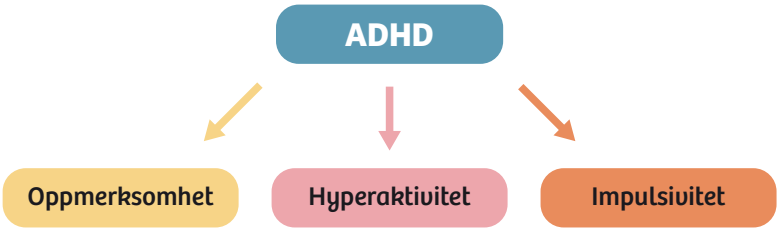
Bente Knutsen

Lær mer om ADHD

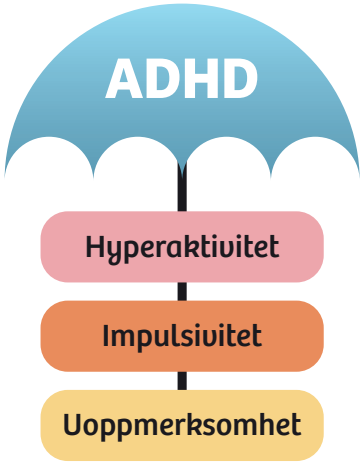
En håndbok for foreldre,
foresatte og andre nærpersoner

Figurer, tabeller, eksempler

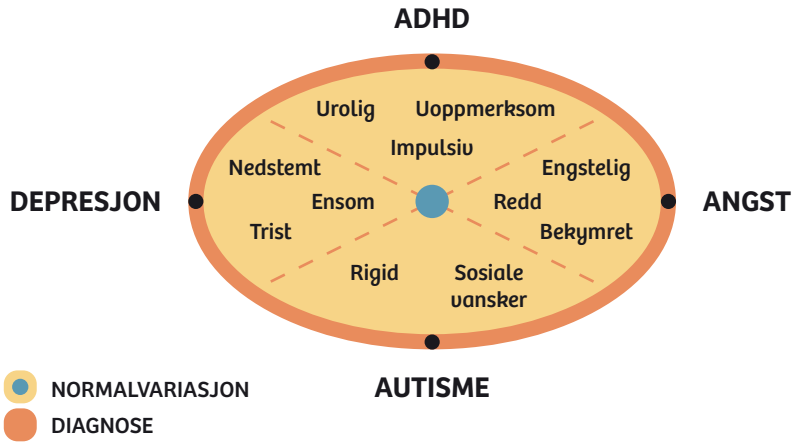
HERTERVIG
forlag



Figur 1: Vanskeområder ved ADHD (Bente Knutsen)



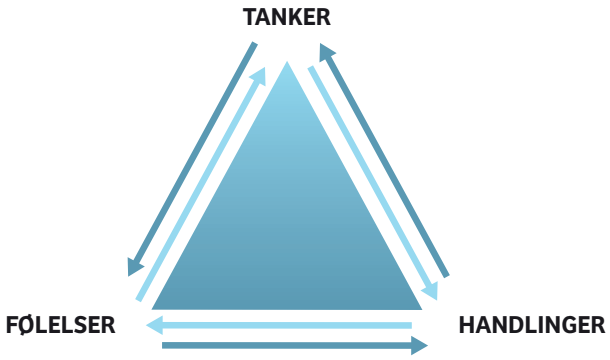
Figur 2: Illustrasjon av vanskeområder ved ADHD (Bente Knutsen)



Figur 3: Visuell fremstilling av når normale følelser og atferd går over til å bli en diagnose (Bente Knutsen)



Figur 4: Kunnskapsbasert praksis (Helsebiblioteket, 2018)

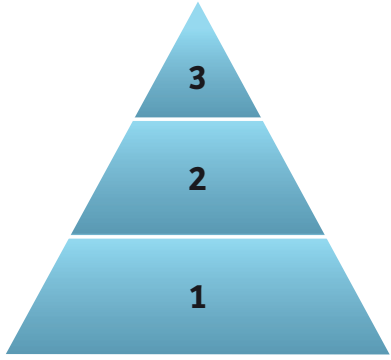


Figur 5: Den kognitive trekanten (med bakgrunn i Becks kognitive teori, 1967)

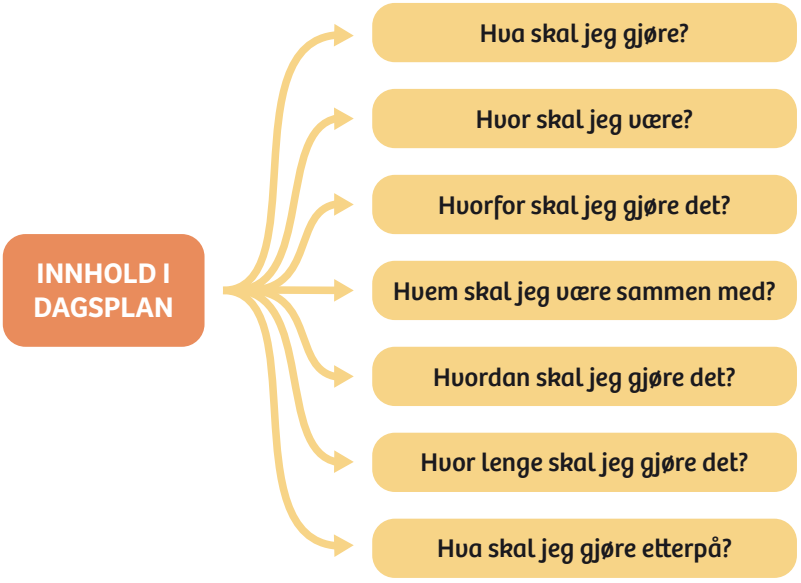
3. Intensive tiltak: Omfattende og varige tiltak. Individuell opplæringsplan (IOP) utarbeides, og man får spesialundervisning.

2. Målrettede tiltak: Mer oppfølging faglig og / eller sosialt. Hyppigere kontakt mellom skole og hjem, og økter med individuell og / eller smågruppeundervisning.

1. Universelle tiltak: God klasseledelse, relasjonelt arbeid, tilpasset opplæring, klare mål og faglige tilbakemeldinger. Struktur, tydelige rammer og forutsigbarhet.



Figur 6: Tiltakspyramiden i skolen (med utgangspunkt i Ogden, 2018)



Figur 7: De 7 H-ene

Dag: Mandag 05.09.

Tid: 08.30–10.00
Fag: Norsk
Voksen: Geir

- ☐ Les oppgave 15 s. 86 nøye
- ☐ Gjør oppgave 15
- ☐ Rekk opp hånda, be lærer se over og godkjenne
- ☐ Ta 10 min pause
- ☐ Les kapittel 3 nøye
- ☐ Svar på oppgave 2 og 3 s. 56

Friminutt
Kl. 10.00–10.30

08.30–09.00	Norsk
09.00–09.30	Norsk
09.30–09.40	Pause
09.40–10.10	Norsk
10.10–10.30	Friminutt
10.30–11.00	Naturfag
11.00–11.20	Pause
11.20–11.40	Mat
11.40–12.00	Friminutt
12.00–13.30	Naturfag
13.30–13.45	Avslutning i klasserommet
13.45	Dra hjem

08.30–09.00	**Lærer: Geir** **Gruppe: B** Norsk Gjennomgang i lyttekrok **Tema: Eventyr**
09.00–09.30	**Lærer: Geir** **Gruppe: B** Norsk Arbeidsøkt i klasserommet **Tema: Skrive eventyr**
09.30–09.40	Pauseaktivitet
09.40–10.10	**Lærer: Geir** **Gruppe: B** Norsk Arbeidsøkt i klasserommet **Tema: Skrive eventyr**
10.10–10.30	**Utekontakt: Anna** Friminutt
10.30–11.00	**Lærer: Else** **Gruppe: 1** Naturfag Naturfagrommet **Tema: Fjæra**
11.00–11.20	Pauseaktivitet
11.20–11.40	**Lærer: Anna** **Gruppe: B** Lunch
11.40–12.00	**Utekontakt: Anna** Friminutt
12.00–13.30	**Lærer: Else** **Gruppe: 1** Naturfag Gå tur til fjæra **Tema: Fjæra**
13.30–13.45	**Lærer: Else** **Gruppe: 1** Avslutning i klasserommet
13.45	Dra hjem

Fellesregel

Periode: 20.08.23–20.10.23
Evalueringstidspunkt: 20.10.23

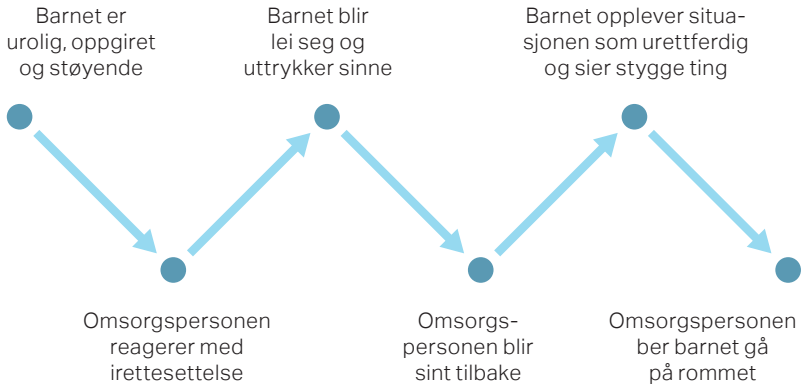
1. **Detaljert dagsplan** gjennomgås med eleven hver morgen.
2. **Gå innom eleven** etter felles gjennomgang eller beskjeder. Sikre at han har fått med seg, forstått og kommet i gang med det han skal.
3. Eleven får ta **10 minutters pause** hvert 20. min i teoretiske fag (gå ut en tur, eller høre musikk på grupperommet). Pausene reguleres av timestokk.
4. **Lingdys** skal brukes i alle fag ved skriving og lesing.
5. Ved uplanlagte endringer gjennom dagen, **gi direkte beskjed** til eleven.

Lær mer om ADHD © Hertervig Forlag © Bente Knutsen

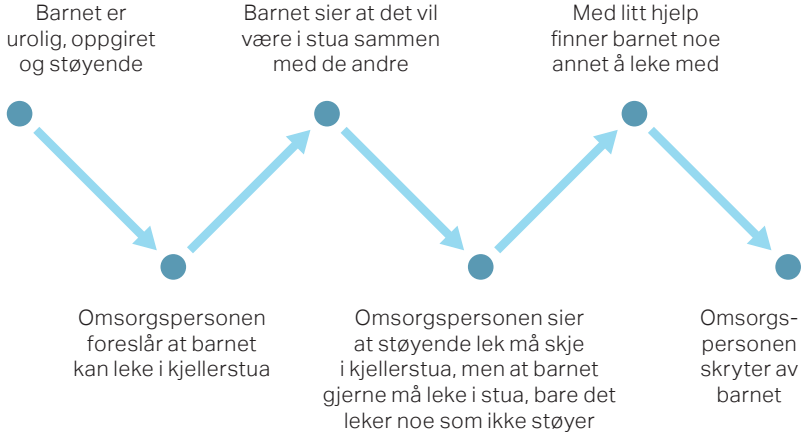
Fellesregel

Periode: 20.08.23–20.10.23
Evalueringstidspunkt: 20.10.23

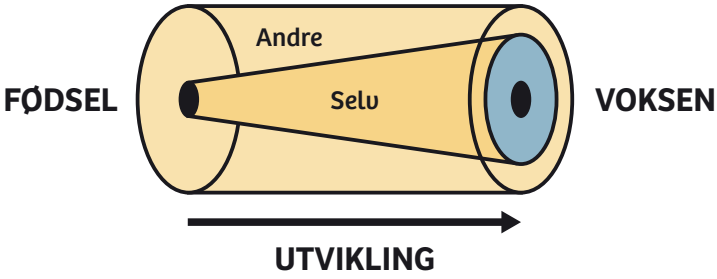
6. **Detaljert dagsplan** gjennomgås med eleven hver morgen.
7. **Gå innom eleven** etter felles gjennomgang eller beskjeder. Sikre at han har fått med seg, forstått og kommet i gang med det han skal.
8. Eleven får ta **10 minutters pause** hvert 20. min i teoretiske fag (gå ut en tur, eller høre musikk på grupperommet). Pausene reguleres av timestokk.
9. **Lingdys** skal brukes i alle fag ved skriving og lesing.
10. Ved uplanlagte endringer gjennom dagen, **gi direkte beskjed** til eleven.



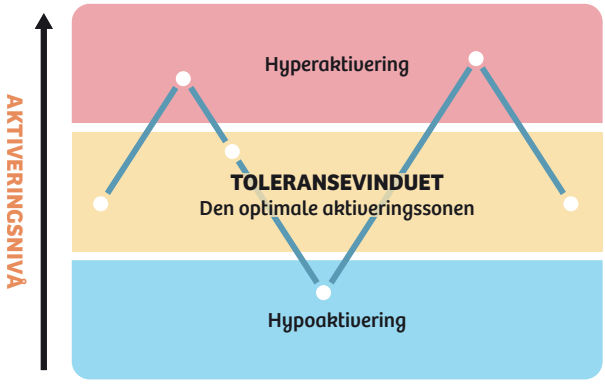
Figur 8: Eksempel på en negativ utvikling (Bente Knutsen, med bakgrunn i transaksjonsmodellen)



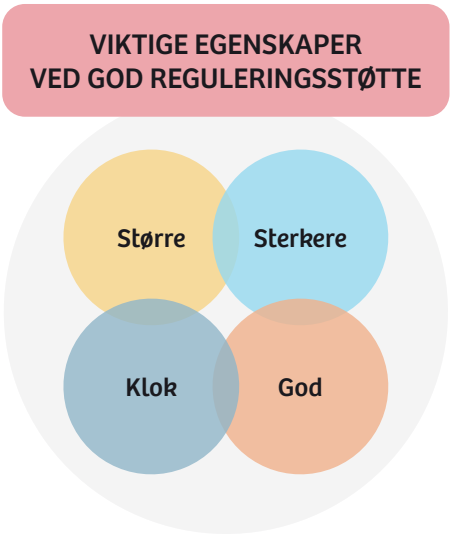
Figur 9: Eksempel på positiv utvikling (Bente Knutsen, med bakgrunn i transaksjonsmodellen)



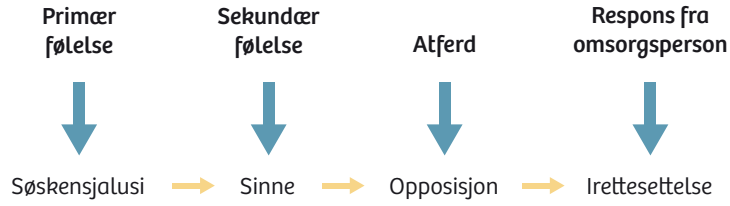
Figur 10: Utvikling av selvregulering (Sameroff, 2004)



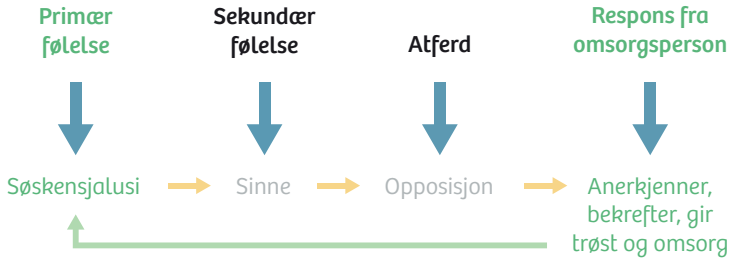
Figur 11: Toleransevinduet (med bakgrunn i Nordanger & Braarud, 2014)



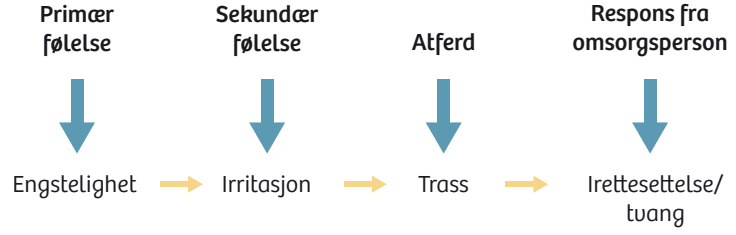
Figur 12: Figur med bakgrunn i trygghetssirkelen



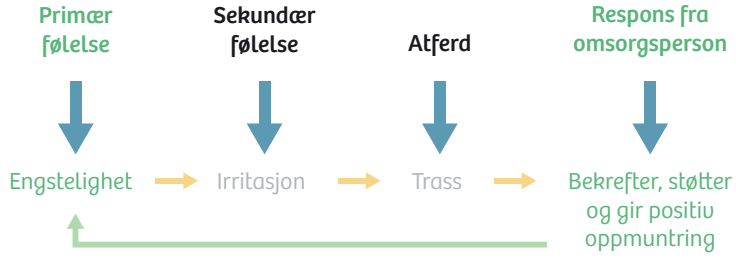
Figur 13: Uheldig kjedereaksjon ved følelsesuttrykk (Bente Knutsen)



Figur 14: Avvergelse av uheldig kjedereaksjon ved følelsesuttrykk (Bente Knutsen)



Figur 15: Uheldig kjedereaksjon ved følelsesuttrykk (Bente Knutsen)



Figur 16: Avvergelse av uheldig kjedereaksjon ved følelsesuttrykk (Bente Knutsen)

1. Finn **primærfølelsen**



2. **Sett ord på** det som skjedde, og på den primærfølelsen man antar barnet kjenner på, f.eks.: «Jeg skjønner at du ble lei deg nå som de tok leken din.»



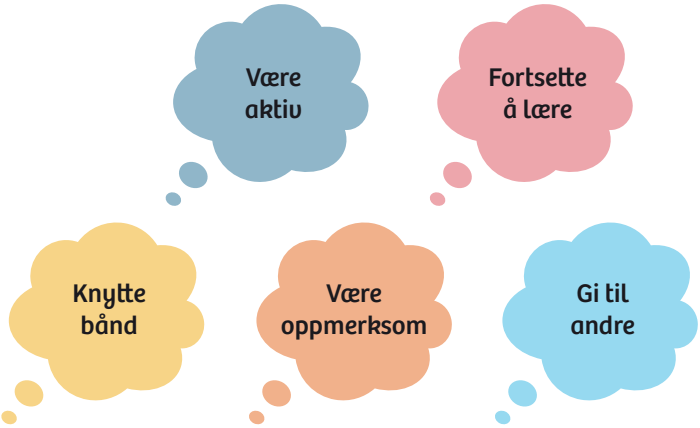
3. **Valider og bekreft** denne følelsen ved å normalisere det barnet kjenner på: «Jeg ville også blitt lei meg om noen gjorde slik mot meg.»



4. Møt barnets **emosjonelle behov.** Trenger det trøst, en klem, et fang å sitte på? Anerkjennelse? Eller hjelp til å sette grenser for seg selv?



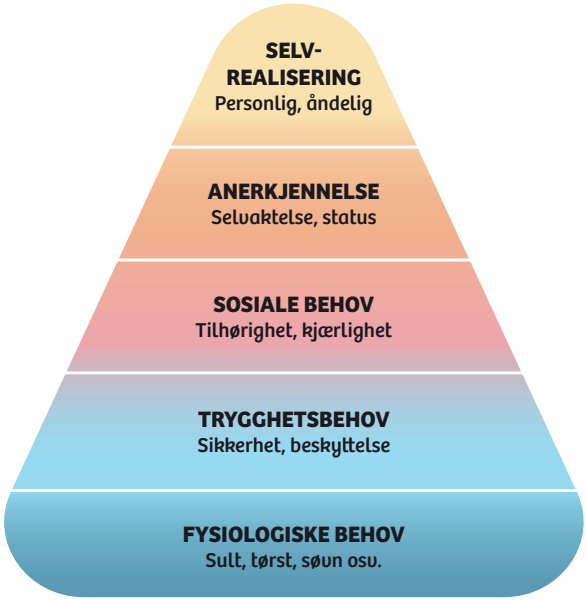
5. Kom med **forslag til løsninger** om dette faller seg naturlig.



Figur 17: Fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse (Helsenorge, 2022).

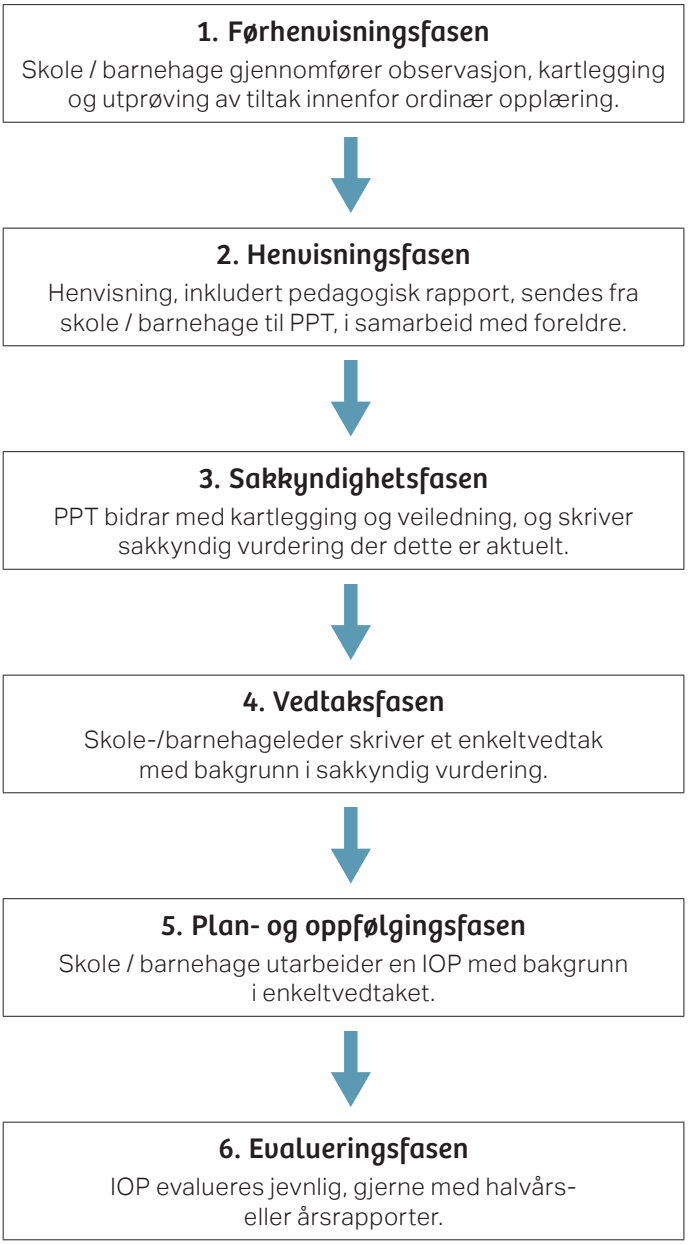


Figur 18: Viktige grunnprinsipper (Bente Knutsen)

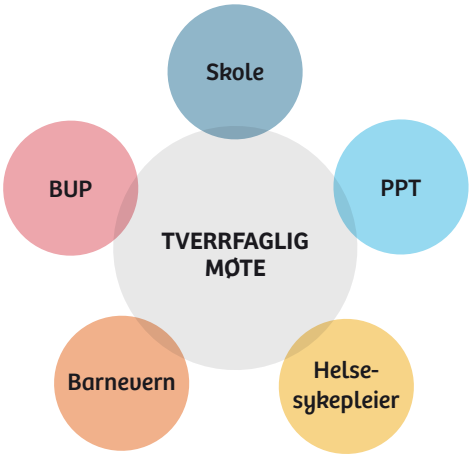


Figur 19: Maslows behovspyramide (Psykmagasinet, 2013)

DEN SPESIALPEDAGOGISKE TILTAKSKJEDEN



Figur 20: Den spesialpedagogiske tiltakskjeden
(Bente Knutsen med bakgrunn i Holst-Jæger, 2018)



Figur 21: Eksempel på deltakere i et tverrfaglig møte (med utgangspunkt i Johannessen & Skotheim, 2018)

Eksempel 1: Marius 12 år

ADHD-symptomer:

■ vansker med å opprettholde oppmerksomheten	■ uro i hender og føtter
□ unngår mentale anstrengelser	■ forlater ofte plassen sin / er stadig på farten
■ får ikke med seg beskjeder og instrukser	□ skifter ofte fra én aktivitet til en annen
■ vansker med planlegging og organisering	□ snakker mye
■ vansker med å komme i gang med oppgaver	□ vansker med å vente på tur
□ mister / roter bort ting	□ avbryter eller forstyrrer andre
■ distraheres lett	■ har tankekjør
□ er glemsk	□ er rastløs og kjeder seg lett
□ indre uro	□ gjør eller sier ting uten å tenke seg om

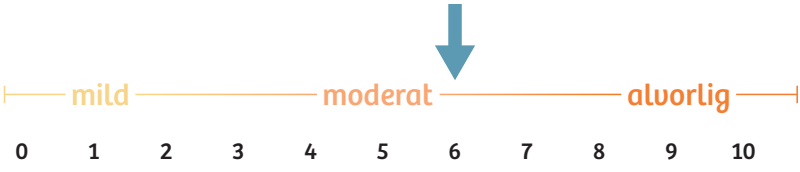
Opplevd vanskegrad grunnet ADHD-symptomer:



Tilleggsvansker:

☐ engstelighet / angst	☐ dysleksi
☐ nedstemthet / depresjon	☐ sensoriske vansker
■ regulering av følelser	■ sosiale vansker
☐ tics / Tourettes syndrom	☐ motoriske vansker
☐ språkvansker	☐ muskelsmerter / muskulære reguleringsvansker
☐ tvangslidelse / OCD	☐ spiseproblemer
☐ atferdsvansker / atferdsforstyrrelse	☐ epilepsi
■ søvnvansker	☐ autismespekterforstyrrelse
☐ lærevansker	

Opplevd vanskegrad grunnet tilleggsvansker:



Tiltak:

ADHD			
Symptomer	Tiltak skole	Tiltak hjemme	Tiltak fritid
Oppmerksomhetsvansker	Hyppige pauser. Lærer som kommer innom og sikrer at han kommer i gang. Korte og tydelige beskjeder. Hjelp til å komme i gang med og avslutte oppgaver. Repetisjon av beskjeder direkte fra lærer etter felles gjennomgang. Få ta bilder av beskjeder og notater på tavla med mobilen.	Korte og tydelige beskjeder. Hjelp til å komme i gang med og avslutte oppgaver.	Korte og tydelige beskjeder. Repetisjon av beskjeder direkte fra trener etter felles gjennomgang.
Hyperaktivitet	Hyppige pauser. Ærend / oppdrag fra lærer.		

TILLEGGSVANSKER			
Symptomer	Tiltak skole	Tiltak hjemme	Tiltak fritid
Regulering av følelser	Voksne som beholder roen i situasjonen. Alenetid for å roe seg ned.	Voksne som beholder roen i situasjonen. Alenetid for å roe seg ned.	Voksne som beholder roen i situasjonen. Alenetid for å roe seg ned.
Søvnvansker		Ingen energidrikk. Varmt bad før sengetid. Ikke mobil og nettbrett etter sengetid.	
Sosiale vansker	Voksne i nærheten som kan hjelpe ved behov. Deltakelse i voksenstyrte aktiviteter når dette er mulig. Voksne avklarer regler og rammer før aktiviteten begynner.		Voksne i nærheten som kan hjelpe ved behov. Deltakelse i voksenstyrte aktiviteter når dette er mulig. Voksne avklarer regler og rammer før aktiviteten begynner.

Eksempel 2: Anne 16 år

ADHD-symptomer:

☐ vansker med å opprettholde oppmerksomheten	■ uro i hender og føtter
■ unngår mentale anstrengelser	☐ forlater ofte plassen sin / er stadig på farten
☐ får ikke med seg beskjeder og instrukser	☐ skifter ofte fra én aktivitet til en annen
☐ vansker med planlegging og organisering	■ snakker mye
■ vansker med å komme i gang med oppgaver	☐ vansker med å vente på tur
☐ mister / roter bort ting	■ avbryter eller forstyrrer andre
■ distraheres lett	■ har tankekjør
☐ er glemsk	■ er rastløs og kjeder seg lett
■ indre uro	■ gjør eller sier ting uten å tenke seg om

Opplevd vanskegrad grunnet ADHD-symptomer:



Tilleggsvansker:

■ engstelighet / angst	☐ dysleksi
■ nedstemthet / depresjon	☐ sensoriske vansker
☐ regulering av følelser	■ sosiale vansker
☐ tics / Tourettes syndrom	☐ motoriske vansker
☐ språkvansker	☐ muskelsmerter / muskulære reguleringsvansker
☐ tvangslidelse / OCD	☐ spiseproblemer
■ atferdsvansker / atferdsforstyrrelse	☐ epilepsi
☐ søvnvansker	☐ autismespekterforstyrrelse
☐ lærevansker	

Opplevd vanskegrad grunnet tilleggsvansker:



Tiltak:

ADHD			
Symptomer	Tiltak skole	Tiltak hjemme	Tiltak fritid
Hyper-aktivitet og impulsivitet	Hyppige pauser. Lærer som kommer innom og sikrer at hun kommer i gang. Oppgaver deles inn i mindre deler. Én oppgave av gangen. Hjelp til å opp-summere og lage sammendrag av temaer. Bruk av stress-ball e.l. til å fikle med. Stol med sving-funksjon. Få være mer i aktivitet mens hun lærer. Vennlige påminnelser av lærer.		

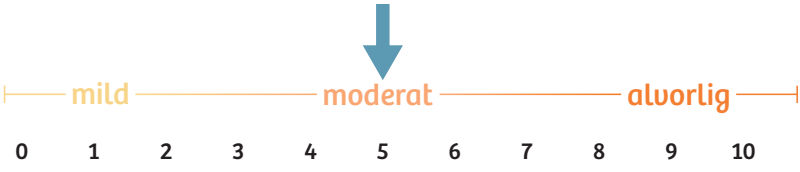
TILLEGGSVANSKER			
Symptomer	Tiltak skole	Tiltak hjemme	Tiltak fritid
Engstelighet / angst	Lærer som støtter og beroliger. Samtaler med helsesykepleier ved behov.		
Nedstemthet / depresjon	Samtaler med helsesykepleier ved behov. Tilpasset fagstoff ved behov.		
Atferds-vansker	Hjelp til å forutse triggere. Veiledning i problemløsning når situasjoner oppstår, eventuelt i etterkant.		
Sosiale vansker	Hjelp til å forutse triggere. Veiledning i problemløsning når situasjoner oppstår, eventuelt i etterkant.		

Eksempel 3: Muhammad 15 år

ADHD-symptomer:

■ vansker med å opprettholde oppmerksomheten	☐ uro i hender og føtter
■ unngår mentale anstrengelser	☐ forlater ofte plassen sin / er stadig på farten
■ får ikke med seg beskjeder og instrukser	☐ skifter ofte fra én aktivitet til en annen
■ vansker med planlegging og organisering	☐ snakker mye
■ vansker med å komme i gang med oppgaver	☐ vansker med å vente på tur
■ mister / roter bort ting	☐ avbryter eller forstyrrer andre
■ distraheres lett	■ har tankekjør
■ er glemsk	■ er rastløs og kjeder seg lett
■ indre uro	☐ gjør eller sier ting uten å tenke seg om

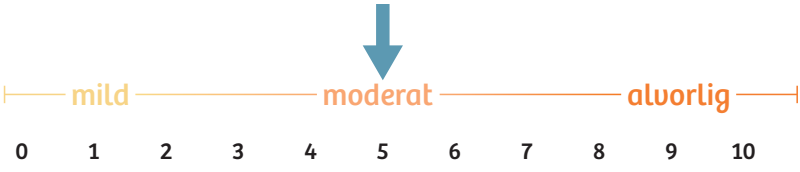
Opplevd vanskegrad grunnet ADHD-symptomer:



Tilleggsvansker:

☐ engstelighet / angst	☐ dysleksi
☐ nedstemthet / depresjon	☐ sensoriske vansker
☐ regulering av følelser	☐ sosiale vansker
■ tics / Tourettes syndrom	☐ motoriske vansker
☐ språkvansker	☐ muskelsmerter / muskulære reguleringsvansker
■ tvangslidelse / OCD	■ spiseproblemer
☐ atferdsvansker / atferdsforstyrrelse	☐ epilepsi
☐ søvnvansker	☐ autismespekterforstyrrelse
☐ lærevansker	

Opplevd vanskegrad grunnet tilleggsvansker:



Tiltak:

ADHD			
Symptomer	Tiltak skole	Tiltak hjemme	Tiltak fritid
Oppmerksomhetsvansker	Hyppige pauser og korte økter. Arbeid på grupperom og i mindre grupper. Lærer som kommer innom og sikrer at han kommer i gang. Egen øktplan i teoretiske fag. Musikk på øret når han jobber. Tilbud om muntlige prøver. Korte og tydelige beskjeder. Repetisjon av beskjeder direkte fra lærer etter felles gjennomgang. Ekstra tid på prøver.	Bruk av øktplan ved leksearbeid. Hjelp til å komme i gang med og avslutte skoleoppgaver.	Repetisjon av beskjeder direkte fra trener etter felles gjennomgang.

TILLEGGSVANSKER			
Symptomer	Tiltak skole	Tiltak hjemme	Tiltak fritid
Tourettes syndrom	Hyppige pauser i perioder hvor det er mye tics.		
OCD		Øving på hjemmeoppgaver ved OCD-behandling.	
Spise-problemer		Gradvis utvidelse av kostholdet ved å føye til flere matvarer.	

Eksempel 4: Emily 12 år

ADHD-symptomer:

■ vansker med å opprettholde oppmerksomheten	■ uro i hender og føtter
■ unngår mentale anstrengelser	■ forlater ofte plassen sin / er stadig på farten
■ får ikke med seg beskjeder og instrukser	■ skifter ofte fra én aktivitet til en annen
■ vansker med planlegging og organisering	■ snakker mye
■ vansker med å komme i gang med oppgaver	■ vansker med å vente på tur
■ mister / roter bort ting	■ avbryter eller forstyrrer andre
■ distraheres lett	■ har tankekjør
■ er glemsk	■ er rastløs og kjeder seg lett
■ indre uro	■ gjør eller sier ting uten å tenke seg om

Opplevd vanskegrad grunnet ADHD-symptomer:



Tilleggsvansker:

☐ engstelighet / angst	■ dysleksi
■ nedstemthet / depresjon	■ sensoriske vansker
☐ regulering av følelser	☐ sosiale vansker
☐ tics / Tourettes syndrom	☐ motoriske vansker
■ språkvansker	☐ muskelsmerter / muskulære reguleringsvansker
☐ tvangslidelse / OCD	☐ spiseproblemer
☐ atferdsvansker / atferdsforstyrrelse	☐ epilepsi
☐ søvnvansker	☐ autismespekterforstyrrelse
■ lærevansker	

Opplevd vanskegrad grunnet tilleggsvansker:



Tiltak:

ADHD			
Symptomer	Tiltak skole	Tiltak hjemme	Tiltak fritid
Oppmerksomhetsvansker	Arbeid i mindre grupper. Bruk av memoplan. Timestokk for tidsstøtte. Beskjed ved endring i planer. Korte og tydelige beskjeder. Én oppgave av gangen. Hjelp til å komme i gang med og avslutte oppgaver. Repetisjon av beskjeder direkte fra lærer etter felles gjennomgang.	Korte og tydelige beskjeder. Hjelp til å komme i gang med og avslutte oppgaver. Timestokk til tidsstøtte.	Korte og tydelige beskjeder. Repetisjon av beskjeder direkte fra trener etter felles gjennomgang. Trener som kommer innom og sikrer at hun kommer i gang.
Hyperaktivitet og impulsivitet	Hyppige pauser. Korte økter. Bruk av stressball. Pauseaktivitet for å fylle ut ventetid i overganger. Ærend / oppdrag fra lærer.		

TILLEGGSVANSKER			
Symptomer	Tiltak skole	Tiltak hjemme	Tiltak fritid
Nedstemthet	Mye ros og oppmuntring. Mer av det hun mestrer.	Mye ros og oppmuntring.	Mye ros og oppmuntring.
Språkvansker	Tilpasset taletempo. Nok tid. Bruk av bildestøtte, tankekart o.l. for visualisering. Mindre tekst på oppgaver. Ikke for åpne spørsmål. Spesifikk språkopplæring.	Tilpasset taletempo. Nok tid. Ikke for åpne spørsmål.	Tilpasset taletempo. Nok tid. Ikke for åpne spørsmål.
Lærevansker	Spesialundervisning i matte, norsk og engelsk.		
Dysleksi	Opplæring i grunnleggende stave- og rettskrivingsstrategier Lesekurs. Bruk av Lingdys. Opplesing av oppgavetekst.		
Sensoriske vansker	Bruk av lyddempende hodetelefoner.		

Eksempel 5: Elias 11 år

ADHD-symptomer:

■ vansker med å opprettholde oppmerksomheten	■ uro i hender og føtter
■ unngår mentale anstrengelser	■ forlater ofte plassen sin / er stadig på farten
■ får ikke med seg beskjeder og instrukser	■ skifter ofte fra én aktivitet til en annen
■ vansker med planlegging og organisering	■ snakker mye
■ vansker med å komme i gang med oppgaver	■ vansker med å vente på tur
□ mister / roter bort ting	■ avbryter eller forstyrrer andre
■ distraheres lett	■ har tankekjør
□ er glemsk	■ er rastløs og kjeder seg lett
■ indre uro	■ gjør eller sier ting uten å tenke seg om

Opplevd vanskegrad grunnet ADHD-symptomer:



Tilleggsvansker:

☐ engstelighet / angst	☐ dysleksi
☐ nedstemthet / depresjon	☐ sensoriske vansker
☐ regulering av følelser	☐ sosiale vansker
☐ tics / Tourettes syndrom	☐ motoriske vansker
☐ språkvansker	☐ muskelsmerter / muskulære reguleringsvansker
☐ tvangslidelse / OCD	☐ spiseproblemer
☐ atferdsvansker / atferdsforstyrrelse	☐ epilepsi
☐ søvnvansker	☐ autismespekterforstyrrelse
☐ lærevansker	

Opplevd vanskegrad grunnet tilleggsvansker:

mild — moderat — alvorlig

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiltak:

ADHD			
Symptomer	Tiltak skole	Tiltak hjemme	Tiltak fritid
Oppmerksomhetsvansker	Hyppige pauser og korte økter. Arbeid i mindre grupper når mulig. Mye bruk av stasjonsarbeid i klassen. Repetisjon av beskjeder direkte fra lærer etter felles gjennomgang. Lærer som kommer innom og sikrer at han kommer i gang. Bruk av timestokk for tidsstøtte. Plassering bak i klasserommet for bedre oversikt, og for lett å kunne ta pauser.	Bruk av øktplan ved leksearbeid. Bruk av timestokk for tidsstøtte. Hjelp til å komme i gang med og avslutte skoleoppgaver.	Repetisjon av beskjeder direkte fra trener etter felles gjennomgang. Trener som kommer innom og sikrer at han kommer i gang.

ADHD			
Symptomer	Tiltak skole	Tiltak hjemme	Tiltak fritid
Hyper-aktivitet og impulsivitet	Hyppige pauser og korte økter. Bruk av stressball e.l. til å fikle med ved gjennomgang. Pauseaktivitet for å fylle ut ventetid. Fysisk aktivitet for hele klassen, i eller mellom økter. Bruk av snakke-objekt ved felles samtale i klassen. Vennlige påminnelser fra lærer.		Bruk av stress-ball e.l. til å fikle med ved gjennomgang. Vennlige påminnelser fra trener.

VEDLEGG 1: SYMPTOMLISTE OPPMERKSOMHET
OG EKSEKUTIVE VANSKER

Uoppmerksomhet

- ☐ Klarer ikke å være fokusert på detaljer, eller gjør uforsiktige feil i skolearbeidet.
- ☐ Har vansker med å opprettholde oppmerksomheten ved utførelse av oppgaver eller aktivitet.
- ☐ Ser ikke ut til å høre når man blir snakket til.
- ☐ Får ikke med seg beskjeder, og følger ikke instruksjoner fullt ut.
- ☐ Har vansker med å planlegge og organisere oppgaver eller aktiviteter.
- ☐ Unngår eller liker ikke å gjøre oppgaver som krever mentale anstrengelser, slik som skolearbeid og lekser.
- ☐ Mister ting som behøves for å utføre aktiviteter, for eksempel bøker, blyanter og leker.
- ☐ Lar seg lett distrahere av egne tanker eller av lyder og bevegelser i omgivelsene.
- ☐ Er glemsk og glemmer ofte beskjeder, avtaler o.l.

Eksekutive funksjoner

Vansker med å:

- ☐ Vurdere, tilpasse og kontrollere egen atferd
- ☐ Regulere og kontrollere følelser
- ☐ Planlegge og gjennomføre oppgaver
- ☐ Organisere kunnskap og inntrykk
- ☐ Være fleksibel
- ☐ Holde styr på flere perspektiver og tanker samtidig
- ☐ Stenge ute forstyrrende inntrykk
- ☐ Utvikle strategier og løse problemer
- ☐ Bruke arbeidshukommelsen eller lagre informasjon
- ☐ Lese andres signaler og forstå andres atferd
- ☐ Opprettholde interessen for aktiviteter og oppgaver over tid
- ☐ Estimere tidsbruk og ferdigstille oppgaver innen tidsfristen
- ☐ Jobbe grundig og nøyaktig

Annet: _____

VEDLEGG 2: AKTUELLE TILTAK VED OPPMERKSOMHETS-VANSKER OG EKSEKUTIVE VANSKER

- ☐ Hyppige pauser (avtale hvor ofte, hvem som initierer pausene, hva pausene skal inneholde, osv.)
- ☐ Korte økter
- ☐ Stasjonsarbeid / variasjon i type oppgaver
- ☐ Arbeid i mindre grupper
- ☐ Lærer som ser innom for å sikre at eleven kommer i gang og vet hva som skal gjøres
- ☐ Datahjelpemidler (pc, memoplan)
- ☐ Timestokk / stoppeklokke for tidsstøtte
- ☐ Egen øktplan, timeplan, dagsplan og / eller ukeplan (vurder om disse bør være digitale eller på papir)
- ☐ Beskjed ved endring i planer
- ☐ Ingen forstyrrelser i klasserommet (veggdekor, ting på pulten)
- ☐ Lyddempende øreplugger / hodetelefoner
- ☐ Musikk når man jobber
- ☐ Velegnet plassering i klasserommet (rolig sted, skjerme for støy, lukkede arealer, sitte foran eller bakerst i rommet)
- ☐ Bruk av grupperom ved behov
- ☐ Muntlige prøver (dette kan man også be om på teoriprøven ved oppkjøring)
- ☐ Få opplest fagtekst, oppgavetekst o.l.
- ☐ Opplæring i bruk av tankekart eller andre studieteknikker
- ☐ Bildestøtte til oppgaver, planer og instruksjoner
- ☐ Korte og tydelige beskjeder
- ☐ Hjelp til å planlegge hvordan man skal jobbe
- ☐ Oppgaver inndelt i mindre deler
- ☐ Tydelig oppskrift på fremgangsmåte på oppgaver
- ☐ Én oppgave av gangen
- ☐ Hjelp til å komme i gang med og avslutte oppgaver og aktiviteter
- ☐ Dobbelt sett med skolebøker (ett hjemme og ett på skolen)
- ☐ Kurv med blyant, linjal, viskelær o.l. liggende på skolen
- ☐ Ros og positive tilbakemeldinger fra lærerne underveis eller etter oppgaven er gjort

- ☐ Repetisjon av beskjeder og instrukser direkte fra lærer etter felles gjennomgang
- ☐ Ta bilder av beskjeder og notater på tavla med mobilen
- ☐ Hjelp til å oppsummere og lage sammendrag av temaer
- ☐ Ekstra tid på prøver
- ☐ Kart / veibeskrivelse, bilde av steder o.l. som forberedelse på det som skal skje

Andre tiltak: _____

VEDLEGG 3: SYMPTOMLISTE HYPERAKTIVITET OG IMPULSIVITET

Hyperaktivitet og impulsivitet

- ☐ Føler seg rastløs. Fikler ofte med hender og føtter eller vrir seg i stolen.
- ☐ Forlater ofte plassen sin i klasserommet eller i andre situasjoner der det forventes at man sitter i ro.
- ☐ Løper rundt, klatrer e.l. når det ikke er nødvendig.
- ☐ Har problemer med å leke stille og rolig. Oppleves ofte som urolig og bråkete.
- ☐ Er som regel på farten eller opptrer som om man er drevet av en motor.
- ☐ Er ofte svært snakkesalig (hyperverbal).
- ☐ Buser ut med svar før spørsmålet er ferdigstilt.
- ☐ Har vansker med å vente på tur i spill, samtale, aktivitet, kø o.l.
- ☐ Avbryter eller forstyrrer andre i samtale, lek og / eller aktivitet.

Annet: _____

VEDLEGG 4: AKTUELLE TILTAK VED HYPERAKTIVITET OG IMPULSIVITET

- ☐ Hyppige pauser (avtale hvor ofte, hvem som initierer pausene, hva pausene skal inneholde, osv.)
- ☐ Korte økter
- ☐ Bruk av stressball e.l. til å fikle med ved gjennomgang
- ☐ Stol med vippe-/svingefunksjon, eller stå når man jobber
- ☐ Pauseaktivitet for å fylle ventetid (tegne, spille på mobil, hjelpe lærer e.l.)
- ☐ Ærend / oppdrag fra lærer
- ☐ Fysisk aktivitet for hele klassen, i eller mellom økter
- ☐ Aktivitet mens man lærer
- ☐ Bruk av snakkeobjekt ved felles samtale i klassen
- ☐ Bruk av ventesignal eller vennlige hint når man avbryter andre, snakker for mye, bryter avtaler o.l.
- ☐ Øving på å holde ut venting
- ☐ Vennlige påminnelser fra lærer

Andre tiltak: _____

VEDLEGG 5: VANLIGE TILLEGGSVANSKER OG FORSLAG TIL TILTAK

- ☐ **Engstelighet / angst:** Undersøk om det er en reell fare knyttet til barnets angst, og om det er stressreaksjoner som har utløst eller opprettholder angsten. Berolige barnet når angsten oppstår, og støtt barnet i å utfordre angsten. På skolen bør man sørge for et trygt og inkluderende klassemiljø, forutsigbarhet og struktur, gode og trygge relasjoner til lærere og medelever, og det kan tilbys støttesamtaler med helsesykepleier. Man kan også øve på avslapningsteknikker.
- ☐ **Nedstemthet / depresjon:** Regulere søvn, tilpasse fagstoff, ha korte økter, eventuelt gi fritak i enkelte fag, gi mye ros og oppmuntring, ha jevnlige samtaler med lærer og / eller støttesamtaler med helsesykepleier, gjøre mer av det man mestrer, og oppsøke mennesker, situasjoner eller aktiviteter som gir glede, eller som man vet man tidligere fant glede i.
- ☐ **Følelsesmessige reguleringsvansker:** Sette ord på og anerkjenne følelsene barnet uttrykker, beholde roen og ikke reagere følelsesmessig tilbake, gi barnet alenetid for å roe seg ned om det ønsker, bidra med følelsesregulering gjennom å lytte, snakke, gi en klem, få fokuset over på annen aktivitet e.l. Snakke med rolig stemme og ha et avvæpnende kroppsspråk.
- ☐ **Tics / Tourettes syndrom:** Redusere faktorer som kan forsterke tics (stress, dårlig søvn, sult, mas, mobbing, negativ oppmerksomhet), øke faktorer som demper tics (glede, samvær med venner, avslapning, fysisk aktivitet, konsentrasjon om oppgaver), gi ekstra tid til å utføre oppgaver, få hyppige pauser, ha gjennomtenkt plassering i klasserommet, redusere mengden lekser og unngå fokus på tics (irettesettelse, omtale, oppgitthet, medfølelse).
- ☐ **Språkvansker:** Tilpasse taletempoet, gi barnet nok tid til å ta imot, bearbeide og respondere i samtale og språklig aktivitet, sørge for gode lytteforhold (uten mye bakgrunnsstøy), ha tydelig og ryddig struktur i samtaler og språklig aktivitet, bruke tankekart / bilder / symboler / konkretisering, tilpasse språket med tanke på lengde og kompleksitet av setninger, tilby hyppige pauser, gi lengre tid på prøver, ha mindre tekst i oppgaver, bruke avkrysningsoppgaver / valgalternativer, unngå

for åpne spørsmål, lære språk via ulike naturlige situasjoner. Noen vil ha behov for mer spesifikk språkopplæring.

- ☐ **Tvangslidelse / OCD:** Mange begynner ubevisst å legge til rette for barnets tvang og blir dermed en opprettholdende faktor for tvangen. Dette bør unngås.
- ☐ **Atferdsvansker / atferdsforstyrrelse:** Opplæring i problemløsning og følelsesregulering, inkludering og sosial tilpasning, tilpasset faglig opplæring, tett samarbeid mellom skole og hjem, triggerkartlegging og forebyggende arbeid, ekstra støtte i overgangssituasjoner og frilek, fellesregler for de voksne for å sikre forutsigbarhet og samkjørte tiltak, ros og positive tilbakemeldinger, autoritative voksne (som kombinerer krav, grensesetting og forventninger med varme, forståelse og relasjonsbygging).
- ☐ **Søvnvansker:**
  - Bygge opp søvnbehovet: Sørge for regelmessig mosjon, unngå å sove på dagtid.
  - Bevare god døgnrytme: Stå opp til samme tid hver dag, få minst 30 minutter dagslys hver dag, ikke slå på lyset om du må opp om natta.
  - Bedre søvnvaner: Unngå koffein / Cola / energidrikk på kveldstid, gjøre avspenningsøvelser, sette av grubletid tidligere på dagen, unngå bruk av mobil og nettbrett på soverommet, sove i mørkt og avkjølt rom, ta et varmt bad før sengetid. Bruk av vektdyne og dagslyslamper kan også hjelpe
- ☐ **Lærevansker:** Spesialundervisning, tilpasset opplæring og / eller andre tiltak og tilretteleggінger. Opplæringen må tilpasses den enkeltes læringsutfordringer.
- ☐ **Dysleksi:** Opplæring i fonologisk bevissthet (lære bokstavlydene og hvordan de skrives), opplæring i grunnleggende stave- og rettskrivingsstrategier, lesekurs, god struktur, tydelige beskjeder, datahjelpemidler (skrive- og stavehjelp, digitale bøker, lydbøker, opplesing, diktering, talesyntese), forlenget tid på prøver, tilpassede prøver, god tilrettelegging også i fremmedspråk.
- ☐ **Sensoriske vansker:** Bedre tilrettelegging av det fysiske miljøet barnet befinner seg i. Ulike tiltak som kan hjelpe for det man er hypersensitiv for, for eksempel bruk av lyddempende øreplugger eller høretelefoner, dempet belysning, mulighet for å jobbe på grupperom

og å få slippe å sitte ved elever som trigger (f.eks. med slafsing, motorisk uro, sterke lukter).

- ☐ **Sosiale vansker:** Tett voksenstøtte, voksenstyrte aktiviteter, opplæring i konfliktløsing, emosjonsregulering og atferdsregulering, tydelige rammer for lek og aktivitet.
- ☐ **Motoriske vansker:** Eventuelle tiltak må vurderes i hvert enkelt tilfelle med bakgrunn i årsak og alvorlighetsgrad. Det kan være aktuelt med ekstra tid og pauser ved for eksempel påkledning, fysisk aktivitet og andre situasjoner hvor det motoriske blir vanskelig.
- ☐ **Muskulære reguleringsvansker / muskelsmerter:** La barnet reise seg og gå i løpet av timen, la barnet få hvile hodet på pulten om det ønsker, legg inn noen strekkøvelser gjennom dagen for hele klassen, bruke PC som skriveredskap, fokuser på innholdet i det barnet skriver, heller enn på håndskriften
- ☐ **Spiseproblemer:** Være bevisst på hvordan man prater om mat, kropp og vekt, også som del av undervisningsopplegg i skolen. Sosial og faglig tilrettelegging, tilpasset opplæring, og støtte opp under eventuelle tiltak anbefalt av lege.
- ☐ **Epilepsi:** Sosial og faglig tilrettelegging, tilpasset opplæring, sørge for nødvendig tilsyn og anfallshåndtering.
- ☐ **Autismespekterforstyrrelse:** Tilrettelegging i skolen og i hverdagen, trening på felles oppmerksomhet, tiltak for sosial kompetanse og forståelse, hjelp til stressmestring, emosjonsregulering og selvforståelse. Struktur og forutsigbarhet, detaljert dagsplan, tidshjelpemidler og alarmer, belønnings- og motivasjonssystemer, selvstendighetstrening, sosial trening, sosiale historier, tegneseriesamtaler, + / –-skjema, emosjonsfokusert trening og TEACCH-metodikken (pedagogisk metode som strukturerer omgivelsene og opplæringen).

VEDLEGG 6: FELLESREGEL, BLANK MAL

Fellesregel

Periode:
Evalueringstidspunkt:

1.

2.

3.

4.

5.

VEDLEGG 7: SAMLET VANSKEBILDE

ADHD-symptomer:

☐ vansker med å opprettholde oppmerksomheten	☐ uro i hender og føtter
☐ unngår mentale anstrengelser	☐ forlater ofte plassen sin / er stadig på farten
☐ får ikke med seg beskjeder og instrukser	☐ skifter ofte fra én aktivitet til en annen
☐ vansker med planlegging og organisering	☐ snakker mye
☐ vansker med å komme i gang med oppgaver	☐ vansker med å vente på tur
☐ mister / roter bort ting	☐ avbryter eller forstyrrer andre
☐ distraheres lett	☐ har tankekjør
☐ er glemsk	☐ er rastløs og kjeder seg lett
☐ indre uro	☐ gjør eller sier ting uten å tenke seg om

Opplevd vanskegrad grunnet ADHD-symptomer:



Tilleggsvansker:

☐ engstelighet / angst	☐ dysleksi
☐ nedstemthet / depresjon	☐ sensoriske vansker
☐ regulering av følelser	☐ sosiale vansker
☐ tics / Tourettes syndrom	☐ motoriske vansker
☐ språkvansker	☐ muskelsmerter / muskulære reguleringsvansker
☐ tvangslidelse / OCD	☐ spiseproblemer
☐ atferdsvansker / atferdsforstyrrelse	☐ epilepsi
☐ søvnvansker	☐ autismespekterforstyrrelse
☐ lærevansker	

Opplevd vanskegrad grunnet tilleggsvansker:

mild — moderat — alvorlig

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10