

## STYRKLEIKAR HAGNÝT RÁÐ

Hegðun og líðan barna og unglinga með ADHD er einstaklingsbundin og því henta ekki alltaf sömu ráð og uppeldis aðferðir. Hér koma nokkur hagnýt ráð sem taka á mismunandi vanda.

- Útvega barninu félagi eða starfsmann til þess að fylgja því á milli staða og aðstoða við erfiðar aðstæður.
- Auka eftirlit við erfiðar aðstæður eins og í frímínútum, matsal, á göngum búningaklefum, vettvangsferðum og íþróttum og grípa inn í aðstæður.
- Hitta barnið eftir hádegishlé eða frímínútur og fylgja því á áfangastað t.d. skólastofu.
- Leyfa barninu að nota heyrnarhlífur í matsal til að minnka hávaða áreiti
- Leyfa barninu að vera fremst í röðinni til að minnka líkur á óróleika
- Fylgjast með barninu í frímínútum og samskiptum þess við aðra
- Taka barnið afsíðis ef það veldur mikilli truflun
- Leyfa barninu að koma fyrir inn úr frímínútum og fara jafnvel fyrir út.
- Tengja barnið við önnur börn og aðstoða við að koma sér af stað og inn í leik
- Útvega barninu trúnaðarvin ( getur verið einhver fullorðinn) sem það getur leitað til þegar því líður illa eða á í einhverjum erfiðleikum.

## ÖLL BÖRN ÞURFA HRÓS

Börn með ADHD hafa gjarnan mjög lélega og neikvæða sjálfsmýnd, því skiptir máli að þeim líði vel í skólanum og geti átt vin í starfsfólkinu. Öll börn þurfa á hrósi að halda, en börn með ADHD þrífast á hrósi.

**Hægt er að hrósa á marga vegu eins og t.d. með:**

- Brosi
- Klappi á kollinn
- Faðmlagi
- Snertingu
- Athygli
- Blikki
- Fimmu eða klesst'ann
- **Jákvæðum athugasemdum:**
  - Gott hjá þér
  - Svona á að gera þetta
  - Glæsilegt
  - Þú stendur þig vel
  - Frábært
  - Snillingur

**BESTUR  
ÁRANGUR  
NÆST MEÐ  
ÞVÍ AÐ  
HRÓSA,  
HVETJA,  
SKILJA OG  
STYÐJA**



## JÁKVÆÐIR EIGINLEIKAR ADHD

Þrátt fyrir þá neikvæðu þætti sem oft fylgja ADHD má ekki gleyma jákvæðum eiginleikum og styrkleikum. Einstaklingar með ADHD eru nefnilega oft:

**HRESSIR, HRIFNÆMIR, HLÝIR  
og hreinskilnir**

**FJÖRUGIR, FORVITNIR  
og fljótir að fyrirgefa**

**BLÍÐIR, BJARTSÝNIR  
og búa yfir ríkri kímniþáfu**

**EINLÆGIR, KÆRLEIKSRÍKIR  
og kraftmiklir**

**SKAPANDI, STRÍÐNIR,  
ákafir og opnir**

**FRUMLEGIR  
og finna nýjar leiðir  
til lausna**



**SKILNINGUR SKIPTIR MÁLI OG  
STUÐNINGUR SKAPAR SIGURVEGARA**

**ADHD**  
samtökin

# UTAN SKÓLA- STOFUNNAR



Frímínútur, gangar,  
matsalir, búningaklefar, raðir,  
opin rými, vettvangsferðir

FYRIR STARFSFÓLK SKÓLA

# SKILNINGUR Á ADHD

**Bæklingur þessi er ætlaður öllu starfsfólki skóla, til þess að skilja betur hegðun og líðan barna og unglunga með ADHD og hvernig hægt er að styðja þá og styrkja.**

Börn og unglingar með ADHD eiga oft mjög erfitt á aðstæðum utan hefðbundinnar skólaflokkunar eins og t.d. frímínútum, göngum, matsal, búningasklefum, íþróttum, opnum rýmum, vettvangsferðum o.s.frv. Þar sem umhverfi og aðstæður eru ekki eins skipulagðar og fyrirsjáanlegar.

Hegðun og líðan barna og unglunga með ADHD hefur ekki aðeins áhrif á þau sjálf heldur alla í kring, skólafélaga jafnt sem starfsfólk skólans.

Mikilvægt er að starfsfólk skóla þekki og komi auga á þá nemendur sem eiga erfitt og geti veitt þeim nauðsynlega aðstoð.

Mjög mikilvægt er að allt starfsfólk þekki reglur skólans og að viðbrögð og aðgerðir við óæskilegri hegðun séu samræmd þannig að börnin fái ekki misvísandi skilaboð.

**ALLIR RAMMAR SÉU MJÖG SKÝRIR ÞANNIG AÐ BARNIÐ VITI HVAÐ ÞAÐ GERIR RANGT OG HVAÐA AFLEIÐINGAR ÞAÐ HEFUR.**

## HVAÐ ER ADHD?

- ADHD er taugabroskaröskun í heila og eru orsakirnar líffræðilegar.
- Helstu einkenni adhd eru athyglisbrestur, ofvirkni og hvatvísi.
- ADHD er algerlega óháð greind
- Helstu áhrifaþáttur á orsökum adhd er arfgengi ( um 80%)
- Talið er að um 7-10% barna og unglunga glími við adhd
- Einkenni adhd geta verið mismunandi milli einstaklinga og ólík eftir aldri



## HVERNIG HEFUR ADHD ÁHRIF Á HEGÐUN

**Börn og unglingar með ADHD eiga oft erfitt:**

- Í stórum hópum.
- **AÐ BÍÐA Í RÖÐ OG SITJA KYRR.**
- Með að stjórna tilfinningum og hegðun.
- Skilja og fylgja reglum í leik.
- Með félagsleg samskipti.
- **AÐ FYLGJA FYRIRMÆLUM**
- Í lok dags þar sem úthald er minna
- Að halda uppi samræðum, því þau tala oft mikið, grípa fram í og gleyma að hlusta

**ADHD veldur því að börn og unglingar með ADHD:**

- Skynja umhverfi og aðstæður oft öðruvísi en tilefni gefur til
- Eru oft viðkvæm fyrir hávaða og birtu
- **ERU VIÐKVÆM FYRIR GAGNRÝNI**
- Ráða illa við truflanir í umhverfinu
- Virðast oft ekki hlusta þegar talað er við þau
- **TÝNA OFT OG GLEÝMA HLOTUM**
- Eru oft næmari fyrir snertingu og geta upplifað hana sem árás
- Eru oft hvatvís og framkvæma stundum án þess að hugsa um afleiðingar
- **SÝNA OFT MÓTÞRÓAKENNDA HEGÐUN**

## HVAÐ ER HÆGT AÐ GERA? SKÝR SKILABOÐ

Mjög mikilvægt er að gefa barninu skýr skilaboð svo það viti til hvers er ætlast.

Reglurnar þurfa að vera jákvætt orðaðar skýrar og sýnilegar.

Ræða þarf við barnið um hvað hegðun við viljum sjá ekki þá hegðun sem barnið sýnir.

Grípa fljótt inn í aðstæður og útskýra fyrir barninu hvernig á að gera hlutina og hvers vegna.

Meðan verið er að kenna og þjálfa ákveðna hluti eða færni þarf að fylgja því vel eftir og skapa jákvæð tengsl því börn með ADHD lesa oft rangt í aðstæður.

Forðast skal að líta á hegðun sem neikvæða og erfiða því jákvætt viðhorf dregur úr hegðunarvanda.

