MEÐ ADHD Í NÁMI

“MEÐ FERRARI VÉL EN REIÐHJÓLABREMSUR”

Nemendaþjónusta ME, 2018.

Yfirferð

- **19. september**

  Styrkleikapróf VIA
- **26. september (og 2. október?)**

  Hvað er ADHD?

  Einkenni í námi

  Mikilvægi markmiðssetningar

  Skipulag/tímastjórnun
- **2. október**

  Kynning á starfsemi ADHD samtakanna – skype

Hvað er ADHD?

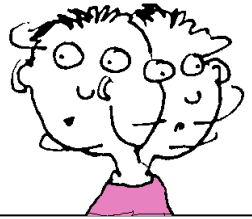
ADHD er meðfædd taugaþroskaröskun sem einkennist af **A**thyglisbresti, **O**fvirkni og **H**vatvísi

- <u>Einkenni athyglisbrests:</u>
  - Vandi við að halda athygli, fylgja fyrirmælum (til enda), byrja og klára verkefni, hlusta, forðast viðfangsefni sem krefjast mikillar einbeitingar, skipulagsleysi, erfiðleikar með að skipuleggja og verkefni og athafnir, auðtruflað af áreitum (t.d. eigin hugsunum), týnir hlutum, gleymir, lélegt tímaskyn, ofureinbeiting (t.d. við skjáleiki og það sem vekur áhuga)
- <u>Einkenni ofvirkni/hvatvísi:</u>
  - Er á iði, fiktar, á erfitt með að sitja kyrrt, óróleiki/eirðarleysi, talar óhóflega, er mikið á ferðinni, svarar án umhugsunar, erfitt að bíða, erfitt með að sinna tómstundum hljóðlega, óþolinmæði, grípa frammí og trufla aðra (t.d. Taka yfir það sem aðrir eru að gera), framkvæma án hugsunar

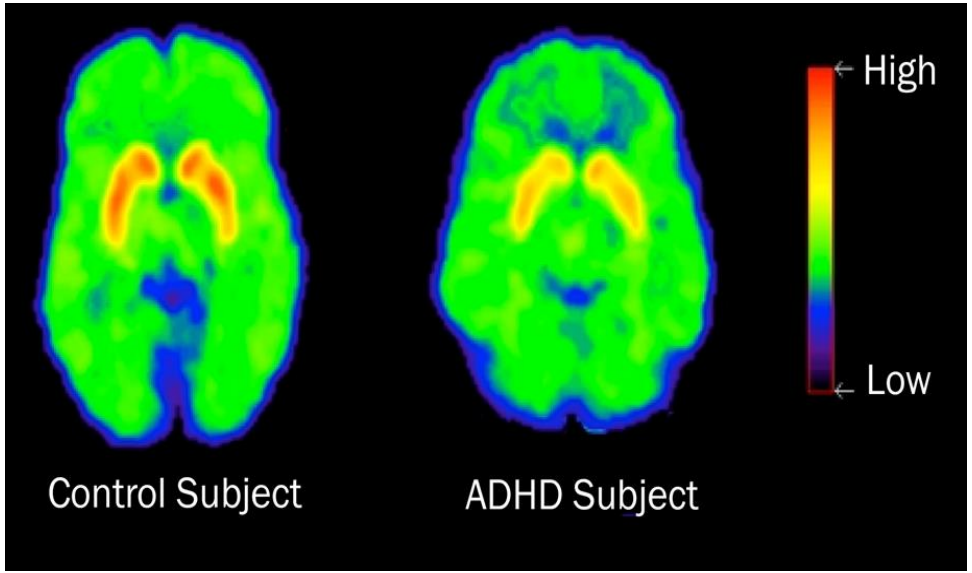
Öll eigum við stundum erfitt með að sitja kyrr, halda athygli eða stjórna hvatvísri hegðun...

..**EN** - ef maður er með ADHD, geta þessi vandamál hins vegar orðið svo allsráðandi og þrálát að þau skerða oft getuna til að takast á við daglegt líf.

- Þannig að þó flestir hafi einhver af einkennum þýðir það ekki að þeir hafi ADHD



Truflun í stjórnstöð heilans sem stjórnar m.a. starfsemi framhluta heilans - leiðir til minnkaðrar virkni í framheila



ADHD er ekki alltaf eitt á ferð

- Börn og ungmenni með ADHD eiga oft í vanda með nám, hegðun, jafnaldratengsl, tilfinningastjórn, sjálfsmynd, samskipti, reiðistjórnun, kvíða, depurð o.s.frv.
- Oft er um ræða samslátt raskana
    - Mótþróaþröskuröskun (ODD)
    - Kvíðaraskanir
    - Námserfiðleika (t.d. lesblinda)
    - Kækir eða tourette
    - Einhverfurófsraskanir
    - Svefnerfiðleikar

Áskoranirnar geta komið fram á ólíkum sviðum...

- Námi og starfi
- Félagslegum samböndum
- Við að sinna daglegum verkefnum
- Halda utan um fjármál
- Í umferðinni
- Hegðunarvanda

- Vanlíðan vegna einkenna
- Lágt sjálfsmat
- Sveiflukenndar tilfinningar
- Svefnvandamál
- Áhætta fyrir fylgiröskunum (fíkn, kvíða, þunglyndi, persónuleikavandamálum)

Hvað dregur úr ykkar einkennum?

- **???**

Bæði STYRK- og veikleikar

- Oft eru einstaklingar með ADHD með það á hreinu hvað þeir geta ekki og hvaða neikvæðu einkenni eru til staðar hjá þeim og fatta ekki hvað gæti hugsanlega verið jákvætt við ADHD…
- Þegar þeim er bent á styrkleikana þá rennur upp fyrir þeim að flesta þá styrkleika sem þeir telja sig hafa er mögulega hægt að rekja til þess að þeir eru með ADHD!

Jákvæðir eiginleikar

Kraftur - Mælska - Frumkvæði - Seigla - Sköpun - Listfengi - Þrautseigja

Hjartahlýja - Eldmóður - Hugsa hratt - Framtaksemi - Áræðni - Félagslyndi

Forvitni - Kímnigáfa - Persónutöfrar - Mannblendni - Sköpun

Atorkusemi - Hugmyndauðgi - Samúð með öðrum - Skynsemi

Hugvitssemi - Innsæi - Kjarkur - Sáttfýsi - Samkennd - Aðlögunarhæfni

Hugarfar? Skiptir það máli?

Bjartsýnisfólk er afkastameira á öllum sviðum lífsins... það:

- leitar að því **góða** í öllum aðstæðum.
- leitar að mikilvægri **lexíu** í öllum erfiðleikum og vandamálum.
- er alltaf að leita að **lausninni** við hverju vandamáli, í stað þess að kenna öðrum um eða kvarta.
- hugsar og talar reglulega og markvisst um **markmiðin** sín.

Þessir hegðunareiginleikar eru allir LÆRÐIR í gegnum ÆFINGU og ENDURTEKNINGU!

Einkenni athyglisbrests í námi, t.d.

Erfiðleikum með að halda athygli við verkefni	➔ OFUREINBEITNING Á STUNDUM
Fljótfærnisvillur í verkefnum	➔ HRÖÐ HUGSUN OG LAUSNIR KOMA SJÁLFKRAFA
Erfiðleikum við að skipuleggja verkefni og athafnir	➔ NÝ NÁLGUN OG SÝN Á VERKEFNIN
Að truflast auðveldlega af utanaðkomandi áreitum	➔ SÉR OFT ÞAÐ SEM ÖÐRUM YFIRSÉST
Erfiðleikum við að fylgja fyrirmælum til enda og ljúka við verk	➔ OFURAFKÖST Í SKORPUM ÞAR SEM UNNIÐ ER UPP OG JAFNVEL FYRIRFRAM

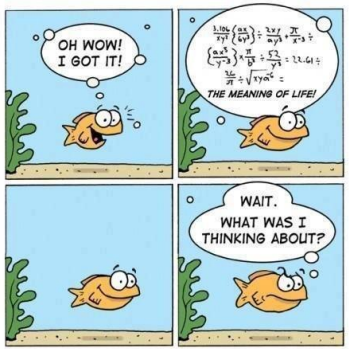
Já, ADHD hefur sína galla...

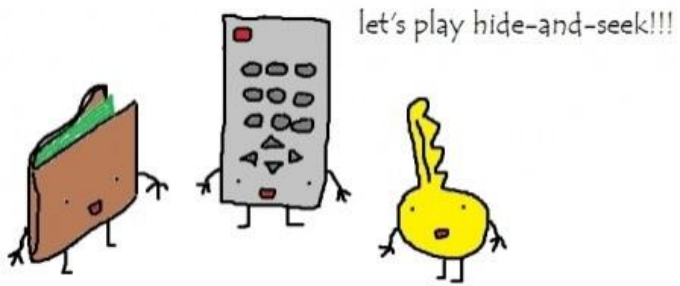
En einnig kosti – ef maður ákveður að prófa að horfa á hlutina frá öðru sjónarhorni...

Heimild: Sigrún Harðardóttir og Tinna Halldórsdóttir (2008). Hámarsárangur í námi með ADHD.

Einkenni athyglisbrests í námi, t.d.

Virðist oft ekki hlusta þegar talað er við viðkomandi	➔ GETUR GERT MJÖG MÖRG VERKEFNI Í EINU OG HAFT YFIRSÝN YFIR ÞAU ÖLL
Takmörkuðu tímaskyni	➔ HÆFNI TIL AÐ NÝTA TÍMANN VEL EF VEL SKIPULAGÐUR
Að týna oft hlutum, skólaverkefnum, skriffærum, símum, lyklum og fleiru	➔ ÚPS!!! EN ÞAÐ STYRKIR JÚ MARKAÐSÖFLIN! ☺
Gleymsku í athöfnum daglegs lífs	➔ HÆFNI TIL AÐ NJÓTA ANDARTAKSINS OG SETJA ALLT ANNAÐ TIL HLIÐAR

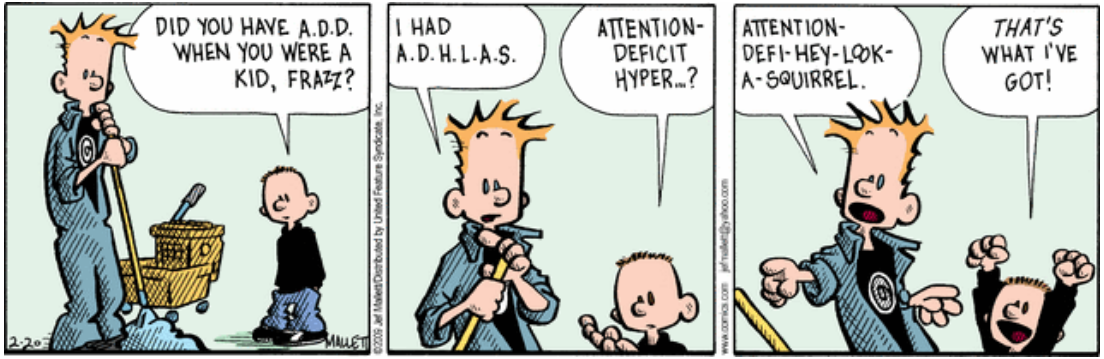




Heimild: Sigrún Harðardóttir og Tinna Halldórsdóttir (2008). Hámarsárangur í námi með ADHD.

Einkenni hvatvísi í námi, td.

Að framkvæma án þess að hugsa	➔ SÉR FYRIR SÉR LAUSNIR OG AFGREIÐIR HLUTI ÁN ÞESS AÐ HIKA MEÐ GÓÐUM ÁRANGRI
Að grípa oft fram í með svari áður en spurningu er lokið	➔ ÚPS! VISSULEGA OFT MISSKILIÐ... INNSÆI Í SAMSKIPTUM ☺
Að eiga erfitt með að bíða og óþolinmæði	➔ MIKIL AFKÖST OG ÁKVEÐNI
Að tala of mikið	➔ TALAR FÓLK EKKI BARA ALLTOF LÍTIÐ SAMAN? ☺

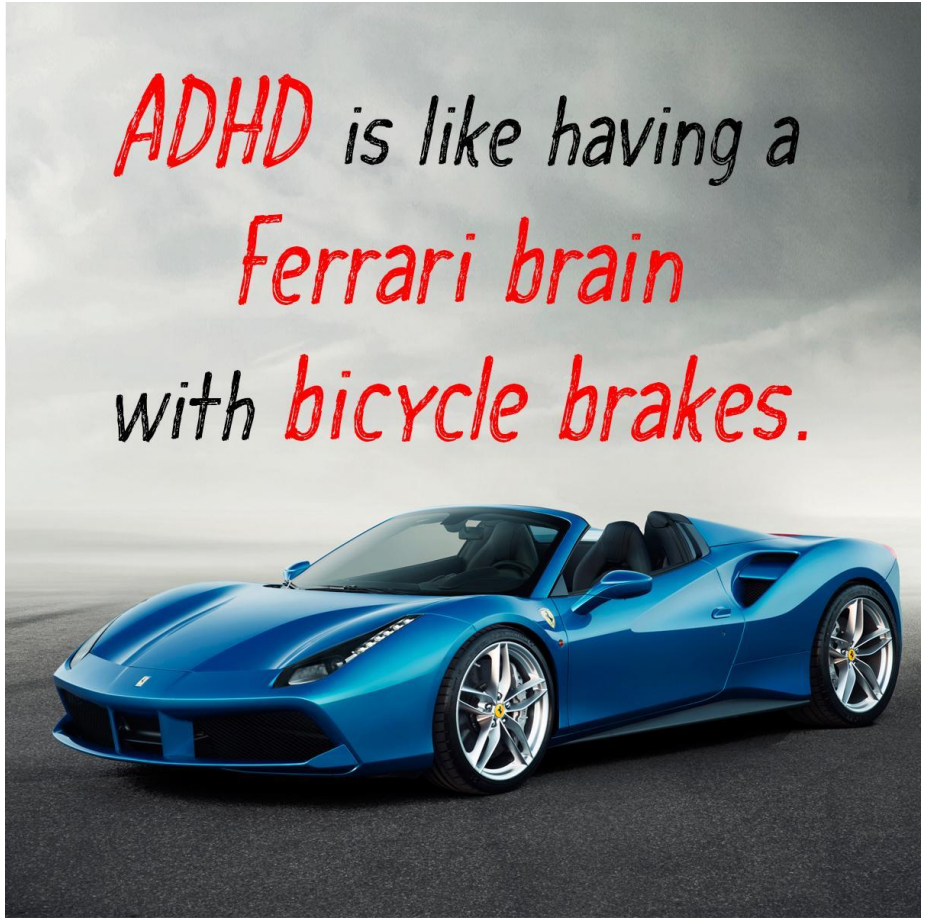


Heimild: Sigrún Harðardóttir og Tinna Halldórsdóttir (2008). Hámarsárangur í námi með ADHD.

Einkenni ofvirkni í námi, t.d.

Mikil hreyfiþörf og erfiðleikar með að sitja kyrr	**GOTT MÁL!** ☺

Heimild: Sigrún Harðardóttir og Tinna Halldórsdóttir (2008). Hámarsárangur í námi með ADHD.


ADHD is like having a
Ferrari brain
with bicycle brakes.

KOLBRÚN ARNA
dýrahjúkrunar-
fræðingur
„Ég verð ekki leið, ég verð algjörlega miður mín, ég verð ekki reið, ég brjálast af reiði, ég verð ekki skotin, ég verð sjúklega ástfangin, ég verð ekki glöð, ég verð hamingjusamasta manneskja sem uppi hefur verið."

STEFÁN KARL STEFÁNSSON
leikari
„Ég er ekki ofvirkur,
ég er velvirkur."

ÓSKAR GUÐJÓNSSON
tónlistarmaður
„Dreifð athygli hefur hjálpað mér að heyra í öllum í einu,
sem hjálpar óneitanlega í tónlist."

EYÞÓR INGI
söngvari
„Ég held að ADHD gefi mér
aukinn sköpunarkraft og gleði."

ÁSTA SÓLEY
lögfræðingur
„Mig brestur ekki athygli –
ég spara hana bara fyrir réttu augnablikin."

GÍSLI RÚNAR
leikari
„Ég er með ADHD ...
um hvað vorum við aftur að tala?"

URÐUR HÁKONARDÓTTIR
tónlistarmaður
„Ég keyri stundum í hringi,
en það er bara gaman."

JÓN GNARR
borgarstjóri
„Fyrir mér er ADHD eins og munurinn á PC og Mac.
Það er ekkert að, þetta er bara öðruvísi stýrikerfi."

BJÖRK ERLINGSDÓTTIR
sölumaður hjá
Beiersdorf
„Ég er ekki ofvirk, ég er bara bremsulaus
og það vantar á mig hljóðkútinn."

MAGNÚS JÓNSSON
leikari og tónlistarmaður

„Sólarhringurinn er aldrei nógu langur til að **framkvæma hugmyndirnar sem berjast um athygli mína** og sköpunarþörfin er endalaus. Takk Adhd!"

DRÍFA PÁLÍN
doktorsnemi

„Var búin að finna alveg frábært kvót en er bara búin að gleyma því."

ARON LEVÍ BECK
fuglarannsóknarmaður og iðnfræðingur

„Fólk eins og þú **er ástæðan fyrir því að fólk eins og ég tekur lyf á morgnana."**

Algengar áherslur í meðferð á ADHD

- Fræðsla
- Frestun
- Að byrja á verkefnum
- Að ljúka verkefnum
- Lausnamiðuð nálgun að verkefnum
- Styrkleikar
- Skipulag

- Núvitund, slökun
- Tímastjórnun
- Að þjálfa og auka athygli
- Minnistækni
- Samskipti
- Tilfinningastjórnun
- Hugræn atferlismeðferð
- Lyfjameðferð

Festur – mikilvægar til að draga úr og hafa stjórn á einkennum!

- **Svefn**
  - Fara að sofa á svipuðum tíma
  - Vakna á sama tíma
- **Næring**
  - Reglulegir matmálstímar
  - Passa upp á blóðsykur
  - Fjölbreytt, næringarríkt matarræði er mikilvægt
    - Omega 3 hefur sýnt smávegis gagnsemi við að draga úr ADHD einkennum (Sonuga-Barke o.fl., 2013).
- **Hreyfing**
  - Að koma hreyfingu inn í rútínuna
  - Slökun?

Einfaldið heimilislífið / vistarlífið!

Dæmi um hvernig hægt er að einfalda lífið...

- ????

Dæmi um hvernig hægt er að einfalda lífið...

- Setjið hluti sem þið þurfið að muna eftir á staði sem þeir eru áberandi (og minna þannig á sig sjálfir)
- Stundum getur t.d. verið gott að aðrir á heimilinu hafi einhverja körfu eða ákveðinn stað sem þeir setja dótið ykkar á (sem getur kannski oft verið út um allt...) Þannig gætuð þið losnað við að leita að hlutum.

shutterstock.com · 456651316

Hvað eru markmið?

Markmið er áfangi/árangur sem maður ætlar að ná á ákveðnum tíma.

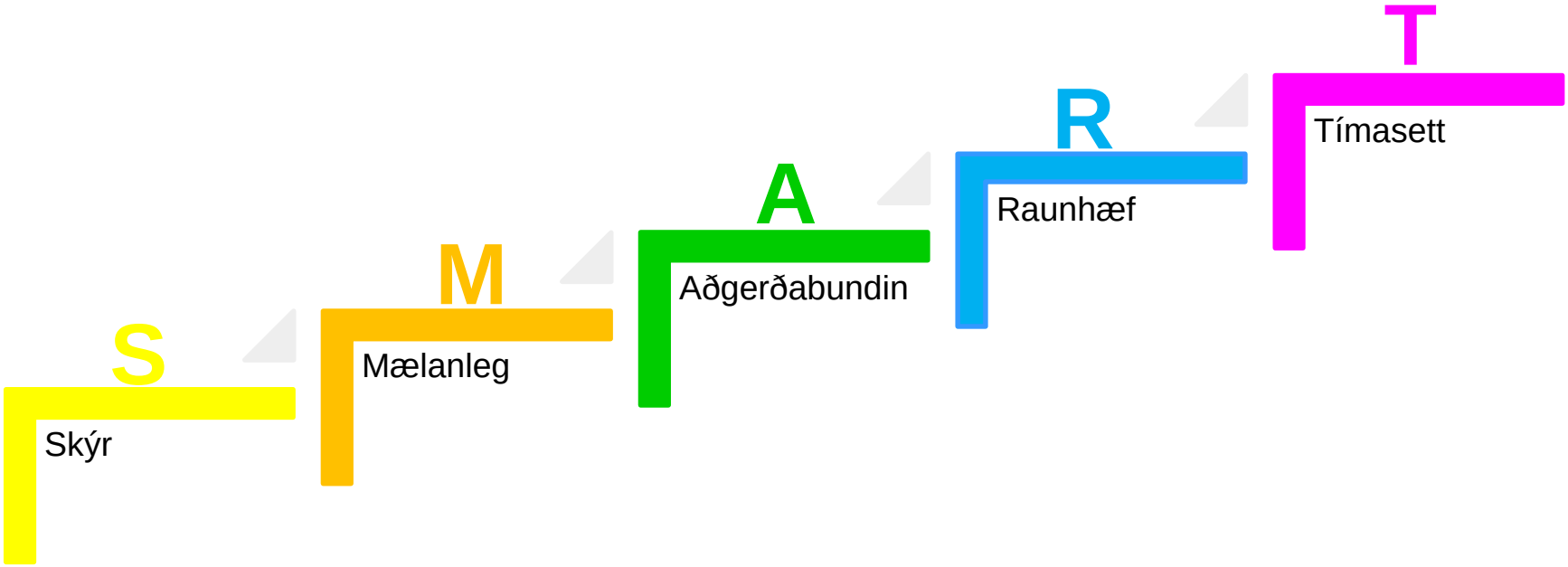
- Stór markmið eru oft nefnd **langtímamarkmið**
- Minni markmið í átt að langtímamarkmiðinu eru nefnd **skammtímamarkmið eða vörður**

HVERJU ÞARF AÐ HUGA AÐ ÞEGAR VIÐ SETJUM OKKUR MARKMIÐ?

- Hverju viltu við áorka? **Hvað viltu**?
- Hvernig veistu að þú ert á réttri leið – **Hverjar eru vörðurnar?** (skammtímamarkmið að langtímamarkmiði)
- **Hvenær** ætlarðu að vera kominn að markinu og **fyrir hvaða tíma**?
- Hvað ætlarðu að gera **dagsdaglega** svo að þú náir í mark?
- Hvaða **hindranir** gætu mætt þér á leiðinni að markmiðinu?
  - Hvaða **ráðstafanir** geturðu gert til að minnka líkurnar á þessar hindranir eigi eftir að standa í vegi fyrir þér?
- **Umbunarkerfi**! Verðulaunaðu þig þegar vel gengur...

AÐ VINNA AÐ MARKMIÐI ER EINS OG AÐ GANGA FJALL...

Öll markmið sem við setjum okkur ættu að vera SMART



Stjórn…

- Við getum **stjórnað hugsunum okkar og hegðun**
- Við stjórnum ekki hugsunum annarra né hegðun EN
- Við getum **haft áhrif á umhverfið okkar** og annað fólk

Stjórn

- Biðja fólk með læti að lækka í sér

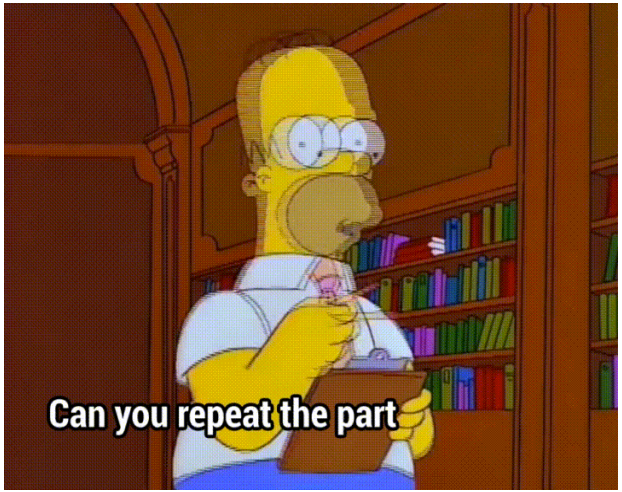
Stjórn

- Notaðu eyrnatappa
- Notið hljóðeinangrandi heyrnatól

Stjórn

- Biðja um að upplýsingar séu endurteknar

Geturðu endurtekið þetta?
Ég datt aðeins út...

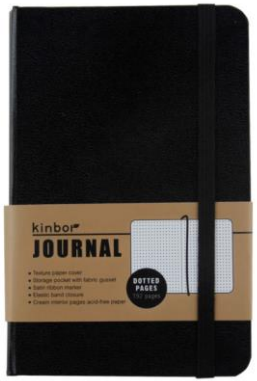


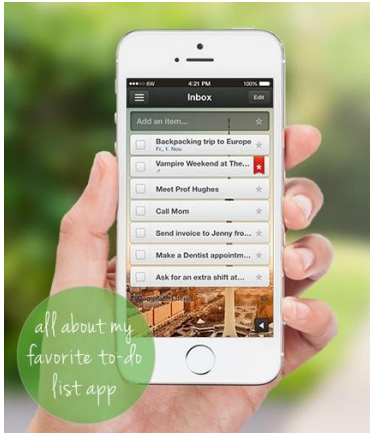
Fleiri dæmi?

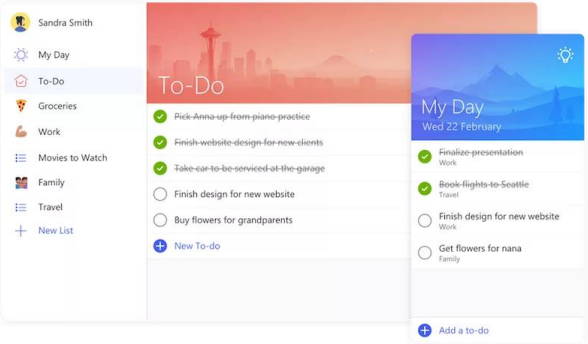
- ???

Nokkrir fleiri einfaldir punktar til að byrja á:

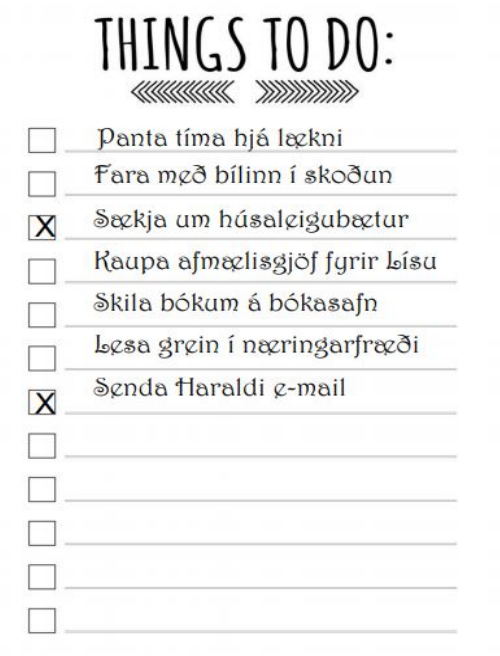
Hafið minnisblokk alltaf meðferðis og/eða gott, einfalt og aðgengilegt app í símanum

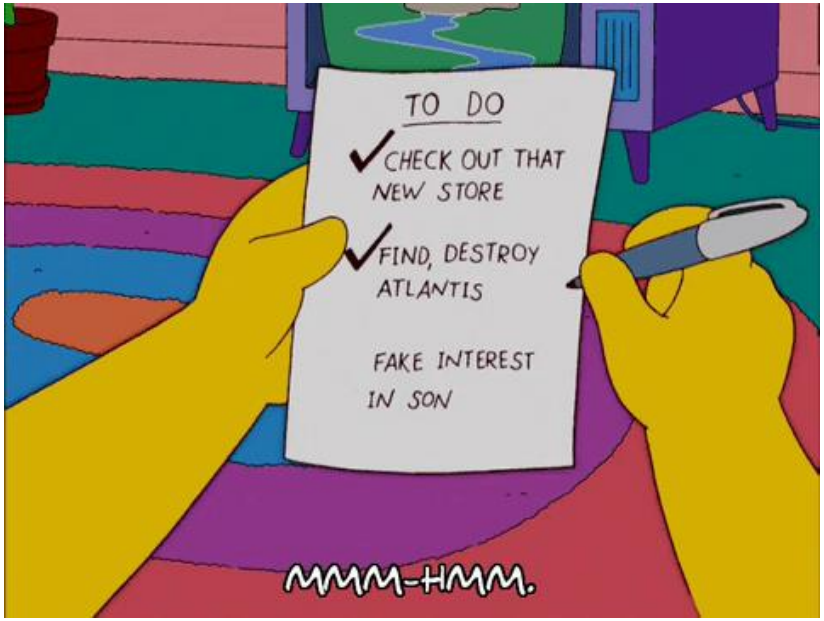




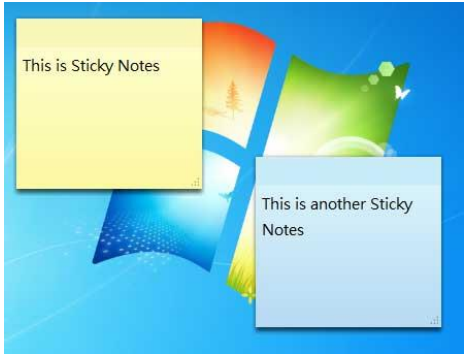


Gerið minnislista/verkefnalista





Notið sticky notes á desktop-ið eða Post-it miða og setjið á sýnilega staði



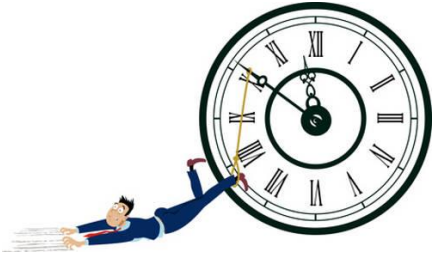
10 mín reglan

- Ég ætla að byrja og vinna í 10 mín að þessu verkefni
  - Stilla klukku og halda sig að verkinu
- Að 10 mín liðnum á að taka stöðuna og endurmeta hvort þú takir aðrar 10 mínútur eða gerir eitthvað annað. Skipta lestri/verkefnum niður í smærri einingar
- Sniðugt að ákveða jafnvel einhverja umbun eftir að hafa klárað ákveðinn part eða eftir að hafa eytt ákveðnum fjölda mínútna í verkefnið.

Meira um skipulag og tímastjórnun!

- Dagatal (á blaði, bók, tölva, sími o.s.frv.)
- Vera meðvituð/meðvitaður um tímaþjófa og sveigja frá þeim
  - Síminn, facebook, tölvuleikir
- Tæknin á að vera þjónn en ekki yfirmaður!
  - Látið hana minna ykkur á það mikilvæga í lífinu í stað þess að láta hana stjórna ykkur – ath. t.d. **öpp** eins og TRELLO, Listastic, Wunderlist, Habit tracker, Coach.me, Finish, 2do, 30/30, Epic Win.

Meira um skipulag og tímastjórnun!



- Skipta lestri/verkefnum niður í smærri einingar
- Forgangsraða verkefnum
- Vinna í haginn ef ,,öll verkefni eru búin"
- Nýta sér 10 mín. regluna (fullt af öppum til í tengslum við þetta)
- Velja góðan stað til lesturs og verkefnavinnu – takmarka áreiti
    - Eldhúsborðið, skrifborðið... Staður þar sem einungis er í boði að læra. Láta aðra vita að þú sért að læra, síminn á hljóðlausa stillingu (titringur af?)
- Skrifa niður hvenær þið ætlið að byrja á verkefnum ekki bara skil!

Ekki gefast upp! Standa upp og byrja aftur...

Áhugaverðar heimasíður

- www.additudemag.com - ADDitude: strategies and support for ADHD & LD
- www.adhd.is – Heimasíða ADHD samtakanna á íslandi
- www.verywellmind.com/adhd-4157282 - Verywellmind - ADHD
- www.addultstrategies.wordpress.com – ADD adult strategies
- www.nemendathjonustame.com – Heimasíða Nemendaþjónustunnar

Kíkið til okkar í Nemendaþjónustunni ef þið viljið frekari fræðslu eða aðstoð við t.d. að bæta námstæknina ykkar, skoða og vinna með styrkleikana ykkar o.s.frv. ☺