



Elever med ADHD i grundskolen

Elever med ADHD behøver generelt forudsigelighed og hjælp til overblik samt kommunikation, der guider og anerkender. Disse pædagogiske tiltag giver elever med ADHD mulighed for deltagelse og kan skabe inkluderende læringsmiljøer, som gavner alle elever i et klassefællesskab.



Elever med ADHD har i mange situationer vanskeligt ved at gøre det, som lærere, pædagoger og andre omkring dem forventer. Men de prøver. Derfor er det vigtigt for elevernes udvikling og deltagelse i de inkluderende læringsmiljøer, at de voksne omkring dem ser bag om adfærden og får øje på deres vanskeligheder. Virkningsfulde tilgange for de voksne er i den sammenhæng bl.a. at være tydelige og konkrete om, hvad der skal ske, og at optræde anerkendende og positivt guidende.

Typiske udfordringer

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

Forskning tyder på, at ADHD skyldes en forstyrrelse i dele af hjernen, som påvirker evnen til at regulere opmærksomhed, aktivitetsniveau og impuls kontrol.

Opmærksomhedsvanskeligheder kan bl.a. vise sig ved, at eleverne:

- sjusker eller overser detaljer
- har vanskeligt ved at bevare koncentrationen om en opgave eller en fritidsaktivitet
- ofte ikke opfatter eller forstår instruktioner
- har svært ved at planlægge og gennemføre aktiviteter og opgaver

- let bliver distraheret af uvedkommende ting.

Hyperaktivitet kan fx vise sig ved, at eleverne:

- har uro i hænder og fødder
- ikke bliver siddende på deres pladser
- har vanskeligt ved at lege
- har vanskeligt ved at arbejde stille og roligt
- taler overdrevet meget.

Impulsivitet kan vise sig ved, at eleverne:

- svarer, inden et spørgsmål er stillet færdigt
- har svært ved at vente på tur
- afbryder andre.

(Damm og Thomsen, 2012)

Den enkelte elevs vanskeligheder afhænger af symptomernes sværhedsgrad, men også af de ydre betingelser. Fælles for elever med ADHD er, at deres adfærd i større eller mindre grad bærer præg af "huller" i opmærksomheden, hæmmet impuls kontrol samt enten et udpræget højt eller udpræget lavt aktivitetsniveau.

Betegnelsen ADD bruges om "den stille" type ADHD, hvor hyperaktivitet og impulsivitet er fraværende eller mindre synlig.

Forståelse af og baggrund for adfærd

Den manglende evne til at regulere opmærksomhed, impulser og aktivitet kan påvirke andre kognitive funktioner såsom sansebearbejdning, hukommelse, indlæring og tænkning (Fleischer, 2009).

I forhold til sansebearbejdning beskrives det, som at der mangler et filter. Derfor kommer alle indtryk (lyde, synsindtryk m.m.) ind med samme vigtighed. Det gør det vanskeligt for eleverne at vælge ud, hvad de skal fokusere på. Og det bidrager til, at elever med ADHD ofte bliver overvældede, stressede og udtrættes hurtigere end andre.

ADHD går ud over evnen til at målrette opmærksomheden og svækker planlægningsevnen og andre selvstyrende systemer. Årsagen er, at elever med ADHD har en nedsat eller forsinket kognitiv modning i de områder af hjernen, der angår evnen til at tage initiativer, planlægge, overskue og gennemføre handlinger. Generelt udvikler elever med ADHD sig typisk med et par års forsinkelse i forhold til deres jævnaldrende, når det kommer til kognitive funktioner (Damm og Thomsen, 2012).

Når elever med ADHD udviser uhensigtsmæssig adfærd og fx er urolige eller forstyrrende i undervisningen, kan det ofte skyldes, at der er en ubalance mellem de krav og forventninger, der er i en situation, og elevernes kognitive evner. Det stiller store krav til, at de voksne omkring eleverne er nysgerrige og i stand til at se bag om adfærd for at forstå, hvad der udløser den (Barkley, 2016).

ADHD udfordrer eleverne socialt

Mange elever med ADHD har tilstødende problemer i form af tillægsdiagnoser eller sociale vanskeligheder. Ikke mindst kan sociale relationer være en stor udfordring. En undersøgelse har fx vist, at børn på 11 år med ADHD har 50 gange lavere odds end andre børn for at have en god ven, og at de har forhøjet risiko for at opleve konflikter i skolen med kammeraterne og med lærerne (Bengtsson, 2011).

Mange elever med ADHD føler sig under stort pres, og de oplever at få meget kritik og mange nederlag. Det fører let til lav selvfølelse, negativt selvbillede og ensomhedsfølelse. Manglende forståelse fra omgivelserne kan være en medvirkende årsag til, at nogle elever med ADHD udvikler tillægsvanskeligheder.

Virkningsfulde tilgange

De virkningsfulde tilgange består af fire forslag til at skabe et inkluderende læringsmiljø i klassen:

1. Skab forudsigelighed og hjælp med at give overblik.
2. Vær tydelig og konkret.
3. Bevar roen i konflikter.
4. Brug en anvisende, positiv kommunikation med løbende opmuntring og anerkendelse.

Forudsigelighed og struktur hjælper med at skabe overblik

Det første forslag til en virkningsfuld tilgang lyder: Skab forudsigelighed og hjælp med at holde overblik. Formålet er at kompensere for de overbliksvanskeligheder, som elever med ADHD

Elever med ADHD: Kendetegn i læringsmiljøer

Elever med ADHD er i meget forskellig grad påvirket i deres evne til at regulere opmærksomhed, aktivitetsniveau og impulsstyring. Dog er der i læringsmiljøer nogle gennemgående træk, fx at de ofte:

- har svært ved at bevare koncentrationen
- mangler overblik og evne til planlægning
- distraheres af uvedkommende ting
- bevæger sig meget og på uheldige tidspunkter
- har svært ved at komme i gang med og fuldføre opgaver
- afbryder og gør eller siger ting, som de bagefter fortryder
- udmattes og stresses hurtigere end deres jævnaldrende.

(Thomsen, 2015)

Se også boksen 'Hvordan kan vi forstå diagnoser i en pædagogisk kontekst?' i vidensnotatet om inkluderende læringsmiljøer. (s. 5)

typisk har. Elever med ADHD har brug for at vide, hvad de skal og i hvilken rækkefølge.

En måde at imødekomme behovet for forudsigelighed er at arbejde med, at elever med ADHD kender – eller hurtigt kan få – svarene på de 10 hv-spørgsmål:

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

(Bohr, 2013)

Man kan fx lave en tjekliste på tavlen med timens plan. Eller gøre det tydeligt i forbindelse med opgaver, i hvilken rækkefølge de skal løses.

Det er også en god idé at tænke i visuel formidling. Hvis der er for mange ord, bliver de nemt glemt af elever med ADHD. Billeder, symboler eller korte tekster støtter bedre eleverne i at huske deres opgaver, hvis de bliver afledt. Eleverne skal let kunne finde en anvisning til, hvad de skal, hvis de taber tråden eller glemmer det.

I forhold til struktur og overblik kan det også være en god idé at visualisere tiden, fx med et æggeur eller en såkaldt Timetimer. Timetimeren er en urskive, som visuelt angiver, hvor meget tid der er tilbage. Det er en konkret måde at hjælpe med tidsfornemmelse og dermed mindske uro, ængstelse og stress blandt elever med ADHD. Timetimeren kan i øvrigt være til gavn for hele klassen og kan indgå som en naturlig del af den gode klasseledelse for alle lærere i klasse teamet.

Konkret tale og klare aftaler minimerer misforståelser

Det andet forslag til virkningsfulde tilgange er, at man som lærer eller pædagog er tydelig og konkret. Elever med ADHD har generelt brug for korte beskeder og konkret tale uden for mange budskaber i samme sætning. Kollektive beskeder skal muligvis gentages en til en. Man skal som lærer prøve at undgå at sige "måske" eller "senere". Det er bedre at være konkret og sige: "Det kan jeg give svar på efter frikvarteret".

Læreren skal altid tage styringen og ansvaret. Det giver eleverne tryghed, hvis de hele tiden ved, hvor de har den voksne. Det handler om at kommunikere tydeligt og bestemt, men med ro og venlighed, når det er nødvendigt at sætte grænser. Det er vigtigt at huske, at det ofte er et udtryk for besvær med at overskue eller aflæse situationen, hvis en elev med ADHD bliver frustreret.

Elever med ADHD forstår som regel ord meget bogstaveligt og kan have svært ved at opfatte nonverbale eller usagte sociale koder og normer, aflæse kropssprog og ansigtsudtryk eller forstå ironi. Det kan af den grund være af afgørende betydning, at der er voksne omkring fællesskabet, særligt i frikvarterer og på andre ikke-planlagte tidspunkter eller ikke-voksenstyrede situationer. De voksne kan hjælpe med at afværge eventuelle misforståelser i samværet med jævnaldrende.

Elever, der ofte føler sig misforstået eller misforstår andre, har behov for støtte og konkret anvisning i samværet med jævnaldrende. Det kan være, at klassen skal lave forslag til, hvordan man kan spørge sine klassekammerater, om man må være med til at spille fodbold. Så man ved, hvad man kan gøre i stedet for bare at løbe ind og tage bolden. Man kan fx også lave en klassehilsen, så elever med ADHD (og andre) får konkret anvisning i, at en highfive er bedre end en lammer, når man bliver vildt glad for at se sine venner i skolen.

Konflikter kalder på ro fra læreren

Det tredje forslag til virkningsfulde tilgange er: Bevar roen i konflikter.

Elever med ADHD kan i forlængelse af deres adfærd opleve mange afvisninger, irettesættelser og skældud. "Tag dig sammen" eller "Hold nu op" kan blive noget, elever med ADHD hører igen og igen. Men eleverne vil i mange tilfælde ikke kunne gøre det, der forventes. I stedet mister eleverne motivation og selvværd. Skældud spreder desuden dårlig stemning i hele klassen.

Det er derfor centralt, at de voksne bevarer roen – især når eleverne har fuldt tryk på energien eller følelserne. Ved optræk til uro eller konflikt kan afledning være en effektiv metode til at flytte elevernes opmærksomhed. Man kan fx sige: "Jeg kan godt se, at du er vred over, at frikvarteret er slut. Men hvordan gik det forresten med, at du skulle starte til motocross i går?".

Man kan også bruge spejling til at sætte ord på elevernes følelser og vanskeligheder og dermed komme en konflikt i forkøbet, fordi eleverne føler sig set og rigtigt forstået. Fx: "Jeg kan se på dig, at du er vred over, at Trine kom til at skubbe til dig på vej ud. Det er ikke rart at blive skubbet" (Greene, 2009).

Konflikthåndtering uden skældud og kritik er vigtig for elevernes selvværd, tiltro til egne evner samt motivation for læring og deltagelse.

Anerkendelse og positiv guidning støtter eleverne

Det fjerde forslag til virkningsfulde tilgange lyder: Brug en anvisende, positiv kommunikation med løbende opmuntring og anerkendelse.

Elever med ADHD har brug for at vide, hvad de må og skal, frem for hvad de ikke må og ikke skal. Når voksne er positivt anvisende, guider de eleverne. Eleverne får en mulighed for at gøre det rigtige, dvs. det, som forventes af dem i situationen. Eksempelvis: "På gangen

må man gå” og ”I skolegården må du løbe”. Eller: ”Hvor er det dejligt at se så mange med hånden oppe – jeg tager lige en af jer”.

Der er mest perspektiv i at kommunikere på en måde, hvor man løbende opmuntrer og anerkender – også når der er mange konflikter: ”Jeg kan se, det her er svært for dig. Jeg vil gerne have, du lige tager en pause fra det”. Bagefter kan man rose for, at eleven faldt til ro.

Ros og opmuntring er også effektivt, når eleverne forsøger: ”Jeg kan godt se, at du virkelig arbejder hårdt. Nu starter vi på en frisk! Jeg vil gerne hjælpe dig videre”. Og så videre.

Positive tilkendegivelser til elever, der ellers ikke modtager mange anerkendende ord i løbet af en dag, kan få

afgørende betydning for elevernes selv-værd. At blive mødt med: ”Vi er heldige, at du går i den her klasse!”, ”Dejligt at se dig!” eller ”Jeg er glad for, at jeg er din lærer” er eksempler på udtryk, som kan bruges til alle elever.

Elever med ADHD kan have et stort behov for belønninger via umiddelbar positiv respons og feedback, fx når de skal løse en opgave (eller forsøge). Det hjælper dem med at fokusere og gennemføre. Og det giver belønningscentret i hjernen et boost, som motiverer til at fortsætte.

Hent mere viden

På ADHD-foreningens hjemmeside kan du hente yderligere viden. Du finder fx:

- Guiden '25 råd og redskaber til lærere og pædagoger': <https://adhd.dk/materiale/25raad/>
- Guiden 'Godt gået' til forældre: <https://adhd.dk/materiale/godt-gaaet-en-guide-til-foraelde/>
- Pjecen 'Den stille ADHD' om ADD: <https://adhd.dk/materiale/add-stille-adhd-2/>
- Pjece 'Ung med ADHD': <https://adhd.dk/materiale/ung-med-adhd-historier-om-unge-med-adhd/>

Se www.adhd.dk.

Litteraturliste

Delnotat om elever med ADHD i inkluderende læringsmiljøer

Nedenfor fremgår den komplette liste med litteratur, som er anvendt i delnotatet om elever med ADHD i inkluderende læringsmiljøer.

Barkley, R. (2016): *“Managing ADHD in School – The best evidencebased methods for teachers”*, PESI

Bengtsson, S. et.al. (2011): *“Børn med funktionsnedsættelser – en forsk-*

ningsoversigt”, SFI - Det Nationale Forskningscenter for Velfærd

Bohr, J. (2013): *“Problemløsende inklusion – Viden og værktøjer til inklusion af børn og unge med ADHD og andre kognitive forstyrrelser”*, SYSTIME

Damm, D. og Thomsen, P. H. (2011): *“Et liv i kaos”*, Hans Reitzels Forlag

Damm, D. og Thomsen, P. H. (2012): *“Børneliv i kaos – Om børn og unge med ADHD”*, Hans Reitzels Forlag

Fleischer, A. V. (2009): *“Set med børns øjne – om menneskeforståelse”*, Dansk Psykologisk Forlag

Greene, R. W. (2009): *“Fortabt i skolen”*, Pressto

Thomsen, P. H. (2015): *“Kort & godt om ADHD”*, Dansk Psykologisk Forlag.