

## Aðlögun umhverfis Viðbrögð kennara

Nýjar rannsóknir sýna að 5–10% barna glíma við ADHD, sem þýðir að gera má ráð fyrir að í hverjum bekk séu 2–3 nemendur sem eiga við vanda tengdan ofvirkni og/eða athyglisbresti að etja. Þekking á eðli röskunarinnar er mikilvæg til að kennsla þessara barna geti farið fram með áhrifaríkum hætti og svo að öðlast megi skýrari sýn á hegðun þeirra í skólastofunni. Eftirfarandi eru hugmyndir fyrir kennara barna með ADHD:

- Gættu þess að ná augnsambandi við barnið þegar þú gefur því fyrirmæli. Þetta bætir skilning og líkur á að fyrirmælum verði fylgt.
- Mikilvægt er að halda sig nálægt barninu og staðsetja sig þannig að auðvelt sé að grípa inn í, ná augnsambandi, gefa merki eða vísbendingu (t.d. að leggja hönd á öxl barnsins eða benda á sjónræna áminningu á borði þess).
- Yfirleitt gengur börnum með ADHD betur þegar gefin eru ein fyrirmæli í einu.
- Eftir að þú hefur gefið nemandanum fyrirmæli er gott að láta hann umorða það sem sagt var. Þetta eykur skilning og gefur auk þess tækifæri á að athuga hvort barnið hefur skilið fyrirmælin.
- Mikilvægt er að útskýra, kenna og leiðbeina sem mest í stað þess að gera ráð fyrir að barnið viti og muni til hvers er ætlast af því.
- Mikilvægt er að fylgja fyrirmælum vel eftir, athuga hvort barnið sé ekki örugglega að vinna og minna það á ef það virðist vera að gleyma sér.
- Þegar verið er að gefa miklar upplýsingar á töflunni getur verið gott ráð að nota litaðar krítar/túss til að leggja áherslu á ákveðin orð eða upplýsingar.
- Veittu athygli og hrósaðu fyrir vinnusemi, hegðun og félagshæfni.
- Mikilvægt er að gefa samstundis og oft jákvæða endurgjöf og hvatningu.
- Gefðu barninu að minnsta kosti þrisvar sinnum fleiri jákvæðar athugasemdir en neikvæðar.
- Hrósaðu oft fyrir æskilega hegðun og gættu þess að hrósið sé sértækt. Til dæmis, „Þú vannst vel með hópnum og flott að þú kláraðir verkefnið á réttum tíma.“
- Að kinka kolla, blikka, gefa augnsamband, klappa á koll getur virkað sem öflug umbun.
- Mikilvægt er að „verðlauna“ bara þá hegðun sem við viljum að barnið sýni. Ef barn er þreytt og vill komast úr aðstæðum getur það, að vera vísað út úr tíma, verið umbun. Betra er að kenna barninu að biðja um stutt hlé og leyfa því í kjölfarið að taka pásu í 3–4 mínútur. Ef barninu er hleypt í pásu þegar það dæsir og sýnir þreytumerki lærir barnið að þegar það sýnir þreytumerki og uppgjöf fær það pásu. En ef barnið þarf að biðja um pásu, lærir það með tímanum að það að biðja um pásu gagnast betur en að sýna þreytumerki og uppgjöf.
- Munið að hegðun sem fylgir jákvæð afleiðing, til dæmis hrós eða annað sem barninu finnst skemmtilegt (athygli annarra barna, athygli kennara, frí frá verkefnum o.s.frv.) verður til þess að hegðunin á sér líklega stað aftur. Þetta á við jafnt um góða sem óæskilega hegðun.
- Líttu oft yfir kennslustofuna og vertu ávallt vakandi fyrir því hvað barnið hefur fyrir stafni. Veittu þeim nemendum sem halda sig að verki jákvæða athygli: „Ég sé að Bjóssi og Ragnheiður eru að vinna verkefnið sitt. Flott hjá ykkur.“

- Gott er að hafa í huga að ganga um kennslustofuna með reglulegu millibili.
- Taktu á óæskilegri hegðun þegar þú lítur yfir kennslustofuna, með því að minna á á nærgætinn hátt og ná augnsambandi.
- Beindu barninu að verki með því að nefna nafn þess, ná augnsambandi og nota rólegan en ákveðinn málróóm.
- Beindu athyglinni að barninu þegar það hegðar sér á æskilegan hátt (frekar en þegar það brýtur reglur).
- Gott er að hafa ákveðið fyrirfram hvernig á að bregðast við óæskilegri hegðun. Þá skiptir einnig máli **að benda barninu á aðrar leiðir** en þær sem það notaði til að ná fram vilja sínum. Til dæmis ef barn lætur hendur skipta mætti segja: „Gakktu í burtu næst þegar þú verður reið/ur.“ Ef barnið rífur verkefnið sitt væri hægt að segja: „Kallaðu á mig og biddu um pásu ef þér líður svona aftur.“ En að öðru leyti ætti að tala sem minnst við barnið eftir að það hefur sýnt erfiða hegðun. Betra er að ræða erfið mál eftir að barnið hefur jafnað sig. Sjá einnig *Hagnýt ráð* um félagsfærni og góð samskipti.
- Hjálpaðu barninu að átta sig á styrkleikum sínum, þ.e. bentu því á í hverju það stendur sig vel. Ef barnið stendur verr en aðrir í flestu þá er mögulegt að benda á styrkleika barnsins í samanburði við sjálft sig.

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)