

Vad är ADHD?

ADHD är ett funktionshinder som påverkar uppmärksamhet, aktivitet och impulsivitet. Detta kan yttra sig både som för mycket och för lite uppmärksamhet/aktivitet/impulsivitet. Därför beskrivs barn med ADHD ofta som "den vilda" eller "den stilla".

Barn med ADHD har svårigheter att behålla uppmärksamheten och är ofta lätt distraherade. De kan ha svårt att organisera uppgifter och att komma ihåg saker. Rent fysiskt kan de ha svårt att sitta stilla. Kanske lämnar de plötsligt sin plats eller har problem med att leka på lämpligt sätt. På ett nationellt plan har i genomsnitt en elev i varje klass ADHD.

ADHD är inte lätt att diagnostisera, eftersom många av symtomen till viss grad finns hos alla barn. Diagnosen ADHD ställs av ett utredningsteam, t ex inom barn- och ungdomspsykiatri, sedan ett visst antal kriterier har uppfyllts. Den ställs mot bakgrund av iakttagelser och samtal med barnet, föräldrar och lärare.

Pedagogik kan göra skillnad

Ibland kan problemen minskas med några enkla metoder. Fasta rutiner, enkla regler samt lugn och ro kan göra det lättare för barnet att koncentrera sig. Därför kan det t ex vara en bra idé att placera barnet på en stilla plats eller i närheten av läraren.

Läs mer om ADHD på www.levamedadhd.se

SKAPA PLATS FÖR DE VILDA OCH DE STILLA

Vi är alla olika, och alla ska få plats. Därför är det viktigt att vi talar med barn om det som skiljer oss åt och det vi har gemensamt.

Särskilt när det handlar om barn som har ADHD – för deras funktionshinder påverkar inte bara dem själva utan ofta hela klassen.

VILD & STILLA

ÄGNA EN TIMME ÅT ADHD ...

För att förstå och öka kunskapen om ADHD i klassrummet har vi utvecklat några enkla lekar som gör det lättare att tala om ämnet med elever upp till andra klass. Det behöver inte ta mer än en timme och ger dig och din klass möjlighet att prata om hur ni kan göra vardagen enklare både för "de vilda" och "de stilla" – och därmed också för hela klassen.

Syftet med den här övningen är att göra barnen medvetna om varför vissa barn är extra oroliga eller har svårare att koncentrera sig än andra. Det betyder dock inte att det specifikt måste handla om ADHD.

Du känner din klass bäst och vet om det är bättre att tala om ADHD konkret eller om ni ska nöja er med att prata om oro och koncentrationssvårigheter i mer allmänna termer. Oavsett hur ni tar upp ämnet så hjälper det att ha involverat barnen och pratat igenom ämnet, så att ni lättare kan tackla de problem som uppstår i vardagen.

Lek ökar förståelsen

För att involvera barnen i "Vild & stilla"-timmen är det viktigt att de blir aktiva deltagare. De ska prova hur det känns att ha ADHD. Lyckligtvis är symtomen inte främmande för barnen. De känner alla igen känslan av att ha för mycket energi i kroppen eller att inte kunna koncentrera sig. Det är de känslorna vi återskapar genom lek, som en grund för att diskutera hur det är att ha ADHD – och inte minst, vad man kan göra för att hantera det.



Så gör du!

Övningen är mycket enkel att genomföra. På hemsidan www.levamedadhd.se finner du materialet som ingår i Vild-och stilla. Materialet finns där för utskrift och består av 3 stycken kort med lekar samt ett diplom "Våra regler". Vi rekommenderar att de genomförs i turordning för bästa resultat, men det är upp till dig om du vill ändra på ordningen eller hoppa över någon av lekarna.

Den första leken heter "Vild och stökig". Här får barnen uppleva hur det kan vara när det är svårt att koncentrera sig - såsom "den stilla" upplever en vanlig dag. Den andra leken heter "Stilla fjäderleken" och visar hur svårt det kan vara att sitta still om kroppen är orolig, såsom "den vilda" upplever en vanlig dag. Den tredje leken heter "Vild och stilla-lek med musik" och visar hur det är att vara stilla när kroppen helst vill röra sig.

Mellan lekarna kan ni prata om hur det känns att vara orolig i kroppen eller att inte kunna koncentrera sig. Utifrån barnens erfarenheter kan du och klassen bestämma vilka tre regler som hjälper både "den vilda" och "den stilla", så att vardagen i klassen blir så bra som möjligt. På det sättet har ni alltid några gemensamma regler att återvända till om det blir oroligt i klassen.

