för att lära.

Öva barnet i problemlösningstrategier

Lär barnet hur man kan lösa problem genom att tillämpa problemlösningstrategier. Börja med att tillsammans med barnet komma fram till en bra beskrivning av problemet, diskutera vilka olika lösningar det finns och diskutera för- och nackdelar med dessa. Välj den lösning som verkar bäst, prova den och utvärdera sedan tillsammans med barnet hur det fungerade. Om inte, prova ett annat alternativ.

Att hantera problembeteende

Mycket av det vi uppfattar som problembeteende hos barn med ADHD; att de stör och saboterar undervisningen, inte får något gjort, tjuatar, klagar eller bråkar med kamrater, hamnar i konflikt med läraren etc, kan undvikas genom förutseende och planering och genom att man anpassar undervisningen till barnets förutsättningar så som beskrivits ovan. Den pedagogiska kartläggningen har kanske visat att vissa situationer kanske helt bör undvikas, andra bör man kanske planera bättre. Det gäller att försöka ligga steget före.

Förutse och planera för problemsituationer

- ★ Övergångssituationer, till exempel rast, kan förberedas genom att man förvarnar verbalt, genom ett tecken eller en ringklocka.
- ★ Se till att barnet vet vad det ska göra
 - gärna något lockande- när det blivit klar med en uppgift.
- ★ Ge barnet tydliga anvisningar om vad det ska göra på rasten, på väg till och i matsalen, på utflykten, gärna nedskrivet eller illustrerat med bilder steg för steg.
- ★ Be barnet repetera, påminn ofta och övervaka att barnet följer anvisningen.
- ★ Beröm barnet när det gått bra.



Regler

Barn med ADHD har ofta svårt att följa regler, även om de känner till dem. Detta kan vara provocerande men är inget barnet får för. En av orsakerna kan vara att barnet helt enkelt glömmmer regeln i stunden så den inte påverkar barnets handlingar. Det finns olika sätt att hjälpa barnet med detta.

- ★ Skriv upp några få enkla regler som alla kan följa på tavlan. Ge varje regel ett nummer eller en färg som är lätt att hänvisa till verbalt eller med ett tecken.
- ★ Påminn ofta i förebyggande syfte om reglerna på ett positivt sätt och låt barnen upprepa dem.
- ★ Var uppmärksam på när barnet håller på att tröttna eller "spåra ur" och ha ett kommunikationssystem med tecken och signaler mellan dig och barnet så att du kan ingripa i tid, innan det gått helt "över styr".

Lyft fram det positiva

Precis som med alla andra barn är det viktigt att uppmuntra barnets intressen och starka sidor. Leta efter sådant som barnet är intresserat av och bra på och uppmuntra detta. Försök att hitta vägar förbi svårigheter och minnera risken för att barnet misslyckas – både inlärningsmässigt och socialt.

- ★ Lyft fram barnets starka sidor inför barnet självt och inför de andra barnen i gruppen eller klassen.
- ★ Prata också på ett varsamt sätt med barnet om vad det har svårt för och hur ni tillsammans kan arbeta med det.
- ★ Förklara för kamrater på ett sätt som skapar förståelse och tolerans för att alla är olika och unika och att vissa kan behöva mer stöd än andra.

Uppmuntra och förstärk önskvärt beteende

Barnens beteende leder ofta till att man hamnar i onda cirklar där man ständigt tjuatar och förmanar och hamnar i allt mer upptrappade konflikter med barnet. Risken är att man på detta sätt uppmärksammar och förstärker det negativa beteendet och att samvaron dessutom blir trist. Genom att i stället på ett medvetet och strategiskt sätt uppmärksamma och förstärka när barnet gör positiva saker kan man styra barnet mer effektivt. Man kan också

använda andra barn som rollmodell och uppmärksamma när de gör bra saker för att på detta sätt göra barnet med ADHD medvetet om vad som förväntas eller uppskattas.

- ★ Var specifik och sätt ord på beteendet när du uppmuntrar och berömmar barnet och använd gärna kroppsspråk och gester.
- ★ Ta barnet "på bar gärning" när det gör något bra och beröm i direkt anslutning till händelsen.
- ★ Beröm också sånt som du tycker är självklarheter att barnet ska göra och beröm ofta, även de små framstegen.
- ★ Tänk på att uppmuntra "produktivt beteende", alltså inte bara sådant som att barnet har varit tyst, suttit still och så vidare.

Använd belöningsystem om det behövs

Eftersom barn med ADHD har svårt att själva mobilisera motivation och att på egen hand styra sitt beteende mot önskvärda mål och långsiktiga konsekvenser, kan de vara hjälpta av ett system med yttre och påtagliga belöningar. Detta är inte att muta barnet utan att hjälpa det att kompensera för sina svårigheter. Belöningsystemet är en form av kraftigare förstärkning av önskvärt beteende än enbart uppmuntran och beröm.

Belöningar kan vara både materiella och i form av förmåner och trevliga aktiviteter. Man kan göra ett system där barnet får samla poäng som det sedan kan "köpa sig" förmåner för. Så här kan det gå till:

- ★ Definiera ett eller ett par beteenden som du vill se mer av.
- ★ Ta det enkelt och i små steg.
- ★ Välj sådant som barnet kan lyckas med.
- ★ Bestäm vilken typ av belöningar som ska användas och vilken tid på dagen barnet ska få belöningarna.
- ★ Ha både belöningar som kan ges ofta och sådana som barnet kan samla till under en längre tid.
- ★ Se till att belöningarna verkligen är sådant som barnet uppskattar – ta reda på vad som intresserar barnet.
- ★ Synliggör belöningsystemet visuellt genom ett schema med protokoll som du sätter upp på lämplig plats.

Ignorera mindre förseelser, men när du måste sätta gränser – gör det effektivt

Barn med ADHD kan göra saker som kan verka dumma och provocerande och man kan inte reagera på allt. Man måste välja sina krig och hålla huvudet kallt många gånger, inte bara för barnets skull utan också för sin egen. Ofta är det mest effektiva sättet att få barnet att sluta med någon dumhet att helt enkelt ignorera den, i synnerhet sådant som är avsett att väcka uppmärksamhet. Barnet märker då att det inte lönar sig.

Självklart betyder detta inte att du ska acceptera vad som helst. Aggressivt och destruktivt beteende måste man ingripa mot med fasthet, lugn och tydlighet. Här är några råd:

- ★ Ingrip innan det gått för långt.
- ★ Tala om vad som gäller och stå för det.
- ★ Var kortfattad och neutral – försök undvika att hamna i affekt.
- ★ Handla i stället för att resonera med barnet.
- ★ Tala om i förväg vilka konsekvenser som gäller.
- ★ Förvarna endast en gång innan du genomför en sanktion.
- ★ Ge dig bara på sådant som du klarar av att genomföra konsekvent.
- ★ Ge barnet positiv uppmuntran så fort det bättre sig, utan att frestas till en underton av sarkasm, hur irriterad du än är...



Kamrater

Många barn med ADHD har svårt med kamrater, även om det inte gäller alla. Barnet med ADHD kan också vara en stor påfrestning för de andra barnen i en grupp. Här är det viktigt att du som pedagog är uppmärksam på hur du genom ditt eget sätt att vara mot barnet med ADHD kan påverka inställningen hos de andra barnen. Om man har ett positivt klimat i gruppen och en god sammanhållning är det lättare att få acceptans för barnet med ADHD.

- ★ Fundera på hur du kan stärka sammanhållningen och vikan slan i gruppen och motverka utstötningstendenser.
- ★ Förklara för kamraterna varför barnet med ADHD behöver mer stöd och kanske särskilda förmåner, att det inte är orättvist.
- ★ Prova hur barnen kan hjälpas åt med olika uppgifter, kan de vara resurser för varandra?
- ★ Ge barnet med ADHD positiv status genom att som tidigare nämnts lyfta fram och uppmuntra sådant han eller hon är bra på inför de andra barnen.



Samarbete med föräldrarna

Föräldrarna är oumbärliga i det pedagogiska arbetet kring barn med ADHD. Det är viktigt att inte skuldbelägga dem för barnets problem, lika lite som sig själv, och att respektera varandras olika kunskaper, uppgifter och relation till barnet. Utifrån en sådan ömsesidig respekt kan man hjälpas åt och använda varandras kunskaper och synpunkter på bästa sätt.

Se till att ni har ett bra rapporteringssystem i form av kontaktbok, e-post eller regelbunden telefonkontakt. I vissa fall kan man också samarbeta kring belöningsystem genom ett särskilt dagligt rapporteringskort där barnets framsteg i skolan noteras och belönas hemma av föräldrarna.

Se till att du har stöd för egen del

Som pedagog ställer man lätt för höga krav på sig själv. Det är som sagt krävande att undervisa barn/elever med ADHD. Tänk på att inte åsidosätta dina egna behov. Sätt upp enkla mål och en ambitionsnivå som du tror att du kan lyckas med. Begär inte för mycket av dig själv och var beredd på bakslag. Ge inte upp, förändring tar tid. Våga tro på att du som pedagog är en viktig person för barnet och se till att du har stöd för egen del, av kollegor, skollledning och genom handledning och konsultation. Elevhälsa har en viktig roll här.



Litteraturtips

På svenska:

- Beckman V red. (2007) ADHD/DAMP – en uppdatering. Andra upplagan. Studentlitteratur
- Bengner A & Ivarsson B (2000) Vartför vill ingen leka med Dennis? Såve förlag
- Boethius G & Rydlund C (1998) Lycklig varannan onsdag. DAMP-mammor berättar: Cura
- Gillberg C (2005) Ett barn i varje klass, Om DAMP, MBD, ADHD. Andra upplagan Cura
- Gravander Å, Widerlöw M & Sjögren K (1999) Att handskas med livet. Gravander & Widerlöw
- Greene R (2003) Det explosiva barnet. Cura
- Hellström Agneta (2007) Vuxna med ADHD i ett hjälpmedelsperspektiv. Andra upplagan. Hjälpmedelsinstitutet
- Hellström A (2007) Förälder till barn med ADHD – Så kan du hjälpa ditt barn att fungera bättre i vardagen. Faktablad ADHD-center, www.habitering.nu/adhd-center
- Hellström A (2007) Vad är ADHD? Faktablad ADHD-center, www.habitering.nu/adhd-center
- Hellström A (2007) Barn/elever med ADHD – några råd till lärare. Faktablad ADHD-center, www.habitering.nu/adhd-center
- Hellström A (2007) Rättigheter och skyldigheter inom förskola och skola – Om barnets rätt och kommunens skyldigheter. Faktablad ADHD-center, www.habitering.nu/adhd-center
- Hellström A (2007) Att vara förälder till barn med ADHD – så kan du underlätta vardagen för ditt barn. Broschyr. ADHD-center, www.habitering.nu/adhd-center
- Hellström A (2004) Vårt att veta om ADHD hos barn, ungdomar och vuxna. Broschyr Eli Lilly Sweden AB, www.lilly.se
- Iglum L (1999) Om de bara kunde skärpa sig! Barn och ungdomar med DAMP/MBD, AD/HD och Tourettes syndrom, Studentlitteratur
- Juul, Kirsten (2003) Barn med uppmärksamhetsstörning. Studentlitteratur
- Kadesjö B (2001) Barn med koncentrationssvårigheter. Liber
- Websiter – Stratton C (2004) De otroliga åren. En handledning i problemlösning för föräldrar till barn mellan tre och åtta år. Palmkronas förlag. Tel 046-13 99 30. e-post palmkronas@spray.se

På engelska:

- Barkley R.A (2000) Taking charge of ADHD – The complete authoritative guide for parents. The Guilford Press
- Du Paul G J & Stoner G (1994) ADHD in the schools: Assessment and intervention strategies. The Guilford press
- Rief S (1996) How to reach and teach ADD/ADHD children. Practical techniques, strategies and interventions for helping children with attention problems and hyperactivity. The center for applied Research in Education
- Parker H (1994) The ADD Hyperactivity Workbook for Parents, Teachers and Kids. Speciality press

- Parker H (1999) Put yourself in their shoes: Understanding Teenagers with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Speciality press
- Phelan T (1995) 1-2-3 Magic Effective Discipline for Children 2-12.
Child Management Inc
www.thomasphelan.com
- Riley D (1997) The Defiant Child.
Taylor Trade Publishing

Video:

- Jimmy, Tobias & Sina – om MBD/DAMP.
Riksföreningen Autism och RBU Riks-förbundet för Rörelsehindrade Barn och Ungdomar
- Hjärnan och beteendet – om barn som är annorlunda. Riksföreningen Autism och RBU Riksförbundet för Rörelsehindrade Barn och Ungdomar
- Barkley R. A (1994) ADHD in the Classroom. Strategies for Teachers. Guilford Publications. Inc
- Du Paul G J and Stoner G (1999)
Classroom interventions for ADHD.
Guilford Publications Inc

Webbplatser (ett urval)

- ADHD-center
www.habilitering.nu/adhd-center
- Riksförbundet Attention
www.attention-riks.se
- CHADD – Children and Adults with Attention Deficit Disorders
www.chadd.org
- ADD Warehouse
www.addwarehouse.com
- my ADHD
www.myadhd.com

ADHD-center är ett stöd- och kunskapscenter för barn, ungdomar och unga vuxna med ADHD och deras anhöriga.

Denna broschyr kan du beställa eller ladda ner i pdf-format från Rehabilitering & Hälsas webbplats, www.habilitering.nu

Vill du ha denna broschyr i anpassat format: stor text, e-text, punktskrift, inläst eller teckentolkat, kontakta oss.

ADHD-center

↑ Tideliusgatan 12, Rosenlund

✉ Box 17056, 104 62 Stockholm

☎ 08-123 355 30 📠 08-123 496 18

@ adhd-center@sl.se

🌐 www.habilitering.nu/adhd-center