

BOKEN OM

ADHD

**JOHANNA GOA
ELLEN GREIDER**

**LÄRARHANDLEDNING
AV NINA MICAUX**

1

VILKA YRKEN KAN PASSA EN PERSON MED ADHD?

I inledningen av *Boken om ADHD* får vi lära oss om styrkor som många med ADHD har. Vi får också veta att ADHD alltid har funnits. Egenskaper som att tänka snabbt, agera snabbt och våga testa nya saker har varit viktiga för människors överlevnad.

Steg 1. Se listan på yrken nedan. Vilka jobb tror du kan passa personer med ADHD?

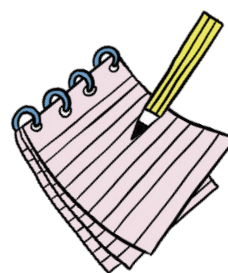
Steg 2. Välj de yrken du tror kan passa och markera dem.

Steg 3. Diskutera med klasskompis

- Har ni gjort lika?
- Vilka styrkor har du tänkt kan vara en fördel för yrkena du markerat.

LISTAN:

- Ambulanssjuusköterska
- Professionell idrottare, som t.ex. fotbollsspelare eller dansare
- Uppfinnare
- Författare
- Polis
- Lärare
- Hantverkare som t.ex. byggare eller målare
- Entreprenör/företagare
- Youtuber/influencer



2

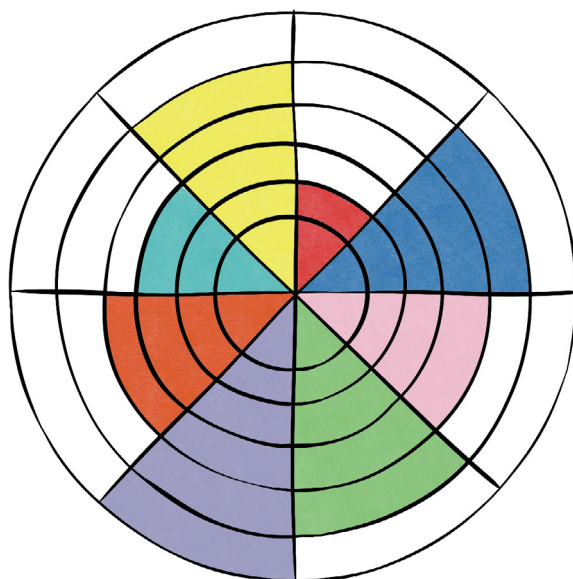
VISUALISERA ADHD SOM ETT SPEKTRUM

Alla som har ADHD/ADD har svårt med att reglera sin uppmärksamhet, sin energi och med att styra sig själv. Däremot tar det sig olika uttryck från person till person. På sidan 44 får vi kunskap om att ADHD är ett spektrum som är olika för alla.

Steg 1. Titta på spektrumbilden

Steg 2. Välj en person, t.ex. Sonja, Love eller dig själv

Steg 3. Färglägg tårtbiten utifrån hur stora svårigheter personen har inom området och hur mycket stöd personen eller du själv behöver.



Svårt att hålla fokus

Mycket energi i kroppen

Svårt att hejda sig



Svårt att hålla koll på tiden

Starka känslor

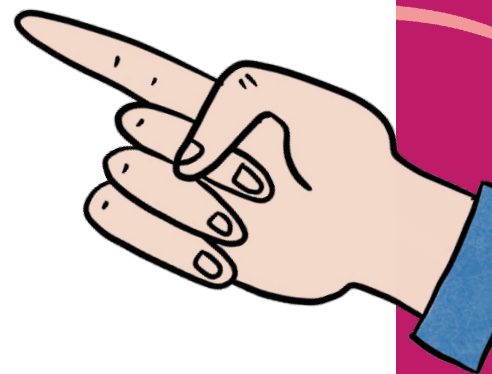
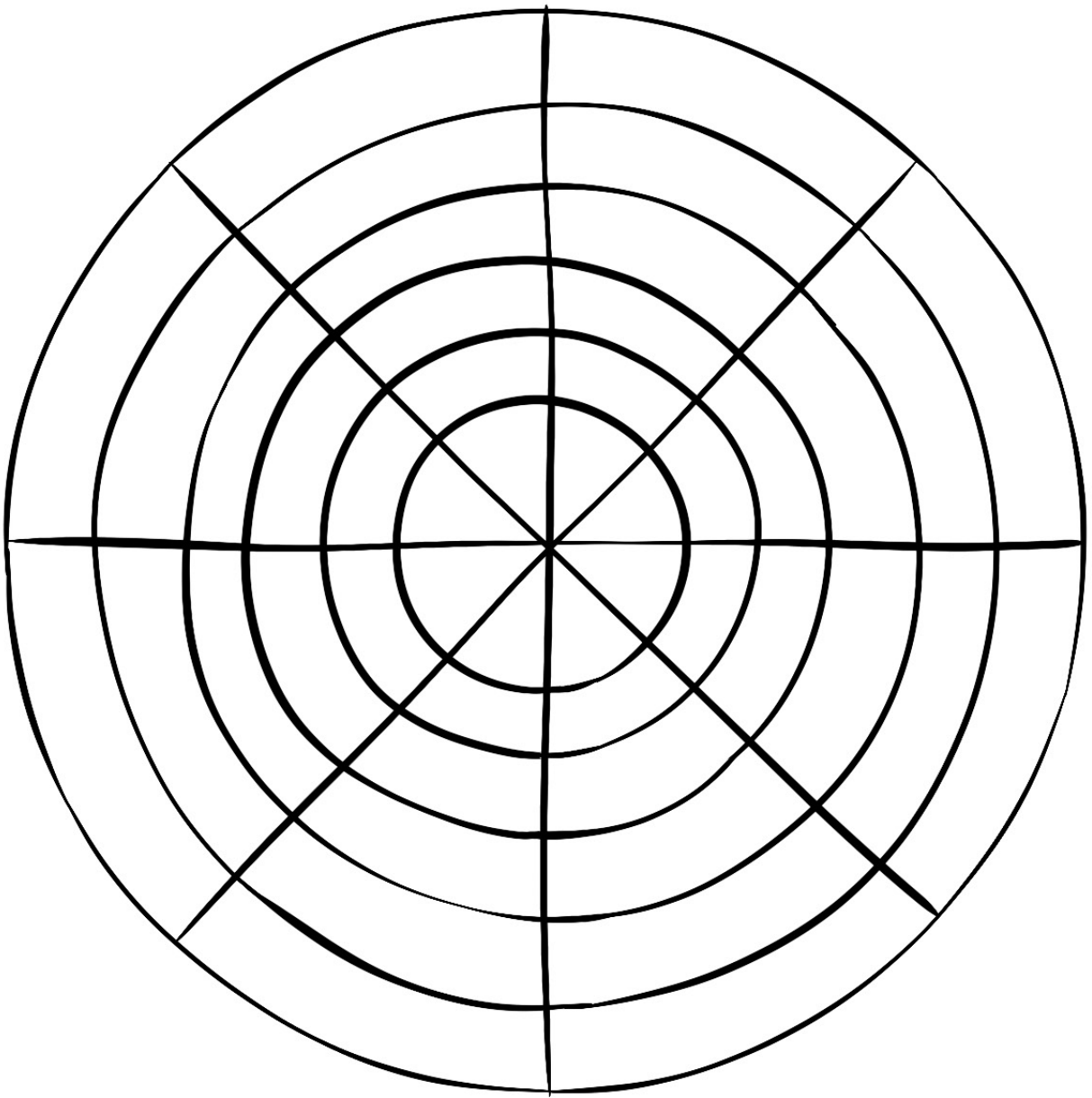
Svårt att komma ihåg saker



Svårt att planera och komma igång

Andra saker ...

FYLL I SJÄLV

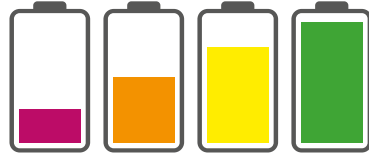


3

ENERGIKARTLÄGGNING

För personer med ADHD är det ofta svårt att hålla sin energi i balans, vilket ofta leder till att man blir extra trött, kan ha svårt att känna av sina kroppsliga behov (äta, dricka, gå på toa, vila), hantera känslor och hejda impulser.

Steg 1. Titta på bilden av batteriet →



Steg 2. Skriv en lista med det som:

- Tar energi
- + Ger energi

Steg 3. Fyll i utifrån dig själv

Använd gärna exemplen från listan nedan

VANLIGA ENERGITJUVAR:

- Mycket ljud
- Röriga miljöer
- Långa instruktioner
- Krav på stillasittande längre stund
- Hunger
- Enformiga aktiviteter
- Stress
- Förändringar
- Tjafs/bråk med kompisar, syskon eller föräldrar
- Fastna i skärmen

VANLIGA ENERGIPÅFYLLARE:

- Fysisk aktivitet
- Få hålla på med ditt intresse
- Pyssla
- Rita
- Bygga
- Läsa
- Musik
- Pyssla med djur
- Äta
- Vila
- Återhämtning via skärmen

4

SÅ KAN DU STÖTTA



Vad kan du göra för att stötta någon du känner med ADHD

Steg 1. Välj en person du känner som har ADHD
(du behöver inte säga vem det är)

Steg 2. Kom med egna förslag och skriv i listan nedan.
Om du vill få inspiration läs mer på s. 95.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

5

KÄNSLIGHET FÖR INTRYCK - VAD KAN HJÄLPA?

Tänk dig att du sitter på en lektion.

Du hör pennor som skriver, någon som suddar, stolar som skrapar och någon som vässar en penna. Samtidigt pratar någon rakt ut i klassrummet.

Du ser också fotbollsplanen genom fönstret där en annan klass spelar match. Då börjar du tänka på att du också skulle vilja vara där ute och spela fotboll.

Plötsligt får du ett papper på bänken och märker att du missat hela lärarens genomgång.

Du vet inte riktigt vad du ska göra. Samtidigt verkar alla andra redan ha kommit igång och du vill inte störa dem.

Steg 1. Titta på listan på nästa sida.

Steg 2. Para ihop behov med hjälpmedel och anpassningar.





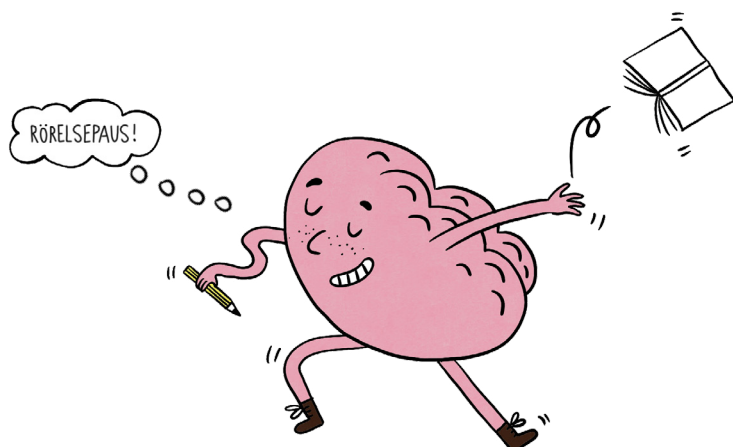
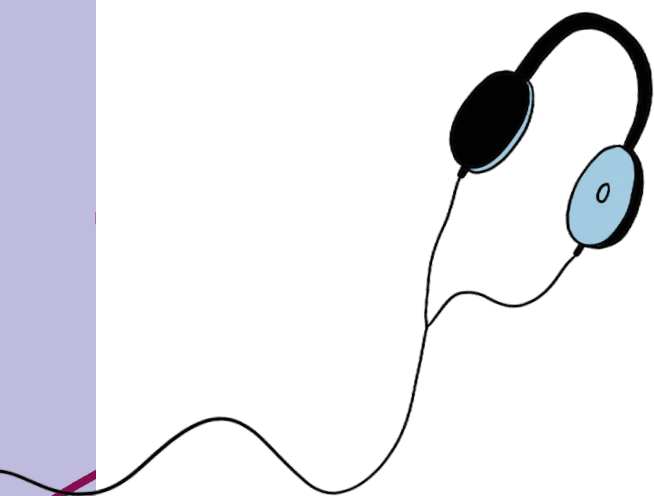
PARA IHOP:

Behov som du behöver få hjälp med:

- Ljudkänslighet / svårt att stänga ute ljud
- Svårt att hålla fokus på rätt sak
- Trötthet/låg energi
- Dagdrömmande
- svårt att hitta motivation

Hjälpmedel och anpassningar:

- Rörelsepaus 
- Mellispaus
- Hörselkåpor
- Något du gillar som du kan pilla med, t.ex. en fidget, rubiks kub eller liknande
- Bänkskärm 
- Skriftlig instruktion
- Enskild instruktion/hjälp att komma igång av läraren
- Annan placering i klassrummet/ placering mer intrycksskyddat t.ex. i ett grupprum



6

KÖNSSKILLNADER

ADHD kan ibland se olika ut hos flickor och pojkar. Flickor får ofta sin diagnos senare eftersom symtom inte alltid märks lika tydligt utåt. På s. 76 i boken kan du läsa mer om ADHD hos flickor.

Diskussion i mindre grupp

Steg 1. Varför tror ni att ADHD ofta ser olika ut hos pojkar och flickor?

Steg 2. Hur tror ni det påverkar att hålla ihop/inte visa sina svårigheter under en hel dag i skolan?



7 ATT TA HAND OM SIG SJÄLV

Att ibland ha svårt att reglera och hantera sina känslor händer alla. För personer med ADHD kan det vara extra svårt. Därför är det viktigt att vi lär oss att förstå vad som triggat starka känslor och hur vi kan lugna känslorna. Det är också bra att ha en plan för vad man kan göra när det blir för jobbigt. Då behöver viktiga vuxna hjälpa barnet med ADHD att tillsammans hitta strategier.

Steg 1. Titta på nedan lista med exempel på strategier för barn med ADHD att ta hand om sig själva i skolan

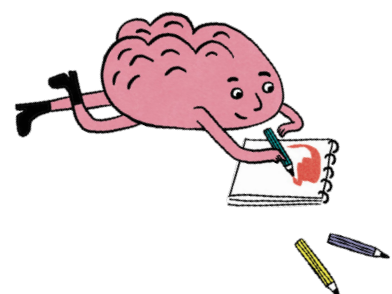
- Ta regelbundna planerade pauser
- Mer energipåfyllning i form av mellis
- Gå undan innan frustrationen vuxit sig stark
- Pausplats – en plats där man kan få pausa från intryck, stress och andra personer.
- Vilka viktiga vuxna finns som man kan gå till för att få hjälp?

Steg 2. Vad från listan tror du Sonja respektive Love skulle behöva för att orka sina skoldagar bättre? Har du några andra förslag? Fyll på i de tomma punkterna

Steg 3. Ibland behöver man ha en plan för att lugna sina känslor. Vilka aktiviteter lugnar dig? Markera och fyll på i listan nedan

- **Dricka vatten**
- **Skvätta kallt eller varmt vatten i ansiktet**
- **Rubiks kub**
- **Rita/pyssla/bygga**
- **Springa/hoppa/dansa**





8

GEMENSAM PROBLEMLÖSNING

Många med ADHD känner sig ofta missförstådda eller annorlunda. Det är vanligt att få fler tillsägelser än andra och känna att saker blir orättvisa.

När någon reagerar starkt handlar det ofta om stress, ett olöst problem eller ett behov som inte blivit mött.

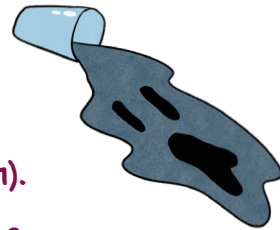
Då kan vi försöka vara stressdetektiver!

Steg 1. Gå tillbaka till Sonjas berättelse (s. 19–41).

- Vad var det som blev jobbigt för henne?
- Kan du lista vad som fick Sonjas stressglas att rinna över?

Steg 2. Tänk på Love och lektionen där han började riva konfetti av arbetsbladet (s. 19–41).

- Vad var det som blev jobbigt för honom?
- Kan du lista vad som fick Loves stressglas att rinna över?





STJÄRNAN I FYRKANTEN

Ibland kan ett barn med ADHD känna att andra inte riktigt förstår hur barnet fungerar.

Och ibland är det faktiskt så.

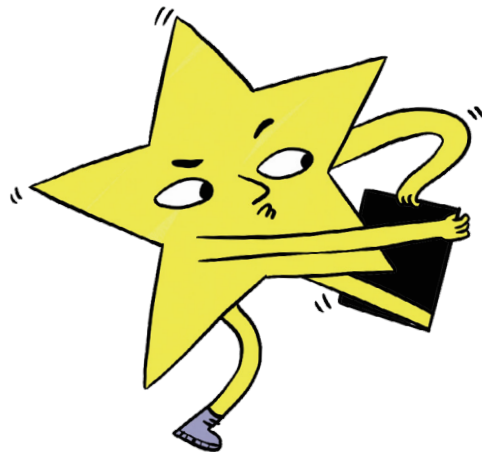
Tänk dig att världen är som en fyrkant och barnet med ADHD är en stjärna.

Stjärnan sticker ut, glittrar och har sitt eget sätt att tänka, känna och vara. Det är egentligen något att vara stolt över.

Steg 1. Titta på bilden av stjärnan nedan

Steg 2. Skriv dina styrkor på stjärnans toppar

Ta gärna med din stjärna hem och titta på den om du har en dag när du känner dig ledsen eller nedstämd.



10

EN HJÄRNVÄNLIG SKOLA



ADHD är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Många svårigheter uppstår när omgivningen och kraven inte är anpassade efter hur personen fungerar.

T.ex. är skolans lektioner ofta byggda på minst 40 minuter, trots att någon med ADHD ofta klarar av att koncentrera sig max halva den tiden.

Med bra anpassningar och hjälpmedel för att minska intryck kan många klara skoldagarna bra. För vissa kan även medicin hjälpa, om anpassningar och stöd i skolan och hemma inte räcker.

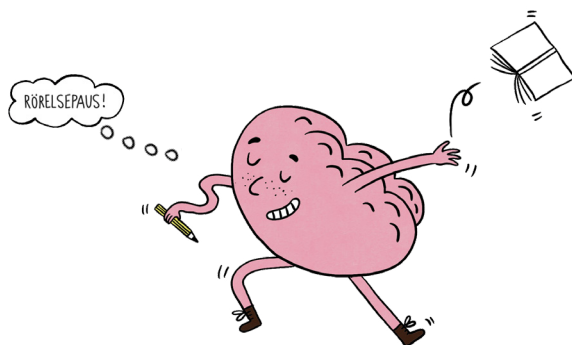
Några exempel på sådant som kan hjälpa:

- Idrott/fysisk aktivitet på schemat varje dag
- Hjälpmedel som exempelvis fidget eller fotgunga
- Skapa lugna pausplatser i skolan
- Undervisning i mindre grupper/halvklass



Steg 1. Hur tänker du man skulle kunna göra skolan bättre för personer med ADHD/NPF?

Steg 2. Diskutera i mindre grupp



11 TILL LÄRARE: FÖRBEREDELSE OCH STRUKTUR

Många personer med ADHD har svårt att planera, organisera och göra saker i flera steg. Det brukar underlätta vardagen om man kan få hjälpmedel som checklista, schema, en smartklocka med påminnelser, bildstöd och/eller tidshjälpmedel som en timer eller timstock.

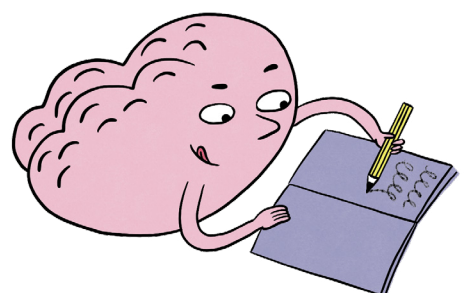
STRESSBÄGARE



Person med ADHD



Person utan ADHD



För att ha en hjärnvänlig skola och ett hjärnvänligt samhälle för alla personer så är det bra med tydlig struktur och förberedelser för saker som ska hända.

Steg 1. Välj en schemabrytande aktivitet som ni varit på nyligen eller ska på snart

Steg 2. Hur kan du som lärare förbereda barn med ADHD eller annan NPF för denna aktivitet?

DE 7 FRÅGORNA

1. Vad ska jag göra?
2. Var ska jag vara?
3. Vem ska jag vara med?
4. Hur länge ska det hålla på?
5. Vad ska hända sen?
6. Vad behöver jag ha med mig?
7. Varför ska jag göra det?

Steg 3. Kan du besvara alla dessa frågor kopplat till aktiviteter du valt?