

# ADHD I NATUREN



## OPPMUNTRER TIL KREATIV LEK

Naturen tilbyr uendelige muligheter for kreativ lek, noe som kan være spesielt nyttig for barn med ADHD, som ofte er veldig kreative og tenker utenfor boksen.

## STYRK KONSENTASJONEN

Forskning viser at tiden brukt i naturen kan forbedre konsentrasjonen hos barn med ADHD. Planlegg korte, daglige utflukter til parken eller i skogen for å hjelpe barnet med å "nullstille" sin oppmerksomhet.

## REDUSER HYPERAKTIVITET

Fysisk aktivitet i det fri, som å gå tur, klatre, eller sykle, kan hjelpe med å kanalisere barnets energi på en positiv måte og redusere hyperaktiviteten.

## ØK SELVTILLITEN

Å gi barnet oppgaver og utfordringer utendørs, som å lede veien på en sti eller identifisere forskjellige typer trær, kan styrke deres selvtillit og følelse av prestasjon.

## FORBEDRE SOSIALE FERDIGHETER

Å delta i gruppeaktiviteter utendørs, som sportslag eller speideren, kan tilby barnet sjansen til å utvikle sosiale ferdigheter og bygge vennskap i et mindre presset miljø enn skolen.

## STIMULER SANSENE

ADHD kan ofte innebære at barn enten er over- eller under-sensitive til sensoriske inntrykk. Naturen tilbyr et rikt spekter av sanseopplevelser som kan hjelpe barnet med å balansere sine sensoriske behov, for eksempel å gå barbeint i gresset eller leke med sand.

## STRESSAVLASTNING

Naturen er kjent for sin evne til å redusere stress og angst. Finn aktiviteter som er rolig og avslappende, som å se på skyene, lytte til fuglesang, eller tegne landskap, for å hjelpe barnet med å roe ned.

## FREMME SELVREGULERING

Å lære nye ferdigheter utendørs, som å fiske eller sette opp et telt, kan utfordre barnet og oppmuntre til selvregulering og tålmodighet.