

Aðlögun umhverfis Skipulag í kennslustofu

Með aðlögun umhverfis er í aðalatriðum átt við að foreldrar og skóli hafi góða þekkingu og skilning á ADHD og skipuleggi umhverfið þannig að vandinn hamli barninu sem minnst. Sérstaklega er brýnt að aðlaga námsumhverfi á þann hátt að barnið geti náð sem bestri einbeitingu og árangri.

- Mikilvægt er að setja reglur skólastofunnar upp á skýran hátt, t.d. með því að festa lýsandi myndir á áberandi stað.
- Reglur ættu ekki að vera fleiri en fjórar eða fimm, gott er að setja þær fram á jákvæðan hátt.
- Reglur ættu að tiltaka á skýran hátt hvers ætlast er til af nemandanum. t.d. *Fætur undir borði. Vera stundvís.* Gott er að hafa í huga að umbuna fyrir hlýðni við reglur.
- Festa mætti á vegg eða skrifborð nemandans myndir af æskilegri hegðun, eins og að sitja í sæti eða rétta upp hönd. Bentu á myndina til áminningar.
- Hafa má í huga að setja upp á myndrænan hátt allar helstu venjur og athafnir bekkjarins. Þetta mætti yfirfara reglulega og minna á, t.d. þegar fara á í aðra stofu, heimavinnuskil og hvernig biðja má um aðstoð.
- Reynst hefur vel að láta börn með ADHD vita við hvaða aðstæður þau þurfa að einbeita sér sérstaklega vel.
- Gott er að skoða vel kosti og galla þess hvar barnið er staðsett í skólastofunni. Hentar barninu að sitja fremst hjá kennara þar sem eru færri áreiti og kennari getur auðveldlega gefið merki og minnt á? Eða hentar nemandanum að sitja aftast, þar sem hann hefur góða yfirsýn yfir allt sem er að gerast í bekknum? Rólegur staður í kennslustofunni, t.d. uppi við vegg, fjarri glugga og hurðum þar sem umgangur er, getur hentað öðrum. Misjafnt er hvað hentar hverjum og einum og því gott að prófa sig áfram.
- Gott er að hafa í huga að bjóða upp á fleiri möguleika en að sitja í sætinu við vinnu. Til dæmis mætti leyfa barninu að standa við skrifborðið, krjúpa í stólnum eða sitja á baunapúða með klemmuspjald til að ýta undir áhuga og afköst.
- Mikilvægt er að hafa í huga að börn með ADHD þurfa að vera á hreyfingu. Athuga mætti hvort leyfa eigi aukaferðir á salernið eða sendiferðir.

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

