

ADHD

Undervisningsmateriale til indskolingen

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?



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?

Side 2 af 3

- *Hvad kan det gode være ved at holde det for sig selv?*
- *Hvad kan det dårlige være?*
- *Hvordan kan man få det, hvis man skjuler, at man er ked af det eller sur?*

Det er vigtigere, at ens bror eller søster bliver trøstet, end at man selv bliver trøstet?

- *Hvorfor kan man føle, at det er vigtigere, at ens søster eller bror bliver trøstet?*
- *Hvorfor er det lige så vigtigt, at man selv bliver trøstet?*
- *Hvordan kan man få det, hvis man ikke bliver trøstet?*



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?*
- *Hvornår 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”. Alle starter med at stå i midten.

Forslag til udsagn:

- Din far glemmer at sige godnat til dig
- Din mor henter dig 15 minutter for sent
- Din lærer svarer ikke på dit spørgsmål
- Din gode ven spørger ikke, om du vil lege i frikvarteret
- Du får skylden for noget, du ikke har gjort
- Din ven aflyser jeres legeaftale, fordi han eller hun er syg
- Din ven siger ”hold kæft” til dig, fordi han eller hun ikke er enig med dig
- Dine klassekammerater siger, at du skal tie stille, 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.

Side 3 af 3

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

- Hvordan kunne I mærke, at der var noget, I ikke syntes var okay?
- Hvorfor er det vigtigt at kunne mærke, hvad, man synes, er okay, og hvad man ikke synes, er okay?
- Hvordan kan man få det indeni, hvis man ikke får sagt til andre, at det, de gør, ikke er okay?
- Hvornår kan det være svært at fortælle andre, at det, de gør, ikke er okay?

Øvelse 6: Forældreinddragelse

Som hjemmeopgave kan du bede eleverne om at snakke med deres forældre om de fire afsluttende spørgsmål og i samarbejde med deres forældre skrive eller tegne 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.

