

## Að kenna félagsfærni og góð samskipti

Börn með ADHD eiga oft erfitt með samskipti við aðra og getur slíkt valdið þeim og fjölskyldum þeirra mikilli vanlíðan. Þótt börn með ADHD viti til hvers er ætlast af þeim, eiga þau gjarnan erfitt með að sýna þá hegðun. Á listanum hér á eftir eru talin upp ýmis vandkvæði í félagslegum samskiptum og ráð sem reynst hafa árangursrík.

Algengir veikleikar hjá börnum með ADHD, í samskiptum við aðra, eru t.d.:

- Erfiðleikar með að lesa í svipbrigði annarra, látbragð og líkamstjáníngu.
- Erfiðleikar við að læra af reynslunni.
- Lítil sjálfsstjórn og vanhæfni til að leysa vanda.
- Lítil samskiptahæfni s.s að hlusta illa á aðra, þræta og uppnefna í þannig aðstæðum og lenda auðveldlega í slagsmálum. Eiga erfitt með að átta sig á persónulegum mörkum annarra og fara því oft yfir mörkin.
- Slök sjálfsvitund. Oft gera þau sér ekki grein fyrir því hvað hegðun þeirra þírrar og ergir aðra.
- Erfiðleikar með að hafa stjórn á hávaða.
- Slök stjórn á tilfinningum sem truflar þau í daglegum athöfnum.

### Ráð til að efla félagsfærni

Rannsóknir benda til þess að áhrifaríkustu leiðirnar til að efla færni barna með ADHD í samskiptum og samvinnu við aðra séu margþættar. Þær fela í sér samþættingu á:

- Aðgerðum í skóla.
- Beinni vinnu með barnið. Félagfærnisögur, vindahópar, félagsfærninámsskeið.
- Foreldraráðgjöf og annarri vinnu sem tengist foreldrum, s.s námsskeið fyrir foreldra.

### Aðgerðir í skóla

- Sumir grunnskólar æfa samskiptafærni á ýmsa vegu, með ýmiss konar námsefni sem umsjónarkennari kennir öllum í bekknum, eða í tímum sem aðrir sjá um.
- Í öllum grunnskólum er námsgreinin lífsleikni kennd. Henni er ætlað að efla félagsþroska þar sem stefnt er að því að kenna og styrkja félagsleg gildi og hegðun til þess að skapa jákvæðan anda í skólanum. Að auki bjóða flestir skólar upp á annað námsefni sem hefur m.a. að markmiði að auka félagsfærni, sjálfstraust og þekkingu á eigin tilfinningum (t.d. Vinir Zippýs, 6H heilsunnar).

### Hlutverk kennara

- Að tryggja að barninu líði vel í skólaumhverfinu, að byggja upp gagnkvæmt traust.
- Að fara í gegnum daginn með barninu og undirbúa allar aðstæður þar sem ramma sleppir og kennari hefur ekki yfirsýn (frímínútur, matsalur, leikfimi, sund). Gott er að styðjast við félagsfærnisögur í þeirri vinnu.

- Að para barnið með ADHD við félagslega sterkan einstakling í þessum aðstæðum og vera búinn að tala við barnið og undirbúa hvað það geri í erfiðum aðstæðum. Bæði mætti nota hlutverkaleiki og félagsfærnisögur.
- Að koma á vinnuhópum í frímínútum.
- Að brjóta upp þann tíma sem barnið er að leika sér á sama hátt og þegar það er að vinna í kennslustofu.
- Að vera í góðu samstarfi við foreldra er mjög mikilvægt þar sem foreldrar geta viðhaldið vinatengslum sem komið er á í skóla. Einnig geta foreldrar farið yfir þá félagsfærni sem verið er að vinna með í skóla og notað félagsfærnisögur í því sambandi.
- Nota umbunarkerfi til að styrkja hegðunina og viðhalda henni.
- Margt sem til siðs er í skólanum, s.s. lausnir á ágreiningi, skapgerðarfræðsla, samvinnunám, má nota til þess að auka félagslega hegðun og samskipti nemenda.
- Hér á eftir eru dæmi um félagsfærni sem börn með ADHD eiga í erfiðleikum með og mætti kenna sérstaklega:
  - Hvernig hlusta skal á aðra án þess að grípa fram í.
  - Hvernig taka má þátt í samræðum án þess að yfirtaka umræðuna.
  - Hvernig hefja má samræður og samvinnu við aðra.
  - Hvernig vera má ósammála.
  - Hvernig veita má og þiggja hrós/gullhamra.
  - Hvernig deila skal með öðrum og skiptast á.
  - Hvernig biðja skal um hjálp.
  - Hvernig fara má í leik og sætta sig við að tapa.
  - Hvernig biðja skal fyrirgefningar.
  - Almennir mannsiðir – nota orð og líkamstjáningu sem eru kurteisleg.
- Vitund nemenda um réttu aðferðirnar er aukin með því að gefa góðar fyrirmyndir, taka eftir þeim og hvetja þegar þeir sýna félagsfærni, bæði í og utan kennslustofu.
- Þegar leiðbeint er og leiðrétt, er þess gætt að það sé hvorki gert af dómhörku né þannig að nemandinn verði vandræðalegur, heldur sé til þess fallið að kenna jákvæða félagslega framgöngu.

Þýtt og staðfært 2011 af Báru K. Gylfadóttur, Drífu J. Helgadóttur og Helgu Auðardóttur, sálfræðingum á PHS. 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)

