# Tilrettelegging for elever med ADHD diagnose

* Medlærer i norsk, matematikk og engelsk som fokuserer på å hjelpe eleven der hen er faglig. Fokus på å hjelpe eleven til å forstå oppgaver og teori som blir gjennomgått.
* Hjelp til å fjerne uønsket stimuli på pulten, fri for det som kan forstyrre.
* Lærere gir en beskjed av gangen, bruker få ord og er tydelige. Gjentar viktige beskjeder.
* Arbeide med klassemiljøet slik at eleven kan bli akseptert og inkludert i klassefellesskapet for å skape trygghet.
* Dagen/ uka gjennomgås på begynnelsen for å skape forutsigbarhet. Eleven får vite når ting skal skje, hva som skal skje, hvor de skal være og hvem de skal være sammen med.
* Fokus på overgangssituasjoner mellom ulike læringsøkter.
* Bruke Classroom, eller kalender på mobil for å ha kontroll på uka hvis det er ønskelig.
* Instruksjon og forklaring ved gjennomgang av nye momenter i fag, for å få oversiktlighet.
* Gi en pekepinn på hvor mye innsats de må sette inn for å tilegne seg nye ferdigheter og kunnskaper.
* Avgrensning av oppgavene. Tilpasse mål, innhold og arbeidsmåter til elevenes overaktivitet, begrensede oppmerksomhet og impulsivitet. Få oppgaver av gangen.
* Finne oppgaver som det er realistisk at eleven klarer med og uten støtte. Lærer og elev kan snakke om hvilke deler av en læringsoppgave eleven antakelig kan gjennomføre på egenhånd, og i hvilke deler av oppgaven det kan være nyttig å spørre en mer kompetent (medelev eller lærer) om hjelp, forklaring eller støtte. Må ha forventninger til eleven.
* Dempe prestasjonsjag. Karakterer, prøver, tidsfrister, forventninger fra foreldre og lærere, belønninger og ros må tones ned slik at elevene kan konsentrere seg om læringsaktivitetene.
* Rette oppmerksomheten mot det eleven får til.
* Ha tydelige og konsekvente grenser. Viktig at det er felles regler for alle i klassen, som også en med ADHD kan følge.
* Unngå valgsituasjoner, eller ha så få valg som mulig.
* Lage avtaler i forkant. Hvis det for eksempel er behov for en luftepause midt i timen, finn et tegn eleven kan gi. Hvis eleven trenger utsettelse på arbeid, lag avtaler.
* Samarbeid godt med foresatte. Snakke om hva vi kan gjøre på skolen, og hva de kan gjøre hjemme for å hjelpe eleven best mulig.