

Kjennetegn på et ADHD-vennlig læringsmiljø

1. Tydelig struktur og forutsigbarhet

- **Eksempler:**
 - Dagsplan og timeplan vises visuelt på tavla eller skjerm.
 - Overganger mellom aktiviteter varsles i god tid.
 - Bruk av visuelle hjelpemidler som time-timer og fargekoder.

2. Fysisk tilrettelegging

- **Eksempler:**
 - Eleven får sitteplass nær lærer eller i rolig sone.
 - Tilgang til støyreducerende hodetelefoner.
 - Mulighet for bevegelsespauser eller bruk av “pausekort”.

3. Relasjonsbygging og trygghet

- **Eksempler:**
 - Læreren hilser på eleven hver morgen og følger opp med små samtaler.
 - Eleven har en fast kontaktperson eller mentor.
 - Anerkjennende kommunikasjon: “Jeg ser at du prøver – bra!”

4. Tilpasset undervisning og oppgaveløsning

- **Eksempler:**
 - Oppgaver deles opp i mindre deler med tydelige mål.
 - Bruk av alternative innleveringsformer (f.eks. muntlig, video, tegning).
 - Eleven får velge mellom ulike arbeidsformer (f.eks. praktisk, digital, skriftlig).

5. Støtte til selvregulering og konsentrasjon

- **Eksempler:**
 - Bruk av sjekklister og arbeidsplaner med avkryssing.
 - Læreren minner eleven på pauser og gir korte instruksjoner.
 - Eleven får hjelp til å sette egne mål og evaluere dem.

6. Sosial inkludering og mestring

- **Eksempler:**

- Eleven får roller i gruppen som bygger på styrker (f.eks. “teknisk ansvarlig”).
- Skolen jobber aktivt med vennskap og sosial kompetanse.
- Bruk av programmer som “Zippy’s venner” eller “Steg for steg”.

7. Tett samarbeid med hjemmet

- **Eksempler:**

- Ukentlige oppdateringer til foresatte via e-post eller skoleplattform.
- Felles planlegging av tiltak og mål i samarbeid med foresatte.
- Bruk av loggbok eller meldingsbok for daglig kommunikasjon.

8. Fleksibilitet og forståelse for individuelle behov

- **Eksempler:**

- Eleven får tilpasset friminutt (f.eks. rolig område eller voksenstøtte).
- Skolen har en plan for håndtering av uro og impulsivitet – med fokus på støtte, ikke straff.
- Læreren tilpasser krav og tempo ut fra elevens dagsform.