

Lärare för barn/elever med ADHD

*- Så kan du underlätta elevens
inläring och utveckling*

Agneta Hellström

sinus ab

SVENSKA INSTITUTET FÖR BARN
I BEHOV AV UTVECKLINGSSTÖD

www.sinus.se

Lärare för barn/elever med ADHD

- Så kan du underlätta elevens inlärnin g och utveckling

Att undervisa och pedagogiskt bemöta barn/elever med ADHD är ofta en stor utmaning. Ju mer man som pedagog känner till och förstår funktionsnedsättningen, desto bättre rustad är man att stödja barnets utveckling. Här ges en kortfattad vägledning för det praktiska pedagogiska vardagsarbetet med dessa barn/elever. Råden och tipsen är generella men varje barn är unikt och det gäller att prova sig fram till fungerande lösningar för just det barnet.

De svårigheter barn med ADHD har varierar, men de mest typiska dragen är dels uppmärksamhetsproblem, dels impulsivitet och överaktivitet/problem med aktivitetsreglering. För flertalet barn med ADHD gäller att svårigheterna ofta ökar i ostrukturerade situationer som kräver egen planering och styrning och i förhållande till uppgifter som är enformiga och repetitiva. Många är också känsliga för stökiga och röriga miljöer. Barnen har ofta en ojämn prestationsförmåga med bra och dåliga dagar eller perioder.

De pedagogiska behoven

En förskole- och skolsituation som ger barn/elever med ADHD förutsättningar att lära och utvecklas i sin egen takt kräver förståelse, adekvat bemötande och anpassning av undervisningen och det pedagogiska arbetet. Grundläggande är att man som pedagog kan skapa en positiv relation till barnet och att man ser, inte

bara problemen och svårigheterna, utan också barnets starka sidor.

Sammanfattningsvis behöver barn/elever med ADHD:

- En tydliggörande och konkret pedagogik.
- En klar återkommande struktur i sin vardag.
- Avgränsade, tydliga arbetsuppgifter och korta arbetspass där man tar hänsyn till deras begränsade uthållighet.
- Kortfattade och entydiga instruktioner.
- Påtaglig och regelbunden feedback, främst i form av uppmuntran och beröm.
- Mycket personligt stöd och hjälp av lärare och annan personal.

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 fungera bättre socialt. Barnet behöver mycket yttre stöd och styrning för att kompensera bristen på inifrånstyrning och planeringsförmåga.

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 dagspro-

gram med lagom långa arbetspass och omväxlande aktiviteter med tydlig början och slut. Barnet/eleven 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 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 miljön

Ta en titt på miljön i förskolan, i klassrummet eller på fritidshemmet. Underlättar den eller försvårar den för barnet/eleven att fungera? Barn med ADHD behöver ha en egen avgränsad sittplats i klassrummet, helst en traditionell bänk. Barnets placering är viktig – oftast 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 re-trättväg i ett hörn eller annan avgränsad del av rummet.

Man behöver tänka på att sanera bland sådant som distraherar men utan att det fördenskull blir kalt 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/eleven att hålla ordning och att organisera sitt arbete

Att ha en ständig röra i bänken, aldrig hitta sina saker, att ständigt glömma böcker, gymmapåse etc. är tröttnande både för barnet och för omgivningen. Du kan underlätta genom att hjälpa barnet att hålla ordning i bänken eller skåpet. En egen krok i korridoren kan också behövas.

Böcker kan behöva färgmärkas och barnet kan behöva dubbla uppsättningar av sådana böcker och kompendier som ska användas både hemma och i skolan. Ge gärna 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 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 påståenden, inte frågor och negationer. Använd ett bestämt men vänligt tonfall. Förvissa dig om att barnet uppfattat vad du sagt genom att be det att repetera.

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 fängslande 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 ringklocka eller ett särskilt tecken när du vill att barnen skall lyssna.

Satsa på stimulerande presentationstekniker och hjälpmedel

Använd undervisningsmaterial och tekniker som stimulerar alla sinnen hos barnen/eleverna 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/elevens begränsade ut-hållighet

Tänk på att planera lektioner, aktiviteter och uppgif-

ter med hänsyn till hur länge barnet med ADHD kan koncentrera sig. Ta reda på hur länge det klarar att koncentrera sig utan 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 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 att sluta.

Anpassa hemuppgifter och prov till vad barnet/eleven 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 läsläsning 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 viktigt att barnet får tillräcklig tid på sig – varken för lite eller för mycket.

Ge barnet/eleven 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/eleven i problemlösningstrategier

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

Här är en modell för detta:

- Formulera problemet tillsammans med barnet
- Diskutera vilka olika lösningar det finns – låt barnet komma med förslag
- Diskutera för- och nackdelar med de olika lösningarna
- Välj tillsammans med barnet den lösning som ni båda tycker verkar bäst
- Gör en plan för genomförandet
- Prova lösningen
- Utvärdera sedan tillsammans med barnet hur det fungerade
- Om det inte fungerade, prova ett annat alternativ

Att förebygga och hantera problem-beteende

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 att man anpassar undervisningen till barnets förutsättningar så som beskrivits ovan. Hur man bemöter barnet har också stor betydelse - det handlar framförallt om att bryta de negativa cirklar av tjat, förebråelser och förmaningar som kan uppstå i samspelet med barnet; reaktioner som är begripliga men som riskerar att undergräva barnets självkänsla och att förvärra problembeteendet.

Lyft fram och förstärk det positiva

Barn som har ett problematiskt beteende drar lätt på sig negativa förväntningar och reaktioner som skapar en känsla av att vara besvärlig och illa omtyckt. Risken är som nämnts att omgivningens reaktioner också befäster och förstärker negativa beteendemönster. Därför kan det vara av särskilt stor betydelse att man med dessa barn medvetet försöker att undvika detta genom att lyfta fram och förstärka det positiva. Ta fasta på sådant som barnet är intresserat av och bra på och uppmuntra detta. Försök att hitta vägar förbi svårigheter och minska risken för att barnet misslyckas – både inlärningsmässigt och socialt. Prata också på ett varsamt sätt med barnet om vad det har svårt för och hur du som pedagog kan underlätta för barnet.

Uppmuntra och beröm ofta och mycket

I stället för att reagera på barnets negativa beteende kan man på ett medvetet och strategiskt sätt uppmärksamma och förstärka när barnet gör positiva saker och därigenom effektivare påverka beteendet i önskvärd riktning. När du uppmuntrar och berömmar barnet för nå

got bra det gjort, tänk på att vara specifik och sätta ord på beteendet och gärna använda kroppsspråk och gester. Ta barnet "på bar gärning" när det gjort 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. Uppmuntra "produktivt beteende", alltså inte bara sådant som att barnet har varit tyst, suttit still och så vidare.

Använd belöningar om det behövs för att höja motivationen

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 barnet kan samla till under längre tid.
- Se till att belöningarna verkligen är sådant som barnet uppskattar.
- Synliggör belöningsystemet visuellt genom ett schema med protokoll som du sätter upp på lämplig plats.

Förutse och planera för problemsituationer

Barnets problembeteende är ofta en reaktion på att det inte klarar av vissa situationer som ställer krav på just sådant som det har svårt för. Vissa situationer kanske helt bör undvikas, andra bör 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.

Underlätta att följa regler

Barn med ADHD har ofta svårt att följa regler även om de känner till dem. Detta kan vara provocerande men är inget som barnet råår för. En av orsakerna kan vara att barnet helt enkelt glömmer bort regeln i stunden så den inte styr handlandet. Det finns flera 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. 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".

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

Barn med ADHD gör många provocerande saker och man kan inte reagera på allt. Man måste välja sina krig och hålla huvudet kallt, inte bara för barnets skull utan också för sin egen. Ofta är det mest effektiva sättet att få barnet att sluta med något olämpligt att helt enkelt inte göra något väsen av det, i synnerhet sådant som är avsett att väcka uppmärksamhet. Detta ställer naturligtvis stora krav på att kunna behärska sina egna känslor och reaktioner, vilket inte alltid är så lätt. Självklart betyder detta inte att du ska acceptera vad som helst. Aggressivt och destruktivt beteende måste man ingripa mot. Det är viktigt att du ingriper innan det gått för långt och att du talar om vad som gäller och står för det. Undvik hotelser eller vädjanden. Var kortfattad och neutral – försök undvika att hamna i affekt. Kränk aldrig barnet. Agera i stället för att resonera. Tala om i förväg vilka konsekvenser som gäller, och förvarna endast en gång innan du ingriper. Ge dig bara på sådant som du klarar av att genomföra på ett lugnt sätt och ge barnet positiv uppmuntran så fort det bättrat sig, hur irriterad du än är.

Barn med ADHD gör många provocerande saker och man kan inte reagera på allt. Man måste välja sina krig och hålla huvudet kallt, inte bara för barnets skull utan också för sin egen.

Kamrater

Många barn med ADHD har svårt med kamrater, även om det inte gäller alla. Barnet med ADHD kan också vara påfrestande 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 kan påverka de andra barnen inställning. 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 vikänsan i gruppen och motverka utstötningstenden- ser. 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 lyfta fram och uppmuntra sådant han eller hon är bra på inför de andra barnen.

Samarbeta med föräldrarna

Föräldrarna är oundgängliga 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.

Gör ett åtgärdsprogram

Ett genomtänkt åtgärdsprogram är ett viktigt verktyg i det pedagogiska arbetet och bör göras i samråd med föräldrarna och barnet/eleven själv. Börja med att göra en pedagogisk kartläggning av hur eleven fungerar i förhållande till de krav som ställs såväl inlärningsmässigt som socialt i skolmiljön. Identifiera såväl situationer som fungerar bra som situationer där det uppstår problem. Gör konkreta beskrivningar av barnets beteende i olika situationer, vad som utlöser beteendet och vilka konsekvenser det får.

När du genom den pedagogiska kartläggningen fått en bild av barnets/eleven förutsättningar med både starka och svaga sidor kan du sätta upp realistiska mål för ditt pedagogiska förändringsarbete.

- Sätt upp mål och delmål som är enkla och specifika och som går att mäta.
- Anpassa nivån till vad den pedagogiska kartläggningen visat om elevens förutsättningar.
- Prioritera vad som är viktigast och arbeta med en sak i taget i små steg.
- Gör upp målen tillsammans med eleven så att hon/han känner sig delaktig.
- Beskriv vilka åtgärder (både på individ- och gruppnivå) som behöver vidtas för att kunna uppnå målen.
- Beskriv hur samarbetet med föräldrarna ska utformas.
- Gör en plan för uppföljning och utvärdering.

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 red. (2007) ADHD/DAMP – en uppdatering. Andra upplagan. Studentlitteratur
- Forster Martin (2009) Fem gånger mer kärlek. Natur och Kultur
- Gillberg Christopher (2010) Ett barn i varje klass om ADHD och DAMP. Tredje upplagan. Cura
- Hellström Agneta (2012) Vad är ADHD? Faktablad. SINUS. www.sinus.se
- Hellström Agneta. (2011) Vårt att veta om ADHD hos barn och ungdomar. Broschyr. SINUS www.sinus.se
- Hellström Agneta (2007) Att vara förälder till barn med ADHD- så kan du underlätta vardagen för ditt barn. Broschyr. Habilitering och Hälsa. www.publicerat.habilitering.nu
- Hellström Agneta (2007) Att undervisa och pedagogiskt bemöta barn/elever med ADHD. Broschyr. Habilitering och Hälsa. www.publicerat.habilitering.nu
- Juul, Kirsten (2005) Barn med uppmärksamhetsstörningar – en handledning för lärare och annan pedagogisk personal. Studentlitteratur
- Kadesjö Björn (2008) Barn med koncentrations-svårigheter. Liber
- Kutscher Martin L (2010) ADHD - att leva utan bromsar: En praktisk vägledning för föräldrar och pedagoger. Natur och Kultur
- Nadeau K, Littman E, Quinn P (2002) Flickor med AD/HD. Studentlitteratur
- Pfiffner Linda (2011) All about ADHD. The complete guide for classroom teachers. Second edition. Scholastic
- Socialstyrelsen (2002) ADHD hos barn och vuxna. Kunskapsöversikt. Förf. Björn Kadesjö

WEBBADRESSER

- ADHD-center www.habilitering.nu/adhd-center
- Riksförbundet Attention www.attention-riks.se
- Självhjälp på vägen www.sjalvhalppavagen.se