

ADHD Norge takker for muligheten til å gi innspill til Lesekommisjonens arbeid.

For mange barn med ADHD og reguleringsvansker handler utfordringer med lesing ikke først og fremst om manglende evner, men om manglende tilgang til læring gjennom et læringsmiljø som er tilpasset deres forutsetninger. Lesing er grunnlaget for videre læring, deltagelse og mestring i skolen, og tidlige erfaringer med nederlag kan få store konsekvenser både faglig og sosialt for denne gruppen. Vi ønsker særlig å rette oppmerksomheten mot hvordan reguleringsvansker påvirker utviklingen av grunnleggende ferdigheter, og hvordan manglende forståelse og tilrettelegging kan føre til at elever gradvis faller bak sine jevnaldrende. Tidlig innsats, fleksibel undervisning og økt kompetanse i skolen er avgjørende for å forebygge dette.

Derfor vil vi løfte frem tre hovedpunkter:

(1) Tidlig innsats må være bredere enn språk og bokstaver. I barnehage og tidlig skole må vi også støtte utviklingen av oppmerksomhet, struktur og selvregulering. Uten dette blir selve leseopplæringen mindre effektiv.

(2) Undervisningen må være mer fleksibel. Barn med ADHD har stort utbytte av korte økter, variasjon, aktiv deltagelse og bruk av flere sanser. En ensidig vekt på stillelesing og mengdetrening kan i verste fall svekke motivasjonen og føre til nederlag.

(3) Hjelpemidler må sidestilles med andre læringsverktøy. Lydbøker og digitale verktøy er ikke snarveier, men nødvendige verktøy for å sikre reell tilgang til innhold og læring.

Vi vil også understreke betydningen av relasjon og mestring. Mange barn med ADHD opplever gjentatte nederlag i møte med tekst. Det påvirker motivasjon og selvbilde, og kan få langsiktige konsekvenser for læring.

Vårt hovedbudskap er dette: Hvis vi tilpasser læringsmiljøet bedre og øker kompetanse på reguleringsvansker, kan vi forebygge lesevansker hos en stor gruppe barn som i utgangspunktet har gode forutsetninger for å lære.

ADHD Norge ber Lesekommisjonens anbefalinger om å legge til rette for:

1. Utvid mandatet for tidlig innsats.  
Tidlig innsats må inkludere utvikling av oppmerksomhet, selvregulering og struktur – ikke kun språk og bokstavkunnskap.
2. Still krav til variert og tilpasset leseopplæring.  
Skoler må forpliktes til å bruke fleksible og kunnskapsbaserte metoder som fungerer for elever med reguleringsvansker.
3. Likestill digitale og kompenserende hjelpemidler.  
Lydbøker og andre verktøy må inn som en naturlig del av opplæringen fra start – ikke først etter langvarige vansker.

4. Styrk kompetansen i skolen.

ADHD og reguleringsvansker må få større plass i lærerutdanning og etterutdanning.

5. Forebygg fremfor å reparere.

Tiltak må settes inn før motivasjon og mestring bryter sammen.

Eksempler på god praksis i leseopplæringen:

- Korte, strukturerte leseøkter. Arbeid med tekst i intervaller på 5–15 minutter, med tydelig start og slutt, og små pauser.
- Aktiv og variert lesing. La eleven lese høyt, bruke pekefinger eller markør, kombinere lesing med bevegelse eller korte oppgaver underveis.
- Multisensorisk tilnærming. Kombiner lyd, bilde og tekst, for eksempel ved å lytte til tekst samtidig som man følger med visuelt.
- Forutsigbar struktur. Gi tydelige mål: Hva skal vi lese? Hvor lenge? Hva skjer etterpå? Dette reduserer kognitiv belastning.
- Støtte til fokus. Bruk enkle grep som skjerming av tekst (linjal/lesevindu), rolige omgivelser eller hodetelefoner ved behov.
- Umiddelbar mestring og tilbakemelding. Velg tekster på riktig nivå og gi rask, konkret respons for å styrke motivasjon.
- Integrert bruk av hjelpemidler. Eleven kan veksle mellom å lese selv og bruke lydbok/tekst-til-tale for å opprettholde flyt og forståelse.
- Relasjonsbasert støtte. Lærerens rolle i å bygge trygghet og motivasjon er avgjørende, særlig for elever som har erfart gjentatte nederlag.

God leseopplæring for elever med ADHD handler om å tilpasse rammene rundt læring, ikke å senke ambisjonene.

Vi i ADHD Norge er også svært bekymret for overgangene gjennom hele skoleløpet, ikke bare overgangene mellom barnehage, barneskole, ungdomsskole og videregående opplæring, men også overgangene mellom trinn. Mange elever med ADHD møter stadig nye lærere, nye classesammensetninger, nye rutiner og økte krav til selvstendighet, struktur og utholdenhet. Elever med ADHD har en forsinkelse av nettopp disse reguleringsferdighetene. Når forventningene i skolen ikke møter tilstrekkelig kunnskap hos lærere og i skolemiljøet, øker risikoen for nederlag, stress og utenforskap.

Vi vet at grunnleggende leseferdigheter er avgjørende for all videre læring. Når elever ikke får utviklet eller opprettholdt disse ferdighetene tidlig nok, vil det kunne få negative konsekvenser i alle fag etter hvert som tekstmengden øker og kravene til selvstendig tilegnelse av kunnskap blir større på ungdomsskole og videregående skole.

Forskning viser også at elever med ADHD i gjennomsnitt går ut av grunnskolen med nesten én karakter lavere enn sine jevnaldrende (Sunde, 2022, <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcv2.12064>). Dette understreker hvor avgjørende det er å forstå sammenhengen mellom reguleringsvansker, tilgang til læring og utvikling av grunnleggende ferdigheter.