



10 gode uddybende råd om børn med ADHD

1. Struktur i hverdagen

Forudsigelighed og faste rutiner – gerne samme rækkefølge hver dag.

2. Korte og præcise instrukser

Tag venligst dit tøj på.

3. Vejled om 1 ting af gangen

Ikke mange "ordrer" på en gang som tag tøj på, spis morgenmad, børst tænder, husk madpakken...!

4. Koncentrationen er ca. 15 minutter

Ved lektielæsning: sæt evt. et æggeur på 15 minutter og skift så mellem fagene.

5. Hæv aldrig stemmen

Barnet vil fare op og begynde at tale højere end dig!

6. Tålmodighed, tålmodighed...

Repetér f.eks. 7 tabellen inde i hovedet!

7. Accepter at de opfatter ting anderledes end børn uden ADHD

Barnet opfatter detaljer frem for helheden i f.eks. konflikter.

8. Forklar dem om hvad ADHD er

Koncentrationsbesvær, krudt i numsen, andre interesser end jævnaldrene osv.

9. Spørg før du krammer

Børnene kan føle sig "fanget" og vil reagere meget voldsomt.

10. Fortæl alle med kontakt til barnet, hvordan ADHD kommer til udtryk

Super utålmodige børn med smittende energi og nysgerrighed

10 ting der er værd at vide om børn med ADHD

1. De er meget nysgerrige
2. De har ingen tålmodighed
3. De er ofte frygtløse
4. De er til skæg og ballade
5. De bliver let distraheret
6. De prioriterer anderledes
7. De tænker bedst når de bevæger sig
8. De er kreative
9. De er ihærdige
10. De vil bare gerne accepteres som de nu er