

Bilag 2: Tjekliste

Tjeklisten bør laves sammen med barnets forældre, da det er dem, der kender deres barn bedst. Men det vil også være godt, hvis man kan få barnet med i samarbejdet om at finde fokuspunkter, som barnet skal arbejde med. På den måde bliver det et fælles mål, og barnet får også en opfattelse af at blive taget alvorligt. Den professionelle kan ud fra tjeklisten være forberedt på, hvad han/hun kan forvente af barnet med ADHD. Når nogle færdigheder er lært, tager man fat i nogle andre, men det er vigtigt ikke at slippe de lærte færdigheder og tage for givet, at de nu er automatiseret, og at der ikke er behov for at støtte dem. Det vil være urealistisk at tro, at barnet med ADHD aldrig mere vil slå, hvis det har været et fokuspunkt.

Barnet med ADHD vil ofte tænke sort-hvide tanker, som: ”Enten klarer jeg fokuspunktet, eller også gør jeg ikke”. Derfor er det vigtigt at tale med barnet om de gråzoner, som det kan komme ud i, og forklare barnet, at det er ok, hvis man også fejler engang imellem.

Det er individuelt, hvor mange fokuspunkter der kan arbejdes med ad gangen. For nogle børn med ADHD kan man kun arbejde med ét og for andre fem-seks stykker.

Først finder man ud af, hvor det kan være svært for barnet med ADHD, og derfra udleder man, hvad det er, man skal hjælpe barnet med at øve sig på. Slutteligt er det vigtigt at notere, hvordan man praktisk kan hjælpe barnet med at øve sig på sine fokuspunkter. For eksempel:

Alexander har svært ved:

- At håndtere overgangssituationer, når han skal skifte miljø (fra én time til en anden eller overgang fra skole til fritid).
 - Alexander skal øve sig på at være rolig, når han kommer ind fra frikvarteret.

Vi, som professionelle, skal være opmærksomme på, at Alexander kan have det svært, når frikvarteret er slut, og vi skal hjælpe ham ind på sin plads, hvor vi skal sætte ham i gang med en stille aktivitet, indtil timen rigtigt begynder.



Navn: _____

- Har svært ved at håndtere overgangssituationer og at skifte fra én tankegang eller opgave til en anden.
- Har svært ved at håndtere overgangssituationer, når der skal skiftes miljø (fra én time til en anden eller overgang fra skole til fritid).
- Har svært ved at koncentrere sig om at arbejde vedholdende med opgaver, der er udfordrende, anstrengende eller kedelige.
- Har svært ved at gøre ting i den rækkefølge, som står på støttevejledningen.
- Dårlig tidsfornemmelse.
- Har svært ved at reflektere over mange tanker eller idéer samtidigt.
- Har svært ved at fastholde fokus på opgaver om problemløsning.
- Har svært ved at vurdere de sandsynlige udfald eller konsekvenser af handlinger (impulsiv).
- Har svært ved at overskue en række løsninger på et problem.
- Har svært ved at udtrykke interesser, behov eller tanker i ord.
- Har svært ved at forstå, hvad der bliver sagt.
- Har svært ved at styre følelsesmæssige reaktioner på frustration og tænke rationelt (evnen til at rumme følelser).
- Kronisk irritabilitet og/eller ængstelse, der i betydeligt omfang hæmmer evnen til at løse problemer.
- Har svært ved at se "gråtoner". Konkret, bogstavelig, sort-hvid tankegang.
- Har svært ved at afvige fra regler, rutiner, oprindelig plan.
- Har svært ved at håndtere uforudsigelighed, tvetydighed, usikkerhed, nyt stof.
- Har svært ved at forlade en oprindelig idé eller løsning, har svært ved at tilpasse sig ændringer i planlægningen eller nye regler, er muligvis stædigt vedholdende eller har tvangstanker.
- Har svært ved at tage højde for situationsbestemte faktorer, der kræver, at man ændrer sin handlingsplan.



- Ufleksibel, unøjagtig fortolkning/kognitive forvrængninger eller fordomme (for eksempel: ”Alle er ude efter mig”, ”Ingen kan lide mig”, ”Du giver altid mig skylden”, ”Det er ikke retfærdigt”, ”Jeg er dum”, ”Det lykkes aldrig for mig”).
- Har svært ved at være opmærksom på og/eller fortolke sociale signaler korrekt. Ringe opfattelse af sociale signaler.
- Har svært ved at indlede en samtale, komme ind i en gruppe, skabe relationer til andre.
- Har svært ved at få opmærksomhed på hensigtsmæssige måder.
- Har svært ved at vurdere, hvordan adfærd påvirker andre mennesker, ofte overrasket over andres reaktioner på sin opførsel.
- Har svært ved at vise empati over for andre, værdsætte andres synspunkter eller meninger.
- Har svært ved at vurdere, hvordan han/hun fremstår eller opfattes af andre.

