

LÆRERGUIDEN

Tilrettelegging for elever med ADHD i skolen.
En guide til lærere i grunnskolen og i
videregående skole.

Lærerguiden er laget av ADHD Norge og distribuert med midler fra ExtraStiftelsen i 2012.

Lærerguiden er oppdatert og utgitt i 2016 med midler fra Utdanningsdirektoratet.

Dette er ment som et oppslagsverk om ADHD for alle som jobber i skoleverket.

ADHD Norge er en frivillig organisasjon for mennesker med ADHD og deres pårørende. Med cirka 10.000 medlemmer er ADHD Norge den største frivillige organisasjonen innen psykisk helse.

Bilder i guiden: Førsteside, s. 9, s. 12, s. 14, s.17, s. 19, s. 22, s. 24, s. 26 og 31: Colourbox.
s. 6: Karin Alfredsson

Utgitt av:
ADHD NORGE (design og tekst)
Storgata 10 A
0155 Oslo

Telefon 67 12 85 85
post@adhdnorge.no
www.adhdnorge.no

Redaktør: Fagsjef, Nina Holmen i
ADHD Norge

Mestre

Her er jeg – midt i meg,
målt mot verden – målt mot meg selv.
Med en usynlig linjal
trekker jeg en strek – måles av andre.
Jeg kan alt jeg kan.
Likevel –
når du tviler, tviler jeg.
Når jeg feiler, tviler du.
Jeg setter bare bremsespor
og ingen hindring blir for liten.

Blir jeg noen gang god nok?

Peter Arnesen

INNHold

ADHD NORGE	4
OM GUIDEN	5
ADHD	5
HOLDNINGER	8
KLASSELEDELSE OG LÆRINGSMILJØ	8
SOSIAL KOMPETANSE	9
ADHD OG TILLEGGSVANSKER	10
MINORITETSSPRÅKLIGE ELEVER MED ADHD	15
DE VANSKELIGE OVERGANGENE	19
TILTAK	19
STRUKTUR OG FORUTSIGBARHET	20
I KLASSEROMMET	21
FRIMINUTT	23
ALTERNATIVE DAGER OG UTFLUKTER	24
LEKSER	24
SAMARBEID MED HJEMMET	25
HJELPEMIDLER	25
LÆREREN TRENGER STØTTE I HVERDAGEN	27
HVORDAN FANGE OPP TIDLIG	27
FAGLIG RÅD OG ØKT KOMPETANSE OM ADHD	29
FILMER	29
KILDER	29

ADHD

Attention Deficit/Hyperactivity Disorder

Symptomer:

- Konsentrasjonsvansker
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

Symptomene må ha:

- Vart mer enn seks måneder
- Oppstått før 12-årsalder

Hypighet:

- 3–5 prosent av barn i skolealder har ADHD
- 2 til 3 ganger flere gutter enn jenter får diagnosen
- 2/3 av dem som har ADHD har minst én betydelig tilleggsvanske

Tidlig og riktig behandling:

- Forebygger uheldig utvikling
- Bedrer prognosen for å klare seg i voksenlivet
- Gir en god skolegang og videre godt yrkesliv.

ADHD NORGE

ADHD Norge er en landsomfattende interesseorganisasjon som arbeider for mennesker med ADHD og deres familier. ADHD Norge arbeider for å spre kunnskap om og forståelse for ADHD både for medlemmer, hjelpeapparat, undervisningssektor og i befolkningen generelt. Våre grunnleggende verdier er inkludering, mestring, åpenhet og likeverd.

ADHD Norge mener det er viktig å sette fokus på læringsmiljøet i skolen samtidig som det alltid er viktig å se utfordringene til det enkelte individ. Men for å klare å gi en likeverdig og tilpasset opplæring der den enkeltes behov blir sett, er økt kompetanse om diagnoser viktig. Bare kunnskap kan gi endrede holdninger.

OM GUIDEN

Hensikten med denne guiden er å hjelpe lærere som tilrettelegger for barn og ungdom med ADHD i grunn- og videregående skole til å få økt kunnskap om diagnosen, og prøve å gi noen konkrete råd som kan fungere i en lang skolehverdag. ADHD Norge takker Statped sørøst for hjelp med kapittelet som omhandler minoritetsspråklige elever med ADHD, ført i pennen av seniorrådgiver Meral Øzerk. Kapittelet om IKT-baserte tiltak er hentet fra Bjørgulv Høigaard ved Statped sørøst. ADHD Norge vet at det kan være utfordrende å tilrettelegge for elever med ADHD, og tiltak som fungerer for en elev, er ikke alltid løsningen for neste. Det er viktig å huske at det er store individuelle forskjeller innenfor diagnosen ADHD, og hver enkelt elev er unik. Her er det nyansene og detaljene som avgjør om man lykkes eller ikke! Har du møtt én med ADHD, har du kun møtt én!

ADHD

ADHD er en nevrobiologisk utviklingsforstyrrelse med uttalt konsentrasjonssvikt, uro, rastløshet og impulsivitet. Når man har fått diagnosen ADHD, er dette i høy grad en pedagogisk utfordring. Det er gjerne i skolealder at problemene tilkjenner seg. Her skal eleven tilegne seg nye kunnskaper, ferdigheter og holdninger, både faglig og sosialt.

Elever med ADHD har gjerne en spesifikk senmodning, slik at de på flere viktige områder kan ligge langt etter de andre i klassen, mens evnene kan være aldersadekvate. I tillegg har de et utføringsproblem ved at de ofte gjør noe annet enn det de hadde tenkt å gjøre. Dette har med de eksekutive funksjoner i hjernen å gjøre:

- Arbeidsminne
- Evne til planlegging
- Hemming av atferd
- Å komme i gang med aktiviteter
- Å være fleksibel for endringer

Dette kommer ofte til uttrykk gjennom at eleven oppleves som lite kritisk til omgivelsene, de gir fort opp, lar seg lett avlede og har nedsatt evne til å bedømme egne ferdigheter og prestasjoner. Eleven lever her og nå, og viser svak evne til å tenke langsiktig.

Hukommelsen er kaotisk, og den ene tanken tar gjerne den neste. I tillegg er disse elevene ofte rigide og ute av stand til å forstå at de tar feil. Eksekutive funksjonsvansker er å regne som en av hovedvanskene for elever med ADHD.

For mange elever med ADHD vil evnen til konsentrasjon, oppmerksomhet, impulsivitet, planleggingsevne, selvregulering og selvbeherskelse ligge langt under det som forventes ut fra generell utvikling, og skjevheten vil for mange vare hele livet.

ADHD deles inn i tre undergrupper

- ADHD hovedsakelig hyperaktiv og impulsiv type
- ADHD hovedsakelig uoppmerksom type
- ADHD kombinert type, dvs. både uoppmerksom, hyperaktiv og impulsiv.



ADHD hyperaktiv og impulsiv type

Hyperaktiviteten er ofte ganske karakteristisk når den er tydelig til stede. Når det gjelder oppgaver som interesserer, kan aktiviteten være normal i lengre perioder. I skolen kan elever med ADHD hyperaktiv og impulsiv type være hyperverbale, fysisk overaktive og ha høy grad av risikoatferd. De avbryter, krever mye oppmerksomhet, er modige og vågale. Noen hører ikke etter og har en aggressiv stil. De fleste er viljesterke og reagerer med sterke følelser. Skolearbeidet kan bære preg av hastverk og lite gjennomtenkte løsninger.

Elever med ADHD hyperaktiv og impulsiv type kjennetegnes slik:

- Mye bevegelse
- Vanskeligheter med å sitte stille
- Uro i hender og føtter
- Rastløshet og indre uro
- Stadig plukking og tromming
- Kan vandre rundt i klasserommet
- Kan være høyløst og er voldsom i lek
- Stadig på farten og snakker mye
- Vansker med å vente på tur
- Kan være utålmodig
- Handler uten å tenke seg om

ADHD uoppmerksom type

ADHD oppmerksom type er ofte vanskelige å oppdage hos elever, og de får gjerne ADHD-diagnose mye senere. Man finner både jenter og gutter i denne gruppen. De kan være svært sjenerte og er ofte mer preget av tilbaketrekning, angst, tristhet, negativt selvbilde og apati, de misliker sterkt fokus på egen person i forsamlinger. Elevene må oppmuntres til å snakke høyt i klassen og å være mer frampå. I klasserommet følger elevene tilsynelatende med i undervisningen, men mister raskt konsentrasjonen og gir opp ved motgang. Mange mangler tro på seg selv og er raske til å si at de ikke kan, vet eller husker. De fleste blir slitne når de løser oppgaver eller leser. De har ofte store bekymringer rundt eget skolearbeid. De undervurderes ofte med hensyn til intelligens fordi det er svært vanskelig for dem å yte i forhold til sitt potensial. I ungdomsalder forventes det en større evne til konsentrasjon, vurdering, problemløsning, planlegging og abstraksjon. Dette sliter elever med ADHD uoppmerksom type med, vanskene vil etter hvert bli mer synlige, og skoletiden blir mer utfordrende.

Ubevisst stilles det ulike krav til jenter og gutter. Det forventes at jenter skal være stille og flinke, og de blir oppdratt til å ta mer ansvar enn guttene. Dette kan føles energitappende for jentene. Uoppmerksomme jenter er ofte umodne og leker helst med yngre barn. De blir i stor grad avvist av jevnaldrende jenter fordi de oppleves som barnslige. For jenter er det viktig å bli sosialt akseptert og de stiller høye krav til seg selv. Hvis de ikke når opp til forventningene, kan angsten bre seg og de går inn i seg selv og grubler. Mye grubling kan igjen føre til dårlig selvbilde. Jentenes vansker forverres gjerne ved pubertetsalder. Elever med ADHD uoppmerksom type kan få problemer med å gjennomføre skolegangen.

Elever med ADHD uoppmerksom type kjennetegnes ved at de:

- har problemer med å være oppmerksomme over tid, være nøye på detaljer og høre etter.
- har problemer med å få med seg beskjeder eller fullføre arbeidet, samt organisering og planlegging
- har vansker med å ta vare på ting som trengs til oppgaver, samt å huske og/ eller utføre oppgaver som krever mental innsats.
- er ofte dagdrømmere og har nedsatt tempo for bearbeid av informasjon.
- har ofte manglende initiativ.

ADHD kombinert type

De fleste som har ADHD, finner vi denne gruppen, det vil si at man oppfyller diagnosekriteriene for hyperaktivitet, impulsivitet og uoppmerksomhet. Modenhet og atferd vil endre seg med alder. Siden eleven kan ha vansker innen ulike områder, er det forskjellig tilrettelegging som må til for hver enkelt elev.

HOLDNINGER

Det er viktig at lærere har et positivt menneskesyn og har tro på elevens utviklingsmuligheter. Læreren må kunne skape tillit gjennom personlig kontakt og rettferdig behandling av eleven og kunne se situasjoner ut fra elevens perspektiv. Læreren må ha positive forventninger til at eleven kan endre atferd. Man må tro på at læring er mulig for alle, og at alle har krav på forståelse og omsorg. Det må stilles realistiske og klare krav både kognitivt og sosialt.

Hvis eleven får stadig negative reaksjoner på at han/hun ikke yter det som er forventet, kan eleven få et bilde av seg selv som utilstrekkelig, både faglig og sosialt. Stadig negative irettesettelser og kritikk kan virke hemmende på endring av atferd. Straff kan stoppe problematferd for en periode, men fører sjelden til læring av ønsket atferd. Stadig kritikk skaper ubehag og engstelse, og eleven vil etter hvert gjøre motstand. Å stemple en elev som problemelev kan føre til at eleven blir stigmatisert i rollen som avviker. Man kan lett fokusere på de trekk og handlinger som har avvikende effekt. Negative forventninger fra klassemiljøet vil kunne holde eleven fast i rollen.

Eleven kan bli klassens syndebukk og få skylda for all uro. Å bli sett på som avviker kan få store sosiale konsekvenser for eleven med ADHD. Medelever trekker seg vekk, og eleven kan bli sosialt isolert. I tillegg forventes det ofte mindre av problemelever. Ved ikke å stille krav gir læreren utrykk for at han/hun ikke har tro på at eleven kan mestre faglig eller har evne til å endre atferd. Dette igjen vil påvirke elevens selvoppfatning, og selvbilde blir negativt. Dermed vil en elev med ADHD utvikle ulike "overlevelsesmekanismer", som flukt og angrep, flukt i form av passivitet, flukt fra virkeligheten eller tap av motivasjon. Angrep kan ses i form av å skape konflikter, aggressivitet, utagering eller provosering.

Elever med ADHD vet godt at de ikke skal forstyrre klassekamerater, løpe fra klasserommet eller skolen. De vet at de ikke skal slå andre, svare frekt eller snakke høyt i klasserommet. De fleste ønsker å oppføre seg på riktig måte. De er allerede motivert.

KLASSELEDELSE OG LÆRINGSMILJØ

Hvordan en elev trives på skolen, er i stor grad avhengig av forholdet til læreren og de andre elevene. Læreren må være en tydelig leder og gi elevene trygghet og støtte i deres utvikling og læring. Ved å skape en atmosfære av trygghet, stabilitet og aksept kan en styrke og føre elever fram mot en positiv identitet. Som pedagog må man arbeide for tilhørighet og arbeidsfelleskap, og samtidig skape en aksepterende holdning til alle elever uansett vanske. Samtidig må opplæringen være meningsfylt, og elevene må få tillit og ansvar. For å få til et godt læringsmiljø kreves nøye planlegging og systematisk arbeid.

Ingen elever ønsker å stå utenfor klassemiljøet. Ingen elever ønsker å være bajas, klovn, tverr eller aggressiv. Bak hver "rolle" eller urolige oppførsel finnes det et uløst problem eller en uutviklet ferdighet. Elever med ADHD er sårbare av ulike grunner. Læreren må være årvåken i forbindelse med deres relasjoner til andre. Vi må huske at det er bedre med klassens latter med seg enn klassens hån mot seg. Som oftest er "rollene" som elever med ADHD spiller, et uttrykk for å skjule det de ikke mestrer, både faglig og sosialt. Slike roller er vanskelig å komme ut av, men pedagoger må bryte mønsteret straks en slik tendens merkes. Læreren må sørge for at elever med ADHD unngår å komme i "tapersituasjoner". Læreren må komme i posisjon slik at han/hun kan påvirke elevens atferd i positiv retning. Dette betyr at det er lærerens ansvar å skape tillit til eleven, men tillit er noe man må gjøre seg fortjent til, og det kan være vanskelig og tidkrevende å bygge opp. Forutsigbarhet og troverdighet er kjernen til tillit, og det er først og fremst elevens opplevelser av om den voksne er rettferdig og pålitelig, som avgjør om læreren er tilliten verdig. Læreren må møte eleven med respekt, åpenhet og nysgjerrighet, sammen med faste, men ikke rigide grenser.

SOSIAL KOMPETANSE

Sosial kompetanse er en grunnleggende forutsetning for at barn og unge skal kunne forholde seg til andre og handle i en sosial virkelighet. Med økende alder stilles det økende krav til individuelle ferdigheter. Kjernesymptomer på ADHD er emosjonell impulsivitet og manglende evne til selvregulering av følelser. Den sosiale utviklingen er avgjørende for elevenes selvbilde og utvikling.

Den er avgjørende for om en skal føle seg inkludert eller ekskludert. Elever med ADHD kan ha problemer med å holde på vennskap fordi de kan ha vanskeligheter med å lytte og være følsomme overfor andre. De kan lett bli oppfattet som selvsentrerte. For at en elev med ADHD skal mestre de sosiale kodene, er det av vesentlig betydning at vi bruker langt mer tid på det sosiale arbeidet. En elev med ADHD trenger hjelp og god veiledning av voksne for å takle sosial samhandling med jevnaldrende.

For elever i skolen utgjør klassen den viktigste sosiale sammenligningsgruppen. Dette gjelder både for faglige og sosiale forhold. Hva skjer med selvbildet til en elev som vet at ingen vil være sammen med han/henne? Nære relasjoner og vennskap er et grunnleggende behov hos mennesker. Å ha evne til å mestre det sosiale samspillet mellom jevnaldrende er av betydning for barn og unges identitetsutvikling og livskvalitet.

Ved en konflikt eller affektutbrudd må læreren sørge for at det blir ordnet opp i ettertid. En bør vente til alle er roligere og i mindre ubalanse. Læreren har ansvar for å hjelpe eleven med ADHD med å sette ord på ting hvis de ikke selv klarer det. Dette er viktig for eleven selv, for de andre i klassen og for lærerne. Da er det også mulig å komme inn igjen i en sosial sammenheng. Elever med ADHD mangler selvinnsikt og lærer dårlig av egne erfaringer. Derfor trenger de hjelp av voksne til å lære konkret alternativ atferd.

Elever med ADHD har ofte en begrenset evne til å ordne opp selv. Ofte forsøker de å ordne opp på en måte som en ikke kan forvente at andre forstår eller aksepterer; her trenger de hjelp av voksne. Læreren må vise til årsak og virkning. Rollespill kan være et godt hjelpemiddel for at eleven skal kunne se egen handling i forhold til andre. Læreren må forklare enkle regler, hva som forventes, og hva som er vanlig oppførsel. Viktig er også en direkte språkbruk som ikke gir rom for misforståelser.

Å ikke mestre sosial samhandling med andre kan få store følger senere i livet. En elev kan bli mer isolert og innadvendt om det ikke blir gjort noe for å trekke han/henne inn i fellesskapet. Andre kan hevde seg på andre måter for å bli lagt merke til. Å bli avvist vil gjøre en ulykkelig og kan gi et negativt selvbilde.

Sosial kompetanse:

“Et sett av ferdigheter, kunnskap og holdninger som trengs for å mestre ulike sosiale miljøer, som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde relasjoner, og som bidrar til å øke trivsel og fremme utvikling”.

Garbarino, 1985



ADHD OG TILLEGGSVANSKER

Noen barn og ungdom med ADHD utvikler tilleggsvaner (komorbiditet). Studier viser at cirka 2/3 av pasienter med ADHD har én eller flere komorbide tilstander.

De komorbide tilstandene som beskrives oftest hos barn og ungdom, er:



Atferdsvansker

Mange trekk som kjennetegner barn og unge med ADHD, kan disponere for utvikling av atferdsforstyrrelser.

Oppmerksomhetsvansker kan føre til at barnet ikke oppfatter beskjeder, og ikke får med seg informasjon som er nødvendig for å tolke en situasjon rett. Barnet vil kunne framstå som trassig og aggressivt.

Impulsiviteten kan føre til uoverveide handlinger. Hyperaktiviteten kan lett gjøre at eleven sliter ut og provoserer omgivelsene. Faren for å utvikle et negativt samspill med omverdenen er stor, og det kan utvikle seg sosiale vansker i samspill med jevnaldrende. Mangelfull forståelse for hvordan egen atferd påvirker andre, bidrar ofte til problemer.

Snakk med eleven og foresatte og finn ut hva som trigger barnets sinne. Legg opp strategier sammen med eleven om hva som skal gjøres hvis eleven får problemer med å mestre sinnet sitt i klassen. Å ha faste timer med kontaktlærer der eleven også kan snakke om hva som irriterer, kan virke forebyggende hvis det blir fulgt opp av handling. En må unngå at eleven "klikker". Det kan være skremmende og av og til farlig for andre elever (også lærer), føre til at ting blir ødelagt og gi store problemer i etterkant (for eksempel, utvisning, at andre elever unngår han/henne osv.). For elever med atferdsvansker er kontinuerlig forebygging helt nødvendig. En må forhindre at det utvikler seg til alvorlige atferdsforstyrrelser.

Les mer: www.atferdssenteret.no

Opposisjonell atferdsforstyrrelse (ODD –Oppositional Defiant Disorder)

ODD betegnes også som trasslidelse og er den vanligste atferdsforstyrrelsen. Symptomene er raseriutbrudd, kverulering, trass, å plage andre med vilje, å sette skylden på andre for egne feil, nærtagenhet, sinne eller irritasjon og hevngjerrighet eller ondskapsfullhet. Symptomene må ha vart over tid. Alene er denne forstyrrelsen regnet som relativt mild, og i de fleste tilfeller vil symptomene avta med alder. Opptil 2/3 av barn og unge med ADHD kan ha denne tilleggsvansken.

Alvorlige atferdsforstyrrelser (CD – Conduct Disorder)

CD kombinert med ADHD indikerer en alvorligere type ADHD og CD, særlig når kombinasjonen opptrer i yngre alder. Symptomene på CD øker med alderen. CD viser seg som: aggresjon rettet mot dyr og mennesker, alvorlig hærværk, brannstiftelse, tyveri, bedrageri og rømming, skulking og brudd på regler satt av foreldre eller lærere. Flesteparten med CD har symptomer knyttet til løgn, stjeling, rømming og skoleskulk. For å sette diagnosen må symptomene ha vart over tid. Barn og unge med CD har oftere enn barn med kun ADHD en bakgrunn i familier preget av sosiale problemer, psykiatriske problemer, aggresjon og kriminalitet. I kombinasjon med ADHD øker sannsynligheten for tidlig antisosial aktivitet, sosial dysfunksjon og sosiale kognisjonsvansker. Videre kan vanskene øke sannsynligheten for å havne ut i rus og vold.

Tvangslidelser (OCD – Obsessiv Compulsive Disorder)

OCD er en lidelse med tilbakevendende tvangstanker og tvangshandlinger. Det er mest vanlig å ha begge samtidig. OCD bryter som oftest ut i ungdomsårene rundt puberteten eller i begynnelsen av tjuårene og rammer like hyppig hos begge kjønn. 2 –3 prosent får diagnosen tvangslidelse/OCD. OCD finnes i alle alvorlighetsgrader fra den helt milde til den svært invalidiserende tilstanden, hvor man ofte er preget av tvangstanker og/eller handlinger hele døgnet.

OCD rammer ofte personer som er svært pliktoppfyllende eller sensitive for angst og uro. Tvangshandlinger beskrives som atferd som gjentas gang på gang, på tross av at personen helst ønsker å slippe å gjennomføre handlingene.

Typiske tvangshandlinger er håndvask, kroppsvask, sjekkeatferd, ryddeatferd, mentale handlinger, bekreftelsessøking og tvangsmessig samling. Tvangstanker er gjennomgående og vedvarende tanker/ tankebilder, impulser eller fantasier. Tankene tar overhånd og oppleves som meningsløse. De er årsaken til kraftig angst, ubehag, isolasjon og i verste fall funksjonshemming.

Les mer: www.ananke.no

Depresjon

En del barn med ADHD beskriver en følelse av nedstemthet som følge av at de opplever å komme til kort i mange situasjoner. Dette er en naturlig reaksjon på det å mislykkes, og ikke nødvendigvis en genuin depresjon. Risikoen for å utvikle alvorlig depresjon er imidlertid noe større for personer med ADHD enn for befolkningen for øvrig.

Angst

Det er grunn til å anta at en del engstelse er en naturlig følge av symptomene ved ADHD. Verden kan lett bli uoversiktlig, man blir lettere engstelig og stresset når man stadig glemmer avtaler, og er uorganisert i mange av sine gjøremål.

Autismespekterforstyrrelser

Aspergers syndrom er en del av autismespekterforstyrrelser. Personer med Aspergers syndrom har normal intelligens, men blir ofte misforstått av omgivelsene og kan oppfattes som uhøflige eller uoppdragne. De har nedsatt evne til å forstå sosiale spilleregler, normer og andre forventninger. Sosiale signaler som kroppsspråk, ironi eller undertekster i kommunikasjonen er vanskelig å forstå og fører ofte til kommunikasjonsvansker og forståelsesvansker, og de har vanskeligheter med å forstå andres perspektiv. De har en begrenset evne til sosial omgang, særlig med jevnaldrende. Noen har lite øyekontakt og kan ofte ha gjentakende atferd. De har gjerne spesielle og begrensede interesser og er ofte uvillige mot endringer og rutiner.

De kan være belærende, ha en monoton stemme og ha en meget konkret tenkemåte. Mange er også

overfølsomme overfor visse stimuli. Ujevn evneprofil gjør det ofte vanskelig for omgivelsene å avgjøre hva eleven mestrer. De har vansker med å sortere og prioritere når flere inntrykk og krav opptrer samtidig. Problemer med å finne alternative løsninger når ting ikke skjer som planlagt, og manglende evne til å få sammenheng og mening i sine opplevelser, fører til kontaktproblemer, tilpasningsvansker generelt og vansker med å tilpasse seg hverdagens, skolens og yrkeslivets krav. Mange kan virke vanskelige fordi de er sårbare for stress, mas og kritikk. Les mer: www.autismeforeningen.no

Tourettes syndrom

Tourettes syndrom er en arvelig, neurobiologisk tilstand som består av gjentatte ufrivillige lyder og bevegelser som kalles tics. Cirka 50 prosent av dem som har TS, har også ADHD. Fire ganger så mange gutter som jenter får TS. Tics defineres som gjentatte, hurtige, plutselige, uventede, formålsløse, urytmiske og ufrivillige bevegelser. Motoriske tics vises som tics i ansiktet, overdreven blinking, rykninger og grimaser. De kan flytte seg til halsen, skuldrene og overkroppen. Vokale tics kommer ofte senere og kan vise seg som snufsing og harking, men vil med tiden kunne utvikle seg til andre lyder og utrop og kan bestå av upassende ord eller setninger. Ticsene kan kortvarig undertrykkes. Elever med TS bør ha et egnet rom å gå til for å kunne ticse fra seg. Bare det at de vet at de har mulighet til å skjerme ticsene for andre, gjør at de ticser mindre.

Les mer: www.touretteforeningen.no

Søvnvansker

En del elever med ADHD har søvnvansker i varierende grad. På grunn av mye uro i kroppen kan innsovningen være vanskelig, eller de sover urolig, slik at de får problemer med å komme tidsnok om morgenen, er trøtte eller sovner i timen. Trøtthet på dagtid kan føre til forandringer i atferd, kognitiv fungering og humør. ADHD symptomene forsterkes og vil påvirke elevens fungering i skolen. Søvnvanskene forsterkes som regel i tenårene.

Å skjønne for trøtthet og forsenkning forsterker problemet og gjør eleven demotivert for skolen. Snakk med eleven, foresatte og eventuelt lege om elev/foresatte gir tillatelse, og finn gode strategier for å hjelpe eleven til å komme i tide. Lag spesialordninger for eleven hvis nødvendig. Det finnes søvnsykdommer som er ganske invalidiserende, og da må straff vike for ros.

Les mer: www.soevnforeningen.no



Epilepsi

Epilepsi er symptom på ulike tilstander som har det til felles at de leder til en anfallsvis funksjonsforstyrrelse i hjernen. Årsaken kan variere fra person til person og kan være nær sagt alle former for sykdom eller skade i hjernen. 12 –15 prosent av barn med ADHD har også epilepsi. Det finnes ulike typer epilepsi og epilepsirelaterte vansker. Epilepsi kan gi seg utslag i blant annet varierende dagsform, vansker med minnefunksjonen, lese,-skrive- og matematikkvansker, språk- og kommunikasjonsvansker, manglende fleksibilitet, lavt tempo, oppmerksomhets- og utholdenhetsvansker, dårlig impulsstyring, faglig underyting eller vegring, sosial isolering eller utagering. Pedagogiske utfordringer kan være at eleven blir redd eller engstelig ved anfall, og man kan bli svært trøtt etter anfallet. Atferd under anfall kan skape reaksjoner hos andre elever. Det er viktig å trygge eleven og medelevene slik at de er forberedt på hva som kan skje, og hvordan de skal oppføre seg. Åpenhet rundt diagnosen er viktig! Barn med epilepsi kan ofte ha ADHD-lignende symptomer på grunn av skjulte epileptiske anfall. Les mer: www.epilepsi.no

Motoriske vansker

Både når det gjelder utviklingen av fin- og grovmotoriske ferdigheter, er risikoen for avvik større ved ADHD enn ellers. Finmotoriske vansker gir seg utslag i vansker med skriftforming. Derfor anbefaler man at disse barna så tidlig som mulig læres opp til å bruke datamaskin og touchmetoden for å lette skriveprosessen. Finmotorisk uro kan ses i form av at de pirker og plukker på ting, eller trommer med fingrene. En kan observere at enkelte barn utvikler tungvinte sittestillinger for å forhindre den kroppslige uroen de har. En kan foreksempel krølle bena rundt stolbena eller ligge framoverbøyd på pulten mens de skriver. Læreren kan oppleve dette som en protest eller uvilje mot undervisningen. Grovmotoriske vansker gir seg utslag i vansker med koordinasjon, balanse, muskelspenninger og dårlig automatisering. Noen barn med ADHD vil trenge fysikalsk behandling og motorisk trening. Barnet oppfattes ofte som klønete, men kan bli flink innen idrett i eldre alder.

Tips:

- Gi barnet en bra arbeidsstilling (det innebærer ikke alltid en pult)
- Ha varierende og ikke for vanskelige motoriske øvelser for hele klassen.
- Muskelspenninger gjør at barnet tar i for hardt eller for løst.
- Dårlig balanse kan gjøre barnet urolig for eksempel i kø.

Lærevansker

Lærevanskene til en elev med ADHD blir nærmest en konsekvens av symptomene for ADHD: Konsentrasjonsvansker, manglende utholdenhet, vansker med å sitte rolig, problemer med å sortere og hemme impulser og inntrykk, problemer med å organisere aktiviteter og dårlig fungerende arbeidsminne.

Dysleksi/spesifikke lese- og skrivevansker

Dysleksi er en språkbasert lærevanske som kan være arvelig, og som kan ramme flere språkområder i tillegg til lesing. Cirka 20 prosent av elever i skolen strever med å lese og skrive. Av disse har cirka 5 –7 prosent dysleksi. Tidlige tegn på lese- og skrivevansker vil være manglende interesse for å bli lest for, lære rim og regler og å leke med bokstaver. Ved skolestart vises vansker med å lære bokstaver og forbinde bokstaver og lyder. Lesingen kommer sent i gang og er preget av at eleven leser langsomt og gjør mange feil. Senere vil vanskene vises som vansker med å få leseflyt og vansker med leseforståelsen. Mange sliter med skriftlig formulering og rettskriving. Problemer med lesing og skriving kan i mange tilfeller både forebygges og reduseres.

Tidlig innsats kan være avgjørende for den videre utviklingen. Elevene trenger en grundig og systematisk leseopplæring, noe som kan ta tid. Noen trenger støtte og tilrettelegging gjennom store deler av skoletiden. For barn, ungdom og voksne finnes det digitale hjelpemidler og lydbøker som kan være til støtte. Tilleggsvansker kan være problemer med retningssans, det å lære klokka, fin- og grovmotoriske vansker, ordenssans, konsentrasjonsvansker og mangelfull begrepsinnlæring. Dysleksi Norge driver nettkurs for lærere og foresatte om hvordan tilrettelegge for elever med lese-, skrive-, språk- og matematikkvansker i skolen. Les mer: www.dysleksinorge.no og <http://www.statped.no/Tema/Sprak/Dysleksi/>

Dyskalkuli/spesifikke matematikkvansker

Dyskalkuli er en samlebetegnelse på spesifikke lærevansker i matematikk. Dette betyr at elevenes matematikkfunksjoner ligger betydelig under det en skulle forvente ut fra evnenivå og prestasjoner i andre fag. Generelle matematikkvansker betyr at elevenes matematikkfunksjon ligger lavt i forhold til aldersnivå, men er likevel på det nivå en skulle forvente ut fra evnenivå og prestasjoner i andre fag. Cirka 15 prosent av elevtallet har generelle matematikkvansker, hvor cirka 3–6 prosent har spesifikke matematikkvansker.

Les mer: www.dysleksinorge.no
[www.statped.no/Tema/Larevansker/
Matematikkvansker/vanlige-kjennetegn-pa-
spesifikke-matematikkvansker-dyskalkuli/](http://www.statped.no/Tema/Larevansker/Matematikkvansker/vanlige-kjennetegn-pa-spesifikke-matematikkvansker-dyskalkuli/)

Spesifikk språkvansker

Noen barn utvikler ikke språket som forventet, selv om de har normal intelligens, normal hørsel eller avvik på andre områder som kan forklare språkvansken. Årsaken til spesifikke språkvansker er ikke klarlagt, men man regner med at cirka 5–7 prosent av alle barn har spesifikke språkvansker. Det er vanlig å dele språkvanskene inn i tre grupper etter hva som er det største problemet:

1. Kombinasjon av ekspressive og reseptive vansker: Barnet har både problemer med selv å uttrykke seg, og problemer med å forstå hva andre sier.
2. Ekspressive vansker: Barnet har vansker med å uttrykke seg, både med hensyn til lydsystemet og/eller grammatikk (ordbøyning, orddanning og setningsoppbygging)
3. Fonologiske vansker: Barnet har primært vansker med lydsystemet i språket.

Barn med språkvansker kan i tidlig alder være oppmerksomme på sine egne begrensinger i å mestre språket. De kan reagere med usikkerhet og sosial tilbaketrekkning eller med frustrasjon og utagerende atferd. Barn med språkvansker har også ofte nedsatt arbeidsminne. Her er det viktig å bygge tiltakene på interesser og sterke sider. Bruk av dataprogram for begrepstrening er et flott tiltak. Les mer: www.dysleksinorge.no
<http://www.statped.no/Tema/Sprak/Spesifikke-sprakvansker/>

Overfølsomhet

Enkelte elever med ADHD kan være overfølsomme for berøring, lukt eller lyd. Det kan være at eleven ikke tåler at noen tar i en fysisk og reagerer med sinne og kan slå dersom det skjer. Noen tåler ikke visse lukter eller bestemte lyder. Lyder som viftesus fra datamaskin eller ventilasjonsanlegg kan virke som konstant støy for enkelte. Elevene greier ofte ikke å formulere disse vanskene selv, eller de blir ikke tatt på alvor. Slik kan de bli irriterte eller trekke seg unna, og dette virker selvfølgelig inn på konsentrasjonsevnen også. Mange vil kunne konsentrere seg bedre hvis det gis mulighet for å skjermes for inntrykk, eller de får lytte til musikk mens de arbeider.

Det produseres nå støydependende hodetelefoner som filtrerer støy og demper lyd. Noen elever med konsentrasjonsvansker kan ha store fordeler av slike i læresituasjoner.

Graden av tilleggsvansker for personer med ADHD er meget varierende, og det kan være sammenheng med personlige egenskaper og miljøet rundt. Samarbeid med PP-tjenesten, Statped og helsevesen er en viktig forutsetning for å gi riktig hjelp.

En individuell kartlegging er derfor det beste grunnlaget for å vurdere hvilke tiltak som er nødvendig for den enkelte elev.



MINORITETSSPRÅKLIGE ELEVER MED ADHD

Minoritetsspråklige elever er en heterogen gruppe. De representerer store variasjoner både språklig, sosiokulturelt og sosioøkonomisk. Likevel er det noen felles trekk som kjennetegner denne elevgruppen:

a) Minoritetsspråklige elever må forholde seg til mer enn ett språk: To- eller flerspråklig utvikling er en uunngåelig situasjon for denne elevgruppen. Graden av tospråklighet viser variasjoner avhengig av faktorer i deres oppvekstvilkår. Graden av mestring av språkene har stor innvirkning på elevens selvoppfatning, livskvalitet, relasjoner til familiemedlemmer og ikke minst læringsutbytte og prestasjoner i skolen.

b) Minoritetsspråklige elever må forholde seg til flere kulturelle kontekster: Denne elevgruppen forholder seg, som norskspråklige elever, til ulike nettverk: familien, venner, skolen, fritiden og lignende. Men det som skiller deres situasjon fra majoritetselevene, er at disse nettverkene vanligvis innebærer ulike språk, sosioøkonomiske oppvekstvilkår og kultur. Her kan det være snakk om viktige forskjeller når det gjelder livshistorier, oppfatningssett, perspektiver, kompetanser, sosiale relasjoner, vaner og fortolkningsmåter.

Disse kulturelle elementene fungerer som regel som taus kunnskap og er med på å påvirke deres handlekraft i nettverkene og samfunnet for øvrig. På samme måte som to-/flerspråklig utvikling blir også barn og unges flerkulturelle utvikling en uunngåelig livssituasjon. Denne elevgruppens heterogenitet stiller krav til skolen om å tenke nytt og finne fleksible organiseringsmåter, metoder og innhold for å gi tilpasset opplæring som sikrer læringsutbytte. I tillegg til variasjoner i deres to- /flerspråklige og flerkulturelle utvikling eksisterer også individuelle variasjoner når det gjelder fysiske, psykiske, kognitive og sosiale forutsetninger. Som alle andre elever i skolen har noen av de minoritetsspråklige elevene behov for spesialpedagogisk hjelp i en kortere eller lengre periode.

ADHD som en spesifikk vanske

Vi vet i dag ikke sikkert hvor stor andel av minoritetsspråklige elever som har fått diagnosen ADHD. Vi antar likevel at blant minoritetsspråklige elever som blir utredet og identifisert med spesialpedagogiske behov, er ADHD-diagnosen underrepresentert. Det har vært en utbredt praksis at de sakkyndige vurderingene ofte konkluderer med at disse elevene har uspesifiserte lærevansker eller generelle lærevansker. Noen av de minoritetsspråklige elevene vurderes å ha atferdsvansker eller relasjonelle vansker, men diagnosen ADHD som hindrer eleven å nyttiggjøre seg av skolens ordinære opplæringstilbud, forekommer ikke i så stort omfang som en kunne forvente seg på bakgrunn av de generelle tendensene i populasjonen.

Hvordan oppdage ADHD hos minoritetsspråklige elever?

Utredning av minoritetsspråklige elever for ADHD forutsetter en god del forarbeid fra lærerens side før eleven blir henvist til PP-tjenesten. Det vil alltid være lurt av lærere å rette fokuset på fire områder i en slik prosess:

a) Fokus på elevens livssituasjon

ADHD er en nevrobiologisk betinget vanske. Den er arvelig. Vurdering av denne tilstanden baserer seg hovedsakelig på observerbar ytre atferd, som berører uoppmerksomhet, hyperaktivitet og impulsivitet. Selv om en elev viser atferd som er forenlig med disse symptomene, kan årsaken være noe annet enn ADHD.

Flere minoritets elever kan vise uoppmerksomhet med eller uten hyperaktivitet og impulsivitet i kortere eller lengre perioder i sitt liv uten å ha ADHD. Mulige årsaker til dette kan være ulike omstendigheter i elevens liv, som ustabilit og/eller trangt boforhold, hyppig flytting, skilsmisse, uoverensstemmelse mellom foreldre, vold,

dødsfall, traumatiske opplevelser og/eller direkte eller indirekte krigsopplevelser.

Når lærere observerer noen tendenser til uoppmerksomhet, hyperaktivitet eller impulsivitet hos sine minoritetsspråklige elever over tid, vil det være lurt å ta kontakt med hjemmet og drøfte situasjonen med foreldrene. Møte med foreldrene krever åpen og ærlig dialog basert på likeverdig deltagelse. Elevens skolesituasjon og elevens behov bør stå sentralt i et slikt møte. Samtalen med foreldrene bør være løsningsorientert. Det er viktig å gjøre foreldrene kjent med hva som skjer i skolen og i klasserommet, hvilke tendenser eleven har vist i den senere tiden og hvilke typer tiltak som er satt i gang, eller som er planlagt å settes i gang for å hjelpe eleven med de observerte vanskene. En slik framgangsmåte er viktig for å etablere trygge relasjoner mellom foreldrene og skolen. I et slikt lærer- foreldre- forhold er det lettere for innvandrerforeldre å komme med viktig informasjon om familiens livssituasjon og deres egne refleksjoner omkring elevens atferd og læring.

b) Fokus på elevens læringsmiljø og opplæringsbetingelser

Ugunstige opplæringsbetingelser eller et dårlig klassemiljø, hvor eleven ikke får forståelig og læringsfremmende opplæring, kan være en vesentlig årsak til at noen minoritetsspråklige elever viser ADHD-lignende symptomer. Derfor er det viktig at læreren foretar en kritisk analyse av sin egen opplæringsstil og den enkelte elevens deltakelse i læreprosessen i klassen. I en slik analyse er det en del forhold som er viktigere å fokusere på enn andre. Klarhet, forutsigbarhet, hjelp i tide til eleven og forståelighet i undervisningsaktivitetene bør være blant de forhold som en lærer bør rette sitt hovedfokus på. Grunnen er at reaksjoner fra elever pleier å henge sammen med slike forhold i undervisningen.

c) Fokus på den minoritetsspråklige elevens læring

Gjennom prosjektet «Utredning av ADHD hos minoritetsspråklige elever i grunnskolen» ved Torshov kompetansesenter (Øzerk og Handroff 2008) fant man at de fleste minoritetsspråklige elevene som får ADHD-diagnose, hadde et komplekst vanskebilde.

De hadde store vansker med:

- Å utvikle ord- og begrepsforråd i norsk, som er deres andrespråk. De hadde et merkbart svakt ord- og begrepsforråd i forhold til antall år i norsk skole
- De knekte lesekoden sent, de leste sakte og hadde vansker med å forstå tekster
- Verbal innlæring og hukommelse. De hadde vansker med å lære gjennom verbal formidling
- De hadde inkonsistente læringsprofiler
- Å gjenfortelle en historie i sekvensiell rekkefølge
- Å framkalle de viktige momentene i en fortelling
- Å skrive sammenhengende tekster. De skrev rotete
- Å resonnerer aldersadekvat rundt et tema og komme med egne meninger

De fleste av de overnevnte vanskene var synlig på begge språk. Alt dette gir oss grunn til å si at ADHD-relaterte lærevansker hos språklige minoriteter kan omfatte flere og mer komplekse problemområder enn det som er vanlig hos majoritets elever.

d) Fokus på selvregulering hos minoritetsspråklige elever

Professor Barkley peker på at ADHD dreier seg om en grunnleggende svikt i selvregulering på grunn

av svekkede kognitive utøvelsesfunksjoner. Minoritetsspråklige elever med ADHD skiller seg ikke fra majoritetsspråklige elever på dette området. Vansker som har å gjøre selvregulering observeres på følgende områder:

- Hemning av impulsive handlinger og reaksjoner: Handler raskt uten å vurdere konsekvensene
- Overgangssituasjoner: Fra friminutt til undervisning, fra ferie til skoledag og lignende
- Emosjonell kontroll: Kontrollere og regulere følelser: Kan bli enten kjempeglad eller veldig sint.
- Komme i gang med oppgaver/aktiviteter selv om disse er innenfor deres mestringsområder
- Arbeidshukommelse: Holde og bearbeide informasjon som grunnlag for langtidshukommelse
- Planlegging og organisering av oppgaver/lekser/arbeid
- Planlegging og organisering av materiell i sekken, pulten, på eget rom og lignende
- Overvåking av egen atferd og regulering av atferden i samsvar med miljøets forventninger

Sviikt i selvreguleringen virker læringshemmende på skolen og skaper vansker med etablering av harmoniske relasjoner til lærere og medelever. En viktig strategi for lærere i denne sammenheng er å være oppmerksomme på de ovennevnte punkter og situasjoner i skolen hvor slike selvreguleringsvansker pleier å vise seg, og sette i gang adekvate tiltak for å hjelpe elevene å utvikle strategier for overkomme disse vanskene.

Samarbeid med minoritetsspråklige foreldre

Noen hjem og skoler opplever samarbeidet tilfredsstillende, mens andre opplever det lite tilfredsstillende og til og med svært vanskelig. Minoritetsspråklige foreldre kan oppleve utfordringer som:

- De er redde for å si hva de mener av frykt for at deres barn kan bli skadelidende.
- Det er vanskelig å kommunisere med skolen.
- De får ikke hjelp når de tar kontakt med skolen og formidler at deres barn sliter med forhold som mistrivsel, mobbing og faglige problemer.
- De mangler kunnskap om det norske skolesystemet, og deres skoleerfaringer fra hjemlandet har vært veiviser for dem.
- De kjenner ikke sine rettigheter og plikter.
- De blir kritisert, mistenkeliggjort og diskriminert.
- De opplever verdibrytning mellom foreldre og barn på grunn av skolens sterke fokusering på barnets selvbestemmelse kontra foreldrenes rettigheter.

Vellykket samarbeid er skoler som tematiserer samarbeidet og viser sensitivitet overfor de minoritetsspråklige familienes kulturelle og språklige bakgrunn.



Mange minoritetsspråklige foreldre vet ikke noe om ADHD. Når de hører om symptomene og ordene spesialist, psykolog, Barne- og ungdomspsykiatrien (BUP) og eventuell medikamentell behandling, blir de skeptiske til utredningsprosessen og tiltakene. Disse erfaringene tilsier at kommunikasjon med og informasjon til minoritetsspråklige foreldre er viktig. Tiltak kan være å gi skriftlig informasjon og møter med innlegg på deres førstespråk hvor de har mulighet til å stille spørsmål og delta i diskusjoner. Alle slike aktiviteter styrker foreldre, slik at de selv velger å ta initiativ og søke hjelp.

Man sitter med det inntrykket at de minoritetsspråklige foreldrenes innstillinger til diagnostisering og medisinerer ikke er så forskjellig fra majoritetsforeldres generelt, men reaksjoner fra noen minoritetsspråklige foreldre kan i enkelte tilfeller være adskillig sterkere enn reaksjoner fra typiske majoritetsforeldre.

Tiltak for minoritetsspråklige elever med ADHD

Minoritetsspråklige elever trenger forståelige, velstrukturerte, lærestoff-fokuserte og varierte opplærings situasjoner som vil motivere dem til å delta i læringsprosesser. Det finnes ulike tilnærminger innenfor feltet. Nedenfor beskrives noen pedagogiske modeller som legger stor vekt på forståelig opplæring og velstrukturert organisering av opplæringsaktiviteter:

a) Multimetodisk modell for tilpasset opplæring:

Denne modellens hovedhensikt er å styrke lærerne i opplæring i flerspråklige klasser og grupper. Den er et supplement til lærernes metodekunnskaper. Modellen presenterer ulike opplæringsstrategier og praktiske ideer for å gi elevene læringsmuligheter og opplevelse av mestring av språklige, sosiale og faglige utfordringer på skolen. Modellen tar sikte på å gjøre opplæringens lærestoffet forståelig, variert, morsomt og tilgjengelig for alle elever.

Den består av fem søyler:

- 1) Bli kjent med eleven
- 2) Temabasert opplæring
- 3) Opplærings- og læringsstrategier
- 4) Systematisk begrepsopplæring
- 5) Kooperative læringsaktiviteter (Øzker 2007).

b) NEIS-modellen:

Pedagogisk modell hvor hovedfokuset er rettet mot elevenes forståelse av muntlig og skriftlig norsk som grunnlag for læring og utvikling i skolen. I denne modellen står språkutvikling, lesing, innholdsforståelse, kunnskapsutvikling og utvikling av elevenes ordforråd sentralt. NEIS-modellen presenterer lærere for gode metodiske ideer for å lette elevenes forståelse og styrke elevenes læringsutbytte. Modellen omfatter også en god del praktisk-pedagogiske ideer som lærere kan ta i bruk for å forbedre elevenes læringsvilkår (Øzker 2010).

c) Veiledet lesing

Dette er en lesemetode som sikter på å utvikle elevenes ferdigheter i å bruke lesestrategier selvstendig slik at elevene klarer å møte og lese nye tekster og respondere på dem kritisk. Metoden gir rom for differensiering. Lærer støtter og veileder eleven i leseutviklingen, og hjelper eleven til å lære seg lesestrategier som de kan anvende i andre lesesituasjoner (Steen-Paulsen og Wegge 2008).

DE VANSKELIGE OVERGANGENE

Det kreves et godt samarbeid mellom eleven, foresatte, lærerteam og skolens ledelse for å skape trygge og forutsigbare overganger fra barnehage til skole, mellom de ulike skoletrinn og mellom videregående skole og arbeidsliv. Det er viktig å erkjenne at elever med ADHD er ekstra sårbare for overganger. Overganger er ofte noe skummelt og krever mye, men kan også være en ny start og et håp om forandring til noe bedre. God kvalitet på overgangene vil komme alle barn, unge og voksne til gode.

Elevens behov og læreforutsetninger må bli kjent for ny skole eller arbeidsplass. Man bør bestrebe at eleven får besøke den nye skolen eller arbeidsplassen og kontaktlærer eller leder i god tid før han/hun starter. Dette er viktig for å skape trygghet, en viktig forutsetning for en god start.

Fra barnehage til skole:

Det må være sammenheng mellom barnehage og skole, og en trygg overgangsfase gir et godt grunnlag for videre opplæringsløp. Motivasjonen til de yngste barna er sterk, og mulighetene er mange. Skolens ledelse har ansvar for å identifisere hva skolen trenger for å være beredt til å ta imot eleven. For å sikre en god overgang for alle elever fra barnehage til grunnskolen er det utgitt en veileder av kunnskapsdepartementet 2008; Fra eldst til yngst – Samarbeid og sammenheng mellom barnehage og skole.



Overganger i skole og jobb

Strukturerte og forutsigbare situasjoner er det beste for elever med ADHD. Overganger og raske skifter er en del av dagliglivet, men for en elev med ADHD må overgangene mellom aktiviteter planlegges og være så forutsigbare som overhodet mulig. Man skal ikke unngå overgangene, men det må legges til rette slik at elevene kan mestre dem og komme styrket ut av dem.

Alle overganger kan virke skremmende for elever med ADHD. De misliker uforutsigbarhet og avstikkere i hverdagen. Det er viktig at elever med ADHD vet hva de går til og kjenner noen på den nye skolen eller arbeidsplassen. Overgangene kan være for eksempel bytte av skole, bytte av klasse, ny lærer, start på ungdomskole, start på videregående skole, lære plass eller ut i arbeidsliv. Det er viktig å samarbeide med foresatte som kjenner eleven best og vet hva han/hun trenger. Besøke ny skole og hilse på kontaktlærer før skolestart, eller besøke ny arbeidsplass er viktig uansett alder.

TILTAK

Pedagogiske tiltak i skolen skal bygge på et overordnet mål om en inkluderende, likeverdig og tilpasset opplæring. Det er helt nødvendig å kjenne elevens individuelle behov før man iverksetter tiltak. Elevens sterke og svake ferdigheter må kartlegges nøye, og en må kommunisere med eleven direkte. De må bli hørt og bli tatt på alvor. Tilpasset opplæring for ADHD-problematikken er avgjørende for om eleven lykkes eller ikke. Det må være en plan på opplæringen, og det må arbeides systematisk. Dette må skje uavhengig av om eleven har tilpasset undervisning eller rett på spesialundervisning etter § 5 i opplæringsloven. Tilretteleggingen må ikke bare fokusere på fag, men også på de sosialpedagogiske utfordringene. Det må være et tett samarbeid med foresatte og jevnlig evaluering av tiltakene.

STRUKTUR OG FORUTSIGBARHET

Struktur og forutsigbarhet er nødvendig for elever med ADHD. God struktur har til hensikt å hjelpe eleven til å gjøre så få feilvalg som mulig.

Det er viktig at omgivelsene til eleven er så strukturerte at alle situasjoner foregår på en mest mulig lik måte fra gang til gang. God stabilitet og faste rutiner er et gjennomgående prinsipp for å gi eleven nødvendig oversikt, forutsigbarhet og trygghet.

Sørg for å gjennomgå timeplanen med eleven i forkant. En god dagsplan kan være avgjørende for hvordan skoledagen arter seg for mange. Det kan være behov for å gjennomgå en timedisposisjon i starten av timen, der man gjennomgår tema, mål, aktiviteter og tidsbruk.

Det er viktig å være klar over at avvik fra dagsplaner og timedisposisjoner ofte kan by på problemer for eleven. Læreren må lære eleven å bygge opp ulike strukturer, og etter hvert som eleven blir eldre, kan han/hun selv greie å lage nødvendig struktur på mange områder. Kalender på mobil kan være en god hjelp for større elever. For mindre barn kan ulike aktiviteter visualiseres med fargekoder.

En lærer som hjelper til med å strukturere dagen, lekser osv., er viktig for de fleste. Noen trenger assistanse nesten kontinuerlig, andre greier seg med 1-2 timer i uka. Ved bruk av arbeidsplaner må de utarbeides på en slik måte at de tar høyde for at noen elever ikke er i stand til å regulere egen læring. Planen må være nøye regulert av læreren.

Tips:

- Fjern uønskede stimuli
- Gi én beskjed av gangen, bruk få ord og vær tydelig
- Ha arbeidsoppgaver med tydelig begynnelse og tydelig slutt
- Instruer tydelig av hva som forventes når de skal løse oppgaver
- Lag oppskrifter på framgangsmåte og hjelp eleven til å avgrense oppgaver
- Gi få oppgaver av gangen – for mye tekst på arket kan virke uoverkommelig
- Ta eleven på fersken når han/hun gjør noe bra
- Gi tilstrekkelig tid. Men viktig er også korte tidsfrister
- Observer når barnet fungerer best og prøv å komme på hvorfor
- Ha tydelige og konsekvente grenser
- Fyll ut ventetid
- Gi rask respons. Tilbakemelding er viktig. Klapp på skulder, et blunk med øye eller tommel opp.
- Unngå valgsituasjoner
- Legg opp dags- og ukesplaner
- Lag avtaler i forkant
- Bruk sosiale beretninger gjennom å beskrive problem og diskutere løsninger

Dette innebærer klarhet i:

TID: Eleven må vite når ting skal skje.

STED: Eleven må vite hvor de skal være.

PERSONER: Eleven må vite hvem han/hun skal være sammen med.

AKTIVITET: Eleven må vite hva som skal skje.

I KLASSEROMMET

Man bør finne ut hvor det er mest hensiktsmessig at eleven sitter i klasserommet. Vindusrekka er som regel ikke noe godt alternativ da de lett kan bli avledet av ting utenfor. Noen liker å sitte bakerst, for der har de oversikt over alle i klassen. Noen ønsker å sitte helt foran ved lærerens kateter. Noen klasserom er også overfylt med plakater, veggaviser, bokstaver og tall. Det kan være en fordel å minske dette om mulig for elever som er lette å avlede. Mange elever med ADHD trenger hjelp til å holde orden på egen pult. Når pulten er full av ulike ting, kan det være vanskelig å holde rett fokus. Sett av tid slik at elevene får tid til å avslutte og rydde før timen er over. Er det fortsatt rotete på elevens pult, må han/hun få hjelp til å rydde av lærer eller assistent.

Skifte av klasserom

Når elevene skal skifte klasserom, er det en ekstra utfordring både med hensyn til å huske hvor og når, og å komme seg dit uten konflikter og "uhell". Noen elever trenger hjelp til å gå opp ruten til de ulike rommene. Ulik farge på rommene eller andre synbare kjennetegn kan hjelpe, noen har nytte av et kart. På slutten av forrige time må eleven få klar beskjed om hvor neste time er, og lærer må forsikre seg om at eleven har forstått. Hvis nødvendig må eleven få følge. Elever med ADHD vil ofte profitere på å ha et fast klasserom.

Å bli sett

En elev med ADHD er avhengig av stabile relasjoner til lærere. En lærer som ser eleven, lytter og tar det eleven sier alvorlig og greier å bygge nødvendig tillit, kan være avgjørende for at eleven klarer å gjennomføre skolegangen. Ofte gir relasjonen til lærer en sterkere motivasjon enn selve faget. Motivasjon varierer sterkt over tid, og dagsformen likeså. Eleven trenger en lærer som greier å "lese" eleven, oppmuntre når det trengs, og kan justere kravene etter elevens muligheter akkurat den dagen. Passer ikke elev og hovedlærer sammen, bør lærer eller elev skifte klasse uten at dette ses som nederlag av noen av partene.

Ros, ikke ris

På grunn av de eksekutive funksjonsvanskene reagerer elever med ADHD ofte mer emosjonelt enn andre barn på samme alder. Elever som er hyperaktive, blir lett oppfattet som frekke, slemme osv., og får derfor ofte skjenn. For elever som har ADHD uoppmerksom type, kan alt gå sakte, og når de merker at de ikke henger med, kan de lett oppfatte seg selv som dumme. For alle elever med ADHD gjelder det å få oppgaver som de mestrer, og vanskelighetsgrad må økes i en takt som de klarer. Mestring er avgjørende for motivasjon for en oppgave eller et fag. Hyppige, konkrete og positive tilbakemeldinger er motiverende.

Tommelfingerregel: Gi minst 5 positive tilbakemeldinger for hver negativ!

Irettesettelser kan forsterke uønsket atferd. Ros forsterker ønsket atferd. Når eleven har gjort noe som det er nødvendig å påtale: gjør det straks, på en rolig måte, og gjør konsekvensene helt klare. Har eleven lett for å miste kontroll over sinnet, og læreren selv er sinna; få andre til å overta. Selv den minste irritasjon i stemmen oppfattes og kan få eleven til å svare med aggresjon. Da er hovedmålet å unngå at sinnet kommer ut av kontroll, for eleven er ikke mottakelig for fornuft før sinnet har gått over. Løsningsfokusert tilnærming (LØFT) fungerer bra for mange som har problemer med sinnekontroll. I den tilpassede opplæringen bør det være rom for at konsekvenser for regelbrudd kan være ulike for elever med ADHD versus elever uten ADHD.

Det anbefales å sende e-post hjem eller å benytte meldingsbok hvor lærer noterer positive ting som eleven gjør eller mestrer. Jo flere lærere som skriver i en ev. bok, jo bedre, men kontaktlærer bør finne noe positivt hver dag.

Vær i forkant

Planlegg aktivitetene slik at du tar et avbrekk før eleven blir åpenbart urolig, eller gi eleven oppgaver i ustrukturerte situasjoner. Etter hvert som eleven blir eldre, kan eleven selv læres opp til å kjenne når det er på tide å ta pause, når man må komme seg ut av en situasjon osv. Da må forholdene være lagt til rette med for eksempel, et grupperom å trekke seg tilbake til.

Læringsstil

En bør finne fram til elevens læringsstil. Lærer eleven best ved å se, høre, ta på/kjenne eller bevege seg? Det finnes tester som kan angi dette. Ofte gir en kombinasjon av å bruke flere sanser det beste resultat. Elever med ADHD er ofte umodne og har problemer med å analysere og selv velge de beste metodene for problemløsning. De kan også få problemer om de får for mange læringsstrategier å velge mellom. Forelesningsformen er lite hensiktsmessig for mange elever med ADHD, så sant det ikke er et emne de interesserer seg sterkt for. De greier rett og slett ikke å konsentrere seg lenge nok til å få med lange resonnement og poenger som bygger på hverandre. Viktig informasjon faller ut, og dermed mister de ofte meningen med det som sies. Aktuelle framgangsmåter for å huske faktakunnskap eller glosser kan være tankekart, visualisering og memoteknikker.

Interesseprofil

Snakk med eleven og foreldre og finn ut hva han/hun er interessert i! Interesser kan også oppstå gjennom emner som de lærer om på skolen. Elever med ADHD har motivasjonsvansker ved emner de ikke interesserer seg for, men kan greie å konsentrere seg bra om emner de er interessert i. Knytt ulike fag til elevens interesserområder der det er mulig. Å finne fram til og bygge på elevens interesser og ferdigheter er spesielt viktig i valg av linje på videregående skole og ved valg av studier og arbeid senere. Skolene skal gi utdannings- og yrkesrådgivning, jf. § 22–3 i forskrift til opplæringsloven. For elever med ADHD er det ekstra viktig å gjøre et grundig arbeid, for feilvalg av studieretning på videregående skole kan bli skjebnesvangert for disse.

Organisering

Noen elever kan ha problemer med å konsentrere seg i en større gruppe, men dette er meget individuelt og kan variere i ulike fag. Noen vil ha nytte av å være i en liten gruppe, og noen elever har behov for én-til-én-undervisning. Mange elever greier seg imidlertid bra med noe tilrettelegging i klassen, men det er også mange elever som trenger en assistent i klassen. Denne skal hjelpe til med å strukturere og organisere arbeidet eller minne om å sette eleven i gang med arbeid. Det viktig for elever med ADHD å ha tilhørighet til klassen. Det er på den arenaen de lærer sosiale koder og trener på å fungere sammen med andre barn. Her må en finne fram til hva som fungerer i hvert enkelt tilfelle, og det er viktig å samrå seg med foreldre som kjenner barnet best.

Få å forholde seg til

En elev med ADHD bør ha få lærere å forholde seg til. Det er ikke lett å bygge opp den nødvendige relasjonen for en lærer som ser eleven sjelden. Hvis det er umulig å ha få lærere, kreves mer koordinering av hovedlærer. Noen ganger kan det bli samspillsproblemer mellom elev og enkeltlærer, og da må kontaktlærer trå til med hjelp her også. Hvis det er mulig, bør samme lærer følge eleven over flere år.



FRIMINUTT

Skolens største og kanskje viktigste fag er friminuttet. Friminuttet er svært krevende fordi det krever høy kompetanse i sosiale ferdigheter.

Elever med ADHD har ofte problemer med ustrukturerte situasjoner som friminutt. Det kan være for mange inntrykk å forholde seg til, de kan ha problemer med å tolke andres signaler, de misforstår lett, kan bli raskt irriterte og sinte, komme i konflikt med andre elever osv. Andre elever kan trekke seg tilbake uten å vite hvor de skal gjøre av seg. Friminuttene må, når det gjelder de fleste av barna med ADHD, ses i sammenheng med læresituasjonen forøvrig. Læremål og hvordan friminuttene skal organiseres for å oppnå målene, blir da en del av elevens tilrettelagte opplæring eller IOP (individuell opplæringsplan).

Hvis barn ikke trives i friminuttene, bør dette ta ytterst alvorlig. Man må observere nøyaktig hva som egentlig skjer. Hva skjer i vanlig lek? Hva skjer i organisert lek? Hvem leker barnet med? Er de yngre? Er det klassekamerater? Eller er eleven maskot for eldre elever? Står eleven alene? I tilfelle hvor? I en krok? Er eleven redd? For hvem? Står eleven i gruppa som tilhører eller tilskuer uten egentlig å delta? Leker eleven parallelt, eller skjer det samhandling med andre? Hvem provoserer eleven med ADHD aktivt? Hvem provoseres eleven av? Hvilke situasjoner eller handlinger er det som provoserer eleven?

Undersøkelser har vist at barn med ADHD ofte har vansker med å skaffe seg og beholde venner. Friminutt er en god anledning til å lære å tolke andres signaler, bedre den sosiale kompetansen å lære å fungere i mer ustrukturerte situasjoner. Men det kreves ofte at en voksen er med og strukturerer og hjelper eleven med å leke med de andre på en måte som ikke stigmatiserer eleven. Her må en gå ut fra hva eleven liker å gjøre og trekke andre med i dette på en naturlig måte.

Eksempler på gode tiltak:

- Lærer/assistent legger opp til spennede leker som også andre elever ønsker å delta i.
- Assistenten eller andre som elevene ser på som "kule", får i oppdrag å hjelpe eleven i friminuttet.
- Dersom det er elevkantine, kan eleven få strukturerte oppgaver der.
- Må alle klasser ha alle friminutt samtidig? For enkelte elever blir det for utrygt og uoversiktlig med en stor skolegård med mange elever.
- Kan skolegården organiseres i skjermede deler for ulike aktiviteter? Det krever i fall at det er nok personale til stede for å oppdage mulige uoverensstemmelser i tide og trekke stille elever med i leken.
- Eleven kan få gå litt før de andre/komme inn litt tidligere for å ta på/av yttertøy. Da unngår en knuffing og ukontrollerte situasjoner som lett kan trigge sinne. Eventuelt kan assistent være med i av-/påkledningssituasjoner.

På ungdomskolen og i videregående skole kan friminutt være utfordrende. Friminuttene her preges ofte av å bare "være sammen". Her stilles det større krav til den sosiale kompetansen. "Smalltalk" dreier seg om å skape kontakt, og det kan handle om vær og vind, alt og ingenting. Det kan handle om fritidsinteresser, film, musikk eller det motsatte kjønn, og det er noen regler forbundet med denne kommunikasjon. Man skal være en god lytter, være interessert og stille oppfølgingsspørsmål. Man skal heller ikke utlevere seg selv for mye og heller ikke ha for sterke meninger.

For mange med ADHD er denne formen for kommunikasjon meget krevende. Det er som regel enklere å være sammen om noe, enn bare å være sammen. Det kan derfor være behov for at skolen tilrettelegger en aktivitet som elever kan være sammen om dersom en elev ikke mestrer dette samspillet. Det er selvfølgelig vanskelig for en ungdom å sette ord på alt dette og innrømme at en sliter med å skape positive relasjoner til medelever. I samtaler med eleven bør utfordringer i friminuttene tas med, og sammen med elev og ev. foresatte kan en komme fram til egnede løsninger.

ALTERNATIVE DAGER OG UTFLUKTER

Kinobesøk, teaterbesøk, museumsbesøk, juleverksted, avslutninger og skolekonserter kan være kritiske situasjoner for elever med ADHD. Disse situasjonene er ofte mer ustrukturerte enn vanlig. En elev med ADHD vil enten glede seg eller grue seg til slike dager. Elever med ADHD kan ofte bli beskyldt for å sabotere slike aktiviteter. Det er her ekstremt viktig å bruke tid på å gjennomgå de alternative aktivitetene og lage gode rutiner i forkant slik at eleven blir informert og samtidig



vet hvorfor disse endringene må gjøres. Ved lengre turer, som klasseturer med overnatting, kreves det gjerne at noen er til stede og hjelper og strukturerer situasjonen for elever med ADHD. God planlegging er helt nødvendig.

Det har vært eksempler på at elever har blitt utestengt fra klasseturer fordi lærere og/eller foreldre ikke har ønsket å ta ansvar for elever med ADHD. Noen elever med ADHD vil kreve ekstra ressurser på slike utflukter, og hvis skolen ikke kan sette inn dette, må slike turer ikke planlegges. Å utelukke en elev fra klassetur er en belastning som en sårbar elev ikke skal utsettes for.

LEKSER

Lekser kan være et mareritt for mange elever med ADHD og deres foresatte. Eleven er ofte sliten etter å ha konsentrert seg en hel dag på skolen og har lyst til å gjøre noe annet. Faget kan oppleves lite interessant, og en kan heller ikke vente at foreldre etter endt arbeidsdag er et oppkomme av gode pedagogiske ideer for hvordan forekempel få brøkgrening til å være spennende. Foresatte som har barn med ADHD, kan ha nok med å få hverdagen til å fungere og bør slippe stadige kamper med eleven om lekser. Hvis mulig, bør eleven få gjøre leksene ferdig på skolen. Det må vurderes om organisert leksehjelp er nødvendig.

Et langsiktig mål som å oppnå gode karakterer for å ta en bestemt utdanning, motiverer ikke elever med ADHD. Men å gjøre det godt på en prøve dagen etter, ev. noen få dager fram i tid, kan være motiverende dersom eleven har en forventning om at det kan gå bra, og kanskje får en belønning i tillegg.

Hvis lekser må gis; diskuter med elev og foresatte om hva målet med lekser er. Noen av tipsene for lekser nedenfor kan være utgangspunkt for samtalen. En bør en ha en allianse mellom foresatte og lærer. Samarbeid via e-post og SMS kan fungere bra.

Tips for lekser:

- Gi korte, avgrensede oppgaver. Store oppgaver som sær oppgaver eller prosjekter må deles opp i mindre, overkommelige deler. Lærer kan f.eks. sammen med eleven komme fram til en struktur i oppgaven, og så skrives et avgrenset tema av gangen, med korte tidsfrister.
- Data er et godt hjelpemiddel for mange elever med ADHD. Hvis mulig bør eleven både få og levere lekser elektronisk. Unngå lekser på løse ark. Ved bruk av data må man sjekke om eleven trenger opplæring i bruk av denne, som trening i touchmetoden og hjelp til å strukturere stoffet (lagre dokumenter fra ulike fag i ulike mapper).
- I e-post eller kontaktbok mellom skole og hjem kan det også gis beskjed om lekser, og gjensidig tilbakemelding om leksene gis (er de for lette/vanskelige osv.). Husk at i e-post/kontaktbok skal det positive framheves.
- Mange elever med ADHD kan ha stor arbeidskapasitet når det gjelder oppgaver de er interessert i. Finn elevens interessefelt og gi avgrensede, klart definerte oppgaver innen dette.
- Dagsformen varierer mye for barn med ADHD – unngå skjenn dersom de ikke har klart å gjøre leksene ferdig.

Husk: tett samarbeid med foreldre.

- Tett tilbakemelding på leksene som er utført, motiverer. Ros når leksene gjøres bra! Og ofte trengs ros når bare litt er gjort også. All ros må være konkret.
- Ukeplanen bør ha påført hvilken dag de ulike leksene skal leveres.
- Ekstra boksett hjemme hvis glemming er et problem.
- Avtale om at det er skolen som har det faglige ansvaret for lekser.

Anbefaling til foresatte:

- Faste tider for lekser, da slipper en stadige forhandlinger om når leksene skal gjøres. Leksetiden må ikke være for sent på kvelden når eleven er for sliten. Husk å ta pauser. Eventuelt bruk timestokk.
- Fast lekseplass i nærheten av der foreldrene oppholder seg, med minimalt av andre ting som kan distrahere, er aktuelt for noen.
- Godt tilpasset bord og stol. Det er jo elevens arbeidsplass.

SAMARBEID MED HJEMMET

Samarbeid med foresatte må være et «must». De foresatte er en viktig ressurs! Det er de som kjenner eleven best, og som kan gi gode råd om hvordan ulike situasjoner bør takles. Opplever foresatte seg inkludert, vil de være en positiv kraft. Tett samarbeid er helt nødvendig. Bruk gjerne telefon, SMS, e-post eller skolens nettportal for å kommunisere med foresatte.

Skal andre foresatte og barn informeres om at eleven har ADHD? Eleven og de foresatte (hvis eleven er under myndighetsalder) må få ta avgjørelsen. I så fall: Hvem skal informere? Eleven selv, foresatte, en sakkyndig, lærer eller en kombinasjon? Når og hvordan? Hvis det skal informeres, bør det planlegges nøye i samarbeid med elev og foresatte. I utgangspunktet anbefaler vi åpenhet om diagnosen, men det kan være tilfeller hvor det er best ikke å informere.

Elevens aksept av åpenhet om sin diagnose og vansker er dessuten en forutsetning for å lykkes optimalt med tiltak i klassesituasjon, leksearbeid, fritid og senere i arbeidslivet.

Når eleven er over 18 år i videregående skole: Hør om det er aktuelt at foresatte fortsatt blir tatt med på møter og kan få innsyn i det som gjelder elevens skolegang. Eleven må i så fall skrive under fullmakt. Å involvere foreldre så lenge som mulig kan være en god støtte både for elev og lærere, men det kan også være at eleven ønsker å være selvstendig og vise at han/hun kan stå på egne ben, og det må respekteres.

HJELPEMIDLER

IKT-baserte tiltak

Ved å benytte seg av IKT-baserte lære- og hjelpemidler kan elever med ADHD bli mer selvstendige og fungere bedre i klassen. De kan klare å tilegne seg mer fagstoff på egen hånd. IKT-baserte tiltak må inngå som en del av en helhetlig tiltakstenkning og integreres i den ordinære undervisningen. Man må ta utgangspunkt i elevens vansker, men i størst mulig grad bygge på elevens ressurser. God kartlegging og utprøving av programvare og utstyr er viktig for å kunne sette inn hensiktsmessige tiltak.

En datamaskin eller Ipad er et viktig hjelpemiddel som gir umiddelbar respons, noe som kan få eleven til å orke å arbeide i en lengre periode. Ved interaktive program får eleven vite om svaret er rett eller galt med en gang, og ikke lenge etterpå når eleven kanskje har glemt oppgaven.

Hjelpemidler for lesing

Det er hovedsakelig to varianter av lesestøtte. Syntetisk tale (talesyntese) og lydbøker. Syntetisk tale eller tekst-til-talesyntese benyttes i ulike leseprogram. Hvis programvaren har skjermleserfunksjon, kan talen på en enkel måte benyttes til å få lest opp all tekst som er på data skjermen. Det finnes syntetisk tale for norsk, engelsk og andre fremmedspråk. Lydbøker: Flere forlag satser tungt på et format de kaller smartbøker. Smartbøker kan blant annet leses på Ipad og du kan få lest opp tekst, sette inn bokmerker etc.

Elever som har problemer med å lese trykt tekst, kan låne lydbøker hos www.nlb.no (Norsk Lyd- og Blindeskriftsbibliotek). Skoler har lånerett her. De har et stort utvalg av pensumlitteratur for høyere utdanning og skjønnlitteratur for barn, ungdom og voksne. Du får lydboken i et såkalt DAISY-format. Ved hjelp av skanning kan man overføre trykt tekst til elektronisk tekst. Skannerpenn er en "teksthenter" som kan kobles til datamaskinen. Den fungerer godt til kortere tekster eller notater. I matematikk kan tekstoppavene bli lettere tilgjengelig, og barrierer kan overvinnes.

Hjelpemidler til å forstå

Ordbøker og leksika finnes i elektroniske formater. Disse er fine å benytte mens man arbeider med skrivning eller lesing på Internett eller i et dataprogram. For elever med språkvansker er oppslagsverk med enkel tekst, eksempler og bildestøtte best å ta i bruk. I fremmedspråk effektiviserer elektroniske oppslagsverk arbeidet for alle elever.

Hjelpemidler for skrivning

Skriving stiller store krav til oppmerksomhet og koordinering av persepsjon og motorikk. Vanskeligheter med å omsette tanke til motorisk handling gjennom hånden kan føre til senhet i utføringen av oppgaver som krever finmotorisk aktivitet.

Gi god tid og mulighet for pauser. Problemet med selve skriveprosessen blir ofte undervurdert for elever med ADHD. La eleven bruke datamaskin så mye som mulig slik at energien kan frigjøres til tankearbeidet og kreativitet!

Elever med ADHD har behov for å arbeide med organisering og strukturering av tekst. Ved bruk av datamaskin får man et fint produkt, og det er arbeidsbesparende da man kan kladde og føre inn samtidig. Med tekstbehandling har man gode muligheter til å finne og rette feil, og man kan lett flytte på setninger og avsnitt. Det finnes støtteprogram, som stavekontroller laget spesielt for dyslektikere, med syntetisk tale, prediksjonslister og oppslagsverk.

Men det er viktig å bruke tid på å lære elevene hensiktsmessige arbeidsmåter når de benytter de ulike programmene.

Hjelpemidler for organisering og strukturering

Til å organisere og strukturere ved innlæring av nytt fagstoff eller til å forberede en skriftlig eller muntlig presentasjon er tankekartprogram hensiktsmessig å benytte seg av. Ved å benytte tankekartprogram tilrettelegges det for at flere kan lære seg bedre og raskere. I tillegg kan man bruke virkemidler som bilder, video, tegning eller lyd.



LÆREREN TRENGER STØTTE I HVERDAGEN

Pedagoger trenger råd og oppbakking i en krevende arbeidssituasjon. De trenger bekreftelse på at de gjør de rette tingene, og noen å luften frustrasjoner med når det er behov for det. En trenger først og fremst støtte fra skolens ledelse og av gode kollegaer. Den enkelte skole bør lage et system for kollegastøtte og erfaringsutveksling.

Noen elever med ADHD er svært krevende, spesielt om de har atferdsproblematikk eller andre tilleggsvansker, og kan drive en lærer til fortvilelse og få fram følelsen av manglende mestring. Å ha noen å diskutere episoder, strategier og opplegg med er nødvendig. Enkelte ganger må man henvende seg til spesialistene for råd. Man kan få hjelp og veiledning fra PP-tjenesten og Statped.

HVORDAN FANGE OPP TIDLIG

Barnehager og skoler spiller en svært viktig rolle ved observasjon og kartlegging av vansker hos barn og unge. Sammen med foresatte er de sentrale aktører når det gjelder å fange opp elever med ADHD-symptomer.

Barnehager og skoler kan diskutere ulike bekymringer anonymt med PP – tjenesten eller sende en henvisning for videre utredning. Det er viktig at tiltak settes inn så snart et problem oppdages. Skolen må jobbe systematisk selv om ingen diagnose er satt – man har ikke "tid" til å vente å se f.eks etter en utredning.

Saksgangen knyttet til spesialundervisning

Fase 1: Bekymringsfasen

- Foresatte eller skolen har mistanke om at eleven ikke får tilfredsstillende utbyttet av opplæringen.
- Skolen/lærer plikter å vurdere elevens læringsutbytte kontinuerlig.
- Eleven og foresatte har rett til å be om en vurdering av om eleven har behov for spesialundervisning.
- Varlingsplikten – undervisningspersonalets plikt til å melde fra til rektor.
- Rektor har ansvaret for å behandle saken.
- Skolens utredning har plikt til å vurdere og eventuelt prøve ut tiltak med sikte på å gi eleven tilfredsstillende utbytte av opplæringen.
- Skolen innhenter foresattes samtykke til at det kan foretas en sakkyndig vurdering.

Fase 2: Skolen sender henvisning til PP-tjenesten

- Oversendelse av saken til PP-tjenesten for sakkyndig vurdering.
- Skolen ber PP-tjenesten utrede elevens behov.

Fase 3: Sakkyndig vurdering av elevens behov

- PP-tjenesten gjennomfører en sakkyndig vurdering som består av utredning og tilråding.
- PP-tjenesten har plikt til å rådføre seg med eleven/foresatte i arbeidet med å utforme tilbud om spesialundervisning og legge stor vekt på synspunktene deres, jf. § 5-4 tredje ledd.
- Foresatte/elev har rett til å få kjennskap til innholdet i den sakkyndige vurderingen.
- PP-tjenesten henviser eleven videre til spesialisthelsetjenesten, BUP (Barne- og ungdomspsykiatrisk tjeneste) hvis nødvendig.
- Det er BUP som foretar videre utredninger og som er spesialistene i forhold til en ADHD-diagnose.

Fase 4: Vedtak

- Kommunen fatter enkeltvedtak om medhold eller avslag på kravet om eleven har rett til spesialpedagogisk hjelp.
- Foresatte/elev har rett til å uttale seg før det blir truffet enkeltvedtak, og deres syn skal tillegges stor vekt. Retten til å uttale seg gjelder særlig ved avvik fra den sakkyndige vurderingen.
- Foresatte/elev må samtykke før enkeltvedtak om å sette i gang spesialundervisning fattes.
- Foresatte/elev kan klage dersom eleven ikke gis rett til spesialundervisning eller er uenig i innholdet i enkeltvedtaket. Det er fylkesmannen som er klageinstans.

Fase 5: Eleven får spesialundervisning

- Innvilges spesialundervisning skal IOP (Individuell opplæringsplan) utarbeides.
- Skolen trenger ikke få en godkjenning av IOP fra foresatte/elev.
- Mål knyttes til faglig og sosial kompetanse, innholdet i opplæringen og hvordan opplæringen skal drives.

Fase 6: Evalueringsfasen

- Skolen skriver årsrapport.
- Årsrapporten sendes til foresatte/elev og skoleeier.
- Skolen vurderer om eleven fortsatt har behov for spesialundervisning og om det er behov for å henvise eleven til PP-tjenesten igjen.

En del barn med ADHD prøves ut på medisiner. I dette arbeidet er det vanlig å be om skolens hjelp til rask utfylling av skjema på slutten av dagen i en utprøvsperiode. Foresatte fyller ut liknende skjema, eleven har muligheter for å fylle ut en kort selvrapportskala, det kan foretas tester, og man møtes til oppsummering av erfaringene før man tar stilling til medisiner på mer fast basis.

Sykehuset Østfold har i samarbeid med kommunene i Østfold laget en behandlingslinje for barn og unge med ADHD i Østfold. Den beskriver konkret Hvem gjør hva, når? Denne gjelder for alle involverte som fastlege, PP-tjeneste, BUP, helsestasjon, barnevern, skole, barnehage og foresatte. Les mer: www.sykehuset-ostfold.no

Behandlingslinje for ADHD finnes også andre steder blant annet, i Helse Sør-Øst: Regional behandlingslinje for barn og unge med ADHD. Den regionale behandlingslinjen for barn og unge med ADHD i Helse Sør-Øst publiseres og vedlikeholdes av Regional kompetansetjeneste for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi i samarbeid med Helseforetakene i regionen.
http://www.oslo-universitetssykehus.no/omoss_/avdelinger_/rfm_/regional-behandlingslinje-barn-og-unge-adhd_/Sider/default.aspx

Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av ADHD/Hyperkinetisk forstyrrelse (IS-2062) skal bidra til å gi god kunnskap slik at personer med en ADHD-diagnose kan få hjelp til å ha et så godt liv som mulig. Retningslinjen finner du her: <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/adhd>
De har et eget kapittel som heter: Hjelp i barnehage/skole/arbeid ved ADHD/Hyperkinetisk forstyrrelse
<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/adhd/seksjon?Tittel=hjelp-i-barnehage-skole-9914>

Selv om eleven endres og modnes vil man fortsatt inneha ADHD hele livet. Et koordinert samarbeid mellom foresatte og ulike aktører i hjelpeapparatet er viktig. Samarbeidstiden må være målrettet og fokusert, slik at arbeidet her blir både løsningsfokusert og utviklende. Ansvarsgruppemøter og individuell plan er nyttige elementer i et slikt samarbeid og det må avklares hvem som skal ha det koordinerende ansvaret. Meget viktig er

det også at assistenter som er tett på eleven i skolen får delta på ansvarsgruppemøtene. For de foresatte er det viktig å vite hvem i hjelpeapparatet de kan henvende seg til.

FAGLIG RÅD OG ØKT KOMPETANSE OM ADHD

Nyttige nettsider:

www.adhdnorge.no

www.adhd-behandlingslinje.no

www.chadd.org

www.nevsom.no

www.innsikt.org

www.statped.no

www.statped.no/adhd

FILMER

ADHD Norge har i samarbeid med Bravissimo AS laget 7 filmer på cirka. fem minutter hvor man gir lærere og assistenter praktiske råd og tips om hvordan og hvorfor man skal tilrettelegge for elever med ADHD.

Eksperten i filmene har vært Lisbeth Iglum Rønhovde, forfatter og ped.psykologisk rådgiver i PP-tjenesten i Hobøl kommune. 4.klasse på Hovin skole og 8.klasse på Nannestad ungdomsskole har deltatt med sine dyktige kontaktlærere. Filmene har følgende temaer: Hva er ADHD? Godt jobbet, Grave etter gull, Du er sjefen, Hjelpemidler, Friminutt på barneskolen og Friminutt på ungdomsskolen.

Filmene finnes på ADHD Norges hjemmesider: www.adhdnorge.no

KILDER

Barkley, R. A. (2006): Attention-deficit hyperactivity disorder - a handbook for diagnosis and treatment, second edition. New York: Guilford Press

Bredtvet kompetansesenter (2010): Informasjon om språk- og talevansker. Brosjyre statped

Bæck, U.D. K. og Kileng, I.M. (2005): Evaluering av prosjektet "minoritetsspråklige foreldre – en ressurs for elevenes opplæring i skolen". Tromsø: NORUT Samfunnsforskning AS

Cummins, J (1989): Institutionalized Racism and the Assessment of Minority Children: A comparison of policies and Programs in the United States and Canada. I R.J. Samuda m. fl.: Assessment and Placement of Minority students. Toronto: Intercultural Social Sciences Publications

Donovan, M. S. and Cross C.T. (red) (2002): Minority students in special and gifted education. Washington, DC: National Academy Press.

Foreldreutvalget for grunnskolen, FUG (2003): Minoritetsspråklige foreldre – En ressurs for elevenes opplæring i skolen. Resultat fra kartleggingsundersøkelse om hjem-skole-samarbeid på 12 skoler i Oslo, Akershus, Buskerud og Østfold.

Glaæsel, B. og Kidde, A. M. (2005). Tosprogede elever i specialundervisningen. – en undersøgelse af Københavnske (§20.1 og §20.2) specialskoler/ klasserækkers oplevelse av tosprogede elever utarbeidet av PPR:Kobenhavn: Forlaget skolepsykologi

Green, R.W. (2005): Eksplosive barn, Pedagogisk forum

Greene, R.W. (2009): Vilse i skolan, Cura Bokförlag AB

Gøtestam, G. K. m.fl (2010): Tvangslidelser, Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning

Handorff, J. A. og Øzker, M. (2007): Utredning av ADHD hos minoritetsspråklige barn og unge. I : Egeberg, E.

- (red). Minoritetsspråklige med særskilte behov. En bok om utredningsarbeid. Oslo: Cappelen Akademisk forlag
- Hansen, A., Koppen, K. og Svendsen, A. (2006):** Basisbok for begyneropplæring i lesing. Info Vest Forlag.
- Helsedirektoratet (2016):** ADHD/Hyperkinetisk forstyrrelse. Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging.
- Høigaard, B. (2009):** Nye digitale hjelpemidler, Bredtvet kompetansesenter
- Kunnskapsdepartementet (2008):** Fra eldst til yngst. Samarbeid og sammenheng mellom barnehage og skole, Veileder F-4248 B
- Kunnskapsdepartementet (2009):** Lov om privatskolar med rett til statstilskod (privatskolelova). Lovdata.
- Larsen og Øzerk, K. (1999):** Mestringsbilder i grunnskolen. Delrapport 1: En undersøkelse i tilknytning til prosjektet "Barn og unge fra krigsherjede områder". Oslo kommune, Skoleetaten, Pedagogisk-psykologisk tjeneste
- Nordahl, T. og Overland, T. (1998):** Idealer og realiteter: Evaluering av spesialundervisningen i Oslo Kommune. Rapport 20, NOVA
- Nordahl, T. og Sunnevåg A. K. (2008):** Spesialundervisningen i grunnskolen - stor avstand mellom idealer og realiteter. Rapport nr. 2 Høgskolen i Hedmark.
- Norsk Tourette Forening (2009):** Ufrivillige bevegelser og lyder. Kan det være tics eller Tourettes syndrom. Informasjonsbrosjyre.
- Oslo kommune, Utdanningsetaten (2009):** Språkutvikling, lesing og innholdsforståelse. Pedagogiske ideer, metoder og prinsipper fra NEIS- modellen.
- Phil, J. (2005):** Etnisk mangfold I skolen. Det sakkyndige blikket. Universitetsforlaget A.S.
- Rønhovde, L. I. (2004):** Kan de ikke bare ta seg sammen. Om barn og unge med ADHD og Tourette syndrom, Gyldendal Akademisk
- Rønhovde, L. I. (2010):** ...og noen går det trill rundt for! Om hjernen, tenåringer og pedagogisk praksis, Gyldendal Akademisk
- Skaalvik og Skaalvik (1988):** Barns selvoppfatning – skolens ansvar, TANO Oslo
- Sosial- og helsedirektoratet (2007):** Veileder i diagnostikk og behandling av AD/HD. IS – 1244
- Steen-Paulsen, M. og Wegge, K. (2008):** Veiledet lesing. Metodehefte med dvd. Cappelen - Damm
- Stette, Ø. (red.) (2001):** Opplæringslova med forskrifter. Med utdrag fra forarbeid og kommentarer. PEDLEKS Norsk skoleinformasjon
- Strand, G. (2007):** Enkle råd for lærere som vil hjelpe elever med AD/HD til bedre mestring, Nasjonalt kompetansesenter for AD/HD, Tourettes og narkolepsi
- Strand, G. (Red.) (2004):** AD/HD, Tourettes syndrom og Narkolepsi – en grunnbok. Fagbokforlaget
- Sykehuset Østfold (2005):** Behandlingslinje for barn og unge med ADHD i Østfold
- Tinnsand, T. (2002):** Lærers interesse for enkeltelever er god forebygging av problematferd i skolen, Artikkel, Lillegården kompetansesenter 18.06.2002
- Totland, K. (2002):** Hjemmetiltak for barn med AD/HD vansker, Artikkel STÅ PÅ nr.1
- Utdanningsdirektoratet (2006):** Barn og unge med AD/HD. AD/HD og lignende atferdsvansker – skoleperspektivet. Statusrapport 7.april 2006
- Utdanningsdirektoratet (2003):** Utvikling av sosial kompetanse – en veileder for skolen. Revidert utgave i 2007
- Utdanningsdirektoratet (2009):** Veileder til opplæringsloven om spesialpedagogisk hjelp og spesialundervisning
- Vetthus, B. og Bjelland, T (2006):** Dette gidder jeg ikke lærer. AD/HD i skolen. Info Vest forlag.
- Wagner, M. Krista, K., Albert, J.D., Michael, H.E., Sumi, W. C. (2005).** The Children and youth we server: A National Picture of the characteristic of Students With emotional Disturbances Receiving Special Education. I Journal of Emotional and Behavioral Disorders. Vol. 13, no.2 p.79-
- Zeiner, P. (red.) (2004):** Barn og unge med ADHD, Tell forlag

- Øen, K. (2010):** ADHD i en skole med selvregulering som ideal. Masteroppgave, NLA Høgskolen i Bergen
- Øgrim, G. (1998):** Hva er egentlig oppmerksomhetsvansker? Typer og tiltak. Artikkel STÅ PÅ nr. ?
- Øzerk, K. (2010):** NEIS -modellen: Språkutvikling, lesing og innholdsforståelse. Vallset: Oplandske Bokforlag
- Øzerk, M. (2007):** Multimetodisk modell for tilpasset opplæring. Pedagogisk-metodiske ideer for å arbeide etter Kunnskapsløftet i flerspråklige klasser. Kolofon Forlag AS
- Øzerk, M. R. og Handorff, J.A. (2008):** Utredning av ADHD hos minoritetsspråklige elever i grunnskolen. Skole psykologi Nr. 5
- Øzerk, M. R. (2007):** "Hva i all verden hva skjer nå? – Læringsstiler og elever med oppmerksomhetssvikt (ADD). Kolofon forlag AS og Torshov kompetansesenter
- Aarset, M. F. og Sandbæk, M. L. (2009):** Foreldreskap og ungdoms livsvalg i en migrasjonskontekst. Institutt for samfunnsforskning



OM LÆRERGUIDEN

Lærerguiden er laget av ADHD Norge og distribuert med midler fra ExtraStiftelsen og Utdanningsdirektoratet.

Lærerguiden finner du også på ADHD Norges hjemmeside www.adhdnorge.no

