

17. EN DAG I SELSKAB MED ADHD-AGENTERNE

EN DAG I SELSKAB MED ADHD-AGENTERNE – CASE

ADHD-agenterne er skolens små ambassadører for trivsel og forståelse. Denne halvdag handler om at samle ADHD-agenterne om deres vigtige rolle på skolen. Som agenter er de med til at vise vejen for andre elever med ADHD, dele erfaringer og inspirere lærere og klassekammerater til en mere forstående og inkluderende hverdag.

Hvorfor bruge en halv dag til det?

- ✓ Eleverne får øje på deres egne styrker og ressourcer
- ✓ De lærer at sætte ord på både udfordringer og løsninger
- ✓ De opdager, at deres erfaringer er værdifulde for andre
- ✓ De får redskaber til at håndtere uro, energi og koncentration
- ✓ De bliver styrket i at tage ansvar og være rollemodeller
- ✓ De udvikler ideer, der kan bruges i klassen eller hele skolen
- ✓ Du som vejleder får indblik i elevernes egne strategier og behov
- ✓ Du får materiale og input, der kan bringes videre i praksis
- ✓ Der skabes bro mellem elevens erfaringer og skolens trivselstiltag

Program for en rolig halvdag med ADHD-agenterne

(Ca. 2,5-3 timer – kan tilpasses)

1. Tjek ind og rolig start (30 min)

- Doodle i stilhed: "Tegn, hvordan det føles at være i skole i dag"
- Kort runde: "Hvornår har du haft ro i hovedet i denne uge?"
- Spørg fx: "I hvilket fag eller tidspunkt på dagen trives du bedst?"

2. Deling og samarbejde (45 min)

- Brug samtalecirkel:
 - Hvad hjælper dig i timerne?
 - Hvad gør frikvarterer lettere?
 - Hvornår er det svært med venner – og hvad hjælper?
- Parvis opgave: "Lav et miniplakat med 3 ting, der hjælper mig i skoledagen" (Én ting i et fag, én ting i frikvarteret, én ting med en ven)

3. Agentopgaver og produkter (60 min)

- Brug elevarket til ADHD-agenter
- Eleverne vælger én ting, de vil vise eller fortælle andre om
 - Bullet journal-side
 - Tjekliste
 - Noget, de gør i matematik eller dansk, der hjælper dem med at følge med
 - En vennestrategi ("Når jeg mister overblikket i grupper ...")
- De arbejder med at lave slides, plakater, små plancher eller "vis-og-forklar"-kort

4. Tjek ud og næste skridt (15-20 min)

- Rundt i gruppen:
 - "Hvad tager du med i dag?"*
 - "Hvad vil du gerne vise andre – og hvordan?"*
 - "Hvor vil du gerne starte – i klassen, i netværket, med én ven?"*
- Del evt. agentdiplomer, eller lav en fælles tegning:
 - "Vores råd til andre – fra os som ADHD-agenter"*

Husk:

- ✓ Skab tryghed med faste rammer for samtalen – så alle ved, hvad der skal ske
- ✓ Spørg ind til både styrker og udfordringer – og lad eleverne selv sætte ord på
- ✓ Gør det visuelt med skemaer, doodles eller små kort, der støtter hukommelsen
- ✓ Brug små øvelser, der giver kroppen ro undervejs (fx trække vejret, tegne, rulle skuldre)
- ✓ Giv eleverne oplevelsen af, at deres erfaringer er vigtige for fællesskabet
- ✓ Byg på det, eleverne selv foreslår – og vis, at deres idéer kan omsættes til praksis
- ✓ Lad eleverne prøve rollen som "minivejleder" for en makker eller en mindre gruppe
- ✓ Afslut med en anerkendelse af hver elevs bidrag – fx en fælles plakat, citater eller badges