

**Strategierna i ADHD EDDDE! i den ordning de kommer.
Komplettera gärna med egna ord och reflektioner som stöd för minnet.**

Tvåhandsuppräckning
Skvellersandwich
Säga-till-stund
Skilja på att säga till för att hjälpa resp ge igen
Tysta leken
Tysta kortet
Charader
Retutredning
Understimulerad
Lära att ljuga?
Viktigt identifiera/behandla ADHD i förskolan
Skvallertriggare
Utnyttja hyperfokus
Att se det positiva med ADHD/sig själv hjälper mycket
En enda person som tror på en
Brådskanie och viktigt
Tipsa om (avdramatiserande) läsning på internet
Sen är nu
Anteckna istället för att avbryta
Bråttom = superkolla
Kortspårnummer inlagt
ADHD-screening/ behandling inom KV
Systemåtgärder/lokala åtgärder
Kortare sittpass
Fler fysiska aktiviteter
Omedelbar feedback och konsekvens
Psykosociala interventioner i förskoleåldern
PMT
Dagrapport utifrån givna parametrar
Bekräftelse, uppmärksamhet och förutsägbarhet
Bryta trotsuppbyggande beteende
Inte löna sig för stunden
Konsekvent, rimlig och förutsägbar
Aldrig handla i affekt (för ovan samt bra omstart)
Hemmasittare = ofrivillig skolfrånvaro
Bryta ångestundvikande beteende
Kartlägga orsakerna
Identifiera/bearbeta obehag, tankar och handlingar
Problemområden: engagemang för skolarbete,
sociala färdigheter, motivation att lära sig och lyckas i
skolan, studieteknik

Det livsviktiga lärarmötet

Lärarens avgörande faktorer: 1. Tålamod, 2. Insikt,
3. Samarbetsförmåga med elevhälsa/föräldrar,
4. Kunskap om undervisningsstrategier, 5. Positiv
attityd gentemot barn med speciella behov

Skolscreening: 1. Syn på att ta in elever med ADHD

2. Kunskap om inlärningssvårigheter vid ADHD

3. Klasstorlek 4. Vilka extra resurser som finns

5. Antal elever med extra behov

Social träning istället för att gå om eller börja senare

Försök lämna tillbaka vid impulsök - går ofta

*If you've told a child a thousand times and he still does
not understand - then it is not the child who is the slow
learner (Walter Barbe)*

Mognadsmässig ålderskillnad

Självmedicinering - metvetandegör för att minska

Eventuell medicinering vid ADHD

Ha fritt mellan dig och barnet

Kanalisera energin

Hjälp ett svagt ordningssinne

Närhet engagerar

Gör tiden greppbar!

Var tydlig

Uppmuntra

Stoppa i tid

Lugnande musik

Var underhållande

Positiv uppmärksamhet som avledning

Verbal understrykning för uppmärksamhet

Utnyttja hyperfokus för uppmärksamhet

Placering i förhållande till andra elever

Tyst i klassen!

Uppgifter på rätt nivå

Variera undervisningen

Det teoretiskt svåra tidigt

T-Y-D-L-I-G-H-E-T

Skäll och gnäll biter dåligt

Var konsekvent

Var neutral

Se upp för attributionstänkande

Fokusera på andras behov och intressen

Kritisera inte andra

Tala om när någon har gjort något bra
Respektera att andra kan tycka annorlunda
Ta det försiktigt i början
Förgät-mig-nej - skriv in i kalendern
Hitta vänner med samma intresse
På internet? Nätkoll: www.attention-riks.se
Ha rätt grejor
Le!
Vett och etikett
Mästra inte
Att skryta sig ensam
Anfall är inte bästa försvar
Räkna till tio eller ångra dig i tio år
Se saken ur den andras synvinkel
Att be om förlåtelse - en process i fem steg:
1. Säg "förlåt", 2. Visa att vi förstår vad vi gjorde fel
3. Visa att vi förstår vad den andre känner
4. Göra det troligt att det inte upprepas
5. Göra felet gjort om möjligt
Alla strider behöver inte tas
Dikotomiskt tänkande
Intern e-post
Välja rätt tillfälle
Etablera kontakt
Aktivt lyssnande
Tänka tennis
Vid NPF-förhållande krävs att: - båda parterna har
insikt, - båda parterna är motiverade att ändra sig
Nappa inte!
Lista irritationstriggare
Säg det inte!
Komma ihåg särskilda dagar
I sin egen takt och tid
Svaga exekutiva funktioner? Låna andras!
Patentfråga vid dåligt humör
Inventera hushållssysslorna
Uppmuntra uppriktig kommunikation
Parterapeut med ADHD-kompetens
Glöm inte de positiva sidorna!