

ADHD

FRITIDS AKTIVITETER

FYSISK AKTIVITET



Birgit Avseth Glimsdal
Spesialist i barne- og ungdomsfysioterapi
BUP Molde
23.4.21

Deltagelse og inkludering viktig

- * Å delta i fritidsaktiviteter er viktig for utvikling av selvbilde og identitet hos barn og unge
- * Å mestre en aktivitet er viktig for oss alle

Fysisk aktivitet anbefales

Forskning viser at fysisk aktivitet har positiv effekt på mange områder:

- * Styrker selvfølelsen
- * Gir økt følelse av mestring
- * Bedrer konsentrasjonen
- * Bidrar til sosial deltagelse
- * Gir bedre søvn
- * Kan ha effekt på angst og depresjon

Fysisk aktivitet for barn og unge med ADHD

- * Forskning viser at fysisk aktivitet kan ha positiv effekt på **ADHD-symptomer** som konsentrasjonsvansker og impulsivitet
- * Mestring av fysisk aktivitet kan beskytte mot andre vansker som f.eks. atferdsvansker og lav selvfølelse

ADHD + idrett = Kan være bra!

- * Mange idrettsutøvere med ADHD
- * ADHD en del av suksessformelen?



Andre fritidsaktiviteter

- * Ikke alle barn finner sin plass i organisert idrett
- * Mange trives bedre i kreative aktiviteter som f.eks. sang/musikk, teater, dans

Hvilke fritidsaktiviteter skal man velge?

- * Ta utgangspunkt i barnets **interesser**
- * Gi mulighet til å prøve seg fram
- * Ikke for mange aktiviteter på en gang
- * Barn med ADHD trives ofte i individuelle aktiviteter
- * Aktiviteter i mindre grupper

Har sett gode erfaringer med

- * Kampidrett, f.eks Taekwon-Do
- * Klatring
- * Bordtennis
- * Skyting
- * Ridning
- * Svømming
- * Trial/cross-kjøring
- * Skateboard
- * Dans/hip pop
- * Gitar/sang
- * Teater
- * Speider, 4 H
- * For noen- også fotball og andre ballspill,
-friidrett, ski/langrenn, alpint
- * Gaming
- * Andre aktiviteter?

Utfordringer

- * Mange barn med ADHD prøver aktiviteter og gir seg
- * Vegrer seg for å prøve nye aktiviteter, vil ikke oppleve flere nederlag
- * God tilrettelegging og støtte er viktig!
- * Hvor mye skal foreldre si?

Samarbeid foreldre og trenere/ledere

- * Åpenhet
- * Positiv tilnærming
- * Våg å ta opp ting
- * Still realistiske krav

Muligheter

- * Fritidskontakt kan bli ansatt som støttekontakt av kommunen
- * F.eks. fungere som hjelpetrener i en idrettsklubb
- * Har da også muligheter til å følge opp flere barn

Støttekontakt/Fritidskontakt

Lovpålagt tjeneste:

- * Helse og sosialtjenesteloven
eller
- * Barnevernsloven

Spesielle utfordringer for barn med ADHD

- * Vansker med regulering - oppmerksomhet, konsentrasjon, hyperaktivitet, impulsivitet
- * Sinne
- * Sosiale vansker
- * Motoriske vansker
- * Muskulære spenninger
- * Sensoriske vansker

Sosiale vansker

- * Vansker med å forstå og forholde seg til regler
- * Må ha gjentatt og tydelig forklaring / informasjon
- * Andre barn må få forklaring på forskjellsbehandling

Sinne

- * Sinne kan lett bli trigget ved konkurransesidrett f.eks på fotballbanen
- * Takler ikke at ting skjer på andre måter enn de hadde tenkt
- * **Tilrettelegging** kan forebygge mye!



Sensoriske vansker

- * Noen er **hypersensitive** og misliker berøring
- * Lav smerteterskel
- * Reagerer på f.eks. svettelukt
- * Noen misliker blikk-kontakt

- * Noen er **mindre sensitive** og kjenner ikke grad av berøring
- * Høy smerteterskel
- * Kjenner ikke at de kommer nær andre barn

Tilrettelegging (1)

- * Struktur og forutsigbarhet
- * Varsle endring i forkant
- * Vite hva en skal gjøre
- * Hva er det neste som skal skje?
- * Repeter regler og klargjør rolle - jevnlig

Tilrettelegging (3)

- * Mestring er viktig
- * Prøve vanskelige oppgaver i **trygge rammer**
- * Tren på det som fungerer - f.eks. få lov å hoppe over enkelte ting
- * Sørg for nok armslag for å unngå unødig knuffing
- * Plassering i rekka / på banen / ved venting



Tilrettelegging (4)

- * Snakk langsomt og rolig, vær direkte og konkret
- * Kontakt med blikk (hvis det er greit)
- * Kort konsis instruksjon
- * En instruksjon om gangen
- * Vise øvelsene fysisk
- * Raske tilbakemeldinger
- * Positiv bekreftelse/ros
- * Ikke korrigere for mye!

Unngå problematiske situasjoner

- *Eks. alle ruser inn i dusjen - gi oppgaver, f.eks samle inn utstyr?
- *Ekstra tøy - øvelser?
- *Noen kan være sensitiv for lukt i garderobe
- *Mulighet for egen garderobe, eller slippe dusjing?

Fysisk aktivitet-foreldre kan også bidra

- * Gjøre aktiviteter sammen
- * Gå tur på barnas premisser
- * Oppdagelsesferd/skattejakt
- * Pokemon
- * Stikk UT
- * GPS

På skattejakt med GPS/mobilen

Geocaching

- * Finne poster med GPS
- * Bokser med små skatter plassert rundt omkring
- * Man kan også selv legge ut egne skatter
- * Registrering på internett
- * Fin familieaktivitet
- * Geocaching i Norge: www.gcinfo.no
Eller www.geocaching.com

Fysisk aktivitet er bra - men betyr ikke alt

- * Bevegelsesglede og gleden over å delta i en aktivitet viktigere enn prestasjonen
- * Fritidstilbud hvor man trives sosialt og opplever mestring er like viktig!

