

LEIKSKÓLAR OG ADHD

ADHD samtökin

**Leikskólar og ADHD,
25 ráð og verkfæri**



©2015 ADHD samtökin

Útgefandi ADHD samtökin

Ritstjóri: Þróstur Emilsson

Íslensk þýðing Elín H. Hinriksdóttir

og Drífa B. Guðmundsdóttir

Umbrot Gísli Arnarson

Prentun Litlaprent

Bókin var upphaflega gefin út af dönsku ADHD samtökunum 2014 undir heitinu 25 Råd og redskaber til lærere og pædagoger. Höfundur texta bókarinnar er Anna Furbo Rewitz.

Öll réttindi áskilin. Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti, svo sem ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, án skriflegs leyfis útgefanda.

ISBN 978-9979-72-887-0



ADHD samtökin hafa ráðist í útgáfu bókarinnar **Leikskólar og ADHD, 25 ráð og verkfæri**.

Lengi hefur verið eftirspurn eftir efni um börn með ADHD og leikskólann sem hægt er að styðjast við í vinnu með börnum með ADHD.

Í þeim tilgangi að mæta þessari þörf, var ráðist í gerð bókarinnar og er það von okkar að hún nýtist vel öllum sem starfa með börnum með ADHD.

Í bókinni er að finna 25 ráð og verkfæri sem geta hjálpað þér í daglegu starfi og vonandi orðið þér innblástur, ásamt því að veita nýjar hugmyndir.

Aðferðirnar sem lýst er í þessari bók henta ekki eingöngu börnum með ADHD heldur geta þær gagnast öllum börnum.

Samtökin færa ADHD samtökunum í Danmörku bestu þakkir fyrir góðfúslegt leyfi til að þýða og staðfæra bókina á íslensku en hún er þróuð sem hluti af KIK (Kærlighed i Kaos) foreldrafærninámskeiði dönsku ADHD samtakanna.

ADHD samtökin október 2015



25 RÁÐ OG VERKFÆRI

1. LÆRÐU AÐ SKILJA ADHD
2. ÁTTAÐU ÞIG Á HVADA ERFIÐLEIKAR LIGGJA AÐ BAKI HEGÐUNINNI
3. STATTU MEÐ FORELDRUNUM Í AÐ HLÚA AÐ BARNINU
4. VEITTU MIKIÐ HRÓS OG VIÐURKENNINGU
5. BEITTU JÁKVÆÐUM OG LEIÐBEINANDI SAMSKIPTUM
6. FORÐASTU AÐ SKAMMA OG GAGNRÝNA
7. HALTU RÓ ÞINNI ÞEGAR UPP KEMUR ÁGREININGUR
8. SPEGLAÐU BARNIÐ ÞEGAR EITTHVAÐ ER ERFITT
9. REYNDU AÐ DREIFA HUGA BARNINS
10. HUNSAÐU NEIKVÆÐA HEGÐUN
11. KOMDU Á RÚTÍNUM OG FÖSTU SKIPULAGI
12. NOTAÐU SJÓNÆRÆNT SKIPULAG OG LEIÐBEININGAR
13. AÐSTOÐAÐU BARNIÐ VIÐ AÐ LEYSA ÚR ÁGREININGI
14. VERTU GÓÐ FYRIRMYND
15. AÐSTOÐAÐU BARNIÐ VIÐ SJÁLFSSTJÓRN
16. KENNDU BARNINU FÉLAGSLEGAR REGLUR Í RÓLEGUM AÐSTÆÐUM
17. HRÓSAÐU BARNINU FYRIR „AÐ VERA“ FREKAR EN „AÐ GERA“
18. VERTU SKREFINU Á UNÐAN
19. VERTU SANNGJARN EN FYLGINN ÞÉR
20. BÚÐU TIL SAMEIGINLEGAR REGLUR
21. NOTAÐU FUNDI
22. NOTAÐU STUTT HLÉ
23. LEYFÐU BARNINU AÐ RÁÐA
24. LÁTTU BARNIÐ FÁ LÍTIL EN MIKILVÆG VERKEFNI
25. NOTAÐU JÁKVÆÐA STYRKINGU/UMBUN

1. LÆRÐU AÐ SKILJA ADHD

Öll börn vilja standa sig vel og gleðja aðra. Börn standa sig vel – ef þau geta. Fyrir börn með ADHD getur þetta verið sérstaklega erfitt.

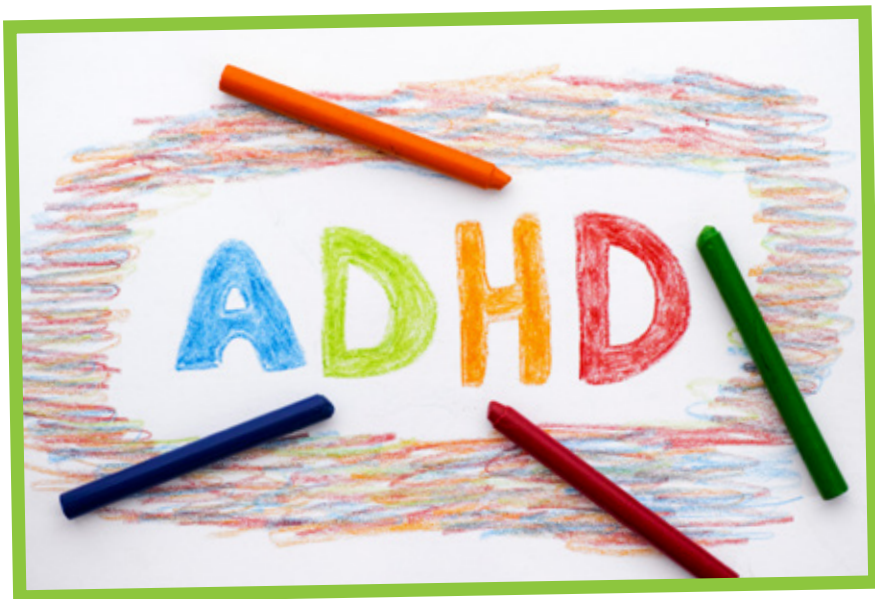
Þess vegna er mikilvægt að allir sem koma að starfinu með börnin fræðist um athyglisbrest, sætti sig við einbeitingarefðleika barnsins og greiningu ef hún liggur fyrir.

Það er mikilvægt að umönnunaraðilar barnsins skilji hvaða áhrif þetta hefur á hina ýmsu færni barnsins og þar af leiðandi einnig á hegðun.

Skammir og skipanir sem snúast um það að barnið taki sig á, eru merkingarlausar fyrir barn með ADHD. Skilningur, stuðningur og aðstoð skipta hins vegar máli. Sem fagmaður á maður alltaf að leggja sig fram við að sýna áskorunum barnsins samkennd, vinsemi og forvitni.

Líka þó svo að barnið ögri bæði uppeldisaðferðum þínum og þolinmæði út í ystu æsar.

Notaðu stuðningsnetið þitt og reyndu eins og þú mögulega getur að tryggja að sambandið við barnið og foreldra þess sé gott og einkennist af hlýju.



2. ÁTTAÐU ÞIG Á HVAÐA ERFIÐLEIKAR LIGGJA AÐ BAKI HEGÐUNINNI

Það skiptir miklu máli að þú sem fagmaður gerir þér grein fyrir þeirri taugaþroskaröskun sem ADHD felur í sér.

Til dæmis ef barnið grípur fram í, er á iði í sætinu sínu, rífur hluti úr höndunum á sessunaut sínum, hlustar ekki, gerir sömu mistökin aftur og aftur, týnir dótinu sínu oft eða ryðst fram fyrir röðina – þá er það ekki vegna þess að barnið er óþægt eða tillitslaust.

Það sama á við þegar um „hljóðlátu gerðina af ADHD“ er að ræða og barnið situr og dagdremur, í stað þess að koma sér að verki, þrátt fyrir endurtekin fyrirhæli.

Þetta veldur því að barnið er utan við sig, hvatvíst og óvirkt sem gerir því erfiðara fyrir að draga lærdóm af fyrri reynslu.

Þegar þú veist hvað liggur að baki hegðuninni áttu auðveldara með að skilja barnið, erfiðleika þess, hegðunarmynstur og þörf fyrir hjálp.

Þú getur öðlast þekkingu í gegnum fræðslunámskeið ADHD samtakanna auk þess sem þú getur lesið þér til í hinum ýmsu fagbókum sem meðal annars er hægt að kynna sér og nálgast á bókasafni ADHD samtakanna.

Einnig er að finna upplýsingar um ADHD á heimasíðu samtakanna www.adhd.is



3.

STATTU MEÐ FORELDRUNUM Í AÐ HLÚA AÐ BARNINU

Það er mikilvægt að fagfólk og foreldrar séu samtaka í því hvernig þeir taka á vanda barnsins. Verið í góðu og nánu sambandi og talið reglulega saman um hegðun barnsins og líðan þess, hvernig gangi heima og í leikskólanum.

Reynið að ná samkomulagi um það hvernig þið takið á erfiðum aðstæðum sem upp geta komið tengdar barninu en mundu jafnframt að það er auðvitað allt í lagi að hafa mismunandi nálgun að ólíkum áskorunum.

Sýndu sjónarhorni foreldranna, áhyggjum þeirra og hugmyndum eins jákvætt viðhorf og vinsemd og hægt er.

Reyndu að hvetja til opinnar umræðu um erfiðleika barnsins, bæði á meðal barnanna, foreldranna og starfsfólksins og reyndu eins og hægt er að komast að samkomulagi um hvernig þú getur stutt við barnið við að tjá erfiðleika sína og aðstæður.

Vertu auk þess vakandi fyrir því að ADHD má að stærstum hluta rekja til erfða og þar af leiðandi hittir þú oft í starfi þínu foreldra (einn eða fleiri) sem sjálfir eru með ADHD.

Reyndu að taka tillit til þess í samstarfi ykkar.



4.

VEITTU MIKIÐ HRÓS OG VIÐURKENNINGU

Allir hafa þörf fyrir að vita að þeir séu einhvers virði.

Börn með ADHD upplifa því miður oft tíðar skammir, gagnrýni, leiðréttingar og vonbrigði. Þau hafa hins vegar þörf fyrir daglegt hrós og viðurkenningu þegar þau standa sig vel.

Maður getur ekki hrósað of mikið, svo fremi sem hrósið er einlægt.

Hrósaðu fyrir litla hluti og sjáðu sjálfstraust barnsins aukast.

Hugsðu um það hverjir styrkleikar barnsins eru:

- **Í hverju er hann hún góð/ur?**
- **Hvað líkar öðrum í fari þess?**
- **Í hverju gengur barninu oftast vel?**

Talaðu oft við barnið um styrkleika þess og hvettu það til að nýta sér þá.

Beindu athygli að árangri barnsins.

Hrósaðu barninu sérstaklega fyrir það sem það er, frekar en fyrir það sem það gerir, því þannig ýtir þú undir og styrkir sjálfsvirðingu þess.

Þetta krefst ekki neinna sérstakra eiginleika frá barninu svo allir geta tekið þátt:

- „**Mikið er gaman að sjá þig**“
- „**Það er svo gaman að sjá þig vera svona glaðan**“
- „**Ég er svo heppin að fá að vera með þér**“

Hrós þjálfar barnið í að skilja að hegðun þess hefur áhrif á tilfinningar annarra. Prófaðu – þetta getur skipt sköpum fyrir barn með ADHD.

5.

BEITTU JÁKVÆÐUM OG LEIÐBEINANDI SAMSKIPTUM

Börn hafa meiri þörf fyrir að vita hvað þau mega og eiga að gera en hvað þau mega ekki og eiga ekki að gera. Jákvæð skilaboð segja barninu hvað eigi að gerast, við hverju megi búast og helst líka hvað gerist í kjölfarið.

Til dæmis:

„Um leið og þú ert búin að borða matinn þinn máttu fara út að leika.“

Það er mun betra en innbyggða hótunin í:

„Þú færð ekki að fara út að leika fyrr en þú ert búin að borða matinn þinn.“

Notaðu óvenjulegar og skrýtnar setningar því þær virka grípandi og barnið venst þeim fljótt.

Til dæmis:

„Notaðu göngufæturna þína“ frekar en **„ekki hlaupa“**.

Í seinna dæminu heyrir barnið kannski aðallega orðið hlaupa en fær engar leiðbeiningar um hvað það á að gera í staðinn.

Sum börn verða líka strax neikvæð þegar þau heyra setningar sem byrja á **hættu, stoppaðu, nei** eða með **nafninu þeirra**.

Reyndu að nota jákvæð skilaboð í eins miklum mæli og hægt er. Þau virka leiðbeinandi og hvetjandi og bæta andrúmsloftið.



6. FORÐASTU AÐ SKAMMA OG GAGNRÝNA

Barn með ADHD hefur örugglega fengið sinn skammt af skömmum.

Taktu ákvörðun um að lágmarka skammir á deildinni þinni og hjálpa frekar börnunum.

Það er mikilvægt að vera ákveðinn, en reyndu jafnframt að halda ró þinni, vera vingjarnlegur og skilningsríkur.

Ef barnið er með slaka sjálfsmýnd og litla sjálfsvirðingu getur verið erfitt að snúa þróuninni við. Barnið býst jafnvel við gagnrýni, er mjög gagnrýnið á sjálft sig og getur átt erfitt með að taka á móti hrósi.

Þú skalt halda fast í ákvörðunina um að skamma ekki. Nýttu þér aðrar aðferðir sem er lýst hér.

Notaðu aðferðir eins og speglun (punktur 8) og dreifingu hugans (punktur 9) og vertu undir það búin að velja þína slagi af kostgæfni.

Hrósaðu – hrósaðu mikið fyrir það sem vel er gert. Þá fækkar skömmum sjálfkrafa.





7. HALTU RÓ ÞINNI ÞEGAR UPP KEMUR ÁGREININGUR

Það er mikilvægt að hinn fullorðni í samspilinu nái að halda ró sinni. Ágreiningur (deilur/rífrildi) verða sjaldan minni eða betri þó þú verðir reiður og hættir að hugsa skýrt.

Mundu að börnin eru bara litlir einstaklingar sem eru að læra hvernig þau eiga að bregðast við, en jafnframt glíma þau við erfiðleika sem gera þeim erfiðara fyrir að hlusta, halda ró sinni, fylgja reglum og læra af reynslunni.

Ef þú nærð að vera rólegur og vingjarnlegur veitir það barninu öryggi og auðveldar því að slappa af og sætta sig við það sem olli ágreiningnum.

Það er auðvitað líka kostur fyrir hin börnin ef þú heldur ró þinni þrátt fyrir ágreining.



8.

SPEGLAÐU BARNIÐ ÞEGAR EITTHVAÐ ER ERFITT

Speglun er uppeldisaðferð sem hefur sannað gildi sitt. Hún snýst um að setja orð á tilfinningar barnsins þegar eitthvað er erfitt.

Dæmi um slíkt gæti verið 4 ára barnið sem liggur í kuðung á gólfinu í leikskólanum og neitar að klæða sig í kuldagalla þegar útvistin er að byrja.

Við slíkar aðstæður er auðvelt að byrja að skammast og reyna að tala barnið til, útskýra hvers vegna það verði að fara í kuldagallann sinn, að það þurfi að taka sig á svo það komist út með hinum krökkunum o.s.frv.

Slíkar fortölur skila sjaldnast einhverjum árangri og í staðinn getur verið gagnlegt að setjast hjá barninu og viðurkenna upplifun barnsins og sýna henni skilning, t.d. með því að segja:

„Ég sé að það er erfitt fyrir þig að klæða þig í útigallann einmitt núna. Þú mátt slappa af á meðan ég hjálpa hinum og svo hjálpumst við að við að fara í kuldagallann á eftir.“

Stundum dugur þetta til þess að barnið nái að slappa af og jafnvel sættast á að það eigi að fara í kuldagallann og að þú munir hjálpa.

Upplifun barnsins er að einhver hafi séð og skilið pirring þess og oftast nær maður meiru fram á þann veg en með skömmum og leiðréttingum.

Stundum dugur þessi uppeldislega nálgun þó ekki til og þá er ekki um annað að ræða en að taka stjórnina.

Barnið öskrar þá kannski út í eitt en það er líka allt í lagi, svo lengi sem það skilur að þú vitir að því finnist þetta erfitt og það sé allt í lagi.

Taktu ábyrgð á aðstæðunum, haltu ró þinni og ekki hræðast reiði barnsins.

9. REYNDU AÐ DREIFA HUGA BARNINS

Að dreifa athygli ungra barna er uppeldisaðferð sem allir nota. Þessa aðferð er hægt að nota markvisst í starfinu með börn með ADHD með góðum árangri og því vel þess virði að viðhalda notkun hennar þótt barnið eldist.

Þegar það stefnir í deilur (ágreining) getur verið auðvelt og gott að notast við þessa aðferð sem getur leitt huga barnsins frá deilunum án mikils tilkostnaðar fyrir þig eða barnið. Barnið truflast auðveldlega og er oftast fljótt að fara úr einu í annað.

Aðferðin krefst þess að þú sért næmur á aðstæðurnar og hugmyndaríkur. Sértu nógu snöggur og viðbúinn því að horfa framhjá minni brotum getur þú komist hjá mörgum árekstrum með því að beina athygli barnsins að öðru.

„Ég heyri að þú ert reið/ur yfir að við getum ekki spilað þetta spil lengur, en segðu mér, hvað sögðu pabbi og mamma um fallegu myndina sem þú teiknaðir í gær?“

Það getur líka verið gott að dreifa huga barnsins með því að láta það fá eitthvað lítið en mikilvægt verkefni:

„Æi, mig vantar rauðan lit – getur þú sótt hann fyrir mig í skápinn?“

Í tilvikum þar sem maður er þegar byrjaður að deila við barnið eða var ekki nógu snöggur að koma í veg fyrir ofsafengnar tilfinningar barnsins, er alveg eins gott að sleppa því að reyna það – þá er barnið þegar fast í ágreiningnum. Þá þarftu að anda djúpt að þér og sýna þolinmæði við notkun annarra aðferða eins og speglun og jákvæð skilaboð.



10.

HUNSAÐU NEIKVÆÐA HEGÐUN

Að hunsu neikvæða hegðun er aðferð sem maður getur valið að nota við sumar aðstæður.

Þetta snýst um að horfa framhjá minni brotum eins og t.d. blóti, smá stríðni eða neikvæðum athugasemdum.

Markmiðið er að „velja sína slagi“ við börnin og vera ekki stöðugt að leiðrétta þau. Í því felst að þú látir sumu hluti eiga sig, sem þú hefðir kannski eytt neikvæðri orku í að leiðrétta undir öðrum kringumstæðum.

Með því að hunsu óæskilega hegðun eykur þú líkurnar á því að hún hverfi af sjálfu sér, eða aukist í það minnsta ekki.

Þú getur líka hunsað neikvæða hegðun með því að bregðast við með hlutleysi, t.d. með því að segja „**þetta er nú aldeilis ljótt orð sem þú kannst**“ og veita því svo ekki frekari athygli.

Þú getur jafnvel hunsað neikvæða hegðun með jákvæðum viðbrögðum. Til dæmis þegar barn reynir að rífa leikfang af öðru barni geturðu sagt „**já þetta er sko spennandi dót sem hann er með, rétt bráðum mátt þú leika með það**“.

Ef þú nærð að vinna svona er það líklegt til að skila sér í betra andrúmslofti á deildinni.



11.

KOMDU Á RÚTÍNUM OG FÖSTU SKIPULAGI

Börn með ADHD hafa mikla þörf fyrir rútinur og ramma.

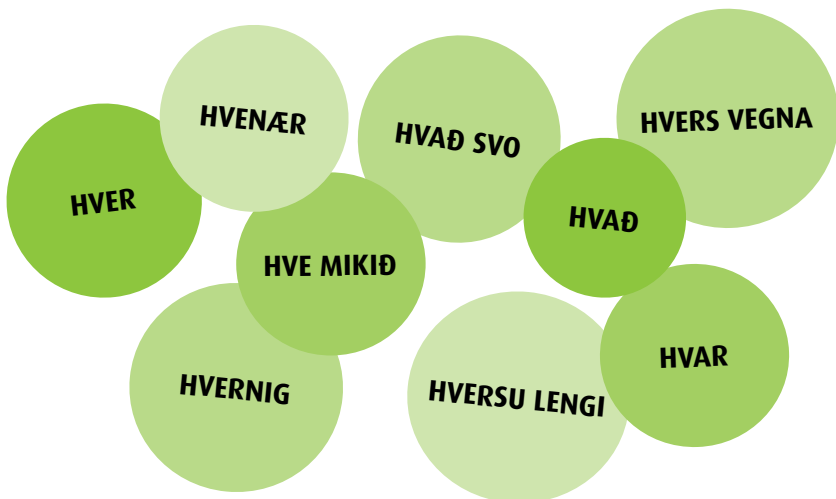
Þeim líður ekki vel þegar hlutirnir eru ófyrirsjáanlegir og þau skortir oft tilfinningu fyrir tímanum sem gerir þau órugg.

Þess vegna skaltu reyna að tryggja að hlutir sem endurtaka sig daglega fylgi alltaf sama skipulaginu.

Fyrirsjáanleiki veitir barninu öryggi og ró og með honum er hægt að draga úr fjölda síendurtekinna árekstra tengdum daglegum athöfnum. Fastar rútinur og skipulag eru mjög mikilvæg og undirstaða alls fyrir bæði börnin og starfsfólkið. Það veitir aukna ró í barnahópnum og aukna orku til að vinna með óvæntari uppkomur.

Ef þú átt almennt erfitt með að halda utan um skipulagið tengt barninu, getur þetta verið mikil áskorun og krafist mikils af þér. Flestum líður betur þegar hversdagsleikinn er að minnsta kosti að einhverju leyti reglubundinn og fyrirsjáanlegur.

GÓÐ REGLA ER AÐ NOTAST VIÐ H-IN NÍU



12.

NOTAÐU SJÓNÆNT SKIPULAG OG LEIÐBEININGAR

Börn með ADHD eru oft með sjónræna styrkleika. Þess vegna geta þau haft gagn af því að að stuðst sé við myndir, teikningar eða tákn þegar verið er að leiðbeina.

Þannig getur verið mjög góð hugmynd að setja fastar rútínur upp sjónrænt, þannig að barnið sjái hvað það á að gera og í hvaða röð. Sjónræn kerfi geta verið handgerðar teikningar, eigin ljósmyndir eða myndir. Barnið getur jafnvel fjarlæggt myndirnar eða strikað yfir þær þegar búið er að ljúka við hlutinn.

Þetta er sérstaklega mikilvægt þegar um er að ræða daglegar rútínur sem verið er að þjálfa barnið í að framkvæma ósjálfrátt án þess að úr verði árekstrar.

Sjónræn kerfi er líka hægt að nota til að útskýra einstaka atburði sem eru nýir fyrir barninu og þar með ófyrirsjáanlegir, eins og t.d. vettvangsferð eða afmæli.

Sjónræn kerfi geta hjálpað barninu að einbeita sér, ná yfirsýn og fylgja áætlunum, veitt því öryggi og aukið sjálfstæði þess.

Hið sjónræna hverfur ekki eins og töluð orð, er alltaf eins, það skapar ekki hávaða og getur fylgt barninu hvar og hvenær sem er.

Mundu að barn með ADHD er með fullt af H-spurningum.

Því fleiri spurningum sem þú getur svarað, þeim mun betur gengur.



13. AÐSTOÐAÐU BARNIÐ VIÐ AÐ LEYSA ÚR ÁGREININGI

Börn með ADHD þarfnast hjálpar og stuðnings við að leysa úr ágreiningi.

Reyndu að hlusta með hlutleysi, opnum huga og forvitni á barnið og aðstoða við að finna lausn á málinu. Ef barnið á t.d. í ágreining við annað barn er mikilvægt að þú hjálpir þeim sem sáttasemjari en ekki sem dómari.

Hlustaðu á bæði börnin, aðstoðaðu þau og styddu með því að spyrja forvitnilegra spurninga. Kynntu fyrir þeim ólík sjónarhorn og tillögur að lausnum.

Það getur verið góð hugmynd að leysa ágreininginn skref fyrir skref – þjálfá barnið í að stoppa, nýta sér fyrri reynslu og hjálpa þeim að finna leiðir til lausnar.

Til dæmis getur þú farið með þuluna:

„stoppaðu – slakaðu á – hugsaðu upphátt – skoðaðu hvað gerðist.“

Dugi það ekki til hvettu barnið til að finna nýjar leiðir til lausna.



14. VERTU GÓÐ FYRIRMYND



Það er staðreynd að börn læra af því að fylgjast með fullorðna fólkinu í kringum sig.

Vertu sérlega meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd og nýttu þér það til að sýna barninu hvernig maður heldur ró sinni í erfiðum aðstæðum, hvernig maður leysir úr ágreiningi og hvernig maður kemur fram við aðra.

Fullorðnir mega alveg hugsa upphátt þegar þeir verða pirraðir yfir því að finna ekki lyklana sína, þegar ljósritunarvélin er biluð eða þegar blýið brotnar.

Þannig sýnir þú barninu að hægt sé að bregðast við ólíkum aðstæðum með sjálfsstjórn og ihugun.

Segðu barninu líka frá ágreiningi sem þú áttir í á leiðinni í vinnuna eða við þín eigin börn, á meðan þú varst að elda kvöldmatinn. Útskýrðu hvað þú gerðir til að leysa hann.

15.

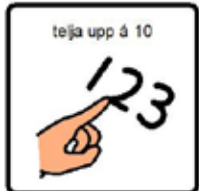
AÐSTOÐAÐU BARNIÐ VIÐ SJÁLFSSTJÓRN

Sum börn með ADHD geta orðið mjög leið og reið og jafnvel árásargjörn. Aðstoðaðu barnið við að hafa stjórn á þessum sterku tilfinningum með því að ræða við það og útbúa áætlun. Talaðu við barnið í rólegum aðstæðum um hvernig því líður þegar tilfinningarnar taka völdin, hvenær það gerist og hvers vegna. Setjið svo upp sameiginlega áætlun svo barnið hafi eitthvað að styðjast við í sambærilegum aðstæðum.

Þetta getur t.d. falið í sér að barnið:

- **yfirgefi aðstæður**
- **leiti til fullorðinna**
- **fari inn í púðaherbergi**
- **hlusti á tónlist**
- **skoði bækur**

Það getur verið hjálplegt að setja sjónræna áætlun niður á lítið spjald sem barnið getur haft í vasanum eða á vegg í sjónhæð barnsins því til stuðnings í erfiðum aðstæðum.





16.

KENNDU BARNINU FÉLAGSLEGAR REGLUR Í RÓLEGUM AÐSTÆÐUM

Flestir fullorðnir reyna að koma boðskap til barnanna meðan á árekstrum stendur.

Dæmi:

- **Þetta má ekki, af því að ...**
- **Skilur þú ekki að hin börnin verða leið þegar þú ...**
- **Þú átt ekki að gera svona vegna þess ...**

Vandinn er sá að oft taka tilfinningarnar völdin og barnið er ekki móttækilegt fyrir þeim upplýsingum sem þú reynir að koma til skila.

Reyndu að forðast að koma með útskýringar meðan á aðstæðum stendur. Bíddu þar til allir eru orðnir rólegir. Komdu þá með útskýringar.

Of seint er að byrgja brunninn þegar barnið er dottið ofan í!

Notaðu tækifærið til að tala við allan barnahópinn um samkennd og lausnaleit og muninn á réttu og röngu. Það leiðir til þess að börnin taka betur eftir, vekur oft upp forvitni og gerir að verkum að hægt er að ræða félagslegar reglur og samskipti.

Notaðu bækur, leiki og atvik sem upp hafa komið sem leið til að ræða um þessa hluti við börnin.

Gott er að fara yfir með börnunum:

- **Hver var vandinn?**
- **Hvað var það sem strákurinn vildi?**
- **Hvað haldið þið að vinir hans hugsi?**
- **Hvernig haldið þið að stelpunni líði?**
- **Hvað er hægt að gera öðruvísi?**
- **Hvað mynduð þið gera heima hjá ykkur?**

Þetta þjálfar börnin í samkennd og lausnaleit og leiðir til góðrar samveru, því félagsleg samskipti reynast börnum með ADHD oft erfið.

17.

HRÓSAÐU BARNINU FYRIR „AÐ VERA“ FREKAR EN „AÐ GERA“

Öll börn þurfa hrós og viðurkenningu.

Börn með ADHD hafa eins og lýst hefur verið, sérlega mikla þörf fyrir að fullorðna fólkíð í kringum þau sjái og meti verðleika þeirra, veiti því athygli að þau gera eins vel og þau geta.

Það getur þó verið góð hugmynd að skoða nánar hvernig þú hrósar og viðurkennir. Hrósar þú barninu fyrir að vera það sjálft eða hrósarðu því fyrir það sem það gerir?

Margir hrósa ósjálfrátt fyrir getu (færni) fremur en það hvernig barnið er (eiginleika).

Dæmi um slíkt er barnið sem er að róla og kallar „**sjáðu mig**“. Ósjálfrátt er þá oft svarað „**en hvað þú ert dugleg/ur**“. Barnið kallar á athygli vegna þess að því finnst gaman og vill deila gleði sinni.

Það skýtur því skökku við að viðbrögðin sem barnið fær, felur í sér mat á færni þess.

Barnið hefur líklega aldrei velt því fyrir sér að það geti verið misduglegt að róla og vill deila gleðinni yfir því að vera til og líða vel.

Í þessu dæmi sést hvernig mörgum fullorðnum er gjarnt að hrósa, sem er í sjálfu sér skaðlaust. En reyndu að mæta þörfum barnsins í samræmi við væntingar þess.

Til dæmis:

- **Vá hvað þú rólar hátt!**
- **Þú lítur út fyrir að skemmta þér vel!**
- **Já ég sé þig!**

Ef börnum er eingöngu hrósað fyrir það sem þau geta, er hætt við að þau fari að gera kröfur til sín um að þau verði að vera dugleg. Í stað þess að teikna, vegna þess að það er skemmtilegt, fer barnið að velta fyrir sér hvort myndin sem það teiknaði sé nógu góð. Prófaðu að hrósa barninu og sýna öllu ferlinu áhuga, frekar en einblína á útkomuna.

Til dæmis:

- **Vá hvað þessi mynd gerir mig glaða!**
- **Mér finnast litirnir sem þú notaðir rosalega flottir!**
- **Hvað skyldi nú fíllinn sem þú teiknaðir heita?**

18.

VERTU SKREFINU Á UNÐAN

Leikskólakennarar og aðrir sem starfa með börnum með ADHD þurfa að takast á við ýmsan vanda sem reynir á krafta þeirra, þekkingu og fagmennsku.

Það getur sparað þér marga árekstra og þirring ef þú ákveður að vera skrefinu á undan.

Þetta getur verið stórt og jafnvel ómögulegt verkefni, þar sem barnið er oft búið að framkvæma áður en þú nærð að átta þig á atburðarrásinni. Þú getur samt sem áður verið skrefinu á undan á mörgum sviðum.

Þegar upp koma árekstrar er árangursríkt að skoða vel eigin viðbrögð. Þetta er gert til að læra betur á hegðun barnsins og hvernig best er að bregðast við þegar vandi steðjar að.

Gott er að fara yfir eftirfarandi atriði:

- **Hver er ástæðan fyrir að vandamálið hófst?**
- **Hvers vegna brást barnið við á þennan hátt?**
- **Hvernig tók ég á aðstæðum?**
- **Hvernig er hægt að koma í veg fyrir að þetta gerist aftur?**
- **Hvernig þarf ég að bregðast öðruvísi við?**

Skoða þarf vel hvaða þarfir barnið hefur:

- **Aukna þörf fyrir hreyfingu.**
- **Aukinn stuðning í félagslegum aðstæðum.**
- **Færri valmöguleika.**
- **Einstaklingsfyrirmæli.**
- **Dregið úr truflunum í umhverfinu og öðrum skyntruflunum.**
- **Nota tímavaka eða aðrar sjónrænar vísbendinar.**
- **Veita barninu tækifæri til að komast úr aðstæðum.**

Önnur börn í leikskólanum eru fljót að átta sig á og viðurkenna að sum börn hafa þörf fyrir sérreglur og aðferðir.

19. VERTU SANNGJARN EN FYLGINN ÞÉR

Barninu líður ekki vel þegar það er skammað. Það reynist öllum erfitt að hlusta á daglegar hótanir, hvað þá að láta undan þeim. Stundum er sagt að það sé eins og að hella olíu á eld að skamma barn með ADHD.

Reyndu því af fremsta megni að forðast hótanir t.d.; „**ef þú hlustar ekki á hvað ég segi mátt þú ekki vera með í hreyfistund á föstudaginn**“ eða „**ef þú hlýðir ekki mátt þú ekki vera með í söngstund**“.

Minntu barnið á að ósækileg hegðun hefur afleiðingar. Vertu þó viss um að barnið skilji hvað þú segir og hverjar afleiðingarnar verða.

Til dæmis:

— **Ef þú vilt ekki ganga frá núna, þá verður lítill tími eftir í útiverunni.**

Prófaðu að nota jákvæðar áminningar sem hvatningu fyrir barnið.

Til dæmis:

— **þegar þú ert búinn að borða færðu að halda áfram að leika þér með dótið.**



20.

BÚÐU TIL SAM- EIGINLEGAR REGLUR

Það getur verið gott að skrifa í sameiningu niður mikilvægustu reglurnar.

Gott er að nota 3–5 reglur með yngri börnum og 5–7 reglur með eldri börnum.

Tilgangur reglnanna er að setja fastan ramma um hegðun innan deildarinnar.

Það veitir börnunum öryggi að þekkja reglurnar og æfa sig á þeim.

Reglurnar geta verið:

- **Ekki lemja!**
- **Ekki stríða!**
- **Ekki nota ljót orð!**
- **Ekki loka eyrunum!**
- **Ekki henda dóti!**

Útbúðu reglurnar á sjónrænan hátt (hægt að gera með börnunum) og hengdu upp á vegg. Hægt er að nota mynd og bannskilti. (sbr. mynd að neðan)

Reglurnar eru settar fram sem „**ekki**“ reglur og eru undantekning. Að öðru leyti á að nota jákvæð skilaboð. Þessar reglur eiga að vera skýrar og lýsandi fyrir það sem er bannað.

Annars skaltu forðast að nota „**ekki**“ skilaboð í daglegum leik og starfi.

Reglurnar gilda að sjálfsögðu um fullorðna ekki síður en börn. Mundu að ákveða í sameiningu hvaða afleiðingar það hefur að brjóta reglurnar.



21. NOTAÐU FUNDI

Fullorðnir halda reglulega fundi til að ræða vandamál og framfarir í starfinu. Því þá ekki að gera það með börnunum líka?

Deildarfundir geta verið áhrifarík leið til að safna börnunum saman og leysa sameiginlega úr málum. Á fundinum gefst tími og ráðrúm til að hugleiða og nýta sér hæfni barnanna.

Börn eru oft vannýtt auðlind þegar kemur að því að leita leiða til að fækka ágreiningsmálum og auka samstöðu á deildinni. Allir vilja að hlustað sé á þá og þeir teknir alvarlega.

Allir hafa skoðun á og hugmyndir um hvernig hlutirnir geta orðið betri.

Hér koma tillögur að uppbyggingu funda:

1. **Bjóðið börnunum á fundinn.** Hafið fundinn formlegan. Haldið hann í huggulegu umhverfi og bjóðið upp á ávexti, djús, servíettur og kertaljós.
2. **Lýsið vandanum á hlutlausan hátt.** „Ég hef tekið eftir að hérna á deildinni eigum við í vanda með rífrildi. Ég hef líka tekið eftir að þá líður okkur öllum illa. Hvað segið þið um að við reynum að finna lausnir til að allir geti verið vinir?“ Bjóðið börnunum svo að koma með uppástungur.
3. **Notið hlut til að tákna að orðið sé þeirra.** Veljið hlut sem barnið þarf að hafa í höndunum til að mega tala. Þetta kemur í veg fyrir að allir tali í einu. Börnin eru fljót að læra að nota þessa aðferð.
4. **Vertu ritari.** Skrifðu niður allar hugmyndir og tillögur að lausnum, líka þær sem virðast óraunhæfar og eru „öðruvísi“.
5. **Þú velur ca. 3 reglur, hugmyndir eða tillögur** sem hægt er að prófa. Hugsaðu upphátt á meðan þú velur þær og skrifðu þær svo niður sem niðurstöðu fundarins.
6. **Reglurnar gilda fyrir alla.** Ákveðið í sameiningu hvaða afleiðingar það hefur að brjóta þær, þannig að ákvarðanatakan sé sameiginleg og afleiðingarnar fyrirsjáanlegar.
7. **Setjið reglurnar upp á myndrænan hátt** og hengið þær upp í sjónhæð barnanna.

Þetta hljómar sem hreinasta bull fyrir marga fullorðna sem umgangast börn með ADHD. En það kemur mörgum á óvart hve virk börnin eru og hvað það gefur góðan árangur að ræða vandann á jákvæðum og friðsömum nótum. Ef þetta tekst ekki í fyrsta skiptið, slítið þá rólega fundi og prófið aftur síðar.

22. NOTAÐU STUTT HLÉ

Það getur verið gott að beita hléi sem afleiðingu af neikvæðri hegðun.

Hér er ekki verið að tala um lengri einveru þar sem barnið er sent út á gang eða í annað herbergi. Hlé er notað sem mild afleiðing af óæskilegri hegðun og lætur barnið vita að nú hafi það gengið of langt.

Hlé á alla jafna að vera stutt, aðeins 30 sekúndur. Hafa þarf í huga að börn með ADHD fara oftár yfir mörkin en önnur börn.

Stutt hlé á fyrirfram ákveðnum stað er fyrirsjáanlegt og viðráðanlegt fyrir barnið. Það brýtur upp neikvætt hegðunarmynstur þar sem barnið á erfitt með að stoppa sig af og pirringur hins fullorðna eykst í samræmi við það. Hlé veitir hinum fullorðna og barninu nauðsynlegt andrými og gefur barninu tækifæri til að bakka og byrja upp á nýtt.

Tillaga að því hvernig haga má hléum:

1. **Kynnið þau á sameiginlegum fundi.**
2. **Hafið skýrar reglur um það hvaða hegðun leiðir til hlés.**
3. **Leyfið börnunum að velja stað fyrir hlé bæði innandyrna og utan.**
4. **Æfið með hlutverkaleik.**

Þegar barn brýtur reglur er mikilvægt að nota hlé og halda ró sinni. Þú getur sagt við barnið; „Þú hefur brotið reglurnar. Nú skaltu fara og taka hlé.“

Ef nauðsynlegt er, skaltu fylgja barninu í rólegheitum á staðinn þar sem taka á hlé. Þú getur búist við að barnið mótmæli og berjist á móti en þá er um að gera að halda ró sinni en vera ákveðinn um leið. Gerðu barninu ljóst að nú sé nauðsynlegt að taka hlé. Þú getur sagt; „Um leið og hléið er búið getur þú farið aftur að leika við hin börnin (eða það sem við á hverju sinni)“.

Það er áhrifaríkt að æfa þessar aðstæður með leik. Flest börn læra fljótt að nota hlé og það verður hluti af reglum leikskólans.

Með þessari aðferð er hægt að koma í veg fyrir skammir og aðfinnslur sem auðveldar starfið bæði fyrir þig og barnið.

23. LEYFÐU BARNINU AÐ RÁÐA

Það hefur mikla þýðingu fyrir barnið að fá tækifæri til að leika sér við fullorðna og stjórna einföldum hlutum.

Taktu frá, ef mögulegt er, 15–45 mínútur á viku í leik. Leyfðu börnunum að velja leikinn og skiptast á að stjórna. Gættu þess að það sé mjög skýrt hvenær röðin kemur að hverjum og einum.

Vertu tilbúin með nokkra einfalda inni- og útileiki og leyfðu því barni sem er við stjórnvölinn að velja leik og gang leiksins.

Taktu virkan þátt í leiknum á forsendum barnsins og notaðu tækifærið til jákvæðrar samveru. Veittu hrós, viðurkenningu og styrktu félagsleg samskipti.



24.

LÁTTU BARNIÐ FÁ LÍTIL EN MIKILVÆG VERKEFNI



Öll börn þurfa að finna að þau skipti máli, séu dugleg og geri gagn.

Notaðu það í uppeldislegum tilgangi að fela barninu lítil verkefni, sem fela í sér ábyrgð. Það styrkir sjálfsmynd barnsins og gefur þér um leið tækifæri til að viðurkenna og hrósa því fyrir vel unnið verk.

Í mörgum leikskólum tíðkast að börn fá tækifæri til að taka þátt í að undirbúa ávaxtastund, leggja á borð, velja bækur til að lesa og ákveða söngva í söngstund.

Einnig er hægt að láta þau vinna lítil verkefni s.s. að ná í efni sem þarf að nota (blöð, ljósrit, penna, liti o.s.frv), skipta um rafhlöður, koma skilaboðum til annarra fullorðinna/ á aðrar deildir, undirbúa hvíldarstund, hafa auga með yngri börnum, stjórna leik eða hvaðeina sem hæfir aldri og þroska barnsins.

Fátt er jafn gefandi og að sjá barnið vaxa og þroskast.



25. NOTAÐU JÁKVÆÐA STYRKINGU/UMBUN

Umbun og styrking á jákvæðri hegðun er áhrifaríkt tæki þegar unnið er með börn með ADHD.

Það snýst um að umbuna fyrir ákveðna hegðun. Þótt margir séu hikandi við að verðlauna barn fyrir hegðun sem telst sjálfsögð, skaltu nota jákvæða styrkingu og umbun við hvert tækifæri sem býðst.

Prófaðu að umbuna í stað þess að takast á við pirring, rifrildi og skammir.

Barn með ADHD á oft erfitt með að einbeita sér að verkefnum sem það hefur ekki áhuga á og sér ekki tilganginn með. Umbun getur haldið barninu að verki og hjálpað því að einbeita sér.

Sem umbun má velja hrós, stjórnur, leikföng, útiveru, leiki eða hvaðeina sem barnið hefur áhuga á.

Það er mikilvægt að umbunarkerfið sé sett upp á sjónrænan hátt svo barnið geti fylgst með eigin árangri. Markmið eiga að vera skýr og ófrávíkjanleg og mikilvægt er að fylgja þeim eftir með umbun.



25 RÁÐ OG VERKFÆRI

19.
VERTU
SANNGJARN EN
FYLGINN PÉR

22.
NOTAÐU
STUTT HLÉ

3.
STATTU MEÐ
FORELDRUNUM
Í AÐ HLÚA AÐ
BARNINU

17.
HRÓSAÐU
BARNINU FYRIR „AÐ
VERA“ FREKAR EN
„AÐ GERA“

13.
AÐSTOÐAÐU
BARNIÐ VIÐ
AÐ LEYSA ÚR
ÁGREININGI

4.
VEITTU MIKIÐ
HRÓS OG VIÐUR-
KENNINGU

25.
NOTAÐU
JÁKVÆÐA
STYRKINGU/
UMBUN

15.
AÐSTOÐAÐU
BARNIÐ VIÐ
SJÁLFSSTJÓRN

11.
KOMDU Á
RÚTÍNUM OG FÖSTU
SKIPULAGI

20.
BÚÐU TIL
SAMEIGINLEGAR
REGLUR

24.
LÁTTU
BARNIÐ FÁ LÍTIL
EN MIKILVÆG
VERKEFNI

12.
NOTAÐU
SJÓNRAENT
SKIPULAG OG
LEIÐBEININGAR

21.
NOTAÐU
FUNDI

6.
FORÐASTU AÐ
SKAMMA OG
GAGNRÝNA

18.
VERTU
SKREFINU Á
UNDAN

9.
REYNDU AÐ
DREIFA HUGA
BARNSINS

8.
SPEGLAÐU
BARNIÐ ÞEGAR
EITTHVAÐ ER
ERFITT

7.
HALTU RÓ
ÞINNI ÞEGAR
UPP KEMUR
ÁGREININGUR

5.
BEITTU
JÁKVÆÐUM OG
LEIÐBEINANDI
SAMSKIPTUM

10.
HUNSAÐU
NEIKVÆÐA
HEGÐUN

14.
VERTU GÓÐ
FYRIRMYND

1.
LÆRÐU AÐ SKILJA
ADHD

2.
ÁTTAÐU
ÞIG Á HVAÐA
ERFIÐLEIKAR
LIGGJA AÐ BAKI
HEGÐUNINNI

23.
LEYFÐU
BARNINU AÐ
RÁÐA

16.
KENNDU
BARNINU FÉLAGS-
LEGAR REGLUR
Í RÓLEGUM
AÐSTÆÐUM

HVERNIG GERA MÁ FÉLAGSFÆRNISÖGU

Ekki taka of mikið efni fyrir í hverri sögu. Best er að taka fyrir einn færniþátt í einu sem á að þjálfra t.d. ákveðnar aðstæður. Ræða þarf við barnið og fara yfir söguna, þannig að það skilji hana. Gott er að barnið komi sjálft með tillögur.

Oft er gott að taka myndir af aðstæðum til að setja inn í söguna t.d. mynd af skóla, mynd af barni o.s.frv.

Veldu rólega stund. Sagan sjálf er aðalatriðið. Lestu eins oft og þörf er á. Gott er að lesa í tengslum við aðstæður.

Hafðu söguna skýra og á einni blaðsíðu. Fyrir ung börn á að hafa fá og einföld orð, stóra stafi og einfaldar myndir.

Notaðu lýsandi setningar svo sem:

- **Ég heiti ... (góð byrjun).**
- **Mér finnst gaman að leika mér úti í frímínútum.**
- **Stundum verð ég reiður og lem hina krakkana.**

Notaðu leiðbeinandi setningar um hvaða hegðun þú vilt sjá, t.d.:

- **Ég ætla að reyna að hætta að lemja krakkana.**
- **Þegar ég verð reiður ætla ég að fara til Óla (einhvers fullorðins).**

Forðastu að nota orð eins og **aldrei, alltaf**. Notaðu frekar orð eins og **oft, venjulega** og **stundum**. Notaðu líka orð eins og t.d. „**ég ætla að reyna ...**“ í staðinn fyrir: „**ég má ekki ...**“.

Nýttu áhugamál til útskýringar. Mundu að hrósa í lokin. Gott er að hafa mynd með. Ekki er óalgengt að endurskoða þurfi félagsfærnisöguna. Það kemur fljótlega í ljós þegar farið er að nota hana.

Ef þjálfra þarf samskiptafærni fer það fram hægt og rólega. Gott er að spila á spil, maður á mann og þjálfra barnið eitt og sér. Taktu síðan fleiri börn rólega inn í hópinn, fyrst eitt, svo annað og þannig koll af kalli þar til barnið leikur sér með öllum hópnum.

Kenna má félagsfærni með:

- **Félagsfærnisögum**
- **Hlutverkaleikjum**
- **CAT-kassanum**
- **Stig af stigi**

DÆMI UM FÉLAGSFÆRNISÖGU

Ég heiti _____ (Mynd af barninu)

Ég er ____ ára og leikskólinn minn heitir _____ (Mynd af leikskólanum)

Það eru margir krakkar á _____

og deildin mín heitir _____ (Mynd af deildinni)

Það er mjög skemmtilegt í leikskólanum og ég hlakka til að hitta krakkana á morgnana.



Mér finnst mjög skemmtilegt að leika mér einn og með hinum krökkunum. Þegar við leikum okkur þá skiptumst við á að ráða leiknum, stundum ræð ég leiknum og stundum ráða hin börnin leiknum. Ef allir fá að ráða í einu þá förum við bara að rífast. Mér finnst ekki skemmtilegt að rífast. Það geta nefnilega ekki allir fengið að ráða í einu.

Ég ætla að æfa mig í að skiptast á við hina krakkana. Það verður spennandi að sjá hvernig mér tekst að skiptast á.



Nú var ég dugleg/ur





HVAÐ ER ADHD?

ADHD er stytting á greiningunni Attention Deficit Hyperactivity Disorder, það er að segja truflun á athygli, hvatvísi og ofvirkni.

Orsakir ADHD eru líffræðilegar og stafa af truflunum í boðefnakerfi heilans, á svæðum sem gegna mikilvægu hlutverki í stjórn hegðunar og athygli.

ADHD er taugaþroskaröskun sem kemur yfirleitt fram snemma á ævinni.

Rannsóknir hafa sýnt að allt að 7–10% barna glíma við ADHD.

Það finnast þrjár mismunandi gerðir af ADHD:

- **ADHD með ráðandi athyglisbresti**
- **ADHD með ráðandi ofvirkni og hvatvísi**
- **ADHD blönduð gerð, með bæði athyglisbresti, ofvirkni og hvatvísi**

Samkvæmt rannsóknum er talið að stærstu áhrifaþættir í þróun ADHD séu:

- **Arfgengi (60–80% er talið erfðatengt)**
- **Áhrif á meðgöngu (sýkingar, neysla áfengis og/eða vímuefna)**
- **Fyrirburar**
- **Heilaskaðar á fyrsta æviári**
- **Sjúkdómar eða slys**
- **Aðrar þroskaraskanir**

ADHD er algerlega óháð greind en getur haft viðtæk áhrif á allt daglegt líf, s.s. starfshæfni, félagsfærni og námsgetu.

Einstaklingar með ADHD búa yfir fjölmörgum eiginleikum og styrkleikum.

Öll börn þurfa hrós en börn með ADHD þrífast á hrósi.

Bestur árangur næst með því að við sýnum skilning, veitum stuðning, hrósum og hvetjum.

Frekari upplýsingar er að finna á vef ADHD samtakanna, www.adhd.is.

VISSIR ÞÚ AÐ BÖRN MEÐ ADHD ERU OFT ...

- Hlý, hrifnæm, hress og hreinskilin
- Fjörug, forvitin og fljót að fyrirgefa
- Einlæg, kærleiksrík og kraftmikil
- Skapandi, stríðin, áköf og opin
- Blíð, bjartsýn og búa yfir ríkri kímniáfu
- Frumleg og finna nýjar leiðir til lausna

Skilningur skiptir máli – Stuðningur skapar sigurvegara

Útgefandi

ADHD samtökin
Háaleitisbraut 13
108 Reykjavík
www.adhd.is
adhd@adhd.is

Útgáfan er styrkt af:

ISBN: 978-9979728870



9 789979 728870

SORPA



TrygFonden