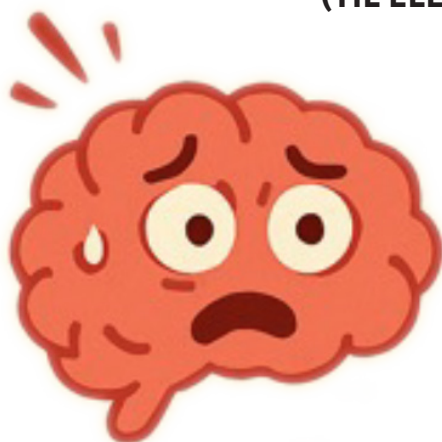


ALARMHJERNE VS. TÆNKEHJERNE

(TIL ELEVER OG FORÆLDRE)



Når min Alarmhjerne tænder ...

- Jeg mærker uro i kroppen.
- Tankerne suser af sted.
- Det er svært at lytte eller sidde stille.
- Jeg kan blive sur, ked af det – eller helt lukke af.

→ Alarmhjernen vil passe på mig – men gør det svært at lære eller være sammen med andre.

Når min Tænehjerne er tændt ...

- Jeg kan lytte og følge med.
 - Jeg kan koncentrere mig og løse opgaver.
 - Jeg kan bruge mine idéer og styrker.
 - Jeg kan være en del af fællesskabet.
- Tænehjernen virker bedst, når der er ro og struktur omkring mig.

Sådan kan jeg selv finde ro

- Jeg kan doodle eller tegne mønstre.
- Jeg kan trække vejret roligt et par gange.
- Jeg kan tage en kort pause.

Sådan kan voksne hjælpe mig

- Sig tingene kort og tydeligt.
- Skab ro omkring mig (mindre larm, tydelig plan).
- Sig fx: "Jeg kan se, du er urolig – lad os tage en kort pause."
- Hjælp mig med at huske mine egne strategier (doodle, energibatteri, tjekliste).

Hvorfor er det vigtigt?

Når vi taler om Alarmhjerne og Tænehjerne, bliver det nemmere at forklare, hvordan jeg har det – uden at nogen er forkerte.

ADHD OG TRIVSEL I SKOLEN

Kort viden – konkrete råd – fælles ansvar

Kort introduktion

Børn med ADHD har ofte et højt tempo i både tanker og krop. De har brug for støtte til at regulere energi – men også for voksne, der ser deres styrker. Denne pjece giver korte råd til, hvordan lærere og forældre sammen kan hjælpe barnet til at lykkes i skolen.



Fakta om ADHD i hverdagen

ADHD påvirker:

- Opmærksomhed, energi og impuls kontrol.
- Evnen til at holde fokus over tid.
- Evnen til at skifte mellem aktiviteter.

Typiske udfordringer:

- Bliver hurtigt overvældet af sanseindtryk.
- Kan virke ukoncentreret, men kæmper for at holde fokus.
- Mister energi hurtigere end andre.

Typiske styrker:

- Kreativitet og idérigdom.
- Evne til at tænke hurtigt og se mønstre.
- Engagement, energi og spontanitet.

ADHD handler om **regulering – ikke manglende vilje.**

Det betyder, at hjernen har svært ved at justere tempo og fokus, men samtidig rummer stærke sider, når rammerne passer.



4. Hvad hjælper i skolen?

- Visuel struktur – fx ugeplaner eller tavle med dagsrytme.
- Korte beskeder og klare opgaver, gerne ét trin ad gangen.
- Mulighed for små bevægelsespauser eller pauser.
- Et roligt sted at sidde – fx i klassens “fokuszone”.
- Anerkendelse og små succesoplevelser.
- Brug af energikort, time-timer eller tydelig start/stop.
- Forudsigelighed og humor.

5. Hvad hjælper hjemme?

- En fast **døgnrytme** og tydelige rutiner.
- Hjælp til at dele lektier og opgaver i små bidder.
- En **tjekliste** ved døren eller på væggen.
- Positiv kontakt med skolen – del det, der virker.
- Fokus på styrker og små fremskridt.

Forældre kan støtte ved at skabe **forudsigelighed, struktur og små pusterum** i hverdagen – og ved at holde fast i det, der lykkes.



6. Samarbejde er nøglen

Når skole og hjem samarbejder, bliver det lettere for eleven at lykkes.

Et godt samarbejde starter med nysgerrighed og respekt:

- Vi **lytter til elevens stemme**.
- Vi **deler erfaringer**.
- Vi **finder fælles strategier**.

Trivsel opstår i samarbejde. Når skole og hjem er på samme hold, kan vi skabe rammer, hvor eleven både trives, lærer og tør tro på sig selv.

7. Værktøjer

Vil du arbejde videre? Find de mest brugte redskaber udviklet til lærere, pædagoger og forældre, der vil støtte børn med ADHD i hverdagen.

Kan hentes digitalt på skolens intranet eller via QR-kode:

- 🌐 Energibatteri
- 🌐 Alarmhjerne vs. Tænehjernen
- 🌐 Uge- og dagsplaner
- 🌐 Doodle-ark

8. Afslutning

Trivsel for elever med ADHD handler ikke om at ændre barnet – men om at **skabe rammer, hvor styrkerne kan få plads**.

Når voksne ser bag adfærden og hjælper med at regulere energi, bliver læring og fællesskab muligt.

