





ABC



Tillögur og úrræði vegna barna með skynúrvinnsluvanda/ athyglisbrest



Gott er að hafa í huga að orsakir fyrir slakri frammistöðu nemenda með athyglisbrest tengjast taugalíffræðilegum þáttum. Þannig ætti ekki að ganga út frá því að nemandinn sé vísvitandi að slóra bara vegna þess að við höfum séð að stundum getur hann gert betur og unnið ákveðin verkefni. Gott er að muna að ósamkvæmni er aðalsmerki röskunarinnar, stundum getur nemandinn unnið verkefnið, stundum ekki.

Mikilvægt er að nota skýr og einföld fyrirmæli sem fylgt er eftir. Ná augnsambandi og nota léttu snertingu til að ná athyglinni sem fyrst, gefa fyrirmæli og endurtaka þau eftir stuttan biðtíma ef þörf er á því. Hrósa strax þegar nemandinn fer að fyrirmælum til að auka líkur á þeirri hegðun í framtíðinni.

Myndrænt skipulag samhliða yrtum fyrirmælum gagnast vel til að minna á og fá nemandann til að hefja verk. T.d. er hægt að setja upp einfaldar sjónrænar leiðbeiningar fyrir t.d. morgunrúfínu og skammta ákveðinn tíma. Einnig er gott að undirbúa nemandann vel þegar hann á að skipta á milli verkefna eða þegar breytingar á dagskrá eru framundan.

Æskilegt er að nemandinn vinni í stuttum vinnulotum, bæði heima og í skólanum. Loturnar þurfa að hafa skýrt upphaf og endi og pásur inn á milli. Tímavaki eða smáforrit í snjallsíma og spjaldtölvu (t.d. Visual Timer, Time Timer, Sand Timer, Fun time timer) geta hjálpað til við að skipta vinnunni í hæfilega langar lotur og getur verið hvetjandi fyrir börn að sjá hvað tímanum líður þegar þau vinna.

Gott getur verið að nota einfalt umbunarkerfi tengt stuttum vinnulotum. Hér má finna ýmis form <http://www.do2learn.com/activities/FineMotor/finemotorskills.htm> sem hægt er að nota. Hægt er að safna límmiðum eða brosköllum fyrir hverja unna lotu eða 2-3 lotur í senn. Verðlaun eru ákveðin fyrirfram, t.d. spila saman, auka tölvutími, fara á bókasafnið, velja hvað er í kvöldmat o.s.frv.

Notkun umbunarkerfis heima og í skóla getur aukið úthald í námi. Kerfið gæti miðað að því að fá nemandann til að hefja verk, haldast að verki og ljúka afmörkuðum verkefnum. Lykilatriði í umbunarkerfi er að verkefni séu vel afmörkuð og skýrt skilgreind. Umbunarkerfið þarf að vera spennandi í augum nemandans og þarf að höfða til hans. Oftast er best að veita litla umbun daglega í bland við stærri umbun ef frammistaða er góð í nokkra daga.

Nauðsynlegt er að aðlaga námsumhverfi á þann hátt að nemandinn geti náð sem bestri einbeitingu og árangri. Gæta þarf að því að hafa trúflun í lágmarki við lærdóm og gott er að fá nemandan í samvinnu við að finna aðferðir sem gætu hjálpað við einbeitingu (t.d. alls konar fitlur, kúlusessa, heyrnarhlífar, vinna í minni hóp). Að auki þarf að huga að staðsetningu í skólastofunni t.d. er gott að sitja framarlega nálægt kennara ef nemandinn helst illa að verki en aftarlega ef hann trúflast af því að snúa sér við í sæti til að fylgjast með öðrum.

Öll börn hafa gott af reglulegri hreyfingu og er gagnlegt að prófa sig áfram til að finna hvað hentar hverjum og einum. Sumum börnum með athyglisbrest hentar vel að vera í einstaklingsíþróttum s.s. frjálsum íþróttum, sundi, karate, bogfimi, klifri o.s.frv.

Gagnlegar síður/bækur:

- Hagnýt ráð varðandi athyglisbrest á heimsíðu Þroska- og hegðunarstöðvar: <https://www.heilsugaeslan.is/?pageid=ddd5119b-ada3-11e7-9425-005056bc2afe#Tab8>
- Heimasíða ADHD samtakanna: www.adhd.is
- Lærðu að hægja á og fylgjast með (www.skrudda.is) sem er sjálfshjálparbók fyrir börn með ADHD/athyglisbrest.
- How to make and keep friends (Briggs og Shea, 2011)
- The Hidden Curriculum: Practical Solutions for Understanding Unstated Rules in Social Situations (Myles, 2004) – „að efla skilning á félagslegum og óyrstum reglum“.