

ADHD



VIDEN OM **ADHD**
GENNEM **ØVELSER & LEG**

Forord

Med dette hæfte ønsker ADHD-foreningen at sætte fokus på ADHD på en ny og positiv måde.

Vi ønsker, at eleverne i fællesskab prøver de udfordringer, som ADHD giver, og at elever med ADHD oplever, at der bliver sat fokus på dem på en positiv måde. Samtidig får deres kammerater viden om de vanskeligheder, som ADHD giver i deres hverdag.

Øvelserne giver eleverne indsigt i ADHD og en bedre forståelse for, hvordan det er at have dette usynlige handicap. Øvelserne gør det nemmere at formidle et abstrakt emne som ADHD; gennem elevaktiviteterne bliver emnet mere håndgribelig for eleverne, og det bliver sjovt at arbejde med ADHD.

Målgruppen for hæftet er alle de klasser, som har brug for at vide lidt mere om ADHD.



Sådan blev øvelserne til

ADHD-foreningen gennemførte i 2010-2011 et projekt kaldet "Rejseholdet", som TrygFonden finansierede. Her kørte en ADHD-bus rundt til 6 danske kommuner og oplyste om ADHD. I kommunerne besøgte den henholdsvis skoler og daginstitutioner. Derudover var der temamøder for fagpersonale samt åbne arrangementer for borgerne i kommunen. Alt sammen med fokus på ADHD.

Før bussen besøgte en skole modtog alle klasser øvelser om ADHD, for på den måde at sætte fokus på ADHD i de enkelte klasser. Når bussen ankom til skolerne kunne klasserne komme på besøg i bussen og afprøve hjælpemidler, høre et oplæg om ADHD, samt få svar på spørgsmål om ADHD. Bussen og øvelserne blev meget vel modtaget af både lærer og elever.

Derfor har vi valgt at trykke øvelserne samt oplægget fra bussen, så flere kan drage nytte af materialet. En stor tak til TrygFonden som har finansieret det og til dig, som vil bruge tid på at få kendskabet til ADHD ud til flere.

Hvordan bruger du hæftet?

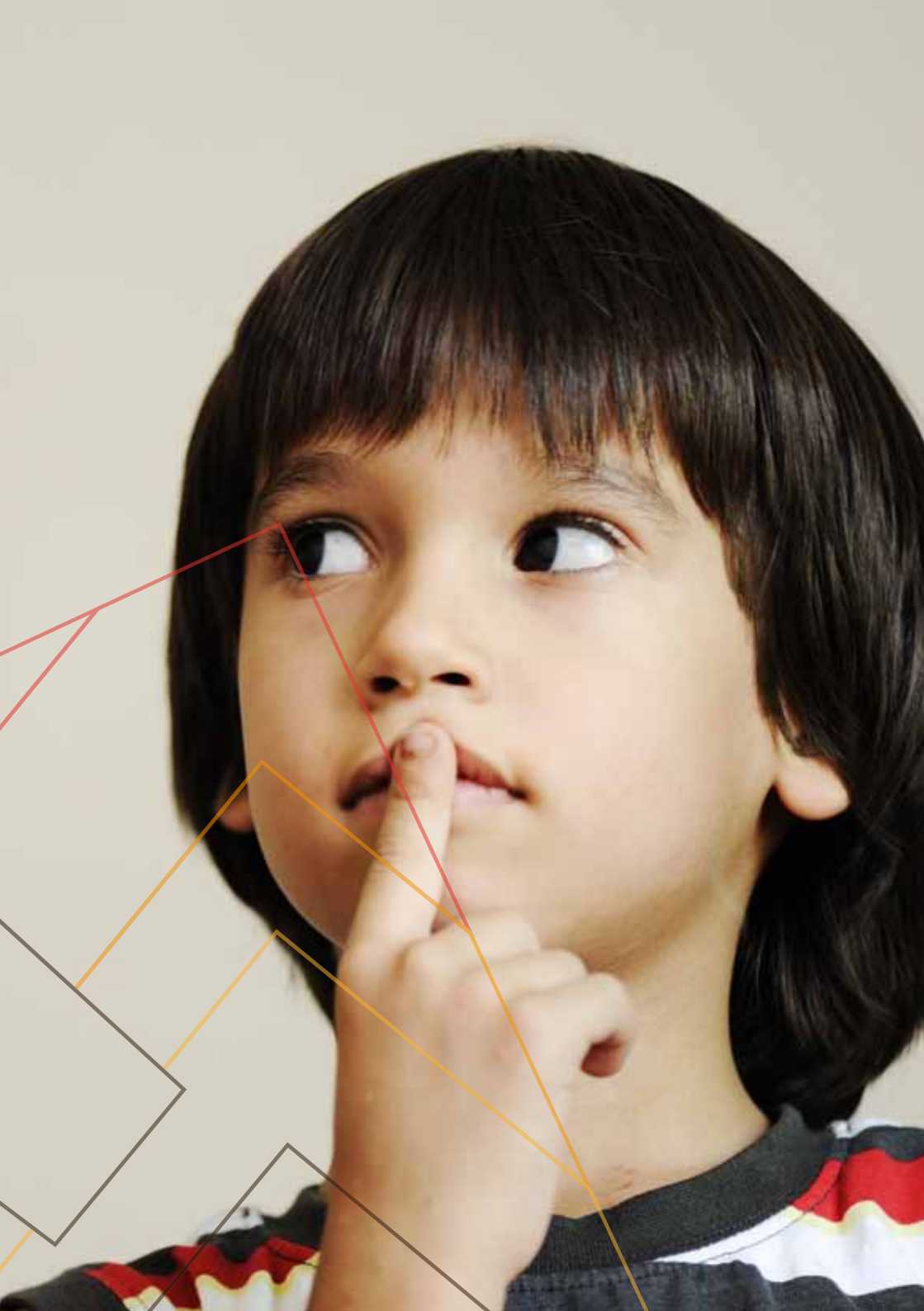
Først i hæftet er der et oplæg om ADHD. Oplægget kan du som underviser læse op for eleverne enten før eller efter en øvelse. Det fortæller kort, hvad ADHD er, hvilke vanskeligheder en person med ADHD kan have, samt hvordan man som kammerat kan hjælpe én med ADHD.

Efterfølgende står øvelserne beskrevet. Øvelserne er opdelt til følgende klassetrin:

- | | |
|----------------|---|
| 0. - 3. klasse | Her er fokus for øvelserne inklusion og handicap. |
| 4. - 6. klasse | Her er fokus på ADHD og hvad det betyder for den enkelte at have det. |
| 7. - 9. klasse | Her er fokus på ADHD og hvordan man kan håndtere det både som kammerat og som ung med ADHD. |

Enkelte af øvelserne kræver forberedelse i form af kopiering af materiale, hvilket står beskrevet først i øvelsen. Det anslåede tidsforbrug står også ved de enkelte øvelser.

God fornøjelse



Oplæg om ADHD

ADHD ER DET, MAN KALDER FOR ET USYNLIGT HANDICAP. DET VIL SIGE, AT MAN IKKE KAN SE PÅ FOLK, OM DE HAR ADHD ELLER EJ.

HJERNEN OG ADHD

Når man har ADHD, er der noget inde i ens hjerne, som fungerer anderledes. Det betyder ikke, at man er dummere end andre. For ADHD har ikke noget med ens intelligens at gøre. Nogle kan være dummere andre kan være ligeså kloge og atter andre kan være klogere end alle mulige andre. ADHD har altså ikke noget med intelligensen at gøre.

Inde i hjernen har vi noget, som hedder synapser. Når vi skal tænke og koncentrere os, flyder der signalstoffer mellem disse synapser. De hjælper til at sende beskeder rundt i hjernen og til, at vi kan holde koncentrationen. Når man har ADHD, mangler man noget signalstof, eller også kan det ikke finde vej ind til modtagerne. For at få noget mere signalstof, kan man bevæge sig. For jo mere man bevæger kroppen, jo mere signalstof producerer hjernen. Hvis man ikke har ADHD, producerer hjernen selv signalstof, men når man har ADHD, skal man lige hjælpe hjernen i gang.

Det er derfor, at det kan hjælpe børn og unge med ADHD at få lov at sidde uroligt i klassen. Enten ved at sidde på en stol der vipper, få lov til at bevæge fødderne, side med noget i hænderne eller få lov til at gå rundt i klassen. For på den måde hjælper de hjernen til at producere signalstof.

Det er vigtigt at huske, hvis man sidder i klassen med én som har ADHD, og man synes, det er irriterende, at denne person hele tiden sidder og bevæger sig. Så skal man tænke: ”jamen han gør det jo ikke for at irritere, han gør det for at hjælpe sig selv med at koncentrere sig.”

EN HJERNE PÅ OVERARBEJDE

Når man har ADHD, mangler man et filter oppe i hjernen, der sorterer i de indtryk, som sanserne samler. Hos mennesker uden ADHD, sorterer hjernen automatisk, hvad der er vigtigt, og hvad der ikke er vigtigt. Helt uden at de skal gøre noget aktivt for det.

Men når man har ADHD, så kommer alle indtryk ind med samme styrke. Så det kan blive rigtig svært at holde fokus. Hvis for eksempel man sidder i klassen og skal høre efter, hvad læreren siger, og så er der pludselig en der klør sig på armen, nogen der roder efter noget

i en taske, nogle der hvisker, en der fumler med sin mobil og udenfor spilles der fodbold og så løber der nogle forbi og griner ude på gangen. Alle disse indtryk suser lige ind i hjernen og det bliver rigtig svært at holde fokus på det læreren siger. Så når man har ADHD, har man en hjerne, som skal køre rigtig hurtigt for at bearbejde alle indtryk.

Så selv om de andre i klassen måske synes, at det er den med ADHD, som er forstyrrende, kan personen med ADHD godt synes, at det er de andre, der forstyrrer, fordi han har så svært ved at holde fokus. Derfor kan det også hjælpe, at personen med ADHD sidder på en måde, så han ikke kan se så mange af de andre elever i klassen eller at han får lov til at have høretelefoner på i klassen.

Hvis nogle af jer har nogle forældre som er lidt stressede en gang i mellem, så ved I sikkert, at når de er stressede, så skal der ikke ret meget til, før de bliver vrede over den mindste lille ting. Det er lidt det samme, når man har ADHD. Ens hjerne kører så hurtigt hele tiden, for at bearbejde alle de indtryk og tanker man har. Så den er lige på kanten af stress. Derfor kan mange med ADHD have lidt svært ved at styre deres temperament og have en lidt kortere lunte end andre.

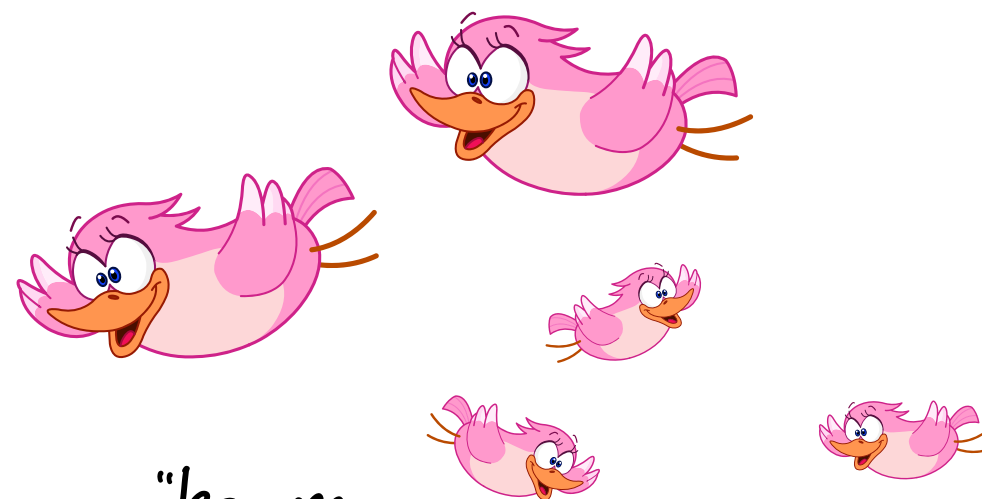
Heldigvis har mange af dem fået sig lært, at når de ikke kan styre deres temperament mere, skal de vende sig om og gå væk fra situationen. Så de kan finde et sted, hvor de kan være lidt alene og på den måde køle ned. Derfor er det meget vigtigt, at hvis man er oppe og skændes med nogen og de pludselig vender sig om og går, så er det altså ikke, fordi de er nogle tøsedrenge eller kyllinger. Men fordi de prøver at håndtere situationen bedst muligt. Og så er det rigtigt dumt, hvis man følger efter dem. For den sidste logiske tanke de har, er måske: "Nu kan jeg snart ikke styre mig mere, nu må jeg se at komme væk". Så vender de sig og går. Hvis personen, som de skændes med, følger efter, så knækker filmen måske og de gør noget, som er rigtig dumt. Så bliv stående eller gå den anden vej. På den måde hjælper I hinanden bedst muligt.

HJÆLP HINANDEN

Når man har ADHD, glemmer man tit sine ting, fordi man hele tiden bliver forstyrret af nye tanker og ideer. Man har rigtig svært ved at finde ud af, hvad man skal hvornår og hvorfor. Derfor kan det hjælpe, at man får en oversigt over, hvad det er man skal. Eksempelvis at læreren starter skoledagen med at lave en oversigt på tavlen over, hvad der skal ske i løbet af dagen.

Det kan også være en stor hjælp, hvis ens klassekammerater lige minder én om at tage sin jakke med, når man har været på biblioteket eller et andet sted eller husker én på at få sit gymnastiktøj med fra omklædningsrummet, eller hvad det nu kan være.

Når man har ADHD, kan opgaver nemt virke uoverskuelige. Især hvis man får flere opgaver



"Jeg ville ønske, at min mor
havde vidst, at jeg som lille
pige gik i skole hver dag, bange
og bekymret for at få skæld
ud i timerne."
Mary, 15 år



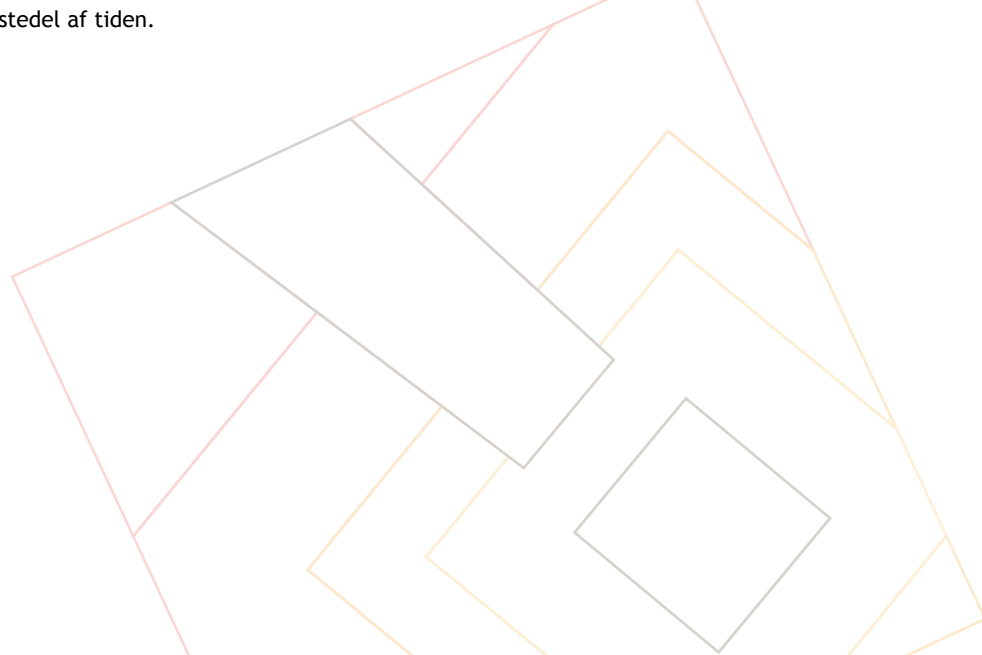
på en gang. Det kender alle uden ADHD også. Når vi begynder i skole efter sommerferien og matematiklæreren giver os en ny matematikbog, så siger han ikke: "Værsgo den kan I lave færdig til juni næste år". Hvis han sagde sådan, er det nok de færreste, som ville få det gjort. For hvor skal man begynde?, hvordan skal man gøre det?, og hvornår skal man gøre det? Mange tænker: "Jeg venter til i morgen". Det bliver nemlig alt for uoverskueligt. Heldigvis er læreren der til at hjælpe; Først regner vi én side, så får vi 5 opgaver for, så én side til osv. Og når det så bliver juni, har vi regnet hele bogen.

Hvis en person med ADHD får at vide, at han skal lave 2 sider i matematikbogen, kan det nemt komme til at virke som en hel matematikbog. Det bliver alt for uoverskueligt, og han kan ikke komme i gang med det. Derfor er det bedre at sige: "lav opgave 1". Når den så er lavet. Siger man til ham: "lav opgave 2". Og på den måde kan han også få lavet to sider og senere hele matematikbogen. Så mennesker med ADHD har behov for, at man deler opgaverne ned i nogle overskuelige dele for dem.

ADHD HOS DRENGE – OG HOS PIGER

Før i tiden mente man, at det kun var drenge, som havde ADHD. Men nu har man fundet ud af, at også piger kan have det. Man mente også, at ADHD var noget man voksede fra. Men det har vist sig, at man også kan have ADHD, når man bliver voksen.

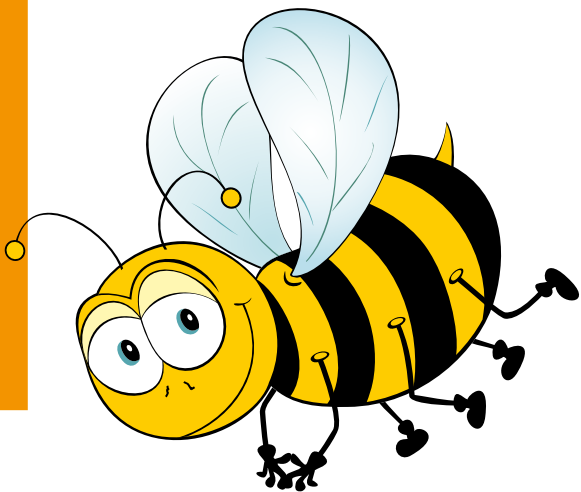
Men bare fordi man har lidt svært ved at sidde stille nogle gange eller lidt svært ved at høre efter nogle gange, betyder det ikke man har ADHD. Det betyder bare man er helt normalt. For sådan har alle det nogle gange. For at have ADHD skal man have rigtig svært ved at holde opmærksomheden størstedelen af tiden og rigtig svært ved at holde kroppen i ro størstedel af tiden.



Øvelser for 0. – 3. klasser



"Jeg hader når de voksne siger,
at jeg skal koncentrere mig.
Jeg kan jo ikke gøre for det!"
Frida, 8 år



Alle mine kyllinger kom hjem

0.-3. klasse

Tidsforbrug: Ca. 20 min

Formål: At eleverne får en forståelse for, at ikke alle har lige vilkår for at udføre en opgave og at nogle derfor har brug for hjælpemidler.

Instruktion:

Legen starter med, at en elev bliver valgt til kyllingemor og en elev til ræv. De resterende elever er kyllinger. "Banen" kan være i klasseværelset eller udenfor. Den ene ende af banen er "skoven", den anden ende er hønsegården. Ved legens start står kyllingemor med alle sine kyllinger i hønsegården og ræven er på stykket mellem skoven og hønsegården.

KYLLINGEMOR SENDER SINE KYLLINGER UD I SKOVEN.

På et tidspunkt kalder kyllingemor sine kyllinger hjem:

"Alle mine kyllinger kom hjem."

Kyllingerne svarer: "Det tør vi ikke."

Kyllingemor råber: "Hvorfor ikke?"

Kyllingerne svarer: "Ræven er ude."

Kyllingemor råber: "Hvad gør ræven?"

Kyllingerne svarer: "Den æder os."

Kyllingemor råber: "Kom alligevel."

NU LØBER KYLLINGERNE.

Det er rævens opgave at fange kyllingerne, inden de når tilbage til kyllingemor. Kyllingerne bliver fanget ved, at ræven giver dem et lille klap på kroppen. En fanget kylling hjælper ræven med at fange kyllinger.

Legen fortsætter til alle kyllingerne er fanget. Den kylling der bliver fanget sidst, bliver ræv i den næste runde. I næste runde må halvdelen af kyllingerne kun hoppe på ét ben, men de skal stadig nå helt hjem til kyllingemor ligesom de løbende kyllinger.

I runde 3 må de kyllinger, som før hoppede på ét ben, stadig kun hoppe på ét ben. Men

denne gang har de hoppende kyllinger en hønsegård/et helle som ligger tættere på skoven, så de kun skal hoppe ca. halvt så langt. De resterende kyllinger må løbe og de skal stadig løbe hele vejen tilbage til kyllingemor.

Afslutning:

Snak om hvordan det var at kun måtte hoppe på ét ben, når man skulle lige langt. Og om det er fair, at de kyllinger, som ikke kan løbe men skal hoppe, har et helle, der er tættere på.

Kom ind på, at hvis man har et handicap som f.eks. ADHD, findes der hjælpemidler som kan hjælpe én til at deltage på lige vilkår med andre børn.

Børn med ADHD kan eksempelvis have brug for at holde små pauser, have lov til at gå rundt i klassen, eller sidde på en speciel stol eller pude. Måske har han/hun noget at pille ved eller har lov til at benytte sig af smartphone eller computer i timen, selvom de andre i klassen ikke må.



Jægeren og rævene

0.-3. klasse



Tidsforbrug: Ca. 15 min.

Materiale: En fjer.

Formål med legen: At eleverne får forståelse for, hvor svært det kan være at holde sin krop i ro.

Introduktion til eleverne: Når man har ADHD kan man være hyperaktiv. Dette betyder, at det er svært at sidde stille, fordi kroppen bliver urolig. Vi har dog alle en urolig krop, der gerne vil bevæge sig.

Instruktion:

En jæger vælges. Alle de andre børn er ræve. Så længe rævene er helt stille og ikke bevæger sig, har jægeren ikke set dem, og kan derfor ikke fange dem.

Rævene ligger nede på jorden. Hvis de bevæger sig må jægeren løbe hen og fange dem. Når rævene har bevæget sig, må de gerne rejse sig op og løbe fra jægeren, men de har ikke helle mere. Når en ræv er fanget, bliver han/hun også jæger og hjælper med at holde øje med rævene og fange dem, hvis de bevæger sig.

Læreren må gerne komme med bemærkninger, som skal få børnene til at bevæge sig eks.: "hvad laver den elefant ude foran vores vindue", "hvem har haft den mus med?", eller skramle med noget, så børnene får lyst til at se, hvad der sker. Ligesom han/hun kan gå rundt med en fjer og kilde børnene.

Afslutning:

Snak om hvor svært det er at være helt stille - særligt hvis der sker noget spændende et andet sted i lokalet, som man gerne vil vide, hvad er.

Børn med ADHD har svært ved at sortere i de indtryk de får. De synes alt er spændende og bliver derfor nemt forstyrret, når de skal koncentrere sig eller lytte.



Gæt og grimasser

0.-3. klasse

Tidsforbrug: Ca. 20 min.

Materiale: Små kort med billeder af dyr. Du kan kopiere bilag 1 og klippe dem ud.

Formål med legen: At børnene får en forståelse for, at der er nogle mennesker, der har brug for ekstra støtte eller hjælpemidler for at fungere normalt. Dette kan skyldes sygdom, handicap eller for skellige former for funktionsnedsættelse.

Introduktion til eleverne: Forklar børnene at nogle handicaps eller funktionsnedsættelser gør, at man ikke kan udtrykke sig, som man gerne vil.

Instruktion:

Børnene sidder enten i rundkreds eller på deres normale plads i klassen. Et barn skal være i midten/ foran. Barnet i midten må ikke sige noget. Han/hun trækker et kort fra bunken af kort med forskellige dyr, og skal nu ved hjælp af fagter få de andre børn til at gætte, hvilket dyr det er.

Hvis det er svært, må den voksne gerne hjælpe. Spørg f.eks.: Hvordan ser dyret ud, når det spiser? Hvordan ser dyret ud, når det går? Hvor stort er dyret? Hvilken farve er dyret? (opfordre barnet til at pege på en farve).

Det barn, som gætter dyret, får lov til at trække et nyt kort med et andet dyr, og skal nu få de andre til at gætte det. Hvis barnet som gætter dyret allerede har været i midten eller ikke vil være i midten, så lad et af de andre børn prøve.

Afslutning:

Snak om hvordan det føltes ikke at kunne sige det man gerne ville - og hvordan det føltes ikke at blive forstået.

Fortæl evt. at når man vil hjælpe én, som har svært ved at udtrykke sig, hjælper man bedst ved at være opmærksom og forstående - ligesom i legen, hvor børnene, der skulle gætte, var opmærksomme på det barn, der viste dyret.

Øvelser for 4. – 6. klasser



Nu forstår jeg bedre,
de [børn med
ADHD] kan jo ikke
gøre for det
Dreng, 5. klasse
(efter besøg i ADHD-bussen)

Tegning med forstyrrelser

- Tidsforbrug:** Ca. 15 min.
- Materiale:** Farvekridt og 5 maleark med slange fra bilag 2.
- Formål med legen:** At eleverne får forståelse for, hvordan det er at have ADHD. Gennem legen tilstræbes det, at eleverne oplever, hvordan forstyrrelser udefra kan hindre udførelsen af en opgave. En opgave, som eleven ellers godt ville kunne udføre.

Introduktion til eleverne: Læs oplægget om ADHD op fra dette hæfte før øvelsen

Instruktion:

Læreren udvælger 5 elever, som bliver sat på en række ved et bord forrest i klassen. De får hver udleveret farvekridt og et maleark. De skal tegne slangen i de farver, som tallene angiver.

De 5 deltagere får at vide, at hvis de bliver prikket på skulderen, skal de løbe hen til væggen og tilbage igen for derefter at fortsætte med at male. Hvis læreren spørger dem om noget, skal de svare på det. De må gerne arbejde videre med tegningen, mens de svarer.

Læreren tæller ned: 3, 2, 1 start: deltagerne går i gang med at male.

Læreren udser sig to deltagere, som han/hun prikker på skulderen 2-4 gange i løbet af tiden og som han/hun også stiller 2-3 spørgsmål. Spørgsmålene kan være: Hvad spiste du til aftensmad i går?, hvilken farve er dine strømper?, hvad hænger på væggen?, hvad står der på tavlen? etc. de andre 3 får lov til at arbejde uforstyrret med tegningen.

Legen stopper, når den første deltager er færdig med tegningen. Sammenlign hvor langt de, der blev forstyrret, nåede med deres tegning i forhold til de andre.

Prøv evt. øvelsen igen med nye deltagere.

Afslutning:

Snak med eleverne om deres oplevelse af, at blive afbrudt i deres arbejde med tegningen. Var det forstyrrende?

Mere generel snak om at have svært ved at koncentrere sig. Hvad kan I gøre i klassen for at hjælpe?



4.-6. klasse

Kender du det?

Tidsforbrug: Filmene tager mellem 8 og 10 min.

Aktivitet på hjemmesiden tager ca. 15. min.

Formål med aktiviteten: At eleverne lærer om ADHD ved at høre børn med ADHD fortælle om deres hverdag.

Instruktion: Eleverne sættes sammen i grupper på 2-3 stykker. Hver gruppe har en computer. Grupperne skal ind på hjemmesiden: www.adhd.dk/kenderdudet

Her kan grupperne selv vælge, hvilken film de vil se. Filmene er lavet af og om børn, som har ADHD. Børnene fortæller om deres hverdag, om at gå i skole og om at lege med andre.

FILMENE HANDLER OM:

Dicte	10 år
Jens	10 år
Morten	11 år
Julius	12 år
Steffan	13 år

Når gruppen har set en eller flere film, kan de prøve at mixe filmene via værktøjet på hjemmesiden.

Afslutning:

Slut af i plenum. Få nogle af grupperne til at vise deres mixede film til de andre. Snak om, om der var noget i filmene, som overraskede dem omkring ADHD.

4.-6. klasse

Alle mine kyllinger kom hjem

Tidsforbrug: Ca. 20 min

Formål: At eleverne får en forståelse af, at ikke alle har lige vilkår for at udføre en opgave og at nogle derfor har brug for hjælpemidler.

Instruktion: Legen starter med, at én elev bliver valgt til kyllingemor og én elev til ræv. De resterende elever er kyllinger.

”Banen” kan være i klasseværelset eller udenfor. Den ene ende af banen er ”skoven”, den anden ende er hønsegården. Ved legens start står kyllingemor med alle sine kyllinger i hønsegården og ræven er på stykket mellem skoven og hønsegården.

KYLLINGEMOR SENDER SINE KYLLINGER UD I SKOVEN.

På et tidspunkt kalder kyllingemor sine kyllinger hjem:

”Alle mine kyllinger kom hjem.”

Kyllingerne svarer: ”Det tør vi ikke.”

Kyllingemor råber: ”Hvorfor ikke?”

Kyllingerne svarer: ”Ræven er ude.”

Kyllingemor råber: ”Hvad gør ræven?”

Kyllingerne svarer: ”Den æder os.”

Kyllingemor råber: ”Kom alligevel.”

NU LØBER KYLLINGERNE.

Det er rævens opgave at fange kyllingerne, inden de når tilbage til kyllingemor. Kyllingerne bliver fanget ved, at ræven giver dem et lille klap på kroppen. En fanget kylling hjælper ræven med at fange kyllinger.

Legen fortsætter til alle kyllingerne er fanget.



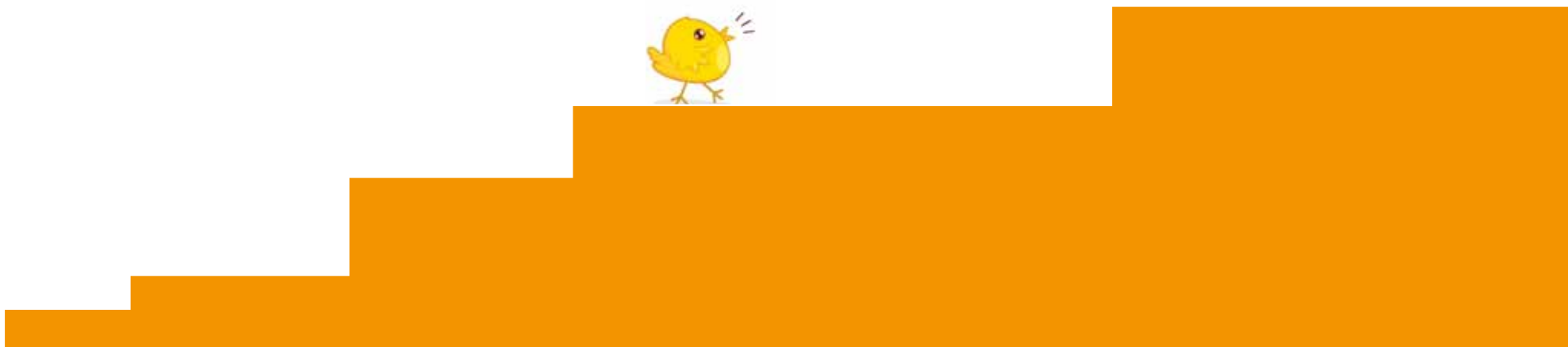
Den kylling der bliver fanget sidst, bliver ræv i den næste runde. I næste runde må halvdelen af kyllingerne kun hoppe på ét ben, men de skal stadig nå helt hjem til kyllingemor ligesom de løbende kyllinger.

I runde 3 må de kyllinger, som før hoppede på ét ben, stadig kun hoppe på ét ben. Men denne gang har de hoppende kyllinger en hønsegård/et helle som ligger tættere på skoven, så de kun skal hoppe ca. halvt så langt. De resterende kyllinger må løbe og de skal stadig løbe hele vejen tilbage til kyllingemor.

Afslutning:

Snak om hvordan det var kun at måtte hoppe på ét ben, når man skulle lige langt. Og om det er fair, at de kyllinger, som ikke kan løbe men skal hoppe, har et helle, der er tættere på.

Kom ind på, at hvis man har et handicap som f.eks. ADHD, findes der hjælpemidler som kan hjælpe én til at deltage på lige vilkår med andre børn. Børn med ADHD kan eksempelvis have brug for at holde små pauser, have lov til at gå rundt i klassen eller sidde på en speciel stol eller pude. Måske har han/hun noget at pille ved eller har lov til at benytte sig af smartphone eller computer i timen, selvom de andre i klassen ikke må.



Det har helt sikkert
givet os en forståelse
for børn med ADHD,
og det må virkelig
være svært at have
ADHD

Thea og Josefine 7. klasse
(efter besøg i ADHD-bussen)

Øvelser for 7. – 9. klasser

7.-10. klasse

Take a stand

Tidsforbrug: Ca. 10 min.

Formål med legen: At eleverne igennem deres svar får viden om ADHD

Instruktion:

Klasseværelset bliver delt op i to sider: en "ja-side" og en "nej-side". Ved at stille sig i den ene side af lokalet svarer man ja til spørgsmålene og ved at stille sig på den anden side svarer man nej.

Læreren læser nu et spørgsmål fra spørgegarket op. Eleverne skal svare ved at stille sig i enten ja eller nej siden af lokalet. Alle elever skal tage stilling, og er de i tvivl, må de stille sig i den side, de synes lyder mest sandsynlig. Læreren kan spørge enkelte elever i hver side, hvorfor de tror at deres svar er rigtigt. Herefter fortæller læreren, hvad det rigtige svar er.

Take a stand spørgegark

ER DET KUN DRENGE SOM HAR ADHD?

Svar: Nej, men flere drenge end piger bliver diagnosticeret, muligvis fordi mange flere drenge end piger med ADHD er præget af hyperaktivitet, og dermed er de lettere at få øje på.

ER ADHD ARVELIGT?

Svar: Ja. I 80 % af tilfældene er ADHD arvelig. Ofte er der mere end én med ADHD i familien.

KAN MAN BLIVE HELBREDET FOR ADHD VED AT TAGE MEDICIN?

Svar: Nej, for nogle virker ADHD-medicin ved at mindske ADHD-symptomerne, og derved får de nemmere ved at koncentrere sig, for andre virker det ikke. Men medicinen helbreder ikke ADHD.

ER ADHD NOGET MAN VOKSER FRA? – SÅ KUN BØRN HAR ADHD

Svar: Nej, 2-4 % af den voksne befolkning i Danmark menes at have ADHD.

GLEMMER BØRN MED ADHD TIT DERES TING?

Svar: Ja, de gør det ikke med vilje eller fordi de er uinteresserede, men fordi de så let kommer til at tænke på noget andet.

KAN MAN SE, AT ET MENNESKER HAR ADHD, FORDI DERES ØRER ER LIDT STØRRE I OMFANG END ANDRES OG VED AT ØRERNE SIDDER CA. 1 CM. HØJERE OPPE PÅ HOVEDET END NORMALT?

Svar: Nej, mennesker med ADHD ser ud ligesom alle andre.

SIDDER ALLE BØRN MED ADHD UROLIGT PÅ STOLEN OG SKAL DE HELE TIDEN VÆRE I BEVÆGELSE?

Svar: Nej, nogle børn med ADHD er hyperaktive og kan derfor have svært ved at sidde stille. Mens andre børn med ADHD er hypoaktive, hvilket betyder, at de er dagdrømmende og fraværende og derfor sagtens kan sidde stille og være stille i lange perioder af gangen.

KAN MAN I UNDERVISNINGEN HJÆLPE BØRN OG UNGE MED ADHD VED AT SKRIVE TIMENS PROGRAM PÅ TAVLEN, LADE DEM SIDDE MED HØRETELEFONER PÅ, LADE DEM HOLDE KORTE PAUSE ELLER LADE DEM LØBE EN TUR?

Svar: Ja. Børn og unge med ADHD bliver let forstyrret og afledt. Derfor kan det være en fordel at de ikke kan høre de andre elever. Og når uroen i kroppen bliver for stor, hjælper det at bevæge kroppen.

Take a stand spørgeark

7.-10. klasse

ALLE BØRN OG UNGE MED ADHD ER RIGTIGE GODE LØBERE. ISÆR ER DE GODE TIL MARATON. DE FLESTE VINDERE AF MARATON HAR ADHD. ER DET RIGTIGT?

Svar: Nej børn og unge med ADHD er - ligesom alle andre - gode til forskellige ting, ligesom de har forskellige interesser. Faktisk ligner de almindelige børn og unge ved at være ligeså forskellige som alle andre.

KAN MAN FÅ ADHD EFTER EN HÅRD MELLEMRØBETÆNDELSE?

Svar: Nej, ADHD er medfødt.

KAN DET HJÆLPE BØRN OG UNGE MED ADHD AT SOVE MED EN DYNE MED STORE KUGLER I ELLER EN KÆDEDYNE?

Svar: Ja. Børn og unge med ADHD har ofte svært ved at slappe af og falde i søvn, fordi deres krop er urolig og tankerne flyver af sted. Her kan det hjælpe med en kugle- eller kædedyne eller at lytte til musik eller se en film.

ER DET KLASSELÆREN SAMT FORÆLDRENE, DER KAN STILLE DIAGNOSEN ADHD?

Svar: Nej. Det er igennem den praktiserende læge eller PPR, at man kan blive henvist til en psykiater, der kan stille diagnose.

Kender du det?

Tidsforbrug:

Filmen tager 8 - 10 min.

Aktiviteten tager ca. 20 min.

Formål med aktiviteten:

At eleverne får viden om ADHD ved at høre Steffan fortælle om sin hverdag med ADHD, samt at de arbejder med forståelse af, hvornår det kan være svært at styre sit temperament eller koncentrere sig.

Instruktion:

Filmen om Steffan ses - enten i plenum eller i grupper på 5-6 deltagere - ved computere. Filmen ligger på hjemmesiden: www.adhd.dk/kenderdudet

Når filmen er set, deles eleverne i grupper på 5-6 deltagere. I hver gruppe skal 2 deltagere være skulptører, mens resten er modellervoks. Først skal den ene skulptør danne en skulptur ved at forme de deltagere, som er modellervoks. Dette kan gøres ved at:

- 1) Skulptøren viser, hvordan modellerfigurerne skal stå (ved selv at stille sig sådan), hvorefter modellerfigurerne stiller sig ligesådan.
- 2) Ved at skulptøren tager fat og flytter på figurerne.
- 3) Ved at fortælle dem, hvordan de skal stå.

Skulpturen skal vise en situation, hvor én af modellerfigurerne har svært ved at styre sit temperament. Alle modellerfigurerne skal indgå i skulpturen.

Giv deltageren ca. 3 min. til at lave skulpturen.

Nu skal den anden skulptør lave ændringer i skulpturen, så situationen forværres.

Den første skulptør skal herefter igen forværre situationen i skulpturen.

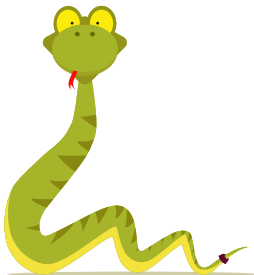
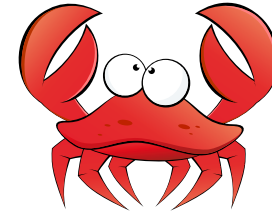
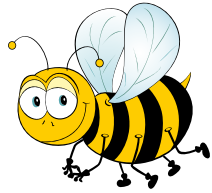
Herefter skal skulptørerne ændre situationen til det bedre. På tur får de igen lov til at modellere skulpturen 3 eller 4 gange så situationen i skulpturen bliver god og uden konflikt.

Afslutning:





Få grupperne til at vise deres skulptur for hinanden. Nogle kan vise den værste situation og nogle kan vise den bedste. Skulptørerne kan forklare billedet. I kan prøve øvelsen igen med nye skulptører, hvor temaet for skulpturen er en situation, hvor én har svært ved at koncentrere sig.

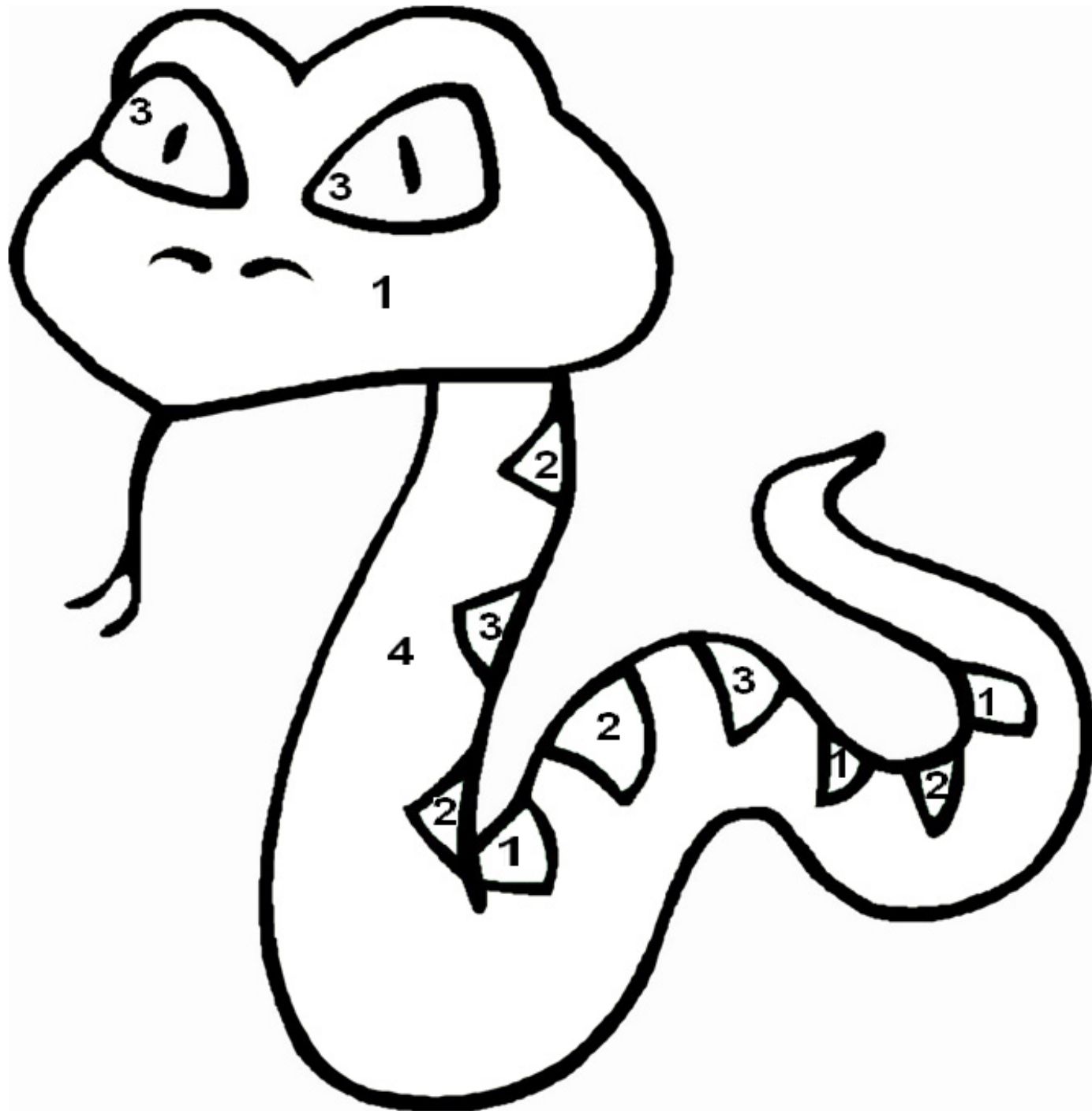


Bilag 1



Bilag 2

- 1  Grøn
- 2  Rød
- 3  Gul
- 4  Blå



ADHD

STØTTET AF
TrygFonden



DETTE HÆFTE KAN DOWNLOADES FRA: WWW.VIDENOMADHD.DK



ADHD-foreningen
Rugårdsvej 101
5000 Odense C
Tlf. 70 21 50 55
Fax: 63 13 42 60
Mail: info@adhd.dk
www.adhd.dk

Design & layout: Weltklasse reklame + pr
1. oplag, jan 2012
©ADHD-foreningen