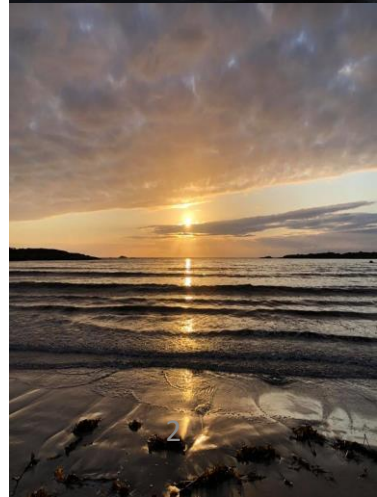
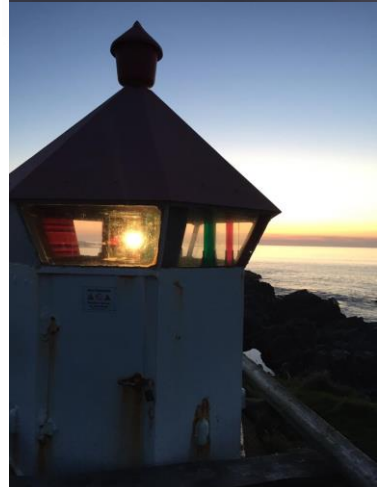
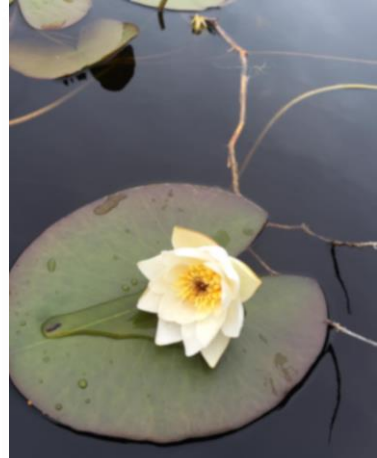


PPT HUSTADVIKA



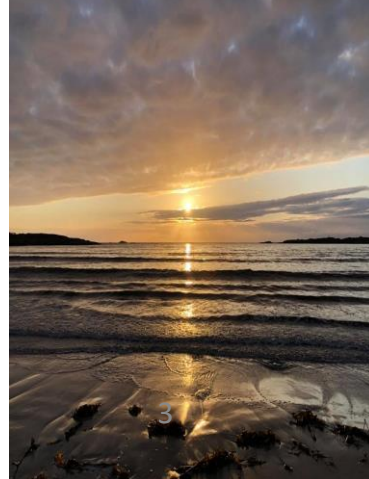
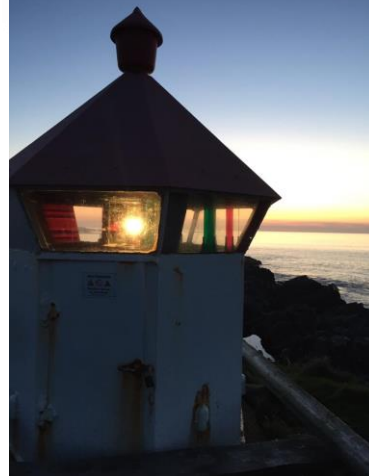
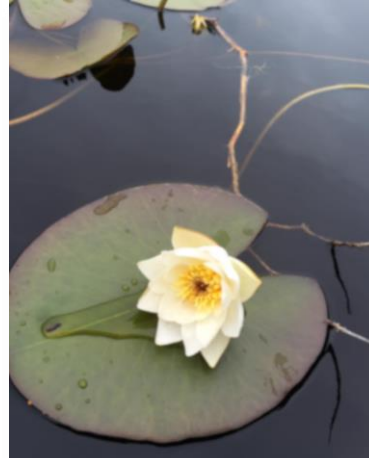
Hva gjør PPT?

- Vi hjelper barn i barnehage og skole med behov for særskilt tilrettelegging
- Vi undersøker om barn kan ha behov for ekstra hjelp, gjennom observasjon, kartlegging og tester.
- Vi gir råd og veiledning til foreldre.
- Vi tilbyr kurs, og veiledning til ansatte i barnehage, skole og andre samarbeidspartnere.
- **Målsetting** : PPT bidrar til at barnehager og skoler kommer i forkant av problem og lærevansker ved å sette i gang tiltak. Det kan være universelle tiltak eller spesielle tiltak for barnehager eller skoler med utfordringer. (*fra veiledende kvalitetskriterier for PPT, UDIR*)



Overordnet mål i arbeid og i møte med alle barn og unge

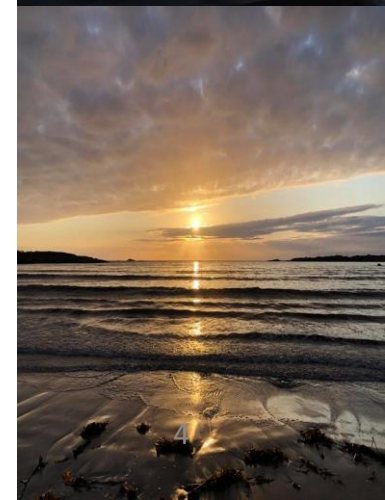
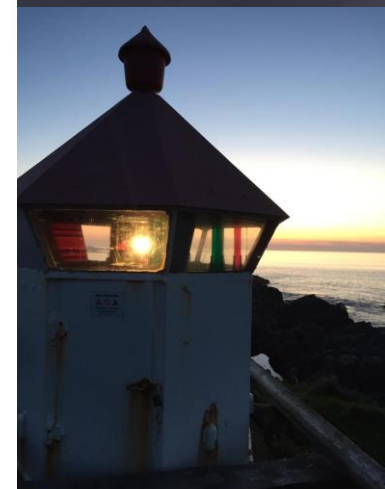
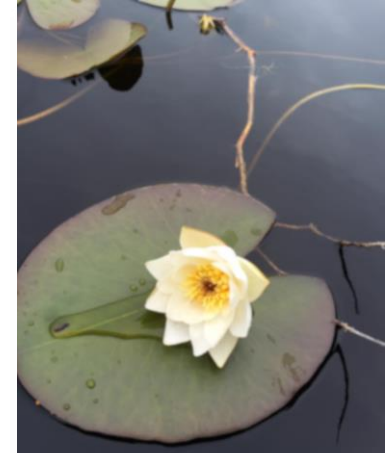
- Bidra til utvikling av god psykisk helse
- Gi veiledning, støtte og bidra til at barna opplever mestring, glede og utvikling, både hjemme, blant venner og i skolen
- I læreplanverket til skolen sin overordnede del står det at skolen skal utvikle inkluderende fellesskap som fremmer helse, trivsel og læring for alle. Et raust og inkluderende læringsmiljø er grunnlaget for en positiv kultur der elevene oppmuntres og stimuleres til faglig og sosial utvikling.
- I Rammeplan for barnehagen står det at barnehagen skal fremme vennskap og fellesskap. I barnehagen skal alle barn kunne erfare å være betydningsfulle for fellesskapet og å være i positivt samspill med barn og voksne.



Introduksjon til ADHD i skolen/barnehage

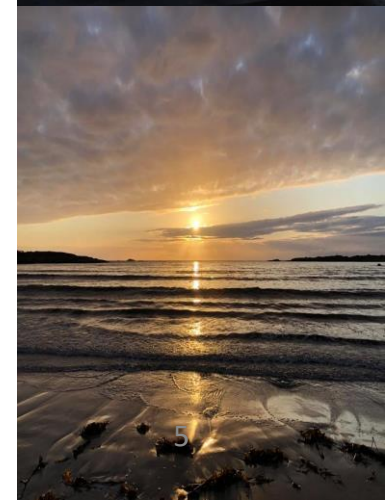
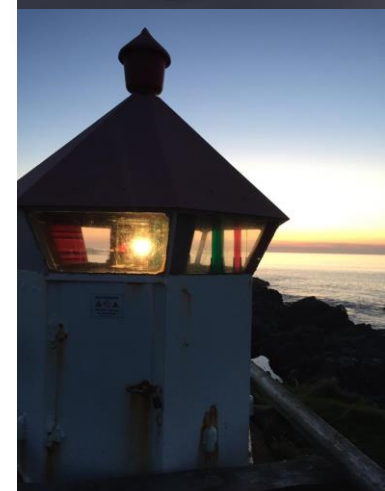
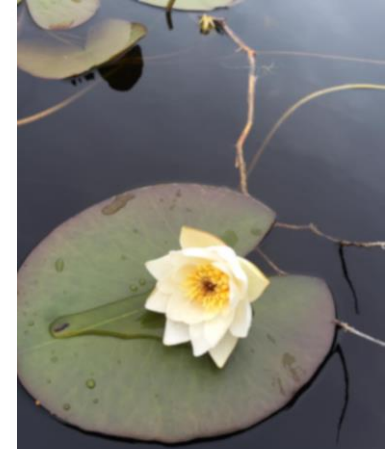
“Til læreren min” (film fra ADHD Norge)

<https://www.youtube.com/watch?v=rAVRGOOrOQDA>

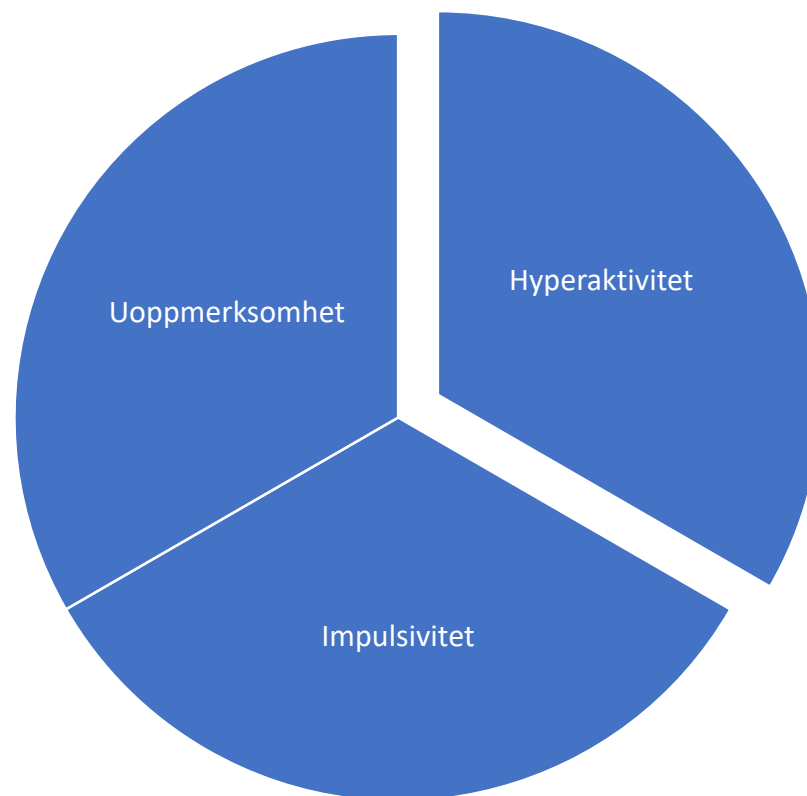


Gutt 15 år

- Henvist PPT i 10.trinn med eget ønske om videre utredning for ADHD
- Ble gjort til syndebukk og møtt med mye kjeft gjennom hele barneskolen, derav konfliktfylte relasjoner, både med andre barn og voksne. Gikk glipp av mye faglig læring og gode vennskap
- Beskriver seg selv som rastløs, urolig og impulsiv. Faglig godt fungerende, men trenger ekstra støtte. Kreativ, engasjert og aktiv. Reflektert og veltalende
- Sier ting uten å tenke seg om, skammer seg og blir lei seg i etterkant. Forstår ikke seg selv og hvorfor enkelte ting blir vanskelig
- Skulle ønske han kunne få en ADHD diagnose og dermed bedre kunne forstå seg selv
- Ble utredet i BUP og fikk diagnosen ADHD. Han sier selv han har det bedre med seg selv, har funnet sin arena for mestring og har startet på vgs

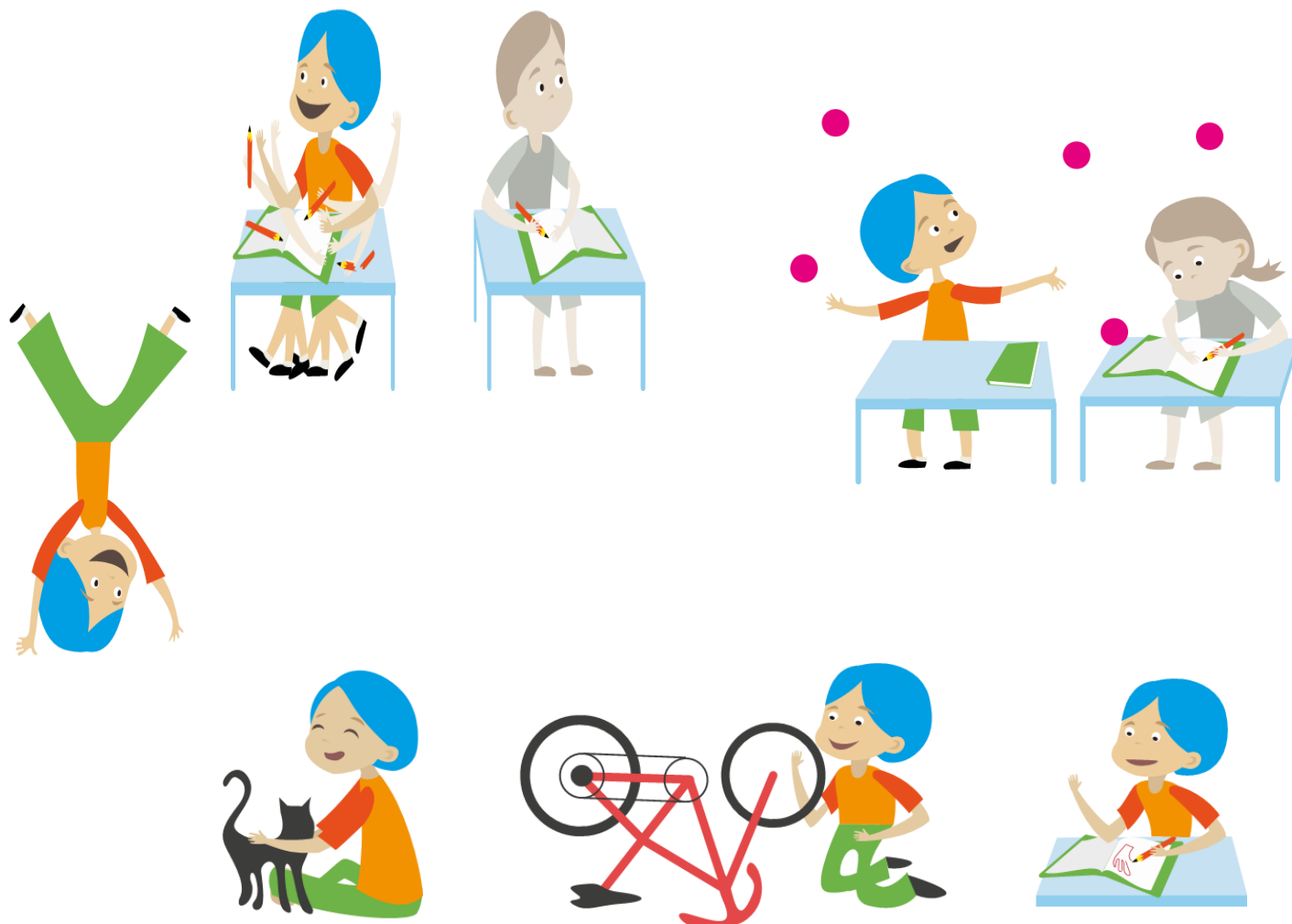


ADHD – kjernesymptom



Hyperaktivitet; hvordan kan det komme til uttrykk

- Vansker med å sitte stille
- Uro i hender og føtter
- Er stadig i bevegelse
- Skifter ofte fokus og aktivitet
- Vansker med å tilpasse seg situasjoner



- Noen kan ha en mer indre uro
- Rastløshet
- Rolig utenpå, kaos inni
- Fikling



Hyperaktivitet; hvordan legge til rette?

- Varierte arbeidsoppgaver, gjerne med små pauser, god balanse mellom stillesitting og aktivitet. Gjør avtaler med eleven om pauser mellom aktivitetene. Stasjonsundervisning positivt
- Korte økter heller enn lange økter, tilpasse utholdenhetsnivå, skjerming hvis nødvendig
- Fysisk aktivitet i pauser
- Kanalisering av uro; Noe å fikle med for eksempel en liten stressball (noe som ikke forstyrrer andre)
- Fremhev det en ønsker mer av og det som er bra
- Overse uro som ikke skaper problemer

Impulsivitet; hvordan kan det komme til uttrykk?

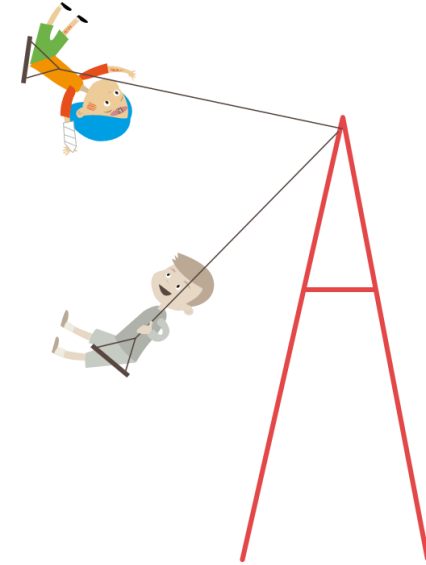
- Vansker med å vente på tur
- Vansker med å utsette behov
- Avbryter og forstyrrer andre
- Handler uten å tenke seg om
- Nedsatt evne til å tenke konsekvenser



- Motorisk impulsivitet



- Kognitiv impulsivitet



- Følelsmessig impulsivitet

- Verbal impulsivitet

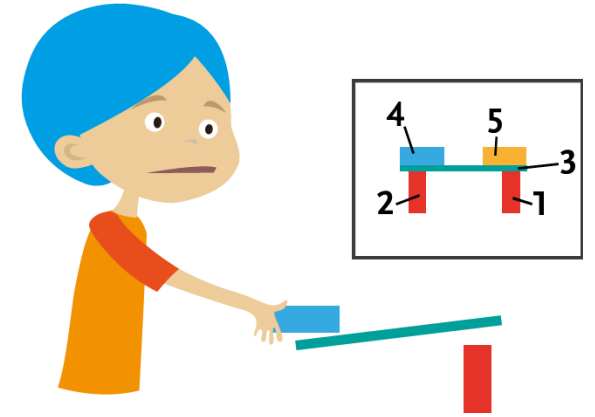


Impulsivitet; hvordan legge til rette?

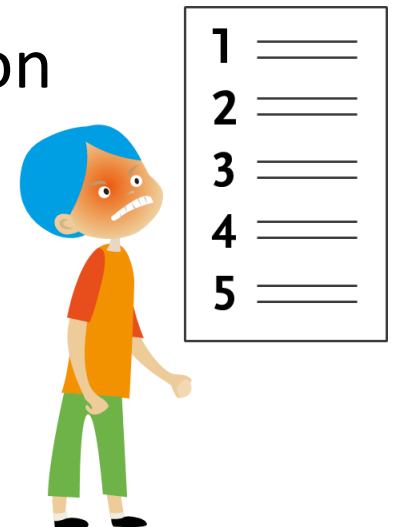
- Voksen legge til rette for gode mestringsopplevelser, gi oppgaver som barnet mestrer
- Være tilgjengelig og støtte for å forebygge at barnet havner i vanskelige situasjoner, for eksempel kø-gåing, ventesituasjoner, garderobe/påkledning.
- Gi god støtte også i etterkant av at vanskelige situasjoner har oppstått. Veiled barnet i å lære gode alternative strategier når situasjoner oppstår, finn gode løsninger sammen med barnet
- Overse atferd som ikke lager problemer, ros positiv atferd
- Gi barnet tydelige forventninger på hva som er akseptabelt og ikke, vær tidlig ute med å gi tydelig og konkret beskjed. Gjenta hva du vil at barnet skal gjøre. For eksempel felles klasseregler

Uoppmerksomhet; hvordan kan det komme til uttrykk?

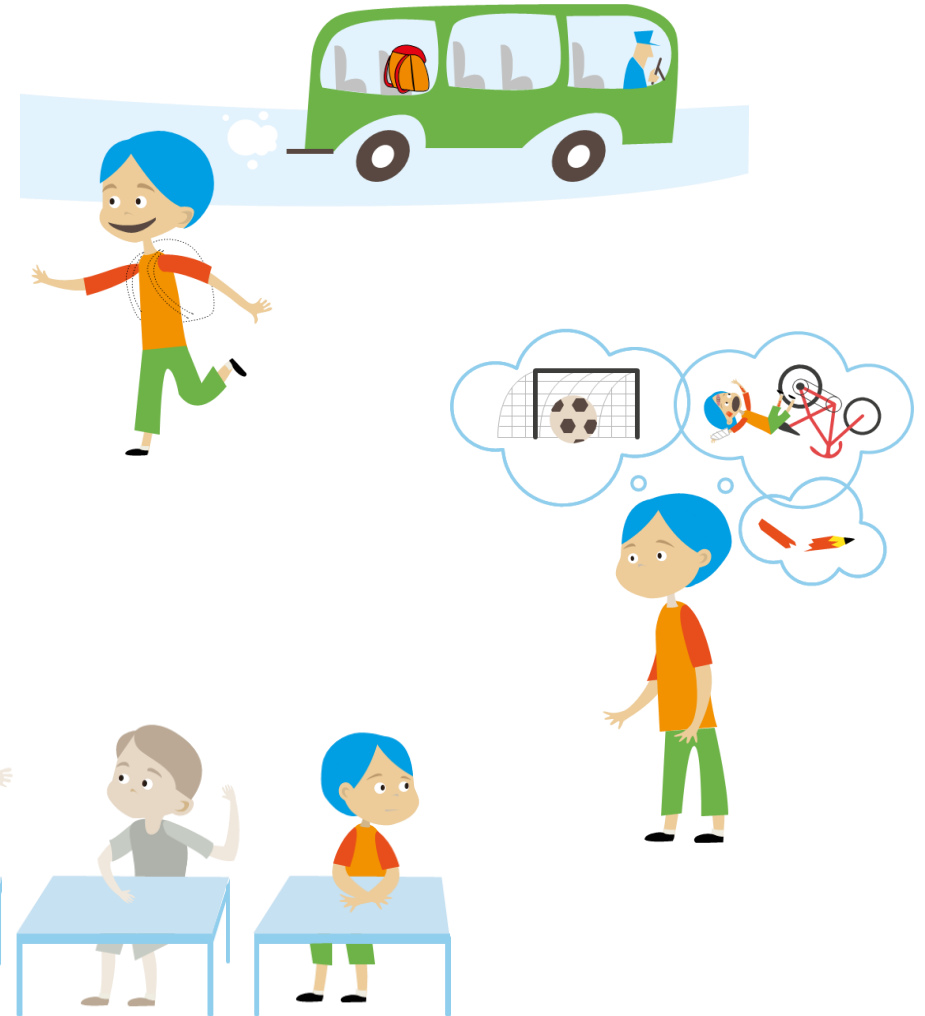
- Utfordringer med å følge instruksjoner
- Kan ofte gjøre slurvefeil
- Får ikke med seg beskjeder som blir gitt
- Vansker med å fokusere på detaljer
- Vansker med å organisere og strukturere oppgaver
- Nedsatt evne til målrettet problemløsning
- Vansker med å holde seg til en oppgave over tid, skifter ofte oppgave uten å gjøre seg ferdig med den ene først



- Variabelt tempo i skolearbeid eller annet arbeid
- Distraheres lett
- Vansker med å holde oppmerksomhet over tid, kort utholdenhet, spesielt hvis innholdet ikke er interessant.
- Vegrer seg mot pålagte oppgaver som krever konsentrasjon over tid



- Mister ofte ting
- Assosierer mye, og tankene er ofte usammenhengende og springende
- Ser ikke ut til å høre etter
- Dagdrømmer/i egne tanker

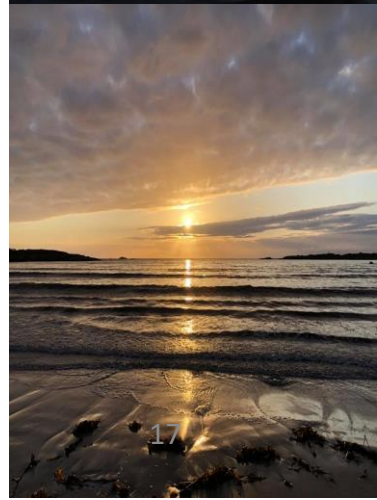
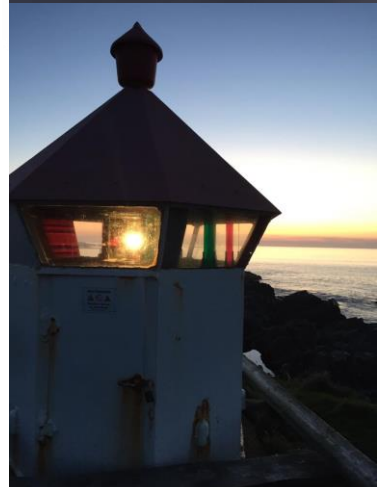
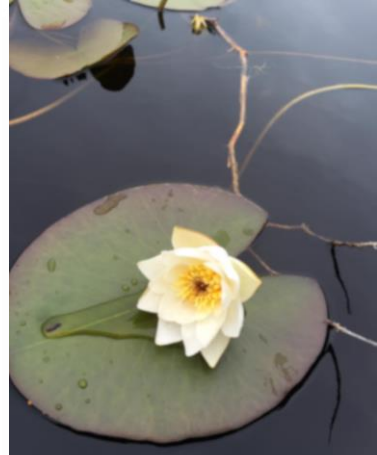


Uoppmerksomhet, hvordan legge til rette?

- Lærer/voksen tett på; sikre at barnet har forstått hva som skal gjøres
- Hjelp til å komme i gang med selvstendig arbeid, hjelp til å holde fokus underveis
- ROS og OPPMUNTRING, både underveis og når oppgave er fullført
- Minst mulig distraksjoner i klasserom
- Repetisjoner og flere gjennomganger av nytt fagstoff
- Hjelp til å få oversikt og struktur i arbeidet, visuell støtte
- Sikre felles fokus når beskjeder blir gitt
- Gjenta beskjeder, påminnelser underveis på hva som skal gjøres
- Aktivitet må tilpasses utholdenhetsnivå

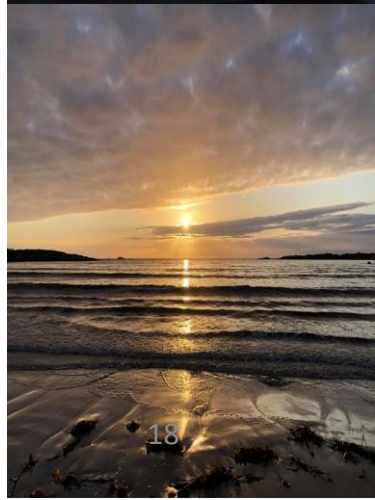
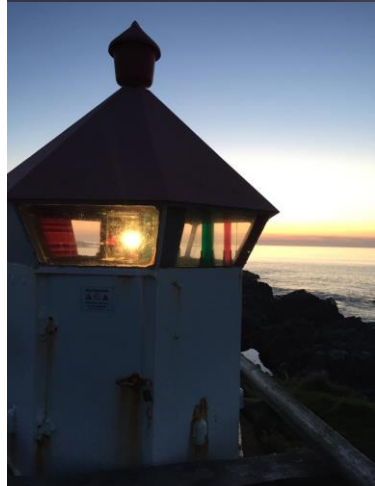
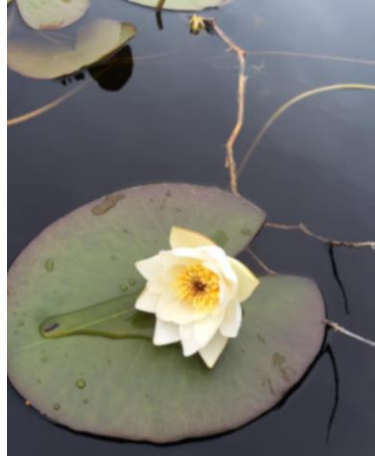
Mulige tilleggsvansker

- Sterke emosjoner/følelser. Viser ofte hele spekteret av følelser, og kort vei fra glad til sint. Trenger ofte hjelp til å sette ord på følelser og hva som skjer, hjelp til å ta i bruk alternative gode strategier når ting blir vanskelig, øve på i fredstid ("Hei"-spillet, røde/grønne tanker)
- Vansker med å strukturere og organisere seg. Ofte stort behov for struktur, rutiner og forutsigbarhet. Ha alltid en plan B
- Kan hjelpe med egen lekseplan til å få oversikt, en ting av gangen, ekstra sett med bøker hjemme/skole, tekniske hjelpemidler, smørbrødsliste i ulike situasjoner
- Tidsbegrep kan være vanskelig. Vansker med å følge med på tiden, vansker med å huske avtaler
- Skrivning kan være utfordrende da noen kan streve med finmotorikk
- Gymtimer kan bli vanskelig da noen strever med koordinasjon, mye regler å forholde seg til i lagspill, høye lyder i gymsal, lukter i dusj etc
- Høysensitiv; for eksempel ved berøring, blikkontakt, syn, hørsel, lukt
- Søvnvansker, vansker med å roe ned når kvelden kommer, kan gå utover dagsform



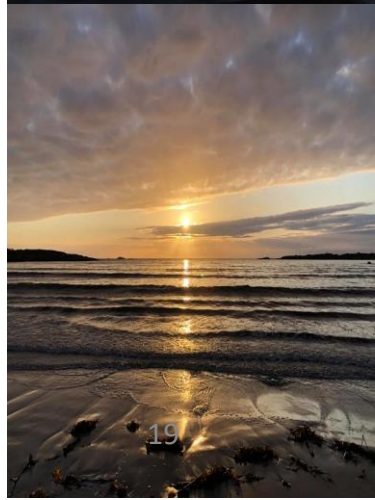
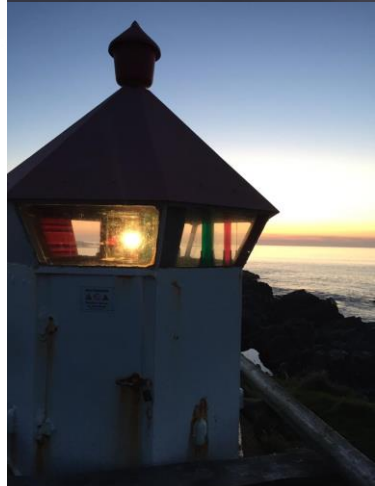
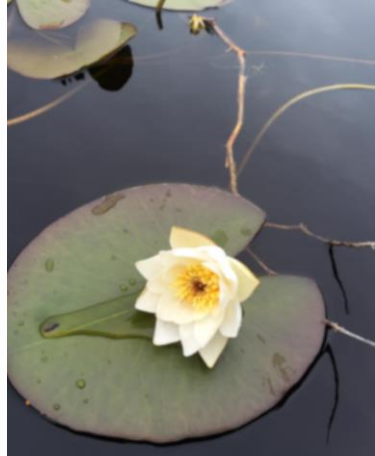
Viktigheten av gode sosiale relasjoner

- Elevens identitet og selvbilde, meninger og holdninger blir til i samspill med andre
- Mye forskning viser at den viktigste forebyggende faktoren for utvikling av god psykisk helse hos barn er gode jevnalderrelasjoner.
- Barn med ADHD strever ofte med vennskap og jevnalderrelasjoner. Dette kan handle om evnen til impulskontroll og selvregulering.
- Tilrettelegge for sosiale aktiviteter i trygge omgivelser. De voksne må legge til rette for positive erfaringer med jevnaldrende for å unngå stigmatisering. De voksne må tilrettelegge for mestring, og bruke lang tid på å styrke barnas ferdigheter i praksis.
- Sette seg sosiale mål og lag avtaler i fredstid.
- Gi støtte i sosiale situasjoner, for eksempel friminutt, slik at en unngår misforståelser, være tilgjengelige voksne, lag gjerne avtaler sammen med barnet før friminutt
- Hvis vanskelige situasjoner oppstår, snakk sammen med barnet når ting har roet seg, hjelp barnet til å opparbeide seg alternative strategier når en kjenner det bobler over.
- Åpenhet



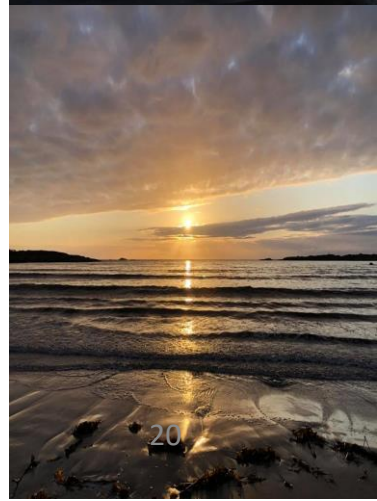
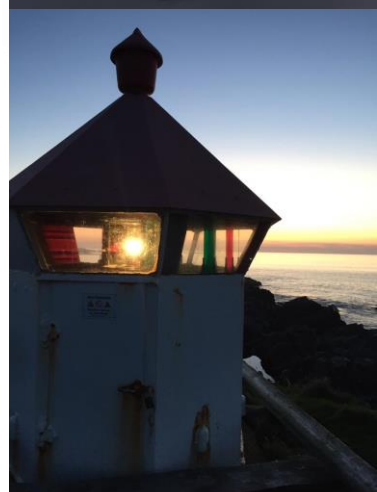
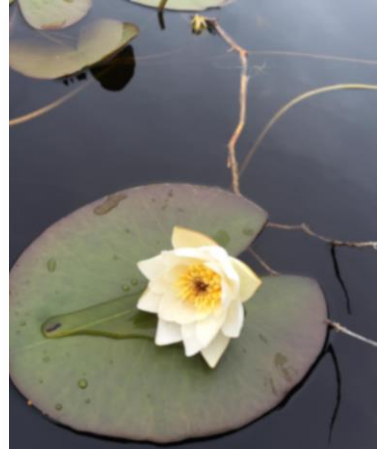
Voksenrollen – i møte med barn og unge

- Som voksne i møte med barn er det viktig å være bevisst på hvilken foreldrestil/oppdragerstil vi har, være bevisst på egne utfordringer knyttet til dette og jobb med egne utfordringer
- Bli det mange kamper i løpet av en dag, da kan det være viktig å velge seg ut et par situasjoner en tenker å ha mer fokus på og overse noe av det andre som skjer
- Barn og voksne påvirker hverandre, det kan være viktig å være bevisst og ha tenkt gjennom situasjoner som kan bli vanskelig i forkant
- Se barnet og anerkjenn barnets følelser, du kan sette grenser samtidig som du møter og bekrefter barnets følelser
- At barnet ønsker å påvirke og protesterer mot grenser er en naturlig del av selvstendighetsutvikling, og er viktig for utvikling av trygge, selvstendige barn og voksne



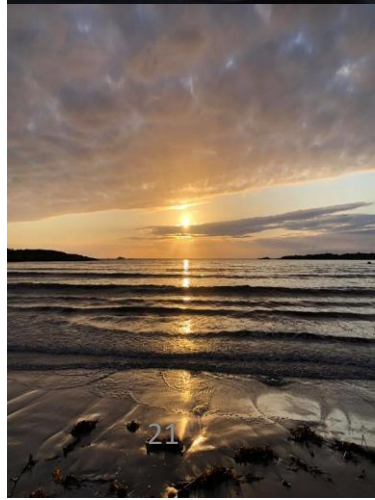
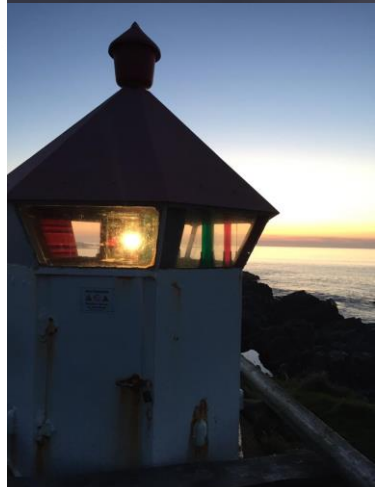
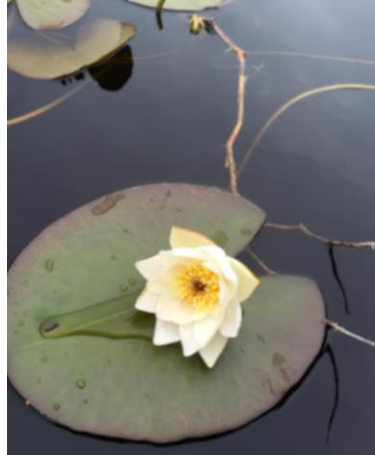
Noen huskeregler

- Hvordan et barn trives på skolen/barnehagen er i stor grad avhengig av barnets relasjon til de voksne og de andre barna. Ingen barn ønsker å stå utenfor gruppen og klassemiljøet
- Når du gir beskjed - vær konkret; "først skal vi spise opp maten, så skal vi leke"
- Jo yngre barnet er, jo mer konkret og tydelig
- Fortell heller barnet hva du vil det skal gjøre, heller enn hva du ikke vil det skal gjøre
- Behold roen og vær varm, selv om du setter grenser
- Om du kjenner at følelsene dine tar over, ta en pause fra situasjonen hvis mulig
- Et godt utgangspunkt i møte med barna er at de gjør så godt de kan, så lenge de vet hvordan



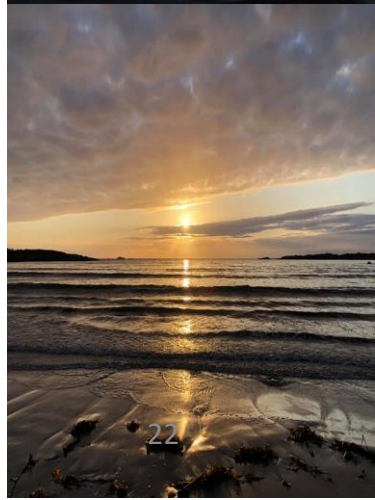
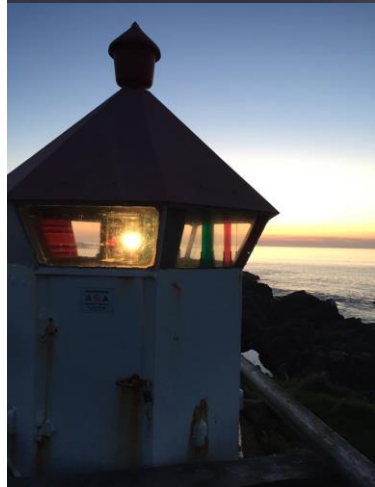
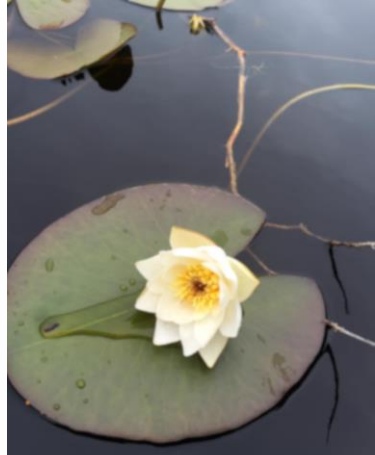
Egenrefleksjon

- Hvis du skulle valgt ut en situasjon du vil ha mer fokus på i hverdagen, hvilken situasjon skulle det vært?



Toleransevinduet

- Vi har alle en grense for hva vi klarer og for hva vi ikke kan klare å håndtere. Det er vanlig at denne grensen varierer ut fra dagsform, situasjoner, erfaringer og annet som påvirker oss. Denne grensen kan kalles toleransevinduet (Statped).
- Når vi er innenfor er vi best tilgjengelig for læring, både faglig og sosialt. Da kan vi lettere ta imot ny informasjon, beskjeder og være tilstede i samspill med andre.
- Når vi er utenfor blir vi mindre fleksible og det kan bli vanskelig å forholde seg til krav og forventninger, og andre mennesker.
- Viktig å være obs på dette i møte med barn og unge, for å forstå og kunne hjelpe barna der de er. Også for at barna lettere skal forstå seg selv.
- Sammen finne ut/kartlegge hva som skal til for å kunne holde seg innenfor sitt vindu.
- <https://youtu.be/XNUtYaS6wfQ>

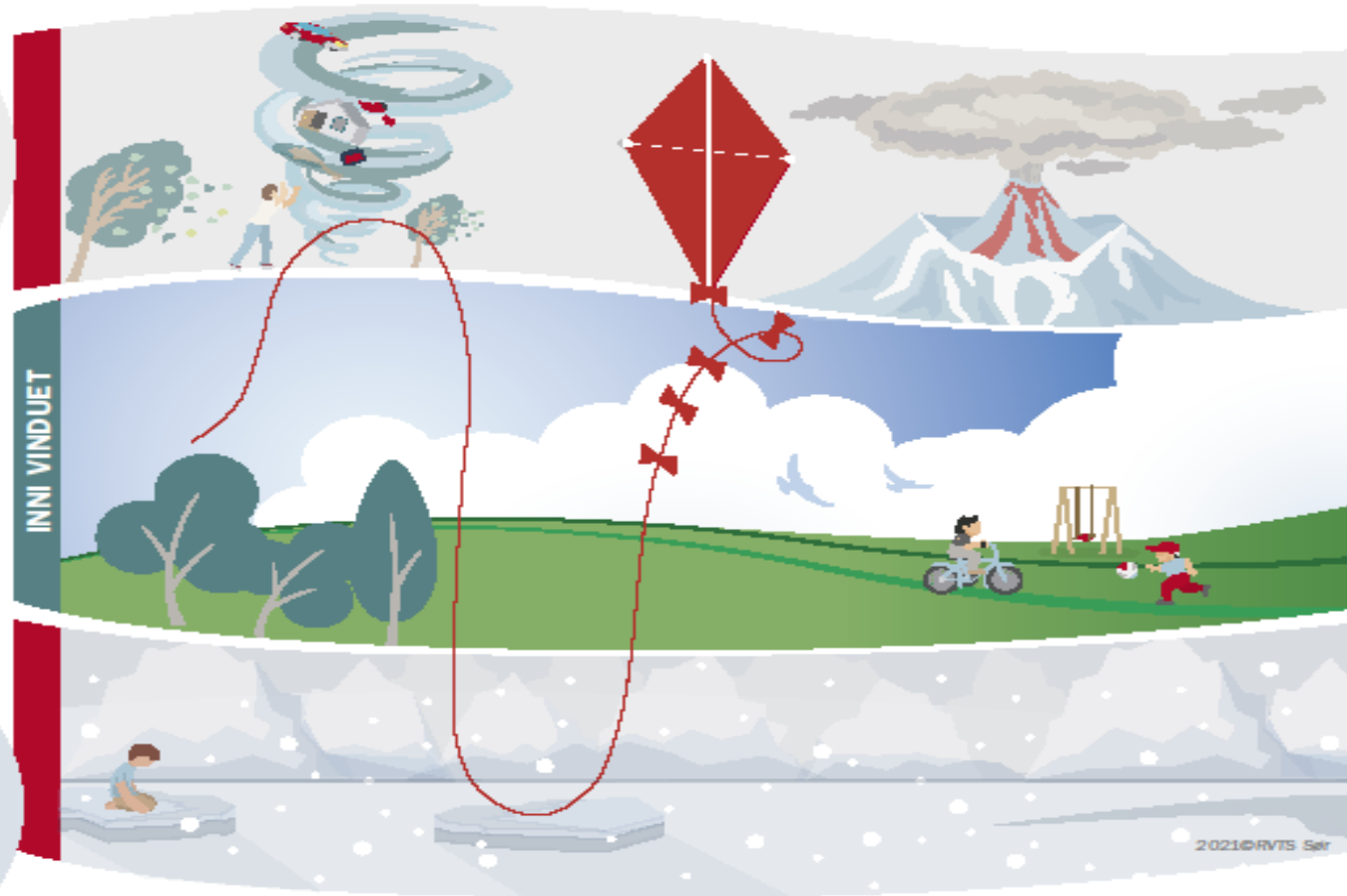


MEG OG TOLERANSEVINDUET MITT

- Høre på musikk
- Puste dypt og rolig
- Klemme på en ball
- Få en bamseklem
- Riste løs

HVA KAN HJELPE
MEG INN I
TOLERANSEVINDUET
IGJEN?

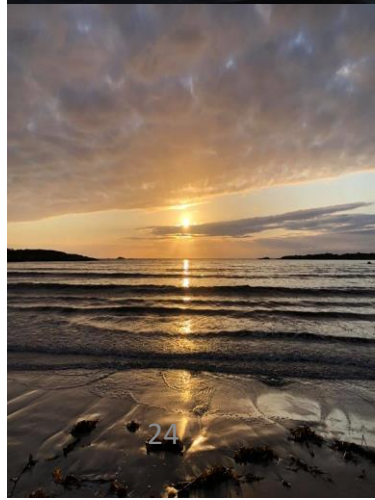
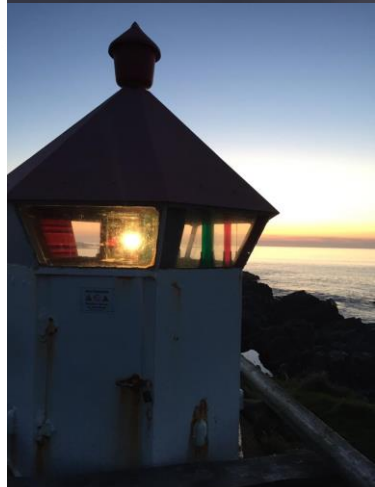
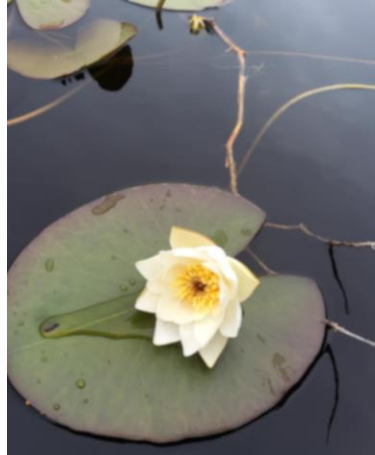
- Reise meg opp
- Strekke på kroppen
- Gå tur med en venn
- Spise litt
- Drikke vann



 RVTSi

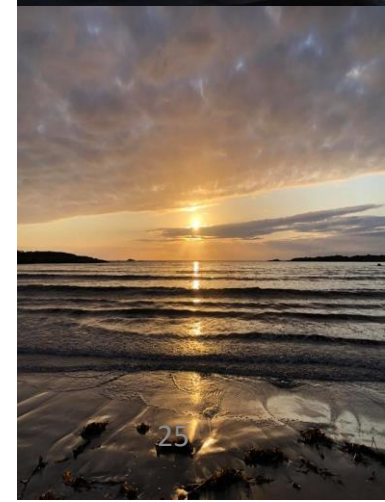
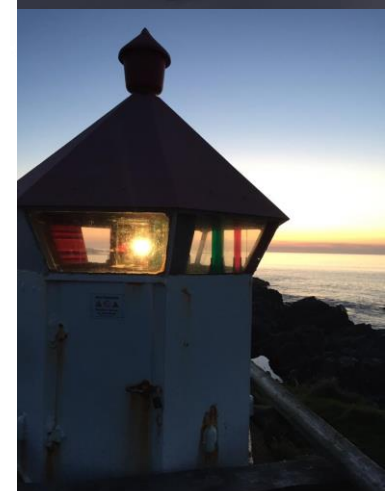
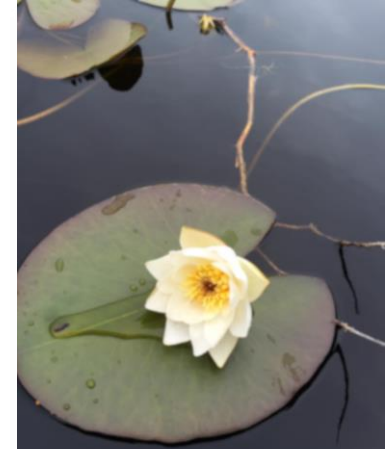
Egenrefleksjon

- Tenk på ditt barn, eller barnet du har ansvar for;
Hva skal til for at ditt barn greier å holde seg innenfor sitt toleransevindu?



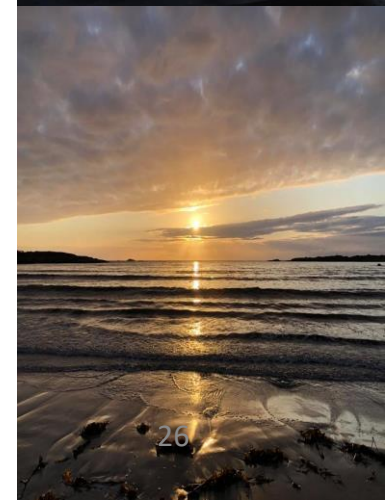
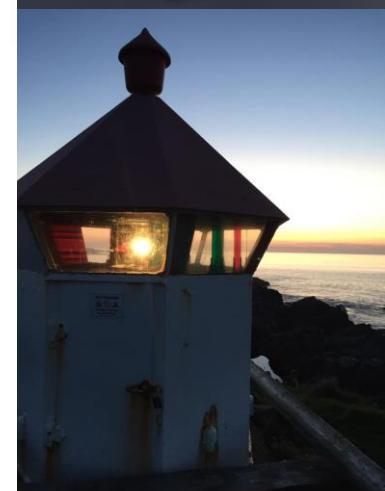
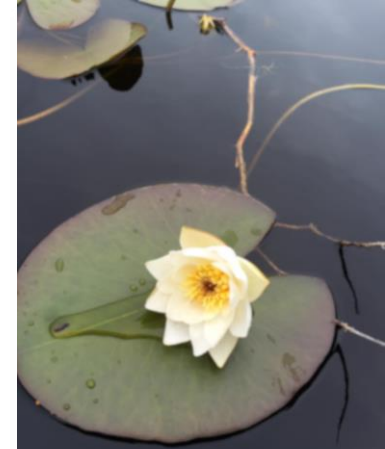
Tilrettelegging barnehage/skole

- Barn og elever med ADHD trenger ofte tilrettelegging i barnehage og/eller skolen
- For å kunne legge til rette på en god måte med gode pedagogiske tiltak, er det en forutsetning med en grundig kartlegging, både styrker og vansker
- Drøfte med leder, sette inn tiltak innenfor det ordinære, evaluere
- Drøfte sak i skolens ressursteam med PPT tilstede
- Hvis foresatte eller barnehage/skole fortsatt er bekymret for et barns utvikling, tiltak ikke har ønsket effekt, eller når en ser at eleven ikke har tilfredsstillende utbytte av den ordinære undervisningen, kan en kontakte PPT for en vurdering av et eventuelt behov for spesialpedagogisk hjelp/spesialundervisning



Overgangen til videregående opplæring

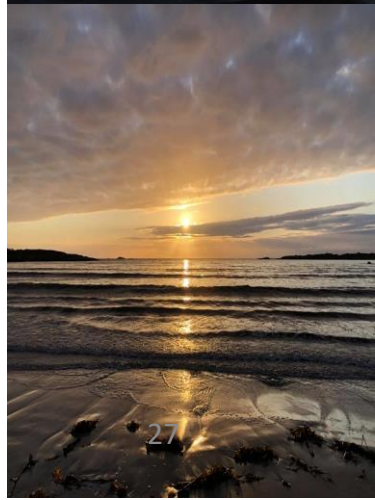
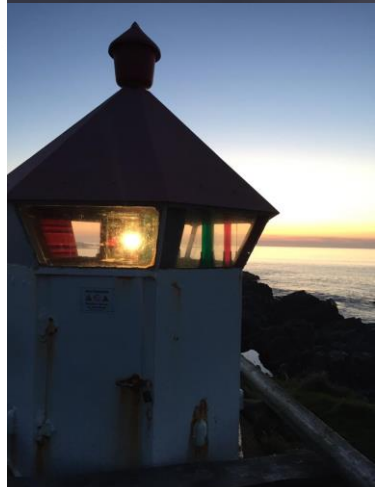
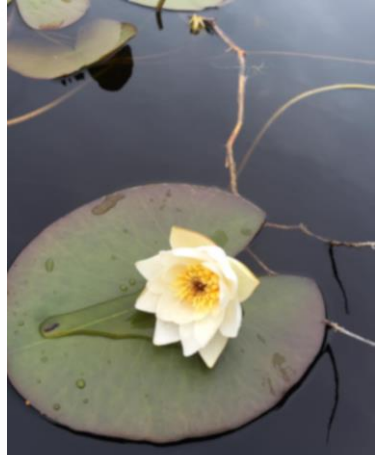
- Noen kan ha rett på inntak etter individuell behandling;
- -har rett på spesialundervisning og mangler karakter i mer enn halvparten av fagene (1.feb.)
- -har rett til særskilt språkopplæring og mangler karakter i mer enn halvparten av fagene (1.feb.)
- -mangler karakter i mer enn halvparten av fagene av andre årsaker (1.mars)
- -ikke har tallkarakter eller sammenlignbart karaktergrunnlag (1.mars)
- -må behandles individuelt av andre særlige tungtveiende grunner (1.mars)
- Rådgiver på ungdomsskolen er den som bistår elever og foresatte i søknadsprosessen, sakkyndig vurdering fra ungdomstrinnet legges ved søknad



Kort film om ADHD

ADHD Norge film "Hva er ADHD"

https://vimeo.com/embed-redirect/143724130?embedded=true&source=owner_portrait&owner=45251132





Takk for i dag!

Nettsider til hjelp

[ADHD plakaten](#)

[Å grave etter gull – ADHD Norge](#)

[Skolestart! – ADHD Norge](#)

Tilrettelegging skoletime:

<https://www.hjelptilhjelp.no/video/du-er-sjefen-en-video-om-adhd-norsk>

Mer tilrettelegging for motivasjon:

<https://www.hjelptilhjelp.no/video/godt-jobbet-en-video-om-adhd-norsk>

Tiltak friminutt:

<https://www.hjelptilhjelp.no/video/friminutt-tilrettelegging-for-barn-med-adhd-norsk>

Grave etter gull (viktigheten av styrker og relasjon):

<https://www.hjelptilhjelp.no/video/grave-etter-gull-en-video-om-adhd-norsk>

Hjelpemidler:

<https://www.hjelptilhjelp.no/video/hjelpemidler-for-elever-med-adhd-norsk>

Hva er ADHD?

<https://www.hjelptilhjelp.no/filmer/filmer-om-adhd>

