

ADHD

Undervisningsmateriale til mellemtrinnet

Øvelse 1: Snak i fællesskab

- Hvordan påvirker ADHD'en Daniels krop og handlinger?
- Hvordan er Daniel forskellig fra andre på hans alder?
- Hvad har Daniel til fælles med andre på hans alder?

Du kan evt. (gen)fortælle, at ADHD somme tider kan være som et usynligt handicap. Du kan også fortælle, at børn og unge med ADHD på nogle områder kan være forskellige fra børn og unge uden ADHD, men børn og unge med og uden ADHD er også på mange måder ens.



- Hvordan har Trine og Daniel det sammen?
- Hvordan har Trine det derhjemme?
- Hvorfor fortæller Trine ikke, at hun gerne vil have sin mor og far for sig selv?
- Hvordan får Trine det, når hun skjuler, hvordan hun har det indeni?
- Hvad har Trine brug for?

Du kan også dele klassen ind i fem grupper. Lad grupperne snakke sammen om alle eller et af spørgsmålene. Bagefter fremlægger hver gruppe deres refleksioner om ét af de fem ovenstående spørgsmål for resten af klassen. De andre grupper kan supplere. Hvis du vil sikre dig, at alle i grupperne får mulighed for at byde ind med deres refleksioner, kan du lade dig inspirere af samarbejdsstrukturen *Bordet Rundt* fra Cooperative Learning. Hvis der er fire i hver gruppe, giver du gruppemedlemmerne et nummer fra 1-4. Alle elever med nummer 1 starter med at fortælle om deres refleksioner, derefter tager gruppemedlemmerne 2 over osv.



Øvelse 2: Stillingtagen i fællesskab

”Ja”, ”Nej” og ”Både og” -kort fordeles forskellige steder i klassen. Læs et spørgsmål op, som eleverne tager stilling til ved at placere sig ved et af de tre kort.

Det er vigtigt, at du spørger ind til elevernes tilkendegivelser. Du kan evt. læne dig op ad de supplerende spørgsmål, der er skrevet med kursiv.

Skal man hjælpe sin søster eller bror, hvis der er noget, han eller hun ikke selv kan?

- *I hvilke situationer skal man hjælpe sine søskende?*
- *Hvornår er det okay ikke at hjælpe sine søskende?*

Er det okay at være irriteret på sin søster eller bror?

- *Hvornår kan man blive irriteret på sin bror eller søster?*
- *Hvorfor kan man føle, at man ikke må blive irriteret?*
- *Hvordan kan man få det indeni, hvis man ikke må vise, at man er irriteret på sine søskende?*

Hvis ens søster eller bror gør en ked af det eller sur, er det så bedst at holde det skjult?

- *Hvad kan det gode være ved at holde det skjult?*
- *Hvad kan det dårlige være ved at holde det skjult?*
- *Hvordan kan man få det, hvis man ikke føler, at man må vise, hvordan man har det?*



Hvis man har en søster eller en bror, er hans eller hendes behov så vigtigere end ens egne?

- *Hvorfor kan man føle, at ens søsters eller brors behov er vigtigere?*
- *Hvorfor er ens behov lige så vigtige?*
- *Hvordan kan man få det, hvis der ikke er plads til ens egne behov?*

Er det okay at være glad, selv om ens søster eller bror ikke er glad?

- *Hvordan kan man få det, hvis man skal være i samme humør som ens søskende?*
- *Hvorfor kan det være svært at være glad, hvis ens søskende ikke har det godt?*
- *Hvad kan man gøre for at have det godt, selv om ens søskende ikke har det godt?*

Øvelse 3: Grænseøvelse

Eleverne skal tage stilling til, hvor deres egne grænser går, og signalere det til de andre elever.

Læs forskellige udsagn op, som eleverne skal forholde sig til ved at gå fra den ene ende af klasselokalet til den anden. I den ene ende kan I hænge et papir op, hvor der står ”Okay”, i den anden ende kan I hænge et papir op, hvor der står ”Ikke okay”.

Som lærer er det vigtigt, at du får fortalt eleverne, at vi har forskellige grænser. Det er ikke vigtigt, at eleverne er enige. Det vigtige er, at de hver især mærker

efter, hvor deres grænser er, for hvad de synes er okay, og hvad de ikke synes er okay.

Forslag til udsagn:

- Din far glemmer at sige godnat til dig
- Din mor henter dig 15 minutter for sent
- Du får ikke hjælp af din lærer, selv om du har bedt om det
- Din gode ven spørger dig ikke, om du vil være sammen i weekenden
- Du får skylden for noget, du ikke har gjort
- Din ven aflyser jeres aftale, fordi han eller hun er syg
- Din ven siger ”hold kæft” til dig, fordi han eller hun ikke er enig med dig
- Dine klassekammerater tysser på dig, fordi du snakker højt i timen
- Dine klassekammerater glemmer at sige tillykke til dig på din fødselsdag

Spørg løbende ind til elevernes tilkendegivelser og giv dem evt. mulighed for at skifte plads, efter de har hørt hinandens argumenter.

Øvelse 4: Fysisk grænseøvelse

Du kan også lave en fysisk grænseøvelse. Bed eleverne om at stille sig med siden til hinanden på to rækker. Alle skal stå over for en klassekammerat. Makkerparrene skal stå med ca. to meters afstand. På dit signal går eleverne i den ene række med små skridt hen imod deres makker, som står stille i den anden række. De elever, der ikke bevæger sig, skal sige stop, når de kan mærke, at deres makker er kommet tæt nok på. Når der siges stop, skal eleven respektere sin makkers grænse og stoppe med at gå hen imod ham eller hende.

Øvelse 5: Opsamling på grænseøvelsen i fællesskab

- Kunne I mærke, om jeres grænser blev overtrådt?
- Hvorfor er det vigtigt at kunne fortælle andre, hvor ens grænser går?
- Hvordan kan man få det indeni, hvis man ikke får sagt til andre, hvor ens grænser går?
- Hvornår kan det være svært at fortælle andre, hvor ens grænser går?

Øvelse 6: Forældreinddragelse

Som hjemmeopgave kan du bede eleverne om at snakke med deres forældre om de fire afsluttende spørgsmål og skrive et kort referat af deres snak.

Hvis eleverne ikke har mulighed for at tale med en forælder, kan det også være en bedsteforælder, en søster eller en bror, en lærer eller en anden voksen.

