

Forældregruppe for forældre til småbørn med ADHD

Session 2: Hverdagspædagogik

Opdateret oktober 2025

Program

- **Velkommen**
- Præsentation af undervisningsforløbet / hvem er vi?
- Præsentation af deltagere
- Hverdagspædagogik
- Pause
- Gruppeaktivitet
- Spørgsmål, afslutning og evaluering af undervisningsgang

Form

- Dagen faciliteres af personale
- I dette rum har vi alle tavshedspligt
- Det forventes ikke, at forældre deler personlige erfaringer. Det er okay at lytte og deltage i det omfang man har lyst til. Det er givtigt når I vælger at dele
- At vi behandler hinanden respektfuldt

Formål

At tilbyde viden om
ADHD

At være sammen om
et fælles tredje, hvor
der er fokus på læring
fælles drøftelse og
refleksion

At give jer mulighed
for at mødes med
andre forældre i
lignende livssituation

At skabe et trygt rum,
hvor I kan dele
erfaringer med
hinanden

At styrke jer i at kunne
støtte og hjælpe jeres
barn

Forløb



1. session: Hvad er ADHD



2. session: Hverdagspædagogik



3. session: Barnets lov, samarbejde med kommunen, sanseintegration



4. session: Familieliv



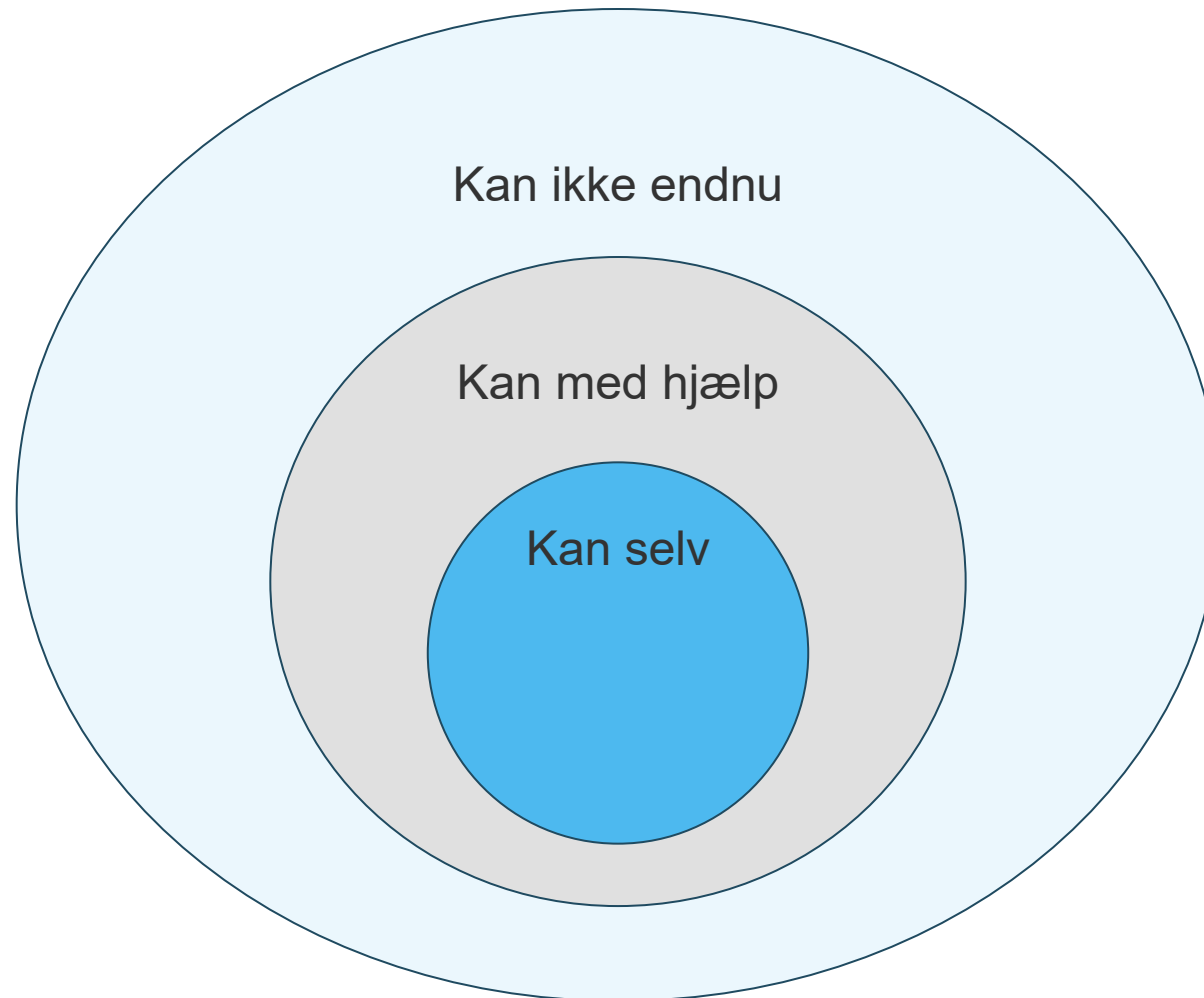
Hverdagspædagogik

Sådan fremmer vi positiv adfærd og trivsel

- Vi er rollemodeller
 - Anerkendelse
 - Ros og opmuntring
 - Belønninger
 - Fokus på proces frem for resultat / indhold
 - Lytte til barnet
 - Hjælpe barnet med at problemløse selv
 - Undgå for mange irettesættelser og skæld ud
- påvirker barnets selvværd



Krav og forventninger til barnet



Kommunikation

- Tonefald
- Korte og tydelige beskeder
- Øjenkontakt med barnet inden besked gives
- Evt. hånd på skulder + øjenkontakt
- Opmærksomhed på barnets sproglige niveau



Plenum:

Har I erfaringer med kommunikation, der er lykket godt?

Hvad vil I prøve at gøre, hvis jeres barn ikke hører efter?

Kort opsamling i plenum

... med fokus på jeres positive erfaringer:

Hvad lykkes I allerede med?

Pause



Kort film om ADHD hos børn 3 – 12 år





En besked

1

Belønning



Dimseting



Belønning

- Belønne at noget gøres f.eks. pakke taske
- Vigtig: Jeres positive opmærksomhed
- Overvejelse: Hvor lang tid til belønning?
- Husk: Ikke et strafsystem, tag ikke tidligere tjente klistermærker fra barnet



Struktur og visualisering

- faste rutiner
- genkendelighed og overskuelighed
- struktur i familieliv og fritid
- hjælp til prioritering
- konkret og visuelt for eksempel vha. dagsskema
- vær tålmodige – tager tid, før ny struktur virker



Forståelse af tid – Time Timer som redskab

- hvor længe varer noget
- hvornår slutter en aktivitet
- forberedelse på skift: hvad sker der bagefter?
 - ”når du har set filmen færdig skal vi spise”
- Time Timer er visuelt tydeligere
- Æggeur mm. kan også bruges
- Vær opmærksomme på at overholde den aftalte tid





Hvis rutine ændres



Genkendelige strukturer & klare aftaler

Social kontakt



Tydelige rammer & mulighed for at trække sig

Manglende pauser



Alenetid

Film om søvn



Søvn

- Begræns aktivitet før sengetid – minimér brug af skærme
- Faste rutiner
- Gode fysiske rammer
 - Oprydning
 - Udluftning
 - Mørke i rummet
- Tålmodighed – udstråle ro

Godnat

Opladning



Tal om dagen



Børst tænder



Nattøj



Læs eller lyt



Afrunding

- Sidste 5-10 min.:
- hver familie skriver ned i jeres mappe:
- hvad tager jeg / vi med os fra i dag?



Forløb



1. session: Hvad er ADHD



2. session: Hverdagspædagogik



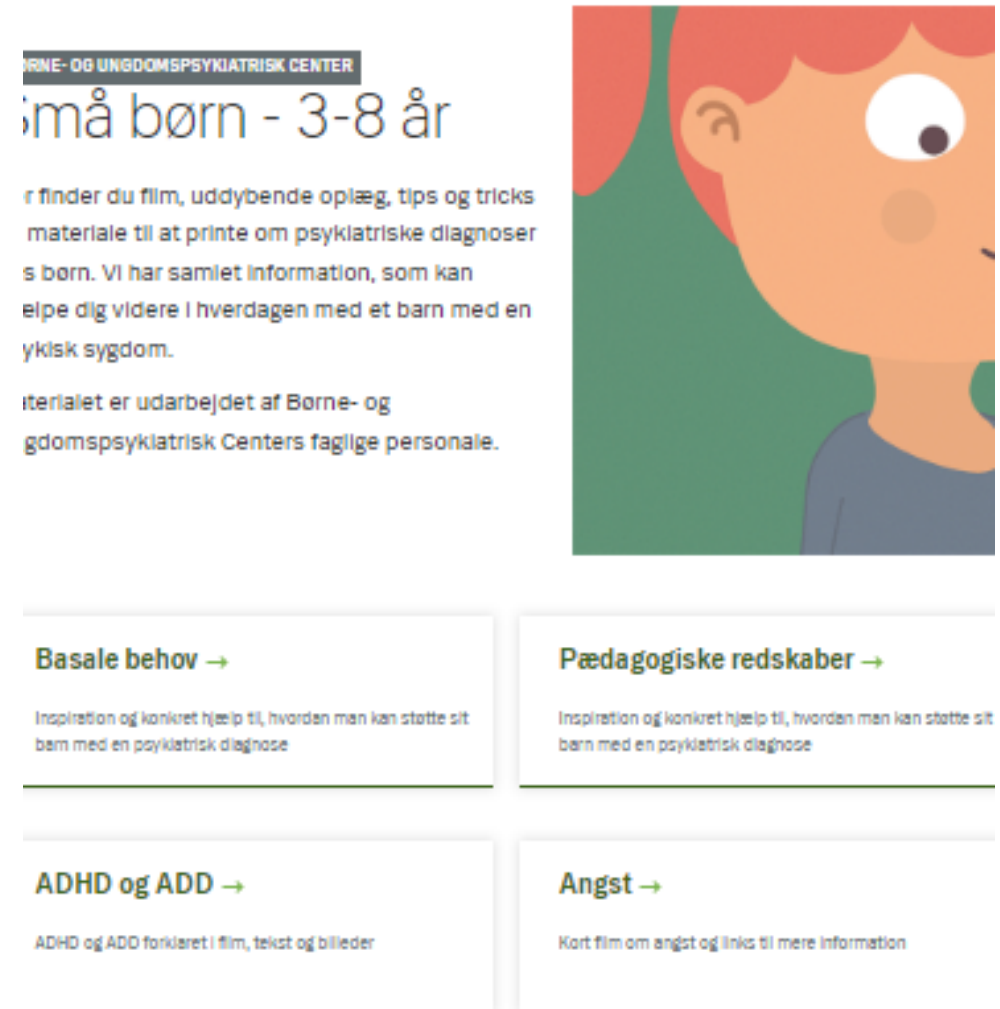
3. session: Barnets lov, samarbejde med kommunen, sanseintegration



4. session: Familieliv

Mere viden

- **"Viden om"** på vores hjemmeside: Region Hovedstadens Psykiatri
- (under: [Forside /Centre/Psykiatriske centre/Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center/Viden om](#)).
- Her findes information om diagnoser, kommunalt samarbejde, pædagogiske redskaber osv.
- Der er film, oplæg, materialer til print samt andre litteraturhenvisninger.
- **PsyInfo:** rådgivningstilbud og informationscenter i Region Hovedstadens Psykiatri. Alle kan henvende sig.



The screenshot shows the 'Viden om' (Know about) section of the Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center website. It features a header with the center's name and a large illustration of a child's face. Below the header, there is a main heading 'Små børn - 3-8 år' and a paragraph explaining that the site provides films, detailed information, tips, and tricks for parents of children with mental health conditions. A subheading mentions that the material is developed by the center's staff. Below this, there are four boxes, each with a title and a brief description of the resources available:

- Basale behov →**: Inspiration og konkret hjælp til, hvordan man kan støtte sit barn med en psykiatrisk diagnose
- Pædagogiske redskaber →**: Inspiration og konkret hjælp til, hvordan man kan støtte sit barn med en psykiatrisk diagnose
- ADHD og ADD →**: ADHD og ADD forklaret i film, tekst og billeder
- Angst →**: Kort film om angst og links til mere information

Tak for i dag

