



# Skydeidræt for børn og unge med ADHD



Kom godt i gang

skud  
for  
trivsel

# Forord

---

I Dansk Skytte Union vil vi gerne gøre skydning mere tilgængelig for flere børn med særlige behov. Derfor har vi lavet projektet ”Skud for trivsel”, hvor vi sætter fokus på, hvordan vi kan gøre det nemmere for børn og unge med ADHD eller lignende vanskeligheder at være en del af en skytteforening. Mange skytteforeninger har allerede børn med særlige behov og er gode til at inkludere dem i foreningen. Det vil vi gerne understøtte.

Denne pjece er en del af projektet. Pjecen er skrevet af ADHD-foreningen og har specielt fokus på børn og unge med ADHD/ADD – men mange af de anbefalinger, som du finder i pjecen, kan du med fordel også anvende over for børn både med og uden diagnose.

Pjecen giver råd om børn og unge med ADHD/ADD, men vi har valgt kun at skrive børn i teksten for at gøre teksten mere læsevenlig. Pjecen er skrevet af ADHD-forening. Projektet er støttet af TrygFonden.





# ADHD gør det vanskeligt

## At holde opmærksomheden

Børn og unge med ADHD gør nogle gange ikke, hvad der bliver sagt. Især hvis beskeden gives til mange børn samtidig. Man kan synes, det er irriterende og tegn på, at de er frække og uopdragne. Men det er det ikke. Det er derimod tegn på, at de har ADHD.

En hjerne uden ADHD er god til at sortere i indtryk (hvad sanserne ser, hører, lugter etc.) Den filtrerer de oplysninger fra, som den mener ikke er vigtige. Dette sker helt ubevidst.

En hjerne med ADHD har derimod ikke et filter. Den sender alle indtryk videre med lige høj prioritet. Dette gør, at børn med ADHD bruger enorm meget energi på at finde ud af, hvad der er vigtigt, og hvad de skal bruge deres opmærksomhed på. Og fordi de hele tiden "forstyrres" af indtryk, har børn og unge med ADHD svært ved at holde fokus på én samtale, én aktivitet, eller når der gives en fælles besked.

Børn med ADHD/ADD kan blive gode skytter, hvis rammerne i foreningen er rigtige for dem. Når børn med ADHD/ADD finder en interesse, som fænger dem, kan de hyperfokusere. Det betyder, at de er så opmærksomme, at de glemmer alt omkring sig. For nogle kan skydning vise sig at være denne interesse - og de kan blive nogle dygtige skytter.

## At holde kroppen i ro

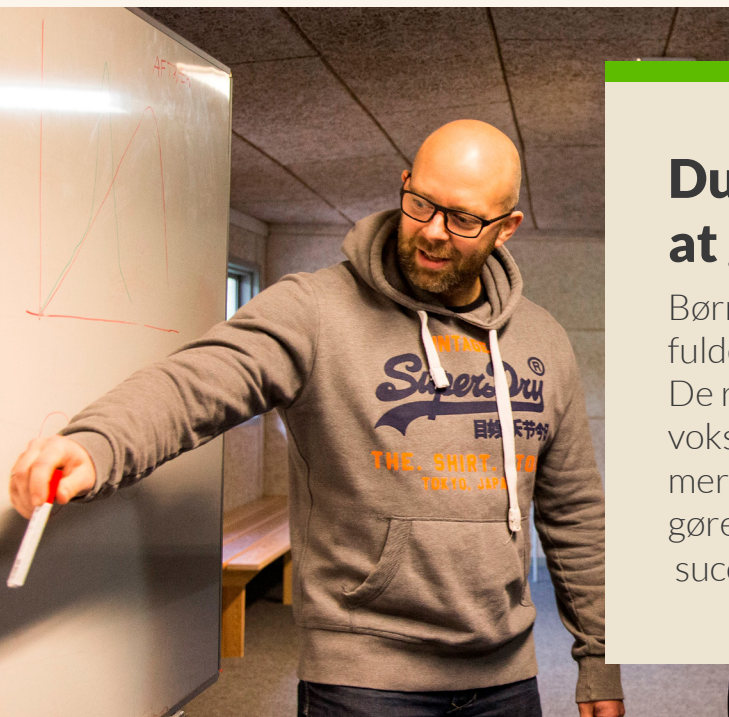
Nogle børn og unge med ADHD har uro i kroppen, som gør, at de har meget svært ved at holde kroppen i ro. De får energi og holder deres hjerne vågen ved hele tiden at bevæge sig. Modsat andre skal disse børn bruge meget energi og fokus på at holde kroppen i ro. Derfor har nogle børn med ADHD svært ved at sidde stille. De rejser sig ofte og forlader deres plads.

Det er dog ikke alle børn med ADHD, som har denne uro i kroppen. Det kan også være, at de er hypoaktive. Det vil sige, at de er underaktive. De er drømmende og indadvendte. De har svært ved at sige, det de gerne vil, og de er længe om at svare på spørgsmål. Mange kalder denne form for ADHD ADD.

## At hæmme impulser

Børn og unge med ADHD handler ofte, før de tænker. Det gør de, fordi de har svært ved at hæmme deres impulser. Mens andre børn hurtigt når at overveje deres idé: "Skal jeg afprøve, hvor højt hoppebolden kan hoppe her i stuen?", springer børn med ADHD direkte til handling og kaster bolden ned i gulvet. Når en lampe splintres, kan de godt se, at det ikke var en god idé. Og de bliver kede af, hvad de har gjort. Men de når ikke den ultrakorte overvejelse, som kunne have stoppet dem.

Børn med ADHD kommer til at afbryde andre og svare, før hele spørgsmålet er stillet. Det gør, at de fylder meget i en gruppe. Samtidig kan de være utålmodige, have svært ved at vente på tur og kaste sig ud i uheldige eller dumme situationer.



## Du kan være med til at gøre en forskel

Børn og unge med ADHD/ADD kan være fulde af talent, blot de har de rigtige rammer. De rammer kan du som instruktør eller voksen, være med til at sætte. Du kan læse mere på de følgende sider om, hvad du kan gøre, for at børn og unge med ADHD får succes med skydning.

# Når du taler med barnet/den unge med ADHD

## Ros

Alle børn kan lide at få ros, og ingen bryder sig om at få skæld ud.

Børn og unge med ADHD har ofte fået meget skæld ud i deres liv, fordi de vanskeligheder, ADHD giver dem, ofte får dem til at opføre sig på en måde, som ikke passer til situationen. Desværre har mange af disse børn og unge ikke fået meget ros og anerkendelse. Derfor betyder det enormt meget, at de kan finde en fritidsaktivitet, hvor de føler, at de bliver mødt positivt og får ros for deres indsats.

Her er skydning et rigtig godt valg, fordi sporten er individuel. Man er ikke afhængig af at kunne indgå på et hold. Man har mulighed for at være afskærmet fra en række sanseindtryk, fordi man skyder i båse, evt. med høreværn. Derudover er skydning en sport, hvor man meget hurtigt får svar på sin indsats. Lige efter, at man er færdig med at skyde, kan man se, hvordan det er gået. Her er det godt, hvis en instruktør er med til at kigge på resultatet og herefter roser den enkelte.

Det er også vigtigt, at barnet/den unge ikke kun bliver rost for resultatet, men også for at være kom-met til træning. "Hej, hvor er det godt at se dig". Eller for at prøve: "Jeg kan se, at du øver dig på din vejrtrækning, hvor er det godt".

Hvis skuddene ikke sidder lige så godt, som de plejer, er der ingen grund til at påpege dette. Barnet eller den unge kan sagtens se, at det ikke gik godt. Her vil en opmuntrende kommentar, eller et klap på skulderen, være meget bedre. Måske har det været en ekstra svær dag i skolen eller et andet sted. Måske er energien bare helt væk. Men barnet/den unge er alligevel kom-met til træning. Og det er i sig selv en succes. Så vær positiv og fokusér på selv de små succeser.



## Én til én kontakt

Når du skal give en besked til et barn eller ung med ADHD, så gør det gerne direkte til barnet eller den unge. Det vil sige én til én. Så er det lettere for dem at forstå beskeden, og det er muligt for dem at stille spørgsmål.

Derfor kan det være en god idé at give de andre på holdet en besked først, og så bagefter give beskeden til barnet med ADHD. Eller at der er én voksen, som giver information til barnet/den unge med ADHD, mens en anden giver information til resten af holdet.

## Vær konkret

Børn og unge med ADHD har brug for at få tingene forklaret meget direkte. Så hvis du gerne vil have dem til at gøre noget andet, end det de gør, så fortæl dem, hvad du vil have dem til. Det kan være: "Sæt dig hen i pausehjørnet" i stedet for "Du skal ikke stå i vejen her" eller "Gå udenfor og løb" i stedet for: "Løb ikke rundt herinde".

Derudover er der nogle vendinger, som kan være svære for børn og unge med ADHD at forstå. Det kan være: "Det er din tur til at skyde om lidt". Her er det bedre at sige, "Det er din tur til at skyde om 10 min.", eller "Det er din tur til at skyde bagefter Martin". Og så er det vigtigt, at man overholder, det man siger, så der ikke går 20 min. før de kommer til at skyde. Eller at Esther får lov at skyde bagefter Martin.



# Faste rammer

Børn og unge med ADHD bruger meget energi på at finde ud af, hvad de skal gøre, hvornår og hvorfor. De har sværere end andre børn ved at aflæse situationer og forstå, hvad der forventes af dem. Derfor kan det være en stor hjælp, hvis træningen foregår på samme måde hver gang. At det altid er de samme aktiviteter i den samme rækkefølge. Og at det er de samme personer, som barnet møder.

Det kan give stor ro, hvis det er den samme instruktør eller frivillig, som hjælper barnet. For selvom det er de samme aktiviteter, barnet skal igennem, kan der være stor forskel på, hvordan en instruktør forklarer eller viser tingene.

## Fast plads og samme riffel

Ud over at lave aktiviteterne i samme rækkefølge kan det også hjælpe, at barnet har den samme plads på banen, når han/hun skal skyde. Og at det er samme riffel, der skydes med.

For at sikre at barnet ikke bliver forstyrret under skydningen, kan I vælge pladsen yderst til højre for højreskytter (og til venstre for venstreskytter). På den måde kommer barnet til at se ind i væggen, og bliver ikke forstyrret af andre.

Det kan også være en fordel, hvis banen ved siden af barnet er tom. Eller at der står en voksen skytte, som ikke skaber uro med snak.







## Før skydning

Skydning er en sport med god struktur i forhold til skydningen, og hvordan man opfører sig på selve skydebanen. Det er dog også vigtigt, at børnene oplever ro og struktur, når de møder ind, når de venter og efter skydningen.

Når barnet eller den unge kommer til skydning, er det godt, hvis det altid er den samme voksne, de møder. Så ved de, hvem de skal hilse på, og hvem der ved, hvad de skal lave.

Den voksne, som er barnets ”kontaktperson”, bør sikre sig, at banen og riflen er klar, før barnet kommer. Så der ikke skal bruges tid på at hente og gøre klar, mens barnet er der.

Herefter kan der laves vejrtrækningsøvelser eller anden skyderelateret træning, før man går ind på selve skydebanen. Det kan også være, at I altid laver en leg eller en anden fysisk aktivitet med alle børnene for at skabe en god relation mellem børnene. Barnet med ADHD vil nok have brug for at blive sat i gang med aktiviteten. Indtil han/hun kender den. Men det kan være en fordel for barnet at være fysisk aktiv, før han/hun skal ind og koncentrere sig om skydningen.

For nogle børn med ADHD/ADD kan det være svært at lege med andre børn, og de kan have brug for, at der er en voksen med på sidelinjen. Det kan dog blive bedre over tid, når de kender rutinerne, føler sig trygge og har overskud til at møde andre.





## Efter skydning

Det bedste vil være, hvis instruktøren snakker med barnet om, hvordan det er gået med skydningen, lige efter barnet har skudt. Husk at fokusere på det positive. Børn med ADHD møder ofte meget kritik i deres hverdag, så det er bedst at fokusere på det, som lykkes (eks. de skud som sidder, som de skal, eller "Jeg kan se, at du øvede dig på den nye skydestilling, det så rigtig godt ud" – eller "Det var flot, at du kunne koncentrere dig, selvom der var lidt uro i den anden ende af lokalet").

Hvis instruktøren ikke har tid til at evaluere sammen med barnet på banen, bør det være det første, som kontaktpersonen taler med barnet om uden for banen.

Herefter kan det være godt at tale om, hvad der skal ske næste gang. Måske skal I øve jer på noget bestemt. Måske er det samme rutine som altid. Det vigtigste er at barnet får det at vide, så han/hun ved, hvad planen er.

Til sidst kan der være en afsluttende aktivitet. Det vil være godt, hvis det altid er den samme. Det kan også være, at barnet skal vente på, at blive afhentet af forældrene. Her kan det aftalte pausested bruges. Se næste afsnit.

# Pauser



Det kan virke mærkeligt at lægge pauser ind i skydetræningen. Børnene er jo kommet for at skyde. Men børn med ADHD kan hurtigt blive trætte i hovedet, fordi de får så mange indtryk, som deres hjerne hele tiden skal forholde sig til.

Derfor kan det være en god idé at lægge en fast pause ind i træningen. Eller lave en aftale med barnet om, at han/hun selv kan holde pause, når der er brug for det.


Nogle børn og unge med ADHD kan mærke, når det begynder at blive for meget for dem. Det vil være godt, hvis de ved, at det er okay, at de går til pause uden først at skulle give sig til at forklare.

Her er det vigtigt at barnet ved, hvor det kan holde pause. Det kan være et hyggeligt hjørne af klublokalet, det kan være udenfor. Eller et andet sted, som giver mening for barnet.

Et godt pausested er afskærmet, så barnet med ADHD ikke skal forholde sig til mange andre børn eller voksne.

## Aktivitet i pausen

Det er forskelligt, hvad børn har lyst til at lave i deres pause. Nogle får energi af at kigge på mobil, andre har det bedre med at tegne, og andre har brug for at få bevæget kroppen. Aftal derfor med barnet og forældrene, hvordan pausen bedst holdes.



## Efter en pause

For nogle børn kan det være svært at komme tilbage efter en pause. Så det kan være en fordel at aftale på forhånd, hvor lang pausen skal være. Man kan sætte en alarm, som ringer. Når tiden er gået, bør det være den voksne, som inviterer barnet ind i skydetræningen igen.

Hvis barnet har holdt pause, fordi der har været optræk til konflikt, eller fordi det hele "kokser", er det bedst, at barnet selv vender tilbage efter pausen. Så han/hun ikke føler sig presset tilbage før han/hun er klar.



# Når der skal ske noget særligt

---

Har barnet gået til skydning et godt stykke tid, kan det være, at han/hun er klar til at deltage i stævner eller mesterskaber. Det kan også være, at det er tid til at skyde på en udendørsbane.

Når der skal ske så store skift, er det godt at forberede barnet på dette.

Når du skal forberede et barn med ADHD på noget nyt, er det godt at bruge billeder og få forklaret præcist, hvad der skal foregå. Børn med ADHD forstår ofte bedre billeder end en forklaring, som bliver fortalt.

## Stævner

Første gang et barn med ADHD skal deltage i et stævne, er det bedst, hvis det er i egne lokaler. Så kender barnet rammerne og har allerede sit pausested. Men derfor er der alligevel meget, som er anderledes til et stævne. Prøv at vise barnet, hvad der skal ske, gerne så konkret som muligt.

Vis hvor skyderækkefølgen og resultaterne kan ses. Her kan det være en god idé at vise en liste fra et andet stævne, som I kan snakke ud fra. Snak om, hvad barnet kan lave i ventetiden, og hvad det kan gøre for at undgå alt for mange indtryk.

Hvis barnet skal til et stævne i en anden forening, kan det være godt at vise billeder fra foreningen. Og på forhånd aftale, hvor barnet kan have et pausested. Når I ankommer til foreningen, så vis barnet, hvor pausestedet er. Giv også barnet en rundvisning og fortæl, hvad der skal ske i de enkelte lokaler. Det kan også være en mulighed at bruge bilen som pausested, hvis de nye lokaler og larmen er for overvældende.

Det kan være en god idé at have en voksen med, som udelukkende har til opgave at tage sig af barnet med ADHD/ADD og sikre, at han/hun får en god oplevelse. En mulighed kunne være at tage en af barnets forældre med, kontaktpersonen fra foreningen eller en anden voksen, som kender barnet, og de udfordringer han/hun har.

## Udendørsbane

For et barn med ADHD er det et stort skift at gå fra en indendørs bane til en udendørs bane. Både fordi skydestillingen er anderledes, men også fordi der er mange flere forstyrrelser end på en indendørs bane.

Brug evt. den første skydegang på udendørsbanen til en rundvisning, hvor I kan finde et nyt pausested. Det kan også være, at I kan besøge udendørsbanerne før I skal til at skyde derude.

Mange børn med ADHD har svært ved den liggende skydestilling, som bruges på mange udendørsbaner. Børnene føler sig utrygge og sårbare, når de skal ligge. Dette kan give så meget uro, at de ikke kan holde fokus på skydningen.

Derfor er det værd at overveje, om børnene med ADHD kan skyde på indendørsbanen hele året. Eller om man allerede på indendørsbanen kan øve den liggende skydestilling evt. som en aktivitet før eller efter selve skydningen.





# God fornøjelse

---

Husk, at børn med ADHD gør det godt, hvis de kan, og hvis rammerne er gode for dem. Hvis de ikke gør det godt, så skal vi som voksne være nysgerrige på, hvad der kommer i vejen for barnet, og hvad vi kan gøre for at hjælpe.

**Tak for din indsats for at give børn og unge med ADHD en god fritidsinteresse.**