



9 gode råd

der inkluderer barnet med ADHD i klassen

Flere af følgende råd kan bruges på hele klassen, så barnet ikke føler sig anderledes end kammeraterne. Alle børn kan profitere af disse - diagnose eller ej.

SKAB VISUEL STRUKTUR

Skab forudsigelighed for barnet ved at gøre strukturen visuel fx ved hjælp fra de 10 h'ér, piktogrammer, billeder eller lign. Og forbered altid i god tid og 1:1 med barnet

LAV DELOPGAVER

Mange børn med ADHD har svært ved at overskue mange opgaver på én gang. Del derfor opgaverne op, så mængden bliver nemmere at overskue.

GIV STRUKTUREREDE PAUSER

Et barn med ADHD bliver nemt overstimuleret og har svært ved, at 'falde ned' igen. Giv barnet strukturerede pauser i løbet af dagen. Fortæl hvad der skal ske i pausen, hvor den skal foregå og hvor lang tid den varer.

TÆNK OVER PLACERING I KLASSEN

For bedst muligt koncentration, tænk over hvor barnet sidder i klassen, og hvem de sidder sammen med. En afskærmet plads ("eget kontor") kan ofte være en god hjælp.

SKAB SUCCESOPLEVELSER

Mange børn med ADHD oplever ofte følelsen af nederlag. Forsøg derfor at sætte rammerne for succes og giv ros, når det opnås.

SØRG FOR GODE RAMMER FOR KONCENTRATION

Begræns stimuli, ved fx at give barnet head-set på eller sidde et andet sted under opgaveløsning. Under højtlesning kan barnet evt. 'dimse' med noget eller tegne for bedre at kunne koncentrere sig om at lytte.

HJÆLP BARNET MED AT MÆRKE SIG SELV

Støt barnet til at mærke sig selv og følelsesregulere v.h.a. visuel graduering fx med batteribarometer, følelsetermometer, farvegraduering (rød, gul, grøn) eller andet, der giver mening. Tal om, hvilke strategier man kan bruge, når man "er i rød".

UNDERSTØT DEN RINGE TIDSFORNEMMELSE

Børn med ADHD har en ringe tidsfølelse. Understøt tidsfølelsen ved hjælp af time-timer eller æggeur.

GØR DET NEMMERE AT BEDE OM HJÆLP

Barnet har ofte svært ved at bede om hjælp, og begynder at lave noget andet, hvis de ikke ved hvad det skal. Aftal hvad barnet gør, når det ønsker hjælp, f.eks. sæt en vandflaske på hjørnet af bordet (så ved du, at barnet har brug for hjælp).