
AD(H)D í gerandisdegnum

EKSEKUTIVAR FUNKTIÓNIR



sernám

NÁMSFRÓÐILIG OG SÁLARFRÓÐILIG
RÁÐGEVING

Eksekutivar funktiónir og diagnosur

Fólk við diagnosum hava fleiri eksekutivar trupulleikar enn fólk uttan.

Viðv. ADHD: nógv gransking týðir uppá ein fundamentalan eksekutivan problematik, vegna arbeiðsminni, fleksibilitet, planlegging, organisering, uppmerksemisstýring og at fullføra uppgávur.

Viðv. autismu: arbeiðsminni, fleksibilitet, initiering og metakognition, umframt kenslutamarhald.

Nógv við heilaskaða hava eksekutivar trupulleikar

Eksekutivar funktiónir

Eksekutivu funktiónirnar eru førleikin til at taka hond um, halda skil á og stýra sínum tonkum, kenslum og sínum atburði, serliga, tá barnið er í gongd við at loysa avbjóðingar/uppgávur.

Tá ið ein uppgáva/avbjóðing skal loysast verða hesa funktiónir altíð brúktar.

Gera tað møguligt at goyma og brúka minnið til at minnast góðar mátar at loysa eina uppgávu/avbjóðing.



sernám

NÁMSFRØDLIG OG SÁLARFRØDLIG
RÁÐGEVING



sernám

NÁMSFRÖÐILIG OG SÁLARFRÖÐILIG
RÁÐGEVING

Eksekutivar funktiúnir ella rutina

Eksekutivar funktiúnir er eitt dynamiskt fyrirbrigdi – tað, sum fyrir ein er ein handling, ið krevur eksekutivar funktiúnir, er fyrir onkran annan ein rutinuhandling

Dømi:

- At taka koyrikorti, samanborið við ein royndan sjaffør,
- At royna eina nýggja uppskrift í mun til at gera onkran rætt umaftur og umaftur.
- At læra okkurt nýtt – t.d. akademiskt ella at skilja kompleksar samanhagir
- At taka hædd fyrir øllum faktorum í eini konflikt – empati, fakta, hvat hendi o.s.fr.

Eksekutivar funktiúnir traðka soleiðis í kraft, tá talan er um nýggjar ella kompleksar uppgávur ella avbjóðingar, sum ein ikki fær loyst við at gera “tað vanliga”, t.v.s. har man ikki kann koyra uppá rutinuna.



sernám

NÁMSFRØDLIG OG SÁLARFRØDLIG
RÁÐGEVING

Eksekutivar funktiónir

Kensluregulering

Atferðarregulering

Kognitiv regulering

De eksekutive funktioner



Planlægning
er evnen til at finde ud af, hvordan man når sine mål.

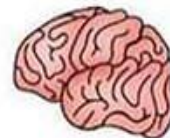


Organisering
er evnen til at udvikle og fastholde et system, der holder orden på ens ting og planer.

Tidsstyring
er at have en præcis forståelse af, hvor lang tid en opgave vil tage samt at udnytte tiden fornuftigt og effektivt.



Igang sætning af opgaver
er evnen til på egen hånd at kunne igangsætte en aktivitet, når behovet opstår. Det er den proces, der gør, at man bare begynder på noget, selvom man ikke rigtig har lyst.



Arbejdshukommelse
er de mentale processer, der gør, at man kan bevare information i hjernen, mens man arbejder med den.



Metakognition
er at være bevidst om det, man ved, og at kunne bruge denne information til at hjælpe med at lære.

Selvkontrol
er evnen til at regulere sig selv, inklusiv ens tanker, følelser og handlinger.



Opmærksomhed
er evnen til i en periode at kunne fokusere på en person eller opgave samt at kunne skifte opmærksomheden hvis nødvendigt.



At útinna/eksekvera:

Fýra stig:

- 1) At fáa eitt hugskot
- 2) At planleggja hvussu hugskotið skal fyrast út í lívið
- 3) At útføra planina í málrættaðum handlingum, við atliti til egnan tørv og umstøðurnar rundan um
- 4) At eftirmeta hvussu planin verður gjøgnumførd og tillaga um neyðugt

Hví eru eksekutivar funktiúnir umráðandi

- Hjálpir okkum at fyrihalda okkum til vitan, taka avgerðir og at planleggja
- Hjálpir barninum at klára fleiri ting sjálvsstøðugt, í takt við menningina
- Kann siga nakað um, hvussu ein klárar seg í skúla, í samfelagnum og sosialt
- Fyri vaksin hongur tað saman við foreldraførleikum, útbúgving og arbeiðslívinum



sernám

NÁMSFRØDILIG OG SÁLARFRØDILIG
RÁÐGEVING

Aldur og umhvørvi

Eksekutivar funktiúnir er ikki ein eginleiki man er føddur við, men fortreytirnar fyri at menna góðar eksekutivar funktiúnir eru viðføddar (so sum uppmerksemi, hvussu væl ein lærir málið, perceptiún, árvakni, hvussu effektivt heilin arbeiðir við informatiún/ processeringshastighed) o.s.fr.

Smábarni lærir av rutinum, t.v.s. at ting vera gjørd umaftur og umaftur, eftir somu forskriftum, so sum songjarrutinan, matarrutinan, samrøðum, sangir, rím og ramsur, spæl, í og úrlæting o.s.fr.

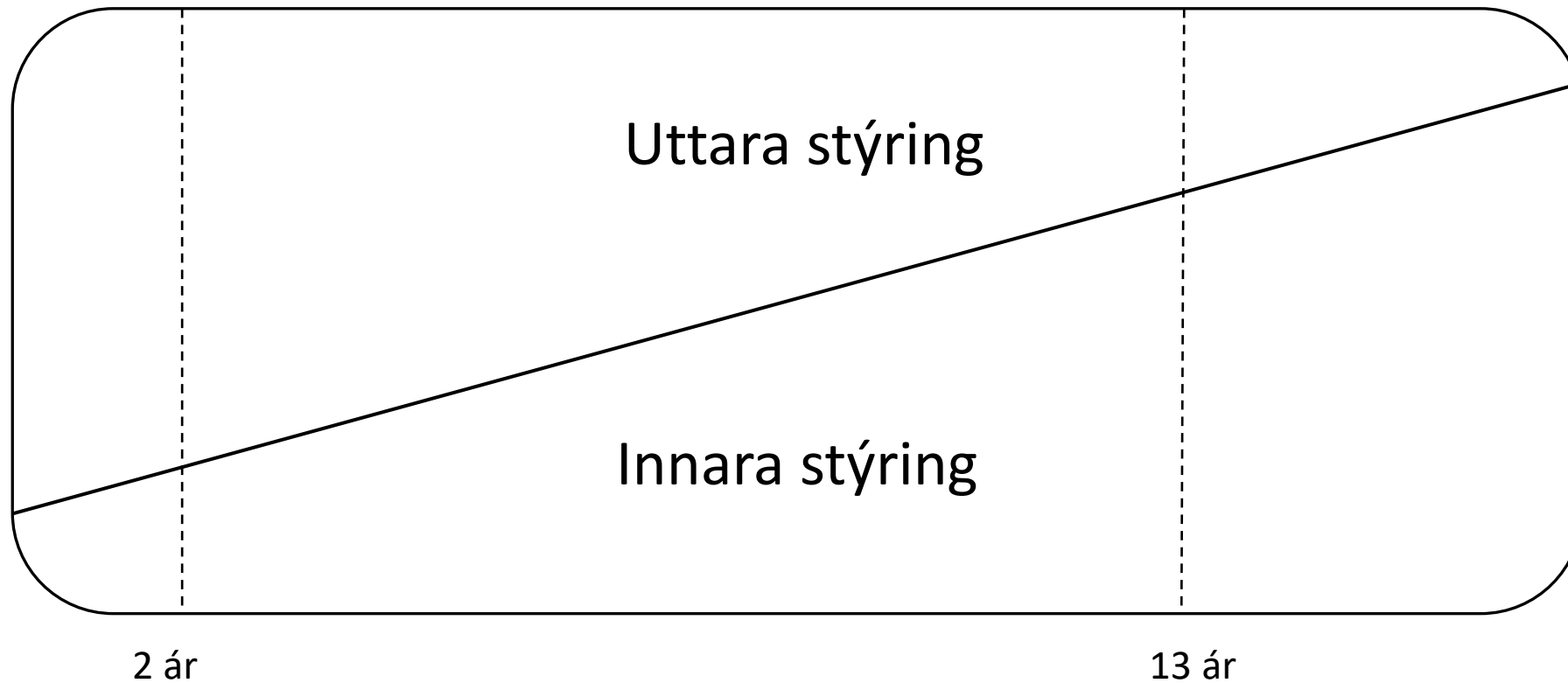
Stuðlandi vaksnum og tilpass avbjóðingar, ið taka hædd fyri zone for nærmeste udvikling/stilladssering.



sernám

NÁMSFRØDLIG OG SÁLARFRØDLIG
RÁÐGEVING

Eksekutivar funktiónir tengdar at aldri



Samannamtikið

Til ber at hava góðar kognitivar grundfunctiónir, uttan at fáa gagnnýtt hesar væl (so sum góðan intelligens, arbeiðsminni, arbeiðskjótaleika, konsentratióin, stuttíðar- og langtíðarminni og skjóta prosessering).

Eisini kann tað umventa gera seg galdandi: t.d. eitt fólk við lægri intelligensi og innlæringartrupulleikum, sum megnar at fullføra eina útbúgving vegna gott arbeiðslag, góða tilrættarlegging og úthaldni, og hevur hegni til t.d. okkurt kreativt/dugir væl at halda hús, at hava ein skipaðan gerandisdag uttan at gloyma viðkomandi ting.

Mann kann sostatt hava fín flott amboð, uttan at duga at byggja eitt pent borð, meðan mann eisini kann eiga slitin gomul amboð, og duga væl at snikka eitt flott borð til.



sernám

NÁMSFRØDILIG OG SÁLARFRØDILIG
RÁÐGEVING