

FAKTABLAD OM

# ADHD i klassen

## - råd till pedagoger

*Att undervisa barn med ADHD erbjuder intressanta utmaningar. Ju mer läraren känner till och förstår funktionsnedsättningen, desto bättre rustad är han eller hon att stödja barnets utveckling. Det här faktabladet ger en kortfattad vägledning för det praktiska och pedagogiska vardagsarbetet. Råden och tipsen är generella men varje barn är unikt. Det gäller att prova sig fram till fungerande lösningar. Svårigheter för barn med ADHD varierar. De mest typiska dragen är problem med uppmärksamhet, impuls kontroll och överaktivitet. Svårigheterna ökar i ostrukturerade situationer och inför uppgifter som kräver egen planering eller som är enformiga och repetitiva. Många är också känsliga för stökiga och röriga miljöer. Det är vanligt att barnen har en ojämn prestationsförmåga med bra dagar och dåliga dagar.*

En förskole- och skolsituation som ger barn med ADHD förutsättningar att lära och utvecklas i sin egen takt bygger på förståelse, rätt bemötande och anpassning av undervisningen. Dessa barn mår bra av en tydliggörande och konkret pedagogik med en återkommande struktur. De behöver avgränsade, tydliga arbetsuppgifter och korta arbetspass där man tar hänsyn till deras begränsade uthållighet. Instruktioner och regler ska vara kortfattade och entydiga och barnet måste få påtaglig och regelbunden feedback, främst i form av uppmuntran och beröm av positivt beteende. Det stöd som ges ska vara personligt och handfast. Som pedagog behöver man både ha effektiva strategier för hur man kan anpassa undervisningen så att man underlättar barnets inlärnin g och för hur man ska komma tillrätta med svårhanterliga beteenden. Det handlar 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 planeringsförmåga.

### Pedagogisk kartläggning

Att göra en pedagogisk kartläggning är ett sätt att ta reda på hur barnet fungerar i förhållande till de krav som ställs såväl inlärningsmässigt som socialt i skolmiljön. Det är bra att identifiera både situationer som fungerar bra och där det uppstår problem. Det är viktigt att eftersträva konkreta beskrivningar av barnets beteende i olika situationer, vad som utlöser beteendet och vilka konsekvenser det får. När man därigenom fått en bild av barnets förutsättningar med både starka och svaga sidor kan man sätta upp

realistiska mål för sitt pedagogiska förändringsarbete.

Sätt upp mål som är enkla, specifika och som går att mäta. Anpassa nivån till det som den pedagogiska kartläggningen visat om barnets förutsättningar. Det är viktigt att prioritera det som är viktigast och att i små steg arbeta med en sak i taget. Tänk på att bemöta barnet på den nivå som eleven befinner sig på utvecklingsmässigt – kanske flera år under sin kronologiska ålder. Gör upp målen tillsammans med barnet så att det känner sig delaktigt.

Leta efter sådant som barnet är intresserat av och bra på och uppmuntra detta. Försök att hitta vägar förbi svårigheter och minimera risken för att barnet misslyckas – både inlärningsmässigt och socialt. Lyft fram barnets starka sidor. Prata också på ett varsamt sätt med barnet om vad det har svårt för och hur ni tillsammans kan arbeta med det. Förklara för kamraterna att alla är olika och att vissa kan behöva mer stöd än andra på ett sätt som skapar förståelse och tolerans.

Barn med ADHD har svårt att få grepp om tillvaron och är i 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 och en tydlig början och slut. Barnet behöver veta och få åskådliggjort för sig vad det ska göra, när saker äger rum, i vilken ordningsföljd och hur det ska gå till. Ett individuellt dagsschema där man genom bilder och/eller text placerad i sekvens visualiserar dagens olika aktiviteter. För äldre barn kan detta kopplas till klockslag. Fria aktiviteter, såsom raster, bör också schemaläggas på detta sätt. Enskilda uppgifter

och aktiviteter kan också behöva brytas ner i steg och åskådliggöras genom scheman.

## Anpassa miljön

Ta en titt på miljön i klassrummet eller i förskolan. Underlättar den eller försvårar den inläring för barnet? Barn med ADHD behöver ha en egen avgränsad sittplats i klassrummet, helst en traditionell bänk. Placeringen är viktig – gärna nära läraren. Barnet bör inte byta sittplats mer än nödvändigt. Sitter barnet tillsammans med andra barn kan man behöva markera gränserna med lister eller tejp. Ibland behöver barnet en reträttväg i ett hörn eller annan avgränsad del av rummet. Man bör tänka på att rensa bland det som distraherar, men barnet behöver samtidigt stimulans och rummet ska inte vara kallt och tråkigt. 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 eller för rörigt.

## Tydlig kommunikation

Tänk på att barn med ADHD har svårt att ta till sig långa instruktioner och vaga uppmaningar. Det är viktigt att vara kortfattad och entydig när man kommunicerar. Se till att fånga barnets uppmärksamhet, gärna med hjälp av ögonkontakt eller fysisk beröring och använd ett tydligt kroppsspråk med gester, tecken och mimik. Försök att ligga steget före så att du kan förebygga problembeteenden istället för att behöva ingripa när barnet ”spårat ur”. Agera mer än du pratar och förklarar. Tala kortfattat om vad du vill att barnet ska göra steg för steg. Vädja och tjata inte och använd påstående inte frågor och negationer. Ditt tonfall bör vara vänligt men bestämt. Förvissa dig om att barnet uppfattat det som du sagt genom att be det att repetera.

Mycket konkurrerar om barnets uppmärksamhet. Försök att dra uppmärksamheten till din person genom att tala fängslande och entusiastiskt på ett språk som barnet förstår. Använd kroppsspråk och variera ditt tonläge. 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 ringklocka eller ett särskilt tecken när du vill att barnen ska lyssna. Använd undervisnings-material och tekniker som stimulerar alla sinnen. 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 kan koncentrera sig. 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. Ge inte för stora och abstrakta uppgifter som barnet inte kan överblicka. Dela upp i flera små steg. Använd enkelt språk och undvik tråkiga enformiga 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. 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.

## Förutse problemsituationer

Mycket av det vi uppfattar som problembeteende hos barn med ADHD; att de stör och saboterar undervisningen - inte får något gjort, tjatar, klagar eller bråkar med kamrater och lärare - kan undvikas genom förutseende och planering och genom att man anpassar undervisningen till barnets förutsättningar så som beskrivits ovan. Det kan vara till hjälp att kartlägga vilka situationer som är svåra för barnet, t.ex. övergångssituationer, självständigt arbete, väntan, fria aktiviteter, och iaktta vad det är som händer då. Hur kan du som pedagog underlätta för barnet? Vissa situationer kanske helt kan undvikas, andra kan man kanske planera bättre. Det gäller att försöka ligga steget före. Övergångssituationer som t.ex. 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. Beröm barnet när det gått bra. 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. 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”.

## Uppmuntra önskvärt beteende

Barnens svårhanterliga beteende leder ofta till att man hamnar i onda cirklar där man ständigt tjarar och förmanar och hamnar i allt mer upptrappade konflikter. Genom att i stället på ett medvetet och strategiskt sätt uppmärksamma och förstärka när barnet gör positiva saker kan man påverka beteendet i önskvärd riktning och 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 medvetet om vad som förväntas eller uppskattas. När man uppmuntrar och berömmar barnet för något bra det gjort är det viktigt att tänka på att vara specifik och sätta ord på beteendet och gärna använda kroppsspråk och gester. Beröm också sånt som du tycker är självklarheter, även de små framstegen. Tänk på att uppmuntra ”produktivt beteende”, alltså inte bara sådant som att barnet har varit tyst, suttit still osv.

## Belöningssystem

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. Belöningssystemet 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. Definiera ett eller ett par beteenden som du vill se mer av. Välj sådant som barnet kan lyckas med. Bestäm vilken typ av belöningar som ska användas och vilken tid på dagen barnet ska få belöningarna. Se till att belöningarna verkligen är sådant som barnet uppskattar. Synliggör belöningssystemet visuellt genom ett schema med protokoll som du sätter upp på lämplig plats.

## Sätt gränser effektivt

Barn med ADHD gör många dumma och provocerande saker och man kan inte reagera på allt. Man måste välja sina krig och hålla huvudet kallt. Ofta är det mest effektiva sättet att få barnet att sluta med någon dumhet att helt enkelt ignorera det, 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. Vid aggressivt och destruktivt beteende måste man ingripa innan det gått för långt, tala om vad som gäller och stå för det. Var kortfattad och neutral – försök undvik

att hamna i affekt. Handla i stället för att resonera med barnet. Tala om i förväg vilka konsekvenser som gäller, och förvarna endast en gång innan du genomför en bestraffning, t.ex. att be barnet lämna klassrummet eller ta ifrån det ett privilegium. Ge dig bara in på sådant som du klarar av att genomföra konsekvent. Ge barnet positiv uppmuntran så fort det bättrat sig, hur irriterad du än är.

## Hjälp barnet att hålla ordning

Att ständig ha en röra i bänken, aldrig hitta sina saker, att alltid glömma böcker, gymmapåse etc. är uttröttande för både barnet och dess omgivning. Hjälptill att hålla ordning i bänken eller skåpet genom regelbundna inspektioner. Se till att barnet har en egen krok i korridoren. Färgmärk böcker och ge dubbla uppsättningar av de 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.

## Underlätta hemuppgifter och prov

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 för mycket hemläxor! 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. Resonera med föräldrarna om rutiner för läxläsning och vilket stöd de kan ge. Inför prov och redovisningar kan man underlätta för barnet genom att exempelvis göra instuderingsfrågor på arbetsblad, dela upp i steg, ge anvisningar för strukturen och markera det viktiga och tillåta alternativ till skriftlig redovisning. Se också till att barnet får tillräckligt med tid på sig – varken för lite eller för mycket.

## 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 problemlösningsstrategier

Lär barnet hur man kan lösa problem genom att tillämpa problemlösningsstrategier. 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.

## 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 lärare är uppmärksam på hur du genom ditt eget sätt att vara mot barnet kan påverka inställningen. 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 vikänslan 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 eleverna kan hjälpas åt i undervisningssituationen, kan de vara resurser för varandra? Ge barnet med ADHD positiv status genom att lyfta fram och uppmuntra sådant han eller hon är bra på inför de andra barnen.

## Gör ett åtgärdsprogram

Ett genomtänkt åtgärdsprogram är ett viktigt verktyg i det pedagogiska arbetet. Gör barnet delaktigt i uppläggningsen och se till att du har föräldrarnas stöd. Gör en pedagogisk kartläggning och en beteendeanalys där du tittar noggrant på vad som utlöser problembeteenden och vilka konsekvenser de får. Titta också på hur faktorer i omgivningen påverkar; barngruppen, arbetsformer, lokaler, bemötande och så vidare. Diskutera med kollegor i arbetslaget och andra inblandade. Sätt därefter upp tydliga och realistiska mål som är mätbara och formulerade i beteendetermer. Ange både kortsiktiga mål och mål på längre sikt. Beskriv sedan 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. Gör en plan för utvärdering och uppföljning.

## Samarbeta med föräldrarna

Föräldrarna är oundgängliga i det pedagogiska arbetet kring barn med ADHD. Det är viktigt 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 belönings-system 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 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, skolledning och genom handledning och konsultation.

## Lästips

- Beckman, Vanna** *ADHD/DAMP- en uppdatering. Studentlitteratur*. Andra upplagan Red. 2007
- Bengtner A. / Rennerfelt Iwarsson B.** *Varför vill ingen leka med Dennis och Stina? Att tala med barn om ADHD: Tips och råd i vardagen*. Säve Förlag, 2012
- Gillberg Ch** *Ett barn i varje klass*. Cura Förlag, 2010
- Greene Ross** *Vilse i skolan*. Studentlitteratur, 2009
- Hellström, Agneta** *Vårt att veta om ADHD hos barn, ungdomar och vuxna*. Sinius AB, 2011
- Jakobsson I-L och Nilsson I** *Specialpedagogik och funktionshinder*. Natur & Kultur, 2011
- Kadesjö, B** *Barn med koncentrationssvårigheter*. Fjärde upplagan, Liber, 2008

Attentions alla faktablad finns att köpa i en faktabladssamling, se [www.webbutik.attention-riks.se](http://www.webbutik.attention-riks.se)

Faktablad 2:3, augusti 2012 ©. Texten är skriven av Agneta Hellström i samarbete med Riksförbundet Attention, se mer på [www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)