

# Aktivitetstilpasninger for elever med ADHD og autisme

- med Aktivitetshjulet



\* Frit efter Hovgaard og Dansk Skoleidræt (2016)

Se mere om Aktivitetshjulet på [www.skoleidræt.dk](http://www.skoleidræt.dk)

## LÆRINGS- MILJØ

### FOKUS

- Skab tydelighed omkring læringsmål og fokuser på små, opnåelige mål. Brug evt. *hvor hen* (målet) og *hvorfor* (meningen).
- Gentag gerne aktiviteter og regler flere gange og introducér nyt i små doser.
- Der skal meget struktur og støtte til, når man arbejder med åbne eksperimenterende opgaver. Vær meget tydelig, så eleverne ved, hvad de skal. Opdel eventuelt aktiviteten i sekvenser og giv forslag til idéer og valgmuligheder.

### FORMIDLING & IGANGSÆTTELSE

- Opbyg undervisningen på samme måde hver gang og gør undervisningen så forudsigelig som muligt med grundig planlægning. Elever kan fx sidde i rundkreds, hver gang der gives beskeder. På den måde øges fokus på kommunikationen om undervisningens indhold. Fortæl også om rækkefølgen for aktiviteterne, og hvor lang tid de tager. Forbered eleven på, hvad der skal ske, inden undervisningen starter.
- Instruktioner bør være korte, klare og entydige. Vis aktiviteten og benyt visuelle hjælpemidler som fx en tavle, billeder, piktogrammer og illustrationer. Nogle elever kan have brug for en-til-en instruktion og flere gentagelser undervejs. Undgå generelt at bruge ironi eller sarkasme.
- Gør mål, indhold og rækkefølge synligt for eleverne. Skriv gerne lektionens indhold op på en tavle på samme måde hver gang (gerne inden undervisningens start).

### FEEDBACK

- Vær konkret i din feedback til eleven fx "prøv at tage lidt længere skridt" eller "hold sådan her på ketcheren". Understøt gerne den verbale feedback visuelt og taktilt.
- Stil refleksions spørgsmål under og efter undervisningen, der styrker elevernes bevidsthed og selvindsigt.
- Et barn med ADHD eller autisme bliver ofte misforstået, som en elev, der ikke vil høre efter, hvilket kan føre til mange irettesættelser. Det er mere konstruktivt at bruge positive italesættelser og positiv feedback fx "jeg vil gerne have, at du sætter dig ned" eller "du må gerne gå her".

### DRIVKRAFT OG INTERAKTION

- Italesæt og udlev, at alle deltagere er lige, men ikke alle er ens. Skab accept af og forståelse for, at der kan gælde forskellige regler for forskellige elever.
- 'Se' hver og en af eleverne – skab gode relationer ved at agere anerkendende og giv positiv feedback. Sæt klare rammer og stil høje, men realistiske forventninger.
- Giv alle elever ansvar og mulighed for at hjælpe hinanden – også elever med særlige behov
- Giv plads til dialog – herunder også at give udtryk for følelser og frustrationer. Sørg for at tonen er konstruktiv og ikke nedsættende, og hjælp eleverne med at forstå hinandens handlinger.
- Sørg for åbenhed om en elevs behov, så langt som at eleven føler, det ikke virker stigmatiserende. Afstem med eleven, hvad der skal fortælles kollektivt.

## AKTIVITETS- TILPASNINGER

### RELATIONER

- Aktiviteter, hvori der indgår færre relationer med andre, kan være lettere for eleven at deltage i. Det kan fx være cirkeltræning med eller uden en makker. Ved fx boldspil og fangelege er det en fordel at være i mindre grupper.
- Vær meget opmærksom på, hvordan der dannes hold eller mindre grupper, da elever med fx autisme eller ADHD kan være ekstra følsomme overfor et evt. fravalg. Den er en fordel, hvis underviseren har dannet grupperne på forhånd. Eleverne kan fx arbejde i faste elev-teams, så de ved, hvem de skal være sammen med.
- Sørg for, at elevens klassekammerater kender de særlige behov og får inspiration til, hvordan de kan støtte og hjælpe eleven efter behov. En makker kan fx have ansvar for at give en ekstra forklaring undervejs eller vise aktiviteten for eleven.

## RUM

- Opdeling og afgrænsning af rummet kan være med til at reducere kompleksiteten for eleven, og dermed understøtte elevens opmærksomhed. Det kan fx være med net, kegler eller redskaber. Ruminddelingen kan yderligere understøttes af fx en illustration af aktiviteten. Det kan gøre det lettere for eleven at huske, hvad man skal lave det pågældende sted.
- For nogle elever kan det skabe forvirring, hvis hallens streger anvendes til rumdeling, eller det kan være svært at forstå hvor fra og til man må løbe, hvis det ikke er tydeligt afmærket. Man kan lave en tydelig opdeling med fx kegler.
- Det kan være en fordel med faste pladser både i undervisningen og i omklædningen, så eleven ikke skal forholde sig til, hvor han eller hun skal være.

## REKVISITTER

- Forsøg at minimere sanseindtryk og forstyrrende elementer. Det kan fx være at fjerne rekvisitter, der ikke længere skal bruges. Det kan også være en fordel, at eleven har en 'sin egen' bold, så det ikke tager for meget opmærksomhed at finde den rigtige bold.
- Brug farvede overtrækstrøjer eller veste i forbindelse med fx fangelege, kongens efterfølger mm. Det gør det tydeligt for eleven, hvem der er fanger eller bestemmer. Også i holdspil som fx høvdingebold kan det være en klar fordel, at hvert hold er en farve markeret af en overtrækstrøje, så eleven ved, hvem man er på hold sammen med. Vær opmærksom på, at en lugtende overtrækstrøjer kan tage alt opmærksomheden.
- Baggrundsmusik i undervisningen bør undgås, fordi det medfører et øget støjniveau og flere forstyrrende sanseindtryk. Brug kun musik, hvis det skal understøtte og guide bestemte øvelser og stemninger fx ved dans og udtryk eller ved afspændingsøvelser.
- Eleven kan også have motoriske udfordringer med fx at gribe, kaste, og sparke til en bold. Det kan derfor være en fordel med andre typer af bolde, balloner eller ærteposer, der er lettere at gribe og kaste.

## KROP

- Flere elever med autisme og ADHD har også bevægelsesmæssige udfordringer, og kan fx have svært ved almindelige aktiviteter som at gribe, løbe eller hoppe. Sørg derfor altid for at differentiere sværhedsgraden, så alle kan være med.
- Eleven kan have svært ved kropslig berøring fra andre - som fx at holde i hånd. Brug sjippetove eller et løbetov, hvis eleverne skal løbe sammen to og to. Skal de massere hinanden brug da fx en bold til at massere med i stedet.

## TID

- Eleven kan have brug for en klar afgrænsning af, hvor lang tid en aktivitet varer for at kunne overskue den. Brug derfor gerne en lektionsplan med tidsangivelser og en 'time-timer'. Det kan også være en tydelig angivelse af antal gentagelser - fx hvor mange gange der skiftes fanger i en fangeleg.
- Hvis eleverne er hyperaktive og har svært ved at vente på, at det bliver deres tur, skal de vide, hvad de kan beskæftige sig med i ventetiden. Nogle kan dog have svært ved at slippe en vente-aktivitet igen.

## RETNINGSLINJER

- Vær meget tydelig omkring regler og reducer mængden af regler i en given aktivitet. Vær samtidig fleksibel, hvis eleven ikke selv kan håndtere at følge reglen. Eleven kan evt. også have en afgrænset rolle/opgave i aktiviteten, som er lettere at overskue. Det kan fx tage lidt tid at forstå, hvad forskellen er mellem at være fanger og blive fanget. Lad i en periode eleven have samme rolle hver gang.
- Eleven kan have brug for særregler for at fastholde deltagelse i undervisningen. Det kan fx være time-out aktiviteter, eller at eleven må gå i bad før de andre. Sørg for at aftalte særregler bliver overholdt; at de andre elever kender særreglerne; og at der arbejdes mod at reducere særregler på sigt.
- Det kan også være en ide at have et "pausested", hvor eleven kan holde en pause, hvis der er behov for det. Husk at invitere eleven tilbage i undervisningen igen efter lidt tid.