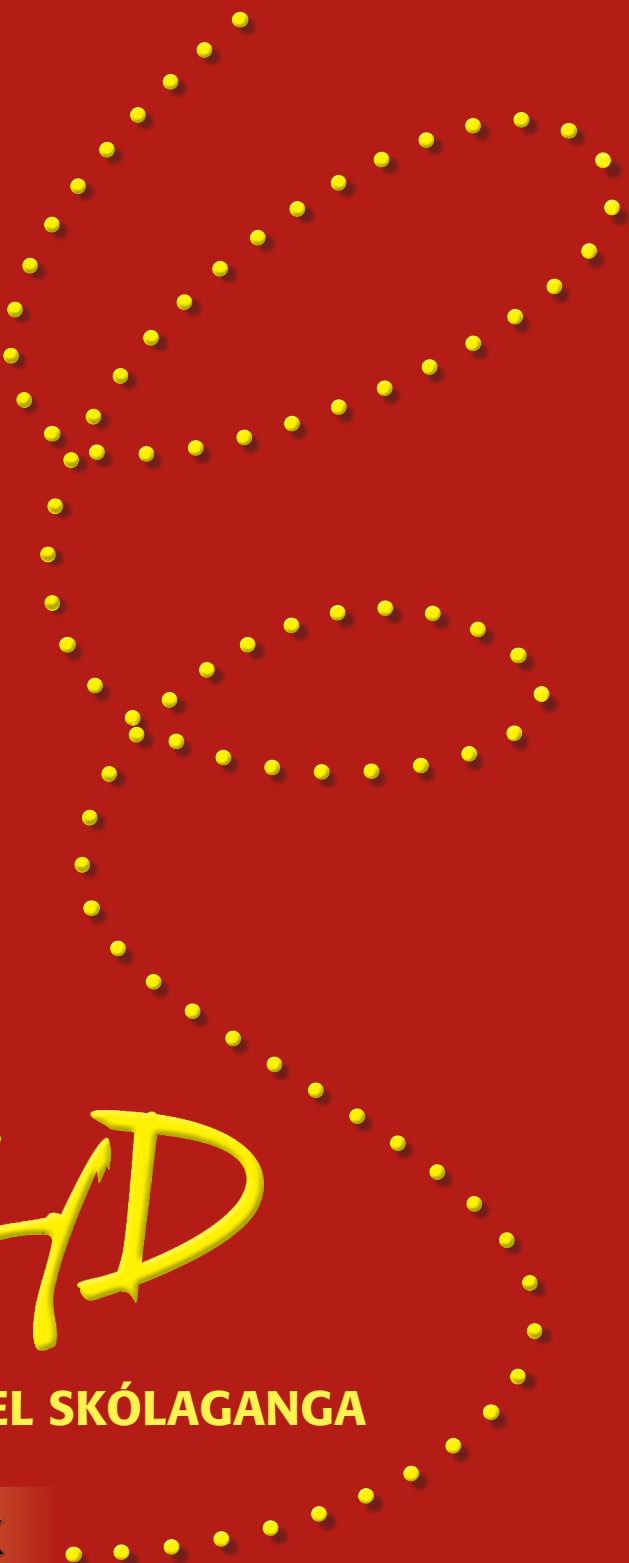
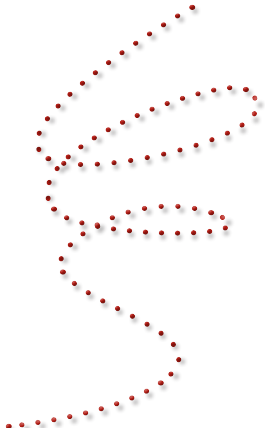




ADHD

OG FARSÆL SKÓLAGANGA

HANDBÓK



ADHD

OG FARSÆL SKÓLAGANGA – HANDBÓK

Handbókin er tekin saman hjá Námsgagnastofnun að beiðni Samráðshóps um aðgerðaáætlun í þágu barna og ungmenna. Samstarfshópurinn starfaði á vegum velferðarráðuneytis í samstarfi við mennta- og menningarmálaráðuneytið, fjármálaráðuneyti og Samband íslenskra sveitarfélaga á árunum 2009 til 2011. Tvö fyrstnefndu ráðuneytin standa straum af kostnaði við verkefnið.

Handbókinni er dreift endurgjaldslaust til allra grunnskóla. Hana má nálgast hjá Námsgagnastofnun og ADHD samtökunum á meðan upplag endist. Þá er vefútgáfa fánleg á vefsíðum Námsgagnastofnunar og ADHD samtakanna.

Ritið er byggt á meistaraþrófsritgerð höfundarins, Ingibjargar Karlsdóttur, í lýðheilsufræði við Háskólann í Reykjavík 2012. Ingibjörg er starfandi félagsráðgjafi við BUGL og fyrrverandi formaður ADHD samtakanna.

ADHD

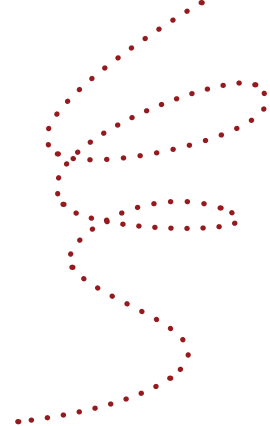
OG FARSÆL SKÓLAGANGA HANDBÓK

Ingibjörg Karlsdóttir

í samvinnu við Ellen Calmon
framkvæmdarstjóra ADHD samtakanna



NÁMSGAGNASTOFNUN



ADHD og farsæl skólaganga – Handbók

ISBN 978-9979-0-1644-1

© Ingibjörg Karlsdóttir

© teikningar Sigrún Eldjárn

Ritnefnd: Ellen Calmon, Gyða Hjartardóttir, Hilmar Hilmarsson

Ritstjóri: Sýlvía Guðmundsdóttir

Öll réttindi áskilin

1. útgáfa 2013

Námsgagnastofnun

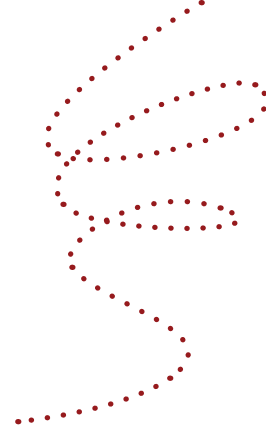
Kópavogi

Umbrot og kápuhönnun: Námsgagnastofnun

Prentun: Prenttækni ehf.

Efnisyfirlit

Inngangur	5
Viðhorf til nemenda með ADHD	6
ADHD – orsakir, einkenni og fylgiraskanir	7
Orsakir ADHD	10
Tíðni ADHD	10
Einkenni ADHD	11
Fylgiraskanir	13
Greining	16
Gildi greiningar fyrir kennslu og stuðning	17
Ofgreining – vangreining	17
Meðferð við ADHD	19
Óhefðbundnar meðferðarleiðir	20
Kennsla grunnskólanema með ADHD	20
Aðlögun náms- og kennsluaðstæðna	22
Skipulag í skólastofu	22
Aðlögun náms og kennslu	23
Hjálpargögn	27
Námstækni – nokkur góð ráð	28
Námsmat	29
Stuðningur við hegðun og atferlismótun	29
Unglingar með ADHD	34
Áhrif ADHD á nám unglinga	35
Unglingsstúlkur með ADHD	36
Áhrif svefns á frammistöðu í skóla	37
Kennsla unglinga með ADHD – nokkur ráð	38
ADHD og félagsfærni	40
Viðbrögð við skertri félagsfærni	41
Leiðir til að efla félagsfærni	41
Þverfagleg teymisvinna	43
Árangursrík teymisvinna	43
Gátlisti – aðgerðalisti	45



Helstu þjónustustofnanir og þjónustuaðilar	45
Samstarf skóla og heimilis	47
Lokaorð	49
Þakkir	50
Fræðsluefni	50
Efni frá Námsgagnastofnun	51
Félagsfærniþjálfun – vefsíður	52
Vinnsluminni – vefsíður	52
Ýmis gögn	52
Gagnlegar vefsíður	53
Skýringar og tilvísanir	54
Heimildir	55
Eyðublöð (áætlanir, samningar, mats- og gátlistar)	59

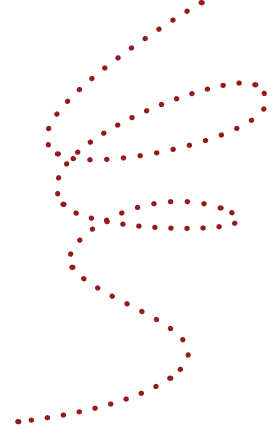


Inngangur

Í grunnskóla er lagður hornsteinn að námi og framtíð barna. Þar læra þau hegðun og gildi sem eru í samræmi við væntingar og menningu samfélagsins. Þau læra grundvallarreglur varðandi skólagöngu, félagsleg samskipti og öðlast leikni og færni til frekara náms. Það skiptir því öll börn miklu að vel takist til og skólaárin nýtist sem best.

Á síðustu árum og áratugum hefur þeim börnum fjölgað sem hafa fengið greiningu vegna athyglisbrests og ofvirkni/hvatvísi eða ADHD. Viss hegðunareinkenni koma oft fyrst fram hjá börnum með ADHD þegar þau byrja í skóla og þau geta átt í meiri erfiðleikum en jafnaldrar þeirra með að mæta væntingum skólasamfélagsins. Skólagangan reynir því iðulega bæði á þau og fjölskyldur þeirra.

Fyrst og fremst ætti að líta á greiningu á ADHD sem vegvísi að viðeigandi fræðslu, meðferð og úrræðum sem snúa að barninu og nærumhverfi þess. Í því sambandi er mikilvægt að beina sjónum að sterkum hliðum barna með ADHD, sem eru fjölmargar, og nálgast barnið í leik og starfi út frá áhugasviði þess og styrkleikum. Börn með ADHD eru oft opin, skapandi, hugmyndarík og orkumikil. Í uppeldi og í skólastarfi er nauðsynlegt að virkja á jákvæðan hátt áhuga þeirra og



kraft, viðurkenna frávík þeirra í þroska og mæta þeim þar sem þau eru stödd. Þarft er að minnast þess að börn með ADHD hafa sömu þarfir og önnur börn fyrir öryggi, ást og umhyggju.

Í stefnunni um skóla án aðgreiningar og í samræmi við grunnskólalög nr. 91/2008 er gert ráð fyrir að allir nemendur fái kennslu við hæfi. Sami andi kemur fram í reglugerð um sérfræðiþjónustu sveitarfélaga við leik- og grunnskóla og nemendaverndarráð í grunnskólum nr. 584/2010. Þar er kveðið á um snemmtækt mat á stöðu nemenda, ráðgjöf vegna námsvanda, félagslegs og sálræns vanda og kennslu við hæfi í skóla án aðgreiningar. Sérfræðiþjónustan á að styðja við starfsemi og starfsfólk í leik- og grunnskólum og veita foreldrum stuðning með ráðgjöf og fræðslu.

Í þessu riti er leitast við að dýpka skilning þeirra sem starfa með nemendum með ADHD, einkum á grunnskólastigi, og benda á leiðir til að mæta þörfum nemenda í samstarfi við foreldra og þjónustustofnanir ríkis og sveitarfélaga.

Viðhorf til nemenda með ADHD

Á undanförunum árum og áratugum hefur mikið verið rætt og ritað um skólastarf og velferð og heilbrigði barna og ungmenna í skólum. Þetta ætti ekki að koma á óvart þar sem börn eru í skóla á mestu mótunar-árum lífsins. Jákvætt viðhorf, skilningur samfélagsins og stuðningur starfsfólks skóla er nauðsynleg undirstaða uppeldis og náms barna með ADHD.¹ Sökum hvatvísi er börnum með ADHD hættara við að lenda í aðstæðum sem erfitt er fyrir þau að koma sér út úr. Að stinga verkefni eða prófi ofan í tösku og taka með sér heim í stað þess að skila til kennarans, að hrinda félaga ofan í drullupoll og gefa honum glóðarauga í gleðiæsingi því hann skoraði mark eru dæmi um aðstæður sem barn með ADHD getur lent í. Slík atvik geta alið af sér neikvæðar tilfinningar skólafélaganna í garð barnsins og haft neikvæð áhrif á sjálfsmynd þess.

Viðhorf til barna með ADHD hefur áhrif á hegðun og aðlögun þeirra bæði náms- og félagslega.² Mikilvægt er að starfsfólk skóla láti sig málefni þeirra varða innan og utan skólafélaganna, leggi sig fram um



Á vegum ADHD samtakanna hefur verið tekið saman stutt og aðgengilegt fræðsluefni (glærur), ADHD utan kennslustofunnar. Efnið bentar vel sem grundvöllur að umræðum á starfsmannafundum í skólum. Það er til í mörgum skólum en einnig má nálgast það hjá ADHD samtökunum.



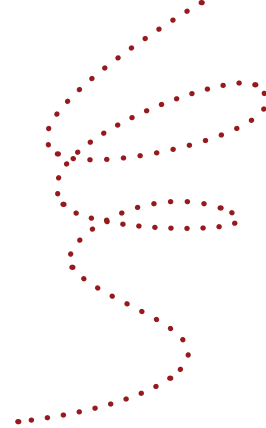
Viðhorf til barna og ungmenna með ADHD hefur áhrif á hegðun og aðlögun þeirra.

að tala opinskátt og jákvætt um ADHD, sækja fræðslu og dýpki skilning sinn á röskuninni og eigi farsælt samstarf við fjölskyldur þeirra. Með því móti reynist auðveldara en ella að koma til móts við þarfir barnanna og draga úr fordómum sem víða finnast í samfélaginu. Hugmyndaríkar nálganir, þekking og leikni í að beita fjölbreyttum kennsluaðferðum eru leiðir til árangurs við kennslu nemenda með ADHD, með öðrum orðum að vera óragur við að hugsa út fyrir rammann við skipulag kennslunnar. Með skilningi og traustum stuðningi sem stuðlar að jákvæðum og uppbyggjandi samskiptum getur barn með ADHD blómstrað og náð góðum árangri í félagstengslum og námi.

ADHD – orsakir, einkenni og fylgiraskanir

ADHD er alþjóðleg skammstöfun fyrir „Attention Deficit Hyperactivity Disorder“ eða athyglisbrest og ofvirkni. Til eru læknisfræðilegar heimildir allt frá árinu 1902 þar sem George Still læknir í London lýsir einkennum hjá hópi barna sem sýndu ofvirkni, erfiðleika við einbeitingu og vandkvæði við að hafa viðeigandi stjórn á hegðun sinni.³

ADHD stafar af röskun á taugaproska sem lýsir sér með einbeitingarerfiðleikum, ofvirkni og hvatvísi. ADHD er einn algengasti

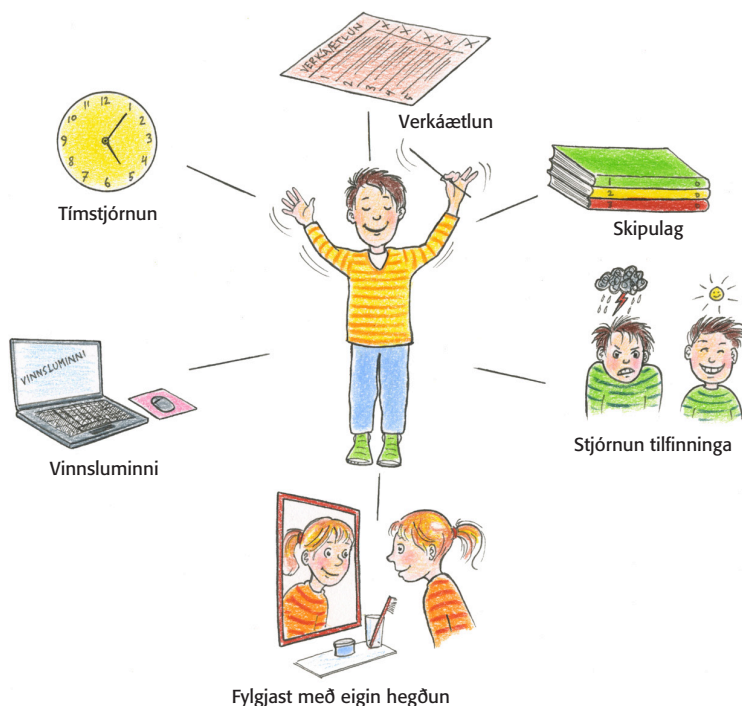


hegðunarvandi barna og unglínga og veldur þeim sem við það glíma, fjölskyldum þeirra og nánasta umhverfi oft óþægindum og truflunum. Algengt er að einstaklingur með ADHD fái ekki notið hæfileika sinna vegna þessa, auk þess sem ADHD fylgja oft aðrar raskanir. Rannsóknir hafa sýnt að í mörgum tilvikum halda einkenni áfram fram á fullorðinsár, stundum í nokkuð breyttri mynd.⁴

Síðastliðna öld hafa þessi einkenni gengið undir ýmsum nöfnum, þar á meðal eru vægur heilaskaði eða væg truflun á heilastarfi skammstafað sem MBD (*e. Minimal Brain Damage or Dysfunction*); DAMP (*e. Deficit in Attention, Motor Control and Perception*) sem hér á landi var kallað misþroski; ofvirkniröskun (*e. Hyperkinetic Disorder*) og að lokum það sem við þekkjum sem ADHD eða athyglisbrest með ofvirkni. Einnig er talað um athyglisbrest án ofvirkni sem ADD (*e. Attention Deficit Disorder*). Í þessu riti er ekki greint á milli ADD og ADHD heldur eingöngu notuð skammstöfunin ADHD. Þetta er gert til einföldunar enda á sama umfjöllun í flestum tilvikum við báða hópana. Þar til á níunda áratug síðustu aldar var álitid að athyglisbrestur og ofvirkni væri röskun sem aðeins væri greinanleg hjá börnum, fyrst og fremst hjá drengjum. Nú er ADHD einnig viðurkennt hjá stúlkum og fullorðnum eins og áður segir.⁵

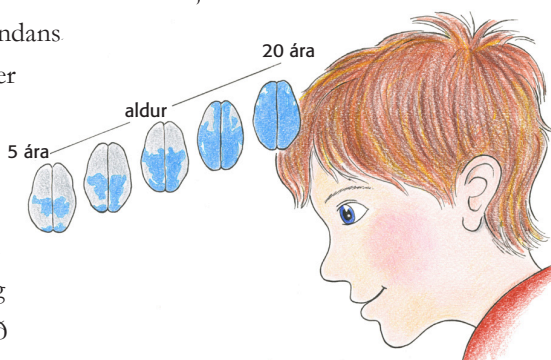
ADHD er ein mest rannsakaða röskun í geðheilbrigðisfræðum barna og rannsóknaniðurstöður um réttmæti standa því á traustari grunni en rannsóknir á flestum öðrum geðröskunum.⁶ Erfitt getur reynst að skilja röskunina, sérstaklega þar sem börnum með ADHD virðist á stundum ganga vel með ýmislegt sem þau taka sér fyrir hendur, svo sem íþróttir, tölvuleiki, myndlist og fleira. Börnin segja sjálf að þau geti einbeitt sér að því sem þau hafa mikinn áhuga á eða veitir þeim ánægju en eigi í erfiðleikum með að einbeita sér að því sem þeim finnst leiðinlegt, jafnvel þótt þau viti að viðfangsefnið sé mikilvægt og þau vilji gjarnan ljúka því. ADHD getur því oft litið út sem spurning um vilja en það er oftast of einföld skýring.⁷

Margir telja ADHD fyrst og fremst hegðunarvanda, að nemendur með ADHD geti ekki setið kyrrir, einbeitt sér, hlustað á kennara og fylgt reglum í skólastofunni. Rannsóknir benda til að hegðunareinkennin skýrist af skertri heilastarfsemi á svæðum sem sjá um stýrifærni (*e. executive functions*).⁸ Til þess að skýra hvað átt er við með stýrifærni

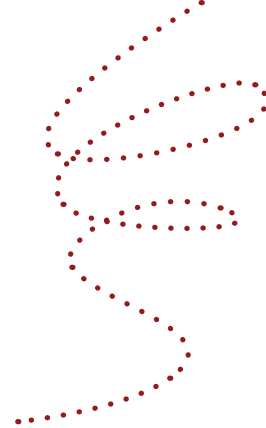


Stýrifærni heilans stjórnar samstillingu heilasvæða líkt og hljómsveitarstjóri hljómsveit.

heilans má líkja henni við stjórnanda sinfóníuhljómsveitar. Hljómsveitin er skipuð tónlistarfélagi en það er í höndum stjórnandans að tryggja að allir byrji að spila á sama tíma, haldi takti og sama hraða svo að tónlistin hljómi sem allra best og verkið komist til skila. Hjá einstaklingum með ADHD virka heilasvæðin vel, sem samsvarar einstökum hljóðfæraleikurum. Samstillingin er í höndum stjórnandans sem samsvarar stýrifærni heilans. Stýrifærnin er ekki fullþroskuð við fæðingu heldur þroskast hún með aldrinum eftir því sem heilabörkur þroskast á svæði framheila.⁹ Skert starfsemi í taugaboðefnakerfi heilans er hluti af orsök skertrar stýrifærni.¹⁰ Mikilsvert er að kröfur og væntingar í skólaumhverfi og á heimili taki mið af því að börn með ADHD standa ekki undir sömu kröfum og jafnaldrar þeirra þar sem um 1–3 ára seinkun getur verið á þroska tiltekinna svæða heilans sem viðkoma stýrifærni.¹¹



Seinkun á þroska heilabarkar hjá börnum með ADHD veldur skertri stýrifærni í framheila. Á myndinni er þroski heilabarkar barns með ADHD frá 5–20 ára auðkenndur með bláum lit en sjá má að við 20 ára aldur er heilabörkurinn enn ekki fullþroska.



Rannsóknir benda til að börn og unglingar með ADHD og skerta stýrifærni í heila séu líkleg til að glíma við námserfiðleika. Stýrifærni heilans hefur ekki áhrif á greindarfarir enda geta nemendur með háa greindarvísitölu verið með skerta stýrifærni.¹² Þessar niðurstöður undirstrika mikilvægi þess að skimað sé fyrir sértækum námserfiðleikum hjá börnum með ADHD.¹³

Orsakir ADHD

Þótt ekki sé vitað nákvæmlega hvað veldur ADHD eru fræðimenn sammála um að orsakir séu líffræðilegar og að erfðir útskýri um 80% einkenna ADHD.¹⁴ Gen stjórna vefjauppbyggingu heilans og þar með þroska heilabarkar og þróun boðefnakerfa heilans. Misfellur í þessari uppbyggingu geta birst sem truflun í jafnvægi taugaboðefna, haft áhrif á stýrifærni og truflað hegðun og hugræna starfsemi.

Rannsóknir benda einnig til að ýmsir áhættuþættir í umhverfinu, svo og samspil umhverfis- og erfðapáttar, auki hættu á ADHD. Nefna má áhættuþætti eins og áföll á meðgöngu (vímuefnanotkun) og við fæðingu,¹⁵ blýmengun og PCB-mengun.¹⁶ Ekki telst sannað að börn sem alast upp við slæmar félagslegar aðstæður eða óöryggi í æsku séu líklegri til að greinast með ADHD ef ekki eru undirliggjandi líffræðilegar skýringar. Félagslegar aðstæður geta hins vegar haft mikil áhrif á aðlögun barns með ADHD í skóla og á heimili og þar með framtíðarhorfur þess.

Tíðni ADHD

Rannsóknir sýna 5–10% tíðni ADHD hjá börnum og unglingum en 4–5% hjá fullorðnum.¹⁷ Langtímarannsóknir sýna að einkennum hjá sumum börnum sem greinast með ADHD verða vægari með aldri og þroska og sum verða jafnvel einkennalaus á fullorðinsárum.

Kynjahlutfall ADHD meðal barna er þrír drengir fyrir hverja eina stúlku.¹⁸ Þessi kynjamunur er svipaður og þekkt er í öðrum röskunum á taugaþroska, til dæmis einhverfu.¹⁹ Hugsanlegt er að ADHD greinist síður hjá stúlkum en drengjum vegna þess að stúlkur með ADHD eru síður truflandi í skóla en drengir.

Einkenni ADHD

Hjá sumum börnum eru einkenni ADHD, og þá sérstaklega ofvirkni-einkenni, augljós strax á leikskólaaldri. Erfitt reynist að fá börnin til að fylgja einföldum leiðbeiningum og við minnsta mótlæti geta þau verið fljót að stökkva í burtu eða atast í bekkjarsystkinum. Önnur börn með ADHD sýna ekki eins hömlulausa hegðun, röskun þeirra birtist fremur í lakari námsgetu en vitsmunaleg geta gefur tilefni til og kemur jafnvel ekki fram fyrr en í 3. eða 4. bekk grunnskóla. Þótt sum börn með ADHD geti vírst hvatvísi, sítalandi og eirðarlaus draga önnur sig í hlé og láta sig hverfa á vit dagdrauma í kennslustundum.²⁰

Einkenni ADHD taka iðulega töluverðum breytingum með aldri. Sérstaklega á þetta við um hvatvísi og ofvirkni sem breytist hjá unglingum og birtist frekar í innri spennu, eirðarleysi og skapstyggð. Athyglisbrestseinkennin vara hins vegar oft fram á fullorðinsár.²¹

Helstu einkennum ADHD má skipta í þrjá flokka, þ.e. athyglisbrest, ofvirkni og hvatvísi.

Einkenni athyglisbrests eru meðal annars að börn og unglingar

- eiga erfitt með að halda athygli við leiki, verkefni og nám
- virðast ekki hlusta þegar talað er beint til þeirra
- fylgja ekki fyrirmælum til enda og ljúka ekki við verkefni, fresta þeim
- eiga erfitt með að skipuleggja verkefni og athafnir, áætla tíma, forgangsraða og koma sér að verki
- forðast viðfangsefni sem krefjast mikillar einbeitingar (til dæmis heimanám og skrifleg skólaverkefni)



EINKENNI ADHD:

- Athyglisbrestur
- Ofvirkni
- Hvatvísi

- huga illa að smáatriðum og gera oft fljótfræfnislegar villur
- tyna oft og gleyma hlutum
- truflast auðveldlega af utanaðkomandi áreiti og einnig af áreiti eigin hugsana
- eru gleymir í athöfnum daglegs lífs

Einkenni ofvirkni eru meðal annars að börn og unglingar

- eru stöðugt á ferðinni
- tala óhóflega mikið
- eru með hendur og fætur á sífelldu iði
- fara úr sæti í skólastofu eða við aðrar aðstæður þar sem ætlast er til kyrrsetu
- hlaupa um eða þríla óhóflega við aðstæður þar sem slíkt á ekki við
- eiga erfitt með að vera hljóð við leik eða tómstundastarf

Einkenni hvatvísí eru meðal annars að börn og unglingar

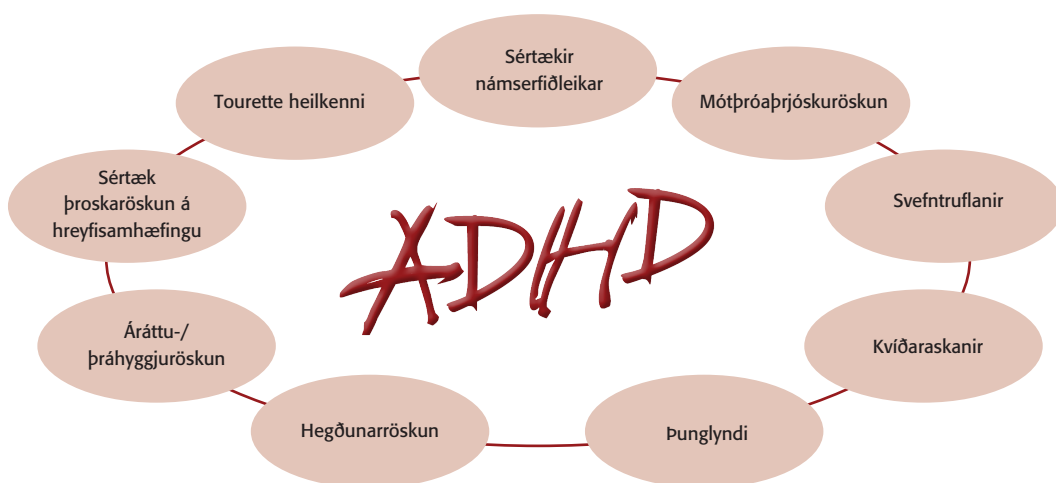
- eiga erfitt með að bíða eftir að röðin komi að þeim í hópvinnu eða leik
- grípa fram í eða ryðjast inn í samræður eða leiki
- grípa fram í með svari áður en spurningu er lokið
- taka ógrundaðar ákvarðanir
- framkvæma án þess að hugsa

Í ljósi þess sem að framan hefur verið nefnt hefur ADHD margþætt áhrif en skert stýrifærni heilans veldur því m.a. að nemendur með ADHD geta átt erfitt með:

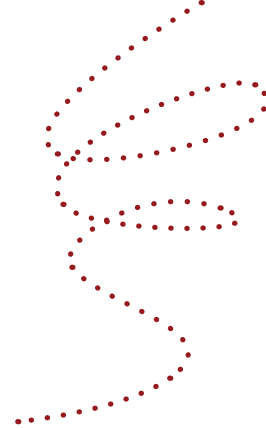
- Að koma sér að verki, skipuleggja verkefni, áætla tíma og forgangsraða. Þeir hafa sterka tilhneigingu til að fresta verki fram á síðustu stundu.
- Að halda einbeitingu og að færa athygli frá einu verkefni á annað. Þeir truflast auðveldlega, jafnt af áreiti í umhverfi og sínum eigin hugsunum. Mörgum þeirra getur reynst erfitt að einbeita sér við lestur, þurfa að lesa oftar en einu sinni sama efnið til að ná tökum á því og skilja innihaldið.
- Að ljúka við verkefni á tilsettum tíma og halda jöfnum vinnsluhraða vegna úthaldsleysis. Þeir vaða gjarnan úr einu í annað. Margir segjast geta leyst verkefni sem taka stuttan tíma í vinnslu en eiga mun erfiðara með verkefni sem taka lengri tíma.

- Að hafa stjórn á tilfinningum eins og reiði, áhyggjum, vonbrigðum, löngunum og viðbrögðum við mótlæti. Þeim reynist erfitt að ýta tilfinningum til hliðar og láta þær ekki trufla sig við vinnu.
- Að muna og halda utan um atriði í minni sínu og kalla fram upplýsingar. Löngu liðnir atburðir eru þeim oft ofarlega í minni en að muna hvar þeir lögðu eitthvað frá sér, hvað einhver sagði, hvað þeir voru að lesa og hvað þeir ætluðu að segja getur þvælst fyrir þeim.
- Að vakta sjálfan sig og hafa stjórn á eigin gerðum og viðbrögðum. Margir með ADHD, jafnvel þeir sem ekki eru ofvirkir, segjast oft ekki hafa stjórn á hegðun sinni. Þeir geta verið hvatvísir í tilsvörum, athöfnum eða hugsun, of fljótir á sér og draga gjarnan rangar ályktanir. Þeir lesa ekki rétt í aðstæður, átta sig ekki á þegar aðrir eru forviða, særðir eða pirraðir vegna einhvers sem þeir sögðu eða gerðu, breyta því ekki framkomunni til samræmis við viðbrögð annarra.²²

Fylgiraskanir



Vitað er að um 50–70% grunnskólabarna með ADHD greinast jafnframt með eina eða fleiri fylgiraskanir. Þetta getur flækt bæði greiningu og meðferð þar sem ADHD-einkennin skarast við einkenni sumra þeirra. Til þess að rétt meðferð og þjónusta sé veitt er áriðandi að átta sig á þessari samsetningu sem allra fyrst og fyrirbyggja þannig að vandinn vaxi.²³ Samkvæmt rannsóknum eru algengustu fylgiraskanir ADHD sem hér segir en prósentutalan gefur til kynna hve margir með ADHD greinast með fylgiröskunina:



Sértækir námserfiðleikar – um 50–60%

Námserfiðleikar eru algengir hjá um helmingi barna með ADHD. Þegar grunur er um slíkt er mikilvægt að brugðist sé við og leitað samstarfs við sérkennara. Sértækir námserfiðleikar til viðbótar við ADHD hafa óhjákvæmilega áhrif á frammistöðu í skóla og hugsanlega einnig á félagsstengsl og fjölskyldulíf.²⁴

Móttþróaþrjóscuröskun – um 40–65%

Móttþróaþrjóscuröskun felur í sér hegðunarmynstur svo sem þrætugirni, að missa stjórn á skapi sínu, að neita að fylgja reglum, að kenna öðrum um, að reyna viljandi að ónáða aðra og að vera reið(ur), móðgunargjarn/-gjörn, illkvittin(n) og hefnigjarn/-gjörn.²⁵ Móttþróaþrjóscuröskun veldur börnum með ADHD gjarnan erfiðleikum í samskiptum við önnur börn.

Svefntruflanir – um 40–50%

Svefntruflanir lýsa sér í erfiðleikum með að sofna og vakna og að halda sér vakandi við daglegar athafnir. Margir með ADHD eiga í viðvarandi vanda með að halda reglu á svefni og vöku. Þeim er hætt við að vaka of lengi á kvöldin vegna þess að það slokknar ekki á virkninni í höfðinu á þeim. Þegar þau loksins sofna falla þau í svo djúpan svefn að það tekur langan tíma að vakna á morgnana.²⁶

Kvíðaraskanir – um 25–30%

Kvíðaeinkenni geta verið mjög falin, til dæmis sýna rannsóknir að í helmingi tilfella eru foreldrar ómeðvitaðir um kvíðaeinkenni barna sinna. Kvíðin börn eru oft áhyggjufull, pirruð, stressuð eða þreytt og eiga í erfiðleikum með að ná góðum svefni. Oft geta þau virkað hæg og framtakslaus og eru þar af leiðandi ekki til truflunar í skólastarfi; þeim er því síður vísað til greiningar en börnum sem láta meira á sér bera.²⁷

Punglyndi – um 10–30%

Punglyndi getur fylgt ADHD, sérstaklega ef félagsleg staða barnanna er veik. Einkenni ADHD skapa oft erfiðleika í félagslegum samskiptum sem leiðir til þess að barninu er ekki boðið í afmæli eða að leika við önnur börn í heimahúsum. Þeim gengur einnig misvel að sanna sig í íþróttum eða öðru tómstundastarfi. Eftir því sem ósigrarnir verða fleiri dregur úr sjálfstrausti barnsins og punglyndi getur gert vart við sig. Þá er átt við viðvarandi punglyndi sem getur orðið til þess að barnið einangrar sig, það verður áhugalaust, getur átt í erfiðleikum með svefni eða sefur daglangt, missir matarlyst, verður of sjálfsgagnrýnið og talar jafnvel um að deyja.²⁸

Hegðunarröskun – um 10–25% barna

Oft koma einkenni hegðunarröskunar fram í því að reyna að brjóta reglur án þess að vera gripin(n). Börn með hegðunarröskun geta átt til að sýna árásgirni gagnvart fólki eða dýrum, eyðileggja hluti, ljúga eða stela frá öðrum, strjúka, skrópa í skóla og virða ekki reglur um útivistartíma. Börn með bæði ADHD og hegðunarröskun eru líkleg til að eiga í lestrarerfiðleikum og einnig félags- og tilfinningalegum erfiðleikum. Auk þess eru þau í áhættu gagnvart vímuefnamisnotkun.²⁹

Áráttu-þráhyggjuröskun – um 10–30%

Áráttu-þráhyggjuröskun lýsir sér í endurteknum truflandi hugsunum (þráhyggja) og/eða endurteknum þrálátum athöfnum sem trufla daglega virkni (árátta), til dæmis hreinlætisárátta eða söfnunarárátta. Sumir með áráttu-þráhyggju virðast festast í þrálátum hugsunum um eitthvað sem þeir hafa lesið, skrifað, rætt um eða hugsað og þeim er nánast ókleift að halda áfram og færa athyglina aftur að því sem þeir voru að gera og ljúka því. Einkenni áráttu-þráhyggjuröskunar geta enn fremur haft þau áhrif að hugsanaflæðið verður endurtekið fyrir truflun af þörf fyrir að framkvæma ákveðna athöfn með ákveðnum hætti.³⁰

Sértæk þroskaröskun á hreyfisamhæfingu – um 50%

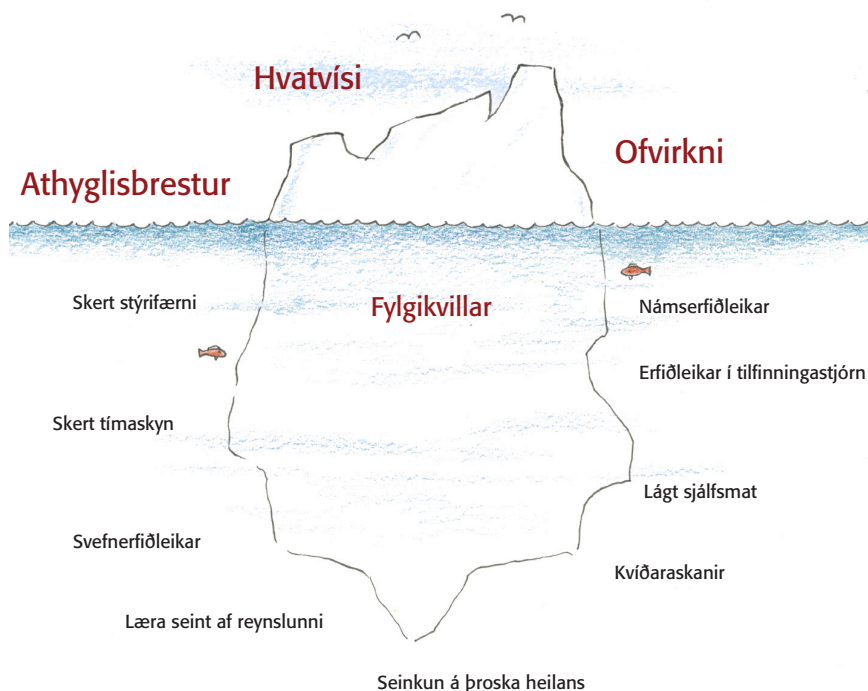
Röskun á samhæfingu hreyfinga eða klaufska er algeng fylgiröskun ADHD. Hún getur verið mjög hamlandi í sumum tilvikum og sum börn geta þurft iðjuþjálfun eða sjúkraþjálfun. Öðrum börnum með vægari frávik í hreyfiþroska getur nægt að umhverfið sýni þeim skilning og umburðarlyndi og veiti þeim stuðning.³¹

Tourette heilkenni – um 7%

Áætlað er að um 7% einstaklinga með ADHD séu með Tourette en um 60% einstaklinga með Tourette séu með ADHD. Tourette einkennist aðallega af hreyfikippum og hljóðkækjum sem eru endurteknir, skammvinnir, ótaktvísir og snöggir. Kækimir geta aukist við þreytu og taugaspennu.³²

Foreldrar, kennarar og aðrir þurfa að vera vakandi fyrir einkennum fylgiraskana þegar barn með ADHD kemst á unglingsár, sérstaklega ef almenn úrræði og meðferð skila ekki lengur tilætluðum árangri. Á þessum árum eykst hættan á að einstaklingur með ADHD þrói með sér hegðunarerfiðleika, svo sem mótþróaþrjóskuröskun eða hegðunaröskun. Hátt hlutfall unglingsstúlkna með ADHD glímur einnig við kvíða eða þunglyndi. Þær láta gjarnan lítið á sér bera, eins og áður hefur verið vikið að, og því er hætt við að kennarar taki ekki sérstaklega eftir þeim.³³

ADHD ÍSJAKINN



Ofi eru aðeins fáein einkenni ADHD áberandi, það eru þau sem eru ofansjávar á ísjakanum, önnur eru falin, fljóta undir yfirborðinu, en geta engu að síður haft mikil áhrif á heildarmynd ADHD.

Greining

GREININGARSKILMERKI:

- Einkenni komi fram við ólíkar aðstæður.
- Einkenni komi fram yfir lengri tíma.

Til þess að barn uppfylli greiningarskilmerki um ADHD þarf það að hafa hamlandi einkenni athyglisbrests með eða án ofvirkni/hvatvísi við ólíkar aðstæður í daglegu lífi, til dæmis heima og í skóla, um lengri tíma. Einkenni ADHD koma ekki alltaf fram við rólegar og vel skipulagðar kringumstæður. Nauðsynlegt er því að byggja á upplýsingum frá þeim sem best þekkja til hegðunar barnsins við mismunandi aðstæður. Kjarninn í greiningarferlinu er því sjúkra- og þroskasaga barnsins. Venjulega geta foreldrar og kennarar gefið nauðsynlegar upplýsingar þó einnig sé þörf á beinum athugunum á barninu með viðtölum og prófum. Við greiningu á ADHD er stuðst

við alþjóðlega staðlaða spurningalista. Greiningu annast sérfræðingar í barna- og unglingageðlækningum, barnataugalæknar, barnalæknar með sérhæfingu í þroskaröskunum barna og sálfræðingar, t.d. hjá sérfræðihjónustu skóla.

Gildi greiningar fyrir kennslu og stuðning

Spyrja má í hverju gildi greiningar felst fyrir kennara og aðra sem skipuleggja skólagöngu nemenda með ADHD eða annan stuðning við þá. Því er til að svara að vönduð greining getur sagt til um ástæður að baki erfiðleikum barnsins og tryggt að gripið sé tímanlega inn í með viðeigandi íhlutun. Mikilvægt er að fá úr því skorið hvort barn sé í raun með líffræðilega röskun á hugrænni heilastarfsemi, sem veikir námslega og félagslega stöðu þess, til að hægt sé að bregðast við og freista þess að fyrirbyggja að vandinn vaxi, verði enn alvarlegri og leiði jafnvel til kvíða og þunglyndis sem eru þekktar fylgiraskanir ADHD.

Niðurstaða greiningar gefur til kynna þarfir barnsins og hvaða meðferð og íhlutun er líklegust til að gagnast. Sérhvert barn með ADHD hefur sína sérstöku samsetningu einkenna, ásamt mismunandi veikleikum og styrkleikum, sem nauðsynlegt er að kortleggja og fá yfirsýn yfir. Greiningu er ætlað að svara hvaða frávík eru til staðar og hvort grípa þurfi til sérstakra úrræða, til dæmis í skóla eða á heimili til skemmri eða lengri tíma, svo sem ýmissa stuðningsúrræða, sérkennslu, einstaklingsbundinnar námskrár eða félagslegra úrræða.

Brýnt er að skólinn mæti strax sértækum þörfum barns, sem er að hefja skólagöngu og grunur leikur á að hafi ADHD eða skyldar raskanir, þótt greining liggi ekki fyrir. Oft þarf að bíða eftir greiningu eða athugun sérfræðinga og miklu skiptir að nýta tímann vel í þágu barnsins. Í flestum skólum eða á skólaskrifstofum starfar fagfólk sem leita má til.

GILDI GREININGAR:

- Getur sagt til um ástæður.
- Tryggir viðeigandi íhlutun.

Ofgreining – vangreining

Sífelld fleiri börn greinast með ADHD og því er skiljanlegt að margir áltíð að um ofgreiningu sé að ræða en samkvæmt rannsóknum er það ekki svo.³⁴ Hérlandis eru í hverjum árgangi um 4000–5000 börn

(Hagstofa Íslands, 2011). Miðað við að tíðni ADHD sé um 7,5% að meðaltali máætla að u.þ.b. 330 börn í hverjum árgangi geti verið með ADHD. Á aldursbilinu 0–18 ára væru það um 6000 börn.

Sum börn með ADHD eru ólíklegri til að fá greiningu en önnur.

- Börn með ADHD þar sem athyglisbrestur er ráðandi einkenni en þau eru hvorki ofvirk né árásargjörn. Þau sitja gjarnan hljóð í sætum sínum og því er líklegt að ekki komi í ljós hamlandi áhrif ADHD einkenna fyrir en á unglingastiginu þegar þau standa ekki undir þeim kröfum sem gerðar eru.
- Stelpur með ADHD eru ólíklegri til að vekja athygli kennara því þær eru síður árásargjarnar og sýna síður truflandi hegðun en strákar með ADHD. Almennir virðast stelpur vera hlýðnari og sækjast meira eftir viðurkenningu frá kennurum. Þær leggja oft á sig mikla vinnu til að ljúka verkefnum og heimanámi. Einkenni þeirra þurfa að vera mun alvarlegri en hjá strákum til að þær fái greiningu.
- Mörg bráðger börn finna leiðir til að bæta fyrir skerta námsgetu vegna ADHD einkenna þar til á unglingastigi eða framhaldsskólastigi þegar álagið og kröfurnar aukast til muna.
- Börn með annað móðurmál en íslensku.
- Börn sem hafa greinst með námserfiðleika eins og til dæmis sértæka lestrarerfiðleika. Hætta er á að þegar barn er komið með eina greiningu sé ekki kannað hvort um fleiri raskanir geti verið að ræða.



Ef barn hefur greinst með ADHD er brýnt að hafa eftirfarandi í huga.

- Foreldrar bera meginábyrgð á velferð, uppeldi og umönnun barna sinna. Eftir að barn hefur greinst með ADHD ættu kennarar að benda foreldrum á að leita sér þekkingar og sækja fræðslu og námskeið um röskunina og mögulegar meðferðarleiðir til að geta tekið vel upplýstar ákvarðanir um aðgerðir og úrræði.
- Góð samvinna og samskipti allra sem koma að máli barnsins er lykilatriði. Þá er átt við foreldra og kennara, ásamt öðru starfsfólki skóla, fulltrúa sérfræðipjónustu sveitarfélaga og eftir atvikum heilsgæslu- og/eða geðheilbrigðisstofnana.
- Í gegnum skólagönguna getur barnið þurft margvíslegan stuðning á mismunandi tímabilum bæði innan og utan skóla, meðferð sérfræðinga í heilbrigðisþjónustu og félagsleg úrræði.
- Sérkennsla og annar námslegur stuðningur eru veigamiklir þættir í því að styrkja námslega og félagslega stöðu barna með ADHD.

Meðferð við ADHD

Viðurkenndar meðferðarleiðir við ADHD eru einkum lyfjameðferð, sálfélagsleg meðferð (atferlismótandi) eða samsett meðferð (lyfja- og sálfélagsleg meðferð). Þessar meðferðarleiðir teljast gagnreyndar sem þýðir að sýnt hefur verið fram á árangur þeirra með fjölda rannsókna og viðurkenndri aðferðafræði.³⁵

Engin meðferð hefur fundist sem lækna ADHD. Meðferð við ADHD miðar að því að halda einkennum í skefjum og styrkja umhverfi barnsins til að ná stjórn á röskuninni. Styrking á umhverfi barnsins felst meðal annars í að fræða fjölskyldu þess og starfsfólk skóla um ADHD og árangursríkar uppeldis- og kennsluáðferðir.

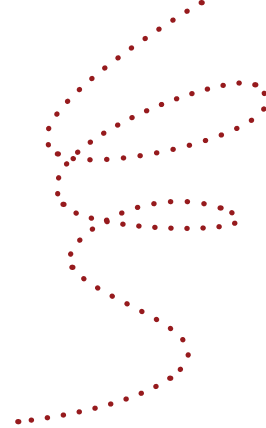
Sálfélagslegar meðferðir sem eru atferlismótandi hafa reynst vel bæði í skólastofunni og heima. Hafa verður þó í huga að árangur er oft aðstæðubundinn og ekki er tryggt að framfarir á einum stað komi fram almennt eða yfirferist á aðrar aðstæður.³⁶ Samsett meðferð, sálfélagsleg og lyfjameðferð, gefur oft besta raun í málum barna með ADHD. Þverfagleg teymisvinna fagaðila bætir árangur og gerir meðferð við ADHD skilvirkari.³⁷

Rannsóknir benda til, og það á við um bæði lyfjameðferð og sálfélagslega meðferð, að framfarir vari aðeins á meðan á meðferð stendur. Því verður að líta á ADHD líkt og hverja aðra langtímaröskun eða ástand sem þarfnast viðvarandi meðferðar. Barnið losnar ekki við röskunina en meðferðin getur haldið einkennum í skefjum. Með markvissri fræðslu byggist upp þekking á ADHD í nærumhverfinu og á leiðum til að styðja barnið náms- og félagslega. Sum börn með ADHD hafa gagn af þjálfun í félagsfærni, sérstaklega ef þjálfunin er samfléttuð skólastarfi og námsáætlun barnsins.³⁸

Lyfjameðferð er úrræði við ADHD sem telst vera best studd af rannsóknum. Hérlandis eru meðal annars notuð lyfin Rítalín, Equazym, Rítalín Uno, Concerta og Strattera. Rítalín og Equazym eru skammverkandi lyf en Rítalín Uno og Concerta langverkandi forðalyf sem öll innihalda methýlfenidat. Aukaverkanir geta verið lystarleysi, kvíðverkir, höfuðverkur, þirringur og svefntruflanir. Á undanförnum árum hefur aukist notkun á lyfinu Strattera en það inniheldur ekki methýlfenidat og virkar bæði á einkenni ADHD og kvíða. Strattera

MEÐFERÐARLEIÐIR:

- Lyfjameðferð
- Sálfélagsleg meðferð
- Samsett meðferð



hefur minni áhrif á matarlyst og svefn en þau lyf sem innihalda methýlfenidat. Það getur þó valdið ógleði og haft róandi áhrif.³⁹ Í engum tilfellum á að beita lyfjameðferð án þess að gerð hafi verið vönduð greining á einkennum barns. Talið er að um 75–80% barna með ADHD svari lyfjameðferð.

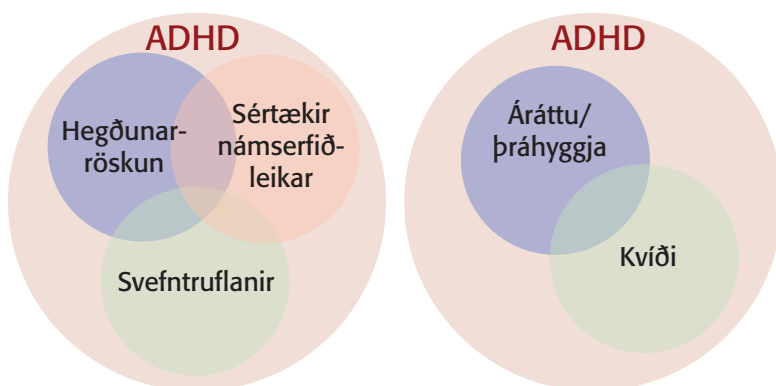
Óhefðbundnar meðferðarleiðir

Á Íslandi, sem og víðar í heiminum, leita sífellt fleiri í óhefðbundnar meðferðir við ýmsum kvillum og röskunum, sama á við um foreldra barna með ADHD. Er þá helst að nefna leiðir eins og breytt mataræði, bætiefni, höfuðbeina- og spjaldhryggjarjöfnun, hómópatíu, aukna útiveru og hreyfingu og fleira. Rannsóknir sem styðja árangur þessara meðferða hafa ekki uppfyllt kröfur vísindasamfélagsins. Á síðasta áratug hefur þó fjölgað rannsóknum sem styðja ýmsar óhefðbundnar meðferðir sem hluta af samsettri meðferð.⁴⁰

Kennsla grunnskólanema með ADHD

Allflest börn og unglingar sem greinast með ADHD eiga erfitt með að mæta reglum og kröfum í daglegu lífi og skólastarfi. Er þá m.a. átt við sjálfstæð og öguð vinnubrögð, sem hamla getu þeirra til að skipuleggja heimanám og axla ábyrgð á námsgögnum, halda sig að verki og ljúka verkefnum. Skipulagsleysi á mörgum sviðum getur bitnað á náminu. Ekki er óalgengt að börn með ADHD glími við hægán vinnsluhraða og erfiðleika í vinnsluminni, sem takmarka afköst og úthald við nám og skerða hæfni til að geyma upplýsingar í minni, vinna úr þeim og komast að niðurstöðu. Um helmingur nemenda með ADHD greinist með sértæka námserfiðleika sem birtast m.a. í lestrar- og ritunarnámi, við að skilja stærðfræðileg hugtök og beita þeim, leysa löng, samfelld verkefni svo eitthvað sé nefnt.⁴¹

Erfitt getur reynst að átta sig á hvar vandi barns með ADHD liggur þar eð ástundun þess er oft sveiflukennd. Tímabil geta komið þar sem barnið virðist ráða vel við námið og sýnir eðlileg afköst án þess að það sé viðvarandi. Því er ekki óalgengt að kennarar dragi þá ályktun



Dæmi um mismunandi samsetningu ADHD og fylgiraskana hjá tveimur börnum.

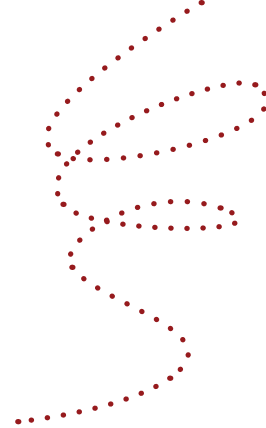
að barnið gæti staðið sig betur ef það legði sig fram. Aldrei er of oft bent á að takmörkuð ástundun barns með ADHD er ekki spurning um *vilja*. Börnin hafa hvert um sig einstaklingsbundna samsetningu ADHD einkenna og fylgiraskana, mismunandi styrkleika og veikleika og nálgast nám sitt á ólíkan hátt. Oftast eiga þau, einkum á unga aldri, jafnframt erfitt með að beita sig sjálfsaga.⁴²

Mikilvægt er að viðeigandi kennsluaðferðir og kennsluáðstæður séu valdar þegar um er að ræða nemendur með ADHD. Kennslan þarf að taka mið af styrkleikum nemenda og þörfum. Í samvinnu þverfaglegs teymis, foreldra og eftir atvikum nemenda er lagt mat á þessa þætti. Gæta skal þess að huga jafnt að námslegum þörfum og stuðningi við hegðun og mótun æskilegrar framkomu.⁴³ Leggja þarf áherslu á skýra ramma og rútnu, sjónrænar leiðbeiningar í umhverfinu og markvisst hvatningarkerfi ef það hentar.

Sum börn með ADHD þurfa á auknum stuðningi að halda frá sérkennara, námsráðgjafa, þroskaþjálf, iðjuþjálf, stuðningsfulltrúa eða öðrum. Nauðsynlegt getur verið að semja einstaklingsnámskrá þar sem tilgreint er hvernig nám og kennsla er lagað að þörfum barnsins hverju sinni. Einstaklingsnámskrá er unnin í samvinnu kennara, foreldra og eftir atvikum nemanda og þarf að vera í stöðugri endurskoðun. Við gerð einstaklingsnámskrár er þýðingarmikið að jafna vægi bóklegra og verklegra greina. Æskilegt er að flétta inn í daglega stundatöflu áhugasvið barns og verklegar greinar, til að skapa fjölbreytni og draga úr álagi á barnið sem alla jafna þarf í hverri kennslustund að takast á við námsgreinar og aðstæður sem oft reyna mjög á það.

MIKILVÆG ATRIÐI Í KENNSLU:

- Skýrir rammar
- Rútna
- Sjónrænar leiðbeiningar
- Hvatning
- Hrós



Skipulag náms og skólagöngu barna með ADHD þarf að ná til þriggja þátta. Þeir eru:

- Aðlögun náms- og kennsluáðstæðna
- Aðlögun náms og kennslu
- Stuðningur við hegðun og atferlismótun

Hér á eftir verður fjallað nánar um þessa þrjá þætti. Hafa skal í huga að flest sem er nefnt nýtist vel í kennslu allra nemenda, hvort sem þeir eru með ADHD eða ekki. Mismunandi er hvað hentar einstökum kennurum og nemendum. Áðstæður í skólum eru ólíkar og það sem gengur vel í einum skóla kann að vera óframkvæmanlegt í öðrum. Hér er því um að ræða hugmyndabanka en ekki forskrift eða fyrirmæli. Fyrst verður hugað að kennsluáðstæðum, síðan kennsluáðferðum og loks stuðningi við hegðun.

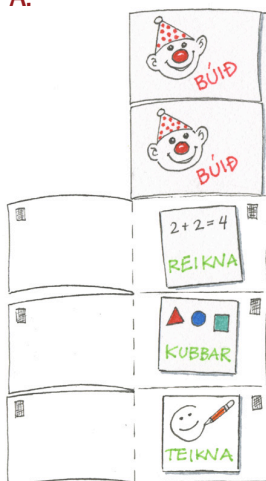
Aðlögun náms- og kennsluáðstæðna

Margt er hægt að gera varðandi skipulag áðstæðna til að auka líkurnar á að nemendum með ADHD nýtist kennslan sem best og þeir geti einbeitt sér eins vel og unnt er. Mikilvægast er að skapa andrúmsloft vellíðunar, umburðarlyndis og öryggis. Börn sem óttast hvorki mistök né það að vera klaufaleg eru líklegri en ella til að vera opin og virk og taka þátt í verkefnum og leik. Fastar vinnuvenjur og einfaldar reglur skipta miklu máli.

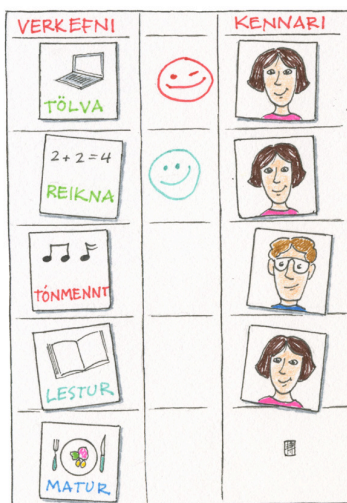
Skipulag í skólastofu

- Nemanda með ADHD hentar venjulega best að **sitja nálægt kennaranum**. Við það fæst öryggi og kennarinn á auðvelt með að fylgjast með nemandanum og veita honum leiðsögn. Best er að sessunautar séu góðar fyrirmyndir og að áreiti sé sem minnst í kringum nemandann. Það getur einnig hjálpað nemendum með ADHD að sitja þannig að þeir hafi yfirsýn yfir bekkinn og viti hvað er að gerast. Þá er minni hætt á því að það hafi truflandi áhrif á þá.
- Gefa má nemanda kost á að **sitja einn við borð**. Nemanda með ADHD hentar yfirleitt ekki að sitja andspænis öðrum nemendum. Sumum getur hentað að vinna liggjandi á gólfinu eða standandi við

A.



B.



Tvær útfærslur af stundaskerám/tímarrömmum. Lítil kort með viðfangsefnum kennslustundar/dags fest á spjald með frönskum rennilás. Á stundaskerá A er flett yfir þegar verkefni er lokið og byrjað á því næsta. Á B batist við reitur fyrir mat, t.d. „broskall“, stjórnur eða annað. Ljósmynd af kennara tryggir að nemandi viti hver tekur við en góð yfirsýn skapar öryggi og dregur úr kvíða. Sjá fleiri útfærslur á vefnum serkennslutorg.is.

SJÓNÆRÆNAR VÍSBENDINGAR:

- Tímarammar
- Stundatöflur
- Dagsáætlun
- Vikuáætlun
- Skólareglur
- Hegðunar-leiðbeiningar

en minniserfiðleikar hafa gjarnan áhrif á námsgetuna; mikilvægt er að gera greinarmun þar á.

Sjónrænar vísbendingar og tímarammar í skólaumhverfinu geta hjálpað nemendum með ADHD að átta sig á væntingum sem til þeirra eru gerðar, skipuleggja hugsun sína, athafnir og tíma. Með sjónrænum vísbendingum er til dæmis átt við að stundatöflur, dagsáætlun, tímaáætlun og hvers kyns leiðbeiningar séu sýnilegar á veggjum, einnig leiðbeiningar og myndir um æskilega hegðun og umgengni, skólareglur o.s.frv. Slík leiðarljós ættu að vera á fleiri en einum stað í skólanum þannig að auðvelt sé að benda á þau og jafnvel lesa upphátt fyrir barnið. Með öðrum orðum, það skiptir miklu að barnið viti hvað það á að gera, hvar það á að vera, með hverjum, hvenær og hvernig.

Hér á eftir eru nefndar nokkrar hagnýtar hugmyndir og ábendingar sem gott er að hafa í huga við nám og kennslu nemenda með ADHD:

- Gefa **skýr fyrirmæli** með fjölbreytilegum hætti, munnleg og sjónræn, og fylgja eftir með skýrri líkamstjáningu. Oft getur þurft að hjálpa



HVATNING OG HRÓS:

- Klapp á öxl
- Þumalfingur upp
- Fimma (lófi að lófa)
- Munnleg: Flott hjá þér, frábært, þú getur þetta!

barninu að hefja vinnu þar sem það getur átt erfitt með að koma sér að verki.

- Leggja áherslu á **lykilatriði**, fyrir suma getur verið nauðsynlegt að ítreka og segja jafnvel beint: Þetta er mikilvægt, skrifaðu þetta niður, reyndu að muna þetta.
- Fá nemanda til að **endurtaka fyrirmæli**, ræða þau við bekkjarféлага eða beita öðrum leiðum til að hnykkja á þeim og festa áður en byrjað er á úrvinnslu verkefna.
- Hafa **verkefni afmörkuð, stutt og viðráðanleg** svo að nemandi hafi góða yfirsýn yfir hvað á að gera og geti lokið verkefninum. Það auðveldar einnig kennara að veita endurgjöf og hrós sem er þýðingarmikið. Þegar hrósað er skiptir máli að nemandi viti fyrir hvað er verið að hrósa.
- Stundum getur verið hjálplegt að **taka námsbækur í sundur** og búa í nokkra hluta til að auðvelda nemendum að sjá fyrir endann á verkefnum hverju sinni og draga úr kvíða. Einnig að búa niður verkefni, t.d. að hafa fjögur dæmi á blaði í stað tíu dæma.
- Setja áætlaðan tíma **vinnulotu á töfluna og/eða nota tímavaka**. Gæta þess að bæði verkefni í kennslustundum og heimanámsverkefni taki mið af úthaldi nemandans. Oft hjálpar að nota vinnuspjald sem lýsir fjórum eða fimm skrefum við að leysa og ljúka verkefni.

SKÝR FYRIRMÆLI:

- Stutt og hnitmiðuð
- Einföld
- Áhersla á lykilatriði
- Ákveðinn raddblær
- Endurtekning
- Augnsamband

7

VINNUSPJALD
(Sýnishorn)

Það sem á að gera:		😊	😐	😞
1.	Lesi bók			
2.	Búa til 4 orð Stafaaskjan			
3.	Skrifa orðin – búa til setningar			
4.	Telkna myna			
5.	Ganga frá			

* Nemendur skráir í viðhengi við þegar hefur haldið við verkefni og minni hennar hugar þregð. Slappa mið-mið og hafa búa átt við þar sem er meiri að þegar nemandi hefur lokið verkefni.

Heim: Hættu áttu þegar. © Hættu áttu þegar 2015

Dami um vinnuspjald.

Slík tímastjórnun á einkum við verkefni sem vinna á yfir tiltekinn tíma en hentar einnig við vinnu í kennslustund, einkum fyrir yngstu nemendurnar.

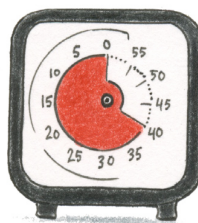
- Hafa **verkefnablöð skýrt uppsett**, líffleg og myndræn. Verkefni með eyðufyllingum og krossaspyrningum henta vel mörgum nemendum. Leitast við að draga úr skriftarkröfum með því að fækka opnum spurningum. Ef svara á spurningum er æskilegt að hafa pláss fyrir svör á sama blaði.
- **Stroka ekki of fljótt út** skrifleg fyrirmæli á töflu heldur leyfa þeim að standa.
- Gæta þess að **markmið** hópverkefna sé skýrt, orðalag ljóst og að nemendur fái tíma til að hugsa sig um og ráðfæra sig við sessunaut áður en hópumræður fara í gang.
- **Skrá heimanám í Mentor** til að auðvelda foreldrum að fylgjast með. Kynna fyrir foreldrum kennsluáætlun, námsleiðarvísa og upplýsingar um langtímaverkefni, skiladaga verkefna og prófdaga í byrjun annar. Nauðsynlegt getur verið að endurtaka eða minna á á miðri önn.
- Í vissum tilvikum getur hjálpað að hafa **tvö sett af kennslubókum**, annað í skólanum og hitt heima þar sem börnum með ADHD hættir til að gleyma og týna skóladótinu sínu. Jafnframt má benda foreldrum á að gott er að eiga líka nóg af skriffærum.
- Reynst getur vel að barnið fái **stuðning við heimavinnu í skólanum**, sérstaklega ef foreldrar eiga erfitt með að aðstoða barnið við heimanám.
- Gæta þess að börnin fái að **njóta sinna sterku hliða**, fela þeim hlutverk eins og að leiðbeina sér yngri nemendum, séu þau sérstaklega góð í einhverju, eða taka að sér verkefni sem þau ráða við, t.d. að hjálpa húsverðinum, kennaranum o.s.frv. Slík verkefni geta bæði veitt gleði og styrkt sjálfsmyndina.

BYRJUN KENNSLUSTUNDAR	KENNSLUSTUNDIN	LOK KENNSLUSTUNDAR
• Hljóðmerki gefið um að kennslustundin sé byrjuð. • Viðfangsefni skráð á töflu. • Skýrt frá hvað á að gera, hvaða gögn á að nota og hverju á að skila. • Augnsambandi náð við nemandan með ADHD.	• Áhersla á skýr fyrirmæli og sjónrænar leiðbeiningar. • Nem. fær að vinna í lotum með stuttum hléum. • Merki eins og snerting á öxl, gulur miði á borðið, til að halda nem. að verki. • Nem. fær e-ð til að handfjatla, t.d. lítinn svampbolta, til að losa um spennu. • Nem. ekki látinn leysa flókin verkefni fyrir framan aðra.	• Farið yfir helstu atriðin. • Ef sett er fyrir verkefni eru a.m.k. tveir nemendur beðnir að endurtaka hvað á að gera og loks bekkurinn í kór. Líka skrifað á töflu. • Skýrt tekið fram hvað á að fara með heim.

Dæmi um skipulag kennslustundar sem tekur mið af þörfum nemenda með ADHD.

Hjálpargögn

- Nota má **hjálpargögn við skrift** eins og hjálpargrip, penna eða blýanta með góðu gripi ef nemandi á erfitt með fínhyfingar.
- **Heyrnarhlífar** sem dempa hávaða og hljóðrænt áreiti geta auðveldað einbeitingu eða heyrnartól þegar hlustað er á tónlist eða hljóðbók.
- Sumum nemendum með ADHD hentar að nota **hljóðbækur** sem fást hjá Námsgagnastofnun og á Blindrabókasafninu. Það getur hjálpað til við einbeitingu að hlusta og fylgjast samtímis með textanum í bókinni eða á tölvuskjá.
- Nota má **talgervla** í tölvum til að fá stafrænan texta lesinn. Hægt er að fá orðin eða setningarnar í textanum sem lesinn er merkt og auðvelda þannig lesanda að fylgjast með í textanum. Velja má um kvenmanns- eða karlmannsrödd. **Forritið EasyTutor** er eitt slíkt forrit, annað er IvonaReader. Nánari upplýsingar og leiðbeiningar um notkun fást hjá TMF-Tölvumiðstöð og á Blindrafélaginu. Þar fást einnig upplýsingar um íslenska talgervilinn.
- **Forritið Foxit Reader** opnar stafræn skjöl (PDF), t.d. vinnubækur, og gerir nemendum sem eiga erfitt með að skrifa kleift að vinna skrifleg verkefni með hjálp tölvu í stað þess að nota skriffæri, vista þau og prenta. Upplýsingar má fá hjá TMF-Tölvumiðstöð.
- **Ýmis hugbúnaður** er til þess fallinn að gera nám sjónrænt. Flestar tölvur hafa leiðréttingarpúka og hugbúnað sem styður tímastjórnun og skipulag, samanber gula miða.
- Í **sínum eru möguleikar á minnishringingu** en í þá má setja áminningu fram í tímann um skiladaga verkefna, stundatöflu o.fl., sjá nánar á vefsíðu ADHD samtakanna og hjá TMF-Tölvumiðstöð. Kennarar, foreldrar og nemendur geta sent áminningar í farsíma fram í tímann í gegnum ýmis dagbókarform á vefnum. Þá má einnig finna gagnleg smáforrit í farsíma og snjallsíma.
- **Tímavaki** er tímamælir sem gefur sjónrænt merki um að vinnulota sé hafin, sýnir hvað tímanum líður og hvenær lotunni lýkur.



Í þessum bókum má finna bagnýt ráð sett fram á aðgengilegan hátt fyrir börn á mið- og unglingastigi.

Námstækni – nokkur góð ráð

- Þjálf **vinnsluminni**, t.d. með því að tengja saman orð og myndir, með sjónrænum stikkorðum, spilum og tölvuleikjum, sjá vefslóðir á bls. 52.
- Kenna **minnistækni** til að auðvelda nemanda að muna og rifja upp námsefni. Tengja nýjar upplýsingar við fyrri þekkingu, sjá vefslóðir á bls. 52 og 53.
- Kenna **skipulagningu** og benda á gögn sem gagnast í því skyni eins og að nota lausblaðamöppur, minnisbók, áherslupenna, tölvur, farsíma o.fl.
- Kenna **námstækni**, svo sem að skrifa á spássú, strika undir eða gera hring um lykilatriði, nota mismunandi liti til að greina atriði (nöfn, staðarheiti, ártöl), glósa (t.d. skipta blaði í tvennt og hafa aðalatriði vinstra megin og útskýringar hægra megin), skammstafa.
- Leyfa **fjölbreytni í verkefnaskilum**, að skila munnlega eða verklega, skila hljóðupptökum svo eitthvað sé nefnt. Nemendum með ADHD hættir til að týna verkefnum og því getur verið gott að eiga þau vistuð á tölvu.
- Nota **hjálpargögn** sem auðvelda nemanda að muna, svo sem margföldunartöflur, orðalista, hugtakakort og límmiða til að skrifa á hugmyndir áður en þær gleymast.
- Kenna **sjálfhjálparleið í þrepum** sem felst í því að áætla, forgangsraða, tímasetja og fylgja síðan áætluninni. Gott er að gera tímalínu og tímasetja hvern áfanga fram að lokaskiladegi.

4

HEIMAVINNA – ÁÆTLUN

Nafn: _____ Dagsetning: _____

Tími sem ég ætla að nota í heimavinnu: _____

Lota 1
Hvað sem ég ætla að gera: _____
😊 5 mínútna hlé! Þá ætla ég að _____

Lota 2
Hvað sem ég ætla að gera: _____
😊 5 mínútna hlé! Þá ætla ég að _____

Lota 3
Hvað sem ég ætla að gera: _____
😊 5 mínútna hlé! Þá ætla ég að _____

Oft er auðveldara fyrir nemendur að takast á við heimavinnu ef henni er skipt í lotur.

VIKAN: _____

Verkefni: Enska: bls. 10–15, stærðfræði: bls. 8–12, íslenska: Sögur og verkefni
Áætlun

1. dagur	Lokið	2. dagur	Lokið	3. dagur	Lokið	4. dagur	Lokið	5. dagur	Lokið
Enska 10–11 kl. 17–18		Enska 12 kl. 17–17:30		Enska 13 og 14 kl. 16–16:45		Íslenska Saga A kl. 17–17:45		Íslenska Saga B og verkefni kl. 17–17:45	
		Stærðfræði bls. 8–9 kl. 17:45– 18:30		Stærðfræði bls. 10 og 11 kl. 17–17:30		Stærðfræði bls. 12 kl. 18–18:30		Enska Verkefni 15 kl. 18–18:30	

Dæmi um þrepaskipta áætlun.

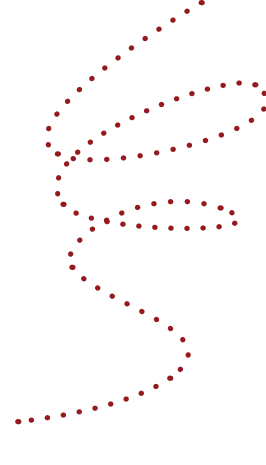
Námsmat

Huga þarf sérstaklega að því að nemendum með ADHD séu sköpuð kjörskilyrði til að sýna fram á þekkingu sína þegar námsmat eins og próf er á döfinni. Nauðsynlegt er að huga vel að eftirtöldum atriðum:

- **Kenna próftækni** og gefa nemendum, sem þess þurfa vegna takmarkaðs úthalds, kost á að taka próf í lotum með hvíld á milli, jafnvel að skipta próftöku á milli daga. Sumum nemendum með ADHD dugar að fá lengdan próftíma.
- Reynst getur hjálplegt að skipta námsefni í fleiri **smápróf**.
- Gefa kost á **munlegum prófum** eða „ritara“ í prófi og tölvuútskriftum.
- Hjálpað getur að **lesa spurningar með eða fyrir nemanda** til að fyrirbyggja misskilning.
- **Krossapróf og eyðufyllingarpróf** geta hentað nemendum með ADHD betur en opnar spurningar.
- Láta námsmat fremur byggjast á **verkefnavinnu** en skriflegum prófum. Þetta á einkum við námsgreinar eins og samfélagsfræði, náttúrufræði, sögu, bókmenntir o.fl. Skert vinnsluminni veldur því að nemendur með ADHD eiga erfitt með að leggja á minnið aðalatriði í lesnum texta. Með þessu móti má koma í veg fyrir prófkvíða.
- Hvetja nemendur með ADHD til að **nota krassblöð við próftöku** þar eð krass og krot getur losað um spennu.
- Hægt er að koma til móts við nemendur með ADHD með því að gefa þeim kost á að **endurtaka próf** í greinum sem þeir eru mjög slakir í. Sama á við þegar nemendur skila verkefnum of seint. Þá þarf að hugleiða hvort rétt sé að gefa þeim færi á að bæta fyrir það með einhverjum hætti.

Stuðningur við hegðun og atferlismótun

Lykillinn að góðri bekkjarstjórnun felst í að ná jákvæðu og vingjarnlegu sambandi við nemendur. Sýni kennarar börnum með ADHD skilning, festu, samkennd og þolinmæði er líklegt að góður árangur náist. Kennari þarf ávallt að vera sér meðvitaður um að hann er fyrirmynd barnsins. Börn leggja venjulega hart að sér og sýna samstarfsvilja til að geðjast þeim sem þeim líkar við, treysta og virða. Þótt lögð sé áhersla á persónuleg tengsl nemenda og kennara verða kennarar ávallt að gæta



að fagmennsku sinni og forðast að taka framkomu og athugasemdir nemenda persónulega. Ástæðulaust er þó að draga dul á að persónulegir þættir geta vegið þungt í samskiptum kennara og nemenda.

Góð bekkjarstjórnun helst í hendur við góða kennsluhætti. Kennslan þarf að vekja áhuga nemenda, þeir þurfa að geta tengt sig við viðfangsefnið og sjá tilgang í þeim. Enn fremur er mikilvægt að nemendur hafi yfirsýn yfir verkefnið og viti ávallt hvað á að gerast næst.

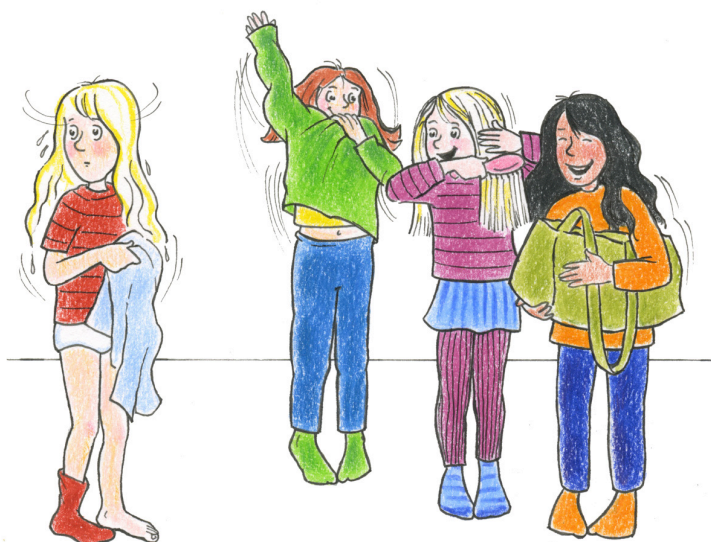
Við ákveðnar aðstæður geta líkur á óæskilegri hegðun nemenda aukist. Þetta getur tengst vissum stöðum eða tíma dagsins, sérstökum viðfangsefnum eða persónum, þ.á m. skólafélögum, og er að sjálfsögðu einstaklingsbundið. Börnum með ADHD reynist oft erfitt að takast á við breytingar og kringumstæður þar sem hlutirnir eru ekki í föstum skorðum eða undir stjórn fullorðinna. Sem dæmi má nefna frímínútur, máltíðir í matsal, aðstæður í búningsherbergjum og á salernum og í vissum sérgreinatímum. Mikilvægt er að fylgjast með líðan og hegðun nemenda við slíkar aðstæður og freista þess að fyrirbyggja óæskilega hegðun ef hætta er á að hún geti komið upp. Enn fremur þarf að vera vel vakandi ef nemandi sýnir merki um uppnám, vanmátt, reiði, þirring eða er við það að missa stjórn á sér og grípa þá inn í samstundis.

Ávallt skal hafa hugfast að aðgreina nemandann frá hegðuninni og muna að það er hegðunin sem er erfið, dæmi um leiðsögn væri að segja: nú ertu ekki að sýna góða hegðun, í stað þess að segja mikið ertu erfið(ur).

Kringumstæður og atriði sem geta kallað á óæskilega hegðun:

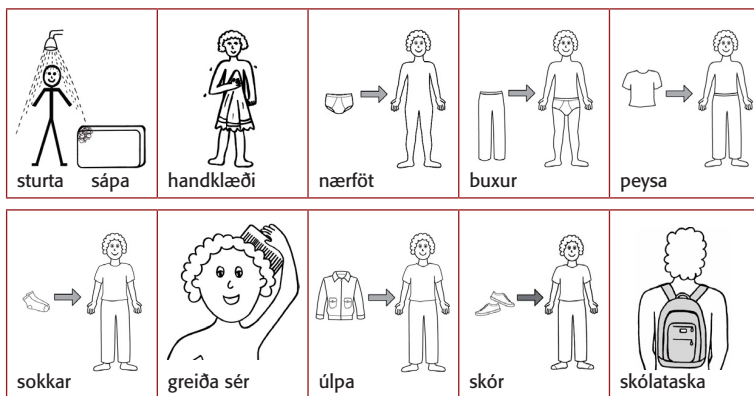
- Umhverfi eða aðstæður sem nemanda þykja óþægilegar. Mikill hávaði, gangar, matsalur, leikvöllur, búningsklefar eða aðrir staðir þar sem skortur er á umgjörð, skýrum ramma eða stjórnun. Viðfangsefni, viðburðir eða tiltekna námsgreinar. Ákveðið vinnulag eins og hópumræður, samvinnuverkefni þar sem margir þurfa að deila sömu námsgögnum, löng verkefni eða verkefni sem nemandinn ræður illa við. Fyrirvaralausar breytingar.
- Líkamleg vanlíðan eins og svefnleysi, þreyta eða svengd.
- Kröfur um tiltekna frammistöðu eða færni eins og að tala fyrir framan bekkinn, sitja kyrr í sæti sínu, lesa upphátt, biða eftir að röðin komi að sér o.s.frv.

- Vissar persónur. Nemandi getur orðið „háður“ kennara sínum eða stuðningsfulltrúa og átt erfitt ef viðkomandi er fjarverandi. Eins getur nemandi átt í viðvarandi erfiðleikum með samskipti við sömu skólafélagana. Það getur líka átt við vissa kennara.



Í umhverfi þar sem skortur er á skýrum römmum, stjórnun og eftirliti fullordinna eins og t.d. í búingsklefum geta börn með ADHD átt erfitt með að lesa í aðstæður og haga sér í samræmi við væntingar.

Ferli í búingsklefanum



Koma má í veg fyrir öryggisleysi og óæskilega hegðun með undirbúningi. Hér er dæmi um þrepaskipt ferli í búingsklefa. Teikningarnar geta t.d. verið á tveimur renningum sem eru heftaðir saman. Þær eru af vefnum do2Learn.

Hér á eftir fara ábendingar og hugmyndir um hegðunarmótun og bekkjarstjórnun sem geta komið í veg fyrir árekstra og óvæntar upp-ákomur. Vissulega fer það eftir aldri, þroska nemenda og aðstæðum hvað á við hverju sinni.

- Hafa sýnilega dagskrá/stundatöflu sem reglulega er minnt á og vísa má til. Láta vita af breytingum með hæfilegum fyrirvara.
- Hafa fáar en skýrar reglur um æskilega hegðun og hegðunarviðmið. Gera barninu ljóst hvað það getur haft í för með sér ef ekki er farið eftir þeim.
- Búa til veggspjöld með setningum eða myndum sem sýna æskilega hegðun, t.d. stundvísi og kurteisi.
- Áminna vinsamlega ef vart verður við óæskilega hegðun við skimun yfir bekkinn.
- Beina athygli nemanda að viðfangsefni sínu og halda honum að verki með því að nota rólega og ákveðna rödd, snerta öxl hans og líta reglulega til hans.
- Leyfa barni með ADHD að krassa í tíma, handfjatla lítinn hlut svo sem strokleður, stressbolta (hveiti í lítilli blöðru) eða teygju til að losa um óeirð og spennu.
- Ræða málin, sýna eða nota hlutverkaleiki til að kenna æskilega hegðun.
- Veita viðurkenningar fyrir góð vinnubrögð, eftirsóknarverða hegðun eða félagslega frammistöðu.
- Beina athygli að nemanda þegar hann sýnir jákvæða hegðun. Hrósa markvisst og tilgreina nákvæmlega fyrir hvaða hegðun er verið að hrósa.
- Taka tafarlaust á óæskilegri hegðun, skýrt og ákveðið. Stundum getur þó verið rétt að leiða hjá sér minniháttar hegðunarfrávik.
- Nota sérstakan passa/hléspjald þegar nemandi hefur ekki meira úthald og hefur gott af að skipta um umhverfi samkvæmt fyrirframgerðu samkomulagi.
- Senda nemanda í sendiferð á skrifstofu eða bókasafn ef eirðarleysi er orðið áberandi.
- Minna barnið á þegar eitthvað stendur til, svo sem afmæli, bekkjarkvöld o.s.frv. Hleypa nemanda fyrr út í frímínútur og fyrr eða síðar inn úr frímínútum. Þetta á einnig við um sérgreinatíma.
- Undirbúa nemanda sérstaklega þegar breytingar eru á dagskrá eins og um hátíðir, þegar fara á saman á sal, í vettvangsferðir eða skólaferðalög.
- Stuðla að því að nemandi komist á námskeið í félagsfærni, reiðistjórnun, slökun eða kvíða ef ástæða er til.



6

SAMKOMULAG*
Nemandi – kennari

Samtingar á milli: _____ til _____

Tímabil _____

Það sem ég ætla að gera ...

1. _____

2. _____

Það sem kennarinn minn ætla að gera ...

1. _____

2. _____

Við ætlum að hittast aftur og fara yfir áætlunir: _____

Undirskrift nemanda _____ Undirskrift kennara _____

* Nemandi getur hjálpt við að láta.

4000 - Íslandið - Kennaragætt 2013

Kennarar þurfa að vera sér meðvitaðir um að viðbrögð við óæskilegri hegðun geta stundum orðið til að styrkja hegðunina og festa hana í sessi. Þetta á til dæmis við ef nemandi uppsker of mikla athygli full-

orðinna eða hlátur skólafélaga þegar hann brýtur reglur eða er vísað út úr kennslustund.

Með margvíslegum hvatningarkerfum er hægt að veita viðurkenningu eða umbun samstundis, ýmist til einstakra nemenda, nemendahópa eða heilla bekkja. Hugmyndin með hvatningarkerfum er að með viðeigandi hegðun eða frammistöðu ávinni nemendur sér réttindi eða annað sem þeim þykir eftirsóknarvert. Ef þessi leið er valin verða kröfur að vera raunsæjar, sanngjarnar og viðráðanlegar fyrir þá sem í hlut eiga. Stundum getur hentað að gera skriflegan samning á milli kennara, nemanda og foreldra um hegðun sem á að bæta, hvernig fylgst verður með framförum og hvaða umbun er í boði. Æskilegt er að samvinna sé á milli heimilis og skóla um þá umbun sem er gefin. Endurgjöf þarf að vera jákvæð og uppbyggileg og hrós ávallt í fyrirrúmi. Þegar at-
hyglin beinist að öllum bekknum er æskilegt að nemendur taki þátt í að ákveða hvaða ávinningur eða réttindi fylgja bættri hegðun og geta gert skólagönguna skemmtilegri. Ýmsar leiðir eru svo færar til að fylgjast með hvernig miðar í rétta átt.

- Hópur eða lið fær stig sem gefin eru fyrir tiltekna hegðun eins og ástundun, samvinnu, hversu vel gengur að koma sér að verki og skipta um viðfangsefni.
- Baunir í krukku. Venjulega notað fyrir yngri bekki og fer þannig fram að þegar kennari sér að allir vinna vel setur hann baun í krukku og þegar kominn er tiltekinn fjöldi bauna í krukuna fær bekkurinn umbun.

Ýmsar leiðir geta virkað sem hegðunarmótandi hvatningarkerfi fyrir einstaka nemendur. Hér eru nefnd nokkur dæmi:

- Hegðunarkort. Útbúa má kort þar sem merkt er við þegar hegðun er í samræmi við ákveðin viðmið. Þegar kortlagningu lýkur og í ljós kemur að samræmi er á milli markmiða og hegðunar fær nemandinn umbun.
- Valin eru hegðunatriði sem þarf að bæta, ekki of mörg. Æskileg hegðun er skilgreind og kortinu er skipt eftir kennslugreinum, tímabilum yfir daginn eða eftir svæðum í skólanum. Kennari fylgist með og merkir inn á kortið. Umbun er veitt í lok hverrar kennslustundar, í lok skóladags eða vikulega eftir því hvað við á.

1

SAMNINGUR*

Nemandi – foreldri – kennari

Nafn: _____

Gleði frá _____

Markmið mín eru að ...

Til þess að ná þessum markmiðum þarf ég að ...

Til þess að hjálpa mér ennfar

- mamma að _____
- pabbi að _____
- kennarinn minn að _____

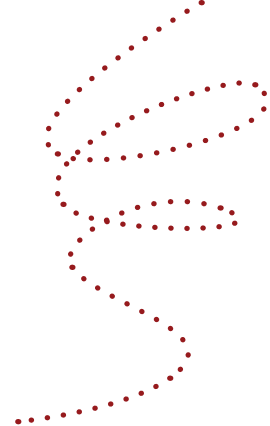
Undirskrift nemanda _____

Undirskrift foreldra _____

Undirskrift kennara _____



Ýmis gögn eru til þess fallin að hjálpa nemendum til að átta sig á hegðun sinni og tjá sig um tilfinningar, hugsanir og upplýfanir. Í CAT-kassanum eru sjónræn gögn sem þrúð hafa verið í þessum tilgangi. Þar á meðal eru tímatöflur, skipulagstöflur, hegðunarspjald, andlit sem sýna mismunandi tilfinningar o.fl. Nánari upplýsingar á **CAT-kit.com**.



Nafn: Ari Mánu dagur

Það sem ég ætla að gera:	Heimakrókur	Útikennsla	Heimastofa
Ég ætla að hlusta á kennarann.			
Ég ætla að vanda orðbragð mitt.			

Einfalt hegðunarkort fyrir yngstu nemendurnar. Lotur geta verið mislangar. Ef vel gengur fær nemandi t.d. stjórn. Sjá fleiri sýnisborn á blaðsíðu 63.

10

YFIRLIT YFIR DAGINN*

skólar með _____ eftir hvegi lita:

Dagsetning: _____

Merkimál ->  Situr í sætinu.  Vinnur vandræðislaust.  Fær öflur fyrirlitunum.

Átt. lita:

	+	-	+	-	+	-
	+	-	+	-	+	-
	+	-	+	-	+	-
	+	-	+	-	+	-

Samtals:

- Umsagnir í Mentor eða í samskiptabók. Mikilvægt er að hafa í huga að umsagnir taki bæði til jákvæðra þátta og þess sem þarf að bæta.
- Sjálfsmat. Nemandi metur sjálfur ástundun eftir hvern tíma, í byrjun með aðstoð kennara. Nauðsynlegt getur verið að veita umbun oftari, jafnvel samstundis eftir hvert leyst verkefni eða rétta hegðun, en mörg börn með ADHD eiga erfitt með að tengja umbun við athöfn ef hún er liðin, upplifun þeirra snýst um „hér og nú“.



- Margir skólar hafa innleitt uppeldis- og hegðunarmótunaraðferðir eða áætlanir eins og SMTskólafærni (School Management Training), PMTforeldrafærni (Parent Management Training), PBS (Positive Behavior Support), SOS-Hjálp fyrir foreldra og Uppeldi til ábyrgðar. Nánari upplýsingar um þessar aðferðir er að finna á vefsíðum, sjá slóðir í viðauka.

Unglingar með ADHD

Margir nemendur með ADHD ráða vel við námslegar kröfur sem gerðar eru til þeirra í 1.–7. bekk. Á þessum árum halda umsjónarkennarar ásamt foreldrum yfirleitt vel utan um nemandann, fylgjast með honum og styðja við hann. Öryggisnetið er oftast allþétt og traust. Á unglingastiginu stækka möskvarnir, rammar gliðna og ætlast er til að nemendur taki sjálfir aukna ábyrgð á náminu. Breyttar námsaðstæður geta reynst mörgum nemendum með ADHD erfiður hjalli og hætta



er á að þeir missi tókin á náminu ef ekki er að gáð. Námserfiðleikar eru gjarnan undirliggjandi orsök hegðunarvanda hjá nemendum með ADHD. Vísbendingar eru um að aukinn námslegur stuðningur við nemendur með ADHD á unglingsárum sé líklegri til að hafa jákvæð áhrif á bæði hegðun og námslega stöðu en íhlutun sem beinist aðallega að hegðun.⁴⁴

Áhrif ADHD á nám unglinga

Á unglingastiginu þurfa nemendur með ADHD að takast á við auknar námskröfur eins og aðrir nemendur; kennslustundum og kennurum fjölgar, farið er á milli kennslustofa, aukið álag er á minni og skipulagsfærni og loks aukast væntingar um sjálfstjórn og sjálfstæð vinnubrögð. Breytingarnar reyna yfirleitt mikið á unglinga með ADHD sem geta átt erfitt með að standa undir þessum nýju og auknu kröfum. Ýmis einkenni sem koma fram hjá nemendum með ADHD og kennarar nefna sem vanda, svo sem gleyska, skipulagsleysi, skert tímaskyn og slök námsfærni, orsakast af skertri stýrifærni heilans eins og áður hefur komið fram. Því getur munur á þroska nemenda með ADHD og annarra nemenda á unglingastigi orðið enn meira áberandi en áður og virkað hamlandi á námslega stöðu þeirra og aðlögunarfærni. Bil getur því myndast á milli væntinga skólaumhverfisins og getu nemandans til að standa undir þeim væntingum.⁴⁵

Algengt er að kennarar og foreldrar dragi úr aðhaldi og stuðningi við nemandann á unglingsárunum í ljósi þess að „unglingurinn þurfi að

UNGLINGSÁRIN:

- Breyttar námsaðstæður
- Auknar námskröfur
- Kennslustundum fjölgar
- Námsgreinum fjölgar
- Kennurum fjölgar
- Kennaraskipti
- Auknar kröfur um ábyrgð
- Auknar kröfur um sjálfstæð vinnubrögð

læra að taka ábyrgð sjálfur á námi sínu“. Þessi afstaða er skiljanleg því að sjálfsögðu þurfa unglingar með ADHD að læra það. En til þess að það geti orðið þarf að kenna þeim þessa færni sérstaklega og taka mið af þroska þeirra. Í flestum tilfellum er áfram þörf á aðhaldi, stuðningi og samstarfi heimilis og skóla í gegnum unglingarárin og oft og tíðum einnig á framhaldsskólaárum.

Nemendur á unglingastigi þurfa að hafa á valdi sínu fjölbreytta náms-tækni og -aðferðir til að geta tekist á við margþætt nám; á því skólastigi reynir námið enn meira en áður á vinnsluminni, vinnsluhraða, tíma-stjórnun, skipulag, áætlanagerð og skriflega tjáningu, sjá t.d. kaflann um námstækni. Margir nemendur með ADHD, ekki síst þeir sem eru með sértæka námserfðileika, geta átt erfitt með að tjá sig skriflega og halda utan um skrifleg verkefni. Oft fá þeir góðar hugmyndir en þurfa aðstoð við að koma þeim á blað. Þetta getur verið bagalegt, ekki síst á prófum, þegar skrifa á ritgerð eða svara ritgerðarspurningum. Þá stranda þeir oft eftir nokkrar setningar. Gagnlegt getur verið að bjóða þeim stuðning við uppbyggingu skriflegra verkefna.⁴⁶

Foreldrar, kennarar og nemendur á unglingastigi verða sam-eiginlega að leitast við að finna jafnvægi á milli krafna um sjálfstæð vinnubrögð annars vegar og þarfa nemenda fyrir stuðning og aðhald hins vegar. Smám saman þarf að draga skipulega úr stuðningi eftir því sem nemandinn þroskast og öðlast meiri færni. Vissir nemendur munu samt alltaf þurfa stuðning vegna ADHD einkenna þar eð hægur vinnsluhraði og skert vinnsluminni háir þeim fram á fullorðinsár. Nauðsynlegt getur því verið að bregðast við þessu með því að hafa verkefni styttri eða gefa lengri tíma en almennt gerist; lengja próftíma, búa próf niður og leyfa nemanda að taka þau í lotum með hléum á milli eins og bent hefur verið á hér að framan, sjá t.d. kaflann um fyrir-komulag námsmats.⁴⁷ Mikilvægt er að viðhalda reglulegum samskiptum og upplýsingamiðlun til foreldra unglinga með ADHD eftir að nem-endur eru komnir í framhaldsskóla.

Unglingsstúlkur með ADHD

Hætt er við að einkenni ADHD hjá stúlkum fari fram hjá kennur-um þar eð áberandi agavandamál eru oftast vægari meðal þeirra en

13

HVERNIG FINNST MÉR BEST AÐ LÆRA?

Nafn: _____

Dagsetning: _____

	Já	Nei
Ég læst best þegar það er hlýtt.	☐	☐
Ég get læst og verkefnið mín þótt það sé verið tilbúið í langum tíð.	☐	☐
Mér finnst best að vinna við bók.	☐	☐
Mér finnst best að leggja á góðfyrri við vinnu.	☐	☐
Ég vin best ein(s).	☐	☐
Þegar ég heyr á verkefni þá ták ég við það.	☐	☐
Ég á áskundum eftir með að tjá við verkefni.	☐	☐
Mér finnst gott að vinna með öðrum.	☐	☐
Mér finnst gott að vinna verkefni þar sem ég þarf að heyrja mig og skipa.	☐	☐

Hverju vilt þú breyta í námsumhverfi þínu?

14

HVERNIG VINN ÉG?

Nafn: _____

Hvað á ég að gera?

Hvernig setja ég að gera það?

	Já	Nei
Þegar ég tjá augurnar sé ég fyrir mér hvernig ég setja að vinna verkefni.	☐	☐
Ég sé fyrir mér hvernig ég setja að tjá verkefni.	☐	☐

Spyrðu þig nokkurn vinnu á meðan þú ert að vinna verkefni:

Spyrðu þig líka:

	Já	Nei
Er ég hlýtt(s) að missa umboðunum og farið um huga um annað?	☐	☐
Tak ég eftir því sem er mikilvægt og teki þá með það sem skiptir ekki máli.	☐	☐
Haf ég unnið eins lengi og ég hafi ákæðið?	☐	☐
Haf ég að gera umtalið á vinnunni?	☐	☐

Er ég nán að klára aðila og að verðhara mig og _____

drengjanna. Stúlkur með ADHD eru því ólíklegri til að vekja á sér athygli. Vandi þeirra er þó engu síður alvarlegur. Þær greinast frekar með kvíða og þunglyndi en geta jafnframt verið með undirliggjandi ADHD. Þar af leiðandi sýna þær ef til vill ýkt eða deyfð tilfinningaviðbrögð, á unglingsaldri geta einnig bæst við skapsveiflur sem fylgja hormónabreytingum. Oft er ætlast til að stúlkur, fremur en drengir, hagi sér í samræmi við væntingar umhverfisins, sýni hlýðni, hafi sjálfsaga, haldi sig til hlés, séu snyrtilega klæddar og sýni tillitssemi gagnvart öðrum. Vísbendingar eru um neikvæðari viðhorf gagnvart óæskilegri hegðun hjá stúlkum en hjá drengjum. Þar sem stúlkur með ADHD geta átt í erfiðleikum með að standa undir þessum kröfum er hætt við að þær ásaki sjálfar sig og að endurteknar sjálfsásakanir komi niður á sjálfstrausti þeirra og sjálfsmynd.⁴⁸



Áhrif svefnis á frammistöðu í skóla

Unglingar þurfa að jafnaði meiri svefn en nokkur annar aldurshópur eða rúmlega níu klukkutíma á nóttu.⁴⁹ Engu að síður hafa þeir tilhneigingu til að vera lengi að festa svefn og geta þar af leiðandi átt í erfiðleikum með að vakna tímanlega til að mæta í skóla. Augljóslega hefur það áhrif á skap og einbeitingu unglunga ef þeir sofa ekki nóg.

Um helmungur unglunga með ADHD glímir við svefntruflanir eða erfiðleika við að sofna og vakna.⁵⁰ Ekki er tryggt að barni eða unglingi með ADHD takist að sofna þótt farið sé tímanlega í háttinn því hugurinn getur verið á fleygiferð. Auk þess eiga unglingar með ADHD oft í erfiðleikum með að ná værum svefni, margir vakna þreyttir þrátt fyrir fullan svefn. Sumir skólar í Bandaríkjunum og í Danmörku hafa lagað stundatöflur að svefnvanda nemenda og leyft þeim að mæta allt að tveim kennslustundum seinna en aðrir og lengja skóladaginn í hinn endann.⁵¹

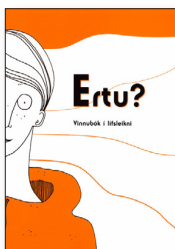
Ýmsar vísbendingar eru um að minnisúrvinnsla mikilvægra upplýsinga eigi sér stað í svefni. Skortur á svefni skerðir minni og einbeitingu, svo augljóslega þarf að finna leiðir til að leysa svefnvandamál barna og unglunga með ADHD.⁵² Fjallað er um leiðir til að taka á svefntruflunum í fréttabréfi ADHD samtakanna, 1. tbl. 2011.

Kennsla unglunga með ADHD – nokkur ráð

Hér að framan hefur verið bent á ýmis lykilatriði sem snerta nám og kennslu barna með ADHD. Flest af því sem þar kemur fram gildir jafnframt um unglunga. Ástæða er þó til að huga sérstaklega að ákveðnum atriðum þegar nemendur eru komnir á unglingsár. Þótt þeir hafi vissulega þroskast og elst eru þeir jafnframt að ganga í gegnum breytingaskeið sem hefur mismunandi áhrif á hvern og einn. Eftirfarandi atriði er gagnlegt að hafa í huga varðandi unglunga:



Á vefnum Námstækni og í kverinu Náðu tökum á náminu er bent á gagnleg lestrarráð og ýmis atriði sem auðvelda nemendum að skipuleggja námið.



Í lífsleikinánámsefninu Ertu? og Í sátt og samlyndi er m.a. fjallað um tilfinningar eins og reiði, samskipti, ég-boð, innsæi, ábyrgð o.fl.

- **Lestur – lesskilningur.** Skoða bók vel áður en lestur hefst. „Hvað veit ég um efnið?“ Við lestur er áhersla á að greina aðalatriði og velta fyrir sér spurningum eins og *hver, hvað, hvar, hvenær, hvers vegna?* Gagnlegt getur verið að gera skýringarmyndir eða hugarkort, nota má til þess gerð forrit, sjá viðauka. Eftir lestur er mikilvægt að rifja upp það sem lesið var.
- Á unglingastiginu er ekki síður ástæða til en á yngri stigum að hafa **tvo sett af bókum**, heima og í skóla, og kaupa inn nóg af öðrum skólagögnum sem vilja gleymast og týnast.
- **Fræðsla um ADHD** getur hjálpað unglingum með ADHD til að átta sig á hvaða áhrif einkennin geta haft á þá náms- og félagslega. Traust fræðsla styrkir gjarnan sjálfsmynd þeirra og unglingar sem njóta hennar eru líklegri en aðrir til að búa yfir nauðsynlegri færni til sjálfsbjargar. Fræðsla getur einnig komið í veg fyrir að unglingurinn trúí að vandi hans stafi af eigin heimsku, leti eða af því að hann leggi ekki nógu hart að sér.⁵³
- Æskilegt er að **fræðsla sé almenn og sett fram í þriðju persónu**, varast þarf gagnrýni og alhæfingar. Dæmi um framsetningu gæti verið: „Mörgum nemendum með ADHD hættir til að gleyma að vinna heimaverkefni. Gæti það átt við um þig? Ef til vill getum við hjálpað þér með það. Hvað heldur þú að geti hjálpað þér?“ Koma síðan með nokkrar tillögur.
- Mikilvægt er að nota „**ég-skilaboð**“ í stað „**þú-skilaboða**“ sem hafa gjarnan neikvæðan tón og eru ásakandi. Til dæmis „Þú fylgist ekki nógu vel með. Þú hefur ekki gert heimaverkefni í marga daga.“ Þess í stað má segja: „Ég hef áhyggjur af því að þú hefur ekki skilað heimaverkefnum. Ég veit að þú vilt standa þig vel. Hvað getum við gert til að hjálpa þér að ljúka heimaverkefnum á tilskildum tíma?“ Ef nemandinn hefur ekki hugmyndir sjálfur má koma með tillögur.
- **Umfjöllun um reiðina** getur hjálpað unglingum með ADHD að átta sig á hver kveikjan er að reiðiköstum þeirra (ef þau eru fyrir hendi)

og kenna þeim valkosti til að takast á við þau, svo sem að tala um reiðina, anda djúpt og telja upp að tíu, taka sér hlé til að róa sig, tala við vin o.s.frv.

- Mikilvægt er að **grípa inn í þegar og þar sem tiltekin hegðun** á sér stað, þ.e. að veita stuðning nákvæmlega þegar nemandinn er að þjálfa færni. Að segja nemanda að muna eftir heimaverkefni eða refsar honum fyrir að gleyma að vinna heimaverkefni er ekki árangursrík leið til að breyta hegðun. Betra er að hafa fast fyrirkomulag á því að kennari, stuðningsfulltrúi eða vinur hitti nemandann í byrjun og lok skóladags til að fara yfir hvað á að læra heima og kanna hvort nemandinn er með réttu bækurnar og annað skóladót.
- Erfiðara hefur reynst að beita hvatningaraðferðum á unglingastigi en yngri stigum, meðal annars vegna þess að ekki er auðvelt að finna nægilega eftirsóknarverða umbun. Stundum má nota hópumbun, t.d. þegar allur bekkurinn hefur lokið heimaverkefni á áætluðum tíma fá allir að gera eitthvað skemmtilegt saman.
- Árangursríkt getur verið að kennari, nemandi og foreldri geri með sér **samning um tiltekin vandamál**, hvernig eigi að bregðast við þeim og vinna að því að leysa þau. Samningur sem snýst um að breyta hegðun er þó ekki trygging fyrir því að vandamálið leysist. Nemendur með ADHD eiga oft í erfiðleikum með að fylgja eftir gerðum samningi og þurfa markvissan stuðning til að standa við hann. Því þarf að koma skýrt fram hvaða stuðning kennari eða foreldrar ætla veita nemandinum. Gæta þarf þess að samningurinn sé raunhæfur þannig að nemandinn hafi möguleika á að fylgja honum eftir.
- **Sjálfsmat** getur hentað mjög vel fyrir unglinga, þá eru tiltekin atriði sem nemandi, foreldrar og kennarar eru sammála um að þurfi að taka á skoðuð og metin. Þessi atriði geta snúið að hegðun, ástundun, námi eða öðru. Nemandinn merkir sjálfur daglega í t.d. sjálfsmatsbók hvernig hann metur frammistöðu sína í hverjum tíma og kennari skrifar undir. Ef ákveðið er að umbun fylgi jákvæðri frammistöðu þarf hún að vera eftirsóknarverð fyrir nemandann.
- Nemendur sem **fá tvo til þrjá valkosti** leggja sig oft betur fram og sýna meiri áhuga og vinnusemi en ella, þeir einbeita sér betur og eru yfirvegaðri. Varast ber að rugla nemendur í ríminu með of mörgum valkostum. Oft þarf að veita þeim stuðning við að velja námsaðferðir, valfög o.fl.
- Sjálfsagt er að **hafa unglinga með ADHD með í ráðum** þegar nám þeirra, einstaklingsnámskrá eða próftaka er skipulögð.
- **Aðstoð námsráðgjafa eða annars fagaðila** er æskileg til að fylgjast með og hjálpa nemanda með ADHD að takast á við yfirfærslu frá miðstigi yfir á unglingastig. Með því móti má greina vandamál sem

2

SAMNINGUR*
Nemandi – foreldri

Nafn: _____
Gæti til _____

Markmið mín eru að ...

Tú þess að ná þessum markmiðum þarf ég að ...

Fjölskyldan mín ætlar að hjálpa mér og hefur ákveðið að ...

Undirskrift nemanda _____ Undirskrift hennar _____

9

HVAD VIL ÉG BÆTA?

Ég setta að

1. _____
2. _____

Hvernig gengur mér?

	Ekki velja vel	A lítil læti	Takur
1. dagur	☐	☐	☐
2. dagur	☐	☐	☐
3. dagur	☐	☐	☐
4. dagur	☐	☐	☐
5. dagur	☐	☐	☐

Skilðu þú þessu þú ætlar að bæta næst.



Í þessum skemmtilega baklingi sem atlaður er börnum og unglingum er útskýrð ástæðan fyrir hegðun og viðbrögðum sem einstaklingar með ADHD sýna og hvað er til ráða til að draga úr einkennum.

kunna að koma upp, grípa strax inn í og fyrirbyggja að vandinn vaxi.

- Nauðsynlegt er að kenna nemendum **sjálfsbjargarviðleitni** svo að þeir geti sjálfir farið fram á aðstoð og aðbúnað sem þeir þurfa. Leggja ætti áherslu á að gera nemendur sér meðvitaða um þau einkenni sem fylgja ADHD og að þeir láti kennara vita ef þeir eiga í vandræðum eða eru illa upplagðir.
- Þjálfar nemendur í ábyrgum **ákvörðanatökum** og að axla ábyrgð. Kennari gæti til dæmis spurt nemanda sem ekki fylgir reglum „er þetta góð eða slæm ákvörðun?“ Þessi spurning gefur nemandanum tækifæri til að gera greinarmun á æskilegri og óæskilegri hegðun og leiðréttu sjálfur hegðun sína.
- **Markviss kennsla í lífsleikni** styrkir nemendur félags- og tilfinningalega. Völ er á fjölbreyttu námsefni fyrir öll stig grunnskóla.



ADHD og félagsfærni

Börn og unglingar með ADHD geta átt erfitt með að lesa í aðstæður og taka eftir félagslegum vísbendingum sem eru undirstaða góðra félags- tengsla. Sum eru sér ekki meðvituð um að þau geta verið hávaðasöm, stjórnsöm, tillitslaus, kröfuhörð, ósveigjanleg og særandi í tali, jafnvel árársargjörn. Sömu sögu er að segja um yfirdrífín reiðiviðbrögð sem sum sýna þegar þau fá ekki sínu framgengt.⁵⁴ Þó skal hafa í huga að þetta á alls ekki við öll börn og unglinga með ADHD.

Börn með ADHD eru líklegri en samanburðarhópur til að verða fyrir höfnun af jafnöldrum auk þess sem þau eru ólíklegri til að eignast

8

AÐ LÆRA AF MISTÖKUM

Hvernig nota ég mistök til að læra af þeim?

Mistökin sem ég gerði:

Þau komu sér illa fyrir:

Ég ætla bæta fyrir þau með því að:

Af þessum mistökum hef ég lært að:

Undirskrift _____

Undirskrift _____

nána vini. Þegar saman fara ADHD og erfiðleikar í félagstengslum er meiri hættan en ella á að einstaklingur lendi í aðlögunarvanda. Þannig getur höfnun og skeytingarleysi jafnaldra haft alvarleg áhrif á hegðun og ýtt undir neikvæða þætti eins og misnotkun vímuefna, brottfall úr skóla, afbrot, námserfiðleika og kvíða o.fl.⁵⁵

Félagslegir erfiðleikar versna oft hjá nemendum með ADHD þegar komið er á unglingastig með tilkomu hormónabreytinga og aukinna námskrafna.⁵⁶ Sumir nemendur með ADHD ná þó betri tókum á samskiptum og félagstengslum með auknum þroska.

Viðbrögð við skertri félagsfærni

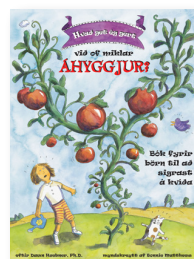
Vísbendingar eru um að skert félagsfærni tengist skertri stýrifærni heilans sem dregur úr sjálfstjórn. Markviss þjálfun getur aukið vitund barna og unglinga um félagsfærni og haft jákvæð áhrif á hegðun þeirra heima og í skóla. Helsti ókostur félagsfærniþjálfunar felst í því að ekki er tryggt að árangur sem næst á einum stað yfirfærist á nýjar aðstæður eins og á milli skóla og heimilis.⁵⁷

Leiðir til að efla félagsfærni

Styðjast má við eftirtalдар leiðir til að styrkja félagsfærni barna með ADHD og bæta samskipti þeirra við jafnaldra:

- Þjálfá félagsfærni og kenna félagslegar lausnir vandamála og ágreinings með skipulegum og markvissum aðferðum. Dæmi um efni sem má styðjast við er *Í sátt og samlyndi*, *Að vaxa úr grasi*, *Samvera*, *ART (Agression Replacement Training)*, *Stig af stigi* og *Vinir Zippýs*, sjá einnig vefslóðir í viðauka.
- Kenna félagsfærni sem er þýðingarmikil í samskiptum barna, eins og reglur í íþróttum og ýmsum leikjum.
- Leitast við að fyrirbyggja að bekkjarfélagar verði vitni að uppákomum þar sem barn með ADHD missir stjórn á sér.
- Veita stuðning við að eignast vini, til dæmis í gegnum vinahópa.

Félagsfærniþjálfun getur farið fram í ýmsu samhengi innan og utan skóla, á námskeiðum, í sumarbúðum og í litlum og stórum hópum.



Bækur sem byggja á aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar og hjálpa börnum frá 6 ára aldri að takast á við áhyggjur og kvíða, reiði og neikvæðni. Þær innihalda liflegan texta, myndir og verkefni.

Bestur árangur næst ef skóli og heimili ná að stilla saman strengi og vinna skipulega saman, beita sams konar umbun þegar vel gengur og sams konar viðbrögðum við truflandi og neikvæðri hegðun. Árangursrík félagsfærniþjálfun felur í sér m.a. þætti eins og skýrar leiðbeiningar, að fyrirmyndir séu góðar, fjölbreytta hlutverkaleiki, markvissa endurgjöf, þ.e. umbun og viðbrögð og ýmsar samskiptaæfingar⁵⁸ þar sem styðjast má við félagshæfnisögur, sjá vefslóðir í viðauka.

Tengsl nemanda og kennara eru oftast nán og flestir nemendur taka kennara sína til fyrirmyndar í ýmsu. Þeir hafa því umtalsverð áhrif á mótun félagslegrar hegðunar nemenda. Þeir þjálfar nemendur daglega í félagsfærni með því að styrkja jákvæða hegðun sem felst til dæmis í að deila með öðrum, skiptast á, hlusta án þess að trufla, taka þátt í umræðum án yfirgangs, hvetja og hrósa, tjá ólíkar skoðanir á málefnalegan hátt, í stuttu máli að sýna öðrum virðingu og kurteisi með framkomu sinni og hegðun.⁵⁹

Dæmi um félagsfærniþjálfun sem er í boði hérlandis er m.a. ART (Aggression Replacement Training) og Snillinganámskeið fyrir börn á aldrinum 8–10 ára hafa verið í boði á vegum Þroska- og hegðunarstöðvar heilsugæslunnar og haldin víða um landið. Vefslóðir má finna í viðauka.



Í grunnskólum er námsgreinin lífsleikni kennd. Tilgangur hennar er að efla félagsþroska, styrkja félagsleg gildi og hegðun og skapa jákvæðan skólalag. Í boði er ýmiss konar námsfærni sem m.a. er atlað að auka sam- skipta- og félagsfærni, sjálfsstraust og þekkingu á eigin tilfinningum, og kennarar geta notað bæði með öllum bekknum og í litlum hópum.

Námskeið í félagsfærni fela í sér m.a.:

- Útskýringar á hvers vegna þörf er á að læra félagsfærni.
- Umræður um hvernig styrkja má færni með sjónrænum aðferðum svo sem með veggspjöldum og ljósmyndum.
- Mismunandi félagsfærniþættir eru sýndir með hjálp brúða og með því að greina félagshæfnisögur.
- Félagsfærniæfingar og leikir með endurgjöf leiðbeinanda.
- Hlutverkaleikir eru notaðir endurtekið til að æfa hegðun, viðbrögð, framkomu. Umbun er veitt fyrir viðeigandi hegðun.

Þegar félagsfærniþættir eru æfðir er mikilvægt að leiðbeinendur veiti markvissa leiðsögn, beini athyglinni að jákvæðri hegðun og veiti endurgjöf þegar við á. Oft getur það hjálpað félagslega einangruðum börnum ef kennari sér til þess að þau vinni verkefni með nemendum sem eru góðar fyrirmyndir og eru líklegir til að sýna umburðarlyndi og

stuðning. Kennarar þurfa að vera vakandi fyrir úrræðum og tækifærum sem stuðla að því að félagslega einangraðir nemendur taki þátt í leikjum og viðfangsefnum með traustum og ábyrgum skólafélögum. Ýmiss konar námsefni, til dæmis í lífsleikni, hefur þann tilgang að efla og styrkja samskiptahæfni nemenda og koma í veg fyrir einelti og félagslega einangrun.

FÉLAGSFÆRNIÞJÁLFUN:

- Góðar fyrirmyndir
- Skýrar leiðbeiningar
- Hlutverkaleikur
- Markviss endurgjöf

Þverfagleg teymisvinna

Þar sem ADHD er flókin röskun, hvert barn er með sína samsetningu af ADHD og oft með fleiri en eina fylgiröskun til viðbótar, koma gjarnan margar stofnanir og sérfræðingar að máli hvers barns. Traust samvinna þessara þjónustuaðila er því lykilatriði til að sem bestur árangur náist og þjónustan verði skilvirk.⁶⁰

Árangursrík teymisvinna

Mikils er um vert að samþætta þjónustu milli opinberra stofnana sem sinna málefnum barna og unglinga með ADHD. Þverfagleg samvinna sem byggist á traustri þekkingu og gagnreyndum aðferðum skapar aukinn skilning á röskuninni og eykur líkur á árangursríkri meðferð.⁶¹

Víða er reynt að koma á þverfaglegu þjónustuteymi þar sem það hefur gefið góða raun við að greiða götur barns eða unglings með ADHD, bæði í skóla og samskiptum við aðra í daglegu lífi. Þverfaglegt teymi hefur það verkefni að leita lausna til að koma í veg fyrir náms- og hegðunarörðugleika og félagslega árekstra og greiða úr þeim; draga úr hamlandi einkennum, bæta hegðun, líðan og félagslega aðlögun. Þá sinnir teymið oft ráðgjafarhlutverki gagnvart forráðamönnum og starfsfólki skóla og heldur utan um samræmingu aðgerða heima og í skólanum. Enn fremur fylgist það með framvindu og árangri starfsins og bregst við í samræmi við þarfir. Það getur einnig kallað á utanaðkomandi aðstoð eða leitað ráðgjafar annarra, sem ekki sitja reglulega teymisfundi, ef með þarf.⁶²

Þjónustuteymi eru yfirleitt stofnuð að frumkvæði starfsfólks skóla, annarra fagaðila og stundum að frumkvæði forráðamanna. Teymið samanstendur gjarnan af umsjónarkennara og einhverjum af eftirtöld-

Gátlisti – aðgerðalisti

Hvað hefur verið gert í skólanum?

Hvaða frekari úrræði eru möguleg?

- Hefur verið farið yfir vanda barnsins með umsjónarkennara, forráðamönnum og/eða fagfólki innan og utan skólans?
- Er nauðsynlegt að stofna þverfaglegt þjónustuteymi vegna barnsins?
- Er nauðsynlegt að barnið fái frekari greiningu? Hvers vegna / hvers vegna ekki?
- Hefur verið gerð áætlun um aðlögun námsumhverfis og kennsluaðferða miðað við þarfir barnsins?
Er nauðsynlegt að gera einstaklingsnámskrá?
- Hefur verið hugað vel að staðsetningu og líðan barnsins í ólíkum kennsluaðstæðum, þ.á m. sérgreinatímum?
- Hefur verið hugað að möguleikum barnsins á jákvæðum samskiptum við skólafélaga og starfsfólk?
- Hefur verið hugað að félagslegri stöðu barnsins; á það vini, ef ekki, hvernig mætti bæta úr því?
- Hvaða stuðning fær barn sem á erfitt með hegðun?
- Hafa verið teknar ákvarðanir um samræmdar aðgerðir til að fyrirbyggja óvæntar upptækingar?
- Hvaða ráðstafanir eru gerðar ef barnið ræður ekki við aðstæður utan skólastofu, þ.e. í frímínútum, matsal og á göngum?
- Eru sjónrænar vísbendingar í umhverfinu til aðstoðar fyrir barnið?
- Fær barnið nægilega hvatningu, endurgjöf og hrós?
- Er hægt að bjóða upp á félagsfærniþjálfun ef þarf?
- Eiga kennarar og starfsfólk kost á faglegri ráðgjöf og fræðslu um ADHD?
- Er samstarf við foreldra, fræðsla og ráðgjöf markviss?

Helstu þjónustustofnanir og þjónustuaðilar

Börnum sem þurfa frekari greiningu eftir frumgreiningu ADHD er vísað til Þroska- og hegðunarstöðvar heilsugæslunnar, til sjálfstætt starfandi sérfræðinga eða á barna- og unglingageðdeildir. Hér er upptalning á helstu þjónustuaðilum sem sinna börnum með ADHD, sjá vefslóðir í viðauka.

- **ADHD samtökin** starfa á landsvísu. Þau eru til stuðnings börnum og fullorðnum með ADHD, fjölskyldum þeirra og öllum sem tengjast einstaklingum með ADHD. Þar er unnið öflugt fræðslustarf, gefið út fræðsluefni um ADHD, fjölþætt fréttabréf og veitt ráðgjöf. ADHD samtökin eru að Háaleitisbraut 13, s. 5811110, www.adhd.is



- **Proska- og hegðunarstöð heilsugæslunnar** veitir fjölbreytta þjónustu til barna og foreldra vegna ADHD, greiningu, ráðgjöf, meðferð og námskeið. Þjónusta PHS er ætluð fyrir börn til 12 ára aldurs. Hún tilheyrir Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.
- **Félags- og skólaþjónusta sveitarfélaga** hefur ýmis félagsleg úrræði á sínum vegum fyrir notendur þeirrar þjónustu. Þegar málefni fjölskyldna eru til vinnslu hjá félagsþjónustu er börnum og unglingum í vissum tilvikum úthlutað persónulegum ráðgjafa eða stuðningsfjölskyldu til að styrkja félagslega stöðu þeirra eða til að létta á fjölskyldunni. Auk þess eiga allir rétt á almennri ráðgjöf, stuðningi og uppeldisráðgjöf fyrir foreldra ásamt námskeiðum bæði fyrir börn og foreldra hjá félagsþjónustu sveitarfélaga eða hjá sérfræðiþjónustu grunnskóla. Sérfræðiþjónusta grunnskóla er einnig á vegum sveitarfélaga.
- **Sjónarhóll** ráðgjafarmiðstöð er fyrir fjölskyldur barna með sérþarfir og veitir ráðgjöf þeim að kostnaðarlausu. Sjónarhóll starfar á landsvísu.
- **Fjölskyldumiðstöðin** veitir ráðgjöf vegna unglinga og fjölskyldna í vanda.
- **Foreldrahús** er á vegum Vímulausrar æsku. Þar eru m.a. í boði námskeið sem hafa nýst vel fyrir börn og unglinga með ADHD. Foreldrahús er fyrir allt landið.
- **Brúarskóli** er grunnskóli á vegum Reykjavíkurborgar fyrir nemendur í 4.–10. bekk með alvarlegan geðrænan eða tilfinningalegan vanda, félags- og hegðunarerfiðleika eða vanda vegna fíkniefnaneyslu og/eða afbrota. Starfsemin skiptist í kennslusvið og ráðgjafarsvið sem þjónar jafnframt almennum grunnskólum í Reykjavík.

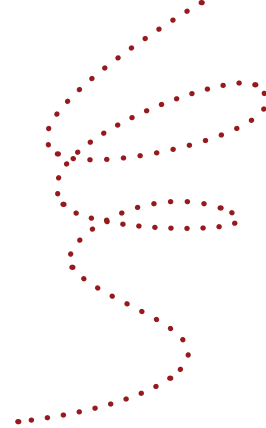
- **Hliðarskóli** er innan grunnskólakerfis Akureyrarbæjar fyrir nemendur með verulegan hegðunar- og aðlögunarvanda, félags- og tilfinningaleg vandamál og fjölskyldur þeirra. Hann er tímabundið úrræði sem tekur við þegar reynt hefur verið til þrautar að mæta þörfum nemandans í hverfisskóla.
- **Sjálfstætt starfandi sérfræðingar og fagaðilar** eru t.d. barna- og unglingageðlæknar, barnalæknar, sálfræðingar, fjölskylduráðgjafar, félagsráðgjafar, geðhjúkrunarfræðingar, listmeðferðarfræðingar, sérkennarar, iðjupjálfar, námsráðgjafar og heyrnar- og talmeinafræðingar.
- **Barna- og unglingageðdeild** Landspítalans, Fjórðungssjúkrahús Akureyrar og Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins. Þangað er vísað alvarlegum tilfellum eftir að reynt hefur á vægari úrræði í nærþjónustu. Tilvísunar er þörf á öllum stöðum.
- **Meðferðarstofnanir á vegum Barnaverndarstofu** eru meðferðarúrræði sem barnaverndarnefndir sveitarfélaga geta vísað til þegar um er að ræða alvarleg tilfelli er varða barnaverndarmál og önnur félagsleg úrræði hafa verið fullreind.

Samstarf skóla og heimilis

Farsælt samstarf heimila og skóla er ríkur þáttur í að styrkja námslega og félagslega aðlögun nemanda með ADHD í skólanum enda sameiginlegt verkefni foreldra og kennara að styðja barnið í gegnum skólagönguna og undirbúa það undir lífið. Kennarar og foreldrar þurfa að standa saman að því að setja barninu raunhæf markmið sem allir eru sáttir við og framfylgja má bæði í skóla og heima.

Skapist togstreita í samskiptum heimilis og skóla hefur það óhjákvæmilega áhrif á líðan barnsins og framfarir þess. Foreldrar kunna að efast um að skólinn hafi tök á að mæta þörfum barns síns og kennarar hafa ef til vill ekki alltaf nægan skilning á þeim vanda sem foreldrar geta staðið frammi fyrir heima og veldur þeim áhyggjum. Kennararnir þekkja barnið aðeins í skólanum. Komi upp ágreiningur er brýnt að bregðast skjótt við, greina vandann og leita leiða til að leysa hann; athuga þarf hvernig laga má aðstæður, bæði í skóla og á heimili, betur að þörfum barnsins með hliðsjón af ADHD einkennum þess.⁶³

Oft hjálpar að fá fagfólk frá sérfræðiþjónustu skólaskrifstofa eða sveitarfélaga, eða aðra fagaðila með sérþekkingu á ADHD, til að að-



stoða við að leysa flókin mál sem upp kunna að koma. Þeir búa yfir þekkingu á orsökum og einkennum ADHD, þekkja meðferðarleiðir og ýmiss konar vanda sem getur þurft að fást við í daglegum samskiptum og er ef til vill einfalt að leysa. Gagnlegt getur verið að stofna til þjónustuteymis eða leita til lausnarteymis ef það er til staðar, sjá kaflann um þverfaglega teymisvinnu.

Þegar ákveðið er að beita atferlismótandi aðferðum reynir sérstaklega á náð samstarf foreldra og kennara. Nauðsynlegt er að skilgreina stöðuna og ákveða hvaða þætti unnið skuli með; tekin er ákvörðun um aðgerðir/aðferðir, þ.e. hvernig má bæta frammistöðu, líðan og hegðun nemandans og loks hvernig árangur er metinn.⁶⁴ Æskilegt er að funda reglulega með fagfólki sem hefur það hlutverk að veita stuðning og leiðsögn í málinu. Í upphafi getur þurft að funda vikulega eða oftár til að meta árangur. Nota má ýmis hvatningarkerfi, s.s. umbunarbók, sjálfsmatsbók og skriflega samninga við börn og unglinga með ADHD, sjá kafla um kennslu nemenda með ADHD og um unglinga með ADHD hér að framan.

Samspil skóla og heimilis er sérstaklega mikilvægt fyrir börn með ADHD þar eð þau eiga oft erfitt með að yfirfæra hegðun sem þau hafa lært að beita við ákveðnar aðstæður yfir á aðrar aðstæður.⁶⁵ Til að tryggja að áætlun um nám og uppeldi barnsins sé framkvæmd verða bæði kennarar og foreldrar að taka þátt í að móta hana. Foreldrar þurfa að geta fylgst reglulega með hvernig barninu vegnar í skólanum. Ýmsar leiðir eru til þess. Hægt er nýta sér til dæmis samskiptabók, skilaboð á Mentor-netsíðunni, síma eða tölvupóst. Mikilvægt er að hafa í huga að samskipti og skilaboð um barnið snúist ekki eingöngu um það sem betur má fara. Ekki er síður ástæða til að láta vita þegar vel gengur og markmið og áætlanir standast. Einnig ættu kennarar að veita og meta hvaða neikvæðu atvik þeir tilkynna foreldrum. Oft má satt kyrrt liggja og full ástæða getur verið til að hlífa þeim við smáatvikum sem kunna að eiga sér stað í dagsins rás. Neikvæðar tilkynningar um barnið hafa áhrif á líðan foreldra og geta jafnvel truflað samveru foreldra og barns þegar heim er komið. Hér gildir hið gamalkunna að aðgát skal höfð í nærveru sálar. Góð regla er að tala frekar við foreldra í síma eða á fundi í stað þess að senda skrifleg skilaboð þegar væntingar standast ekki.

Áætlað er að um þriðjungur foreldra barna með ADHD séu sjálfir

með ADHD.⁶⁶ Þessi foreldrahópur getur átt í erfiðleikum með að átta sig á og fara eftir leiðbeiningum fagfólks og fylgja áætlunum um að bæta hegðun og frammistöðu barna sinna þannig að þær skili tilætluðum árangri.⁶⁷ Í slíkum tilvikum er brýnt að kennarar sýni aðstæðunum skilning, minni foreldra á fundi og bekkjarkvöld, til dæmis með sms-skilaboðum, séu í sambandi við þá bæði í gegnum síma og net og gæti þess að fjalla ekki um mörg mál samtímis. Skilaboð þurfa að vera skýr, hnitmiðuð og vafningalaus.

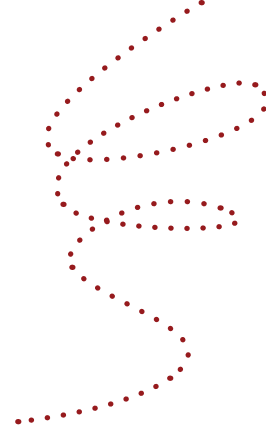
Lokaorð

Þegar grunur er um ADHD hjá barni verður ekki hjá því komist að greina vandann til þess að geta veitt barninu viðeigandi meðferð. Taugasálfræðilegir veikleikar eru ekki augljósir og ekki eins hjá öllum börnum. Þrátt fyrir að viðurkenndar greiningaraðferðir ADHD byggist á mati á hegðun barnanna er birtingarform vandans öllu flóknara og kemur fram í skertri námsfærni, félagsfærni og almennri lífsleikni. Snemmtæk inngrip og viðeigandi meðferð geta mögulega fyrirbyggt að vandinn vaxi og að barnið þrói með sér alvarlega fylgikvilla, sérstaklega þegar kemur fram á unglingsár.

Í skóla án aðgreiningar er kennurum ætlað að koma til móts við vaxandi fjölda nemenda með sérþarfir og því augljóst að kennarastarfið er mun flóknara og meira krefjandi en oft áður. Þess vegna skiptir miklu að kennarar hafi sterkt bakland þar sem þeir geta leitað aðstoðar þegar þeir takast á við flókinn vanda nemenda. Seint verður nóg samlega undirstrikað mikilvægi samráðs og samvinnu kennara og foreldra barna sem eiga á brattann að sækja. Slíkt samstarf léttir róðurinn og eykur á gagnkvæman skilning og samheldni. Umsjónarkennarar eru lykilmenn í því samstarfi og sérstaklega reynir á umsjónarkennara á unglingastigi í þessu efni þegar kennurum fjölgar og skóladagur nemenda verður sundurslitnari en venja er á yngri stigum.

Börn með ADHD eiga það flest sameiginlegt að félagsfærni þeirra er skert. Því er mikið um félagslega einangrun hjá þessum börnum en langvarandi félagsleg einangrun getur haft alvarlegar afleiðingar





sé ekkert að gert. Mikilvægt er því að huga vel að félagslegri stöðu barnanna og grípa til viðeigandi aðgerða ef þörf er á. Aðgerðir sem styrkja félagsfærni gagnast stórum hluta barna með frávík í þroska eða aðrar sérþarfir.

Brýnt er að skapa jákvæða umræðu um ADHD í skólasamfélaginu, beina sjónum að styrkleikum barnanna og nálgast þau út frá áhugasviði þeirra með aðlöguðu námi og viðurkenningu á sérþörfum þeirra í leik og starfi. Margt af því sem ráðlagt er í þessu riti gagnast ekki aðeins við kennslu nemenda með ADHD. Einhver hluti nemenda glímir við ein-kenni ADHD án þess að uppfylla greiningarviðmið. Því má áætla að kennsluaðferðir sem skila árangri við kennslu nemenda með ADHD gagnist jafnframt við kennslu grunnskólanemenda almennt.

Þakkir

Eftirtöldum eru færðar þakkir fyrir ráð, spjall og yfirlestur á ýmsum stigum: Aldís Yngvadóttir, Anna Kristín Jóhannesdóttir, Björk Jónsdóttir, Björk Þórarinsdóttir, Eyrún Baldvinsdóttir, Guðmunda Ásgeirsdóttir, Gyða Hjartardóttir, Haukur Örvar Pálmason, Inga Þóra Geirlaugsdóttir, Margrét V. Pálsdóttir, Páll Magnússon, Regína Höskuldsdóttir.

Hilmari Hilmarssyni er þökkuð mikilvæg leiðsögn á öllum stigum og margar og þarfar ábendingar.

Fræðsluefni

Hvað er ADHD? Bæklingur, útg. ADHD samtökin

Stúlkur og ADHD. Bæklingur, útg. ADHD samtökin

Börn með ADHD. Bæklingur, útg. ADHD samtökin

Fullorðnir með ADHD. Bæklingur, útg. ADHD samtökin

Ertu að tala við mig? Bæklingur, útg. ADHD samtökin

Aladdín og töfrateppið – og aðrar ævintýrahugleiðslur. (Þekkt ævintýri notuð í slökunarhugleiðslur sem örva ímyndunarafl barna og hjálpa þeim að slaka á í dagsins önn.) Marneta Viegas. Þýð. Árný Ingvarsdóttir. (2012). www.betrasjalf.is

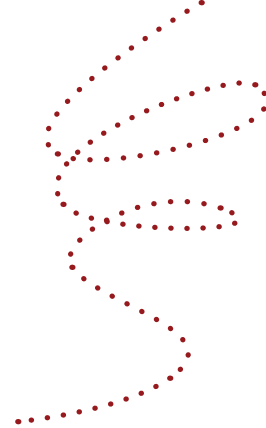
Bætt hugsun, betri líðan (handbók í hugrænni atferlismeðferð fyrir börn og unglinga). P. Stallard. Þýð. Gyða Haraldsdóttir o.fl. Skrudda (2006).

Félagshæfnisögur eftir Bryndísi Sumarliðadóttur. Útg. Umsjónarfélag einhverfra (2004). www.einhverfa.is

- Hámarksárangur í námi með ADHD.** (Námstækni og hagnýtar upplýsingar fyrir nemendum með ADHD.) Sigrún Harðardóttir og Tinna Halldórsdóttir. (2010). Sjá nánar Hámarksárangur í námi með ADHD á Facebook.
- Hvað get ég gert við of miklar áhyggjur?** D. Huebner. Þýð. Árný Ingvarsdóttir og Thelma Gunnarsdóttir. (2009). www.hvadgeteggert.is
- Hvað get ég gert við of mikla neikvæðni?** D. Huebner. Þýð. Árný Ingvarsdóttir og Thelma Gunnarsdóttir. (2011). www.hvadgeteggert.is
- Hvað get ég gert þegar reiði tekur völdin?** D. Huebner. Þýð. Árný Ingvarsdóttir og Thelma Gunnarsdóttir. (2010). www.hvadgeteggert.is
- Lærðu að hægja á og fylgjast með.** (Bók handa börnum með ofvirkni og athyglisbrest.) K.G. Nadeau og E.B. Dixon. Þýð. Gyða Haraldsdóttir. Skrudda (2008).
- Nám fyrir alla.** Í bókinni eru m.a. birt eyðublöð sem kennarar geta nýtt sér til að kynnast nemendum sínum betur, auka samstarf við samkennara og fjölskyldur nemenda, kenna í getublönduðum hópum, meta nám nemenda og veita þeim endurgjöf. Dianne Ferguson, Hafdís Guðjónsdóttir o.fl. Þýð. Ásta Björk Björnsdóttir. Háskólaútgáfan (2012).
- Ofvirknibókin.** Ragna Freyja Karlsdóttir. (2001).
- Classroom Organization and Management Program.** Gagnleg vefsíða um bekkjarstjórnun. www.comp.org

Efni frá Námsgagnastofnun

- Ertu?** Aldís Yngvadóttir. (2009).
- Í sátt og samlyndi.** Kennaraefni. L.L. Morgan, M. Lair, S. Carrol. Þýð. Aldís Yngvadóttir og Erla Kristjánsdóttir. (1998).
- Náðu tökum á náminu.** Sigrún Ágústsóttir. (2010).
- Námstækni.** Vefur. Sigrún Ágústsóttir.
- Samvera – Verum vinir.** Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir. (2008).
- Samvera – Verum saman í frímínútum.** Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir. (2008).
- Samvera – Vinnum saman í skólastofunni.** Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir. (2008).
- Samvera – Ræðum saman heima.** Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir. (2008).
- Snerting, jóga, slökun – handbók.** (Æfingar sem nýtast á markvissan hátt í skólastarfi). Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir. (2003).



Félagsfærniþjálfun – vefsíður

Vinir Zippýs – lífsleikninámsefni fyrir yngstu börnin. www.landlæknir.is

Stig af stigi. Náms efni til að þjálfa félagsfærni barna í leik- og grunnskóla, frá 4–10 ára. www.reynismenn.is/

ART. Þjálfar m.a. félagsfærni, sjálfstjórn og siðferði. www.isart.is/

Krakkavefur ADHD. Vefurinn er ætlaður til að uppfærða krakka/nemendur um ADHD. Þar má m.a. finna teiknimyndasögu sem hægt er að nýta við þjálfun á félagsfærni, upptalningu á frægu fólki með ADHD og annað gagnlegt. www.adhd.is

Félagshæfnisögur. Á þessari vefsíðu vísar Sigurður Fjalar á tólið Comic Life sem er vel heppnaður hugbúnaður til að setja saman myndrænar frásagnir, þar á meðal félagshæfnisögur. <http://goo.gl/0t4LU>

The Gray Center. Á vefsíðunni má finna hagnýtar upplýsingar um gildi félags-hæfnisagna til að bæta og breyta hegðun og félagsfærni. www.thegraycenter.org

Behavior Doctor. Fjöldi hugmynda um lausnir á erfiðri hegðun. www.behavior-doctor.org

Vinnsluminni – vefsíður

Vefir með leikjum sem þjálfa ýmsa þætti vitsmunastarfs (vinnsluminni, athygli, vinnsluhraði, samhfæing og fleira).

www.lumosity.com

www.junglememory.com

www.memory-improvement-tips.com/brain-bender.html

www.matica.com

www.mahjonggames.com

www.inspiration.com

Ýmis gögn

Board Maker. Myndaforrit sem auðveldar gerð námsefnis og hjálpargagna fyrir nemendur sem þurfa tákn og myndræna framsetningu. Forritið inniheldur mörg hundruð tákn sem prenta má út eða nota stafrænt. Nánari upplýsingar á Íslandi, sjá A4 skrifstofa og skóli. www.a4.is

do2Learn. Vefsíða þar sem finna má gagnlegt efni sem beinist að hegðun og félagsfærniþjálfun, ýmis skemu og táknmyndir sem prenta má út og auðvelda t.d. gerð sjónrænna vísbendinga o.þ.h. www.do2learn.com

Cat-kassinn. www.cat-kit.com

MindManager. www.verkefnalausnir.is

Mindjet. <http://www.mindjet.com/>

Free Mind. <http://freemind.en.softonic.com/>

Easy Tutor, sjá TMF-Tölvumiðstöð: www.tfm.is

Foxit Reader, sjá TMF-Tölvumiðstöð: www.tfm.is

Íslenskur talgervill, sjá t.d. TMF-Tölvumiðstöð: www.tfm.is

Gagnlegar vefsíður

ADHD samtökin. www.adhd.is

Blindrabókasafn Íslands. www.bbi.is

Brúarskóli. www.bruarskoli.is

Fjölskyldumiðstöðin. www.barnivanda.is

Greiningarstöð ríkisins. www.greining.is

Hlíðarskóli á Akureyri. www.hlidarskoli.akureyri.is

Námsgagnastofnun: www.nams.is

PBS hjá Reykjavíkurborg: www.reykjavik.is

SMT-skólafærni (School Management Training): www.pmt-foreldraferni.is

PMT-foreldraferni. www.pmt-foreldraferni.is

Sérkennslutorg: www.serkennslutorg.is

Sjónarhóll ráðgjafarmiðstöð. www.sjonarholl.net

Skólavefurinn – www.skolavefur.is

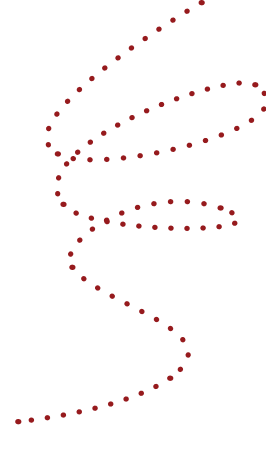
SOS námskeiðin: www.fel.hi.is/sos_uppeldisnamskeid

TMF-Tölvumiðstöð: www.tfm.is

Uppeldi til ábyrgðar: www.sunnuhvoll.com

Vímulaus æska Foreldrahús. www.vimulaus.is/is/um-vac/foreldrahus

Þroska- og hegðunarstöð heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. www.heilsugaeslan.is

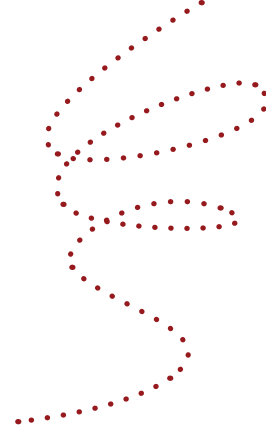


Skýringar og tilvísanir

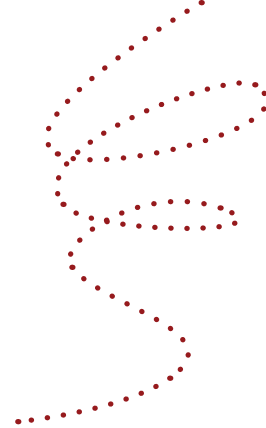
- 1 Sherman, Rasmussen og Baydala, 2008.
- 2 Sherman o.fl., 2008.
- 3 Gísli Baldursson, Ólafur Ó. Guðmundsson og Páll Magnússon, 2000; Still, 1902.
- 4 Baldursson, Magnússon og Haraldsson, 2012.
- 5 Barkley, 2006.
- 6 Goldman, Genel, Bezman og Slanetz 1998; Kordon, Kahl og Wahl, 2006.
- 7 Brown, 2006.
- 8 Brown, 2009.
- 9 Shaw, Eckstrand, Sharp, Blumenthal, Lerch, Greenstein o.fl., 2007.
- 10 Kordon, Kahl og Wahl, 2006; Brown, 2009.
- 11 Shaw o.fl., 2007.
- 12 Brown, 2009.
- 13 Biederman, Monuteaux, Doyle, Seidman, Wilens, Ferrero o.fl., 2004.
- 14 Barkley, 2006.
- 15 Barkley, 2006; Margrét Valdimarsdóttir, Agnes Huld Hrafnisdóttir, Páll Magnússon og Ólafur Ó. Guðmundsson, 2006.
- 16 Banerjee, Middleton og Faraone, 2007.
- 17 Baldursson o.fl., 2012.
- 18 Barkley, 2006.
- 19 Baldursson o.fl., 2012.
- 20 Brown, 2006.
- 21 Baldursson o.fl., 2012.
- 22 Barkley, 2011; Brown, 2009; Cooper-Kahn og Dietzel, 2008.
- 23 National Resource Center on ADHD, 2009; Rief, 2008; Wolraich, Wibbelsman, Brown, Evans, Gotlieb, Knight o.fl., 2005.
- 24 Tannock and Brown, 2000.
- 25 Newcorn and Halperin, 2000.
- 26 Brown and Modestino, 2000.
- 27 Tannock, 2000.
- 28 Spencer, Wilens, Biederman, Wozniak and Harding-Crawford, 2000.
- 29 Newcorn and Halperin, 2000.
- 30 Brown, 2000.
- 31 Gillberg and Kadesjö, 2000.
- 32 Comings, 2000.
- 33 National Resource Center on ADHD, 2009.
- 34 Rief 2006.
- 35 Baldursson o.fl., 2012.
- 36 Barkley, 2006.
- 37 Kaiser og Pfiffner, 2011.
- 38 Barkley, 2006.
- 39 Baldursson o.fl., 2012.
- 40 Rojas og Chan, 2005.
- 41 Rief, 2005.
- 42 Rief, 2006.
- 43 U.S. Department of Education, 2008.
- 44 Zeigler, Helbing, Weeks og Welch, 2006.
- 45 Zeigler o.fl., 2006.
- 46 Mayes og Calhoun, 2000.
- 47 Zeigler o.fl., 2006.
- 48 Quinn og Nadeau, 2002; Zeigler, 2006.
- 49 Zeigler o.fl., 2006.
- 50 Barkley, 2006.
- 51 Zeigler o.fl., 2006.
- 52 Levine, 2002.
- 53 Zeigler, 2006.
- 54 Zeigler, 2006.
- 55 McQuade og Hoza, 2008; Mikami, 2010.
- 56 Zeigler, 2006; McConaughy, Volpe, Antshel, Gordon og Eiraldi, 2011.
- 57 Barkley, 2006.
- 58 Zeigler, 2006.
- 59 Rief, 2008.
- 60 National Institute for Health and Clinical Excellence, 2008.
- 61 Russel, Forbes, Forsyth, Maciver, Mulvanny og Whitehead, 2011.
- 62 Magnús F. Ólafsson, 2008, bls. 20.
- 63 Barkley, 2006.
- 64 Sheridan og Kratochwill, 2008.
- 65 Barkley, 2006.
- 66 Baldursson o.fl., 2012.
- 67 Mokrova, O'Brien, Calkins og Keane, 2010.

Heimildir

- Banerjee, T.D., Middleton, F. og Faraone, S.V. (2007). Environmental risk factors for attention-deficit hyperactivity disorder. *Acta Paediatrica*, 96, 1269–1274.
- Barkley, R.A. (2006). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. A Handbook for Diagnosis and Treatment* (3. útgáfa). New York: Guilford Press.
- Barkley, R.A. (2011). The Important Role of Executive Functioning and Self-Regulation in ADHD. Sótt 22. nóvember 2011 af http://www.russellbarkley.org/content/ADHD_EF_and_SR.pdf
- Biederman, J., Monuteaux, M.C., Doyle, A.E., Seidman, L.J., Wilens, T.E., Ferrero, F. o.fl. (2004). Impact of Executive Function Deficits and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder(ADHD) on Academic Outcomes in Children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 757–766.
- Brown, T.E. (2000). Attention-Deficit Disorders With Obsessive-Compulsive Disorder. Í T.E. Brown (ritstjóri), *Attention-Deficit Disorders and Comorbidities in Children, Adolescents, and Adults* (bls. 209–230). United States of America: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Brown, T.E. (2005). *Attention Deficit Disorder. The Unfocused Mind in Children and Adults*. United States of America: Yale University Press.
- Brown, T.E. (2006). New Understandings of AD/HD. Í C.A. Zeigler (ritstjóri), *CHADD Educator's Manual: on Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (AD/HD)* (bls. 3–25). United States of America: CHADD.
- Brown, T.E. (2009). ADD/ADHD and Impaired Executive Function in Clinical Practice. *Current Psychiatry Reports*, 10, 37–41.
- Brown, T.E. and Modestino, E.J. (2000). Attention-Deficit Disorders With Sleep/Arousal Disturbances. Í T.E. Brown (ritstjóri), *Attention-Deficit Disorders and Comorbidities in Children, Adolescents, and Adults* (bls. 341–362). United States of America: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Comings, D.E. (2000). Attention-Deficit Disorders With Tourette Syndrome. Í T.E. Brown (ritstjóri), *Attention-Deficit Disorders and Comorbidities in Children, Adolescents, and Adults* (bls. 363–392). United States of America: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Cooper-Kahn, J. og Dietzel, L. (2008). *Late, Lost, and Unprepared: A Parent's Guide to Helping Children with Executive Functioning*. United States of America: Woodbine House, Inc.
- Gilberg, C. og Kadesjö, B. (2000). Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder and Developmental Coordination Disorder. Í T.E. Brown (ritstjóri), *Attention-Deficit Disorders and Comorbidities in Children, Adolescents, and Adults* (bls. 393–406). United States of America: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Gísli Baldursson, Ólafur Ó. Guðmundsson og Páll Magnússon. (2000). Ofvirkniróskun. Yfirlitsgrein. *Læknablaðið*, 86, 413–419.

- 
- Gísli Baldursson, Páll Magnússon, H. Magnús Haraldsson. (2012). *Vinnulag við greiningu og meðferð athyglisbrests með ofvirkni (ADHD)*. Reykjavík: Landlæknisembættið.
- Goldman, L.S., Genel, M., Bezman, R.J. og Slanetz, P.J. (1998). Diagnosis and treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder in children and adolescents. *Journal of the American Medical Association*, 279, 1100–1107.
- Hagstofa Íslands. (2011). *Talnaefni. Fæddir og dánir*. Sótt 11. des. 2011 af <http://www.hagstofa.is/Hagtolar/Mannfoldi/Faeddar-og-danir>
- Ingibjörg Karlsdóttir. (2012). Leiðbeiningarit um ADHD. Meistaraprófsritgerð. Háskólinn í Reykjavík. Sótt 7. janúar 2013 af <http://skemman.is/item/view/1946/13579>.
- Kaiser, N.M. og Pfiffner, L.J. (2011). Evidence-based Psychosocial Treatments for Childhood ADHD. *Psychiatr Ann*, 41, 9–15.
- Kordon A., Kahl, K.G. og Wahl, K. (2006). A new understanding of attention-deficit disorders. Beyond the age-at-onset criterion of DSM-IV. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, 256, 47–54.
- Magnús F. Ólafsson. (2008). Teymisvinna í skólum fyrir börn með ADHD og skyldan vanda. *Fréttabréf ADHD samtakanna*, 1, 20–21.
- Margrét Valdimarsdóttir, Agnes Huld Hrafnisdóttir, Páll Magnússon og Ólafur Ó. Guðmundsson. (2006). Íslensk börn með ofvirkniröskun – lýsing á nokkrum þáttum í meðgöngu og fæðingu. *Læknablaðið*, 92, 609–614.
- Mayes, S.D. og Calhoun, S. (2000). Prevalence and degree of attention and learning problems in ADHD and LD. *The ADHD Report*, 8, 14–16.
- McConaughy, S.H., Volpe, R.J., Antshel, K.M., Gordon, M. og Eiraldi, R.B. (2011). Academic and Social Impairments of Elementary School Children With Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *School Psychology Review*, 40, 200–225.
- McQuade, J.D. and Hoza, B. (2008). Peer Problems in Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Current Status and Future Directions. *Developmental Disabilities Research Reviews*, 14, 320–324.
- Mikami, A.Y. (2010). The Importance of Friendship for Youth with Attention Deficit /Hyperactivity Disorder. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 13, 181–198.
- Mokrova, I., O'Brien, M., Calkins, S. og Keane S. (2010). Parental ADHD Symptomology and Ineffective Parenting: The Connecting Link of Home Chaos. *Parenting: Science and Practice*, 10, 119–135.
- National Institute for Health and Clinical Excellence. (2008). *Attention deficit hyperactivity disorder: Diagnosis and management of ADHD in children, young people and adults*. London: Höfundur.
- National Resource Center on ADHD Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (A program of CHADD). (2009). *ADHD and Coexisting Disorders*. Sótt 24. júlí 2011 af <http://www.help4adhd.org/en/treatment/coexisting/WWK5>.

- Newcorn, J.H. and Halperin, J.M. (2000). Attention-Deficit Disorders With Oppositionality and Aggression. Í T.E. Brown (ritstjóri), *Attention-Deficit Disorders and Comorbidities in Children, Adolescents, and Adults* (bls. 171–208). United States of America: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Quinn, P.O. og Nadeau, K.G. (2002). *Gender issues and AD/HD*. Silver Spring, MD: Advantage Books.
- Rief, S. (2005). *How to Reach and Teach Children With ADD/ADHD. Practical Techniques, Strategies, and Interventions* (2. útgáfa). San Francisco: Jossey-Bass.
- Rief, S. (2006). Overview of Key Academic Issues. Í C.A. Zeigler (ritstjóri), *CHADD Educator's Manual on Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (AD/HD)* (bls. 29–44). United States of America: Progress Printing.
- Rief, S. (2008). *The ADD/ADHD Checklist. A Practical Reference for Parents and Teachers* (2. útgáfa). San Francisco: Jossey-Bass.
- Rojas, N.L. og Chan, E. (2005). Old and new controversies in the alternative treatment of attention-deficit hyperactivity disorder. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*, 11, 116–130.
- Russell, L., Forbes, F., Forsyth, K., Maciver, D., Mulvany, A. og Whitehead, J. (2011). The Value of an inter-agency pathway for Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 18, 266–272.
- Shaw, P., Eckstrand, K., Sharp, W., Blumenthal, J., Lerch, J.P., Greenstein, D. o.fl. (2007). Attention-deficit/hyperactivity disorder characterized by a delay in cortical maturation. *PNAS*, 104, 19649–19654.
- Sheridan, S.M. og Kratochwill, T.R. (2008). Conjoint behavioral consultation: Promoting family school connections and interventions (2. útgáfa). New York: Springer.
- Sherman, J., Rasmussen, C. og Baydala, L. (2008). The impact of teacher factors on achievement and behavioural outcomes of children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD): a review of the literature. *Educational Research*, 50, 347–360.
- Spencer, T., Wilens, T., Biederman, J., Wozniak, J., and Harding-Crawford, M. (2000). Attention Deficit/Hyperactivity Disorder With Mood Disorders. Í T.E. Brown (ritstjóri), *Attention Deficit Disorders and Comorbidities in Children, Adolescents, and Adults* (bls. 79–124). United States of America: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Still, G.F. (1902). Some Abnormal Psychical Conditions in Children. *Lancet*, 1, 1008–12, 1077–82 og 1163–68.
- Tannock, R. (2000). Attention-Deficit Disorder With Anxiety Disorders. Í T.E. Brown (ritstjóri), *Attention-Deficit Disorders and Comorbidities in Children, Adolescents, and Adults* (bls. 125–170). United States of America: American Psychiatric Publishing, Inc.

- 
- Tannock, R. and Brown, T.E. (2000). Attention-Deficit Disorders With Learning Disorders in Children and Adolescents. Í T.E. Brown (ritstjóri), *Attention-Deficit Disorders and Comorbidities in Children, Adolescents, and Adults* (bls. 231–296). United States of America: American Psychiatric Publishing, Inc.
- U.S. Department of Education, Office of Special Education and Rehabilitative Services, Office of Special Education Programs. (2008). *Teaching Children With Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Instructional Strategies and Practices* (2. útgáfa). Washington, DC.
- Wolraich, M.L., Wibbelsman, C.J., Brown, T.E., Evans, S.W., Gotlieb, E.M., Knight, J.R. o.fl. (2005). Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among Adolescents: A Review of the Diagnosis, Treatment, and Clinical Implications. *Pediatrics*, 115, 1734–1746.
- Zeigler Dendy, C.A., Helbing, J., Weeks, K. og Welch, A.B. (2006). Avoiding the „Brick Wall“ in Middle and High School. Í C.A. Zeigler (ritstjóri), *CHADD Educator's Manual on Attention Deficit Hyperactivity Disorder (AD/HD)* (bls. 83–96). United States of America: Progress Printing.
- Zeigler Dendy, C.A. (2006). Effective Behavioral Strategies for Middle and High School Students. Í C.A. Zeigler (ritstjóri), *CHADD Educator's Manual on Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (AD/HD)* (bls. 107–114). United States of America: Progress Printing.
- Zeigler, C.A. (2006). Social Skills for Children and Adolescents. Í C.A. Zeigler (ritstjóri), *CHADD Educator's Manual on Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (AD/HD)* (bls. 115–120). United States of America: Progress Printing.

Eyðublöð (áætlanir, samningar, mats- og gátlistar)

Á næstu blaðsíðum eru sýnishorn af eyðublöðum, þ.e. áætlanir, samningar, mats- og gátlistar, sem finna má á vefsíðu Námsgagnastofnunar og ADHD-samtakanna og prenta út að vild. Gátlistarnir eru hugsaðir fyrir kennara til að minna sig á og athuga hvað má bæta í kennslu en önnur eyðublöð eru ætluð nemendum. Gert er ráð fyrir að kennarar, nemendur og þegar við á, foreldrar fari sameiginlega í gegnum atriði sem þar eru tilgreind. Kennari metur hvort hann lætur nægja að gera það munnlega eða skráir á blaðið áhersluatriði. Í þeim tilvikum sem nemandinn skráir sjálfur er ekki ólíklegt að hann/hún þurfi hjálp við að skrifa en það ræðst auðvitað af aldri og getu.

Nota má eyðublöðin eins og þau koma fyrir en þau eru ekki síður hugsuð til að gefa kennurum hugmyndir sem þeir geta stuðst við og lagað að sínum nemendum og aðstæðum. Útfærslan getur verið með ýmsu móti. Ljósrita má nokkur blöð, hefta saman og búa til litla bók sem nemandi skráir í sjálfur eða með kennara. Þetta á t.d. við um hegðunarkort, frímínútnabók og sjálfsmatsblöð. Einnig má útbúa margnota efni með því að ljósrita kortin á pappa og plasta. Þá merkja nemendur í viðeigandi reiti með tússpenna og þurrka út. Þótt eyðublöðin séu flest í A4 er auðvelt að minnka þau í ljósritun og búa til bækur eða spjöld sem eru í minna broti.

Yfirlit yfir eyðublöð

- | | |
|--|---|
| 1. Samningur – nemandi – foreldri – kennari (markmið/áætlun) | 11. Hvernig get ég breytt hegðun minni? (sjálfsmat) |
| 2. Samningur – nemandi – foreldri (markmið) | 12. Að tala við aðra (sjálfsmat) |
| 3. Að setja sér markmið (markmið/áætlun) | 13. Hvernig finnst mér best að læra? (sjálfsmat) |
| 4. Heimavinna – áætlun | 14. Hvernig vinn ég? (sjálfsmat) |
| 5. Samkomulag – nemandi – foreldri (markmið) | 15. Náms- og kennsluáðstæður (gátlisti) |
| 6. Samkomulag – nemandi – kennari (markmið) | 16. Nám og kennsla (gátlisti) |
| 7. Vinnuspjald | 17. Gátlisti – aðgerðarlisti (gátlisti) |
| 8. Að læra af mistökum (sjálfsmat) | 18. Hegðun í skólastofunni (gátlisti) |
| 9. Hvað vil ég bæta? (markmið) | 19. Hegðunarkort 1 |
| 10. Yfirlit yfir daginn (sjálfsmat) | 20. Hegðunarkort 2 |
| | 21. Hegðunarkort 3 |
| | 22. Frímínútnabók |

1

SAMNINGUR*
Nemandi – foreldri – kennari

Nafn: _____
Gildir frá _____ til _____

Markmið mín eru að ...

Til þess að ná þessum markmiðum þarf ég að ...

Til þess að hjálpa mér ætla

- mamma að _____
- pabbi að _____
- kennarinn mín að _____

Undirskrift nemanda _____
Undirskrift foreldra _____ Undirskrift kennara _____

* Gerður í samráði við nemanda og foreldra, t.d. í breiddarskóli. Nemandi gefur þessi skjal við að skil.

4

HEIMAVINNA – ÆTTLUN

Nafn: _____ Dagskráning: _____

Tíni sem ég ætla að nota í heimaárinu: _____

Lota 1
Það sem ég ætla að gera _____
5 mínútna hlé! Þá ætla ég að _____

Lota 2
Það sem ég ætla að gera _____
5 mínútna hlé! Þá ætla ég að _____

Lota 3
Það sem ég ætla að gera _____
5 mínútna hlé! Þá ætla ég að _____

Þegar ég hef lokið öllum markmiðum mínum ætla ég að _____

2

SAMNINGUR*
Nemandi – foreldri

Nafn: _____
Gildir frá _____ til _____

Markmið mín eru að ...

Til þess að ná þessum markmiðum þarf ég að ...

Fjölskyldan mín ætla að hjálpa mér og hefur ákveðið að ...

Undirskrift nemanda _____ Undirskrift foreldra _____

* Gerður í samráði við nemanda og foreldra, t.d. í breiddarskóli. Nemandi gefur þessi skjal við að skil.

5

SAMKOMULAG*
Nemandi – foreldri

Gildir frá _____ til _____
Fjöldi daga _____

Ég samþykki að ...

- _____
- _____
- _____

Et ég geri það má ég _____

Undirskrift nemanda _____ Undirskrift foreldra _____

* Nemandi gefur þessi skjal við að skil.

SAMKOMULAG*
Nemandi – kennari

Gildir frá _____ til _____
Fjöldi daga _____

Ég samþykki að ...

- _____
- _____
- _____

Et ég geri það má ég _____

Undirskrift nemanda _____ Undirskrift kennara _____

* Nemandi gefur þessi skjal við að skil.

3

AÐ SETJA SÉR MARKMIÐ
(Sýnishorn)

Verkni	Mánuð	Þriðjud.	Mikud.	Fimmt.	Föstud.
Rísun	3/10	3/10			
Stærðfræði	2/15	2/15			

Nemandi fer yfirhlutur um vefbreytingu ískóla síns til að tryggja meira samráði milli nemanda og foreldra. Þetta skjal er notað til að tryggja samráði milli nemanda og foreldra. Þetta skjal er notað til að tryggja samráði milli nemanda og foreldra.

AÐ SETJA SÉR MARKMIÐ

Reyndu að áætla á hverjum degi hve mikið þú getur unnið miðað við tímann sem þú hefur.

Verkni	Mánuð	Þriðjud.	Mikud.	Fimmt.	Föstud.

6

SAMKOMULAG*
Nemandi – kennari

Samskiptir á milli _____
Tímalíki _____

Það sem ég ætla að gera ...

- _____
- _____

Það sem kennarinn mín ætla að gera ...

- _____
- _____

Við ætlum að hittast aftur og fara yfir áætlunina: _____

Undirskrift nemanda _____ Undirskrift kennara _____

* Nemandi gefur þessi skjal við að skil.

SAMKOMULAG*
Nemandi – kennari

Samskiptir á milli _____
Tímalíki _____

Það sem ég ætla að gera ...

- _____
- _____

Það sem kennarinn mín ætla að gera ...

- _____
- _____

Við ætlum að hittast aftur og fara yfir áætlunina: _____

Undirskrift nemanda _____ Undirskrift kennara _____

* Nemandi gefur þessi skjal við að skil.

7

VINNUSPJALD (Synishom)

Það sem á að gera:

1.	Lesa bók			
2.	Þúa til 4 orð			
3.	Skrifa orðin – þúa til setningar			
4.	Telna mynd			
5.	Ganga frjá			

1. Hvernig kemur í viðbætur við þessa bók? Hvernig hefur þú gengið? Hvernig hefur þú gengið? Hvernig hefur þú gengið? Hvernig hefur þú gengið? Hvernig hefur þú gengið?

VINNUSPJALD*

Það sem á að gera:

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

* Hvernig kemur í viðbætur við þessa bók? Hvernig hefur þú gengið? Hvernig hefur þú gengið? Hvernig hefur þú gengið? Hvernig hefur þú gengið? Hvernig hefur þú gengið?

10

YFIRLIT YFIR DAGINN*

Formet: _____ skólar með _____ eftir hvefja lotu.

Dagsetning: _____

Markmið -> Silur í sætinu. Vinnur verkefni. Fer eftir fyrirmælum.

	+	-	+	-	+	-
	+	-	+	-	+	-
	+	-	+	-	+	-
	+	-	+	-	+	-

Samtal: _____

* Þetta hring sýnir um viðbætur átti.

8

AÐ LÆRA AF MISTÖKUM

Hvernig nota ég mistök til að læra af þeim?

Mistökun sem ég geri: _____

Þess komu sér líka fyrir: _____

Ég ætla bæta fyrir þau með því að: _____

Af þessum mistökum hef ég lært að: _____

Dagsetning: _____

Undirskrift: _____

11

HVERNIG GET ÉG BREYTT HEGBUN MINNI?

Nafn: _____

Það sem ég geri og var ekki rétt: _____

Það sem ég hefði átt að gera: _____

Það sem gerfist: _____

Tá að fá það sem mig langar til verð ég að hætta að: _____

Hvað get ég gert til að hegða mér rétt? _____

Hvernig getur kennarinn minn hjálpað mér til að ná árangri? _____

*Hvernig skiljið með kennara. Fær hjálp við að skoða.

9

HVAÐ VIL ÉG BÆTA?

Skiladur þu það sem þú vil bætta, þess er líka rétt. (HVAÐ)

Ég ætla að _____

1. _____

2. _____

Hvernig gengur mér?

	Þú ertu vel	Á stöðu	Vikur
1. dagur	☐	☐	☐
2. dagur	☐	☐	☐
3. dagur	☐	☐	☐
4. dagur	☐	☐	☐
5. dagur	☐	☐	☐

Skiladur það sem þú ætlar að bæta næst.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Undirskrift: _____

12

AÐ TALA VIÐ AÐRA

Nafn: _____

Dagsetning: _____

Hvernig gæti mér?

	Alnir	Stundum	Ofnær
Ég tala alnir.			
Ég tala stundum (þess er líka rétt).			
Ég tala ofnær.			
Ég tala alnir (þess er líka rétt).			
Ég tala stundum (þess er líka rétt).			
Ég tala ofnær (þess er líka rétt).			
Ég tala alnir (þess er líka rétt).			
Ég tala stundum (þess er líka rétt).			
Ég tala ofnær (þess er líka rétt).			

Undirskrift: _____

Hverju vilt þú breyta í námsumhverfi þínu?

Spätkernat

Spyðu þig líka:

- Staðsetning nemanda í skólastofunni er góð.

[illegible]

Hvað hefur verið gert í skólanum? Hvaða frekari úrræði eru möguleg?

[illegible]

Nafn: _____ Dagsetning: _____

© 2013 The Author. Journal compilation © 2013 Blackwell Publishing Ltd

© 2011 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 270: 201–211

Weeks from 28 (3 - Pregnancy) 2

Journal of Management Inquiry 20(3) • Spring 2011 303



64

ADHD

OG FARSÆL SKÓLAGANGA

Í þessari handbók er leitast við að dýpka skilning þeirra sem starfa með nemendum með ADHD, einkum á grunnskólastigi, og bent á leiðir til að mæta þörfum nemenda í samstarfi við foreldra og þjónustustofnanir ríkis og sveitarfélaga.

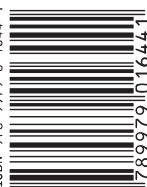
Höfundur er Ingibjörg Karlsdóttir.

Teikningar gerði Sigrún Eldjárn.



Námsgagnastofnun
07091

ISBN 978-9979-0-1644-1



9 789979 016441