



At støtte dit barn med **ADHD i skolen**

en guide til forældre til børn med ADHD

ROS MERE END DU KRITISERER!

Alle har brug for ros en gang imellem, og de fleste børn bliver langt mere motive-rede af ros end af kritik. Selvfølgelig skal du sige fra, når dit barn gør noget, der ikke er i orden – men prøv også bevidst at lægge mærke til og kommentere, når barnet gør noget godt eller virkelig gør sig umage.



Når man bliver promoveret – positive sanktioner i stedet for skældud (ydre gulerødder)

Ved positiv sanktionering fokuserer man på ros og belønning frem for skældud. Hvis barnet afleverer sin madkasse eller møder op til tandlæge, gives der ros. Når det er lykkedes fx 5 gange, kan barnet få en lille præmie – som en is eller noget andet, der motiverer.

Når vi bruger ros og positive sanktioner ...

- Barnet gør det rigtige, fordi det kan mærke succes
- Fokus er på det, der lykkes
- Motivation skabes gennem anerkendelse og gentagelse
- Barnet oplever sig selv som kompetent
- Adfærden styrkes over tid

For nogle børn – især børn med ADHD – kan konkrete belønninger hjælpe med at fastholde nye rutiner.

Sådan kan det se ud i praksis:

Hver gang barnet husker:

- madkassen
- tandlægebesøget
- en aftalt opgave

... gives der **ros med det samme**.

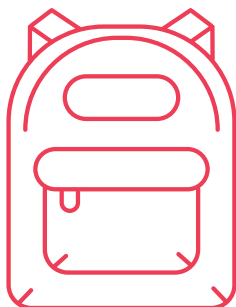
Når det lykkes fx 5 gange, kan barnet få:

- en is
- en fælles aktivitet
- noget, barnet selv har været med til at vælge

Belønningen er **en fejring** – ikke bestikkelse.



Alle skolebørn har brug for struktur og tydelighed – men for børn, der har svært ved at koncentrere sig, er det ofte ekstra vigtigt med en god og gennemarbejdet planlægning. Der findes meget hjælp og støtte at få via både sundhedsvesen og skole, men en del ting kan faktisk også gøres hjemmefra.



Gå dit barns skoletaske igennem hver dag, og ryd jævnligt op i indholdet. Organisér hæfter og skolebøger, og smid løse papirer ud, som ikke længere er nødvendige.

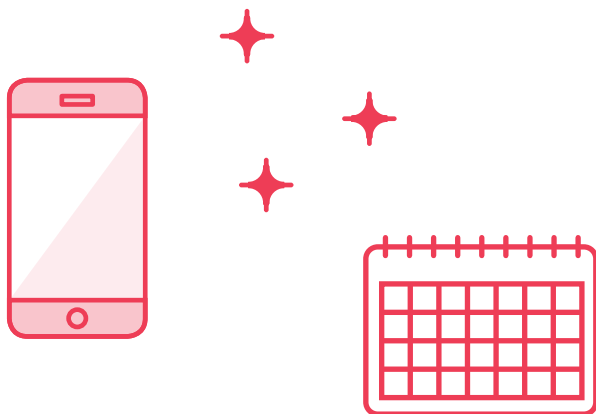
En ide kunne være at lægge en notesbog i skoletasken, hvor barnet med lærerens hjælp kan skrive sine opgaver og lektier ind. Her kan du skrive under, når lektien er lavet derhjemme, og læreren kan kvittere, når opgaven er afleveret i skolen. På den måde bliver bogen et bindeled og en kommunikation mellem dig og læreren, som barnet selv er en aktiv del af.

Der er naturligvis også andre måder at gøre dette på. Tal med barnets lærer og find sammen frem til en metode, der passer jer alle sammen.



Lav **en nøglering** til hver taske med billeder eller tekst, der viser, hvad der skal være i den. Nøgleringen fungerer som en tjekliste og kan hjælpe dit barn med at lære at pakke tasken selv.

***HVILKEN
KALENDER
PASSER
BEDST?***



Uanset om I bruger et ugeskema derhjemme, en kalender på telefonen eller en helt almindelig papirkalender, kan en kalender være en rigtig god hjælp til at skabe struktur og overblik for dit barn.

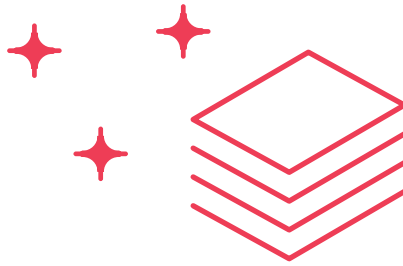
Skriv hver ny aktivitet, opgave eller vigtig information ind på den rigtige dag, og prøv så vidt muligt at holde jer til planen.

INDIVIDUELLE HJÆLPE- MIDLER I SKOLEN

I dag findes der mange former for støtte til børn, som har svært ved at koncentrere sig i skolen. Tal med dit barn om, at hjælpemidlerne er der for at gøre skoledagen lettere og give ham eller hende bedre mulighed for at bruge sine stærke sider og udvikle sit fulde potentiale.

Der findes for eksempel simple hjælpemidler, som kan støtte barnet i at gennemføre opgaver, planlægge sin dag og få bedre styr på tiden. Derudover findes der også mere avancerede digitale hjælpemidler, som kan bruges på telefon, computer eller tablet.





Alle aktiviteter i skoletiden skal tilpasses elevens evne til at opfatte, organisere og tolke sanseindtryk. Synes barnet, at det er nemmere at forstå, hvis mundtlig information også vises visuelt? I dag findes der flere forskellige måder, læreren kan give information på, og flere måder eleven kan få den præsenteret på.

Lav sammen med skolen en individuel plan for, hvilke hjælpemidler der skal bruges hvornår. Du kan også få hjælp af en ergoterapeut til, at dit barn kan få de rette hjælpemidler ordineret.

Tips!

- Både skoleopgaver og instruktioner kan deles op i mindre dele – kortsigtede mål er ofte nemmere at motivere sig for.
- Der findes mange apps til telefoner og tablets, som kan fungere som støtte i løbet af skoledagen. Prøv én app ad gangen i stedet for at downloade flere på én gang.





Spørg og bed om hjælp!

Opmuntr barnet til at spørge, når han eller hun ikke forstår, ikke kan klare noget selv eller føler sig misforstået. Alle elever har altid ret til at bede læreren om hjælp.

Få mere information om
ADHD på vores hjemmeside
www.adhdoglivet.dk

