

ADHD hjá ungum börnum

Flest börn með ADHD fá ekki greiningu fyrr en í upphafi grunnskóla. Hjá mjög ungum börnum er erfitt að greina á milli þess sem er „eðlileg“ hávær, virk, einbeitingarlaus og hvatvís hegðun ungs barns og þess sem kalla má frávik í hegðun og er í ósamræmi við þroskastöðu barnsins. Þau börn sem sýna mikil einkenni ADHD er stundum unnt að bera kennsl á í leikskóla eða jafnvel fyrr.

Einkenni ADHD hjá barni á leikskólaaldri hafa meðal annars í för með sér:

- Að streita foreldra er í hámarki.
 - Að mikil virkni og óhlýðni eru algeng.
 - Hvatvís viðbrögð eða ofvirkni í skipulögðu starfi.
 - Börn eru auðtrufluð og sýna eftirtektarleysi við vinnu á verkefnum.
 - Að höfnun félaganna er algeng.
 - Sífellt þarf að gefa fyrirmæli um að sitja, hafa hljóð og fylgja leiðbeiningum í skóla.
 - Kvörtunum og beiðnum um ráðgjöf eða aðra aðstoð vegna erfiðrar eða ögrandi hegðunar fjölgar.
- Foreldrar ættu að ræða áhyggjur af ungum börnum sínum í heilsugæslunni, við barnalækninn eða kennarann. Mælt er með að leita álits þegar einkenni eru til vandræða og hamlandi, því að snemmtæk íhlutun – á borð við foreldraþjálfun/ráðgjöf, atferlisþjálfun heima og í skóla og lyfjagjöf í sumum tilfellum – getur stórlega bætt líðan og hegðun barna.
 - Börn með ADHD sýna í mörgum tilfellum erfiðleika á öðrum sviðum þroska, t.d. málþroska, fín- og grófhreyfingum eða námi. Foreldrar og starfsmenn skóla ættu að láta athuga heyrn og sjón barns og sækjast eftir mati á hverju því sviði er kann að valda áhyggjum.
 - Sé barn með ADHD, gildir ekki að bíða eftir að barnið þroskist svo að hegðunin sem hefur áhrif á félagslega og námslega getu lagist. Íhlutanir sem beinast að veikleikum og byggja upp hæfni eru nauðsynlegar. Snemmtæk íhlutun er alltaf gagnlegust börnum með raskanir og sérþarfir.
 - Foreldrum er eindregið ráðlagt að leita sér aðstoðar sérfræðinga sem fyrst til að læra að takast á við og stjórna erfiðri hegðun og skapi barnsins. Til eru mörg úrræði til hjálpar foreldrum, t.d. foreldraviðtöl, þjálfun í hegðunarstjórnun, ráðgjöf, bækur, myndbönd og annað efni.
 - Foreldrar þurfa að sjá um nauðsynlegt skipulag og stjórn á umhverfispáttum svo að barni þeirra megi ganga vel. Þeir þurfa einnig að sjá fyrir möguleg vandamál og skipuleggja sig út frá því. Foreldrar mjög virkra ungra barna þurfa til dæmis að gæta þess vel að gera heimilið öruggt fyrir barnið.

- Góðir leikskólakennarar, líkt og allir góðir kennarar:
 - Sjá til þess að aðstaðan sé aðlaðandi, þægileg og örugg.
 - Eru ósparir á faðmlög, bros og hrós/jákvæða athygli.
 - Eru í nánu samstarfi við foreldra.
 - Eru nákvæmir, ákveðnir og skýrir í væntingum sínum.
 - Viðhalda skipulagi, samkvæmni og eru fylgnir sér.
 - Koma á legg fyrir sjáanlegri rútínu og stundaskrá.
 - Eru sveigjanlegir, vingjarnlegir og þolinmóðir.
 - Bjóða börnum hæfilega valkosti.
 - Sjá til þess að nám barna byggji á notkun skynfæra – hreyfingu, snertingu, tónlist.
 - Nota einstaklingsmiðaðan aga og hegðunarmótunaraðferðir.
 - Gefa börnum tíma og tækifæri til að rannsaka og gera uppgötvanir.
 - Eru vel skipulagðir og undirbúnir.
 - Kenna, sýna og æfa allar hegðunarreglur.
 - Nota oft jákvæða svörun og umbun.
 - Hafa leikskólastarfið skemmtilegt, stundaskrána fjölbreytta og nóg við að vera.
 - Skapa námsumhverfi sem tekur til greina mismunandi verklag við nám.
 - Aðlaga námið og sjá fyrir þörfum allra nemenda – hvert sem þroskastig þeirra er.
 - Gera sér vel ljóst að sjálfstraust barna er mikilvægast af öllu.
 - Virða einstaklingseðli hvers barns.
- Í leikskóla þarf að kenna allar hegðunarreglur og félagsfærni. Kennarar þurfa að útskýra og sýna æskilegu hegðunina og æfa þar til öll börnin vita nákvæmlega til hvers er ætlast af þeim. Börn ættu til dæmis að læra hvernig á að:
 - Fara í röð, standa í röð og ganga í röð.
 - Skipta sér í hópa, stöðvar eða námsver.
 - Sitja á teppinu eða við borðið.
 - Ná athygli kennarans, t.d. með því að rétta upp hönd.
 - Ná stjórn á raddstyrk t.d. nota „innirödd“ og „útirödd“.
- Kennarar þurfa að sýna og fara í hlutverkaleik til að æfa börn í sýna þá hegðun sem vænst er af þeim. Dæmi: „Sýndu mér hvað þú gerir, þegar þú hefur eitthvað að segja.“ „Hver vill sýna okkur hvernig við náum í nestisboxin okkar og förum í röð til að fara í hádegismat?“
- Gagnlegt er að lesa með börnunum bækur sem hafa mannasiði og æskilega hegðun sem grunnstef og að kenna hegðunarreglur og félagsfærni með því að nota brúður, tónlist, leiki, hlutverkaleiki o.s.fr.

- Hegðunarmótun fyrir börn með ADHD eru svipuð þeirri sem notuð er hjá eldri börnum – mikil endurgjöf, sjónræn hvatning og bendingar, umbunarkerfi fyrir hópinn, viðurlög og einstaklingsmiðaðar hegðunaráætlanir/stuðningur.
- Stundum verða börn með ADHD of æst eða þreytt. Mikilvægt er að gefa þeim tíma og næði til að ná sér og komast í burtu frá aðstæðunum sem æsa þau upp. Þá gagnast að hafa „róandi stað“ svæði sem útbúið er með þetta í huga – róandi tónlist sem þau geta hlustað á með heyrnartól, púða, leikfangadýr o.s.frv.
- Kennarinn gæti spurt: „Þarftu að fara á _____?“ „Er til betri staður fyrir þig að vinna verkefni þín?“ Beina barninu á hljóðlátara og rólegra svæði með því að hvísla að barninu: „Farðu í púðahornið og skoðuðu bók.“
- Næmur kennari tekur eftir því þegar barnið fer að verða eirðarlaust, órólegt o.s.frv. og reynir þá að beina hegðuninni í annan farveg, t.d. „Sara, komdu og hjálpaðu mér að fletta blaðsíðunum í bókinni.“
- Flest ung börn eru afskaplega hrifin af því að vera aðstoðarmenn kennarans. Hægt er að setja þeim fyrir verkefni, eins og að þurrka af borðum, raða stólum og útbýta blöðum. Mikilvægt er að komast að því hvað barninu finnst gaman að gera og finnst áhugavert. Sum börn hafa ekkert gaman að límmiðum eða öðrum efnislegum styrkjum, en fyndist spennandi að vinna sér inn tækifæri til að blása sápukúlur, hjóla á leiksvæðinu eða sjá um gæludýr deildarinnar.
- Hvað eldri börnum viðkemur, er besta leiðin að fylgjast með góðri hegðun og hrósa vel fyrir hana og það sem rétt er gert. Fyrir utan sértækt hrós frá kennurum er jákvæð athygli frá félögunum einnig mjög mikilvæg, t.d. „gefum _____ gott klapp!“
- Minntu á reglurnar: „Eru augun að horfa?“ Eru munnarnir lokaðir?“ „Sitjum við kyrr?“
- Notaðu sjónræn áreiti fyrir allar hegðunareglur. Útbúðu til dæmis bekkjarspjald með myndum af þeirri hegðun sem þú vilt að nemendur sýni. Bentu á og vísaðu til þessara mynda oft.
- Útbúðu atferlismótunarkort eða einkunnaspjöld fyrir hvern dag og fyrir hvert barn. Sum börn þurfa einstaklingsmiðað kerfi þar sem veitt er umbun fyrir ákveðna hegðun. Hjá ungum börnum þarf að gæta þess að veita styrkingu oft – þar sem tækifæri til að vinna sér inn eitthvað smálegt gefast með stuttu millibili t.d. stjörnu, broskall, stimpil.
- Að auki þurfa leikskólastofur ungra barna að:
 - Vera vel búnar efni, svo að börn heyri rímur og kveðskap reglulega, bókmenntir í myndaformi og skemmtilegar, áhugaverðar sögur.
 - Vera litríkar, hlýlegar og þægilegar.
 - Vera vel búnar góðum efnivið, svæðum, bókmenntum og áþreifanlegum verkefnum.
 - Vera fullar af verkefnum og efnivið sem auka málþroska, fínreyfingar, lestrarkunnáttu og stærðfræði.
 - Vera vel merktar svo börnin eigi auðvelt með að nálgast efnið og ganga frá eftir sig.
 - Fella dans og hreyfingar inn í stundaskrána yfir daginn – notkun söngva, söngls, hreyfingar til að auka líkamsvitund og samhæfingu o.s.frv.