

# PPT HUSTADVIKA



# Hva gjør PPT?

- Vi hjelper barnehager og skoler med forebygging på systemnivå med bl.a kompetanseheving, og bidrar inn der barn i barnehage og skole kan ha behov for særskilt tilrettelegging
- Vi undersøker om barn kan ha behov for ekstra hjelp og støtte, gjennom observasjon, kartlegging og tester
- Vi gir råd/veiledning og kurs til ansatte i barnehage, skole og andre samarbeidspartnere/foresatte
- **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

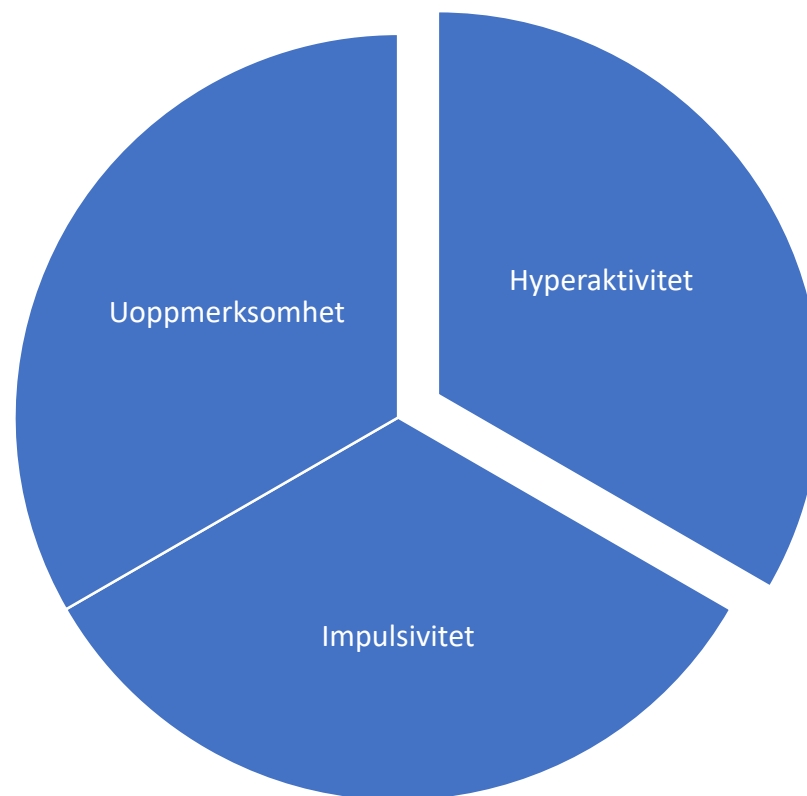
- Bidra til utvikling av god psykisk helse
- Gi veiledning, støtte og bidra til at barna opplever mestring, glede og utvikling, både hjemme, blant venner og i skolen
- I læreplanverket til skolen sin overordnede del står det at skolen skal utvikle inkluderende fellesskap som fremmer helse, trivsel og 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>

# 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
- Finn aktiviteter som kan hjelpe barnet med å roe ned



# 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?

- 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 fått med seg og 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. Kan hjelpe med egen lekseplan til å få oversikt, en ting av gangen, ekstra sett med bøker hjemme/skole, tekniske hjelpemidler, smørbrødtype 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, i tillegg til overfølsomhet ift eks høye lyder i gymsal, lukter i dusj
- Høysensitiv; for eksempel ved berøring, blikkontakt, syn, hørsel, lukt
- Søvnvansker, vansker med å roe ned når kvelden kommer, kan gå utover dagsform

# 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 av styrker og vansker
- Det viktigste vi som voksne kan gjøre er å få en forståelse av hvilke ressurser barnet/ungdommen har og hva barnet/ungdommen strever med.



# Viktige områder for utvikling

- Faglig utvikling
- Sosial utvikling
- Personlig utvikling

# Hvordan støtte og legge til rette for faglig utvikling?

- Viktig å kartlegge hva vanskene handler om
  - Faglige vansker
  - Vansker med motivasjon
  - Organiseringsvansker
  - Konsentrasjonsvansker
  - Emosjonelle vansker/forhold
  - Viktig å lytte til elevens stemme, hva formidler eleven selv om ønsker, behov, trivsel, glede, nytte, vansker
- Viktig å ta utgangspunkt i elevens styrker og ressurser, hva motiverer og hva gir glede

# Sosial utvikling

- 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 og unge er gode jevnalderrelasjoner
- Barn med ADHD strever ofte med vennskap og jevnalderrelasjoner. De kan ha behov for trening av sosiale ferdigheter i trygge omgivelser. Dette kan handle om evnen til impuls kontroll, selvregulering, perspektivtaking og vansker med å forstå situasjoner
- Tilrettelegge for sosiale aktiviteter i trygge omgivelser. De voksne må legge til rette for positive erfaringer med fokus på mestring, og bruke lang tid på å styrke barnas ferdigheter i praksis
- Mestring og positive opplevelser reduserer risikoen for depresjon, skolefravær og utenforskap
- 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 i situasjoner en vet kan bli vanskelig
- Sette seg sosiale mål og lag avtaler i fredstid
- Åpenhet

# Arbeid med sosiale mål og ferdigheter

- Sette seg sosiale mål. Overordnede mål bør være inkluderende fellesskap, økt trivsel blant klassevenner, økt sosial trygghet, økt mestring i samspill
- Sosiale historier er en fin måte å arbeide med sosiale mål og sosial utvikling. En kort og enkel historie som er skreddersydd for barnet. Beskriver en konkret sosial handling som barnet er utrygg på, og gir en oppskrift på hvordan man skal oppføre seg i den gitte situasjonen
  - Leses i forkant og øker slik tryggheten i situasjonen
  - Positivt formulert
  - Tilpasset mengde
  - Konkret
  - Gjerne bruk av bilder/tegneserie
- Videomodellering
- "Hei"-spillet
  - Spill om følelser, tanker og situasjoner.
- Hjelpemidler for planlegging og organisering av hverdagen
- +/- skjema
  - Et hjelpemiddel for å kartlegge positive (+) og negative (-) deler av hverdagen for personer som har vanskeligheter med å uttrykke følelser og/eller å sette ord på og prate om disse på eget initiativ.

# Overganger

- Barn med ADHD og andre nevroutviklingsforstyrrelser strever ofte i overganger og har behov for forberedelser ved alle type overganger
- Ved manglende forberedelser kan barnet vise motstand i form av protester, frustrasjon/sinne, vegringsatferd. Atferden vil være barnets måte å kommunisere på
- Overganger kan være ekstra krevende med bakgrunn i;
  - Manglende fleksibilitet/omstilling til noe nytt
  - De har en fremtidig forestilling av fremtidig hendelse, forventning
  - Vansker med delt oppmerksomhet
  - Vansker med å holde oversikt
  - Økt trettbarhet ved endringer
  - Overganger gir brudd i situasjoner med mennesker en er trygg på

(Elin Brandshaug & Eldrid H. Rasmussen, Statped 2024)

# Oversikt og forutsigbarhet

- Barn med ADHD har ofte et uttalt behov for dette, ofte mer enn vi tror
  - De 7 H-ene kan være viktige retningslinjer
    - Hva skal jeg gjøre?
    - Hvor skal jeg være?
    - Hvorfor skal jeg gjøre det?
    - Hvem skal jeg være sammen med?
    - Hvordan gjør jeg det?
    - Hvor lenge gjør jeg det?
    - Hva skal jeg gjøre etterpå?
  - Eksempler for verktøy til støtte kan være; Planer, alarm, bilder, tidtaker, nedtelling, oppskrifter, kart/veibeskrivelse, video
  - Forberedelsesvideo
- [Eksempler på å forberede seg med video og bilde | statped.no](https://statped.no)
- ASK

# Egenrefleksjon

- I hvilke overganger har ditt barn/det barnet du jobber med behov for ekstra forberedelser og støtte?
- Hvilke av "de 7 H-er" vil være en hjelp for ditt barn?

# 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>



# 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?

# Samarbeid barnehage/skole - hjem

- Hjemmet og skolen er de to mest betydningsfulle utviklingsarenaene barn og unge har. Det de erfarer på disse arenaene har stor betydning for barnets utvikling og fungering. Samarbeidet mellom skole og hjem er samspillet mellom barnets utviklingsarenaer, og et godt samarbeid bidrar til å skape sammenheng og helhet i barnets liv (Nordahl).
- En god og tillitsfull dialog mellom hjem og skole er et gjensidig ansvar, men det er skolen som har det overordnede ansvaret for å ta initiativ og å legge til rette for samarbeid (Udir).
- Skolen er den profesjonelle part i samarbeidet, og skal møte foreldrene der de er i deres livssituasjon
- Det er en klar sammenheng mellom et godt samarbeid mellom skole og hjem og elevens faglige og sosiale læring og utvikling (Udir).
- Har foreldre og skole den samme opplevelsen av samarbeidet?

# Voksenrollen – i møte med barn og unge

- 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 klasse miljøet
- 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
- Blir 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, om du kjenner at følelsene dine tar over, ta en pause fra situasjonen hvis mulig
- 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
- 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?

# Overgangen til videregående opplæring

- Noen kan ha rett på inntak etter individuell behandling;
- Rådgiver på ungdomsskolen er den som bistår elever og foresatte i søknadsprosessen, sakkyndig vurdering fra ungdomstrinnet legges ved søknad

# Takk for i dag!