



## Enkle råd for lærere som vil hjelpe elever med AD/HD til bedre mestring

Fra Harvey C. Parker, Ph.D.: ADAPT (Accommodations Help Students with Attention Deficit Disorders), oversatt og bearbeidet av Gerd Strand, Nasjonalt Kompetansesenter for AD/HD, Tourettes Syndrom og Narkolepsi, april 1997, oppdatert februar 2007. [www.nasjkomp.no](http://www.nasjkomp.no)

*Barn og ungdom med AD/HD har ofte store problemer på skolen. Uoppmerksomhet, manglende styring av impulser, hyperaktivitet, organiseringsvansker og andre problemer kan føre til at arbeider ikke blir fullført, mange slurvfeil og atferd som er forstyrrende både for eleven selv og andre. Ved å sette i verk relativt enkle tiltak i klasserommet eller i måten å undervise på, kan lærere tilpasse sin undervisning til de sterke og svake sider hos eleven med AD/HD. Små forandringer i måten læreren henvender seg til eleven, eller i hva han forventer seg av eleven, kan snu en status som taper til en som lykkes.*

Eksemplene på tiltak som læreren kan gjøre for å møte elevens behov er gruppert etter problemområder.

### OPPMERKSOMHETSPROBLEMER

- La eleven få en rolig plassering
- La eleven sitte i nærheten av "gode modeller"
- Øk avstanden mellom pultene
- Gi eleven ekstra tid til å fullføre oppgaver
- Gi korte oppgaver og arbeidsøker som passer med elevens evne til konsentrasjon, bruk gjerne tidskontroll
- Brekk opp lange oppgaver slik at eleven ser en ende på arbeidet
- Hjelp eleven til å sette kortsiktige mål
- Gi en og en oppgave om gangen slik at eleven ikke blir overveldet og motløs
- Ikke krev det samme av denne eleven som av de andre
- Godta flere feil, korrigjer en feiltype av gangen
- Reduser hjemmearbeidet
- Lær eleven selvinstruks
- Bruk både muntlige og skriftlige forklaringer
- La klassekamerater ta notater med blåpapir eller kopier. Det beste er om lærer i sine forberedelser lager kortfattede sammendrag eller punktvisse oversikter som eleven med oppmerksomhetsproblemer kan få.
- Gi klare, konsise instruksjoner
- Forsøk å involvere eleven aktivt i undervisningen
- Bli enig med eleven om "hemmelige signal" for å hjelpe ham til å opprettholde oppmerksomheten

### NEDSATT IMPULSSTYRING

- Overse upassende atferd av mindre alvorlig karakter
- La belønning og konsekvenser komme raskt
- Bruk "time out" ved uakseptabel atferd
- Følg nøye med ved skifte av aktiviteter, når timen er slutt, ved innmars/utmars etc.
- Vær forsiktig ved reprimander. Unngå kritikk og "moralprekener"
- Vær oppmerksom på god atferd og kommenter det på en hyggelig måte
- Henled oppmerksomheten på andre elever i klassen som oppfører seg bra
- Plasser eleven nær god modell eller lærer
- Lag atferdskontrakt
- Gå ned til eleven bare når han rekker opp handa
- Gi ros når eleven rekker opp handa og venter til han blir snakket til



## Enkle råd for lærere som vil hjelpe elever med AD/HD til bedre mestring

### MOTORISK AKTIVITET

- La eleven stå og arbeide av og til
- Sørg for avbrekk, la eleven gå ærend og liknende
- Sørg for små avbrekk mellom oppgaver, ta en sang eller liknende
- Følg nøye med ved skifte av aktiviteter, når timen er slutt, ved innmarsj/utmarsj etc.
- Minn eleven på å kontrollere arbeidet hvis det ser ut til å ha gått for fort eller virker slurvete
- Gi ekstra tid for å fullføre oppgaver. (Særlig hvis eleven har motoriske problemer)

### HUMØR

- Sørg for trygghet, vær oppmuntrende
- Vær raus med kommentarer om god oppførsel og bra arbeider
- Hvis eleven virker nervøs, snakk lavt på en ikke-truende måte
- Ved nye oppgaver, gå gjennom instruksjonen igjen for å være sikker på at eleven forstår
- Let etter anledninger der eleven kan vise kunnskaper og mestring
- Snakk ofte med foreldrene for å bli kjent med elevens interesser og mestringsområder utenfor skolen
- Send positive meldinger hjem
- Sørg for samtaleid med eleven alene for oppmuntring og å gjøre eleven trygg
- Oppmuntre til sosiale aktiviteter sammen med klassekamerater hvis eleven er tilbaketrukket eller overdrevent sjenert
- Vær rask med hjelp når eleven viser tegn på frustrasjon
- Vær på vakt for tegn på stress, og sørg for oppmuntring eller reduser arbeidsmengde slik at man kan redusere press og unngå raseriutbrudd
- Bruk mye tid på å snakke med elever som virker opprørt eller lett viser sinne
- Hjelp eleven til å styre sinnet sitt: Oppmuntre eleven til å gå vekk, si fra til voksne, bruke beroligende teknikker hvis han blir sint

### FAGLIGE FERDIGHETER

- **Hvis eleven leser dårlig:** Sørg for ekstraundervisning i lesning. Velg ut tekst med lite på hver side, god linjeavstand, god bokstavstørrelse. Ikke forlang lange leseøkter. Unngå høytlesning
- **Hvis uttalen er dårlig:** Aksepter alle verbale svar. Oppmuntre eleven til å fortelle om nye ideer eller erfaringer, plukk ut ting som det er lett for eleven å snakke om. La eleven svare skriftlig eller vise på andre måter at han kan det som forlanges
- **Hvis skriftspråket er dårlig:** Aksepter ikke-skriftlige svar, feks muntlig, tegning, deltakelse i prosjekter. Aksepter skrivemaskin/PC. Ikke forlang store skriftlige arbeider. Bruk flervalgstester og utfyllingsoppgaver
- **Hvis matematikken er svak:** La eleven bruke kalkulator og andre aktuelle hjelpemidler. Bruk ruteblad for å holde orden på tallene. Sørg for ekstraundervisning i matematikk. Sørg for rask respons og korreksjon ved å gi eksempler på hvordan oppgaven løses



## Enkle råd for lærere som vil hjelpe elever med AD/HD til bedre mestring

### ORGANISER OG PLANLEGGING

- Samarbeid med foreldrene for å oppmuntre til organisering
- Sørg for klare, utvetydige regler og rutiner
- Oppmuntre eleven til å bruke notatbok med skilleark og god markering av hvor de forskjellige notater skal settes inn
- Bruk fargekoding av bøker for å lette at riktige bøker tas frem. (Eks. alle norskbøker blå, alle mattebøker rød alle O-fagsbøker gule etc.)
- Sørg for at eleven har leksebok
- Kontroller at lekser er skrevet ned korrekt
- Send daglig eller ukentlige beskjeder hjem om utviklingen
- Sjekk pult og notatbok for å se på orden. Ikke straff slurv, oppmuntre istedet når det er akseptabel orden
- La eleven ha ekstra boksett hjemme
- Gi en oppgave om gangen
- Hjelp eleven til å sette kortsiktige mål
- Ikke straff eleven for stygg håndskrift hvis han har visuo-motoriske vansker
- Oppmuntre til å mestre PC og tilrettelagt programvare
- La eleven bruke båndspiller til å lese inn lekser og til å besvare oppgaver

### SAMARBEIDSEVNE

- \* Ros god oppførsel
- Sørg for umiddelbar respons
- Overse mindre avvik
- Bruk oppmerksomheten på å forsterke positiv atferd
- Unngå kritikk og lange ”lekser”. Vær kortfattet når atferd må korrigeres
- Fremhev andre elevers gode atferd
- Følg nøye med ved skifte av aktiviteter, når timen er slutt, ved innmars/utmarsj etc.
- Plasser eleven nær lærer
- Sett opp atferdskontrakt
- Gjennomfør et system i klassen som sørger for at lærer til enhver tid har kontroll på elevenes atferd (orden, tydelighet og forutsigbarhet er nødvendig for både eleven med AD/HD og de andre.)
- Lær eleven selvinstruks for selv å mestre den uakseptable atferden

### SOSIALISERING

- Ros passende atferd
- Delta aktivt i å legge tilrette for sosiale aktiviteter
- Sett opp sosiale mål sammen med eleven og gjennomfør et belønningsprogram
- Forsterk god sosial oppførsel enten verbalt eller ved private tegn
- Oppmuntre til sosiale læringsoppgaver sammen med andre elever
- Lag små grupper som får sosial trening
- Ros eleven ofte
- Gi eleven spesielle ansvarsoppgaver mens andre elever hører. Dette kan føre til at de andre elevene ser eleven i et positivt lys

Nasjonalt Kompetansesenter for AD/HD, Tourettes Syndrom og Narkolepsi  
Ullevål universitetssykehus HF, 0407 OSLO  
Telefon: ( 230 )16030, fax: ( 230 )16031,  
E-post: [post@nasjomp.no](mailto:post@nasjomp.no), nettsted: <http://www.nasjomp.no>