
ADHD- vinalig námsfrøði

ELISABETH M. GAARD OG PETUR LAMHAUGE



sernám

NÁMSFRØÐILIG OG SÁLARFRØÐILIG
RÁÐGEVING

Fýra amboð til gerandisdagin

- Tey 7 H' ini og 1 N
- Heilabattaríð
- Vit hava eina ætlan
- Fram ímóti setningar

Hvat er vinalig ADHD námsfrøði?

Námsfrøði, sum er ment eftir drúgva gransking innan menningarsálarfrøði, tilknýtnis- og neurosálarfrøði og heilagransking.

Í dag tekur okkara upplegg í høvuðsheitum útgangsstøði í bókunum “ADHD i skolen”, “Hjernesmart pædagogik”, og háttalagnum og granskingarverkætlanini “De utrolige år”.

Vit ynskja, at hava sjónareyguna á m.a. læraranum sum eitt amboð, og positivt uppmerksemi og góðar relatióinir.



Tey 7 H'ini og 1 N

Hvat skal eg gera?

Hvar skal er gera tað?

Hvussu skal eg gera tað?

Hvussu nógv skal eg gera?

Hvussu leingi skal eg gera tað?

Hvørjum skal tað gerast saman við?

Nær skal eg gera tað?

Hvat so aftaná?

Týðningarmikið er, at gera so nógv visuelt sum gjørligt

Fá barnið at endurtaka boðini

Innihald

Staðseting

Metoda

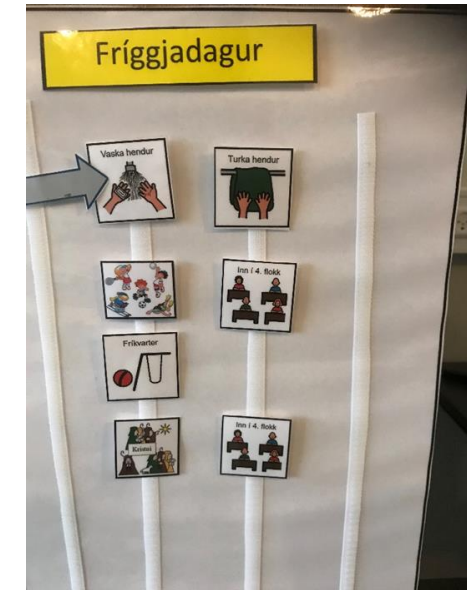
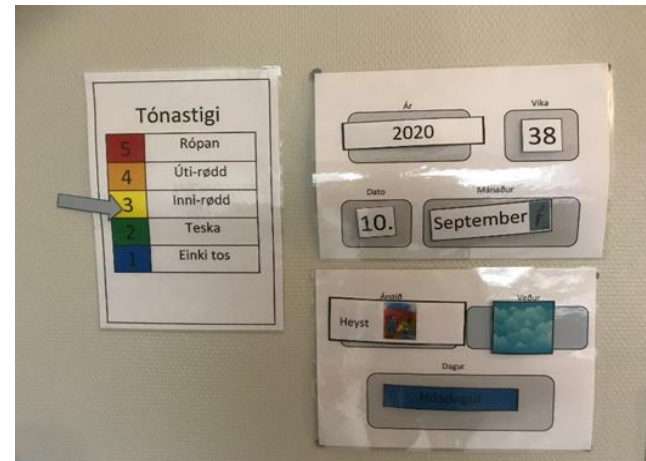
Mongd

Tíðarkarmur

Persónur

Tíðspunkt

Málið



Heilabattaríð og tær eksekutivu funktiónirnar

Vit kunnu sammeta heilan við eitt battarí, ið brúkar streym, tá eksekutivu funktiónir eru í brúk

- Eitt barn við ADHD brúkar meiri streym til tær eksekutivu funktiónirnar
- Ennisblaðið (frontallapparnir) skjótari møtt
- Hevur eisini brúk fyri uppløðing oftari. Førleikin broytist við aldrinum
- Kanariufuglurin í flokkinum: indikator uppá umhvørvið
- Fyrimunir við myndamálinum **heilabattaríð** eru at geva sær stundir at tosa um uppmerksemi og hugsavnan. Umframt at lærari og barnið seta seg niður og finna góðar loysnir
- Tað er individuelt, hvat kann løða battaríð
- Tá tað er fyllt út, kann tað hanga har, sum barnið situr. Minnir barnið á nær battaríð er við at tømast.



sernám

NÁMSFRØÐILIG OG SÁLARFRØÐILIG
RÁÐGEVING

Fyri at luttaka í einum skúlaflokkki væntast, at barnið m.a. megnar at:

- Tiga
- Sita friðarligt
- Loysa uppgávur til tær eru lidnar
- Gera sum lærarin sigur
- Spyrja um loyvi
- Bíða eftir tærni
- Lurta eftir hinum
- Arbeiða saman
- Deila við onnur
- Spæla við onnur børn



(Sjálvregulering og sosialir førleikar, ”ADHD i skolen: 2017”)



sernám

NÁMSFRØDLIG OG SÁLARFRØDLIG
RÁÐGEVING

Heilabattaríð

(frítt eftir Russel Barkley: 2012)

Tú avlæðir
battaríð við:



Tú læðir
battaríð við:

- Övur ella undir stimbran
- Sjálvkontrol
- Tálma impulsir
- Stýra tíð í mun til uppgávu
- Organisering og problemlöysn
- Regulering av kenstum
- Motivera seg til at halda seg í gongd



- Jaligar kenstur
- Rós og belønning
- Jalig innara tala og sjálveggjan
- Rørsla
- Orku til heilan (td. djús og saft)
- Steðgir ímillum uppgávur (10 min)
- Smáir steðgir í aktivitetum og uppgávum
- Áminning um løn



sernám

NÁMSFRØDILIG OG SÁLARFRØDILIG
RÁÐGEVING

Venjing í amboðnum *Heilabattarið*

Venjing: rolluspæl í 7 minuttir

- Tvey og tvey arbeiða saman
- Roynið og setið tykkum í stöðuna hjá einum barni, sum hefur ADHD, og skrivið niður, hvat avløðir og løðir battarið
- Ein persónur er “lærari” og ein persónur er “barnið”
- Um “barnið” ikki lættliga kemur í tankar um nakað, sum avløðir ella løðir, kann “lærarin” geva nøkur hjálpanði dømir
- Skrivið svarini á pappír



sernám

NÁMSFRØDLIG OG SÁLARFRØDLIG
RÁÐGEVING

Heilabattaríð – dømir:

Hvat kann avløða:

- Sita stillur so leingi
- Tá tað er nógvur larmur
- Nógv boð í senn
- Tá eg ikki veit, hvat eg skal
- Tá lærarin hjálpir einum øðrum, men eg lurti eisini

Hvat kann løða:

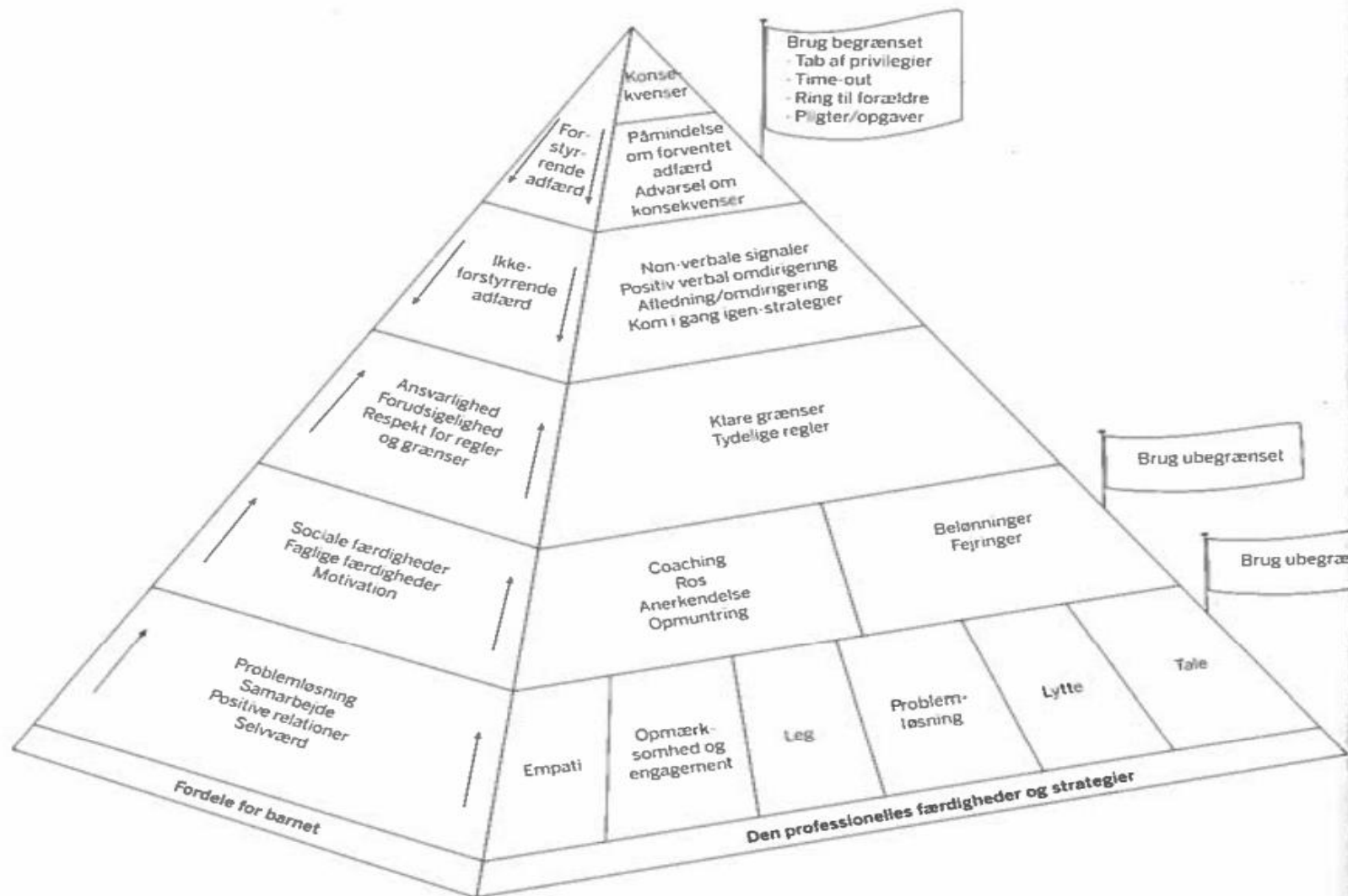
- At fara út á vøllin at sparka í mál
- At gera fimm myllur
- Út í gongina at hoppa
- Ganga runt um skúlan.
- Sleppi at seta seg á pilatesbóltn
- Brúka fidget, stressbólt, fingraslangu o.l.
- Í sekkjastólin
- Í holuna at lesa
- Í sansarúmið
- Tá eg kann siga hvussu eg havi tað, t.d. við litum
- Tá eg sleppi við lærara at kopiera
- Tá eg fari eftir skúlamjólkini
- Tá eg fáir mær ein lítlan slurk av súrepladjúsi
- Tá eg sleppi at lesa jumbobók
- Tá eg veit, hvussu nógv eg skal rokna



Læringspyramidan

“De utrolige år”

Tað, sum er ovast, skulu lærarar gera minst av – og tað, sum er niðast, skulu lærarar gera mest av.



(Carolyn Webster-Stratton: 2012)



sernám

NÁMSFRØÐILIG OG SÁLARFRØÐILIG

Vit hava eina ætlan

Amboð at styrkja positiva atferð (programmið "De utrolige år")

Á minus síðuni:

- Lurtar ikki
 - Larmar
 - Smekkar hurðina aftur
 - Tekur ikki røttu bókina upp
 - Gongur runt og órógvar
 - Sproytar við vatndunki
- o.s.fr.

Á pluss síðuni:

Hvat vilja vit síggja meiri av:

- Skal lurta
- Vera friðaliður
- Letur hurðina spakuliga aftur
- Tekur røttu bók
- Sita á stóli ella ikki órógva
- Ikki sproyta við vatndunki

Vit hava eina ætlan

Negativ atferð	Positiv atferð	Positiv strategi
Smekkar hurðina aftur Larmar	Letur hana varisliga aftur	Geva <u>uppmærsemi</u> og rósa tá hann letur hana varisliga aftur

Við hesum fáa vit eyga á, hvat tað er vit m.a. skulu rósa

Vit hava eina ætlan

Í amboðinum “Vit hava eina ætlan” er strategiin at rósa barninum, tá tað ger tað tit vilja síggja:

Tá barnið situr, ella tá barnið minnist til at lata hurðina varisliga aftur: rósið tá

(Carolyn Webster-Stratton: 2012)

Grannarós er at rósa bólkinum fyri at megna tað, ið tit vænta

Vanligt er tíverri at átala og skelda

Tøl siga børn við ADHD fáa lutfallið 10-1

Best hevði verið við lutfallinum 1-5

Mammur skelda/átala smábørnini meiri enn 7 ferðir um tíman heima, og meiri enn eina ferð um minuttin í “Miklagarði”

(Tøl úr Amerika)



sernám

NÁMSFRØDLIG OG SÁLARFRØDLIG
RÁÐGEVING

Fram ímóti setningar

Fram ímóti setningar er eitt samskiftisamboð, sum lærarar kunnu brúka allastaðni í sínum arbeiði

“Tað, sum tú gevur uppmerksemi, tað forsterkar tú” (Dr. Jeffrey Schwartz, Hjernesmart pædagogik, s. 216)

Sambond í heilanum skapast og styrkjast við, at vit brúka tey.

• Anette Prehn brúkar myndina við gøtum:

- Tær gøturnar, ið vit gera nógv brúk av, eru tær lættastu at ganga á
 - Tær eru týðiligar og lættar at finna
 - Tær gøturnar, sum vit næstan ongantíð brúka, tær grógva til og er ringar at finna og truplar at ganga á.
- Børn við ADHD hava oftani nógv royndir við ikki at eydnast, nógv royndir við ikki at mál teimum. Tey fáa nógv negativt uppmerksemi, og hettar ávirkar bæði teirra sjálvsvirði og sjálvsálit.
- **Tí ynskja vit, at geva tí atferðini uppmerksemi, sum vit ynskja at síggja meir av – hetta kann gerast við FRAM ÍMÓTI SETNINGUM**



(Hjernesmart Pædagogik, s.216-)

Fram ímóti setningar

Fram ímóti setningar kunnu innihalda:

- **Atferðar rættleiðing**

Her gert tú setningar, sum greiða barninum frá, hvat tað **heldur** skal gera.

- **Stimbran av virðum**

Her fært tú gjørt setningar, sum stuðla upp undir tað virðisgrundarlag, sum tú metir at barnið kundi lært meir av.

Tí er tað týðningarmikið at vit eisini eru greið yvir okkara virðir

Tað mótsatta er:

- **Vekk frá setningar**

”Tú mást ikki arga”

”Tú mást ikki banna”

”Tú mást ikki sláa”



sernám

NÁMSFRØDLIG OG SÁLARFRØDLIG
RÁÐGEVING



Vekk frá setningar

- Vit hava sæð hesa metodina verða nýttá nógv í tí almenna rúminum
- Fyrr kundi man oftari síggja setningar sum hesar:
 - “Ikki ganga á grasinum”
 - “Ikki loyvt at renna inni”
 - “Ikki loyvt at ganga inni í skóm”
- Nú síggja vit heldur
 - “Latið tykkum úr her” ella “Stilla skógvarnar í skápið”
 - “Verið varin – Gólvið er vátt”
 - “Stilla rúm” “Stilla Zonan”

Fram ímóti setningar

“IKKI ARGÁ!”

1. Hygg at eygunum hjá Annu: Hon er kedd. Hvat kanst tú siga/gera fyri at fáa eyguni hjá Annu glað aftur?

- (Empati og ábyrgd)

2. Minst til at vera í móti øðrum, sum tú ynskir at tey skulu vera ímóti tær.

- (Ábyrgd og perspektiv)

3. Kom til mín, tá tú fært hug til at arga, so arga vit bæði hvønn annan ístaðin.

- (Virðing og ábyrgd)

4. Tú hevur vist óró í kroppinum í løtuni, Karla, skulu vit ikki fara og brenna tað av saman? Kanska yviri á vøllinum?

- (Stuðul og empati)

IKKI BANNA

1. Sjálvt um tú ert óður/keddur, so tosa vit pent og við virðing við hvønn annan.

- (Viðurkenning og virðing)

2. Ups..!!! Skalt tú líka hava tveir minuttir, har tú bustar banniorðini vekk? Og so kanst tú fáa “tosa pent saft” aftaná?

- (Skemt)

3. Eg gleddi meg akkurát til tú fórt at siga eitt nýtt, spennandi ella stuttligt orð.

4. Tað eru altíð onnur orð tú kanst brúka ístaðin. Kennir tú t.d. “For sørens...” ella “Hald munn”, “Hald kip”



Takk fyri at tit lurtaðu og luttóku

Tit kunnu nú sjálvi taka saman um hvat tit minnst um tey 4 amboðini

- Tey 7 H'ini og 1 N
- Heilabattarið
- Vit hava eina ætlan
- Fram ímóti setningar

Keldulisti

ADHD i skolen, *styrk relationer, opmærksomhed og kommunikation*: Straarup og Berthelsen, 2017

Hjernesmart pædagogik, *Stimulér børns læring, empati, indre ro og selvkontrol*: Prehn, Anette, 2016

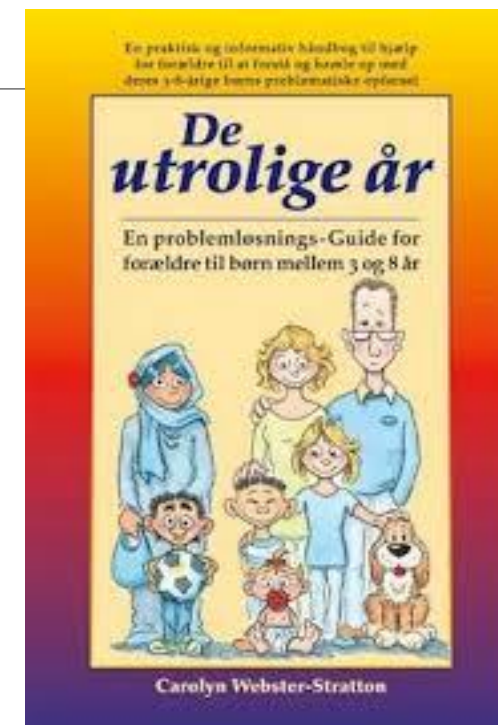
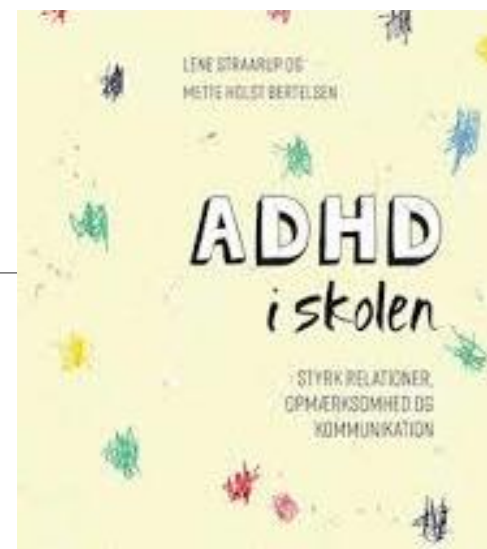
Hjernesmarte børn, *Styrk dit barns hjerne for livet (og bliv selv klogere)*, Prehn, Anette,

De utrolige år, *En problemløsnings-guide for forældre til børn mellem 3 og 8 år*.

- <https://adhdcenter.dk/fagpersoner>

- <https://adhd.dk/professionelle/skolen-de-professionelles-rolle-og-adhd/>

- [This is how you treat ADHD based off science, Dr Russell Barkley part of 2012 Burnett Lecture – YouTube](#)



sernám

NÁMSFRØDILIG OG SÁLARFRØDILIG
RÁÐGEVING