

ADHD FORELDREKURS

27.03.2025

KAREN SÆTRE, PP-RÅDGIVER
OG

KRISTIN VALDERHAUG MARTINSEN,
PSYKOLOGSPESIALIST

PEDAGOGISK PSYKOLOGISK TJENESTE I
ÅLESUND

PLAN FOR ØKTA

- Kven er PPT og kva er PPT si rolle?
- Litt om Opplæringslova
- Reguleringsstøtte: Tilrettelegging i skulen ved Adhd
- Reguleringsstøtte: Empatisk validering
- Lekser



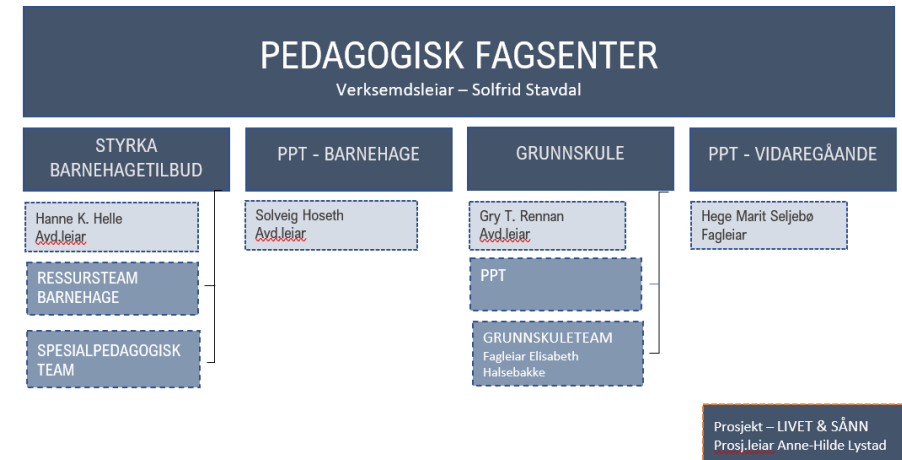
PPT Ålesund

- Lokalisert i Elegantegaarden, Borgundfjordvegen 116.
- Pedagogisk fagsenter;
 - PPT
 - Grunnskoleteamet
 - Styrka barnehagetilbud



VERKSEMD

PEDAGOGISK FAGSENER



PPT SITT MANDAT

§11-13 Den pedagogisk- psykologiske tenesta skal samarbeide med og støtte skulane i det førebyggjande arbeidet for å gi eit inkluderande opplæringstilbod til elevar som kan ha behov for tilrettelegging av opplæringa. Tenesta skal:

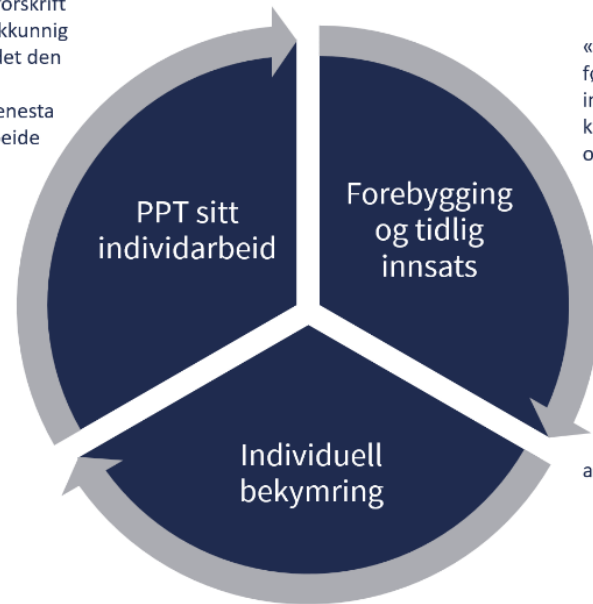
a) Støtte og rettleie skulane i å greie ut behov for tilrettelegging av opplæringa og i å setje inn tiltak så tidleg som mogleg når det trengst

b) Hjelpe til med kompetanseutvikling og organisasjonsutvikling slik at opplæringstilbodet blir så inkluderande og godt tilrettelagt som mogleg.

Der lova eller forskrift krev sakkunnig vurdering, er det pedagogisk- psykologisk teneste som skal utarbeide vurderinga

Samarbeid med skulane

Der lova eller forskrift til lova krev sakkunnig vurdering, er det den pedagogisk-psykologiske tenesta som skal utarbeide vurderinga.



«....samarbeide med og støtte skolane i det førebyggjande arbeidet for å gi eit inkluderande opplæringstilbod til elevar som kan ha behov for tilrettelegging av opplæringa.»

a. støtte og rettleie skolane i å greie ut behov for tilrettelegging av opplæringa og i å setje inn tiltak så tidleg som mogleg når det trengst

- Ulike samarbeidsmøter
- Observasjonar og rettleiing
- Drøftingsmøter
- Handlingsplan

Opplæringslova – Tilpassa opplæring og individuell tilrettelegging

§11-1 Tilpassa opplæring

- Tilpassing til evnene og føresetnadane til den enkelte.

§11-2 Tilfredsstillande utbytte av opplæringa

- Skjønnsmessig vurdering som bygger på fagleg-pedagogiske vurdering.

§11-3 Intensiv opplæring på 1.-4.trinn

- Sørgje for at elevar som står i fare for ikkje å ha forventet progresjon i lesing, skriving eller rekning, raskt får eigna intensiv opplæring.

§11-4 Personleg assistanse

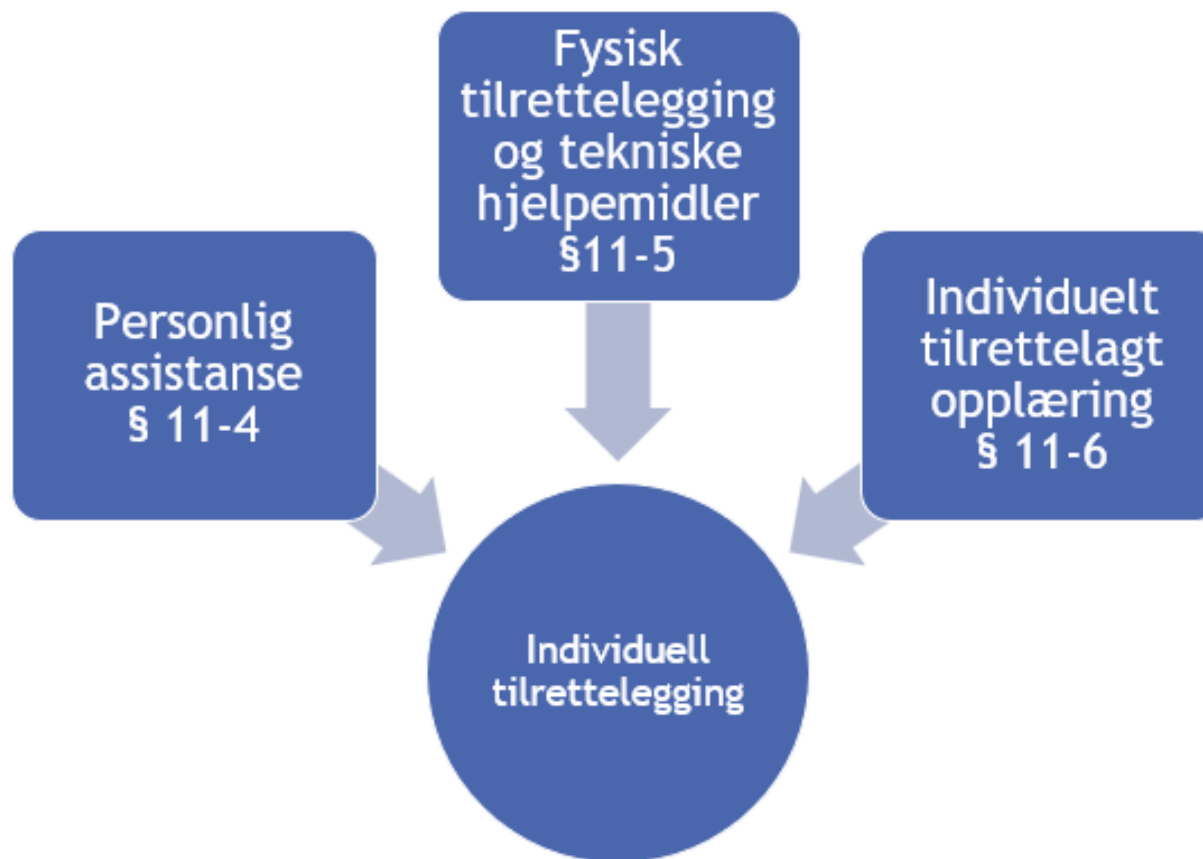
Rett til den personlege assistansen dei treng for å kunne delta i opplæringa og få tilfredsstillande utbytte av ho.

§11-5 Fysisk tilrettelegging og tekniske hjelpemiddel

Rett til tekniske hjelpemiddel og fysisk tilrettelegging.

§11-6 Individuelt tilrettelagt opplæring

Rett til individuelt tilrettelagt opplæring dersom dei treng det for å få tilfredsstillande utbytte.



EI BEKYMRING OPPSTÅR



Steg 1: Kontaktlærer prøver ut tiltak innanfor tilpassa ordinær opplæring.



Steg 2: Kontaktlærer deler bekymring med team/trinn og prøver ut nye tiltak.



Steg 3: Har tiltaka effekt? Hvis ikkje, drøftast saka med PPT og vidare utprøving av tiltak.



Steg 4: Drøft med PPT etter utprøving av tiltak. Treng skulen kompetanseheving? Vurdering av tilfredsstillande utbytte eller ei for eleven.



Steg 5: Dersom det ikkje føreligg tilfredsstillande utbytte sender skulen tilvisingsskjema til PPT.

ADHD: VANSKER KNYTTET TIL REGULERING

Regulering av oppmerksomhet

- Vansker med planlegging og organisering av oppgaver, kommer ikke i gang med oppgaver, blir lett avledet av lyder/bevegelse/egne tanker, glemmer ofte beskjeder og avtaler, mister lett fokus

Regulering av aktivitet

- Opplevelse av rastløshet og indre uro, mye kroppslig uro, trang til å være i aktivitet, snakker mye/lydproduksjon, bytter ofte aktivitet

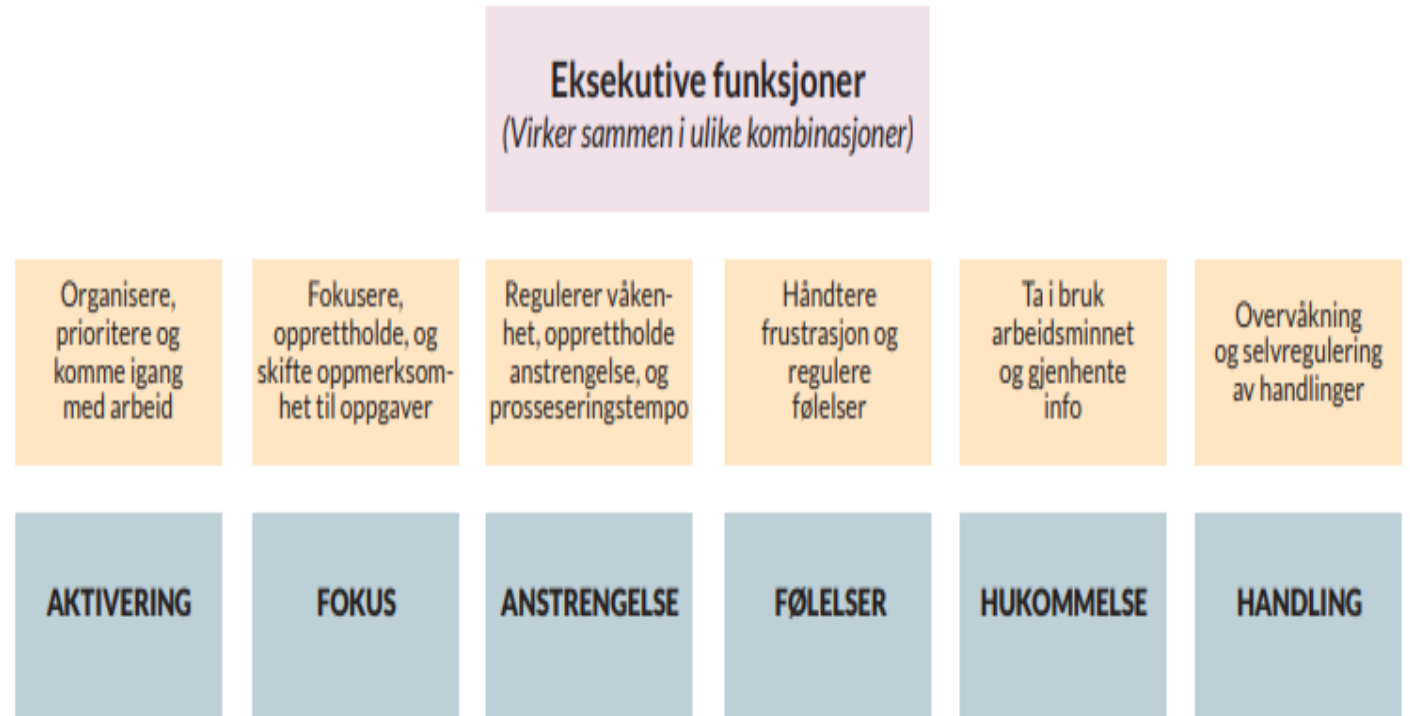
Regulering av impulsivitet

- Vansker med å holde tilbake impulser, løser oppgaver før instruksjonen er ferdig gitt, forstyrrer og avbryter andre, vansker med å vente på tur, er rastløs og utålmodig



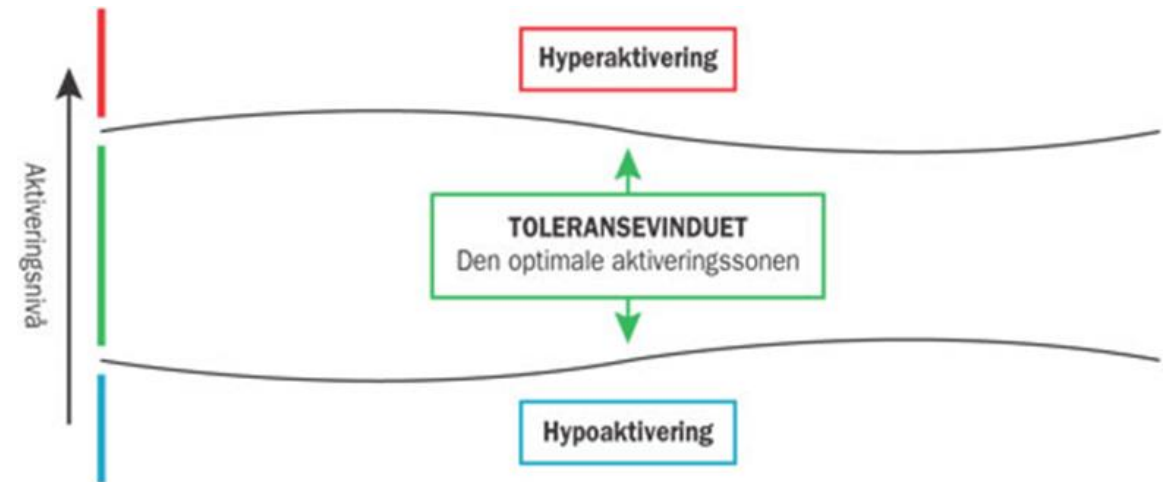
Regulering av eksekutive funksjoner- hjernens
dirigent.

EKSEKUTIVE FUNKSJONER



Modell av Thomas Brown (2008)

REGULERING



- Bærebjelke for alle tilpasninger bør derfor være **REGULERINGSSTØTTE**
 - Ytre rammer og tilrettelegging
 - Deg selv ved inntoning og emosjonell støtte

TILPASSET OPPLÆRING

Generelle, overordnede retningslinjer:

- Forutsigbarhet og struktur
- Samsvar mellom krav og mulighet til mestring
- Elevens stemme og medbestemmelse
- Fokus på relasjon
- Bygg på styrkene til eleven
- Økt bevissthet rundt egen læringsprosess og problemløsningsstrategier

TILPASNINGER VED OPPMERKSOMHETSVANSKER

Legg til rette miljøet rundt eleven, slik at barnet i minst mulig grad opplever distraherende stimuli:

Vurder om plasseringen i klasserommet forsterker eller avhjelper på vanskene til eleven.

Kartlegg faktorer som kan distrahere for læringsaktiviteter.
Eks aktivitet ved vasken og der en kvesser blyanter, ved elevskapa, radiator, sitte sammen med elever med like vansker.

Ha et «stillested», mer skjermet sted i klasserommet som eleven kan trekke seg tilbake til ved individuelt arbeid.

TILPASNINGER VED OPPMERKSOMHETSVANSKER

Spill på elevens interesser for økt motivasjon. Ofte god oppmerksomhet ved lystbetont og valgt aktivitet.

Energikrevende oppgaver (kognitivt angstrengende oppgaver) kan med fordel legges til tidspunkt tidlig på dagen.

Gi starthjelp i selvstendige læringsaktiviteter

Hjelp/ støtt eleven til å strukturere sammensatte oppgaver,, dele opp oppgaven, og planlegge gjennomføring.

Legg til rette for pauser slik at eleven ikke må opprettholde oppmerksomheten over lengre tid.

Bruk tidsstøtte (timer, timestokk el.l)

Skriftliggjør viktige beskjeder

Ha en fast plass der oppgaven (sidetall og bok) står. Sikre at eleven har tilgang på oppgaven i løpet av arbeidsøkten.

TILPASNINGER VED OPPMERKSOMHETSVANSKER

Forsøke å benytte ulike arbeidsmåter for å gi VARIASJON og holde på oppmerksomheten. Eks stasjonsundervisning, individuelt arbeid, gruppearbeid, veksle mellom teoretiske og praktiske oppgaver.

Tilpass arbeidsmengden i timene og leksene etter behov.

PC, Ipad og andre tekniske hjelpemiddel i undervisningen kan motivere, stimulere til læring, gi organiseringshjelp, bedre oppmerksomheten og gi variasjon i undervisningen.

Vurdere elevens behov for en til en-, smågruppe- og klasseundervisning.

Ekstra sett med lærebøker til å ha hjemme?

Lage gode forutsigbare rutiner for hverdagen; faste steder å legge ting på, sjekklister før leggetid og om morgenen før skoletid, osv.

TILRETTELEGGING VED BESKJEDER OG INSTRUKSJONER

Sikre at du har barnets oppmerksomhet før beskjeder blir gitt.

Gi korte, enkle og konkrete instruksjoner.

Del opp informasjon i sekvenser.

Bruk eleven sitt navn ved direkte instruksjon.

Sikre at barnet hører hele beskjeden før barnet starter på oppgaven.

Sjekk at det barnet har forstått samsvarer med det du ville formidle.

TILRETTELEGGING VED VANSKER MED IMPULSIVITET

Sørg for god planlegging av overganger når impulsiviteten kommer til uttrykk sammen med andre. Mellom timer, friminutt, bytte av lokaler, aktiviteteter som er mindre voksenstyrt.

Strukturelle tilpasninger som kan hjelpe:

Plassering i kø, garderoben, o.l

Rekkefølge ved turtaking (at eleven ikke er sist i rekken ved lystbetonte aktiviteter o.l)

TILRETTELEGGING VED VANSKER MED URO

Ha et mer skjermet sted i klasserommet/grupperom som eleven kan trekke seg tilbake til ved behov.

Faste avtaler om pauser/avbrekk (eksempel- gå/løpe en tur ute, sparke ball osv)

Gjensidig signal lærer-elev, for å kunne være i forkant.

Hold avtaler om pauser/avbrekk.

Tid til å bearbeide og få utløp for frustrasjon, opplevelser, indre uro sammen med en voksen.

REFLEKSJON

Er det tilpasninger som blir gjort for ditt barn på skolen som fungerer godt?

Hvilke tilpasninger kan eventuelt være nyttig å prøve ut?

**REGULERINGSSTØTTE:
EMPATISK VALIDERING.**

EMPATISK VALIDERING

Er å genuint og oppriktig anerkjenne og gyldiggjøre den andres følelse og opplevelse av her og nå.

VALIDERING OG EVENTUELL MOTSTAND

- Viktig å skille handling fra følelse/ opplevelse.
 - Vi validerer følelsen og/ eller opplevelsen- IKKE en eventuell handling som blir gjort i følelsen.

Frykt for å forsterke negative følelser, og et ønske om å dempe følelser kan føre til invalidering.

- Bagatellisering
- Unngåelse, avledning
- Avfeier

VALIDERING

Hjelp til å komme i gang:

- «Det er ikke rart at (følelsen), fordi..... eller når....»
- «Klart du blir (følelsen), fordi/når.....»
- «Jeg ser ...hvor..... (følelsen) du blir/er, og det er ikke rart, fordi.....»
- **Det er ikke rart at** du blir sint når jeg seier nei, **fordi** dette hadde du skikkeleg lyst til!»
- Bytt ut MEN med FORDI
- Ton deg inn på barnet i aktiveringsnivå
- Vær oppmerksom på stemme og tonefall

REPARASJON

70% feil- 50% reparasjon

Edward Tronick

HVORFOR REPARERE I VOKSEN/ BARN RELASJON?

- Gjenoppretter relasjonen.
- I tillegg til å gjenompprette relasjonen kan man så komme i posisjon til å møte barnet sine emosjonelle behov og behov for grenser
- Frigjøre barnet fra opplevd skyld
 - Selvklandring
 - Klandring av andre

Modellering

- Alle gjør feil
- Relasjoner kan repareres
- Konflikter trenger ikke være farlige

KORT OG GODT I MØTE MED “HVERDAGSSÅRENE”

Når relasjonsbruddet, eller såret, mellom barn og voksen trolig er et mindre et kan det være tilstrekkelig med

- En kort beklagelse
- Empatisk refokusering på barnets behov

SAMARBEID SKOLE- HJEM

- Skole hjem dialog er essensielt for en samstemt tilnærming for å jobbe med regelringsferdigheter og trivsel
- Enighet om mål og elevens mulighet for mestring
- Dialog og informasjon er nyttig for å kunne gjøre “dagsform- tilpasninger”, eller “periode- tilpasninger”
- Utprøving av mest hensiktsmessig dialogform
 - Teamsgruppe
 - E- post
 - Avtalte tidspunkt for telefonsamtale
 - Faste/regelmessige møtepunkt

LEKSER?!

En felles samtale der lærer, forelder og elev deltar anbefales. Bli enige om mål, mengde, tidsbruk og hva som er godt nok.

Dagsform og motivasjon kan variere- gjør vurderinger knyttet til hvilke lekser som prioriteres ved lite kapasitet.

Skolen har ansvar for at leksene er godt nok tilpasset evner og forutsetninger.

Vurder perioder med leksefri ved behov.

LEKSER- HVOR, NÅR OG HVORDAN?

Legg leksene til det tidspunktet der barnet mest opplagt/
tilgjengelig for dette

Ha gjerne et fast, rolig sted å sitte

Påse at det er minst mulig forstyrrelser rundt leksestedet

Ha tilgjengelig kun det som trengs for å gjøre
leksearbeidet. (Om barnet har lett for å glemme
lærebøker - ekstra sett med bøker.)

Hjelp barnet til å organisere seg, feks ved
igangsettingshjelp, refokuseringshjelp, eller ved å sikre at
barnet har forstått oppgaven.

REFLEKSJON

Hva er ditt beste råd for lekkesituasjonen, hva fungerer for ditt barn?

Hva er ditt beste råd for et godt skole- hjem-samarbeid?

RESSURSER

- [Adhdnorge.no](https://adhdnorge.no)
- [Reguleringsvansker og ADHD](#)
- [Livetogsann.no](https://livetogsann.no)
- [Kunnskapombarn.no](https://kunnskapombarn.no)
- [Kva skjer i barn og unges helseteneste - Helse Møre og Romsdal](#)
 - Her finn de fleire aktuelle webinar og presentasjonar.
- Kan de ikke bare ta seg sammen- om barn og unge med ADHD og Tourettes syndrom. Bok av Lisbeth Iglum Rønhovde.
- Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre- en lærebok for terapeuter og veiledere. Bok av Bente Austbø, Joanne Dolhanty, Anne Hilde Vassbø Hagen og Vanja Hjelmseth.