

Lærerguiden

TILRETTELEGGING FOR ELEVER
MED ADHD I SKOLEN



En guide til lærere i grunnskolen og i videregående skole.

OM GUIDEN

Hensikten med denne guiden er å støtte ansatte og lærere som tilrettelegger for barn og unge med ADHD i skolen. Målet er å gi økt kunnskap om diagnosen, samt noen konkrete råd som kan være til hjelp i skolehverdagen.

ADHD Norge vet at det kan være utfordrende å tilrettelegge for elever med ADHD. Tiltak som fungerer godt for én elev, er ikke nødvendigvis løsningen for en annen. Det er viktig å huske at det finnes store individuelle forskjeller, og at hver enkelt elev er unik. Ofte er det nettopp nyansene og detaljene som avgjør om man lykkes eller ikke.

Har du møtt én med ADHD, har du møtt én!

Ansvarlig utgiver:
ADHD Norge
post@adhdnorge.no
www.adhdnorge.no

Illustrasjoner:
Mads Johan Øgaard



ADHD

ADHD er en forkortelse for Attention Deficit/Hyperactivity Disorder og kjennetegnes av uoppmerksomhet, hyperaktivitet og impulsivitet. Det er gjerne i skolealder at problemene tilkjennegir seg. Her skal eleven tilegne seg nye kunnskaper, ferdigheter og holdninger, både faglig og sosialt.

ADHD deles inn i tre undergrupper

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

ADHD uoppmerksom type

ADHD uoppmerksom type er ofte vanskelig å oppdage hos elever, og de får gjerne ADHD-diagnosen senere.

Uoppmerksomheten kan vises ved at det er vanskelig å komme i gang med aktiviteter eller oppgaver. Eleven kan enkelt miste fokus og kan ha vansker med å konsentrere seg om én oppgave av gangen, noe som kan føre til stadig bytte av aktivitet. Noen kan streve med å følge instruksjoner og ha utfordringer med å planlegge og organisere arbeidet sitt. De kan være lette å distrahere, dagdrømme og ikke være helt til stede i det som skjer her og nå.

I klasserommet følger eleven tilsynelatende med i undervisningen, men mister raskt konsentrasjonen og kan ofte gi opp ved motgang. Mange mangler tro på seg selv og er raske til å si at de ikke kan, vet eller husker. Noen kan ha store bekymringer rundt eget skolearbeid. De undervurderes ofte med hensyn til intelligens fordi det er svært vanskelig for dem å yte ut fra sitt potensial.

I økende alder forventes det en større evne til konsentrasjon, vurdering, problemløsning, planlegging og abstraksjon. Dette strever elever med ADHD uoppmerksom type med, vanskene vil etter hvert bli mer synlige, og skoletiden blir mer utfordrende.

ADHD hyperaktiv og impulsiv type

Hyperaktiviteten kan kjennetegnes som overdreven kroppslig aktivitet med mye uro i hender og føtter, yngre barn kan løpe rundt, klatre eller hoppe. Eldre barn kan plukke på ting, gynge på stolen, forlate plassen sin i timen og vandre omkring. Skolearbeidet kan bære preg av hastverk og lite gjennomtenkte løsninger.



ADHD

Attention Deficit/Hyperactivity Disorder

SYMPTOMER:

Uoppmerksomhet
Hyperaktivitet
Impulsivitet

SYMPTOMENE MÅ HA:

Vart mer enn seks måneder
Oppstått før 12-årsalder

HYPPIGHET:

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 og bedrer prognosen for å klare seg i voksenlivet

Flere kan prate mye uten å tilpasse seg den situasjonen de er i. Mange av elevene kan søke spenning for å dempe rastløsheten. For oppgaver som interesserer, kan aktiviteten være normal i lengre perioder. Det kan være vanskelig å få med seg det som blir sagt. Mange er viljesterke og reagerer med sterke følelser.

Impulsiviteten kan vises som at man handler før man har tenkt seg om, svarer før et spørsmål er ferdig stilt, blir raskt utålmodig og klarer ikke å vente på tur. Noen har stadig nye ideer og prosjekter som ikke avsluttes. Impulsiviteten kan styre elevens handlinger uten refleksjon over hva som gir best resultat, og kan føre til at man havner i farlige situasjoner, ulykker eller skader som man ikke klarer å se konsekvensene av. Impulsive elever har vansker med å tenke langsiktig og å planlegge en handling. De starter med en oppgave, men avbryter gjerne når de kommer på noe annet, og dras gjerne ofte mot det som virker mest spennende og minst anstrengende i øyeblikket.



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 elever kan ha vansker innen ulike områder, er det ulike former for tilrettelegging som må til for hver enkelt elev.

Elever med ADHD uoppmerksom type kjennetegnes ved at de:

- Har vansker med å komme i gang med oppgaver
- Distraheres lett
- Tar lite initiativ til aktiviteter eller gjøremål
- Har vansker med å avslutte det de har begynt på
- Har langsomt tempo når aktiviteter skal gjennomføres
- Bruker mye energi på å konsentrere seg

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 høylytt 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

EKSEKUTIVE FUNKSJONER OG REGULERINGSFERDIGHETER

Elever med ADHD har en senmodning av reguleringsferdigheter. Dette påvirker evnen til både igangsetting og å ha oversikt når de jobber med ulike oppgaver. Evnemessig er de på et aldersadekvat nivå, men for å kunne følge klassen og ha et godt læringsutbytte trenger de støtte til dette.

Reguleringsferdigheter inngår i det meste av det vi foretar oss, og påvirker alle utviklingsområder, som i lek, læring og sosiale relasjoner til jevnaldrende. Elever med ADHD vil i ulik grad ha svake eksekutive funksjoner, og tilretteleggingen vil derfor innebære å redusere kravene til bruk av disse funksjonene og vil kunne bedre gi hjelp til å kompensere for vanskene.

Automatisering av gode arbeidsmåter vil effektivisere læringen, noe som blir spesielt viktig når utholdenhet eller oppmerksomhet er lav. Elever med ADHD trenger en ytre dirigent som støtter og hjelper dem til dette. Man kan dele de eksekutive funksjonene inn i seks deler:

1. AKTIVERING

Aktivering handler om elevens evne til å planlegge, starte og organisere arbeidet sitt. Dette inkluderer å sette seg mål, vurdere hva som må gjøres, prioritere oppgaver og skaffe seg oversikt over tid og ressurser. For mange elever kan dette være krevende, særlig når det gjelder å avgjøre hvordan de skal løse oppgaver på best mulig måte, hvor mye tid

som trengs, og hvilke konsekvenser ulike valg kan få.

Å organisere materialet er også en del av aktivering. Det betyr å holde orden i egne saker, vite hvilket materiale som trengs, og bruke det på riktig måte. Elever som mestrer dette, kan lettere holde fokus på oppgaven og gjennomføre arbeidet systematisk.

2. FOKUS

Fokus handler om elevens evne til å:

- sette oppmerksomheten på det som er viktig,
- beholde fokus over tid,
- skifte fokus fra én oppgave til en annen når det trengs.

Å skifte fokus krever at hjernen kan vurdere hva som er viktig, og hva som er mindre viktig. Dette er en ferdighet som utvikles gjennom erfaring og øvelse. Elever med ADHD kan ha vansker med dette, fordi de lettere blir distraheret av lyder, bevegelser eller visuelle stimuli som andre ikke legger merke til.



3. ANSTRENGELSE

Anstrengelse handler om elevens evne til å:

- regulere våkenhet og energi,
- opprettholde innsats over tid,
- jobbe effektivt med en oppgave, selv når den er krevende.

Noen elever med ADHD kan fort bli slitne eller miste interessen hvis oppgaven ikke engasjerer dem. Dette handler ofte om motivasjon: når oppgaven oppleves som lite interessant, kan det være vanskelig å holde innsatsen oppe.

4. HÅNDTERING AV FØLELSER

Å håndtere følelser handler om elevens evne til å:

- regulere frustrasjon, sinne og uro,
- sette følelsene i riktig perspektiv ut fra situasjonen,
- reagere på en måte som står i forhold til det som skjer.

Elever med ADHD kan ha utfordringer med følelsesregulering. Dette kan føre til at store følelsesmessige reaksjoner oppstår raskt og ofte uten forvarsel. For omgivelsene kan det virke som småting, og reaksjonene kan derfor misforstås.

5. ARBEIDSMINNET

Arbeidsminnet er hjernens «aktive notat-blokk». Det hjelper eleven med å:

- Huske og bruke informasjon akkurat når den trengs.

- Følge instruksjoner steg for steg.
- Planlegge og løse problemer.

Arbeidsminnets kapasitet varierer fra elev til elev. Elever med ADHD kan ha utfordringer med arbeidsminnet, noe som kan påvirke:

- Motivasjon, fordi det blir vanskelig å se sammenhenger eller konsekvenser.
- Beslutningstaking, da informasjon lett glemmes eller ikke kobles sammen.
- Evnen til å hente fram lært kunnskap i viktige situasjoner, som ved prøver eller muntlige oppgaver.

6. HANDLING

Handling dreier seg om evnen til å styre og regulere egen atferd og impulser før man handler. Dette betyr å stoppe opp, tenke gjennom situasjonen og velge hvordan man skal reagere. For mange elever med ADHD kan dette være utfordrende fordi de ofte reagerer impulsivt. Dette kan føre til:

- at de sier eller gjør ting uten å tenke seg om,
- at beslutninger tas for raskt eller blir feilaktige,
- vansker med å se sammenhengen mellom handlingene sine og konsekvensene.

LÆRINGSMILJØ

Et godt læringsmiljø for elever med ADHD krever tilrettelegging som skaper struktur, reduserer distraksjoner og bygger på gode relasjoner med læreren.

Viktige tiltak inkluderer et strukturert klasserom og tydelige instruksjoner. Det er også viktig å gi støtte i møte med sosiale og faglige utfordringer, samt å skape et trygt og aksepterende klima hvor læreren viser tillit og respekt. Tilrettelegging i læringsmiljøet handler om struktur og forutsigbarhet, tydelig kommunikasjon, tilpasset opplæring, fleksibilitet, relasjoner og sosiale ferdigheter, samarbeid og oppfølging, individuell tilpasning og tverrfaglig støtte.

RELASJON MELLOM ELEV OG LÆRER

En god relasjon mellom lærer og elev bygger på tillit, respekt og gjensidig forståelse. Når læreren viser tro på elevens utviklingsmuligheter, skapes et viktig grunnlag for læring og mestring. Tillit utvikles gjennom personlig kontakt og evnen til å se situasjoner fra elevens perspektiv.

Positive forventninger kan være en sterk drivkraft. Når eleven opplever at læreren tror på mulighet for endring, øker sjansen for at endring skjer. Samtidig er det viktig å stille realistiske og tydelige krav, både faglig og

sosialt. Ofte gir relasjonen til lærer en sterkere motivasjon enn selve faget. For elever med ADHD vil motivasjon variere over tid, og dagsformen likeså. Eleven trenger en lærer som greier å lese eleven, oppmuntre når det trengs, og kan justere kravene etter dagsform.

Om eleven ofte får negative reaksjoner på at hen ikke yter det som er forventet, eller stadig får tilbakemelding på uhensiktsmessig atferd, kan eleven få et bilde av seg selv som utilstrekkelig. Å bli sett på som et problem kan få store sosiale konsekvenser for den enkelte og vil påvirke selvfølelse og bidra til et negativt selvbilde. Som en følge av dette kan eleven utvikle ulike «overlevelsesstrategier». Flukt kan komme til uttrykk som passivitet, tilbaketrekning eller tap av motivasjon og mestringstro. Angrep kan vise seg som konfliktsøking, utagering, provokasjon eller sinne. Elever med ADHD ønsker å oppføre seg på en god måte, men det er helt avgjørende med støtte, forståelse og veiledning for å få det til. Her er faren selvpåfyllende profetier eller onde sirkler som man sjelden kommer ut av på egen hånd.

Når en elev med ADHD gjør noe som må påtales, bør reaksjonen komme umiddelbart og med rolig stemme. En tydelig og rolig voksen skaper trygghet, mens irritasjon, skuffelse eller hevet stemme lett kan øke elevens emosjonelle uro og utløse motstand eller sinne. Mange elever med ADHD er svært sensitive for voksnes følelser og kroppsspråk og opplever det som trygt når voksne setter ord på egne reaksjoner. For eksempel: Hvis du blir oppgitt fordi eleven gjentar en atferd, kan du si: «Nå kjenner jeg at jeg blir frustrert eller lei, men dette skal vi fikse sammen.» Når den voksne modellerer dette, hjelper det eleven å forstå egne emosjoner, utvikle et språk for dem og uttrykke dem på en trygg og tydelig måte.

- Reguler deg selv først, før du prøver å regulere eleven.
- Konsekvenser må være kjente på forhånd. Når konsekvenser er tydelige, konkrete og på forhånd forklart, blir det lettere for eleven å forstå sammenhengen mellom handling og respons.
- Eksempel: «Når du avbryter i timen, får du en kort pause for å hente deg inn. Vi snakker om det etterpå.»
- Elever med ADHD trenger ofte annerledes konsekvenser. Målet er ikke straff, men læring og regulering. Det kan bety at konsekvensene handler mer om å hjelpe eleven tilbake i kontroll enn å markere regelbrudd. Eksempler: en kort pause i stedet for refs, en samtale med støtteperson, mulighet til å gjøre opp på en konkret måte (rydde, hjelpe, forklare seg rolig etterpå).

Konkrete tiltak for å bygge god relasjon:

- Positiv oppmerksomhet som grunnmur.
- Sett ord på egne følelser, eller fortell hvordan det kan føles i konkrete situasjoner.
- Bygg en god relasjon: en positiv og trygg relasjon til læreren er avgjørende. Elever med ADHD er sensitive og kan raskt merke om de har lærerens tillit og respekt.
- Støtte til selvfølelse: fokuser på elevens styrker, gi positiv tilbakemelding og hjelp til å bygge mestringsfølelse og selververd.
- Sosial trening: tilby sosial ferdighetstrening og arbeid med inkludering i klassen.
- Ros, ikke ris. Mestring er avgjørende for motivasjon for å gjennomføre en aktivitet eller oppgave. Hyppige, konkrete og positive tilbakemeldinger er motiverende.
- Tommelfingerregel: Gi minst fem positive tilbakemeldinger for hver negativ!

SOSIAL KOMPETANSE

Sosial kompetanse er en grunnleggende forutsetning for at barn og unge skal kunne delta i fellesskapet, forstå andre og mestre ulike situasjoner i hverdagen. Etter hvert som barna blir eldre, øker kravene til ferdigheter som samarbeid, selvregulering og forståelse av sosiale koder. Elever med ADHD har gjerne en spesifikk senmodning (30 %) når det gjelder sosial modenhet, selvregulering og sosiale ferdigheter, og kan ligge

langt etter sine jevnaldrende på enkelte områder. Samtidig vil kunnskapsmessige ferdigheter være aldersadekvate. Dette betyr at en 12-åring med ADHD kan ha sosiale og emosjonelle ferdigheter som ligner mer på en 8-åring, og en 15-åring vil ligne mer på en 10- eller 11-åring. For elever med ADHD vil dette være krevende, og her trengs ekstra støtte.

Elever med ADHD kan streve med å etablere og opprettholde vennskap. Dette kan handle om utfordringer med å lytte, tolke sosiale signaler eller å forstå andres perspektiv. De kan derfor lettere misforstå og bli misforstått av jevnaldrende. Tydelig veiledning og støtte i situasjoner der man ser eleven strever, vil være avgjørende for å lykkes i sosiale samspill.

Skolen utgjør den viktigste sosiale arenaen i skolen, både faglig og sosialt. Å stå utenfor fellesskapet kan gi store konsekvenser for selvfølelse. Nære relasjoner og vennskap er et grunnleggende behov, og opplevelsen av å lykkes i sosialt samspill er avgjørende for barn og unges trivsel og utvikling.

Når konflikter eller sterke følelsesutbrudd oppstår, er det lærerens ansvar å legge til rette for at situasjonen kan ryddes opp i. Det bør skje når alle er rolige nok til å delta konstruktivt. Mange elever med ADHD kan trenge hjelp til å sette ord på hva som skjedde, og hvordan det påvirket dem og andre. Slik støtte gjør det lettere å reparere relasjoner og finne tilbake til fellesskapet. En utfordring for mange elever med ADHD er at de ikke alltid lærer av erfaring på samme måte som sine jevnaldrende. De kan forsøke å

ordne opp på måter som virker uforståelige for omgivelsene. Her vil læreren og andre voksne spille en viktig rolle ved å forklare sammenhenger mellom handlinger og konsekvenser. Rollespill og praktiske øvelser kan være gode verktøy for å øve på alternative handlingsmåter og se hvordan egen atferd virker inn på andre. For å fremme sosial utvikling er det viktig med tydelig kommunikasjon, enkle regler og forventninger som uttrykkes direkte og konkret. Dette reduserer risikoen for misforståelser.

Konkrete tiltak som kan styrke sosial og emosjonell kompetanse hos elever med ADHD:

- Skap forutsigbarhet gjennom faste rutiner og tydelige rammer.
- Bruk konkrete regler og direkte språk for å redusere misforståelser.
- Forbered elevene på situasjoner som kan bli krevende, for eksempel før friminutt eller gruppearbeid.
- Hjelp eleven med å sette ord på følelser og hendelser etter konflikter.
- Øv på sosiale situasjoner i trygge rammer, gjerne med rollespill eller samtaler i «fredstid».
- Gi raske og tydelige tilbakemeldinger, både ros og korrigering.
- Ros det du ønsker mer av, overse småting som ikke er avgjørende.
- Tilpass forventninger til elevens utviklingsnivå, ikke bare alder.
- Avklar ansvarsområder: hva læreren tar ansvar for, hva eleven selv skal ta ansvar for.
- Anerkjenn følelsene bak atferden, selv når du setter grenser.
- Gi eleven mulighet til medvirkning i løsninger og avtaler.



- Bygg relasjoner ved å vise at du lytter og tar eleven på alvor.

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 best at omgivelsene til eleven er strukturert, og 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 som bidrar til trygghet.

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 hen skal være sammen med.
- Aktivitet:** Eleven må vite hva som skal skje.

En tydelig timeplan og dagsplan er avgjørende for hvordan skoledagen arter seg. Det er ofte behov for en gjennomgang muntlig eller skriftlig av tema, mål, aktiviteter og tidsbruk. For mindre barn kan ulike aktiviteter visualiseres med fargekoder eller symboler. Målet med gode mestringsstrategier for struktur er at eleven i økende alder benytter strategiene selv og blir selvstendig.

Konkrete tiltak som gir god struktur og forutsigbarhet:

- Lag avtaler i forkant og forbered eleven på det som kommer
- Legg opp dags- og ukeplaner
- Gi én beskjed av gangen, bruk få ord og vær tydelig
- Unngå valgsituasjoner
- Ha arbeidsoppgaver med tydelig begynnelse og tydelig slutt
- Instruer tydelig i hva som forventes når de skal løse oppgaver
- Lag oppskrifter på framgangsmåte og hjelp eleven til å avgrense oppgaver

- Gi én oppgave av gangen – for mye tekst på arket kan virke uoverkommelig
- Gi tilstrekkelig tid og tidsfrister
- Fyll ut ventetid
- Gi rask respons. Tilbakemelding er viktig. Klapp på skulder, et blunk med øye eller tommel opp
- Fjern uønskede stimuli

- miste tidsfølelsen helt når de er oppslukt i noe interessant
- undervurdere hvor lang tid det tar å gjøre seg klar om morgenen

Tidsforståelse henger tett sammen med arbeidsminne og planleggingsevne. Hvis arbeidsminnet er svakt, blir det vanskelig å holde tid i tankene mens man gjør noe annet.

Dermed kan det være krevende å følge en plan som strekker seg over en lengre periode, særlig hvis resultatet eller belønningen ligger langt framme.

Tips som kan bidra til å gjøre tid mer konkret og synlig:

FORSTÅELSE AV TID

Mange elever med ADHD har utfordringer med å oppfatte og vurdere tid, noe som kan påvirke hvordan de lærer, planlegger og fungerer i skolehverdagen.

Vansker med det som kalles tidsfornemmelse, altså evnen til å kjenne hvor mye tid som går og planlegge ut fra det. Det kan oppleves som om tiden bare finnes i to varianter:

- «Nå»
- «Ikke nå»

Dette gjør det utfordrende å:

- beregne hvor lang tid en oppgave tar
- vite når man bør begynne
- kjenne hvor «nært» eller «langt unna» en frist er

- bruk visuelle tidshjelpemidler (timeglass, tidsur, nedtelling på tavla)
- del opp oppgaver i små trinn med klare tidsrammer
- gi muntlige påminnelser om tid («du har fem minutter igjen av denne delen»)
- hjelp eleven med å estimere tid og evaluere i etterkant (Hvor lang tid tror du dette tok? Hvor mye tid tok det egentlig?)

Begrepet «tidsblindhet» blir ofte brukt. Ikke fordi man er helt uten tidsforståelse, men fordi hjernen ikke automatisk holder oversikt over tid. For eksempel kan en elev:

- tro at en timeoppgave tar fem minutter

I KLASSEROMMET

Å skape struktur og forutsigbarhet gjelder også for klasserommet. Noen klasserom kan være overfylt med plakater, veggaviser, bokstaver og tall. Det kan være en fordel å minimere visuelle inntrykk utenfra som lett kan

distrahere. Noen elever vil ha behov for hjelp til å holde orden på egen pult. Når pulten er full av ulike ting, kan det være vanskelig å fokusere på det man skal.

Hvor er det mest hensiktsmessig at eleven sitter i klasserommet? Vindusrekka kan for noen være utfordrende, da de lett kan bli avledet av ting som skjer utenfor. Noen liker å sitte bakerst, for der har de oversikt og kontroll over resten i klassen. Andre elever fokuserer best om de sitter helt foran ved lærerens kateter. Sitter man sammen med andre, må det testes ut hva som fungerer best. I enkelte tilfeller vil det å ha mulighet til å trekke seg tilbake til en skjermet arbeidsplass være nyttig. Her kan det være store individuelle forskjeller.

Ved skifte av klasserom kan det være en utfordring både med hensyn til å huske hvor og når, og å komme seg dit uten uhell eller konflikter. Noen elever trenger hjelp til å gå

opp ruten til de ulike rommene. Ulik farge på rommene eller andre synbare kjennetegn som kan vise veien, kan hjelpe noen. Hvis nødvendig må eleven få følge. Elever med ADHD vil ofte profitere på å ha et fast klasserom.

Klasseromssituasjonen kan for noen elever med ADHD være utfordrende. Det kan være vanskelig å konsentrere seg i en stor gruppe, det kan by på mange inntrykk og vansker med å holde oversikt. Her er det individuelle forskjeller som kan variere i ulike fag. Noen vil ha nytte av å være i en liten gruppe, og noen har behov for én-til-én-undervisning. Mange elever greier seg imidlertid bra med tilrettelegging i klassen, mens andre vil ha behov for ekstra støtte av en voksen. Det kan være hjelp til å strukturere og organisere arbeidet eller minne på å sette eleven i gang med arbeid. Det er viktig for elever med ADHD å ha tilhørighet til klassen. Det er på denne arenaen de lærer sosiale ferdigheter sammen med jevnaldrende.

Mange elever med ADHD trenger hyppige pauser. Eksempler på dette kan være korte avbrekk som å hente noe i hylla, strekke på bena eller tilgang til konkrete aktiviteter ved pulten. Pausene gir mulighet til å nullstille seg, og arbeidsoppgaver kan oppleves som mer oversiktlig og mindre overveldende. Pauser og pauseaktiviteter bør avtales i forkant. Universelle tiltak som tilgang på grupperom gir mulighet til å trekke seg tilbake ved behov.

Hvordan lærer eleven best? Ofte gir en kombinasjon av å bruke flere sanser det beste resultat. Elever med ADHD har problemer med å analysere og selv velge de beste

metodene for problemløsning. For mange valg kan derfor bli vanskelig, og det å bestemme seg og ta et valg kan bli umulig. Kun to valg kan være en god løsning her.

Konkrete tiltak i klasserommet:

- Skap et ryddig klasserom med færrest mulig distraksjoner.
- Sett av tid slik at elevene får tid til å avslutte og rydde før timen er over. Hjelp til om det er nødvendig.
- Plassering i klasserommet.
- Forbered eleven i forkant når det skal skiftes klasserom.
- Mulighet for å trekke seg tilbake.
- Når skal eleven ta pause?
- Hva skal eleven gjøre i pausen?
- Kun to valg.
- Få voksne å forholde seg til.

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. Det er viktig å erkjenne at elever med ADHD er ekstra sårbare for disse overgangene. Overganger innebærer endring som vil kreve nye rutiner, andre oppgaver og nye bekjentskap, som igjen gir høy grad av uforutsigbarhet. Samtidig kan overganger være en ny start og et håp om

forandring til noe bedre.

For å skape trygghet og forutsigbarhet i overgangene bør eleven få medvirke gjennom samtaler og uttrykke sine behov: om de har spørsmål eller har spesielle bekymringer ved skolebytte, klassebytte o.l. Ofte vil elever ha behov for eksempler på hva som er mulig å tilrettelegge for. Eksempler på dette kan være å møte kontaktlærer, besøke skolen i forkant, se klasserommet, vite hvem man skal gå i klasse med, eller vite når det er friminutt. Det er viktig at foresatte trygges og får god informasjon underveis.

Overganger kan føles utrygt for elever med ADHD. Mange misliker uforutsigbarhet og avstikkere i hverdagen. For å skape trygghet i overgangene vil det være lurt å forberede på det som kommer, og bli kjent så godt man kan. Overgangene kan være for eksempel bytte av skole, bytte av klasse eller ny lærer. Besøke ny skole og hilse på kontaktlærer før skolestart er viktig uansett alder.

I FRIMINUTTET

Friminuttet krever både sosial forståelse og evne til å takle raske skifter mellom aktiviteter og situasjoner. Mange elever kan bli usikre på hva de skal gjøre, hvem de kan være sammen med, og hvordan de skal tolke andres signaler. Noen kan lett misforstå, reagere emosjonelt, trekke seg unna eller havne i konflikter.

Friminuttet er en god arena for å trene på sosialt samspill og bli kjent med nye jevnaldrende. Men for elever med ADHD kan friminuttene være utfordrende. Samtaler med



eleven og observasjon av lek og samspill er avgjørende for å kunne gi støtte og veiledning. Kartlegg om eleven er deltakende i lek, står utenfor, er engstelig for noe eller misforstår situasjoner. Slike observasjoner gir viktig innsikt og grunnlag for tiltak. Hjelp til å komme i gang med lek og trekke andre elever med på en naturlig måte kan være ett av tiltakene.

På ungdomstrinnet handler friminuttene ofte om å bare være sammen. Det stilles høyere krav til sosiale ferdigheter, og småprat om interesser, musikk og hverdagsliv kan være utfordrende. For mange elever med ADHD er det lettere å være sammen om en aktivitet enn å bare være sammen. Skolen kan derfor tilrettelegge for små møteplasser der elevene kan samles om noe konkret, for eksempel spill, musikkrom eller ballaktiviteter.

Konkrete tiltak for friminutt:

- Enkel tilgang til å gå ut litt før eller komme inn litt tidligere kan redusere stress og unngå trengsel.
- Tilrettelegg for aktiviteter som skaper lav terskel for deltakelse.
- En voksen eller en elev som har sosial innflytelse, kan hjelpe til med å inkludere på en uformell måte.
- Gi mulighet til enkle og tydelige oppgaver når det trengs, for eksempel praktiske småoppdrag.

Alternative dager og utflukter

Dager som bryter med den vanlige timeplanen, som eksempelvis utflukter, juleverksted eller andre aktivitetsdager, kan



være fine avbrekk som styrker fellesskapet. Samtidig kan slike dager oppleves mer uforutsigbare for elever med ADHD, spesielt når rammene er løsere og aktivitetene nye.

En god støtte for disse dagene handler ofte om tydelighet i forkant. Mange elever har nytte av å vite litt om hvordan dagen blir, hva som skal skje, og hvem de skal være sammen med. En kort gjennomgang av programmet, gjerne visuelt eller i punktform, kan gi trygghet og gjøre det lettere å delta aktivt. Noen elever trenger et klart møtepunkt, en tydelig rolle eller en voksen som sjekker inn underveis. Det handler ikke om å lage et strengt opplegg, men om å skape oversikt, slik at eleven kan bruke energien sin på aktiviteten eller opplevelsen.

På lengre turer eller overnattinger kan det være nødvendig med litt ekstra støtte. Det kan for eksempel være faste steder for pauser, en avtalt voksenkontakt eller forutsigbarhet rundt søvn, måltider og organisering. Målet er alltid at eleven kan delta på lik linje med andre. Dersom planene blir for krevende for elevgruppen eller tilgjengelige ressurser, kan skolen justere opplegget slik at alle får mulighet til å være med.

LEKSER

Etter en lang skoledag er ofte energien brukt opp, og motivasjonen for lekser kan være lav. Mange foresatte forteller om daglige kamper rundt lekser. Det bør vurderes om eleven kan gjøre leksene på skolen, gjerne som en del av en organisert leksehjelp, eller om lekser er hensiktsmessig i det hele tatt. Langsiktige mål, som karakterer eller framtidig utdanning, virker sjelden motiverende. Kortere mål, som en prøve dagen etter, kombinert med positiv forventning og rask tilbakemelding, fungerer bedre. Når lekser gis, bør mål og mengde avklares i samarbeid med elev og foresatte.

En god allianse mellom hjem og skole er avgjørende, og korte meldinger via e-post eller sms fungerer ofte godt.

Konkrete tiltak for lekser:

- Gi korte og avgrensede oppgaver.
- Større prosjekter bør deles opp i mindre deler med tydelige frister.
- Unngå løse ark.
- Gi nødvendig opplæring i hvordan eleven kan lagre og organisere arbeidet digitalt.
- Gi rask og konkret tilbakemelding og ros både for innsats og gjennomføring.
- Ukeplanen bør tydelig vise når lekser skal leveres.
- Det kan være nyttig med dobbelt boksett eller tilgang til digitale bøker.

Anbefaling til foresatte:

- Lag en fast lekseplass i rolige omgivelser.
- Bord og stol bør passe godt.
- Fjern mulige distraksjoner.
- Lekser bør ikke legges for sent på kvelden når eleven er sliten.
- Avtal på forhånd hvor lenge eleven skal jobbe, og når pausen kommer.
- Ha faste tider for lekser slik at dere unngår forhandlinger.
- Ta korte pauser underveis, og bruk visuelle hjelpemidler som viser tid.



ADHD OG TILLEGGSVANSKER

ADHD kommer sjelden alene, og cirka 2/3 av personer med ADHD har én eller flere tilleggsvansker. Her beskrives tilleggsvanskene som har betydning for læring av faglige ferdigheter i skolen.

1 av 3 elever med ADHD kan ha lærevansker i de grunnleggende ferdighetene som lesing, skriving og matematikk.

AKADEMISKE UTFORDRINGER

Elever med ADHD har oftere akademiske utfordringer når det gjelder å prestere i lesing, skriving og regning sammenlignet med jevnaldrende. Disse grunnleggende ferdighetene spiller en stor rolle for videre læring i skolen, og kartlegging av eventuelle lærevansker blir avgjørende for å sette inn riktige tiltak. Likevel vil det være individuelle forskjeller blant elever med ADHD, i hva de spesifikt strever med, og i hvor stor grad vanskene kommer til syne.

Å LESE

Kjennetegnet på en god leser er at man har automatisert avkodingen, som gjør at man har fokus på sammenheng og mening i teksten.

Flere elever med ADHD kan ha lesevansker

i ulik grad og bruke lang tid på å knekke lesekoden. Lesevanskene kan ha bakgrunn i at det er utfordringer med prosesseringshastighet, reaksjonstid og nedsatt arbeidsminne. Prosessen med å lage forbindelser mellom bokstaver og lyder for å lese hele ord bremses på grunn av oppmerksomhetsvanskene. Å klare å huske det man leser, påvirkes av nedsatt arbeidsminne, og forståelsesferdighetene svekkes, slik at tekstinformasjonen ikke blir fullstendig behandlet.

Andre elever med ADHD kan ha god leseflyt, men strever med å forstå innholdet i teksten, noe som indikerer et potensielt sammenbrudd i språkforståelsen. Etter hvert som elevene kommer opp i klassetrinnene, øker kravene til leseforståelse, så her er det en risiko for at elever med ADHD kan havne betydelig bak sine jevnaldrende.

Å SKRIVE

Elever som er gode til å skrive, korrigerer oftere feilstavinger, tar lengre pauser og har mer detaljerte disposisjoner når de skal

skrive en tekst. Gode skrivere vil nå sine kommunikative mål langt mer effektivt ved å produsere en sammenhengende tekst som er uproblematisk for andre å lese.

Vellykket skriving krever ferdigheter som er problematiske for mange med ADHD. Skriveprosessen krever organisering, utholdenhet og oppmerksomhet på detaljer. I produksjon av tekst påføres både oppmerksomheten og arbeidsminnet en høy belastning. Prosessen krever planlegging, kreativitet, organisering, valg av strategier og overvåking av eget arbeid for å nå et ferdig resultat.

UTVIKLINGSMESSIGE SPRÅKFORSTYRRELSER, DLD

Utviklingsmessige språkforstyrrelser og ADHD forekommer ofte samtidig, og de kan påvirke hverandre på flere måter. DLD (Developmental Language Disorder) blir ofte oversett ved ADHD, og en kartlegging av språkfunksjon bør alltid gjennomføres.

DLD er en språkvanske som påvirker:

- forståelse av språk både muntlig og/eller skriftlig
- formidling av tanker og ideer
- ordvalg, setningsbygning og grammatikk
- ordforråd og fortellerevne

Barn med DLD kan ha vansker med å følge komplekse instruksjoner, uttrykke seg presist og delta i sosial kommunikasjon. Dette kan skape utfordringer både faglig og sosialt i skolen.

Sammenhengen kan være:

- Vansker med oppmerksomhet og impuls kontroll gjør det vanskeligere å følge språkstøttende undervisning.
- Språkvansker kan forsterke frustrasjon, sosial isolasjon og emosjonell uro som ligner på ADHD-symptomer.
- Felles utfordringer inkluderer arbeidsminne, organisering av informasjon og forståelse av komplekse instruksjoner.

Dette betyr ikke at alle med ADHD har DLD, men at språk og oppmerksomhet ofte påvirker hverandre gjensidig.

Å REGNE

Matematikkvansker er sterkt relatert til lesevansker og språkforståelse. Elever som strever i matematikk, har ofte utfordringer med tall- og mengdeforståelse, nøyaktighet og automatisering av de grunnleggende regneartene.

Eksekutive funksjoner kan påvirke matematiske ferdigheter, særlig når det gjelder å identifisere og velge strategi for å løse et mattestykk. Det kan være vanskelig å identifisere hvilke matematiske delkomponenter som elever med ADHD kan streve med. Noen kan ha vansker med å telle og utføre hoderegning, mens andre ikke har disse vanskene overhodet.

Det å forstå hva oppgaven handler om, kan være vanskelig for noen og knyttes til manglende automatisering og svakt arbeidsminne ved ADHD. Evnen til å lagre og bearbeide

informasjon i hjernen, samtidig som prosessering skjer, er nødvendig for å aktivere og hente tidligere lært matematikk som er lagret i langtidsminne. Samtidig må vi undertrykke midlertidige løsninger som allerede er lagret i arbeidsminne fra tidligere matematiske ferdigheter som er lært, slik at vi benytter den riktige strategien til akkurat denne spesifikke regneoppgaven.

Verktøy for støtte:

- Grundig karlegging av vansker.
- Sett inn spesifikke tiltak.
- Tibi produserer lærebøker, skjønnlitteratur, aviser, tidsskrifter, magasiner på lyd o.l.
- Få lest opp tekst ved bruk av ulike program eller apper.
- Bruk av elektroniske oppslagsverk eller ordbøker og leksikon.
- Bruk dikteringsknappen i Word-programmet.
- Øv på å organisere og strukturere tekst. Lag oppskrifter.
- Det finnes støtteprogram, som stavekontroller laget spesielt for dyslektikere, med syntetisk tale, prediksjonslister og oppslagsverk, som kan være nyttig, også for elever med ADHD.
- Språklig støtte: korte, tydelige beskjeder, visuelt støttemateriell, struktur i oppgaver.

- Tid og rom for å bearbeide informasjon: mer tid til å lese, skrive og svare.
- Arbeidsminnestøtte: sjekklister, notater, digitale verktøy.
- Sosial støtte: veiledning i kommunikasjon og samarbeid.
- Helhetlig plan: samarbeid mellom lærere, spesialpedagog, logoped og foresatte.

Sensoriske vansker

Noen elever med ADHD kan være ekstra følsomme for sanseinntrykk som lyd, lys, lukt, berøring og smak. Det som virker uproblematisk for andre, kan for dem bli slitsomt eller direkte smertefullt. Dette kan igjen forsterke uro, irritasjon eller impulsive reaksjoner. En lett berøring kan for eksempel kjøles som et dytt eller slag, og eleven kan reagere før de rekke å tenke.

Sansevarhet kan vise seg på mange måter. Noen blir distraheret av små lyder som ventilasjon eller summing fra teknisk utstyr, mens andre tåler høy støy, men reagerer på sterke lys eller flimrende lysrør. Enkelte elever strever også med lukter i klasserommet, andre rom eller fellesområder, noe som kan gjøre det vanskelig å konsentrere seg eller være i rommet over lengre tid.

Mange elever klarer ikke selv å forklare hva som plager dem, og reaksjoner kan derfor misforstås. Enkle tilpasninger kan gjøre en stor forskjell. Mulighet for ulike måter å skjerme seg fra sansestimulerende inntrykk kan være: å ha tilgang på musikk via høretelefoner, faste pauser som skjermer for san-

seinntrykk, eller ha støydempende hodetelefoner uten lyd. Effekten av støydempende hodetelefoner avhenger av elevens individuelle behov og hvordan de brukes i praksis.

Støydempende hodetelefoner kan:

- redusere bakgrunnsstøy slik at eleven lettere kan konsentrere seg,
- skape et «rolig rom» i hodet – særlig i åpne, travle læringsmiljøer,
- hjelpe eleven å fokusere på én oppgave av gangen,
- forebygge stress og utmattelse, spesielt ved sensorisk overbelastning.

Det er viktig å:

- avklare når og hvorfor de brukes (ikke som skjerming fra fellesskapet),
- gi rom for tilvenning; noen trenger tid før det føles naturlig,
- samtale med eleven om hva som fungerer, og hva som ikke gjør det,
- sikre at lydløshet ikke øker følelsen av isolasjon.

Andre tilleggsvansker som kan opptre samtidig med ADHD, er:

- Spesifikke lærevansker
- Autismespekterforstyrrelser (ASD)
- Tourettes syndrom (TS)
- Søvnvansker
- Depresjon
- Angst
- Motoriske vansker
- Atferdsvansker
- Tvangslidelser
- Epilepsi

ÅPENHET

Åpenhet om ADHD i skolen kan være både positivt og utfordrende. Hvordan man snakker om det, og hva som deles, bør alltid avhenge av elevens ønsker og behov.

Her er noen viktige punkter om hvorfor åpenhet kan være viktig:

- Skape forståelse: Når medelever vet litt om hva ADHD innebærer, er det lettere å forstå hvorfor en elev kanskje har behov for å bevege seg mer, bruke ekstra tid eller jobbe på en annen måte.
- Forebygge misforståelser: I stedet for at andre tror eleven «ikke følger med» eller «bare bråker», forstår de at ADHD handler om oppmerksomhetsregulering, impulsstyring og energi, ikke mangel på vilje.
- Styrke inkludering: Åpenhet kan bidra til et tryggere klassemiljø, der forskjeller aksepteres, og man kan støtte hverandre.
- Gi rom for støtte: Lærere og medelever kan lettere bidra positivt – for eksempel med struktur, påminnelser eller tålmodighet – når de vet hva som hjelper.

Hvis en elev med ADHD ønsker å være åpen, kan man sammen (gjerne med lærer og foreldre) finne noen enkle, nøytrale budskap som forklarer ADHD uten å stigmatisere:

- ADHD betyr ikke at man er lat eller dum, men at hjernen jobber litt annerledes.
- Noen med ADHD kan ha mye energi, vansker med å sitte stille, eller miste fokus raskt – men kan også være kreative, engasjerte og idérike.
- Det hjelper ofte med klare beskjeder, struktur og forutsigbarhet.
- Hvis eleven trenger pauser, alternative arbeidsmåter eller hjelp til å organisere seg, er det ikke «urettferdig», men en måte å få like muligheter på.

Samtidig er det viktig å tenke på:

- Grad av åpenhet: Eleven skal alltid ha kontroll over hva som deles. Det

kan være alt fra «jeg har ADHD, og det betyr at jeg trenger litt ekstra struktur» til mer detaljerte forklaringer.

- Språk og fokus: Snakk om ADHD på en positiv og normaliserende måte – som en del av mangfoldet i klassen.
- Støtte fra voksne: Læreren bør hjelpe med å skape et trygt klima for åpenhet og gripe inn hvis det oppstår mobbing eller kommentarer.

informasjon og deltar i møter. Samtidig kan det være klokt å understreke at støtte fra foresatte fortsatt kan være verdifullt.

- Det er viktig at eleven ikke føler seg presset verken til å ha foreldre med eller til å kutte dem ut.
- Hvis eleven ønsker at foresatte fortsatt skal kunne få informasjon, må det lages en skriftlig fullmakt.
- Selvstendighet er en viktig del av det å bli voksen, og mange elever med ADHD trenger gradvis støtte i å ta mer ansvar.
- Det viktigste er at eleven opplever seg sett, hørt og respektert – enten hen velger å ha foreldre med eller ikke.

NÅR ELEVEN FYLLER 18 ÅR

Det er viktig å merke seg at når en elev fyller 18 år, endrer rettighetene og rollene seg juridisk, men behovet for støtte forsvinner jo ikke nødvendigvis over natten.

- Når eleven blir myndig, har hen full rett til å bestemme selv hvem som får



DIGITALE VERKTØY

Digitale verktøy kan være en god støtte for elever med ADHD fordi de bidrar til selvstendighet, struktur og mestring i læringsarbeidet.

Når teknologien brukes bevisst og systematisk, kan den hjelpe eleven til å fokusere bedre, arbeide mer selvstendig og tilegne seg fagstoff i eget tempo.

Helhetlig og planlagt bruk:

- Digitale tiltak må ses som en del av en helhetlig pedagogisk plan, ikke som et tillegg.
- Tiltakene bør ta utgangspunkt i elevens styrker og interesser og integreres i den ordinære undervisningen.
- Grundig kartlegging og utprøving av programmer og utstyr er nødvendig for å finne verktøy som faktisk fungerer i praksis.

Opplæring og støtte:

- Effekten av digitale verktøy avhenger av god opplæring, både for eleven og for de voksne som skal støtte bruken.
- Elever trenger tid og veiledning for å etablere nye vaner og rutiner, og

det må være tilgjengelig praktisk støtte i startfasen.

Når digitale verktøy brukes riktig, kan de bidra til:

- Økt motivasjon og engasjement
- Bedre struktur og organisering av skolearbeid
- Mer tydelig kommunikasjon mellom elev og lærer
- Opplevelse av variasjon og mestring
- Økt selvstendighet i læringen

KOGNITIVE HJELPEMIDLER FOR HUKOMMELSE OG PLANLEGGING

Som kjent strever elever med ADHD med mentale prosesser som hjelper oss å planlegge, huske, organisere, starte og fullføre oppgaver. Kognitive hjelpemidler kan kompensere for disse vanskene og gi eleven struktur, oversikt og mestring i hverdagen.

Utfordringsområde	Hva som skjer hos eleven	Hvordan hjelpemidler støtter
Arbeidsminne	Glemmer beskjeder og trinn i oppgaver	Digitale notater, lydopptak, huskelister
Planlegging	Vansker med å starte, prioritere og fullføre	Kalender, ukeplan, oppgavelister med sjekkbokser
Tidsforståelse	Opplever tid som «nå» eller «ikke nå»	Tidsur, visuell nedtelling, varsler og påminnelser
Organisering	Mister oversikt over fag, dokumenter, avtaler	Digitale mapper, strukturverktøy
Oppmerksomhet	Mister fokus underveis, mister tråden	Apper som gir umiddelbar respons og delmål

ANDRE HJELPEMIDLER

MEMOplanner er et tids- og planleggingshjelpemiddel som visualiserer hvilken dag og tid på døgnet det er, og planlagte aktiviteter for dagen, uken og måneden. Påminnelse kan mottas som lyd, talemelding eller sms, og den samkjøres både med mobil og klokke. Under aktivitetene kan man legge til informasjon som sjekklister, notater eller videosnutter. Bruker kan selv legge inn påminnelser for aktiviteter året rundt. Denne kan søkes via Nav hjelpemiddelsentral.

Cognita-klokka er en enkel dagsplan med klokke og påminning som gir en bedre forståelse av tiden. NÅ-punktet angir hvor langt på dagen klokka har kommet. Dagsplanen innredes med symboler for de ulike aktivitetene og plasserer på tidslinjen når de skal starte. Den har dagsplan med tidslinje for visualisering av aktiviteter eller

hendelser og mulighet for tilleggsinformasjon som klokkeslett, ukedag, innlæring av tidsbegrep, ordbilder o.l. Tidslinjen er horisontal hvor tiden går fra venstre til høyre.

Hvordan søke hjelpemidler

Kontakt med kommunehelsetjenesten. Det er fysioterapeut eller ergoterapeut som kan gi råd om valg og utprøving av hjelpemiddel. Er det behov for hjelp til utredning og utprøving, sendes henvisningsskjema om bistand til Nav hjelpemiddelsentral.



STØTTE I LÆRERHVERDAGEN

Lærere håndterer mange ulike situasjoner hver dag, og mye handler om andre situasjoner enn undervisning i ulike fag.

Mange opplever det som nyttig å kunne dele erfaringer, få støtte og snakke om metodiske valg i møte med elever som kan utfordre. En lærer tar rundt to hundre beslutninger i løpet av en undervisningsøkt, og lærere rapporterer at noe av det de frykter mest, er å ta avgjørelser som kan svekke relasjoner med elevene sine.

Samtaler mellom kollegaer om det som blir utfordrende, der man tenker høyt sammen, skaper mulighet for justeringer og erfaringsutveksling. Skoler som lykkes med inkludering, samarbeider tett, deler ansvar og har høy grad av psykologisk trygghet. Det er lav terskel for å be om hjelp og støtte, også i situasjoner som gjelder atferd og klassemiljø.

HVORDAN FANGE OPP TIDLIG

Barnehager og skoler har en viktig rolle i å observere og kartlegge utfordringer hos barn og unge.

Sammen med foresatte kan barnehagen tidlig oppdage tegn på ADHD og sette inn tiltak. ADHD Norge har laget en barnehageguide som gir ansatte konkrete tips om hvordan de kan legge til rette og observere barn på en systematisk måte.

Barnehager og skoler kan:

- Diskutere bekymringer anonymt med PP-tjenesten.
- Henvise videre for utredning i PP-tjenesten med foreldrenes samtykke.

Det er viktig å starte tiltak så snart man ser et problem, selv om det ikke foreligger en diagnose. Man kan ikke vente for å se om situasjonen går over av seg selv.

MEDIKAMENTELL UTPRØVING

Noen barn med ADHD prøver medisiner. Skolen kan bidra ved å:

- Fylle ut observasjonsskjemaer på slutten av dagen.

- Eleven kan bruke kort selvrapportskala.
- Foresatte fyller ut lignende skjema.
- Resultatene diskuteres i samarbeid med foresatte før man vurderer fast medikamentell behandling.

Medisiner skal alltid kombineres med andre tiltak, for eksempel tilrettelegging i skole og på fritid.

SYSTEMATISK SAMARBEID

Et koordinert samarbeid mellom foresatte, skole og hjelpeapparat er avgjørende.

Dette samarbeidet bør være:

- Målrettet: Fokuset på konkrete utfordringer.
- Løsningsorientert: Finn praktiske tiltak som fungerer i hverdagen.
- Utviklende: Bidrar til at barnet lærer og mestrer bedre over tid.

- Ansvarsgruppemøter og individuell plan er nyttige for å koordinere tiltak.

For alle møter:

- Ha en fast og tydelig møteagenda som deles med alle på forhånd.
- Avklar roller og ansvar: Hvem gjør hva, både i møtet og etterpå?
- Avslutt med tydelig oppfølging: Hva skal være gjort til neste møte, når skal møtet være, og hvem har ansvar for hva.
- Skriv referat fra møtene.

Tidlig observasjon, systematisk samarbeid og målrettede tiltak i barnehage og skole kan gjøre en stor forskjell for barn med ADHD. Selv om symptomene endrer seg med alderen, kan et godt samarbeid bidra til bedre mestring og trivsel både hjemme og på skolen.

HER KAN DU FINNE MER INFORMASJON

Nyttige nettsider:

www.adhdnorge.no
www.statped.no
www.statped.no/adhd
adhdautismetourettes.no
www.statped.no/ressurser-og-verktoy
www.kunnskapsbanken.net/lese-og-skrivestotte
Tibi.no

ADHD Norge jobber med å spre informasjon om ADHD for alle målgrupper. På adhdnorge.no finner du mer fakta, brosjyrer, portaler, podkaster og filmer. ADHD Norge har en egen YouTube-kanal.

KILDER

Alamargot, D. & Chanquoy, L. (2001): Development of Expertise in Writing. In: Through the Models of Writing. Studies in Writing, vol 9. Springer, Dordrecht.

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

Bellon, E., Fias, W & De Smedt, B. (2019): More than number sense: The additional role of executive functions and metacognition in arithmetic. J. Exp. Child Psychol.

Colomer, C., Re, A. M., Miranda, A. & Lucangeli, D. (2013): Numerical and calculation abilities in children with ADHD. Learn. Disabil, 11, 1-15.

Cragg, L., Keeble, S., Richardson, S., Roome, H. E. & Gilmore, C. (2017): Direct and indirect influences of executive functions on mathematics achievement.

DuPaul, G. J., Gormley, M. J. Laracy, S. D. (2013): Comorbidity of LD and ADHD: Implications of DSM-5 for Assessment and Treatment, Journal of Learning Disabilities 46(1) 43–51, SAGE

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

Greene, R.W. (2011): Utenfor; elever med atferdsutfordringer, Cappelen Damm Akademisk

Hansen, A., Koppen, K. og Svendsen, A. (2006): Basisbok for begynneropplæring i lesing. Info Vest Forlag.

Helsedirektoratet (2016-02-29T00:00). ADHD/Hyperkinetisk forstyrrelse – Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (siste faglige endring 04. mai 2022, lest 08. oktober 2025).

Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/adhd>

Korrel, H., Mueller, K. L., Silk, T., Anderson, V. & Sciberras, E. (2017): Research Review: Language problems in children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder - a systematic meta-analytic review. Journal of Child Psychology and Psychiatry.

Lunde, O. & Forthun, L. (2012): Mestring i matematikk, Spesialpedagogikk nr. 5
<https://utdanningsforskning.no/artikler/2012/mestring-i-matematikk/>

Martinussen, R. & Mackenzie, G. (2015): Reading comprehension in adolescents with ADHD; Exploring the poor comprehender profile and individual differences in vocabulary and executive functions. Research in Developmental Disabilities, 38, 329-337.

Mayes, S. D. & Calhoun, S. L. (2007): learning, attention, writing and processing speed in typical children and children with ADHD, autism, anxiety, depression and oppositional-defiant disorder. Child Neuropsychology, 13 (6), 469-493.

Melby- Lervåg, M. (2025): Når språk, lesing eller matematikk er vanskelig. Fagbokforlaget.

Miller, A., Keenan, J. M., Betjemann, R. S., Willcutt, E. G., Pennington, B. F. & Olson, R. K. (2013): Reading comprehension in children with ADHD: Cognitive underpinnings of the centrality deficit. Journal of Abnormal Child Psychology, 41, 473-483.

Molitor, S. J., Langberg, J. M. & Evans, S. W. (2016): The written expression abilities of adolescents with Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder. Research in Developmental Disabilities, 49-59.

Orbach, L., Herzog, M. & Fritz, A. (2020): Relation of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) to basic number skills and arithmetic fact retrieval in children. Research in Developmental Disabilities.

Piolat, A., Roussey, JY., Olive, T. & Amada, M. (2004): Processing Time and Cognitive Effort in Revision: Effects of Error Type and of Working Memory Capacity. In: Allal, L., Chanquoy, L. & Lamy, P. (eds) Revision Cognitive and Instructional Processes. Studies in Writing, vol 13. Springer, Dordrecht.

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

Santana, A. N., de Roazzi, A. & Nobre, A. P. M. C. (2022): The relationship between cognitive flexibility and mathematical performance in children: A meta-analysis. Trends Neurosci. Educ.

Skaalvik & Skaalvik (2013): Skolen som læringsarena. Selvoppfatning, motivasjon og læring. Universitetsforlaget.

Steen-Paulsen, M. og Wegge, K. (2008): Veiledet lesing. Metodehefte med dvd. Cappelen Damm

Wagner, M. Krista, K., Albert, J.D., Michael, H.E., Sumi, W. C. (2005). The Children and youth we serve: 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-

Øen, K. (2010): ADHD i en skole med selvregulering som ideal, Masteroppgave, NLA Høgskolen i Bergen

Øen, K., & Johan Krumsvik, R. (2022). Teachers’ attitudes to inclusion regarding challenging behaviour. European Journal of Special Needs Education, 37(3), 417-431. <https://doi.org/10.1080/08856257.2021.1885178>

Øzerk, M. R. (2007): “Hva i all verden hva skjer nå? – Læringsstiler og elever med oppmerksomhetssvikt (ADD). Kolofon forlag AS og Torshov kompetansesenter.

