

ADHD/ ADD

PÆDAGOGIK OG TILGANG



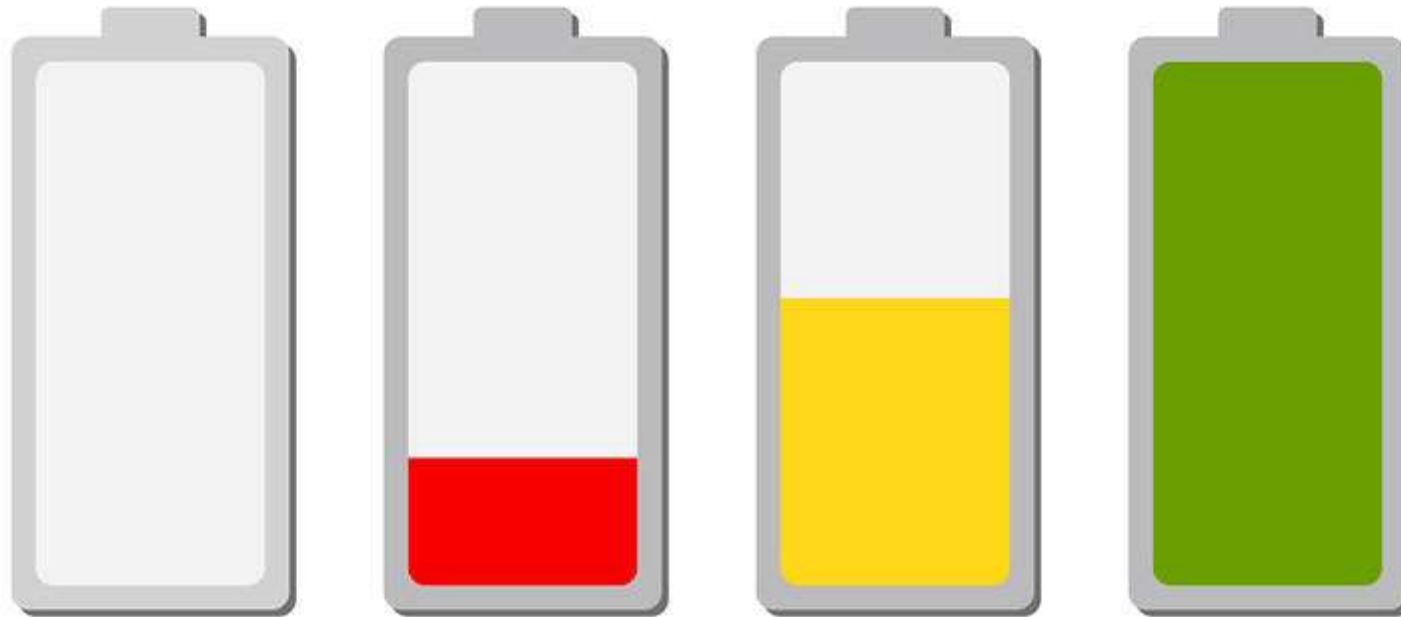
ADHD/ ADD

Hvad kan vi gøre, så det ikke bliver barnets opmærksomhedsvanskeligheder, der fylder det hele i hverdagen?

- Tilpasning af miljøet!
- Udvikling af kompetencer!
- Udvikling af kompenserende strategier!

Mental udtrætning og opladning

Mental udtrætning og opladning- Find ud af hvad der giver -og dræner netop dit barn for energi!



Eksekutive vanskeligheder

- de dræner!

Særligt ved nye og ikke lystbetonede opgaver

- Høre ikke den kollektive besked
- Svært ved at træffe valg
- Svært ved at danne sig et overblik (og opleve sig motiveret)
- Svært ved at planlægge det videre forløb
- Glemmer problemformulering
- Svært ved at afstemme opgaveløsning efter tiden.
- Svært ved at tilpasse sig omgivelserne
- Svært ved at igangsætte, fastholde fokus og afslutte.

Behov for ydre støtte

- men..

Forskellige børn og unge har brug for forskellige værktøjer.

Værktøjet skal tilpasse den enkelte og kunne skiftes ud over tid.

- *One-size does not fit them all!*



Tilpasning af miljø

- som bidrager til positiv forstærkning

Struktur

Forudsigelighed

Genkendelighed

Tydlig kommunikation

Visualisering

Tilvejebringelse af overblik

Støtte til skift

Pausesikring

Støtte til automatisering

Successikring.

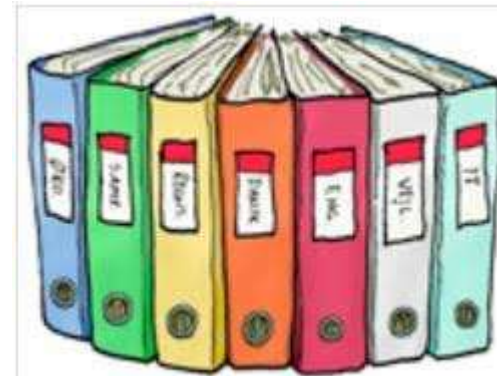


Tilpasning af miljø

- Som bidrager til struktur og genkendelig rammer.

Strukturering af rammer:

- Visuel struktur og overskuelighed.
- Struktur i skabe og på hylder
- Auditiv tilpasning



Strukturering af tid

- Dagskema
- Tydelige rækkefølge af opgaver og tidsangivelse
- Pausesikring

Strukturering af indhold

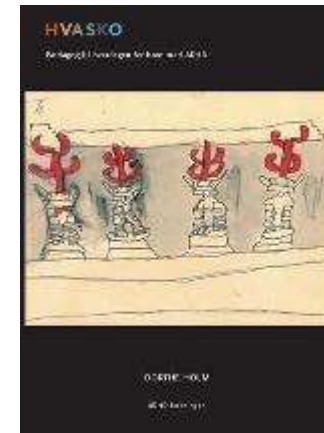
- De 9 H'er

Tilpasning af miljø

- De 9 H'ér

Strukturering af indhold

- De 9 H'ér
 1. Hvad skal jeg lave (indhold)
 2. Hvorfor skal jeg lave det (mening)
 3. Hvordan skal jeg lave det (metode)
 4. Hvor skal jeg lave det (placering)
 5. Hvornår skal jeg lave det (tidspunkt)
 6. Hvor lægen skal jeg lave det (tidshorisont)
 7. Hvem skal jeg lave det med (relationer)
 8. Hvor meget skal jeg lave (mængde)
 9. Hvad skal jeg så (Næste opgave)



Tilpasning af miljø

- Som den voksne kan tilbyde

Sikring af overblik.

Forudse og forebygge

Forberede og varsle (eks. varsle opgaves ophør 10, 5 og 2 min før/
Anvendt æggeur/ funtimer eller timetimer)

Støtte til skift (skift fra noget interessant til noget mindre interessant
kræver ofte et ”viapunkt”)

Tilvejebringe struktur, forudsigelighed og genkendelighed – gerne
gennem visuel støtte.



Tilpasnings af miljø

- Positiv, anerkendende og konsekvent tilgang

Fokus på mestring frem for nederlag.

Anvisning frem for afvisning

Ignorerer den negative adfærd og ret opmærksomhed mod den positive

- – som at vande en blomst / eller træde en sti!

Beløn rolig adfærd med opmærksomhed.

Fortæl gode historier om barnet

Skab rum til gode og positive oplevelser.

Ros for at prøve – ikke kun for at lykkedes!



Tilpasnings af miljø

- Positiv, anerkendende og konsekvent tilgang

Hav klare grænser (evt. skriftlige husregler som barnet selv har været med til at lave i "fredstid")

Klare præcise regler og realistiske forventninger.

Anvend et rolig kropssprog og tilpas det til talesproget- kort og præcist!.

Giv valgmuligheder (ofte kun 2)

Tag positiv ledelse – og undgå magtkampe!

HUSK! Børn har ingen beskyttelse mod vores ordregn!



Udvikling af kompetencer

- som bidrager til automatisering af nye rutiner

Anerkendende tilgang

Ydre voksenstøtte

Guidning

Ensartethed

Gentagelser

Fravær af ydre faktorer som afleder.

Kompenserende strategier

-Konkrete hjælpemidler - tilpasset alder

Kuglepude/ kuglevest/kugle eller kæde dyne

Fatboy

Time- timer/ Fun timer

Tangles

I-pod / mobiltelefon og høreværn

Afskærmning

Pictogrammer og dagsskemaer

Kat- kasse

Apps og kalendersystem

Belønning

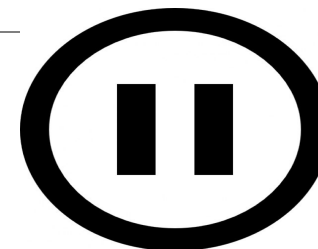


Kompenserende strategier

-Pausesikring

Strukturerede pauser på 10- 15 min

- for at genoplade
- for at undgå ophobning af stimuli
- for at afsøge evne til selvstændig aktivitet.



Tilbyd idebank til aktiviteter under pausen, hvis barnet har vanskeligt ved selv t generere ideer og oversætte disse til handling.

Hvis der er tale om en struktureret pause med aktivitet, skal barnet vide hvad det skal, hvor længe det skal det og hvornår det skal være tilbage!

ex. løb ud til skolens flagstang og kom herind lige efter!



Kompenserende strategier

-Pausesikring – ikke det samme som Timeout!

Timeout er kun et redskab, der skal bruges til at kontrollere problemadfærd- mens der samtidig arbejdes med at udvikle den ønskede adfærd.

Timeout skal **ikke** anvendes hvis der ikke som modvægt anvendes ros og positiv opmærksomhed.

Timeout skal

- Bruges sparsomt
- Være kortvarig (varighed resultere ikke i øget effekt)
- Anvises umiddelbart efter den uønskede adfærd.
- Ikke ledsages af vrede.
- Afvikles et " kedeligt sted" (Helst ikke værelse- da værelse ikke skal forbindes med straf)
- Gives efter aftalt ramme.
- Ros barnet når det inviteres tilbage i fællesskabet.



Kompenserende strategier

- Fælles opmærksomhed med det afledelige barn

Rolig fremtræden – evt m. fysisk kontakt (hånd på skulder)

Gå tæt på ved beskeder – og tal roligt!

Øv øjenkontakt ved dialog (ikke ved skældud!)

Tilbyd korte konkrete beskeder.

Giv positive anvisninger for handling.



Kompenserende strategier

-Afslapning til det urolige barn

Rolig fremtræden som barnet kan spejle sig i.

Rolig fysisk kontakt evt ved massage og beroligende musik

Pauser med fysisk aktivitet (løberuter til et konkret sted- og aftale om hvornår barnet skal returnere)

Små tidsafgrænsede aktive opgaver.

Hjælpemidler:

- Nuldrebolde, tangles og lign.
- Kuglepude/ kuglevest/kugle- eller kædedyne
- Stol med fodstøtte mv.

Kompenserende strategier

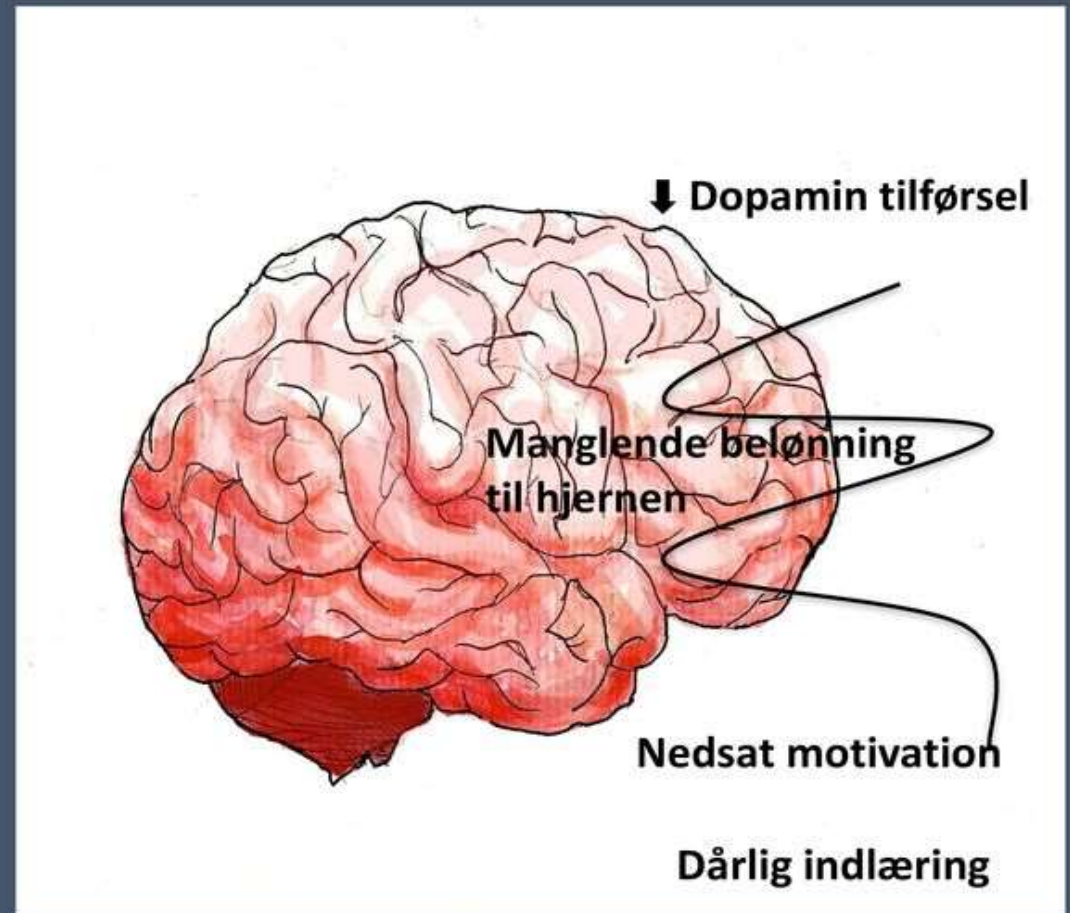
-Belønning til barnet der forsøger

Ros positiv adfærd - Hvorfor?

Fordi:

Hjernens belønningssystemer er svækkede hos mennesker med ADHD

Motivationssystemet i hjernen er ikke velreguleret



Kompenserende strategier

- Belønning til barnet der forsøger

I dialog med barnet aftales afgrænsede indsatsområder.

Fokus på forsøget – ikke nødvendigvis om det lykkes.

Opfølgning og tilpasning løbende.

Belønning aftales på forhånd- både kortsigtede (ex stjerner) og langsigtede (ex. gratis oplevelser)



Eksempel på belønningsskema


Kom godt ud af døren 😊

Jakke på

Sko

Cykelhjel

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag



Kompenserende strategier

- Strukturering af dagen

Skema/aktivitet



Kompenserende strategier

-Strukturering af dag

Morgen rutiner

Kom godt ud af døren rutiner

Badeutiner

mv

