

Uppfattningar om betydelsen av motorisk träning för barn med ADHD/DAMP

Leonard Johansson
Jenny Nilsson

IDROTTSHÖGSKOLAN
I STOCKHOLM
Examensarbete 29:2005
Idrottslärarutbildningen: 2001-2005
Handledare: Suzanne Lundvall

Sammanfattning

Syfte

Syftet med denna studie har varit att med hjälp av intervjuer undersöka hur skolpersonal och föräldrar uppfattar betydelsen av motorisk träning för barn med ADHD/DAMP. I detta ligger att undersöka på vilket sätt barnens motorik, koncentrationsförmåga samt sociala förmåga påverkas av fysisk aktivitet, och på vilket sätt diagnosen ADHD/DAMP ställer krav på pedagogiska förhållningssätt.

Metod

Vi har gjort en litteraturgenomgång och en kvalitativ intervjustudiestudie. Urvalsgruppen från St: Örjans skolor har bestått av två pedagoger, en idrottslärare, en assistent och en förälder. Samtliga inom skolpersonalsgruppen hade många års erfarenhet inom området. Vi har använt oss av halvstrukturerade intervjuer som lagts upp utifrån följande temaområden: skolpersonal och förälders syn på fysisk aktivitet/motorisk träning för barn med ADHD/DAMP, den fysiska aktivitetens påverkan på barnen, förhållningssätt och bemötande samt barnet/barnens anpassningsförmåga till aktivitet.

Resultat och slutsats

Vad man kan urskönja av resultatet är att samtliga intervjupersoner i denna studie är ense om att fysisk aktivitet och motorisk träning är av stor betydelse för barn med ADHD/DAMP.

Något som de intervjuade tryckte på var den fysiska aktivitetens betydelse för barnens sociala utveckling, här sågs idrotten som en viktig arena. Genom idrott och fysisk aktivitet får barnen lära sig att umgås med andra, visa hänsyn, respekt, empati och förstå att andra människor har känslor. Den sistnämnda förmågan saknas ofta hos dessa barn.

Vad det gäller motoriken behöver dessa barn mycket träning och enligt litteraturen kan denna träning på sikt ge goda resultat. Noterbart i studien är dock att det råder delade meningar om att koncentrationsförmågan kan påverkas av fysisk aktivitet. Även intervjupersonerna menar att det inte med säkerhet går att säga att koncentrationen förbättras av fysisk aktivitet. Trots att vi har kommit i kontakt med erfarna personer inom detta område, anser vi inte riktigt att vi fått ut det vi förväntat oss. Detta kan bero på att våra och de intervjuades praktiskt pedagogiska kunskaper skiljer sig åt. I resultatet framträder det att de intervjuade har svårt att i mer preciserad form tala om motorisk träning, vilket gör att den röda tråden i deras beskrivningar är svår att läsa av. Slutsatsen är att de intervjuade anser att fysisk aktivitet och motorisk träning har en påtaglig betydelse för barn med ADHD/DAMP i relation till barnens sociala, emotionella och motoriska utveckling samt till viss del deras koncentrationsförmåga.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Förord.....	5
1. Introduktion.....	6
1.1 Inledning	6
1.2 Syfte och frågeställningar.....	6
2. Metod.....	7
2.1 Val av metod	7
2.2 Urval	7
2.3 Tillvägagångssätt.....	7
2.4 Konstruktion och genomförande av intervjuer	8
2.5 Bearbetning av intervju.....	8
2.6 Reliabilitet och validitet.....	8
3. Bakgrund.....	9
3.1 ADHD/DAMP	9
3.1.2 Kriterier för ADHD/DAMP	10
3.1.3 Förekomst	11
3.1.4 Ärftlighet.....	12
3.1.5 Neurofysiologi.....	12
3.1.6 Den motoriska handlingskedjan	14
3.1.7 Att ha ADHD/DAMP	14
3.1.8 Fysisk aktivitet.....	15
3.1.9 Tidigare forskning.....	17
4. Resultat.....	19
4.1 Presentation av intervjupersonerna	19
4.2 Redovisning av resultat	20
4.2.1 Skolpersonal och föräldrars syn på fysisk aktivitet/motorisk träning för barn med ADHD/DAMP.....	20
4.2.2 Barnets/barnens påverkan efter att de har haft fysisk aktivitet	23
4.2.3 Förhållningssätt och bemötande.....	24
4.2.4 Barnet/barnens anpassningsförmåga till aktivitet	25
5. Diskussion.....	26
5.1 Fysiska aktivitetens/motoriska träningens betydelse	26
5.2 Den fysiska aktivitetens/motoriska träningens påverkan på koncentrationen.....	27

5.3 Förhållningssätt.....	27
5.4 Barnet/barnens anpassningsförmåga till aktivitet.....	28
5.5 Slutsats.....	28
5.6 Metodkritik	29
5.7 Egna tankar kring lärarrollen	29
5.8 Fortsatt forskning.....	29

Käll- och litteraturförteckning.....	31-32
---	--------------

Bilaga 1 Missivbrev

Bilaga 2-3 Mall till intervjufrågor

Bilaga 4 käll- och litteratursökning

Förord

Vi är två studenter som går sista året på Idrottshögskolan i Stockholm. Vi anser som blivande idrottslärare att fysisk aktivitet och motorisk träning är väldigt viktigt för barn. Med detta arbete vill vi titta på vad skolpersonal och föräldrar har för syn på fysisk aktivitet/motorisk träning för barn med ADHD/DAMP.

Vi vill tacka vår handledare Suzanne Lundvall för hennes stöd och råd under vår skrivprocess.

Ett varmt tack till alla intervjupersoner som har delgivit sina erfarenheter och möjliggjort att detta examensarbete har kunnat genomföras.

1. INTRODUKTION

1.1 Inledning

Sedan lång tid tillbaka har det funnits barn som har haft svårt att koncentrera sig och sitta still. De uppfattas som bråkiga, stökiga och har oftast problem i skola och med kamrater. De ökade krav som ställs i dagens samhälle/skola har gjort det svårare för dessa barn. Vårt samhälle blir alltmer tekniskt och kräver läskunnighet, självständigt arbete, planerings- och organisationsförmåga, tidsmedvetande och social kompetens. Vad innebär det för människor som har svårt med allt detta?

Barn som känner sig osäkra i sina kroppsrörelser kan känna osäkerhet i olika sammanhang t.ex. i lekar med andra barn eller i inlärningsituationer, och för barn med ADHD/DAMP kan det vara än mer utmärkande. Att vi som lärare kommer i kontakt med barn som har svårigheter som exempelvis en bokstavsdiagnos kan vara symptom på, blir allt vanligare. Många av dessa barn har problem i skolan, då svårigheterna kan vara motoriska, bestå av koncentrationssvårigheter, bristande uppfattningsförmåga och hyperaktivitet. Med tanke på vårt framtida yrke som idrottslärare känner vi att det är viktigt att veta hur man kan undervisa på ett så bra pedagogiskt sätt att det gynnar alla elever. Därför är det betydelsefullt att vara medveten om och försöka förstå de eventuella svårigheter som kan uppstå för dessa barn, för att kunna underlätta deras skolsituation och vardag.

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie har varit att med hjälp av intervjuer undersöka hur skolpersonal och föräldrar uppfattar betydelsen av motorisk träning för barn med ADHD/DAMP. I detta ligger att undersöka på vilket sätt barnens motorik, koncentrationsförmåga samt sociala förmåga påverkas av fysisk aktivitet, och på vilket sätt diagnosen ADHD/DAMP ställer krav på pedagogiska förhållningssätt.

Vår hypotes är att barn med ADHD/DAMP får en bättre motorik och koncentrations- och social förmåga av fysisk aktivitet.

2. Metod

2.1 Val av metod

Vi har dels valt att göra en litteraturgenomgång för att skapa en teoretisk bakgrund i ämnet, dels har vi genomfört en intervjustudie för att få ytterligare perspektiv i ämnet. Genom kvalitativa intervjuer kan människor uttrycka samt beskriva sina känslor och upplevelser.¹ Vi menar att detta är svårare att nå genom enkäter. Detta har avgjort valet av intervju som metod.

2.2 Urval

Vi sökte på Stockholms kommuns hemsida efter särskolor. S:t Örjans skolor valdes som urvalsgrupp beroende på att detta rektorsområde har grupper där man tar emot barn som har fått diagnosen ADHD/DAMP. S:t Örjan bildades år 1968, p.g.a. att det fanns ett stort behov av att erbjuda stöd och hjälp för barn med särskilda behov i Stockholms skolor. S:t Örjan består av olika enheter där man arbetar utifrån barnens förutsättningar beroende på diagnos.

Intervjupersonerna har bestått av två pedagoger, en idrottslärare, en assistent som jobbar med barn med ADHD/DAMP samt en förälder till barn som fått diagnosen ADHD/DAMP. Vår avsikt har varit att fånga upp så många infallsvinklar som möjligt. Vår önskan var dock att få intervjuar fler föräldrar för att få en helhetssyn inom detta område, men p.g.a. praktiska skäl kunde detta inte genomföras. Trots att vi endast intervjuade en förälder valde vi att genomföra intervjun, då vi ansåg att det var värdefullt för denna studie.

2.3 Tillvägagångssätt

Litteratursökningen gjordes i Idrottshögskolans bibliotekskatalog samt med hjälp av sökmotorerna Libris och Eniro där relevant information beaktades (träffar se. Bilaga 3). Kontakt togs även med Margareta Frykman – Järlefeldt lärare på Idrottshögskolan som gav namn på personer som forskar inom ämnet. Vad gäller urvalspersonerna till den kvalitativa intervjustudien kontaktades bitr. rektor för S: t Örjans skolor. Genom henne gavs namn och telefonnummer på personer som jobbar inom ADHD/DAMP grupperna. Vid telefonsamtal med varje kontaktperson till respektive enhet gavs en förklaring kring syftet med studien och förfrågan ställdes om

¹ Wallén Göran, *Vetenskapsteori och forskningsmetodik* (Lund: Studentlitteratur, 1996), s. 73.

intervjuer kunde göras. 15 stycken missivbrev delades även ut till kontaktpersonerna för att de i sin tur skulle vidarebefordra detta till föräldrarna.

2.4 Konstruktion och genomförande av intervjuer

Innan intervjun började, berättade vi kort om studiens syfte och talade om att intervjun var konfidentiell samt frågade om det gick bra att använda diktafon. En och samma person utförde intervjuerna medan den andra observerade och gjorde stödnoteringar. Intervjuerna spelades in på band detta för att få med intervjupersonernas egen berättelse ordagrant. Intervjufrågorna ställdes inte i någon speciell ordningsföljd, men vi hade vissa temaområden som vi ville beröra.

Vi användes oss av halvstrukturerade frågor. Intervjuerna har ägt rum på respektive arbetsplats och har tagit allt från 45 till 60 minuter

2.5 Bearbetning av intervju

Bearbetningen av intervjuerna påbörjades dagen efter, detta för att samtalen fortfarande skulle vara i färskt minne. Intervjuerna lyssnades igenom och transkriberades med respondenternas egna ord, samtidigt kontrollerades om det fanns något som skulle tilläggas, från våra stödnoteringar exempelvis om det var något de intervjuade betonat. När transkriberingen var klar kategoriserades intervjuutsagorna in under följande temaområden. *Skolpersonal och föräldrarnas syn på fysisk aktivitet/motorisk träning för barn med ADHD/DAMP, barnet/barnens påverkan efter att de har haft fysisk aktivitet, förhållningssätt och bemötande och barnet/barnens anpassningsförmåga till aktivitet.*

2.6 Reliabilitet och validitet

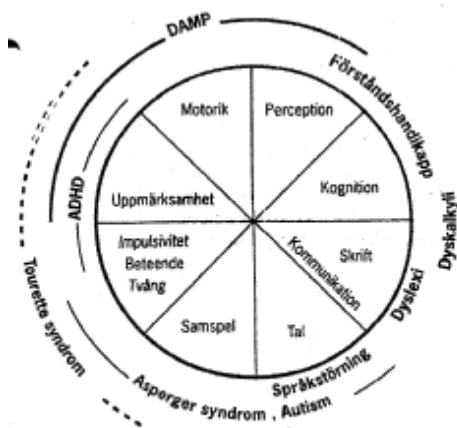
Under intervjuerna användes samma frågeställare vilket ger en större tillförlitlighet. En frågemall användes men uppföljningsfrågor ställdes också beroende på svaren och i relation till studiens syfte. Samma frågor ställdes till alla intervjupersoner. Frågorna kan tolkas olika från person till person, vilket kan vara en svaghet i studien. Men eftersom vi kontrollerade frågorna med de intervjuade försökte vi minska risken för missförstånd. Intervjusvaren skickades inte tillbaka till de intervjuade vilket naturligtvis hade ökat reliabiliteten men p.g.a. tidsbrist kunde det inte genomföras. Vidare var intervjufrågorna konstruerade utifrån syfte och frågeställningar. Intervjuerna redovisades anonymt, detta för att respondenterna ska slippa känna att de svar de

ger kan få negativa konsekvenser. Vi anser dock att studien har tillräcklig reliabilitet för att kunna redovisas.

3. Bakgrund

3.1 ADHD/DAMP

ADHD betyder hyperaktivitetssyndrom med uppmärksamhetsstörning (attention deficit hyperactivity disorder). ADHD består framför allt av uppmärksamhetsstörning/koncentrationssvårigheter, överaktivitet och impulsivitet. Symtomen är olika från individ till individ, orsaken är att andra svårigheter tillkommer.² Vad som har uppmärksammats av forskare i Norden är att många personer med ADHD även har svårt att kontrollera sin motorik och/eller att tolka sinnesintryck (perception), denna grupp har termen DAMP använts (Dysfunktion vad det gäller uppmärksamhet, motorik och perception).³ Alla personer med DAMP har en kombination av koncentrationssvårigheter och motoriska/perceptuella avvikelser.⁴ Begreppet DAMP används huvudsakligen i Norden medan man internationellt mest använder begreppet ADHD.⁵



Figur1. Bilden visar de olika diagnosernas problemområden men också hur de går in varandra.

Bild hämtat från Tore Duvners föreläsningskompendium ADHD/DAMP - praktiska metoder i skolan. (2000).

² Beckman Vanna, Fernell Elisabeth, *ADHD/DAMP – En uppdatering* (Lund: Studentlitteratur, 2004), s. 22.

³ Ibid., s. 22

⁴ Kadesjö Björn, *Barn med koncentrationssvårigheter*, 2.uppl. (Stockholm: Liber, 2001), s. 63.

⁵ Ibid., s. 64

3.1.2 Kriterier för ADHD/DAMP

För att skapa en överensstämmelse mellan DAMP och ADHD definieras DAMP som ett funktionshinder som utgörs av kombinationen ADHD och motorisk/perceptuella svårigheter.⁶ Diagnosen ADHD definieras utifrån en manual med hjälp av kriterier som ska vara uppfyllda för att diagnosen ska kunna ställas. Symtomen ska ha funnits före sju års ålder, förekomma inom minst två olika miljöer t.ex. i skolan och i hemmet, och får inte vara en följd av en tillfällig belastning på barnet utan ska ha pågått åtminstone sex månader.⁷

Beckman och Fernell har i boken tagit upp kategoriseringar med ett antal ingående kriterier för uppmärksamhetsstörningar, överaktivitet samt impulsivitet, utifrån DSM-IV manual (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders).⁸ Detta är en handbok för psykiatrin som innefattar standarddiagnoser för psykiatriska sjukdomstillstånd. Den är publicerad av Amerikanska Psykiatriska Föreningen.

Kategori 1.

Uppmärksamhetsstörning

- ”Är ofta ouppmärksam på detaljer eller gör slarvfel i skolarbetet eller andra aktiviteter.
- Har ofta svårt att bibehålla uppmärksamheten inför uppgifter eller i lekar.
- Verkar inte ofta lyssna på direkt tilltal.
- Följer inte givna instruktioner och misslyckas med att genomföra uppgifter.
- Har ofta svårt att organisera sina uppgifter och aktiviteter.
- Undviker ofta, ogillar eller är ovillig att utföra uppgifter som kräver mental uthållighet (skolarbete eller läxor).
- Tappar ofta bort saker som är nödvändiga för olika aktiviteter (t ex. leksaker, läxmaterial, pennor etc.).
- Är ofta lätt distraherad av yttre stimuli.
- Är ofta glömsk i det dagliga livet.”⁹

⁶ Kadesjö Björn, *Barn med koncentrationssvårigheter* (Stockholm: Liber, 2001), s. 66.

⁷ Beckman Vanna. *ADHD/DAMP. – En uppdatering* (Lund: Studentlitteratur, 2004), s. 147.

⁸ Handbok för psykiatrin, innehåller standarddiagnoser för psykiatriska sjukdomstillstånd <http://www.psychologynet.org/dsm.html> (2005-04-14)

⁹ Beckman Vanna, Fernell Elisabeth. *ADHD/DAMP – En uppdatering* (Lund: Studentlitteratur, 2004), s. 147.

Kategori 2.

Överaktivitet och impulsivitet

- ”Har ofta svårt att vara stilla med händer eller fötter eller kan inte sitta still.
- Lämnar ofta sin plats i klassrummet eller i andra situationer där man förväntas sitta ner.
- Springer ofta omkring, klänger eller klättrar mer än vad som anses lämpligt för situationen.
- Har ofta svårt att leka eller att utöva fritidsaktiviteter lugnt och stilla.
- Verkar ofta vara ”på språng” eller ”gå på högvarv.”
- Pratar ofta överdrivet mycket.
- Kastar ofta ur sig svar på frågor innan frågan avslutats.
- Har ofta svårt att vänta på sin tur.
- Avbryter eller inkräktar ofta på andra (t ex kastar sig in i andras samtal eller lekar).”¹⁰

Barnet ska ha påtagliga problem med minst sex av symtomen under kategori 1 och 2 för att diagnosen ADHD av kombinerad typ skall vara uppfylld. Om kriterierna endast är uppfyllda i den ena av symtom grupperna talar man endera om uppmärksamhetsstörning eller hyperaktivitet/impulsivitet.¹¹

3.1.3 Förekomst

Av alla barn vid skolstarten har ca 5 % påtagliga svårigheter vad det gäller aktivitetskontroll och uppmärksamhetsstörningar samt motorik och perception, det som kallas DAMP. En tredjedel av dessa har stora svårigheter. Dessutom finns det barn som endast har svårigheter med uppmärksamhetsstörningar och aktivitetskontroll, det som kallas ADHD.¹² Minst hälften av alla barn som senare får en DAMP- diagnos har en försenad tal- och i allmänhet även språkutveckling. Ärfthigheten är även en viktig faktor när det gäller förekomsten av ADHD vilket medför att flera personer inom samma släkt kan ha likartade svårigheter. 80 % av barn med ADHD har släktingar med motsvarande problem. Förekomsten av ren ADHD utan andra svårigheter i de lägre skolåldrarna är omkring 2-3 %. Av dem som har DAMP står ADHD för den mest utmärkande delen av DAMP-symtomen, ca 50%.¹³ Barn med diagnosen ADHD har

¹⁰ Beckman Vanna, Fernell Elisabeth. *ADHD/DAMP – En uppdatering* (Lund: Studentlitteratur, 2004), s. 148.

¹¹ *Ibid.*, s. 147f.

¹² Lundqvist Marie < neuronatet@brevet.nu > neuronätet, (2002-01-06)
<http://user.tninet.se/~fxg297r/diagnos_grupper.htm> (2005-02-22)

¹³ Lundqvist Marie < neuronatet@brevet.nu > neuronätet, 2002-01-06
<http://user.tninet.se/~fxg297r/nep_adhd_intro.htm> (2005-02-22)

svårt att koncentrera sig, de är överaktiva och impulsiva. Studier visar att mellan 2-5 % av barn i skolåldern har ADHD. Om man bara tittar på flickor är siffran lägre, 1-3 %.¹⁴

3.1.4 Ärftlighet

I Socialstyrelsens kunskapsöversikt förs diskussionen om orsakerna till ADHD, de studier som gjorts tyder på att både miljö och biologiska/ärftliga faktorer spelar in. Ärftlighet skulle dock vara den viktigaste faktorn till ADHD enligt socialstyrelsen.¹⁵ Att förhållandena i familjen skulle orsaka ADHD finns det inget belägg för, men det kan ha betydelse för hur ADHD kommer till uttryck.¹⁶ Enligt Vanna Beckman så vet man att alkoholmissbruk hos modern under graviditeten kan orsaka ADHD hos barnet, samt att de som röker under graviditeten oftare får barn med ADHD än de som inte har rökt under graviditeten. Men exakt hur relationen ser ut är inte klarlagt.¹⁷ Att speciell mat och gifter i miljön skulle orsaka ADHD finns det inga vetenskapliga belägg för.¹⁸

3.1.5 Neurofysiologi

När man har ADHD fungerar inte alla hjärnfunktioner som de ska. Det gäller främst de funktioner som är viktiga för att vi ska kunna organisera och planera våra handlingar, istället för att agera direkt när man får en tanke eller impuls. En annan funktion som kan vara nedsatt vid ADHD är förmågan att kunna hålla upp motivationen för en uppgift som inte känns lustfylld eller utmanade, även om den är viktig.¹⁹

”De hjärnfunktioner som inte fungerar bra vid ADHD finns framför allt i pannloberna, men också funktioner i hjärnstammen och i lillhjärnan har betydelse.”²⁰

¹⁴ Duvner Tore, föreläsningskompendium ADHD/DAMP – Barn och ungdomar med stora koncentrationssvårigheter *Barn och ungdomar med dolda handikapp.* (2000).

¹⁵ Hedeby Lotta, Medicinering och socialt stöd bästa behandlingen av ADHD, (2002-05-27) <<http://www.stat-inst.se/zino.aspx?articleID=400>> (2005-02-22)

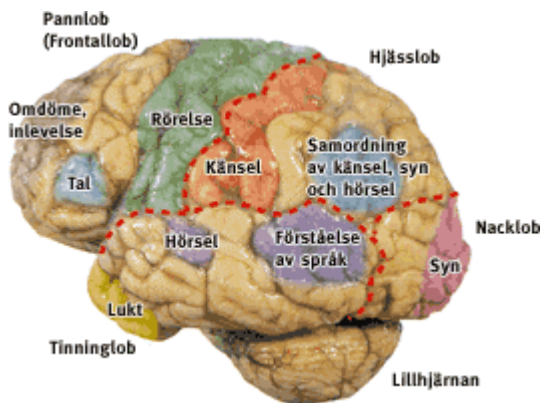
¹⁶ Hedeby Lotta, Medicinering och socialt stöd bästa behandlingen av ADHD, (2002-05-27) <<http://www.stat-inst.se/zino.aspx?articleID=400>> (2005-02-22)

¹⁷ Beckman Vanna, Fernell Elisabeth. *ADHD/DAMP. – En uppdatering* (Lund: Studentlitteratur, 2004), s. 24.

¹⁸ Ibid., s. 24.

¹⁹ Infomedica AB Information om hälsa och sjukvård från Sveriges landsting och apoteket, (2004-04-21) <<http://www.infomedica.se/artikel.asp?CategoryID=10598>> (2005-03-02)

²⁰ Infomedica AB Information om hälsa och sjukvård från Sveriges landsting och apoteket, (2004-04-21) <<http://www.infomedica.se/artikel.asp?CategoryID=10598>> (2005-03-02)



Figur 2. Bilden visar var de olika funktionerna i hjärnan finns och är hämtad från Internetsidan http://www.alzheimers.nu/templates/Page_2008.aspx

Hjärnan kan delas in tre samverkande delar/block.

I block 1 (reglerande) bestående av hjärnstam och mellanhjärnan sker grovarbetningen och prioritering av inkommande signaler.

I block 2 (bearbetande) bestående av hjässlober, nacklober och tinninglober bearbetas den inkommande informationen.

I block 3 (styrande/handlande) bestående av pannloberna, bestäms vad ska göras och omsätter det i handling. Störningar i nervbanorna mellan block 1 och 3 kan medföra överaktivitet och koncentrationssvårigheter.²¹

För att hjärnan ska kunna fungera så bra som möjligt måste nervimpulser snabbt kunna överföras från en nervcell till en annan. De ämnen som ansvarar för att detta kallas signalämnena. Varje signalämne har specifika betydelser för olika hjärnaktiviteter. Dopamin (typ av signalsubstans som är verksamt vid överföring av impulser mellan nervceller i hjärnan bl.a. sådana som kontrollerar motorisk aktivitet) och noradrenalin (stresshormon som i samband med fysisk och psykisk ansträngning frisätts och kan ge en ökad spänning i muskulaturen), är de ämnen som är

²¹ Duvner Tore. *Barnneuropsykiatri* (Stockholm: Liber, 1998), s. 18.f

viktigast vid ADHD. ”Om det finns för lite av dem eller om de fungerar dåligt i vissa delar av hjärnan, skapar det problem som är typiska för ADHD”.²²

3.1.6 Den motoriska handlingskedjan

Motoriska handlingar består av ett invecklat samspel mellan en rad olika funktioner som inte bara är motoriska utan även berör perception, uppmärksamhetsförmåga och kognitiva funktioner. Björn Kadesjö väljer att kalla detta för en motorisk handlingskedja,²³ vilket innebär att kunna anpassa kraft, riktning och tempo i och med sina rörelser.²⁴ Störningar någonstans i detta samspel får konsekvenser för så väl motorik som koncentration.

Hjärnan styr de muskler som ska utföra handlingen via impulser i de utgående nervbanorna. ”För att *Kalle* ska kunna kulla sin kompis på det sätt han tänkt sig måste välkoordinerade signaler från hjärnan få musklerna att öppna handen så att han med lagom kraft träffar den springande kompisens.” Genomförandet beror på hur hjärnan lyckas att styra de olika musklernas kontraktion men också av fungerande kroppsuppfattning och att basala motoriska funktioner är automatiserade.²⁵

3.1.7 Att ha ADHD/DAMP

Kadesjö skriver att barn som har ADHD/DAMP ”behöver som alla barn; kärlek, tålmod, stimulans och tydlighet, men kanske så mycket mer av detta”.²⁶ Den som har ADHD/DAMP har svårt att koncentrera sig. För att kunna vara fokuserad på en uppgift använder man sig av sina olika sinnen: hörsel, syn, känsel etc. Med hjälp av dessa sinnen kan man få in den information som är relevant för en uppgift.²⁷ Men så snart man hållit på med samma uppgift blir det kanske tråkigt, koncentrationen brister och man måste kasta sig över något nytt. Barnets motoriska hyperaktivitet är ett sätt att kompensera att hjärnans funktion kan vara trög och långsam. Den kroppsliga aktiviteten håller igång hjärnan, på samma sätt som man kan bli överaktiv och ha svårt att komma till ro när man är uttröttad.²⁸

²²Infomedica AB Information om hälsa och sjukvård från Sveriges landsting och apoteket, 2004-04-21 <<http://www.infomedica.se/artikel.asp?CategoryID=10598>> (2005-03-02)

²³Kadesjö Björn. *Barn med koncentrationssvårigheter*. (Stockholm: Almqvist och Wiksell, 1992), s. 81.

²⁴Ibid., s. 20

²⁵Ibid., s. 86

²⁶Kadesjö Björn. *Barn med koncentrationssvårigheter*, 2.uppl. (Stockholm: Liber, 2001), s. 25.

²⁷Kadesjö Björn. *Barn med koncentrationssvårigheter* (Stockholm: Almqvist och Wiksell, 1992), s. 6.

²⁸Kadesjö Björn. *Barn med koncentrationssvårigheter* (Stockholm: Almqvist och Wiksell, 1992), s. 74.

Men koncentrationssvårigheter kan även vara att tankarna far iväg, att man lätt kan bli distraherad av en fågel utanför fönstret eller av att någon kommer in i rummet. Barnet är underaktivt och har svårt att komma igång med vad det borde göra, men de har också svårt att fullfölja det som påbörjats. De glömmer av saker och ting, t.ex. när de börjar lektionen, vilken tid de ska vara hemma etc.²⁹ Barnen har även lätt för att bli depressiva och ångestfyllda.³⁰ Enligt Kadesjö är det viktigt är att komma ihåg att dessa utmärkande drag finns hos oss alla mer eller mindre. Det är enbart om man har mycket av dessa drag, och i den omfattning att det allvarligt påverkar ens liv och om dessa drag är varaktiga från barndomen, som man bör överväga att få en diagnos.³¹ När man arbetar med barn som har ADHD/DAMP är det viktigt att ha framförhållning. Om man har ADHD/DAMP blir det visentligt att planera, såväl skolan som på sin fritid.

3.1.8 Fysisk aktivitet

I tidningen Förskolan skriver Annika Claesdotter att Hans Forsberg (professor vid Motorikklubben på Karolinska institutet i Stockholm) säger att det nu är vetenskapligt bevisat att det har betydelse för lärandet om barn rör sig och leker. ”Aktiviteter och en stimulerande miljö är extremt viktigt för hjärnans utveckling.”³² Den motoriska utvecklingen är ett samspel mellan arv och miljö. Människan har medfödda grovmotoriska egenskaper, som att sitta, stå, gå och balansera och genom ökad motorisk träning kan de förbättras. Men olika funktioner måste tränas vid olika tidpunkter, eftersom hjärnan har olika mognadsgrad. Därför måste träningen anpassas till situationen.³³

Under vårt bakgrundsarbete tog vi även kontakt per e-mail med Dr. Tore Duvner, som har en lång beprövad erfarenhet av ADHD/DAMP barn, och har även skrivit böcker inom ämnet. Vi ställde frågan om hans syn på behov av fysisk aktivitet och motorisk träning för dessa barn. Han anser att det inte finns något egentligt behov av motorisk träning för barn med ADHD. ”Men däremot vid DAMP, då barnet har motoriska svårigheter, då är det viktigt att dessa barn redan under förskole- och lågstadieåren får en anpassad medveten motorisk stimulans och

²⁹ Kadesjö Björn. *Barn med koncentrationssvårigheter*, 2. uppl. (Stockholm: Liber, 2001), s. 37.

³⁰ Ibid., s. 113

³¹ Ibid., s. 222

³² Claesdotter Annika, Barn som rör sig lär sig lättare. (1999-10-12)

<<http://www.lararforbundet.se/web/papers.nsf/Documents/0048CD7D>> 2005-03-11

³³ Claesdotter Annika, Barn som rör sig lär sig lättare. (1999-10-12)

<<http://www.lararforbundet.se/web/papers.nsf/Documents/0048CD7D>> (2005-03-11)

träning för att motoriken inte framöver onödigtvis skall handikappa dem. Det är en tacksam uppgift där man brukar se tydliga förbättringar”.³⁴

Claesdotter skriver att Motorikklubben vid Karolinska Institutet i Stockholm har konstaterat att 50 % av barn med ADHD/DAMP har problem med det så kallade arbetsminnet, och därför är klumpiga. ”När man vill gripa och lyfta något har man en uppfattning om form, storlek och tyngd inprogrammerat i arbetsminnet sedan tidigare. Tänk på känslan när man ska lyfta en kartong juice vid frukosten – och den visar sig vara tom.”³⁵ När det gäller barn med ADHD/DAMP så kan de programmera, men har svårt att lagra och dosera styrkan.

Den erfarenhet man har på Sensomotoriskt Centrum³⁶ är att många av de barn som söker hjälp för sina specifika läs- eller skrivproblem också har balans och koordinationssvårigheter, som i sin tur påverkar motoriken.³⁷

De flesta barn med stora koncentrationssvårigheter har en så kallad omogen motorik, vilket menas med att barnets motorik är som ett yngre barn. Rörelserna är inte välkoordinerade, de har slängiga rörelser, de rör sig klumpigt och gesterna blir yviga.³⁸ Det finns också barn med mer påtagliga avvikelser i sin motorik. Barnets motoriska svårigheter kan då leda till koncentrationssvårigheter i situationer då det ställs krav på motoriska färdigheter. Avvikande motorik kan exempelvis vara att barnet har svårt att sitta stilla. För att barnet skall kunna sitta still på en stol måste kroppen vara någorlunda stilla i en speciell kroppsställning. Det är de stora musklerna som bär upp kroppen med en bestämd muskelspänning (tonus) och som ger de en stabil position på stolen. Om muskelspänningen tröttnas får barnet svårt att sitta upprätt. Barnet måste ändra ställning ofta för att hålla reda på sin kropp som ständigt sjunker ihop och glider ner. För att få igång muskelspänningen igen väljer de att gunga på stolen, resa sig och sätta sig igen eller gå omkring en stund. Barnets motoriska svårigheter påverkar koncentration förmågan, men genom att röra sig får barnet mer tonus i musklerna och spänst i kroppen.³⁹ Nedsatt

³⁴ Email. Dr Tore Duvner. 2005-03-11 (se bilaga)

³⁵ Claesdotter Annika, Barn som rör sig lär sig lättare. 1999-10-12
<<http://www.lararforbundet.se/web/papers.nsf/Documents/0048CD7D>> (2005-03-11)

³⁶ Sohlman Birgitta. *Möjligheterna finns* (Borås: Centraltryckeriet, 2000), s.7.

Sensomotoriskt centrum utför ett flertal tester med avseende på bl.a. hörsel, syn och balans, tester som visar vilka områden ett speciellt barn behöver hjälp att utveckla

³⁷ Sohlman Birgitta. *Möjligheterna finns* (Borås: Centraltryckeriet, 2000), s.114.

³⁸ Kadesjö Björn. *Barn med koncentrationssvårigheter*, 2.uppl. (Stockholm: Liber, 2001), s. 96.

³⁹ Duvner Tore. *ADHD- Impulsivitet, överaktivitet, koncentrationssvårigheter* (Stockholm: Liber 1998), s. 118.

muskelspänning kan medföra ”överböjlighet” i leder vilket kan leda till svårigheter med bl.a. skrivförmåga och bordsskick (uthållighet, handstil).⁴⁰

3.1.9 Tidigare forskning

Vid Astrid Lindgrens Barnsjukhus har man studerat hyperaktiva barn samt ”normala” barns uppmärksamhets- och koncentrationsförmåga och med hjälp av EEG (metod att registrera den elektriska aktiviteten i hjärnan) mätt barnens hjärnaktivitet. Det man har tittat på är om det finns något samband mellan hjärnans mognad och barnets förmåga att ta emot sinnesintryck och att handla efter ett lämpligt sett. Vad studien har visat hitintills är att ADHD kan vara ett uttryck för olikheter i hjärnans mognad och utveckling.⁴¹

Ingegerd Ericsson, som är utbildad gymnastikdirektör och har disputerat vid Malmö högskola/lärarytbildningen, har gjort en studie om motorik, koncentration och skolprestationer, från skolåren 1-3.⁴² Undersökningen har genomförts som en delstudie i *Bunkefloprojektet* – en hälsofrämjande livsstil. Studiens urval består av elever från årskurs 1-3, där eleverna var indelade i två interventionsgrupper och en jämförelsegrupp. Interventionsgrupperna hade idrottsundervisning samt fysisk aktivitet fem lektioner per vecka och vid behov har man rätt till en extra lektion i motorisk träning. Medan jämförelsegruppen endast fick sin ordinarie idrottsundervisning, två gånger i veckan.⁴³ Innan projektet påbörjades utfördes förtester i motorik och koncentrationsförmåga. Bedömningarna av barnens motorik gjordes av skolsköterska och specialpedagog. Ingegerd Ericsson deltog själv vid varje observation. Koncentrationsförmågan har bedömts av lärare och föräldrar.

Resultaten från interventionsstudien visar att motoriken hos eleverna förbättras genom ökad fysisk aktivitet och motorisk träning. Dock har det inte skett någon speciell förbättring för de elever som ingick i jämförelsegruppen.⁴⁴

De elever i interventionsgruppen med stora motoriska svårigheter vid projektstart, fick en mycket bättre motorik i årskurs 2-3, jämfört med de elever i jämförelsegruppen som också bedömdes ha stora motoriska svårigheter vid projektstart. Vad man kunde se efter ökad fysisk

⁴⁰ Ericsson Ingegerd. *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer* (diss. Malmö universitet, 2003), s.36.

⁴¹ Lundqvist Marie <neuronatet@brevet.nu> http://user.tninet.se/~fxg297r/nep_adhd_intro.htm 2000-2005 (2005-04-01)

⁴² Ericsson Ingegerd. *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer* (diss. Malmö universitet, 2003), s.36.

⁴³ Ibid., s. 93

⁴⁴ Ibid., s. 179

aktivitet och motorisk träning var att det skett en klar förbättring i balansförmåga och i att koordinera rörelser.⁴⁵ Vad det gäller koncentrationsförmåga så hade den totalt sett i årskurs 2 förbättrats i interventionsgruppen till skillnad mot i jämförelsegruppen enligt lärarbedömningarna. Men p.g.a. att dessa skillnader inte kvarstod i årskurs 3 kunde inga signifikanta slutsatser dras. Däremot hade skillnaden i koncentrationsförmågan för barn med god motorik och barn med motoriska svårigheter minskat genom att de hade fått ökad fysisk aktivitet och motorisk träning.⁴⁶ För de barn som ingått i studien med diagnosen ADHD/DAMP hade det också skett en positiv utveckling. Det fanns inga skillnader mellan barn med diagnos i interventionsgruppen och barn i jämförelsegruppen. För den elevgrupp som fått extra motorisk träning utöver den ökade fysiska aktiviteten kunde en märkbar skillnad påvisas vad gällde deras koncentrationsförmåga.⁴⁷

Avslutningsvis har vi i vår bakgrundsdel försökt att ge en så översiktlig bild av problemområdet ADHD/DAMP. Bakgrundsdelens innehåller elementära fakta om ADHD/DAMP, information från tidningsartiklar och pågående studier från nätet samt en vetenskaplig avhandling.

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att detta problemområde är ett komplext och laddat ämne. De olika diagnoserna går in i varandra vilket gör att det blir svårt att hålla isär skillnaden för ADHD/DAMP och vad ska man säga? Det blir väldigt lätt för allmänheten att tro att diagnoserna har samma betydelse, eftersom i Norden används båda begreppen och internationellt så används ADHD. Detta gör att problemområdet blir än mer komplext. Vi anser dock att fokus inte bör ligga på bokstavsdiagnosen utan att man utgår från individen ifråga, för att skapa så bra förutsättningar som möjligt.

⁴⁵ Ericsson Ingegerd. *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer* (diss. Malmö universitet, 2003), s. 180.

⁴⁶ Ibid., s. 150

⁴⁷ Ibid., s. 151

4. Resultat

I följande avsnitt redovisas resultaten från intervjuerna av skolpersonal samt den förälder som ingår i studien. En sammanställning av intervjuerna kommer att presenteras och citat används för att ge en bild av de intervjuades utsagor i förhållande till vår tolkning.

Här följer först en kort presentation av de personer vi intervjuat.

3.1 Presentation av intervjupersonerna

Intervjuperson A – Har arbetat på ungdomsgårdar sedan 1970-talet, i samband med detta kom han in i skolverksamheten och där började han arbeta med barn med särskilda behov. Han är även barn- och ungdomstränare inom judo. Arbetar nu på en jourverksamhet där man tar emot barn med särskilda behov som inte fungerar i en ”vanlig” skolmiljö. Denna jourverksamhet var han var med om att grunda för tre år sedan. Han har läst 10p specialpedagogik och sitter med i ledningen för handikappskommittén inom Riksidrottsförbundet.

Intervjuperson B – Är utbildad fritidsledare, var med år 1999 att starta enheten som hon nu arbetar på. Skälet var att det fanns ett stort behov av denna typ av enhet, där man kan ta emot barn som inte klarar av att gå i en ”vanlig” skola.

Intervjuperson C – Är utbildad fritidspedagog. Som fritidspedagog har hon arbetat i åtta år. Hon har även en idrottslärarutbildning från Idrottshögskolan i Stockholm. Som idrottslärare har hon arbetat i 13 år. C började arbeta som idrottslärare på en skola med barn med ADHD/DAMP och var verksam där i sex år. På nuvarande skola är C inne på sitt femte år som idrottslärare, där hon bl.a. möter barn från sär- och träningskolan.

Intervjuperson D – Är undersköterska och mentalsköterska i botten och har arbetat väldigt länge inom demenssjukvården. De sista 5 åren har hon arbetat med barn särskilda behov. Hon har även gått en 4 årig utbildning i validation (handlar om bekräftelse). På nuvarande skola har hon arbetat i 1,5 år som assistent.

Intervjuperson E – Är förälder till en son som är 11 år som fick diagnosen ADHD när han var sex år.

4.2 Redovisning av resultatet

4.2.1 Skolpersonalens och föräldrarnas syn på fysisk aktivitet/motorisk träning för barn med ADHD/DAMP

Alla de intervjuade är klart överens om att fysisk aktivitet/motorisk träning är väldigt viktigt för barn med ADHD/DAMP på flera punkter. De anser att det har stor betydelse för deras sociala utveckling men även för deras motoriska utveckling samt koncentrationsförmåga. Det första som kommer upp på varje intervju är just den sociala bitens betydelse. Intervju personerna tar upp hur dessa barn ofta hamnar i onödiga konflikter, som egentligen inte är en konflikt. Missförstånden kan uppstå, p.g.a. att dessa barn inte har samma muskelfunktioner som ”vanliga” och kan ha svårt att förstå regler.

Han förstår inte regler, ta t.ex. fotboll rätt vad det är så tar han upp bollen med händerna och vill göra något helt annat och då blir det helt fel.

(Intervjuperson E)

De menar att dessa barn genom fysisk aktivitet tillsammans med andra, tränas i att lära sig regler och de lär sig att umgås med andra människor och förstå att även de har känslor. Deras självkänsla förstärks också. Från intervjupersonernas insyn i barnens vardag menar de, att många av dessa barn har dåligt självförtroende. De har många misslyckanden med sig i bagaget. En av intervjupersonerna menar att fysisk aktivitet är förlösande, de får dem att släppa på tunga bördor.

Jag tycker att idrotten är av väldigt stor social betydelse för just de här barnen, där om någonstans kan de lära sig att umgås med andra.

(Intervjuperson C)

På tal om regler anser alla intervjuade att dessa också har en viktig betydelse, både vad gäller regler i idrotter men även i vardagslivet för att kunna visa hänsyn till andra. En av intervjupersonerna använder judon som en social fostran, och har ett speciellt program som han går igenom varje gång. Struktur är viktigt för dessa barn. En viktig del i judon är att lära barnen om sin egen styrka och motorik. Vidare få dem att lära sig att man inte ska trycka ner någon om man är större för då gör det ont på den andra. Man måste ta hänsyn. Att lära barnen att visa respekt för andra och att andra människor känner och har känslor anser han också är otroligt viktigt, eftersom många av dessa barn har svårt att förstå t.ex. när någon är ledsen och varför.

När motståndaren träffar ger han upp och då släpper man direkt då ligger man inte o tjuvhåller.

(Intervjuperson A)

Alla intervjuade tycker således att idrotten uppfostrar på något sätt. Men också att barnens självkänsla stärks av att få ingå i det sammanhang idrotten skapar. Barnen kan stötta varandra vilket de inte skulle ha gjort i någon annan miljö.

Självkänslan är lättare att öka för dem i idrottssammanhang än inom dessa fyra väggar.

(Intervjuperson B)

En av de intervjuade berättar om sin filosofi att lära barnen om regler och visa hänsyn till varandra genom att använda reglerna från idrottsplanen som en pedagogik för de yngre barnen. Hon har tänkt jobba med rött och gult kort, för då vet barnen vad det innebär. Rött kort innebär är man blir utvisad, då kanske barnen förstår bättre. Hennes förhoppning är att barnen ska lära sig visa respekt mot andra även utanför idrottsarenan, genom att använda korten. Hon och de övriga intervjuade anser att det är viktigt att visa visuellt för dessa barn för att de inte orkar ta in information. De stänger av, som en av intervjuade uttrycker det.

En kille som är väldigt utåtagerande och kunde ge sig på både vuxna och barn helt provocerat men så fort vi började närma oss idrottshallen så förändrades han helt. Spelade vi fotboll så var han alltid schysst mot sina

medspelare och passade bollen och hjälpte dom och var så ren i sitt spel. Han är fostrad inom fotbollen och vet vilka regler som gäller. Men han har svårt att överföra detta utanför idrotten.

(Intervjuperson B)

En intervjuperson beskriver hur ett missförstånd lätt kan ske genom följande beskrivning: att ta emot en boll och kasta en boll funkar inte alltid. Barnen har svårt med avväganden t.ex. hur hårt man ska kasta den här bollen. Vissa har inte den förståelsen att om någon kastar en boll, inser de inte att de ska ta emot den. Antingen blir de träffade eller så tror de att personen försökte träffa dem med avsikt. Genom motorisk träning och fysisk aktivitet får eleverna både lära känna sin egen kropp och möjligheten att inta en kroppsmedvetenhet. Många av de här barnen har i grund och botten en annan motorik, balans, grov och fin motoriska svårigheter som gör att deras rörelse mönster verkar klumpigt. En av de intervjuade trycker på att de här barnen behöver massor av motorisk träning och man kan se stora framsteg även om lärandet tar längre tid. Det är viktigt att sätta upp delmål och arbeta successivt fram mot det slutliga målet, övning ger färdighet. Intervjupersonen förtydligar det hela med ett exempel; ett barn ska knäppa sin skjorta, vilket kräver en hel del av deras finmotorik - Knäpp du första knappen så tar jag resten.

Att kunna göra kullerbyttor, framåt eller bakåt kan ta en termin att klara av men just den glädjen när de väl klarar av en sådan grej är härlig.

(Intervjuperson A)

Lite tråkigt att de skär ner på idrottstimmarna eftersom det är så viktiga och speciellt för dessa barn som inte har någon fysisk aktivitet utanför skolan. Deras enda chans är här och då blir det ännu mer påtagligt dessa barn.

(Intervjuperson A)

Sammanfattningsvis kan vi säga att den fysiska aktiviteten/motoriska träningens påverkan verkar i positiv riktning för de här barnen och att den är betydelsefull, är alla rörande ense om. Två stycken tycker även att sjukgymnastik är viktig, inte som ett komplement till den fysiska aktiviteten utan som en integrerande del. Detta för att många av dessa barn har t.ex. stel leder och svag muskelspänning där sjukgymnastik skulle vara bra. Det är ju också olika, en del har en väldigt starka och andra är väldigt svaga i kroppsdelarna och behöver styrketräna.

4.2.2 Barnet/barnens påverkan efter att de har haft fysisk aktivitet

En viss förbättring av koncentrationen efter den fysiska aktiviteten kunde tydas enligt tre av de intervjuade, men i vilken utsträckning råder det delade meningar om, delvis beroende på intensiteten i den fysiska aktiviteten. Samtidigt som det kan bli en positiv effekt av fysisk aktivitet så kan det även få en motsatt effekt. Om aktiviteten har varit för intensiv kan detta innebära att de går upp i varv, har barnen varit lagom aktiva då kan de känna att de behöver koppla av. Men har de varit ”för” aktiva så att de nästan blir övertrötta, precis som småtingar, då fungerar det inte. Det kan bli en motsatt effekt istället menar flera av de intervjuade.

En av intervjupersonerna träffar inte barnen efter den fysiska aktiviteten, men på hörsågen har hon hört att de är mer lugna och avslappnade. Hon fortsätter att berätta att om ett ”normalt barn” klarar av att sitta i 7 min i vanliga fall, så skulle nu ett barn med ADHD/DAMP också kunna klara av att sitta still lika länge efter den fysiska aktiviteten. En annan intervjuperson har inte reflekterat över vilken påverkan det skulle vara för barnen, eftersom de går på lunch direkt efter idrotten.

Är dom på högsta växeln så klarar dom inte av själva att växla ner, en bra nivå är treans växel.

(Intervjuperson E)

En av intervjupersonerna jobbar på ett annat sätt. Lektionerna är uppbyggda som han uttrycker det; ”antingen fyrkantig eller fyrkantig fast med runda hörn”. Det som menas är att det finns normer och regler som man måste anpassa sig till men också efter gruppen. De här barnen har svårt att under en längre tid utföra samma sak. Deras koncentrationsförmåga och motivation brister. Intervjupersonen märker att koncentrationen blir mycket bättre efter att de har aktiverat sig.

På morgonen ska vi köra igång med matte! Nej, jag tänker inte göra någon jävla matte! Okej, då går vi upp på mattan och hoppar lite längdhopp istället. Sen börjar vi mäta hur långt de hoppar och räknar ut genomsnittet och då blev det mycket mer matte än vad dem hade tänkt sig, det köper de rakt av.

(Intervjuperson A)

De här barnen har många myror i kroppen och därför är det extra viktigt att de får röra sig, detta anser intervjupersonerna.

Men det är väl självklart att om man tar ut sig fysiskt så lugnar psyket ner sig.

(Intervjuperson E)

4.2.3 Förhållningssätt och bemötande

Att ge struktur, tydlighet och att vara konkret är väldigt viktigt för de här barnen. Detta är alla intervjupersoner ense om. Flexibilitet är också ett annat nyckelord. Man måste kunna styra över till en annan aktivitet om det man håller på med är för svårt eller att barnet har tappat koncentrationen. Å andra sidan, om aktiviteten går bra menar intervjupersonerna att man låter dem få fortsätta. De här barnen har väldigt svårt att ta instruktioner, många har svårt att förstå när man förklarar med ord, svårt att urskilja tid och rum.

Du ska stå på ett ben i 30 sekunder! Hur länge är det? Tills sanden i timglas
har runnit ner!

(Intervjuperson C)

Det gäller även att arbeta mycket visuellt med hela kroppen när man instruerar, till hjälp kan man använda sig av bilder för att förtydligare ytterligare. Det skapar ett lugn och en trygghet. Samtidigt påpekar en av intervjupersonerna att det handlar om att utgå från individen. Man måste tänka på att dessa barn har olika personligheter och därför går det inte att generalisera. Att bemöta dessa barn som vilket annat barn som helst är ett förhållningssätt. Man bör dock hela tiden vara medveten om och ha förståelse för deras bakgrund och de kan misslyckas. Därför är det otroligt viktigt att förstärka det positiva och ge beröm hela tiden när de lyckas för att stärka deras självförtroende. En av intervjupersonerna nämner hur viktigt det är att alla barn blir sedda men att detta är extra betydelsefullt för dessa, det stärker deras självkänsla.

Sök ögonkontakt med dom och visa att dom är lika viktiga t.ex. lägg handen på deras axel.

(Intervjuperson B)

Intervjupersonerna säger också att det är viktigt att hålla det man har lovat annars kan hela dagen bli förstörd. Generellt kan man säga att de viktiga hörnpelarna är struktur, tydlighet, planering och visualisering.

4.2.4 Barnet/barnens anpassningsförmåga till aktivitet

Intervjupersonerna tycker att de här barnen har svårt för nya lekar och idrotter som de inte känner igen och som innefattar många regler. Samma gäller för när det är för ostrukturerat, när barnen själva ska välja aktivitet eller hitta på saker själva. Det blir oftast lättare när det får angivna regler.

Redskapsbanor och hinderbanor, de älskar dom! Jag tror det beror på att det är oregelbundet, det händer nya saker man får jobba med kroppen både upp och ner, alla delar är in action. Sen så kommer det inte in några saker från sidan som det gör i bollspel eller i lek med många instruktioner.

(Intervjuperson B)

Typiska problemsituationer kan många gånger undvikas om man är tillräckligt förutseende. Hänsyn behöver tas till den bristande uthålligheten och beroendet av motivation. En av intervjupersonerna berättar hur viktigt det är att ha en motiverande sysselsättning för att bibehålla koncentrationen vilket de har svårt för när dem bara sitter still.

Men på crossbanan, då jäklar! Då ser man hur viktigt det är med motivationen, för cross kan han hålla på och köra i flera timmar.

(Intervjuperson E)

5. Diskussion

DAMP/ADHD är ett vanligt uttryck man slänger ur sig när man möter barn som är oroliga och hyperaktiva utan att man vet innebörden. Nu när vi har tagit del av vår litteratur och genomgång av intervjuerna har vi insett att det är ett komplicerat område. Det krävs noggranna utredningar för att fastställa en diagnos och det finns en skillnad mellan DAMP och ADHD som man kanske inte tänker på.

5.1 Den fysiska aktivitetens/motoriska träningens betydelse

Vad man kan utläsa av intervjupersonerna är att motorisk träning har stor betydelse för alla barn, och att den är än mer viktig för barn med funktionsnedsättning. Både när det gäller den sociala och motoriska utveckling samt barnens koncentrationsförmåga. Detta stärks också av vår genomgång av litteratur. Hans Forsberg menar att hjärnan behöver en stimulerande miljö och aktivitet för att utvecklas.⁴⁸ Att de här barnen ofta hamnar i onödiga konflikter som egentligen inte är en konflikt utan p.g.a. att missförstånd uppstår, kan bero på att deras rörelser kan vara slängiga samt att de kan ha en omogen motorik. Det kan vi läsa i litteraturen, men även intervjupersoner nämner detta. Andra viktiga synpunkter som intervjupersonerna tar upp är att genom fysisk aktivitet lär sig barnen visa hänsyn, respekt, empati och förstå att andra människor har känslor. Det sistnämnda är vanligt att dessa barn saknar. Med anledning av detta, anser vi att fysisk aktivitet och motorisk träning är otroligt viktigt och betydelsefullt för dessa barn. Genom bl.a. träning av motorik och muskelspänning får de även hjälp att kunna klara av den vardagliga situationen. Båda Dr. Tore Duvner och den intervjuade föräldern menar att motorisk träning ger stora förbättringar i barnens motorik, men att förbättringen sker lite långsammare. Det är viktigt att ha kunskap inom detta område för att veta hur man ska tackla problemen. Vi anser att idrottslärare har en otroligt viktig roll i skolan både för eleverna men också för andra lärarkollegor. Det är angeläget att det finns ett stort utbud av aktiviteter så att barnet kan hitta sin nisch och utvecklas efter sin förmåga. Intervjupersonerna trycker på att motivation, rörelseglädje är betydelsefulla delar för dessa barn såväl på raster som på fritiden.

⁴⁸ Annika Claesdotter, Barn som rör sig lär sig lättare. 1999-10-12
<<http://www.lararforbundet.se/web/papers.nsf/Documents/0048CD7D>> (2005-03-11)

5.2 Den fysiska aktivitetens/motoriska träningens påverkan på

koncentrationen

För oss känns det självklart att efter att man har varit fysisk aktiv blir koncentrationsförmågan bättre, det kan vara lättare att landa, samla sina tankar och att ta till sig information, vilket vi också trodde att de intervjuade skulle svara. Men det råder delade meningar om detta eftersom det är flera faktorer som spelar in. För det första är det ena barnet inte det andra likt, sen är det enligt resultatet beroende på intensiteten av den fysiska aktiviteten de har haft. Något som vi kunde tyda var att beroende på vilket arbetssätt man använder sig av, så blir det lättare att reflektera över den fysiska aktivitetens positiva påverkan på framför allt koncentrationsförmågan. En av de intervjuade använder sig av en flexibel pedagogik, han varvar teori med praktik hela tiden. Där han verkligen ser den positiva effekten av fysisk aktivitet är när det gäller koncentrationsförmågan. Enligt Ingegerd Ericssons studie, har även hon svårt att påvisa att det blir en signifikant förbättring av koncentrationsförmågan efter den ökade fysiska aktiviteten. Men däremot krympte skillnaden i koncentrationsförmåga mellan de barn med god motorik jämfört med dem som har motoriska svårigheter, enligt lärarbedömningarna. Det ges en blandad bild kring koncentrationsförmågan i relation till fysisk aktivitet, men vi menar att det finns anledning att tro att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet, motorik och koncentration. Detta anser vi stärker idrottslärares roll eftersom idrottslärare besitter den kunskap som krävs för att stödja och underlätta för barn som har motoriska svårigheter.

5.3 Förhållningssätt

Vår studie understryker att det gäller att hela tiden att utgå från barnet, dess förutsättningar och behov, för att man skall kunna hjälpa det. Det är mycket viktigt att hela tiden tänka på att bygga upp barnets självförtroende, och därför skall man uppmuntra och förstärka de positiva delarna. Men även tillrättalägga situationer som de här barnen inte klarar av eller helt enkelt undvika dem. Sådana situationer är väntan, förändringar och val. Som lärare kan man underlätta genom att planera och att se till att det blir mycket få valsituationer. Genom att förbereda barnet på vad som ska hända minskar också problemen vid förändringar. En tydligt strukturerad och välplanerad dag ger trygghet för dessa barn som lever i nuet. De här barnen behöver också tydliga, konkreta gränser som man konsekvent håller. Vad som också kan tydas från intervjuerna är att det är väsentligt att ge dessa barn rutiner, då rutiner innebär trygghet. Något som vi har reflekterat över är att lektionerna bör vara korta och varierande med intressanta, roliga och

aktiverande uppgifter. Att de är väl avgränsade och tydliga med en klar början och ett klart slut. Man måste hela tiden varva med vila och rörelse. Instruktioner måste tas steg för steg och skall vara korta, enkla och tydliga. Gärna genom att man visar konkret hur uppgiften skall utföras. De här eleverna behöver mycket hjälp med att bli styrda tillbaka mot uppgiften, när uppmärksamheten tryter. Vi känner att många av barnens problem skulle kunna gå att mildras genom rätt bemötande, vilket dock kräver en hel del av den som arbetar med dessa barn. Han/hon måste ha kunskap om barnens svårigheter och förståelse för dem. Detta får betydelse för hur du som lärare agerar.

5.4 Självkänsla/självförtroende

Man kan se att aktiviteter som lekar med mycket regler och många personer är svårt för dessa barn, likaså ostrukturerade situationer. Kadesjö beskriver att det är som ”att lämna barn med koncentrationssvårigheter ensamma i den fria leken är lite som att lämna ett barn på båtbyggen utan flyttväst”⁴⁹ På grunden av barnens motoriska svårigheter är det mycket lätt att de känner sig utanför vilket kan medföra att de blir passiva, tappar intresset och vill inte vara med. Att bli uttagen sist i en lagsport är tortyr för dessa barn, något som tyvärr är mycket vanligt p.g.a. motoriska problem. Vad vi kan utläsa av intervjuerna är att de ultimata övningarna för dessa barn är lekar med så få deltagare som möjligt. Idrottläraren som vi intervjuade anser att redskapsbanor och hinderbanor är perfekta övningar, där varje individ får träna efter sin egen förmåga. Här får de träning i de motoriska grundfärdigheterna t.ex. rulla, balansera, krypa och klättra etc. Men även styrka, rörlighet och koordination tränas.

5.5 Slutsats

Trots att alla i intervjustudien är överens om att fysisk aktivitet/motorisk träning, rörelse överhuvudtaget är viktigt för barn med ADHD/DAMP så känner vi att det saknas en röd tråd i arbetet mot motorisk träning förutom hos intervjuperson C. Den fysiska aktiviteten fanns där, men tanken på vilken aktivitet som skulle gynna barnet tycker vi saknades.

Det kan bero på att skolenheterna inte har någon utbildad idrottlärare som arbetar med de här barnen, förutom där de hade den ende idrottlärare som vi intervjuade. Att gå från medvetenhet till handling blir därför svårt.

⁴⁹ Kadesjö Björn. *Barn med koncentrationssvårigheter* (Stockholm: Almqvist och Wiksell, 1992), s. 125.

Slutsatsen är att de intervjuade anser att fysisk aktivitet och motorisk träning har en påtaglig betydelse för barn med ADHD/DAMP i relation till barnens sociala, emotionella och motoriska utveckling samt till viss del deras koncentrationsförmåga.

5.6 Metodkritik

Efter genomförd studie är vi medvetna om att den lilla urvalsgruppen på fem intervjupersoner endast beskriver vad de har för syn på fysisk aktivitet och motorisk träning för barn med ADHD/DAMP. Vi anser att det är svårt att dra några generella slutsatser, det har heller inte varit avsikten, eftersom det är en kvalitativ studie. Men däremot stärks studien genom att vi kan placera in intervjuutsagorna i relation till tidigare forskning. Vårt urval av medverkande intervjupersoner, vilka har stor erfarenhet av ADHD/DAMP barn ger också studien ett rikt innehåll. Urvalsgruppens kompetens kring problematiken för dessa barn vad det gäller deras diagnos, vikten av fysisk aktivitet/motorisk träning och hur man bemöter dem etc. är en styrka. Vi bedömer att den kvalitativa metoden väl har fyllt sin funktion.

5.8 Egna tankar kring lärarrollen

Utifrån våra intervjuer och egna erfarenheter har vi konstaterat att fysisk aktivitet/motorisk träning är väldigt viktigt för barn med ADHD/DAMP. Vi kan se vikten av idrottsämnet i skolan samt idrottslärarens kompetens, här tränas grov- och finmotorik, balans, rumsuppfattning samt den sociala biten etc. För vissa barn är idrottslektionen den enda fysiska aktivitet de får. Därför anser vi att det är viktigt som idrottslärare att skapa en positiv bild kring rörelse så att det blir en naturlig del i deras vardag. Att färre idrottstimmar på schemat generera i barns ohälsa, övervikt, inaktivitet är något som flitigt diskuterats. Men vad som oftast glöms bort i den här diskussionen enligt oss är att det finns många barn med funktionsnedsättning där idrottsämnet spelar en otroligt viktig roll för deras motoriska, emotionella och sociala utveckling.

5.7 Fortsatt forskning

Det finns mycket att forska om när det gäller området ADHD/DAMP. Det skulle exempelvis vara intressant att vidareutveckla denna studie, där betydligt fler föräldrars helhetssyn kunde beaktas. Det skulle även vara fascinerande att genomföra en observationsstudie och ett påföljande träningsförslag för att se om verkligheten går att påverka och på vilket sätt. Det skulle även vara väldigt givande att intervjua sjukgymnaster för att få deras helhetssyn inom detta

område. Vad vi har förstått under denna fortlöpande studie är att sjukgymnaster också är en viktig yrkesgrupp för barn med ADHD/DAMP.

Käll- och litteraturförteckning

Otryckta källor

Ericsson Ingegerd, Idrottshögskolan, Stockholm

Föreläsningsmanus: "Motorik, koncentrationsförmåga skolprestationer" och Teoretisk bakgrund till rörelseprovet MUGI, Motorisk Utveckling som Grund för Inläring 12/2 2005

Email. Dr Tore Duvner. 11/3 2005

Muntliga källor

Bandupptagning

Intervjuperson A 14/3 2005

Intervjuperson B 18/3 2005

Intervjuperson C 4/4 2005

Intervjuperson D 6/4 2005

Intervjuperson E 8/4 2005

Tryckta källor

Beckman, Vanna, Fernell, Elisabeth, *ADHD/DAMP – En uppdatering* (Lund: Studentlitteratur, 2004).

Duvner, Tore, *ADHD- Impulsivitet, överaktivitet, koncentrationssvårigheter* (Stockholm: Liber, 1998)

Duvner, Tore, *Föreläsningskompendium ADHD/DAMP - praktiska metoder i skolan*, (2000).

Duvner, Tore, *Barnneuropsykiatri* (Stockholm: Liber 1998).

Ericsson, Ingegerd, *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer* (diss. Malmö universitet, 2003).

Kadesjö, Björn, *Barn med koncentrationssvårigheter*, 2.uppl. (Stockholm: Liber, 2001).

Kadesjö, Björn, *Barn med koncentrationssvårigheter* (Stockholm: Almqvist och Wiksell, 1992).

Sohlman, Birgitta, *Möjligheterna finns* (Borås: Centraltryckeriet, 2000).

Wallén, Göran, *Vetenskapsteori och forskningsmetodik* (Lund: Studentlitteratur, 1996).

Elektroniska källor

Claesdotter Annika, Barn som rör sig lär sig lättare, 1999-10-12

<<http://www.lararforbundet.se/web/papers.nsf/Documents/0048CD7D>> (2005-03-11)

Hedeby Lotta, Medicinering och socialt stöd bästa behandlingen av ADHD, 2005-02-22

<<http://www.stat-inst.se/zino.aspx?articleID=400>> (2002-05-27)

Infomedica, <<http://www.infomedica.se/artikel.asp?CategoryID=10598>> 2005-03-02

Infomedica, <<http://www.infomedica.se/artikel.asp?CategoryID=10598>> 2005-03-02

Lundqvist Marie, < neuronatet@brevet.nu > neuronätet, 2002-01-06

<http://user.tninet.se/~fxg297r/nep_adhd_intro.htm> (2005-02-22)

Rozmaryn Anna, <<http://www.orjan.stockholm.se/>>, S:t Örjansskolor (2005-04-01)

Bilaga 1



2005-03-14

Hej!

Vi är två studenter från Idrottshögskolan i Stockholm som är inne i en period då vi skriver examensarbete. Syftet med vår studie är att titta på vad motorisk träning/fysisk aktivitet har för betydelse för barn med ADHD/DAMP.

Vi tycker att det skulle vara jätte intressant att få ta del av era erfarenheter och synpunkter, det skulle vara av stor nytta i vår studie.

Vår fråga är om ni skulle kunna tänka er att ställa upp på en intervju?

De övergripande frågorna i intervjun kommer att beröra om vilken uppfattning ni som förälder har angående motorisk träning och dess betydelse.

Materialet kommer att behandlas konfidentiellt och vi som är involverade i undersökningen har tystnadsplikt.

Vi tackar på förhand för din medverkan!

Jenny Nilsson
Tfn: 070-7653754
Epost: jempa_nilsson@hotmail.com

Leonard Johansson
Tfn: 073-9325248
Epost: leonardjohansson@hotmail.com

Bilaga 2

Intervjufrågor C-uppsats

Bakgrunds frågor

Utbildning?

Hur länge har du arbetat på den här skolan?

Vad gjorde du innan du kom till den här skolan?

Frågor berörande tema områdena

Skolpersonal och föräldrarnas syn på fysisk aktivitet/motorisk träning för barn med ADHD/DAMP, barnet/barnens påverkan efter att de har haft fysisk aktivitet, förhållningssätt och bemötande och barnet/barnens anpassningsförmåga till aktivitet.

Hur arbetar ni med fysisk aktivitet/motorisk träning?

Behöver man anpassa undervisningen?

Berätta hur du upplever barn med ADHD/DAMP deltagande under idrottslektioner

Anser du att fysisk aktivitet/motoriskträning är viktig för barn med ADHD/DAMP?

– på vilket sätt?

Är det någon speciell aktivitet som du märker att de uppskattar mer respektive mindre?

Märker du någon skillnad på barnet/barnen efter de har haft fysisk aktivitet?

- på vilket sätt

Hur skulle du vilja beskriva barnet/barnen i din klass som har koncentrationssvårigheter och motoriska svårigheter?

Anser du att det krävs ett speciellt förhållningssätt och bemötande?

Bilaga 3

Frågor till föräldern

Kan du berätta lite om bakgrunden hur det hela uppdagades

Håller ditt barn på med någon idrott?

Hur funkar det?

Hur ofta?

Om inte, varför?

Kan ni se någon märkbar skillnad nu mot när han/hon inte idrottade? Vad det gäller motorik och koncentrationsförmåga? På vilket sätt?

Vad tycker du som förälder är viktigt att tänka på vad det gäller bemötande?

I vilka situationer fungerar det bra respektive mindre bra?

Anser du att fysisk aktivitet/motorisk träning är viktigt för barn med ADHD/DAMP?

Bilaga 4

Käll- och litteratursökning

Vad?

Ämnesord	Synonymer
Adhd	Adhd + fysiska aktivitet
Damp	Damp + fysisk aktivitet
Koncentration	Koncentration + Damp/Adhd
Motorik	Motorik + fysisk aktivitet

Varför?

Vi valde denna kombination av ämnesord för att få en begränsning i sökningen av information.

Hur?

Databas	Söksträng	Antal träffar
Libris	Adhd	64
Libris	Damp	42
Libris	Koncentration	22
Libris	Motorik	111
Libris	Motorisk utveckling	60
Eniro	Adhd + fysisk aktivitet	312
Eniro	Damp + fysisk aktivitet	287
Eniro	Koncentration + Damp/adhd	49