

## Aðlögun umhverfis Verkefnavinna

Börn með ADHD eiga oft erfitt með að skipuleggja verkefni sín. Þau þurfa yfirleitt mikla aðstoð við að ljúka verkefnum og að tileinka sér sjálfstæð vinnubrögð. Barni með ADHD er það því mjög mikilvægt að búa við gott skipulag í skólastofunni. Þá er ekki síður mikilvægur stuðningur kennara sem er vakandi fyrir því að laga verkefni að þörfum og getu barnsins.

- Í verkefnavinnu getur það haft góð áhrif á vinnusemi að hjálpa barninu að setja sér einfalt markmið með vinnunni. Ef barnið setur sér sjálft markmiðið eru auknar líkur á að það vinni verkefnið. Börn með ADHD eiga það til að giska á svör eða svara handahófskennt til þess að ljúka verkefninu sem fyrst. Því getur verið gott að **markmiðið tengist tíma frekar en fjölda atriða**, þ.e. barnið ætlar að vinna í þrjár mínútur og vanda sig í stað þess að svara fimm atriðum.
- Gott er að hafa hópfirmæli stutt og einföld, skipta þeim til dæmis upp í smærri einingar ef þau eru flókin. Eins hentar börnum með ADHD styttri kennslustundir eða verkefni sem bútuð hafa verið í smærri einingar svo þau virðist yfirstíganlegri.
- Gott er að nota hljóð (til dæmis að flauta eða nota bjöllu) eða sýna myndir þegar verið er að útskýra nýtt efni fyrir bekknum. Það auðveldar barni með ADHD að taka eftir og halda athyglinni. Einnig mætti blikka ljósunum eða klappa saman lófum á ákveðinn hátt, til að ná athygli nemenda eða til að fara úr einu verkefni í annað.
- Til þess að ná athygli barns eða hópsins í heild getur verið gagnlegt að tala skyndilega hægar eða skyndilega hraðar, hækka róminn eða lækka hann.
- Algengt er að verkefnavinna sé yfirþyrmandi í huga barns með ADHD. Yfirleitt gengur þó betur ef verkefni vekja áhuga barnsins. Framsetning verkefna er því mikilvæg. Eftirfarandi eru gagnlegir þættir við uppsetningu verkefna:
  - Fáar spurningar/dæmi/verkefni á hverju blaði.
  - Sem minnst ætti að vera á blaðsíðunni sem ekki tengist verkefninu.
  - Stórt og skýrt letur og stutt orðalag er einnig gagnlegt.
  - Mikilvæg orð í yfirmælum ættu að vera undirstrikuð eða í öðrum lit.
- Í verkefnavinnu skiptir máli að afhenda barni aðeins eitt blað í einu, svo að verkefni virðist yfirstíganlegri.
- Vel getur reynst að leyfa barninu að **velja á milli ólíkra verkefna**, jafnvel þó þau séu jafn þung. Ef mögulegt er ætti að gefa barninu frjálssar hendur um hvaða röð það vill vinna verkefni. Gott er að bjóða barninu að velja á milli verkefna áður en byrjað er að vinna.
- Barni með ADHD er mikilvægt að fá pásur frá verkefnavinnu. Ef kostur er á væri gott að leyfa barninu að yfirgefa skólastofuna eða fara á sérstakan stað í skólastofunni til að hvíla sig frá verkefnavinnu stutta stund. Oft hefur reynst vel að gefa börnum leyfi til að sinna erindum á borð við að sækja hitt og þetta.
- Gott getur verið að kenna barni ákveðið vinnulag þar sem unnið er í stutta stund og síðan tekin stutt pása. Klukkur eins og *Tímavakinn* hafa reynst vel í þessu skyni.
- Stutt próf sem lögð eru fyrir með skömmu millibili henta börnum með ADHD betur en löng próf sem lögð eru sjaldnar fyrir. Rólegar aðstæður í prófi eru mikilvægar barni með ADHD.

- Þar sem úthald og einbeiting er með betra móti fyrri part dags, er almennt mælt með að nemendur með ADHD vinni krefjandi verkefni á þeim tíma. Einnig er æskilegt að veita ákveðna hvíld frá bekkjaraðstæðum þar sem eru mörg áreiti og bjóða upp á vinnu í minni hópum þar sem eru færri áreiti, t.d. í námsveri eða fámenniskennslu.
- Börnum með ADHD leiðist auðveldlega. Gott er að gæta þess að nemendur hafi nóg fyrir stafni í hverri kennslustund og fái að spreyta sig á fjölbreyttum verkefnum.
- Gott er að gera nemandann að þátttakanda þegar verið er að leggja inn nýtt námsefni. Hann getur til dæmis fengið það hlutverk að skrifa lykilhugtök eða hugmyndir á töfluna.
- Vel hefur reynst að leyfa barninu að koma með mörg svör á meðan á kennslustund stendur, ýmist með því að fá bekkinn til að svara í kór eða með því að gefa mörg tækifæri til að rétta upp hönd.
- Prófa mætti að fara í hlutverkaleiki til að leika t.d. merkilega sögulega viðburði.
- Því áhugaverðara sem námsefnið er í huga barnsins því betur lærir það, þess vegna er mikilvægt að reyna að hvetja, skemmta og sýna sjálf/ur áhuga á því sem verið er að kenna. Nota mismunandi aðferðir og kenna á mismunandi hraða til að viðhalda áhuga.
- Gott er að hafa í huga að vera í miklum samskiptum barnið og nota nafn þess þegar verið er að kynna námsefni.
- Paraðu saman börn til að fara yfir verkefni hvers annars, eða kenndu barninu að fara sjálfu yfir verkefnið sitt áður en það skilar því inn.

Þýtt og staðfært 2011 af Báru K. Gylfadóttur, Drífu J. Helgadóttur og Helgu Auðardóttur sálfræðingum á þHS Heimildir:

CHADD. Educator's Manual on Attention Deficit / Hyperactivity Disorder (AD/HD). © CHADD 2006.

The ADHD book of lists – A Practical Guide for Helping Children and Teens with Attention Deficit Disorders. © Sandra Rief 2003.

[www.addinschool.com](http://www.addinschool.com)

