

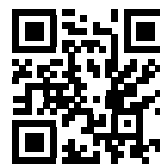
Værktøjskassen udgør den praktiske del af Trivselsmodellen. Her er modellens principper og begreber omsat til konkrete pædagogiske metoder, der kan anvendes i undervisning, trivselssamtaler og tværfagligt samarbejde.

De fem hovedafsnit (A-E) fungerer som en opslagsbank, der understøtter arbejdet med energi, ro, mestring og fællesskab i både elev-, klasse- og skoleniveau.

Alle elevark i bogen findes desuden digitalt på Dansk Psykologisk Forlags hjemmeside:

<https://dpf.dk/produkt/adhd-venlig-skole/> 

Du kan også scanne QR-koden.



Værktøjskassen – Overblik

 = materialer, der ligger som digitale ressourcer på bogens hjemmeside.

Afsnit A – Pusterum, pauser og ro i hverdagen

Guidede øvelser

1. Doodle efter frikvarter – lærervejledning & elevark
2. Lyt, mens du doodler – lærervejledning & elevark
3. Tegn dig rolig – lærervejledning & elevark
4. Doodle-øvelser (spiraler, bølger, cirkler) – elevark og skabelon

Inspiration og variation

5.  Idéark: Mønstre til doodling
6.  Ekstra doodle-øvelser

Afsnit B – Selvbillede, styrker og refleksion

Styrkeøvelser – lærervejledning & elevark

1. Min hånd fuld af styrker
2. Mit mønster af styrker
3. Min superkraft
4. Mit styrketræ

Refleksion og strategier

5. Lærerark: Energibudget
6. Elevark: Mit energibudget
7. Lærerark: Fælles refleksion efter doodling
8. Lærerark: Min doodle-strategi
9. Elevark: Hvordan virker doodling for mig?
10. Lærerark: Min kreative skitsejournal
11. Elevark: Min kreative skitsejournal

Skabeloner – hjernen og energi

12. Skabelon: Alarmhjernen
13. Skabelon: Tænehjernen
14. Skabelon: Energibobler
15. Skabelon: Hvem er jeg?
16. Skabelon: ADHD-hjernen
17. Skabelon: Doodle-øvelser (spiraler, bølger, cirkler)

Afsnit C – Struktur, overblik og undervisningsstøtte

Kopiark – lærerark & elevark

1. Lærerark: Min ADHD-startpakke
2. Elevark: Min ADHD-startpakke
3. Lærerark: Ugestart og ugeplaner
4. Elevark: Min uge
5. Lærerark: Tasketjek og penalthuskontrol
6. Elevark: Tasketjek og penalthuskontrol
7. Lærerark: Min uge – refleksionsark
8. Elevark: Min uge – refleksionsark
9. Lærerark: Min plads i klassen
10. Elevark: Min plads i klassen
11. Lærerark: Det hjælper mig – hjemme og i klassen
12. Elevark: Det hjælper mig i klassen
13. Elevark: Det hjælper mig hjemme

Guides & inspiration

12. Miniguide til samtaler med eleven
13. Kombinér doodles og noter
14. 🌐 Skabeloner til fag (dansk/biologi/historie m.fl.)
15. 🌐 Grafiske noter/illustrationer om arbejdshukommelsen

Afsnit D – Klasseaktiviteter og fællesskab

Forståelse og fælles sprog

1. Introduktion til ADHD for hele klassen – lærervejledning
2. Elevark: Forstå, tænk og tegn ADHD
3. Mærk det selv – oplev ADHD i praksis
4. Elevark: Jeg prøvede at mærke ADHD

Rollemodeller og eksempler

5. Når vi møder en rollemodel – spørgeramme
6. Erfaringer fra en rollemodel – spørgeramme

Klassens aftaler og fællesskab

7. Klassens fælles løfte – lærervejledning
8. 🌐 Plakat: Sådan er vi en god klasse
9. 🌐 Samtalecirkel + Kopiark
10. Elevark: Samtalecirkel

Netværk og fællesskaber

11. Sådan starter du et ADHD-netværk – Guide
12. 🌐 Aktivitetskompasset – Idéhjul til netværket
13. 🌐 Værktøjsbasar – Idébank
14. 🌐 Elevark: Klar til værktøjsbasar

ADHD-agenterne

15. Bliv ADHD-agent – Miniforløb for elever
16. Elevark: Mit agent-ark
17. 🌐 En dag i selskab med ADHD-agenterne

Digitale plakater

- 18.  Doodle-plakat til klassen
- 19.  Energiplakat til klassen

Afsnit E – Samarbejde med team og forældre

Teamets redskaber

- 1. Refleksionsark til teamet
- 2. Handleplan for elevens trivsel
- 3. Tjekliste: Doodling i undervisningen
- 4. Tjekliste: Sanseregulering og læringsmiljø
- 5.  Trivselsmodellen
- 6.  Årshjulet
- 7.  Årshjulet – Øvelser

Samarbejde med forældre

- 8. Dagsorden til opstartsmøde med forældre
- 9. Forældreguide
- 10. Refleksionskort til forældremøder
- 11. Spørgsmål til ADHD-panelet – inspiration til forældrene
- 12.  Forældrepeje: ADHD og trivsel i skolen

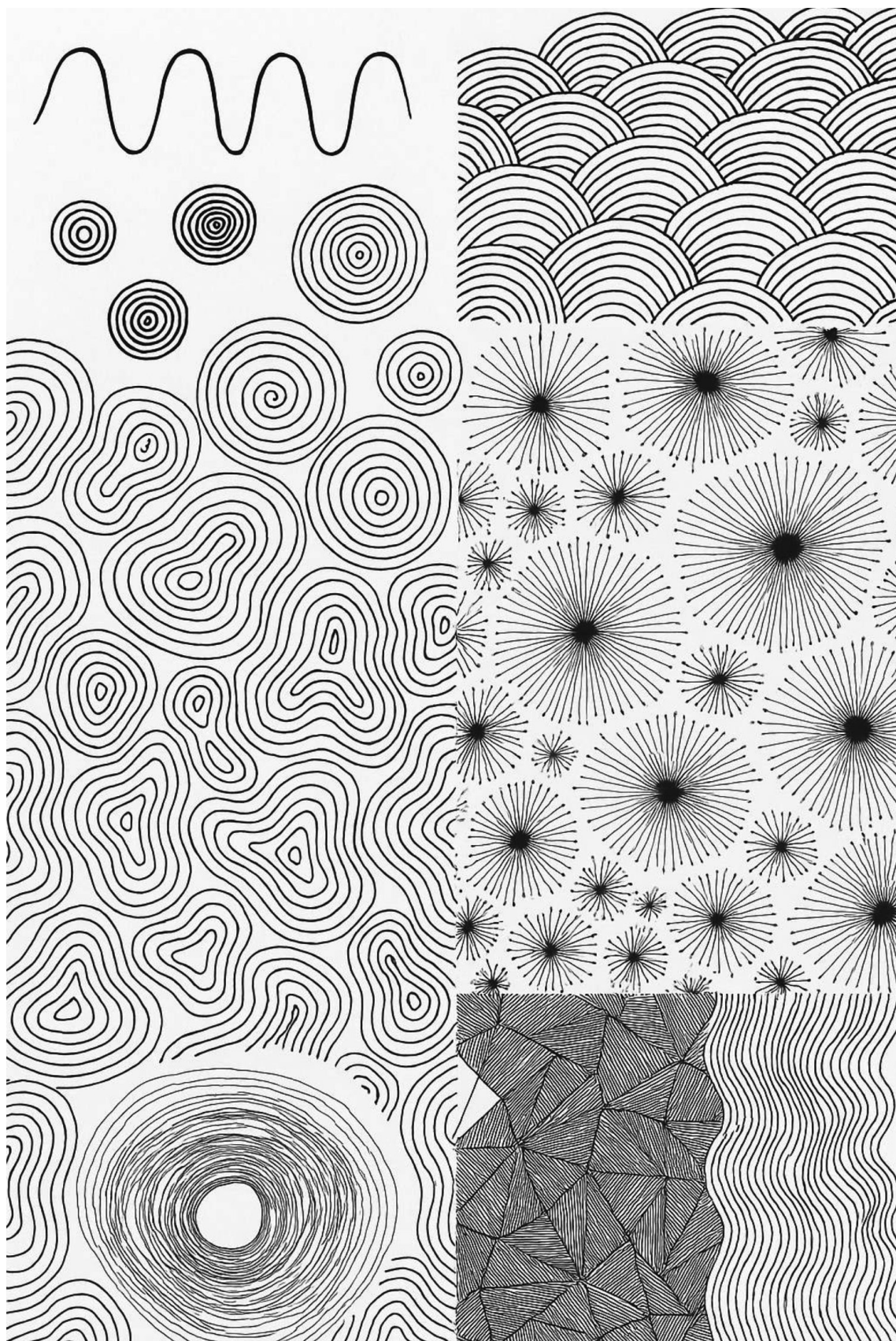
Bro til hjemmet

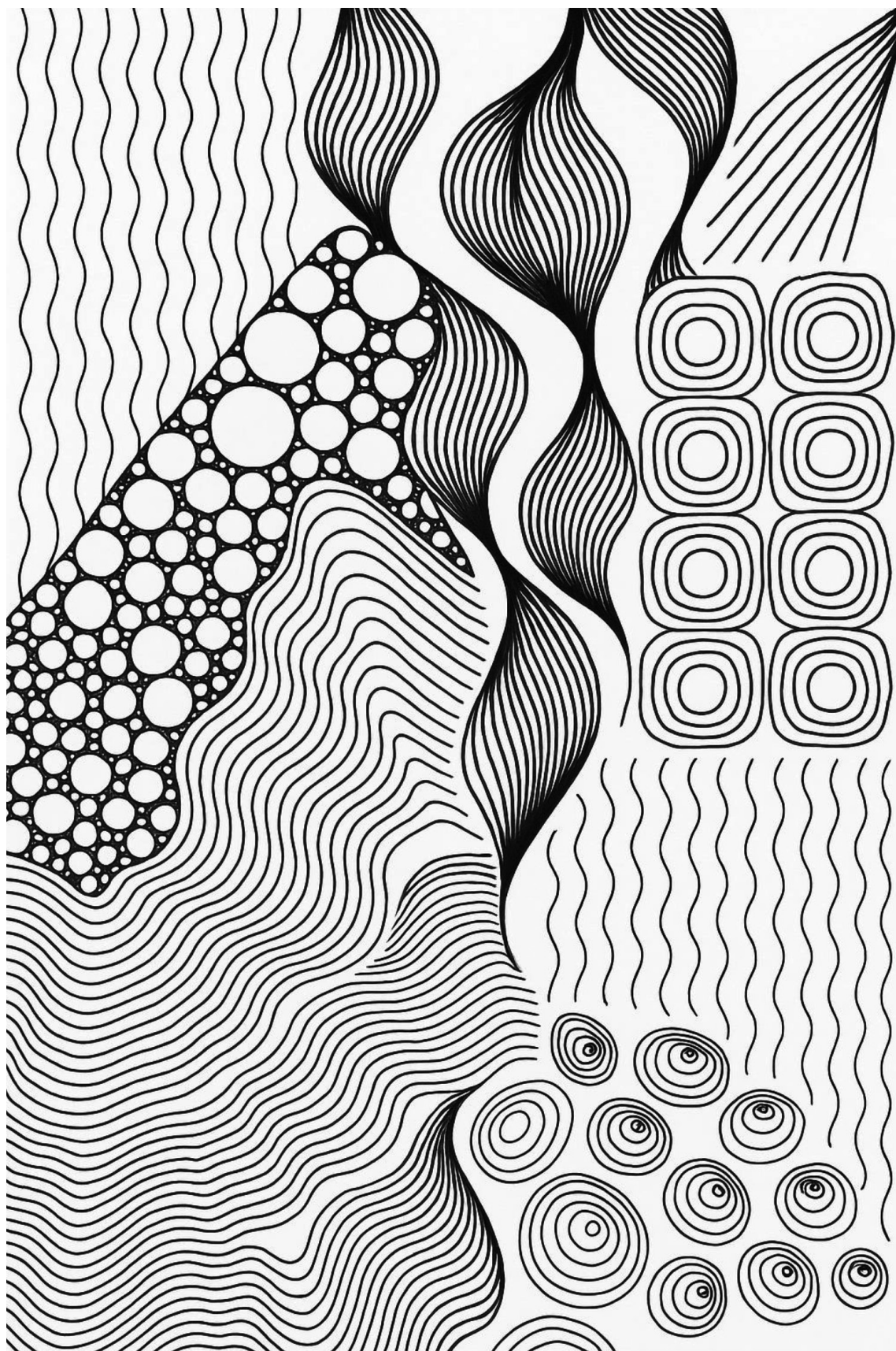
- 13.  Alarmhjerne vs. Tænehjernen (til forældre og elever)

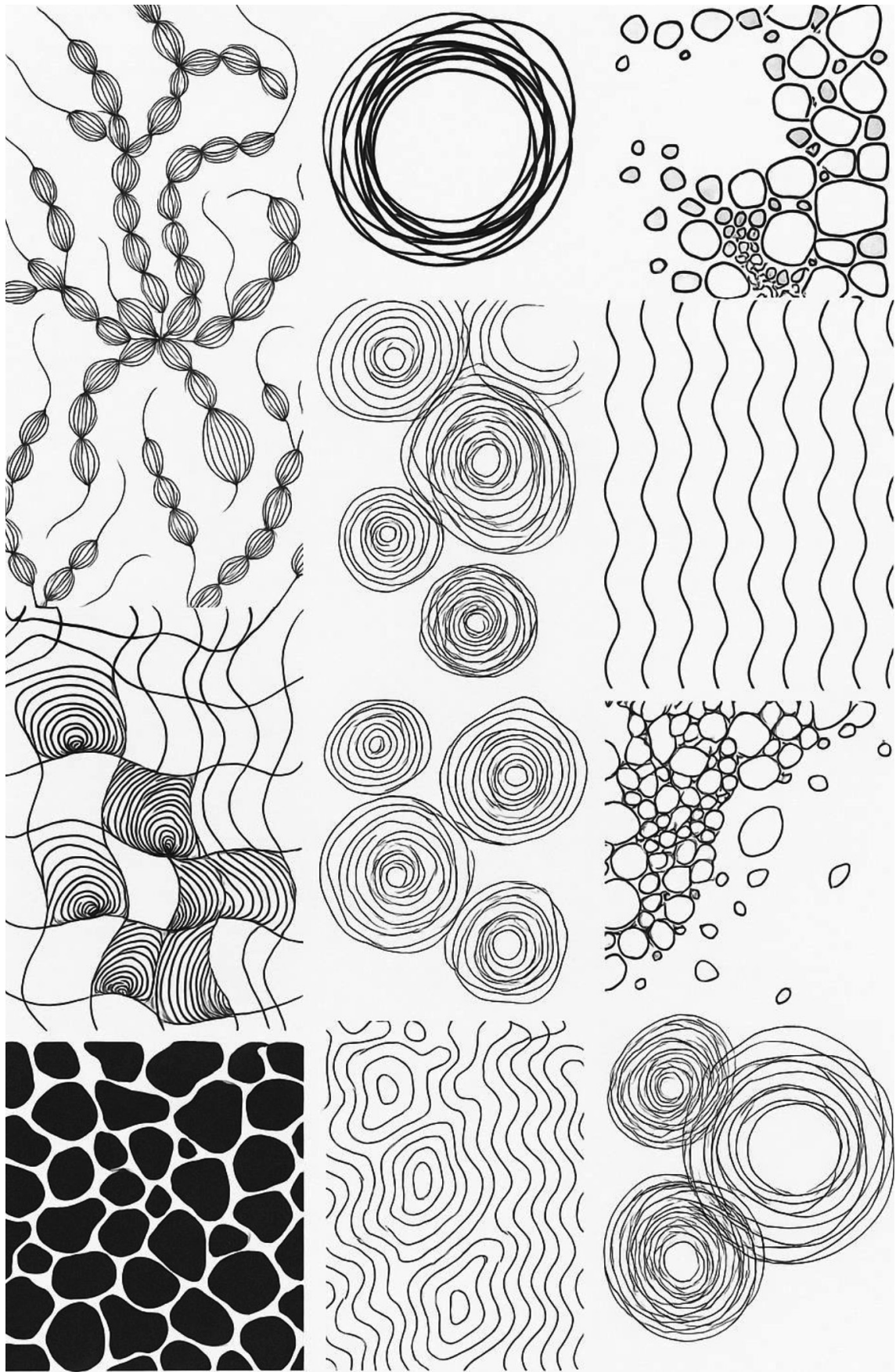
Tips & tricks-kassen

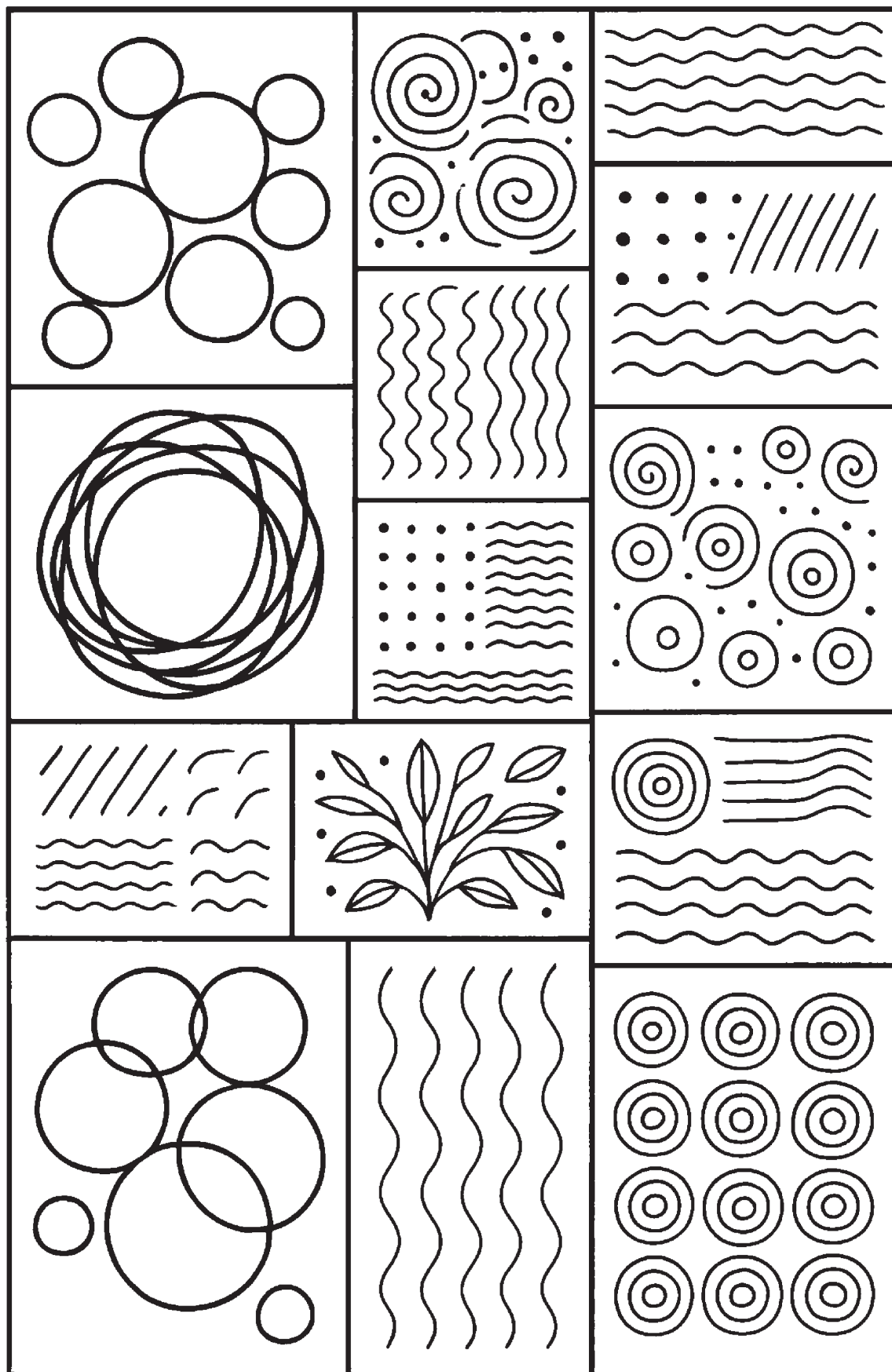
-  Ekstra digitale ressourcer (guides, kreative skitsejournaler)

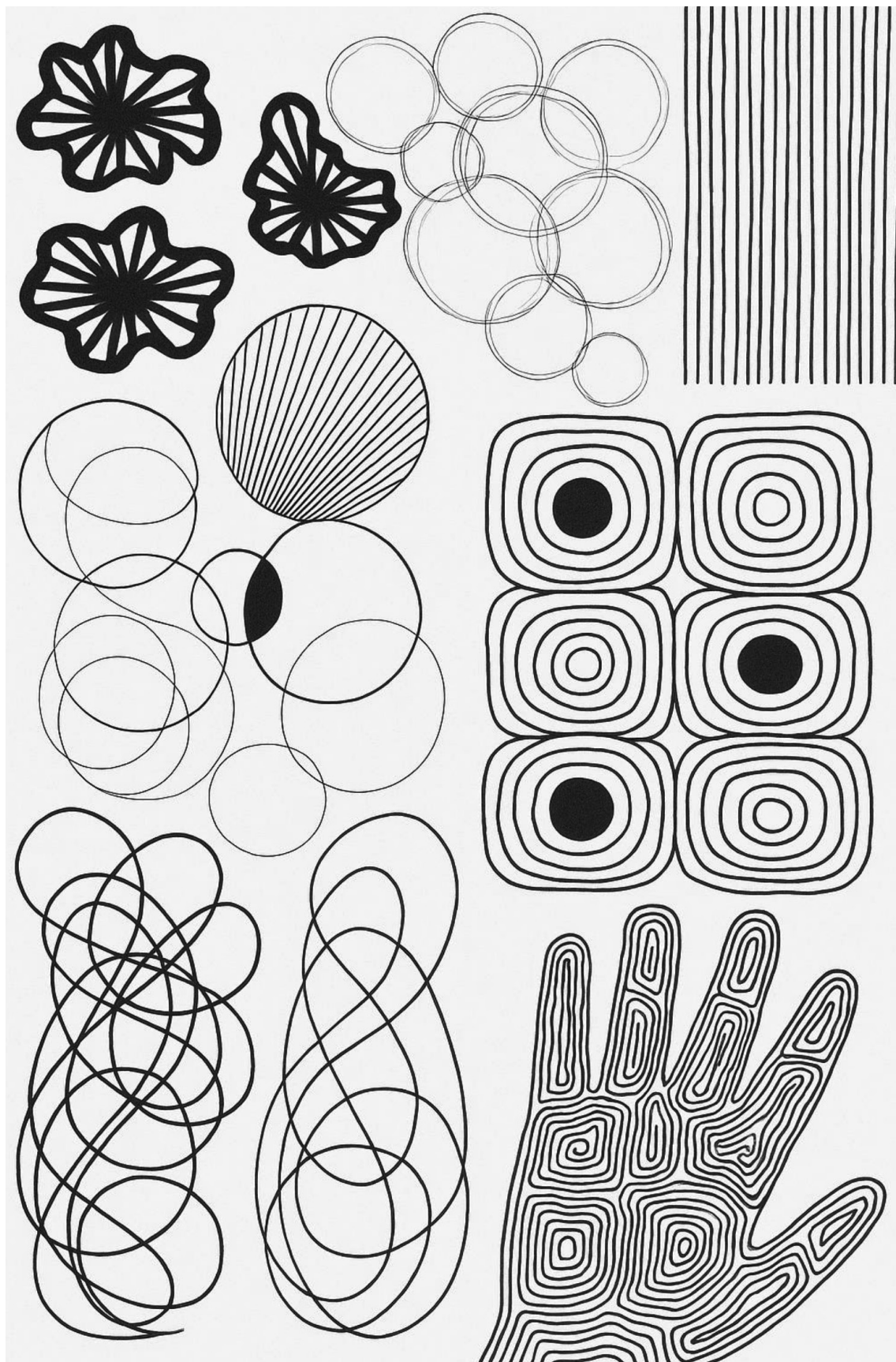
5. IDÉARK: MØNSTRE TIL DOODLING











6. EKSTRA DOODLE-ØVELSER

TEGN DIT EGET MØNSTER (CIRKLER)

Hvornår: Efter frikvarter, som stille opstart eller som en pause i undervisningen

Varighed: 3-5 minutter

Formål: At give eleverne ro gennem gentagelse og fokus på bevægelse.

Sådan gør du:

1. Del kopiarket *Tegn dit eget mønster* ud.
2. Bed eleverne tegne cirkler i forskellige størrelser på hele arket.
3. Sig fx: *“Det handler ikke om at tegne noget flot – bare lad hånden gentage bevægelsen i dit eget tempo.”*

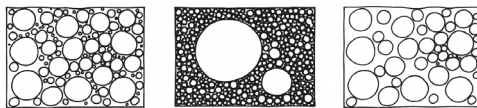
TEGN DIT EGET MØNSTER

Instruktion:

Tegn cirkler herunder, og gentag dem over hele papiret. Du kan tegne cirklerne store eller små, tæt eller spredt – vær kreativ! Hvis du vil, kan du lave dit eget mønster.

Opgave:

Cirkler i forskellig størrelse (enkle cirkler spredt ud)



SPIRAL-RO OG ROLIGE LINJER

Hvornår: Efter en travl aktivitet, ved uro eller som fælles nedregulering

Varighed: Ca. 5 minutter

Formål: At skabe et rytmisk flow, der hjælper eleverne med at finde ro og samle sig.

Sådan gør du:

1. Del kopiarket *Spiral-ro* ud.
2. Sig fx: *“Start i midten af spiralen, og lad strengen bevæge sig langsomt udad i bløde bevægelser.”*
3. Bed eleverne tegne stille og roligt – uden at tale undervejs.

SPIRAL-RO – TEGN SPIRALER LANGSOMT

Instruktion:

Tegn langsomme spiraler. Start i midten, og lad spiralen vokse udad. Tegn stille og roligt – som om din blyant følger en blød sti.

Husk:

Der er ingen rigtige eller forkerte spiraler!



ÆG-DOODLES

Hvornår: Som kreativ pause eller stille opstart

Varighed: 5-10 minutter

Formål: At støtte koncentrationen ved at arbejde med gentagelser, detaljer og åbne mønstre.

Sådan gør du:

1. Del kopiarket Æg-doodles ud.
2. Sig fx: *"Udfyld æggene med mønstre og former. Brug din fantasi – tegn langsomt og roligt."*
3. Lad eleverne begynde med det trykte æg og derefter tegne deres egne variationer.

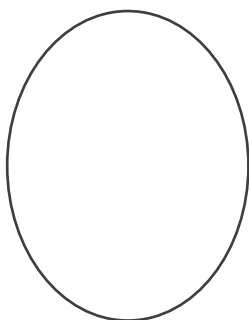
ÆG-DOODLES

Instruktion:

Nu skal du udfylde æg med forskellige mønstre. Tegn en ægform, og udfyld den med kreative designs.

Opgave:

Start med det tegnede æg, og lav derefter dine egne.



HALSKÆDER (STREGER OG CIRKLER)

Hvornår: Som en kort aktivitet midt i et fagligt forløb

Varighed: Ca. 5 minutter

Formål: At skabe plads til fordybelse og koncentration gennem enkle, rytmiske bevægelser.

Sådan gør du:

1. Del kopiarket *Halskæder* ud.
2. Sig fx: "Forestil dig, at du tegner perlekæder med cirkler og streger. Gentag bevægelserne, og leg med mønstrene."

TEGN STREGER OG CIRKLER SOM HALSKÆDER

Instruktion:

Tegn streger og cirkler som forskellige halskæder på dit ark. Vær kreativ med mønstre og designs.



ROLIGE LINJER

Hvornår: Ved dagens afslutning, efter en krævende opgave eller en følelsesladet situation

Varighed: 5-10 minutter

Formål: At give eleverne en rolig overgang og understøtte følelsesmæssig regulering.

Sådan gør du:

1. Bed eleverne tage et hvidt ark, en blank side eller en side i deres kreative skitsejournal.
2. Lad dem tegne en bølgende linje hen over siden.
3. Bed dem gentage bevægelsen flere gange – enten tæt på eller længere fra hinanden.
4. Inviter dem til at udfylde mellemrummene med prikker, cirkler eller streger.

ROLIGE LINJER

Instruktion:

Denne øvelse hjælper med at finde ro og fokus. Tegn langsomme linjer og mønstre som beskrevet nedenfor.

Trin 1: Tegn langsomme linjer

Start med at tegne en lang, langsom bølge hen over papiret.

Gentag bølgen flere gange – tæt på den første bølge eller længere væk.

Trin 2: Skab mønstre

Tegn små, gentagne mønstre inden i bølgerne, fx prikker, cirkler eller streger.

Fokuser på langsomme bevægelser – ikke på at blive færdig hurtigt.

Brug nedenstående felt til at tegne dine rolige linjer og mønstre:



LYD-DOODLES

Hvornår: Under oplæsning eller i kreative forløb

Varighed: 5-10 minutter

Formål: At støtte koncentration ved at kombinere lytning med rolig, visuel aktivitet.

Sådan gør du:

1. Afspil rolige lyde eller stille musik.
2. Bed eleverne lytte og doodle frit ud fra det, de fornemmer – uden krav til motiv.
3. Opfordr til at følge lydenes rytme med linjer, former eller bevægelser.
4. Afslut evt. med en kort samtale om, hvordan det føltes at tegne til lyd.

LYD-DOODLES

Instruktion:

Denne øvelse kombinerer lytning med tegning.
Eleverne skaber doodles baseret på de lyde, de hører.

Materialer: Papir, blyanter eller farveblyanter

Sådan gør du:

1. Forberedelse: Afspil forskellige lyde eller blid musik.
2. Lyt og tegn: Luk øjnene et øjeblik, lyt nøje, og doodl det, du 'hører' eller føler.
3. Tegn dynamisk: Lad strengen flyde frit uden at tænke over resultatet.
4. Afslutning: Diskutér tegningerne og oplevelserne.



HÅNDFLADENS HEMMELIGHEDER

Hvornår: Ved afslutning eller i stille stunder til fordybelse

Varighed: 5-10 minutter

Formål: At rette opmærksomheden mod sanserne og give plads til indre ro.

Sådan gør du:

1. Bed eleverne kigge på deres håndflader og studere linjer og mønstre.
2. Lad dem tegne det, de ser – og tilføje detaljer eller farver.
3. Understreg, at øvelsen ikke handler om tolkning, men om iagttagelse og fordybelse.

HÅNDFLADENS HEMMELIGHEDER

Instruktion:

Kig nøje på dine håndflader, og bemærk linjer, mønstre og tekstur.

Tegn de mønstre, du ser, og tilføj farver og detaljer.

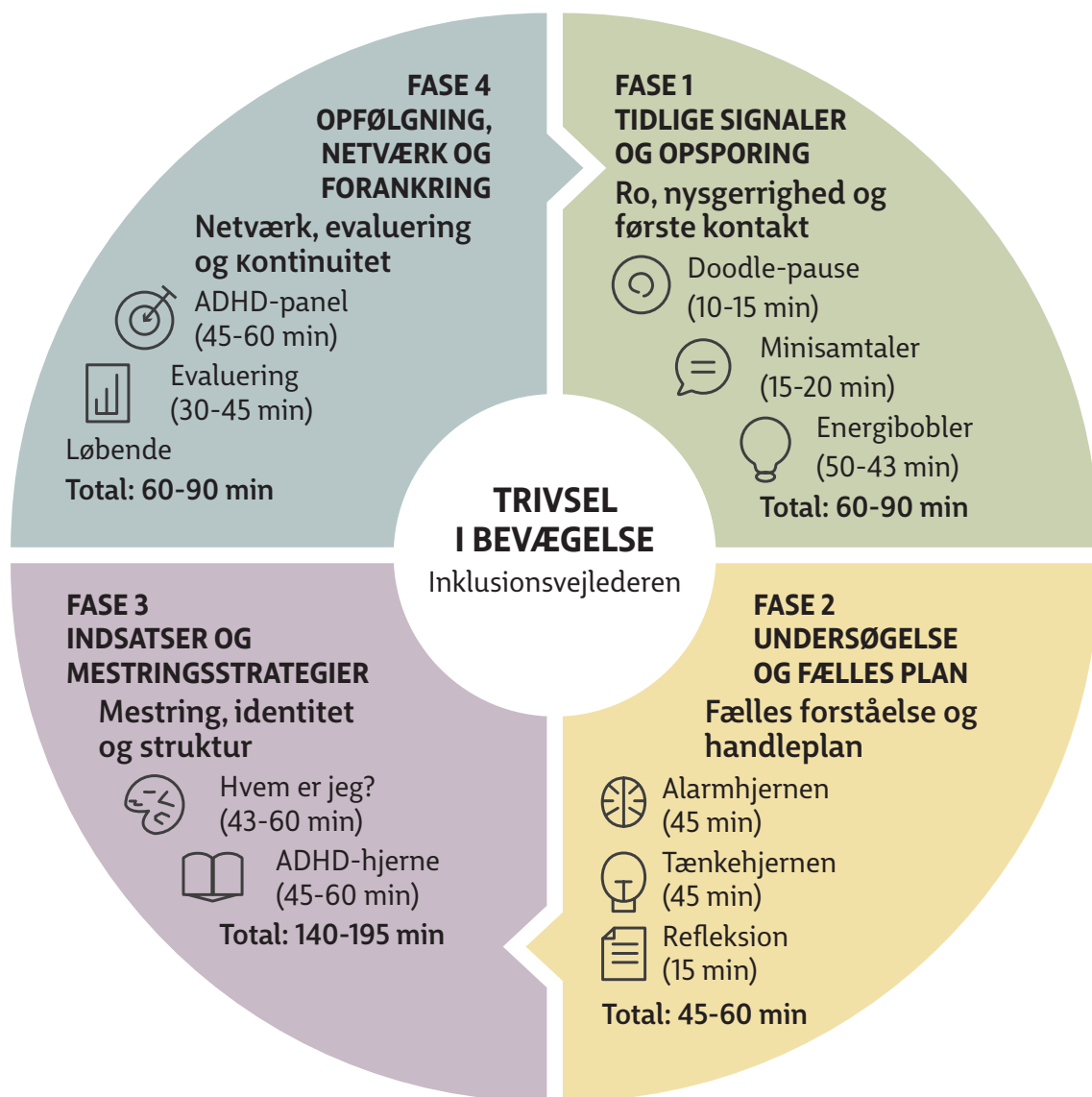
Lav din egen fortolkning af, hvad din håndflade fortæller.

Opgave:

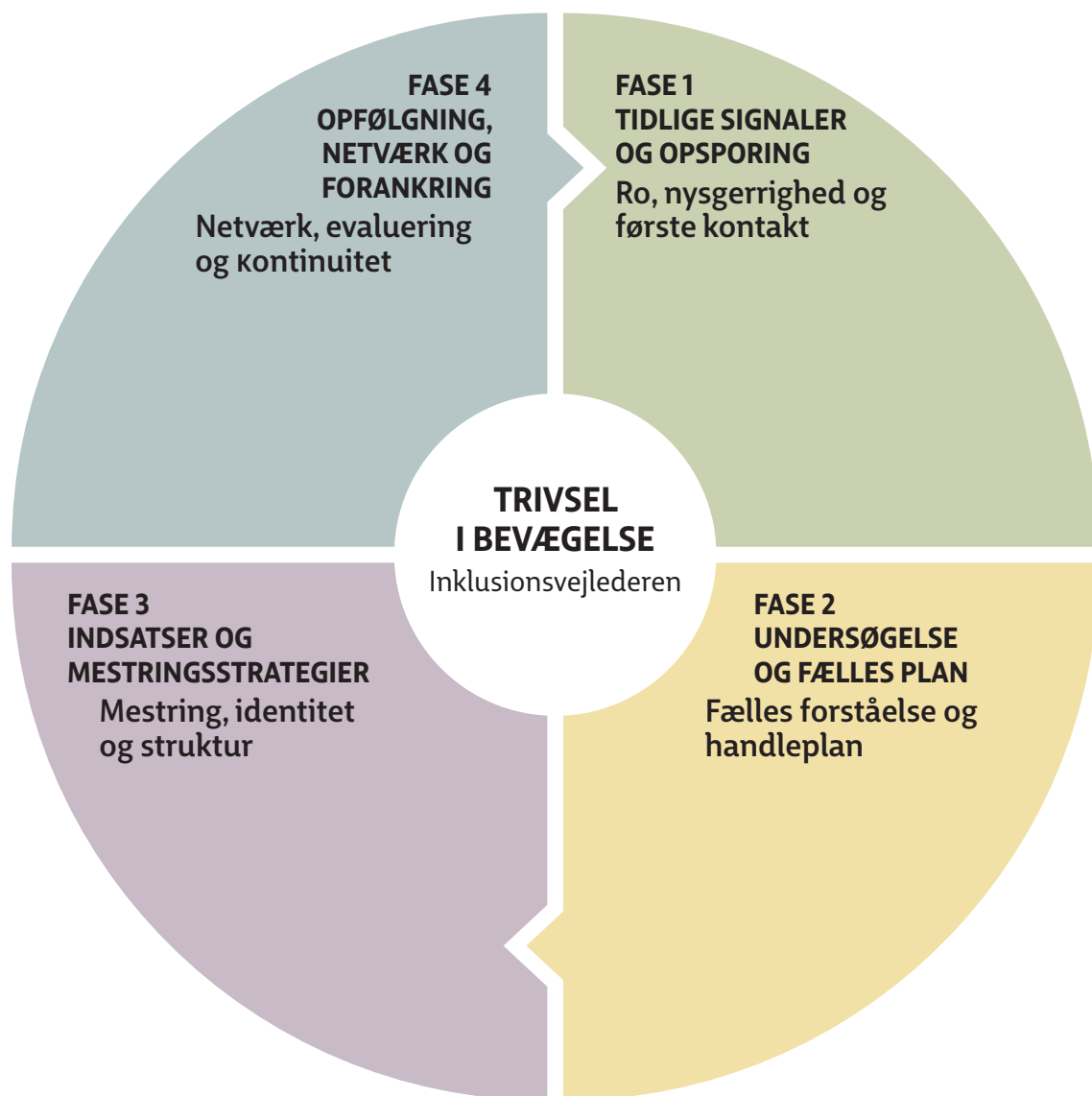
Tegn de linjer og mønstre, du ser i din håndflade.



ÅRSHJULET



ÅRSJULET



7. ÅRSHJULET – LÆRERARK

ÅRSHJULETS ØVELSER – LÆRERARK

Pædagogisk oversigt med tidsangivelser

Inklusionsvejlederen er nøglepersonen i arbejdet med elevens trivsel gennem alle fire faser. Vejlederens opgave er at skabe den trygge dialog, guide eleven gennem refleksion og selvforståelse og bygge bro mellem eleven, klassen, teamet og forældrene.

Øvelserne nedenfor er designet til **individuelle samtaler med eleven**, men flere af dem kan også bruges **i små grupper** eller som forberedelse til **klassedialog**.

Tiden varierer afhængigt af eleven, men angivelserne giver et realistisk billede af, hvad der skal til.

FASE 1: TIDLIGE SIGNALER OG OPSPORING

Tema: Ro, nysgerrighed og første kontakt

I denne fase handler det om at møde eleven med åbenhed og skabe de første erfaringer med regulering. Øvelserne er korte, tilgængelige og ikke-stigmatiserende. Målet er at bygge tillid og give eleven en første oplevelse af, at der findes redskaber, der kan hjælpe.

Doodle-pause

Varighed: 10-15 minutter

Format: Individuel eller i lille gruppe

Formål:

At give eleven en første, konkret erfaring med, hvordan små, gentagne bevægelser kan skabe ro i kroppen og hovedet.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen introducerer doodling som en pause, ikke som en opgave
- Eleven får papir og blyant og instrueres i simple mønstre: spiraler, cirkler, bølger
- Vejlederen doodler selv ved siden af eleven – det skaber tryghed
- Efter 5-10 minutters stille tegning følger en kort samtale: "Hvordan føltes det? Mærkede du noget i kroppen?"

Pædagogisk pointe:

Første møde med kroppen som ressource. Eleven oplever, at uro kan håndteres – ikke ved at "tage sig sammen", men ved at give kroppen noget at gøre.

Inklusionsvejlederens rolle:

At holde rummet stille og trygt. At være til stede uden at presse på med ord. At modellere ved selv at doodle.

Tegn dig rolig

Varighed: 5-10 minutter

Format: Individuel

Formål:

At give eleven et redskab til selvregulering i øjeblikket – især når følelser fylder meget eller efter en konflikt.

Hvad sker der:

- Eleven kommer til inklusionsvejlederen efter en svær situation (konflikt, overbelastning, gråd)
- Vejlederen tilbyder papir og blyant uden at stille spørgsmål
- Eleven tegner frit – ingen krav, ingen forventninger
- Når eleven er klar, kan samtalen langsomt åbnes: "Vil du fortælle, hvad der skete?"

Pædagogisk pointe:

Tegning som førstehjælp til nervesystemet. Eleven lærer, at der findes en vej tilbage til ro – også når alt føles kaotisk.

Inklusionsvejlederens rolle:

At holde rummet – både fysisk og følelsesmæssigt. At vente. At signalere: "Du er tryk her. Du bestemmer tempoet."

Miniguide til samtaler med eleven

Varighed: 15-20 minutter

Format: Individuel elevsamtale

Materiale: Skabelonen *Miniguide til samtaler med eleven*

Formål:

At bygge relation og afdække, hvad der er svært for eleven i hverdagen – uden at gøre det til et “problemforhør”.

Hvad sker der:

- Samtalen starter med doodling eller en anden rolig aktivitet
- Vejlederen stiller åbne spørgsmål: “Hvornår i løbet af dagen føles det sværest?” “Hvad hjælper dig til at finde ro?”
- Fokus er på **elevens oplevelse**, ikke på symptomer eller adfærd
- Små observationer noteres (evt. i vejlederens egen skitsebog)

Pædagogisk pointe:

At lytte mere end at tale. At signalere, at elevens perspektiv er det vigtigste. At undgå diagnosesprog og i stedet tale om energi, ro, uro.

Inklusionsvejlederens rolle:

At være nysgerrig uden at være undersøgende. At bygge en relation, der bærer gennem de næste faser.

Energibobler

Varighed: 30-45 minutter

Format: Individuel samtale med visuel øvelse

Materiale: Skabelonen *Energibobler*

Formål:

At introducere eleven til idéen om energi som noget, der kan forvaltes – og give et første visuelt billede af, hvad der dræner og giver energi.

Hvad sker der:

- Eleven tegner bobler på et ark (eller bruger skabelonen *Energibobler* med forudtegnede bobler)
- I hver boble skrives eller tegnes noget, der **tager energi**: “Matematik sidst på dagen”, “Larmen i klassen”, “Når jeg bliver misforstået”
- I andre bobler: noget, der **giver energi**: “Når jeg tegner”, “Frikvarter med én ven”, “Når læreren forklarer én til én”
- Inklusionsvejlederen stiller spørgsmål undervejs: “Hvordan mærker du det i kroppen, når energien er lav?”

Pædagogisk pointe:

Første skridt mod selvforståelse. Eleven begynder at se sammenhænge mellem situationer og oplevelsen af at have overskud eller være tomt.

Inklusionsvejlederens rolle:

At guide processen uden at lede svaret. At validere elevens oplevelser. At hjælpe med at sætte ord på, hvad der ellers kun mærkes i kroppen.

FASE 2: UNDERSØGELSE OG FÆLLES PLAN

Tema: Fælles forståelse og dybere indsigt

I denne fase går inklusionsvejlederen dybere. Eleven har nu prøvet de første reguleringsredskaber og er klar til at forstå, hvorfor de virker. Her introduceres begreber som alarmhjerne, tænkehjerne og energiforvaltning.

Få styr på alarmhjernen

Varighed: 45-60 minutter

Format: Individuel samtale med doodling og refleksion

Materiale: Skabelonen *Alarmhjernen*

Formål:

At give eleven indsigt i, hvordan hjernen reagerer i pressede situationer, og hvordan han eller hun kan bruge doodling og andre strategier til at finde ro.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen forklarer (visuelt og enkelt): "Alarmhjernen går i gang, når du føler dig truet eller presset. Den beskytter dig – men den gør det også svært at tænke klart."
- Eleven doodler bobler eller mønstre, mens I taler om situationer, hvor alarmhjernen tager over
- I boblerne skrives: "Hvad sker der?" "Hvor mærker jeg det i kroppen?" "Hvad plejer at hjælpe?"
- Øvelsen afsluttes med: "Næste gang du mærker alarmen – hvad vil du så prøve?"

Pædagogisk pointe:

Fra at opleve uro som noget, eleven er "skyldig i" – til at forstå det som en fysiologisk reaktion, der kan reguleres.

Inklusionsvejlederens rolle:

At normalisere reaktionen. At tale om alarmhjernen uden at gøre den til en fjende. At give eleven sprog for det, han eller hun allerede kender i kroppen.

Tænehjernen

Varighed: 45 minutter

Format: Individuel samtale med visuel øvelse

Materiale: Skabelonen *Tænehjernen*

Formål:

At hjælpe eleven med at identificere de situationer, hvor han eller hun faktisk har overblik, ro og fokus – og styrke troen på, at det er muligt.

Hvad sker der:

- Øvelsen tager udgangspunkt i ressourcer, ikke problemer
- Eleven doodler og reflekterer: “Hvornår føles skolen let?” “Hvornår kan jeg huske, hvad læreren siger?” “Hvornår føles det, som om jeg har styr på tingene?”
- Vejlederen hjælper eleven med at se mønstre: “Hvad er fælles for de situationer?”
- Eleven får konkrete eksempler på, hvornår tænehjernen er tændt – og hvad der skal til, for at den forbliver det

Pædagogisk pointe:

At flytte fokus fra nederlag til mestring. At vise eleven, at vedkommende kan – når rammerne passer.

Inklusionsvejlederens rolle:

At være ressourcejæger. At hjælpe eleven med at se sine egne styrker. At bygge selvværd gennem konkrete eksempler.

Mit energibudget

Varighed: 45 minutter

Format: Individuel samtale med lærer- og elevark

Materiale: Elevark *Mit energibudget*

Formål:

At give eleven et dybere og mere nuanceret billede af, hvordan energi bruges gennem dagen – og hvor der kan justeres.

Hvad sker der:

- Eleven arbejder med arket "*Mit energibudget*" (findes i bogens værktøjskasse)
- De tegner eller skriver, hvad der dræner energi: socialt samvær, at holde kroppen i ro, at følge med i undervisning, tankemylder
- De tegner eller skriver, hvad der giver energi: pauser, bevægelse, én til én-tid, kreative opgaver
- Sammen med vejlederen laves der små justeringer: "Hvad hvis du fik en kort pause efter frikvarter?" "Hvad hvis du måtte stå op under oplæg?"

Pædagogisk pointe:

Fra at opleve dagen som "for svær" – til at se, at der er konkrete måder at gøre den lettere på.

Inklusionsvejlederens rolle:

At oversætte elevens oplevelser til handlinger. At hjælpe med at identificere, hvor der kan laves små ændringer. At tale med teamet om, hvad der skal til.

Fælles refleksion efter doodling

Varighed: 15 minutter

Format: Samtale (kan være med eleven alene, men også med team eller klasse)

Materiale: Lærerark *Fælles refleksion efter doodling*

Formål:

At samle op på, hvad der virker, og hvad der skal justeres. At skabe et fælles sprog om regulering.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen stiller reflekterende spørgsmål: "Hvornår hjalp det at doodle?" "Hvornår var det sværere?" "Hvad skal vi gøre anderledes?"
- Hvis det er med teamet: Lærerne deler deres observationer
- Hvis det er med eleven: Han eller hun sætter ord på sine egne oplevelser

Pædagogisk pointe:

At evaluere er en del af læringen. Eleven (og teamet) lærer, at strategier kan justeres – in-
genting er "forkert", det er bare data.

Inklusionsvejlederens rolle:

At facilitere refleksionen. At hjælpe med at se mønstre. At sikre, at indsatsen justeres efter elevens behov.

FASE 3: INDSATSER OG MESTRINGSSTRATEGIER

Tema: Identitet, mestring og fællesskab

Nu bevæger arbejdet sig fra regulering til selvforståelse. Eleven begynder at bygge et stærkere billede af sig selv – ikke som “problemet i klassen”, men som en person med styrker, udfordringer og strategier.

Hvem er jeg?

Varighed: 45-60 minutter

Format: Individuel samtale med kreativ øvelse

Materiale: Skabelonen *Hvem er jeg?*

Formål:

At styrke elevernes selvværd ved at spejle dem i egne styrker og succeser – og give dem et personligt sprog for, hvem de er (også med ADHD).

Hvad sker der:

- Eleven arbejder med kopiarket “Hvem er jeg?” (fra værktøjskassen)
- De tegner, skriver eller doodler svar på: “Hvad er jeg god til?” “Hvad gør mig glad?” “Hvad er vigtigt for mig?”
- ADHD nævnes – men ikke som en begrænsning: “ADHD er en del af, hvordan min hjerne arbejder. Det gør nogle ting sværere – og andre ting lettere.”
- Øvelsen gemmes i elevens kreative skitsejournal

Pædagogisk pointe:

At bygge identitet ud fra ressourcer, ikke mangler. At give eleven et sprog for sig selv, der rummer både udfordringer og styrker.

Inklusionsvejlederens rolle:

At bekræfte og anerkende. At hjælpe eleven med at se sig selv i et mere nuanceret lys. At tale om ADHD uden stigma.

Tegn din ADHD-hjerne

Varighed: 45-60 minutter

Format: Individuel samtale med visuelt arbejde

Materiale: Skabelonen *ADHD-hjernen*

Formål:

At give eleven et konkret, visuelt billede af, hvordan ADHD mærkes indefra – og hjælpe vedkommende med at forstå, hvorfor visse strategier virker.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen introducerer (meget simpelt) to netværk i hjernen:
 - **TPN (Task Positive Network)** – “opgavemotoren”: Når du skal fokusere, løse opgaver, følge med
 - **DMN (Default Mode Network)** – “dagdrømmeren”: Når du hviler, fantaserer, tænker frit
- Eleven evt. tegner sin egen hjerne og markerer: “Her er TPN – den skal tændes, når jeg skal lære. Her er DMN – den larmer sommetider, når jeg skal fokusere.”
- Sammen finder I strategier: “Hvad kan hjælpe TPN med at tænde? Hvad kan dæmpe DMN, når den larmer for meget?”

Pædagogisk pointe:

Fra at opleve ADHD som kaos – til at forstå det som to systemer, der kæmper om opmærksomheden. At finde strategier til at styre dem.

Inklusionsvejlederens rolle:

At formidle viden på en måde, eleven kan bruge. At undgå tungt fagsprog. At gøre det håndgribeligt og visuelt.

Lyt, mens du doodler (guidet øvelse)

Varighed: 5-15 minutter

Format: Kan bruges individuelt eller i klassen

Formål:

At vise eleven, at han eller hun faktisk kan lytte bedre, når hænderne er i gang – og legitimere denne måde at være opmærksom på.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen læser en kort tekst op eller fortæller en historie
- Eleven doodler samtidig (simple mønstre, cirkler, bølger)
- Bagefter spørger vejlederen: "Hvad husker du?" – ofte vil eleven huske mere, end han eller hun selv troede

Pædagogisk pointe:

At udfordre myten om, at "gode elever sidder stille". At vise, at opmærksomhed kan se forskellig ud.

Inklusionsvejlederens rolle:

At skabe en tryk ramme for eksperimentet. At validere elevens oplevelse. At tale med teamet om, at det er legitimt.

Forberedelse til klasseaktivitet

Varighed: 45-60 minutter (forberedelse med eleven)

Format: Individuel samtale, derefter klasseaktivitet

Formål:

At forberede eleven på at dele noget af sin historie med klassen – så ADHD bliver afmystificeret, og fællesskabet styrkes.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen taler med eleven om: “Hvad vil du gerne have, at dine klassekammerater ved om ADHD?” “Hvad hjælper dig?” “Hvad kan de gøre for at støtte dig?”
- Eleven forbereder (med støtte) en kort præsentation eller deltager i en klassesamtale
- Aktiviteten i klassen kan være “Hvem kender du?” eller lignende øvelser fra værktøjskassen

Pædagogisk pointe:

At give eleven ejerskab over deres egen fortælling. At gøre ADHD til noget, der kan tales om åbent – ikke noget, der skjules.

Inklusionsvejlederens rolle:

At støtte eleven i at finde sin stemme. At sikre, at klassen er klar. At facilitere aktiviteten i samarbejde med klasselæreren.

FASE 4: OPFØLGNING, NETVÆRK OG FORANKRING

Tema: Fællesskab, evaluering og kontinuitet

I den sidste fase handler det om at forankre det, der virker, og bygge netværk, så eleven ikke står alene. Inklusionsvejlederen sikrer, at indsatsen evalueres, justeres og fortsætter.

ADHD-netværk (etablering og facilitering)

Varighed: 60-90 minutter pr. møde (løbende, fx hver 3. uge)

Format: Lille gruppe (3-5 elever med ADHD)

Materiale: *Sådan starter du et ADHD-netværk – Guide* (værktøjskassen)

Formål:

At give elever med ADHD et trygt rum, hvor de kan spejle sig i hinanden, dele erfaringer og opdage, at de ikke er alene.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen samler en lille gruppe elever med ADHD
- Møderne har fast struktur: Start med doodling, derefter samtale om et tema ("Hvordan har ugen været?" "Hvad hjalp jer?" "Hvad var svært?")
- Eleverne deler strategier og støtter hinanden
- Der tales åbent om ADHD uden skam eller stigma

Pædagogisk pointe:

At reducere følelsen af ensomhed. At skabe et fællesskab, hvor forskellighed er normen.

Inklusionsvejlederens rolle:

At holde rummet trygt. At facilitere samtalen uden at overtage den. At lade eleverne være hinandens ressourcer.

ADHD-panel (forberedelse og facilitering)

Varighed: 45-60 minutter (forberedelse + gennemførelse)

Format: Elever fra netværket deler med klassen eller teamet

Formål:

At lade elever med ADHD dele deres erfaringer med et større publikum – og dermed bygge forståelse og empati.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen forbereder 2-3 elever fra ADHD-netværket på at fortælle om deres oplevelser
- Panelet kan være for klassen, for teamet eller for andre elever på skolen
- Eleverne fortæller: "Sådan føles det at have ADHD" "Det hjælper mig" "Det gør det sværere"
- Der er tid til spørgsmål og dialog

Pædagogisk pointe:

At afmystificere ADHD. At give eleverne med ADHD en stemme. At skabe en kultur, hvor forskellighed ses som en styrke.

Inklusionsvejlederens rolle:

At støtte eleverne i forberedelsen. At facilitere panelet. At sikre, at det er trygt for alle.

Evaluering: Hvad hjalp mig?

Varighed: 30-45 minutter

Format: Individuel samtale med refleksion

Formål:

At give eleven mulighed for at evaluere, hvad der har virket – og styrke hans eller hendes ejerskab over egne strategier.

Hvad sker der:

- Eleven kigger tilbage på de strategier, der er blevet afprøvet (doodling, pauser, energisamtaler osv.)
- Inklusionsvejlederen stiller spørgsmål: "Hvad hjalp mest?" "Hvad var sværest at bruge?" "Hvad vil du fortsætte med?"
- Eleven laver en "top-3" over strategier, der virker for ham eller hende
- Denne viden deles med teamet og forældrene

Pædagogisk pointe:

At eleven bliver ekspert i sig selv. At strategier tilpasses løbende. At evaluering er en naturlig del af læring.

Inklusionsvejlederens rolle:

At guide refleksionen. At hjælpe eleven med at se, hvor langt han eller hun er kommet. At sikre, at viden bliver delt.

Forberedelse til forældrenetværk

Varighed: 90-120 minutter (netværksmøde med forældre)

Format: Møde med forældre til elever med ADHD

Formål:

At skabe et netværk for forældrene, så de kan dele erfaringer, få viden og opleve, at de ikke står alene.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen inviterer forældre til elever med ADHD til et fælles møde
- Programmet kan indeholde: kort oplæg om ADHD og trivsel, erfaringsudveksling, konkrete strategier til hjemmet
- Forældrene deler udfordringer og succeser
- Der skabes sammenhæng mellem skolens indsats og hjemmet

Pædagogisk pointe:

At forældre også har brug for et fællesskab. At skole og hjem skal tale samme sprog. At trivsel kræver kontinuitet.

Inklusionsvejlederens rolle:

At facilitere mødet. At formidle viden. At bygge bro mellem forældre, så de kan støtte hinanden.

Samlet tidsoversigt

Fase 1: Tidlige signaler (ca. 60-90 min i alt)

- Doodle-pause: 10-15 min
- Tegn dig rolig: 5-10 min
- Minisamtaler: 15-20 min
- Energibobler: 30-45 min

Fase 2: Undersøgelse (ca. 150-165 min total)

- Alarmhjernen: 45-60 min
- Tænehjernen: 45 min
- Energibudget: 45 min
- Refleksion: 15 min

Fase 3: Indsatser (ca. 140-195 min total)

- Hvem er jeg: 45-60 min
- ADHD-hjerne: 45-60 min
- Lyt/doodler: 5-15 min
- Klasseforberedelse: 45-60 min

Fase 4: Opfølgning (løbende)

- ADHD-netværk: 60-90 min × løbende
- ADHD-panel: 45-60 min
- Evaluering: 30-45 min
- Forældrenetværk: 90-120 min

Fleksibilitet og tilvalg

De øvelser, der er beskrevet i dette årshjul, udgør en **kernestruktur** – men de er ikke udtømmende. Inklusionsvejlederen kan og skal naturligvis inddrage andre øvelser fra værktøjskassen i de forskellige faser, alt efter elevens eller elevernes behov.

Andre relevante øvelser fra værktøjskassen:

Til identitet og selvværd (kan bruges i fase 2-3):

- **Min hånd fuld af styrker** – eleven identificerer konkrete styrker ved at tegne rundt om egen hånd
- **Mit styrketræ** – visuel øvelse, hvor styrker vokser som grene på et træ
- **Min superkraft** – eleven finder og beskriver sin helt særlige styrke

Til struktur, overblik og undervisningsstøtte (særligt fase 3):

- Hvis elevens største udfordringer ligger i **struktur og overblik**, kan inklusionsvejlederen arbejde mere fokuseret med øvelserne i **afsnit C i værktøjskassen**
- Disse øvelser handler om: visuelle skemaer, tjeklister, opgavedebrydning, tidsforståelse og planlægning
- De kan være afgørende for elever, der kæmper mere med organisering end med regulering

Til klasseaktiviteter og fællesskab (fase 3-4):

- Værktøjskassens **afsnit D** indeholder mange klasseøvelser, der kan bruges til at styrke forståelse, empati og rummelighed

Til samarbejde med team og forældre (fase 2 og 4):

- **Afsnit E** indeholder mødestrukturer, skabeloner og samtaleværktøjer til koordinering og forældresamarbejde

Anbefaling til inklusionsvejlederen:

Orientér dig bredt i værktøjskassen gennem hele forløbet.

Årshjulet giver strukturen og den overordnede proces. Men det er elevens konkrete behov, der skal styre, hvilke øvelser der tilvælges. Nogle elever har størst brug for regulering og ro. Andre kæmper med struktur og planlægning. Nogle har brug for identitetsarbejde, mens andre primært har behov for, at klassen forstår dem bedre.

Spørg dig selv løbende:

- Hvad er elevens største udfordring lige nu?
- Hvilken øvelse vil give mest mening i denne fase?
- Hvad har brug for at blive styrket: regulering, struktur, selvværd, fællesskab?

Tilpas efter kontekst:

- Er der særlige udfordringer i klassen? ➔ Vælg klasseaktiviteter fra afsnit D
- Er der behov for tættere samarbejde med forældre? ➔ Brug skabeloner fra afsnit E
- Kæmper eleven med planlægning og overblik? ➔ Gå i dybden med afsnit C
- Handler det mest om ro og pauser? ➔ Brug afsnit A intensivt

Værktøjskassen er en levende ressource – ikke en fast manual. Brug den som en kasse fyldt med redskaber, hvor du henter det, der passer til situationen.

SÅDAN ER VI EN GOD KLASSE



Vi respekterer, at
alle lærer forskelligt

Vi hjælper hinanden
med at finde ro



Vi bruger forskellige
strategier – og det
er helt okay

Vi spørger:
“Hvordan kan jeg
hjælpe?”



9. SAMTALECIRKEL

LÆRERARK: SAMTALECIRKEL

I Samtalecirklen sænker vi tempoet en smule. Samtalecirklen giver eleverne mulighed for at dele noget fra hverdagen – stort eller småt – og opleve, at andre lytter. Her øver de sig i at vente på tur, lytte uden at afbryde og forstå hinandens oplevelser. Det skaber ro, respekt og fællesskab i gruppen – og en vigtig erfaring: “Andre har det på samme måde som mig.”

Samtalecirklen er et sted, hvor man:

- Fortæller noget fra sin hverdag
- Øver sig i at lytte uden at afbryde
- Får øje på, at andre har det på samme måde som én selv
- Det er ikke en debat – det er en måde at dele, lytte og forstå på.

Sådan gør du

1. Find roen

Sæt jer i rundkreds – på gulvet eller omkring et bord.
Start evt. med 2 minutters doodling (spiraler, cirkler).

2. Aftal reglerne

- Alle må tale – ingen skal.
- Vi lytter, når andre taler.
- Du må gerne tegne eller skrive undervejs.
- Det, vi deler, bliver i cirklen.

3. Brug et enkelt spørgsmål

Prøv fx:

- “En ting, der har hjulpet mig i denne uge ...”
- “Noget, jeg synes er svært lige nu ...”
- “Når jeg bliver urolig, hjælper det at ...”
- “Jeg vil gerne blive bedre til at ...”

Lad en blyant eller “talesten” gå rundt – den, der holder den, har ordet.

4. Stilhed er ok

Nogle siger meget, andre næsten ingenting – begge dele er fint.

Du kan spørge: “Er der andre, der vil sige noget?” – men uden at presse.

5. Slut af roligt

Bed alle om at tegne et lille symbol eller skrive ét ord, de tager med sig fra samtalen.

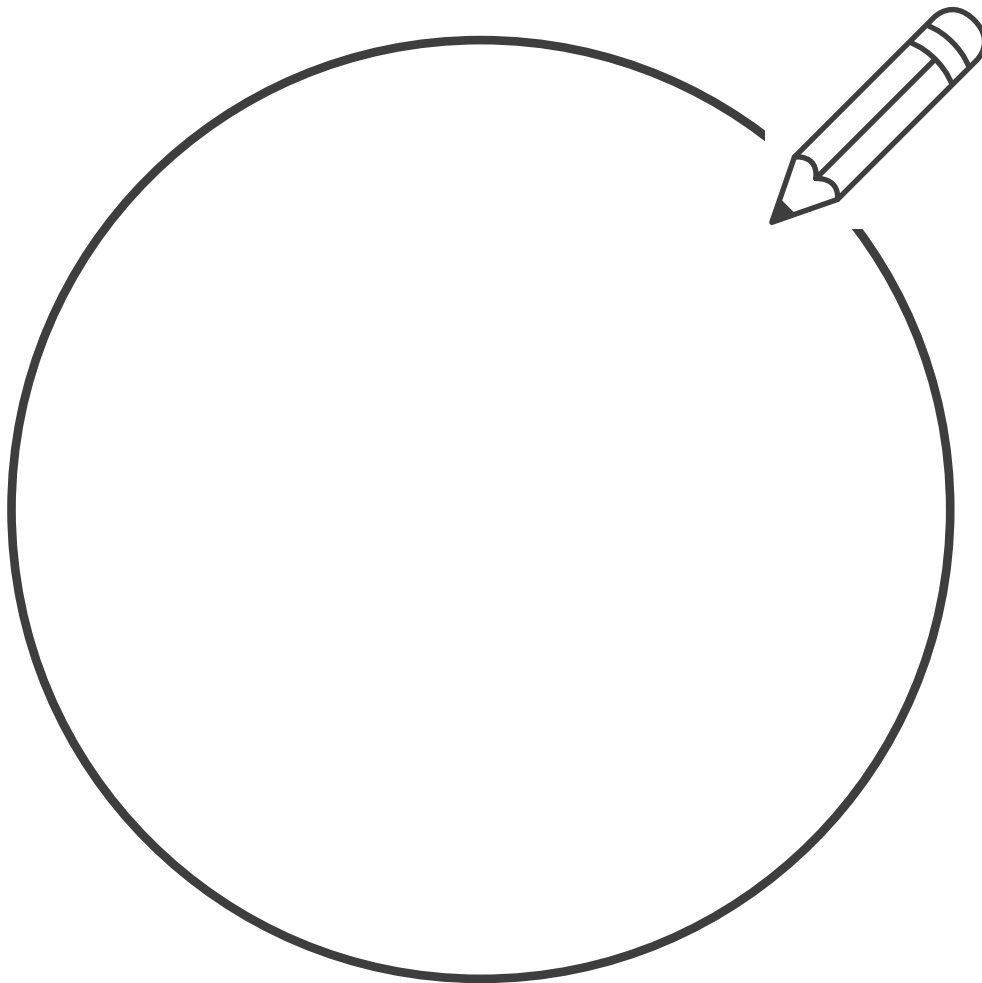
Spørg: “Er der noget, vi skal huske til næste gang?”

Tips til dig, der leder øvelsen

- Tegn eller skriv selv undervejs – det giver ro og viser, at det er tilladt.
- Sænk tempoet, hvis nogen bliver urolige.
- Hold fast i formen – det gør den genkendelig og tryk.
- Husk: Øvelsen er i sig selv træning i at lytte, vente på tur og i at se tingene fra andre perspektiver.
- Undgå at samle op på alt – lad det være åbent

Samtalecirkel

Del erfaringer og find ro sammen



- En ting, der har hjulpet mig i denne uge ...
- Noget, jeg synes er svært lige nu ...
- Når jeg bliver urolig, hjælper det at ...
- Jeg vil gerne blive bedre til at ...

ELEVARK: SAMTALECIRKEL – MIG OG MIN UGE

Navn: _____ Dato: _____

Tjek ind

Sådan har jeg det i dag:

☐ Glad ☐ Træt ☐ Urolig ☐ Okay ☐ Noget andet: _____

Del med gruppen

Sæt kryds – eller skriv selv.

I denne uge ...

☐ ... fik jeg ro i hovedet, da jeg _____

☐ ... blev jeg vred, men _____ hjalp

☐ ... glemte jeg noget, men fandt en løsning

☐ ... ville jeg bare gerne _____

Noget, jeg gerne vil fortælle i dag:

Tjek ud

Hvad tager jeg med mig herfra?

☐ En idé, jeg vil prøve

☐ Noget, jeg genkender fra de andre

☐ En følelse af, at jeg ikke er alene

☐ Andet: _____

Læg arket i din mappe. Vi bruger det næste gang igen.

Du må gerne tegne på det, skrive videre – eller bare lade det være.

12. AKTIVITETSKOMPASSET – IDÉHJUL TIL NETVÆRKET

AKTIVITETSKOMPASSET – IDÉHJUL TIL ADHD-NETVÆRKET

Brug kompasset til at vælge aktiviteter i netværket. Vælg én fra hvert felt – eller lad eleverne pege på, hvad de har brug for i dag. Afslut altid med en kort refleksion.

Kroppen i ro

- ☐ Mandala eller doodling (spiraler, cirkler, prikker)
- ☐ Åndedrætsøvelse (tæl til fire på ind- og udånding)
- ☐ Rolige strækøvelser
- ☐ Lyt til rolig musik i 3 minutter
- ☐ "5 ting"-øvelse: Nævn 5 ting, du kan se, høre, mærke

Energi og bevægelse

- ☐ Gå en runde udenfor
- ☐ Små boldlege eller kasteøvelser
- ☐ "Freeze dance" med musik – kort og sjovt
- ☐ Stoleøvelse: rejse-sætte sig 5 gange i roligt tempo
- ☐ Hop på stedet eller balanceøvelse

Kreativitet og fokus

- ☐ Lav en "miniopfindelse" af materialer fra skuffen: en blyantholder, en kuglebane eller et stillesignal.
- ☐ Byg små figurer med modellervoks eller klodser
- ☐ Lav en miniplakat: "Sådan finder jeg ro"
- ☐ Tegn dit "energi-batteri", og snak kort om det
- ☐ Tegn en plan for næste dag/uge i billeder

Fællesskab og refleksion

- ☐ Makkerinterview: "Hvad hjælper dig i skolen?"
- ☐ Fælles runde: Én ting, jeg tager med fra i dag
- ☐ Klasse/gruppeaftale: "Det prøver vi sammen næste uge"
- ☐ Skriv/doodle en sætning til næste møde: "Det her hjalp mig"
- ☐ Læg alle idéer i en "trivselskrukke", og træk næste gang

Refleksion

Det her hjalp mig mest i dag: _____

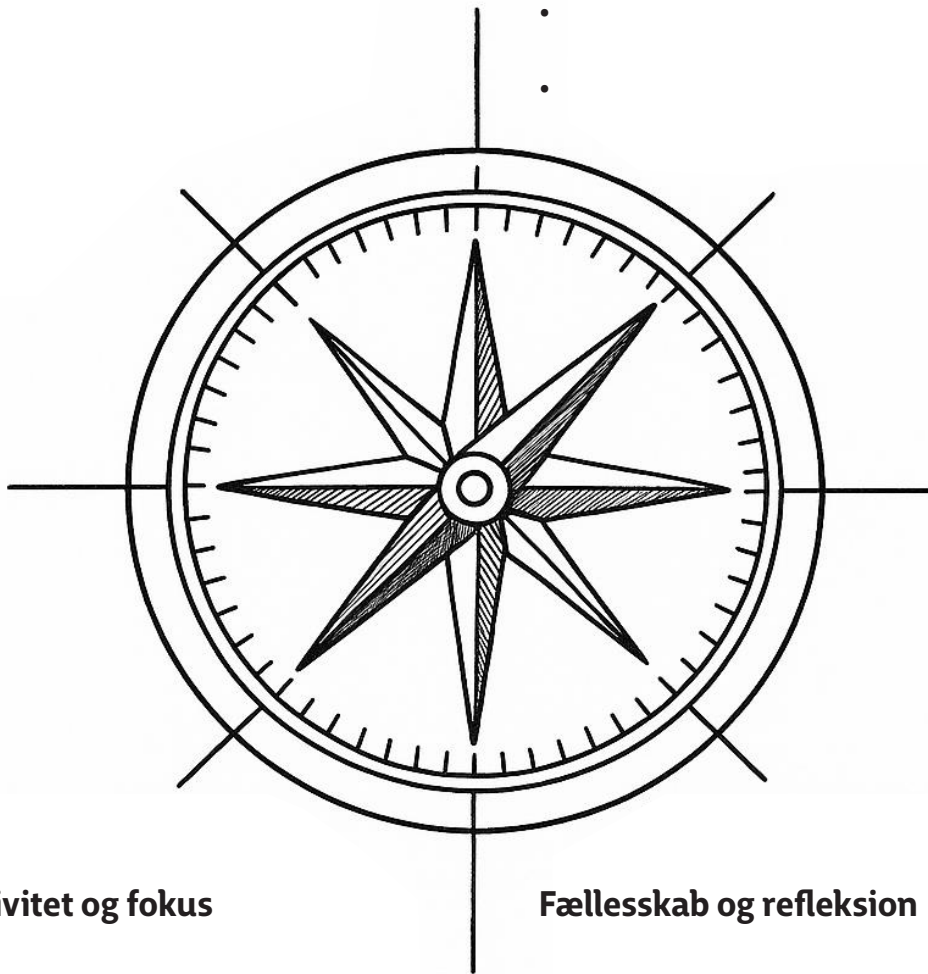
Det vil jeg gerne prøve igen: _____

Energi og bevægelse

-
-
-

Ro i kroppen

-
-
-



Kreativitet og fokus

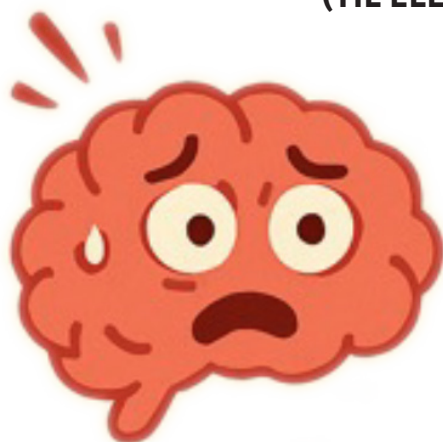
-
-
-

Fællesskab og refleksion

-
-
-

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 impulskontrol.
- 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.



13. VÆRKTØJSBASAR – IDÉBANK

VÆRKTØJSBASAR – IDÉBANK

Formål:

Værktøjsbasaren bygger på tanken om, at elevernes egne erfaringer med trivsel og mestring rummer værdifuld viden. Når eleverne får mulighed for at formidle deres personlige strategier – fx hvordan de regulerer energi, organiserer sig eller skaber ro i hovedet – bliver de eksperter i deres eget hverdagsliv. Det kan være alt fra en app, der hjælper dem med struktur, til en bullet journal, en god bevægelsespause, musik eller en god playliste.

Når eleverne deler deres idéer:

- Får de øje på, hvad **der allerede virker for dem**
- Lærer de at **sætte ord på egne behov og styrker**
- Inspirerer de hinanden til **nye måder at arbejde og finde ro på**
- Skaber de et **fælles sprog for trivsel og mestring** i deres hverdag

Sådan gør du:

1. Introducér idéen

Sig fx:

“I dag laver vi en lille værktøjsbasar. I skal vise hinanden de ting, der hjælper jer i skolen – store eller små. Det kan være en ting, en god vane, en app eller noget, I gør, når det er svært.”

2. Eleverne vælger et værktøj

Giv dem lidt tid til at forberede:

- Hvad vil du vise?
- Hvorfor hjælper det dig?
- Hvordan fandt du ud af, at det virker?

Eleven kan skrive det ned på et stykke papir eller finde på nye idéer. Det kan være noget, de har tegnet, skrevet, tænkt eller blot plejer at gøre.

3. Gør det uformelt og trygt

Sæt evt. "boder" op i lokalet – små stationer, hvor hver elev har sit værktøj og et ark, der forklarer det. Andre elever går rundt og "besøger" hinanden og stiller spørgsmål.

Alternativt kan man tage runden i en lille gruppe eller samtalecirkel.

Spørgsmål til præsentationen (kan stå på tavlen eller i ark):

- Hvad er dit værktøj?
- Hvornår bruger du det?
- Hvordan føles det i kroppen bagefter?
- Hvad vil du sige til en anden, der gerne vil prøve det?

Eksempler på elevværktøjer:

- "Jeg går en lille tur på gangen, når jeg mærker, at jeg mister fokus."
- "Jeg har et billede af min dag i min mappe – så jeg kan se, hvad der kommer."
- "Jeg bruger høretelefoner med rolig musik, når vi arbejder selvstændigt."
- "Jeg har en fast plads i klassen, så jeg ved, hvor jeg hører til."
- "Jeg har lavet et kort med '5 ting, der hjælper mig', som ligger i min skuffe."
- "Jeg har en rutine om morgenen, hvor jeg tjekker min taske – det gør mig rolig."

Tips til dig som fagperson:

- Sørg for, at alle føler sig set – men uden præstationspres
- Du kan selv starte med at præsentere en strategi som model
- Brug visuals – fx små skilte, tegninger eller genkendelige symboler
- Afslut evt. med en "fælles plakat" med idéer, klassen vil tage med videre
- Gem billeder eller kopiark i elevernes porteføljer

Når eleverne præsenterer deres egne strategier, sker der noget magisk: Det, der før var individuelt og måske sårbart, bliver noget, fællesskabet kan lære af.

14. ELEVARK: KLAR TIL VÆRKTØJSBASAR

VÆRKTØJSBASAR

Elever præsenterer deres strategier

Del ting og ideer, der hjælper dig i hverdagen.



ELEVARK: KLAR TIL VÆRKTØJSBASAR

– vis noget, der hjælper dig i hverdagen

Navn: _____ Dato: _____

1. Det her virker for mig:

(Sæt kryds eller skriv dit eget)

- ☐ Et billede eller en genstand, der giver ro
- ☐ Fidget (kugle, ring, elastik, klump ler, sten)
- ☐ Skema til "Ting, der virker for mig"
- ☐ Ugetavle eller whiteboard derhjemme
- ☐ Mindfulness- eller vejtræknings-app
- ☐ Aftalt pausesignal med læreren
- ☐ "Rolig start"-rutine før skoledagen
- ☐ Pausekort
- ☐ Farvekoder eller tjeklister
- ☐ Høretelefoner
- ☐ Timer eller ur
- ☐ En særlig app: _____
- ☐ Noget andet: _____

2. Hvordan bruger jeg det?

Skriv kort – eller tegn:

3. Hvornår hjælper det mig mest?

- ☐ Når jeg skal finde ro
- ☐ Når jeg skal starte på noget
- ☐ Når jeg glemmer noget
- ☐ Når jeg bliver ked af det/vred
- ☐ Når jeg skal holde fokus
- ☐ Andet: _____

4. Det vil jeg vise i værktøjsbasaren

- ☐ En lille tegning/et ark
- ☐ En planche eller seddel
- ☐ En app eller et værktøj
- ☐ Jeg viser bare det, jeg har med
- ☐ Jeg vil helst ikke sige noget – og det er okay

Du bestemmer selv, hvor meget du siger.

Det vigtigste er, at du viser noget, som virker for dig.

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 impulskontrol.
- Evnen til at holde fokus over tid.
- Evnen til at skifte mellem aktiviteter.

Typiske udfordringer:

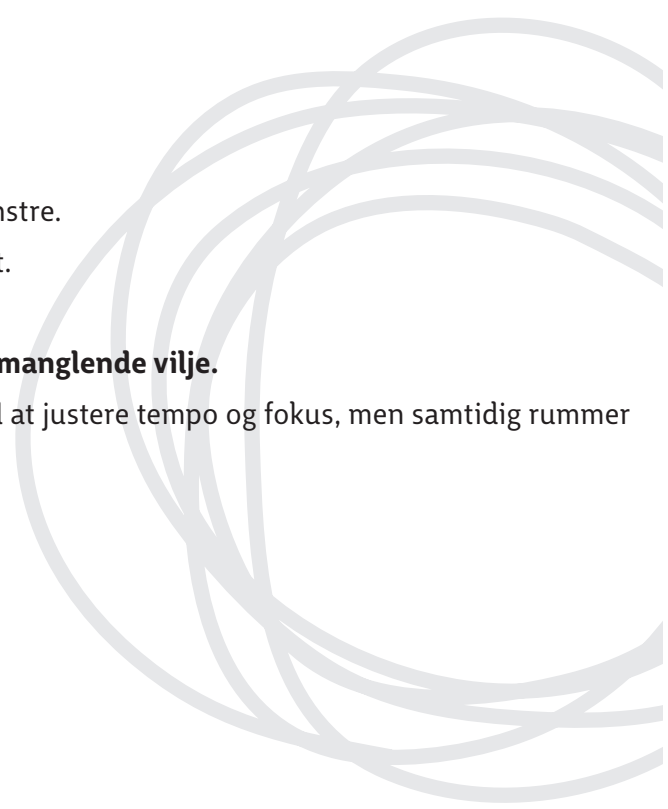
- Bliver hurtigt overvældet af sanseindtryk.
- Kan virke ukoncentreret, men kæmper for at holde fokus.
- Mister energi hurtigere end andre.

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.



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 bevægelses- eller pauser.
- Et roligt sted at sidde – fx i klassens “fokuszone”.
- Anerkendelse og små succesoplevelser.
- Brug af energikort, stopur eller tydelig start/stop.
- Forudsigelighed og humor.

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.

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**.

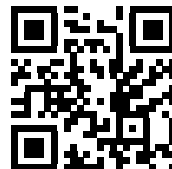
Trivsel opstår i samarbejde. Når skole og hjem er på samme hold, kan vi skabe rammer, hvor eleven både trives, lærer og tør tro på sig selv.

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
- 🌐 Doodleark



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.



14. SKABELONER TIL FAG (DANSK/BIOLOGI/HISTORIE M.FL.)

KOMBINÉR DOODLES OG NOTER

Når elever kombinerer ord med enkle tegninger, får de lettere ved at skabe overblik og fastholde vigtige pointer. Kilde: *Universal Design for Learning* (CAST, 2018); Sarkis m.fl., 2023

Formål

- At give eleverne en konkret, visuel måde at fastholde pointer på
- At støtte koncentration, hukommelse og refleksion
- At anerkende forskellige måder at lære på

Hvornår kan du bruge doodling?

- ✓ Under oplæg, oplæsning eller film
- ✓ Når klassen introduceres for et nyt emne
- ✓ I refleksionsopgaver og evaluering
- ✓ Som støtte til noter og projekter

Tre greb, du kan starte med

1. **Nøgleord + doodles:** Lad eleverne skrive eller tegne stikord undervejs.
2. **Skabeloner:** Brug fx spiral, blad, bikube eller bølge til at skabe struktur.
3. **Fast rutine:** Start timen med 2 minutters "doodle-tid", så alle kommer roligt i gang.

Husk

Tal med klassen om, at vi lærer forskelligt – og at doodling kan være lige så meget "noter" som ord.

Blad-doodle

Blad-doodle – tænk med ord og billeder

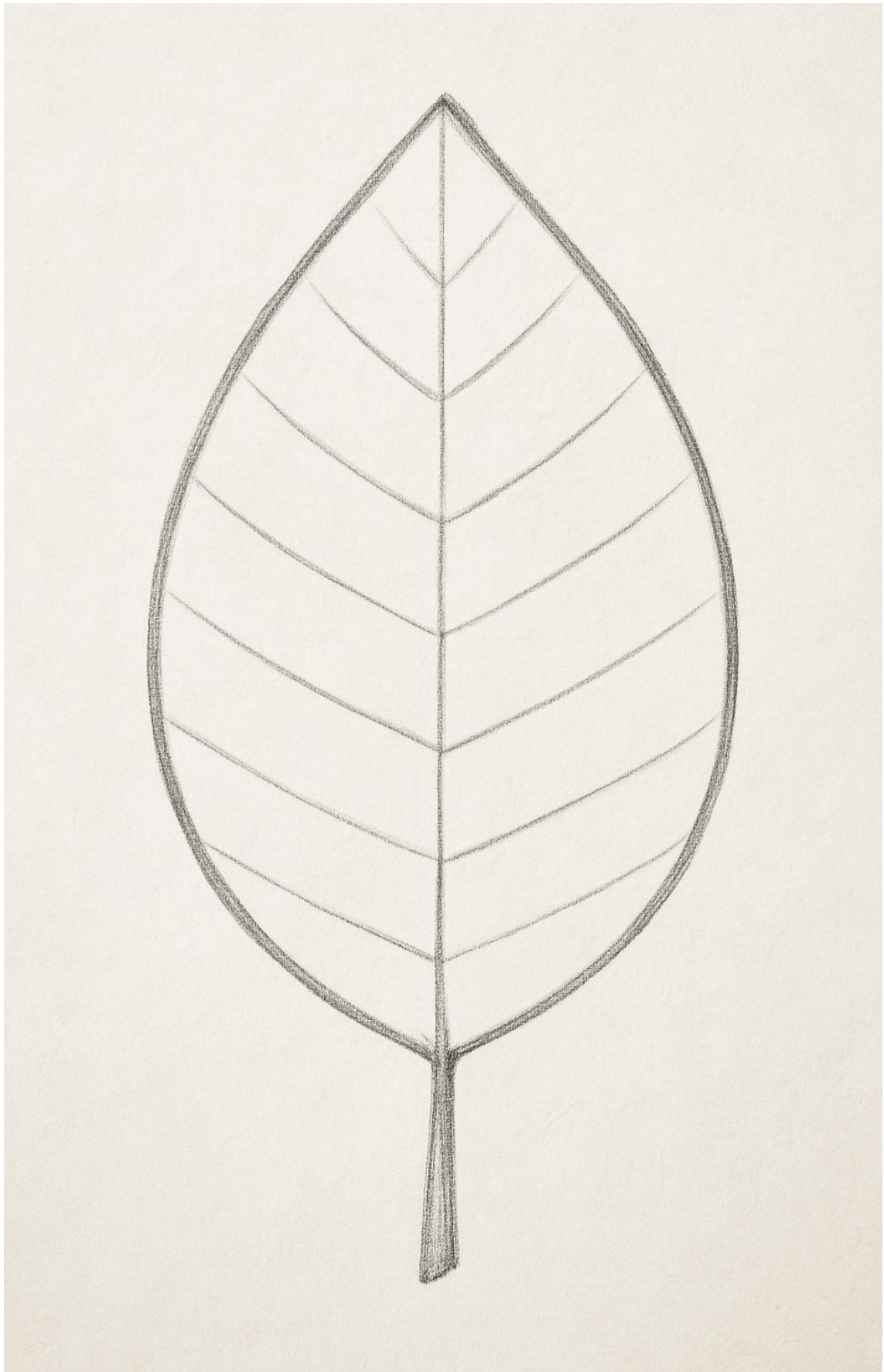
Brug bladet til at samle ord, idéer eller pointer fra undervisningen.

Sådan gør du

1. Tegn eller brug bladformen som ramme.
2. Skriv stikord på bladårerne (ét ord pr. linje).

Brug til

- ✓ Opsamling på oplæsning eller film
- ✓ Tankekort i dansk, religion eller biologi
- ✓ At skabe overblik over temaer og begreber



SNEGLEHUS-SPIRAL – LÆR I RÆKKEFØLGE

Brug spiralen til at arbejde med kronologi, processer eller nøglepointer.

Sådan gør du

1. Tegn en spiral som et sneglehus.
2. Start i midten, og skriv begreber i rækkefølge udad.
3. Brug små symboler eller farver til at gruppere indhold.

Brug til

- ✓ Kronologi i historie (fx “Vikingerne ⇒ Reformationen ⇒ Oplysningstiden”)
- ✓ Processer i naturfag (fx “vandets kredsløb” eller “fotosyntese”)
- ✓ Oplæsning – skriv ét vigtigt ord for hvert afsnit



BIKUBE-MØNSTER – IDÉER OG SAMMENHÆNGE

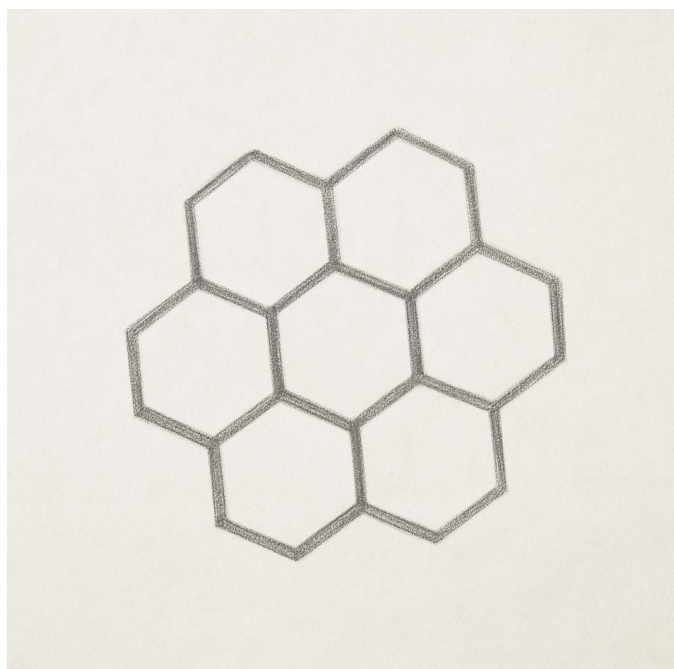
Brug bikuben til at samle idéer, temaer eller perspektiver.

Sådan gør du

1. Tegn en bikube af sekskanter (3-7 celler).
2. Skriv ét ord i hver celle.
3. Forbind ord, der hænger sammen med ens farver.

Brug til

- ✓ Brainstorm i grupper – hver elev vælger ét felt
- ✓ Temaoversigter i samfundsfag eller projektarbejde
- ✓ Refleksion over forskellige vinkler på et emne



BØLGE-DOODLE – TEGN STEMNINGER OG RYTMER

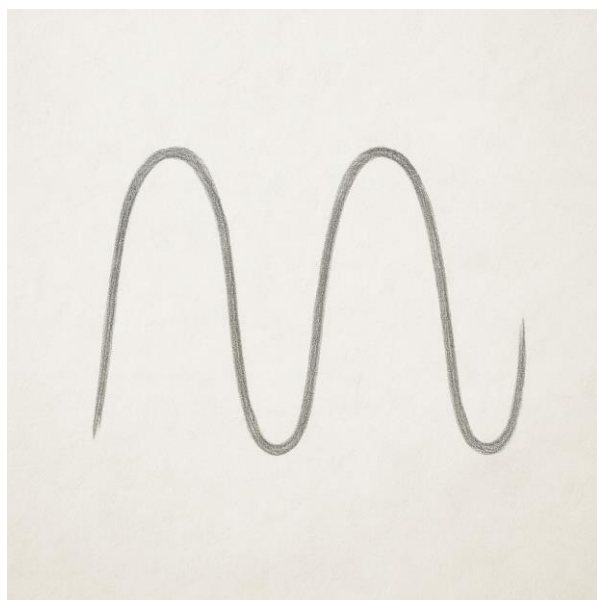
Brug bølgen til at vise, hvordan noget bevæger sig eller føles.

Sådan gør du

1. Tegn en bølgende streg hen over siden.
2. Skriv ord opad/nedad, som passer til stemninger, tempo eller handling.

Brug til

- ✓ Digte og lyrik
- ✓ Musikforløb
- ✓ Drama eller billedanalyse



GREN- ELLER FJERFORM – SPØRGSMÅL OG REFLEKSION

Brug grenen til at samle stikord, spørgsmål og svar.

Sådan gør du

1. Tegn en hovedlinje (som en gren).
2. Tegn sidegrene/fjer ud til siderne.
3. Skriv stikord, spørgsmål eller svar på grenene.

Brug til

- ✓ Begrebsopklaringer
- ✓ Forståelsesstrategier
- ✓ “Det ved jeg – det undrer jeg mig over”



SMELTENDE ÆG – NOTER I LAG

Formål

At give eleverne en visuel og enkel ramme til at samle stikord, pointer eller refleksioner fra undervisningen.

Sådan gør du

1. Del kopiarket med det smeltende æg ud til eleverne.
2. Forklar, at midten af ægget er **hovedidéen eller temaet**.
3. Hvert lag udenom bruges til stikord, små sætninger eller symboler, der uddyber eller hænger sammen med midten.
 - Inderste lag: nøgleord, begreber eller vigtig pointe.
 - Midterste lag: eksempler, detaljer, personer, årstal.
 - Yderste lag: refleksioner, spørgsmål eller nye idéer.
4. Lad eleverne fylde lagene ud under oplæg, oplæsning eller gruppearbejde.

Brug til

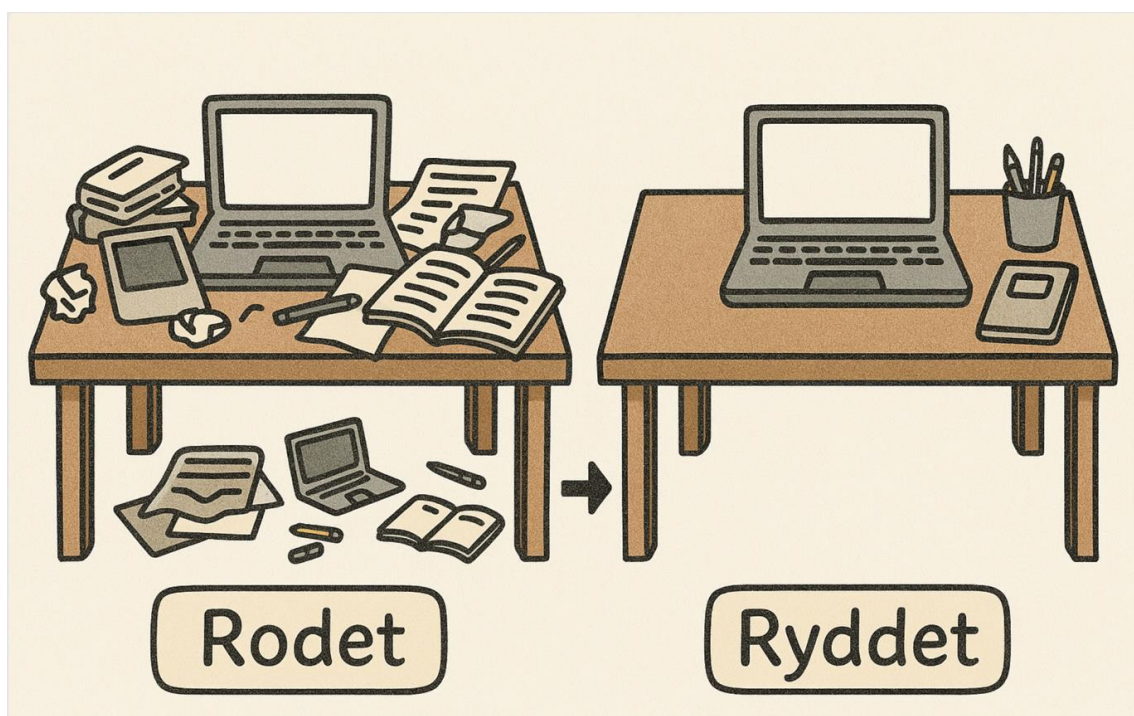
- ✓ Opsamling på en tekst eller film – midten = tema, lagene = pointer.
- ✓ Begrebsforståelse i fag som biologi, historie eller religion.
- ✓ Refleksion i dansk: midten = hovedperson, lagene = følelser, handlinger, relationer.
- ✓ Personlige noter: midten = "det vigtigste i dag", lagene = detaljer og erfaringer.

Eksempel

- **Midten:** Fotosyntese
- **1. lag:** sollys, vand, CO₂
- **2. lag:** blade, grønkorn, ilt
- **3. lag:** betydning for dyr, mennesker, klima



ARBEJDSHUKOMMELSEN ER SOM ET SKRIVEBORD



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)

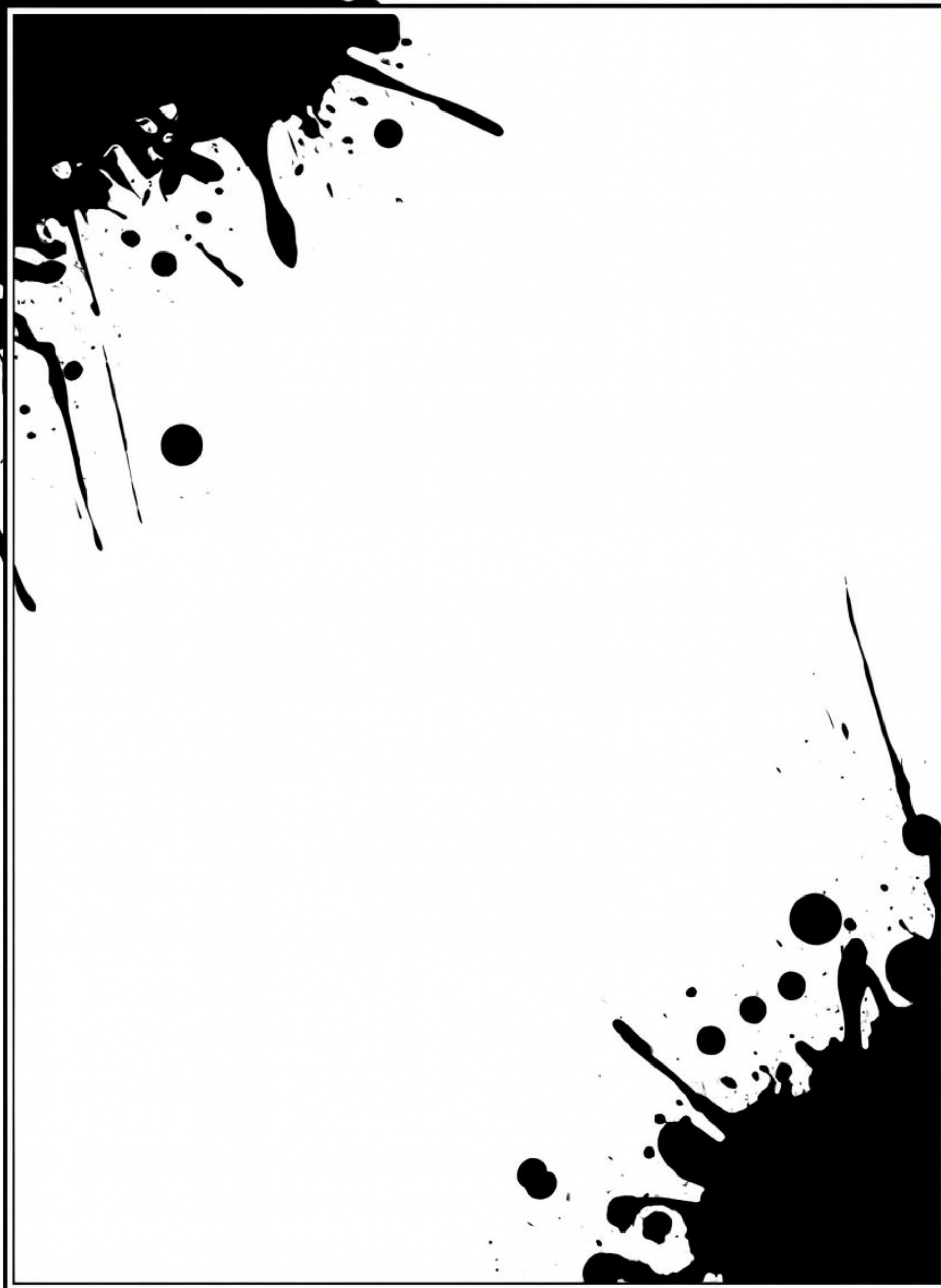
- Brug elevarket til ADHD-agenter
- Eleverne vælger én ting, de vil vise eller fortælle andre om
 - Bullet journal-side
 - Tjekliste
 - Noget, de gør i matematik eller dansk, der hjælper dem med at følge med
 - En vennestrategi ("Når jeg mister overblikket i grupper ...")
- De arbejder med at lave slides,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

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

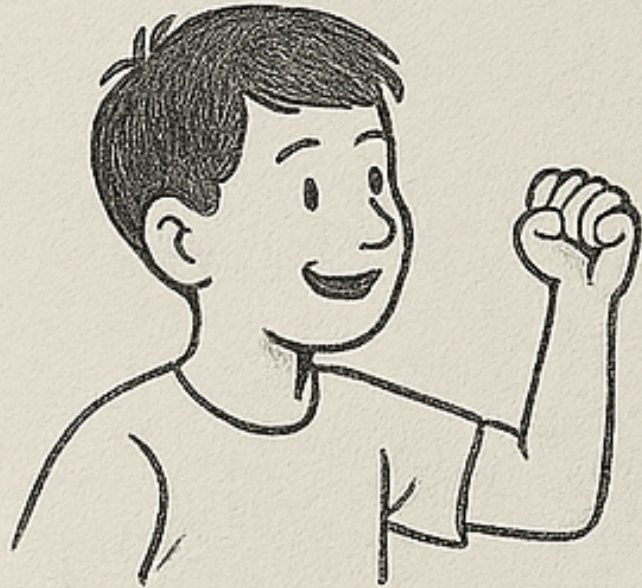
- Rundt i gruppen:
 - "Hvad tager du med i dag?"*
 - "Hvad vil du gerne vise andre – og hvordan?"*
 - "Hvor vil du gerne starte – i klassen, i netværket, med én ven?"*
- Del evt. agentdiplomer, eller lav en fælles tegning:
 - "Vores råd til andre – fra os som ADHD-agenter"*

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



ENERGI



Hvornår føler
du dig fuld
af energi?

Hvad gør du,
når du mangler
energi?



Hvilke aktiviteter
giver dig
energi?

KOM GODT I GANG MED DOODLES OG MØNSTRE

– til eleven

Hvad er doodling?

Doodling betyder at tegne små mønstre, streger eller figurer, mens du lytter eller tænker.

Det er ikke kunst – men en måde at få ro i kroppen og fokus i hovedet på.

Når du doodler, hjælper du hjernen med at koncentrere sig, og kroppen med at falde til ro.

Sådan kommer du i gang

1. Find et stykke papir og en blyant.

Du kan bruge et af mønsterarkene eller bare bagsiden af et stykke papir.

2. Vælg en form.

Prøv fx cirkler, spiraler, prikker, bølger eller firkanter.

Gentag den samme form flere gange og se, hvordan den vokser på papiret.

3. Tegn uden at tænke for meget.

Doodling handler ikke om at lave noget pænt.

Lad hånden bevæge sig frit og roligt – gerne i samme tempo som din vejtrækning.

4. Bliv i bevægelsen et par minutter.

Du kan bruge doodling som en pause, når du føler dig urolig, træt eller har brug for at samle tankerne.

5. Stop, når du mærker ro.

Læg mærke til, hvordan det føles i kroppen bagefter – ofte lidt lettere, roligere og mere fokuseret.

Gode tidspunkter at doodle

- Når du venter på, at timen går i gang.
- Efter frikvarter, for at lande.
- Under et oplæg eller højtlesning.
- Når du føler dig træt, rastløs eller urolig.
- Som afslutning på dagen – for at falde lidt til ro.

Små ideer til mønstre, du kan prøve

- **Cirkler:** små, store, overlappende.
- **Bølger:** lange, rolige linjer, der gentager sig som vand i bevægelse.
- **Prikker:** tæt på hinanden eller i mønstre – som regndråber eller sandkorn.
- **Spiraler:** Start i midten, og bevæg dig langsomt udad, som en snegl eller en kogle.
- **Trekanter og firkanter:** Gentag og skift retning, så de danner mønstre som fliser eller stjerner.
- **Linjer:** Tegn linjer, der følger hinanden – nogle lige, nogle snoede – og mærk rytmen i hånden.
- **Bladformer:** Tegn små blade eller dråber, der gentager sig i rækker.
- **Cirkler i lag:** Tegn små cirkler inde i større cirkler, som ringe i vandet.
- **Zigzag og buer:** Gentag mønstre, hvor linjen hele tiden skifter retning – som bakker eller lyn.
- **Bølgefelter:** Udfyld felter med forskellige mønstre – prikker i ét, linjer i et andet.
- **Dyremønstre:** Prøv at efterligne prikkerne på en mariehøne, striberne på en tiger eller skællene på en fisk.
- **Find inspiration:** Din lærer kan udlevere et idéark med mønstre til dig. Du kan også finde idéer i naturen – fx i blomster, sten, skyer, blade eller i mønstre inde i en frugt eller grøntsag. Kig på dem, og se, om du kan tegne dem.
- **Lyt og tegn:** Sæt stille musik på, og lad linjerne følge rytmen.

Tip: Når du doodler, handler det ikke om at tegne pænt – men om at finde ro og følge bevægelsen i hånden. Se, hvor linjerne fører dig hen. Der er ikke noget rigtigt eller forkert.

Hvorfor virker det?

Når du doodler, bruger du både **kroppen og hjernen** på en måde, der giver ro. Bevægelsen i hånden hjælper din hjerne med at **bevare fokus, dæmpe uro** og finde balance. Det er en lille øvelse i **selvregulering** – du lærer din krop at finde ro på egen hånd.

KREATIVE SKITSEJOURNALER I PRAKSIS

Her kan du se, hvordan elever har arbejdet med deres kreative skitsejournaler.

De har brugt doodles, farver, mønstre og små ord til at vise tanker, stemninger og idéer.

Nogle sider handler om ro og pauser – andre om energi, drømme eller det, de lærer i skolen.

Elever arbejder forskelligt med deres skitsejournaler.

Nogle elever holder af det enkle og rolige udtryk – at tegne med blyant eller en sort fine-liner, hvor linjerne bliver tydelige og rene.

Andre elsker farver, mønstre og bevægelse og udfylder siderne med former, cirkler, spiraler og små symboler, der fortæller noget om deres dag.

Nogle skriver små ord eller sætninger ind i cirklerne, mens andre opfinder deres egne mønstre, som gentages igen og igen.

Der er ikke én rigtig måde at gøre det på – det vigtigste er, at eleven får et sprog, der føles naturligt.

Som inklusionsvejleder kan du bruge skitsejournalen som et visuelt samtaleredskab.

Mange elever har lettere ved at vise, hvordan de har det, end at sige det højt.

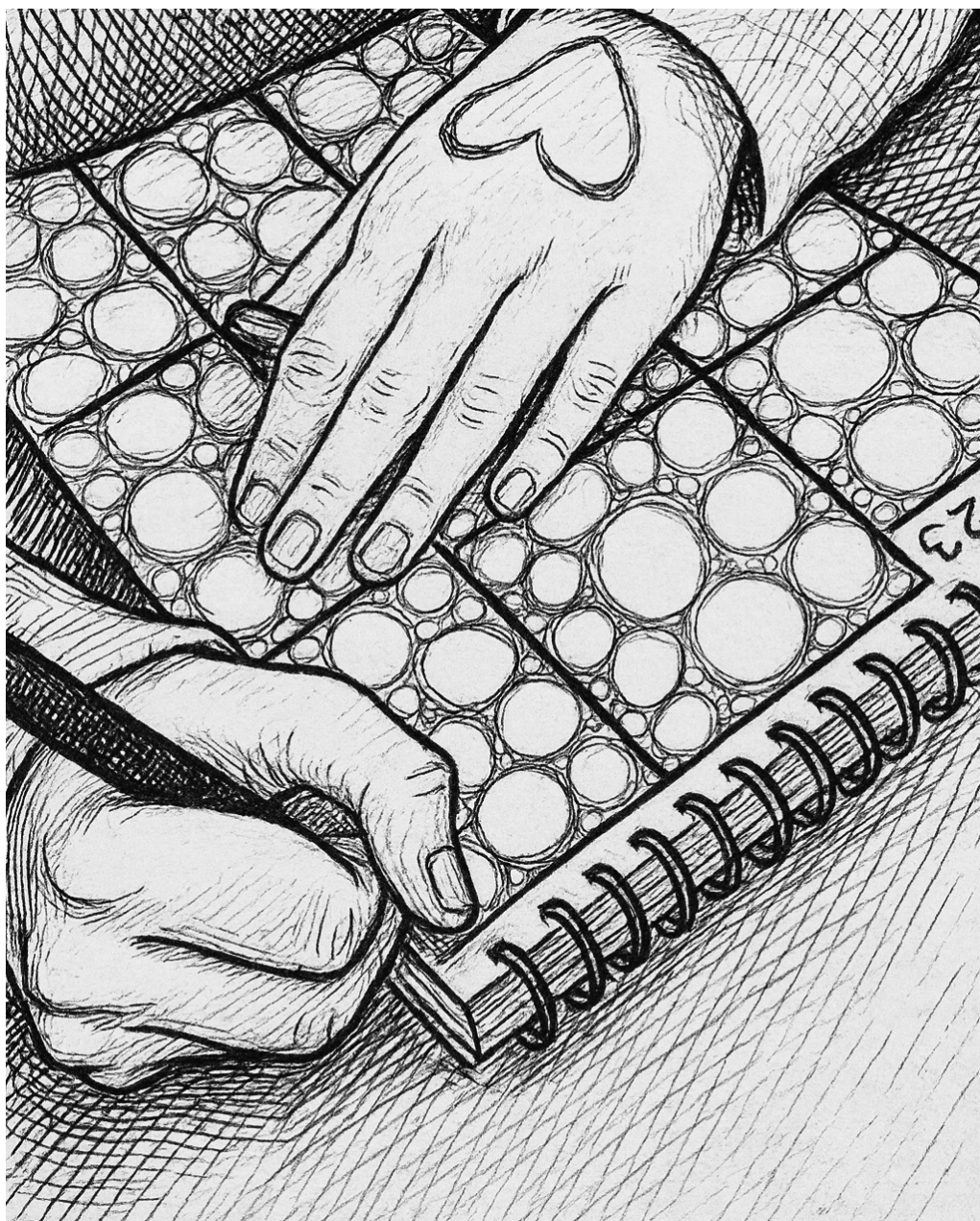
Du kan begynde med at sidde sammen med eleven og doodle cirkler eller former, mens I langsomt taler om, hvad der fylder.

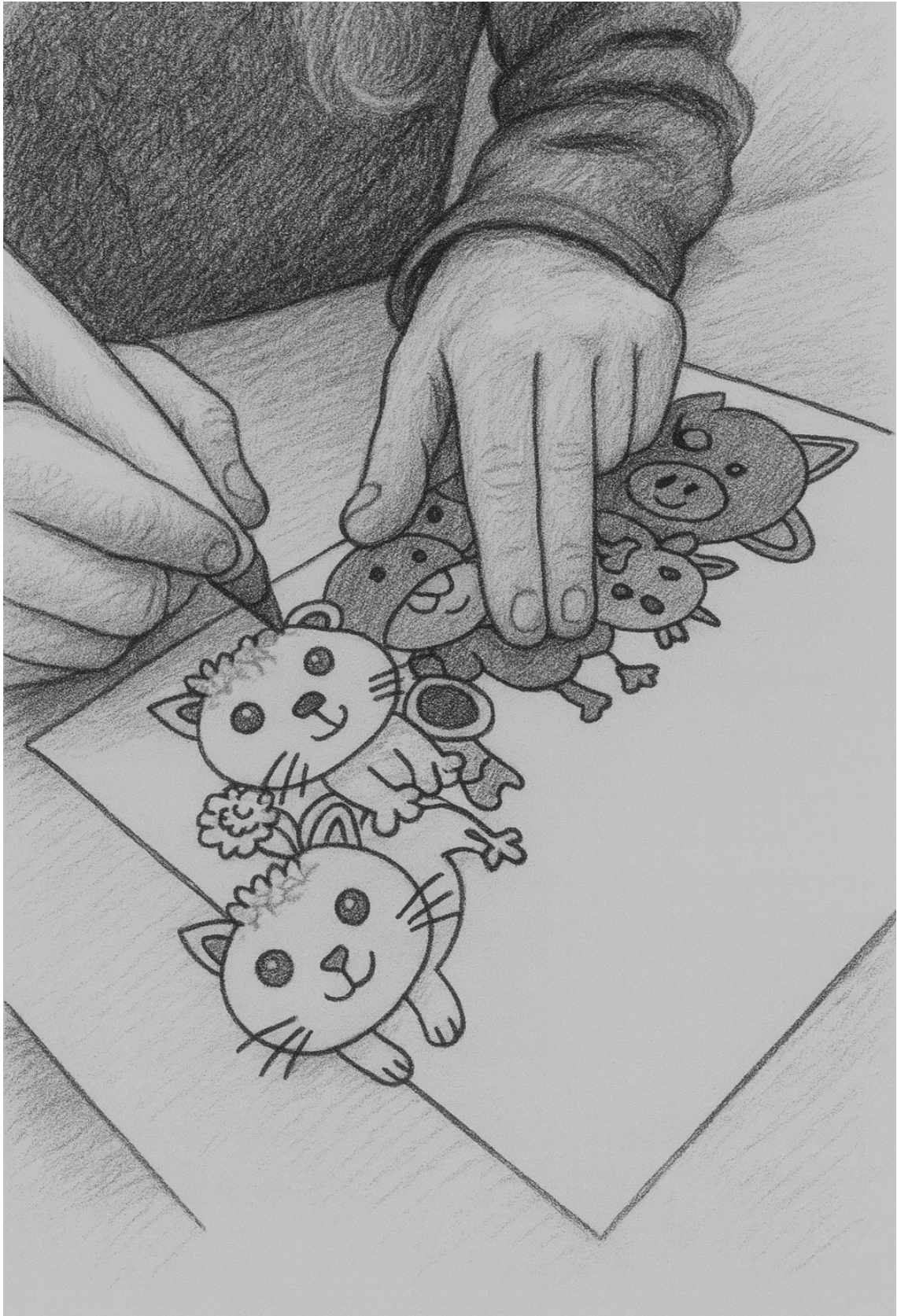
Efterhånden opstår der ofte en naturlig samtale, hvor I sammen kan koble sproget på:

- “Hvad giver dig energi i skoledagen?”
- “Hvornår føles det svært eller tungt?”
- “Hvad hjælper dig med at finde ro?”

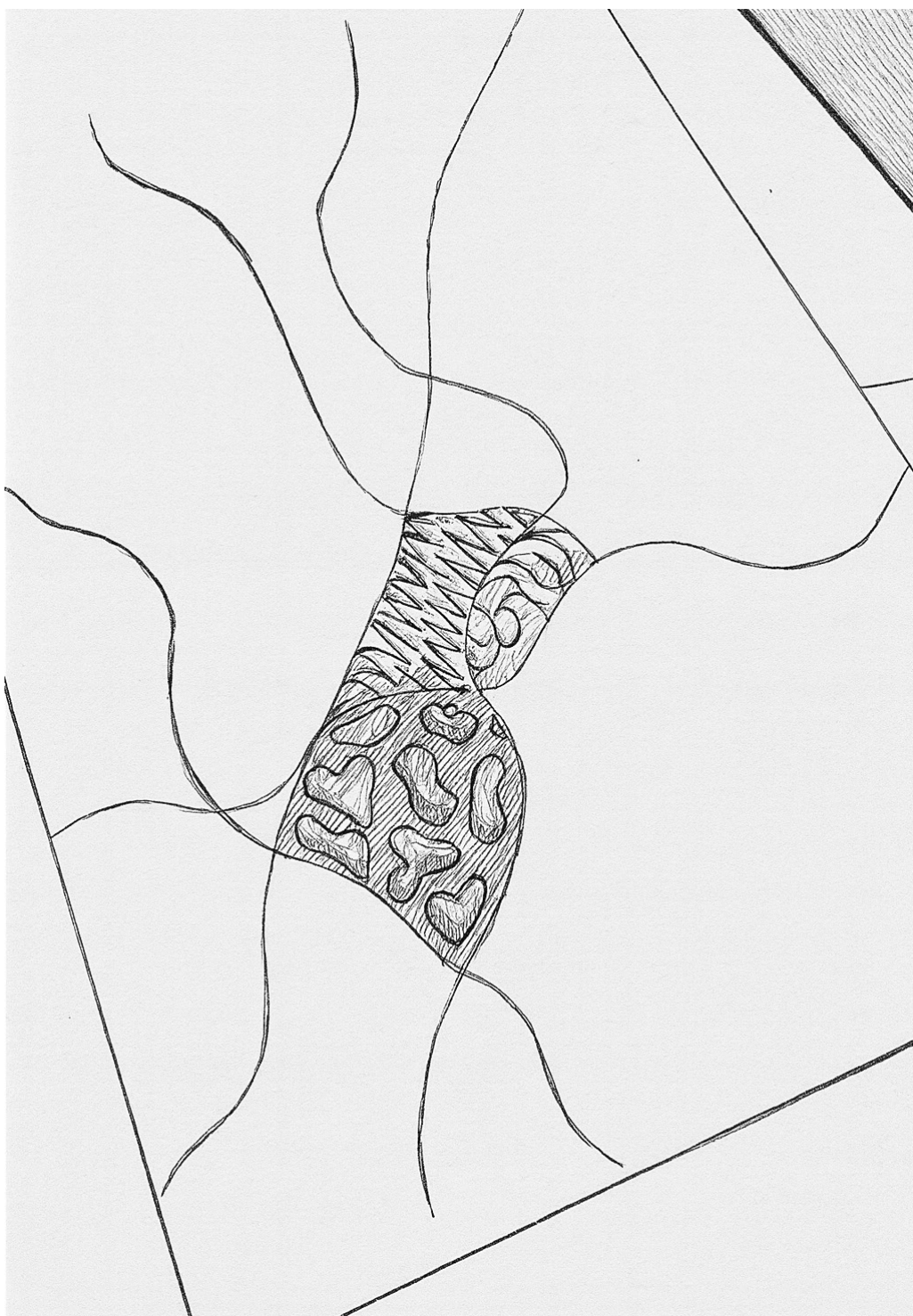
På den måde bliver skitsejournalen ikke kun et sted, hvor eleven tegner, men et rum for refleksion, forståelse og fælles sprog om trivsel.

Eleven får ejerskab over sin proces, og du får som vejleder et konkret vindue ind i elevens oplevelse af energi, læring og hverdag.

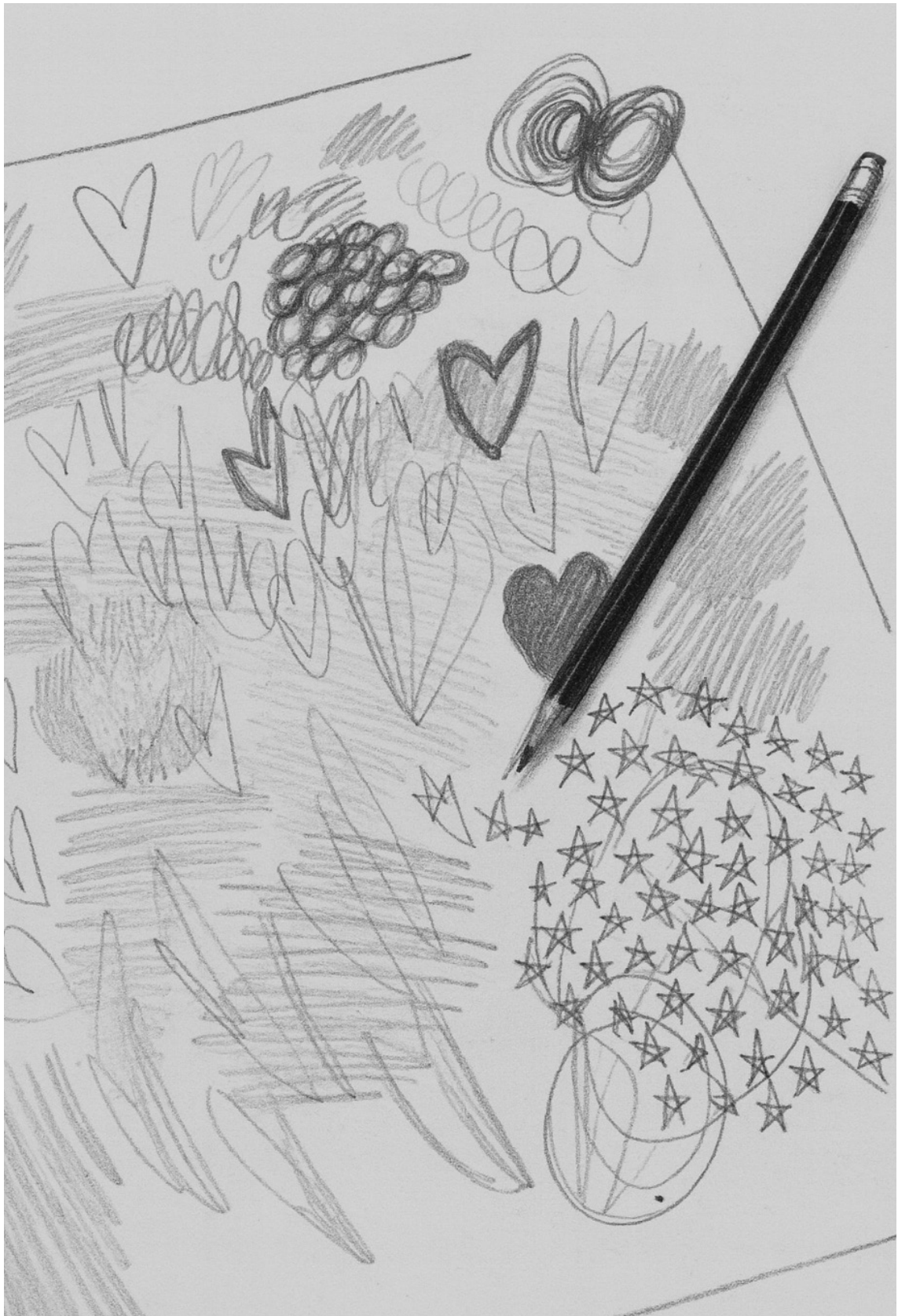


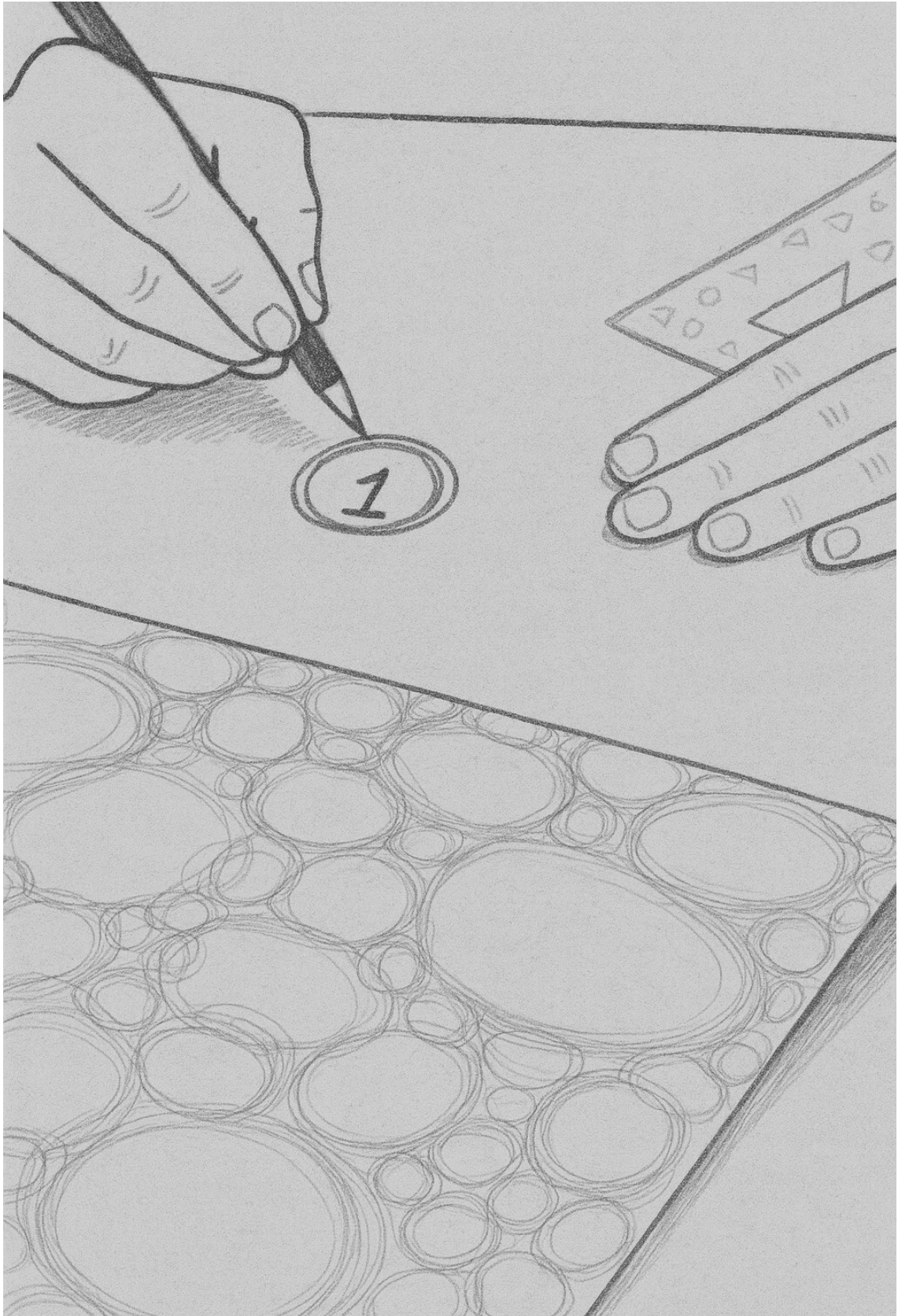


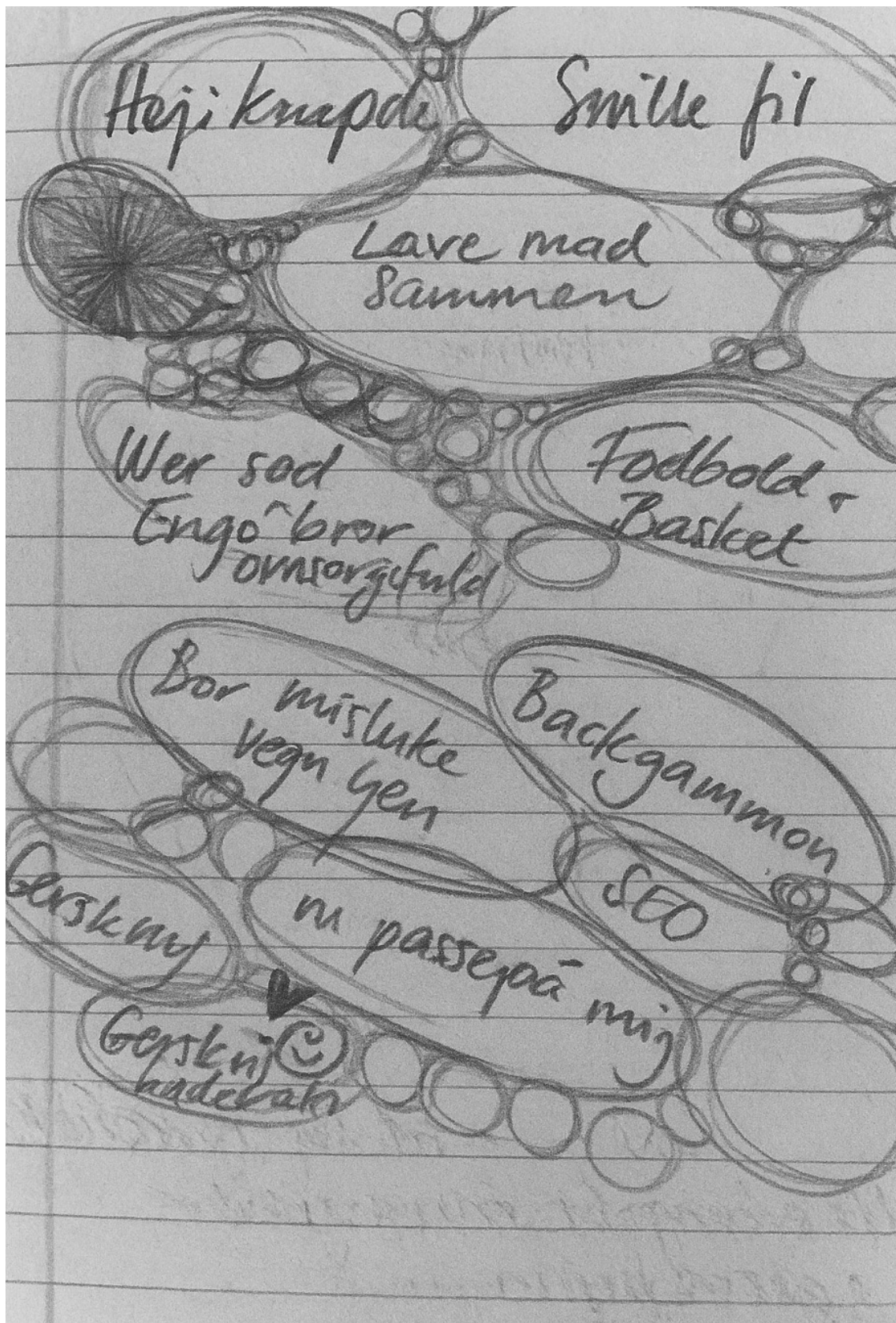














ADHD-VENLIG TRIVSELSMODEL

