



www.tourette.is
tourette@tourette.is
840 2210
Hátúni 10 jarðhæð
105 Reykjavík

Skólastofan - Tourette, ADHD og hliðstæðar raskanir

Efni frá bresku Tourette-samtökunum: *Classroom Management Techniques for ADHD & Related Features.*



Tourette-samtökin á Íslandi: Hilmar Pétursson þýddi, Sigrún Gunnarsdóttir las próförok.

ADHD, athyglisbrestur með eða án ofvirkni, er flókin taugaröskun. Sérfræðingar telja að ákveðnar heilastöðvar séu smærri í fólki sem er með ADHD en í öðrum og að taugaboðefni þeirra virki ekki að fullu. Einbeiting þeirra sem eru með ADHD er því slök og þeir eru hvatvísir og/eða ofvirkir sem allt getur truflað daglegt líf þeirra.

Engin tvö börn með ADHD sýna sömu einkenni þess eða þarfnast sömu meðferðar. Talið er að u.þ.b. 5% allra barna séu með röskunina og það kemur fram á ýmsan hátt. Kennarar hafa kannski börn í bekk sínum sem eru ofvirk og afar hvatvís en önnur börn geta hins vegar virst áhugalaus og dreymin. Röskunin er mjög misalvarleg og henni fylgja oft aðrir kvillar og erfiðleikar eins og námserfiðleikar, skapsveiflur, þunglyndi, mótþrói og fleira. Börn sem eru haldin ADHD eru oft 2-4 árum á eftir jafnöldrum sínum í þroska. Þau eiga einnig oft við að stríða veikleika í ýmsri heilastarfsemi svo sem vinnsluminni, framkvæmdasemi, örvun, viðbrögðum, stjórn tilfinninga og að leysa flókin viðfangsefni. Tímaskyn þeirra kann að vera slæmt, þau eiga sér stundum góða eða slæma daga af engri sjáanlegri ástæðu, þau eru oft óskipulögð og læra ekki af mistökum sínum eða viðurlögum og umbun. Sum börn með ADHD geta einbeitt sér mjög að hlutum sem vekja áhuga þeirra en alls ekki að ýmsum venjulegum hlutum. Það er ekki eins og þau gætu það ef þau virkilega reyndu, þau geta það bara alls ekki.

Starfsfólk skóla þarf að fylgja ákveðinni stefnu í nálgun sinni að ADHD. Í stað þess að líta á röskunina sem afsökun fyrir hegðun barns ætti að reyna að skilja eðli hennar því þannig er auðveldast að hjálpa barninu í vanda þess.

Við bendum á vefsíðu ADHD samtakanna á Íslandi sem er á vefslóðinni www.adhd.is

Eftirfarandi atriði eru sérstaklega heppileg til að skilja og aðstoða börn með ADHD en eru raunar hjálpleg í umgengni við öll börn:

- Börn með ADHD reyna oft mjög á þolrif kennara og foreldra. Til að hjálpa þeim þarf kennari að halda ró sinni og bregðast við aðstæðum á jákvæðan hátt og forðast að dragast inn í neikvæða hegðun barns.
- Rétt er að tala ekki mikið og sýna ekki tilfinningar sínar þegar barn með ADHD er ávitt eða því leiðbeint.
- Öllum reglum skal fylgt af samkvæmni og sem fyrst því þessi börn geta ekki beðið eftir umbun sinni og gleyma gjarnan af hverju þau eru beitt viðurlögum ef það dregst.
- Börnunum skal gefinn kostur á að vinna sér inn umbun sem oftast. Breytið umbuninni reglulega, börnin verða fljótt leið á endurtekinni umbun. Beita skal viðurlögum en þó vægum því þau hætta að reyna að standa sig ef viðurlög eru of þung.
- Gefið börnunum sem fyrst aftur færi á að standa sig vel.
- Kennið börnunum að hlusta með því að láta þau staldra við í því sem þau eru að gera, leggja frá sér áhöld og horfa á þann sem er að tala.
- Skiptið kennslustund í einstaka þætti.
- Látið nemendur vera þátttakendur í kennslunni.
- Notið nýsigögn sem mest.
- Notið fyrirfram ákveðin merki til að halda athygli nemenda.
- Lagið námsefnið til með því að stytta verkefni, lengja tíma sem ætlaður er í þau, hafa færri dæmi á hverri síðu og nota vinnublöð frekar en bækur.
- Notið tölvur, þær henta börnum með ADHD vel því þær eru gagnvirkar og byggja á margþættri skynjun sem kemur í veg fyrir að börnin verði leið á náminu.
- Blandið saman hlýju og ákveðni, það styður og hvetur börnin.
- Reynið að styðja við og efla sjálfsmynd barnanna, skoðið hegðun þeirra og reynið að lesa úr henni hvernig best má örva nám þeirra.

- Fáíð upplýsingar um vanda barnanna áður en þau hefja nám hjá ykkur og forðist þannig hugsanleg byrjunarvandamál.
- Hvetjið öll börnin í bekknum til að skilja og styðja hvert annað.
- Heildarsýn innan skóla skiptir oft mestu í samskiptum við börn með ADHD og oft þarf ekki nema örlitla breytingu á reglum og venjum til að líf og starf kennara og barnanna verði mun auðveldara.
- Leggið sérstaka áherslu á að það er hegðun barnsins, ekki það sjálft, sem skapar vanda.
- Hafið ofvirkni ADHD í huga og að hún veldur því að börnin bregðast oft með látum við orðum og athöfnum sem í augum annarra eru smávægileg.
- Hrósið og umbunið fyrir góða hegðun og frammistöðu en látið minni háttar frávik liggja milli hluta.
- Verið varkár í að beita viðurlögum, sleppið alveg allri neikvæðni eins og háði, gagnrýni, kaldhæðni og löngum yfirlestrum.
- Munið ætíð að halda trúnaði við börnin, aðrir eiga ekki að vita um lyfjagjöf þeirra til dæmis.
- Skólinn er oft erfiður staður börnum með ADHD.
- Fordómalaus skilningur og athugasemdir kennara eru nauðsynleg, ekki síst í kringum greiningu og mat á röskuninni.
- Lyf geta veitt börnunum stuðning sem og foreldrum og kennurum þeirra, þannig að börnin verða betur í stakk búin að taka við kennslu og uppeldi.

Kennsla og nám barna með ADHD gengur mun betur ef áhersla er lögð á:

- Að atburðarás sé fyrirsjáanleg
- Skýrar reglur
- Venjubundna framvindu starfs
- Að samkvæmni sé gætt
- Að hver kennari hafi ekki of marga nemendur
- Stuttar vinnulotur
- Einstaklingsmiðað nám og kennslu
- Áhugavert námsefni
- Jákvæða umbun

Kennari getur auðveldað nám og bætt félagsstöðu barna með ADHD og stuðlað að meiri árangri með því að:

- Vænta góðrar frammistöðu þeirra.
- Fylgjast oft og reglulega með vinnu nemenda.
- Hafa allar leiðbeiningar mjög greinilegar.
- Sýna hlýju, þolinmæði og heppilegt skopskyn.
- Vera ákveðinn og samkvæmur sjálfum sér.
- Kynna sér ýmsar aðferðir til að bregðast við hegðun barnanna.
- Vera fús til samstarfs við sérkennara.
- Hafa greinileg mörk og takmarkanir í skólastofu og frímínútum.
- Nota aðferðir til að móta hegðun barnanna sem byggjast á athugun á hegðun þeirra, vitneskju um hvað veldur henni og hverjar afleiðingar hennar geta orðið.

Ýmislegt er hægt að gera í skólastofum og kennslu til að mæta námpörfum barna með ADHD og fer það eftir eðli vandans eins og hér greinir.

Nemandi tekur ekki vel eftir:

- Látið hann sitja á rólegum stað í stofunni.
- Látið hann sitja nálægt nemanda sem gefur gott fordæmi.
- Finnið námsfélaga handa honum.
- Hafið bil milli borða í skólastofunni meira en hefðbundið er.
- Gefið honum lengri tíma til að ljúka vinnu sinni.
- Styttið verkefni og lagið þau að því hversu lengi hann heldur athygli.
- Skiptið löngum verkefnum í smærri svo sjá megi fyrir endann á þeim.
- Hjálpið honum að setja sér skammtímamarkmið.
- Látið hann fá eitt verkefni í einu svo hann hafi ekki of mikið að gera.
- Fækkið spurningum í verkefnum og prófum.
- Minnkið heimavinnu hans.
- Kennið honum að fylgjast sjálfur með framgangi sínum.
- Gefið munnlegar og skriflegar leiðbeiningar samtímis.
- Fáíð samnemanda hans til að aðstoða hann við að taka glósur.
- Hafið allar leiðbeiningar og fyrirmæli mjög greinileg.
- Látið hann taka sem mestan þátt í kynningum og framsögn í náminu.
- Gerið samkomulag við hann um merkjasendingu ykkar á milli til að minna hann á að halda sig að verki.

Nemandi er hvatvís:

- Horfið framhjá minni háttar hegðunarbresti.
- Látið umbun og viðurlög koma sem allra fyrst.
- Vísið honum tímabundið frá kennslu ef hann hegðar sér illa.
- Fylgist vel með honum í hléum.
- Notið hæfileg viðurlög ef hann hegðar sér ekki vel en forðist að gagnrýna hann eða halda yfir honum langar tölur.
- Hrósið honum þegar hann hegðar sér vel.
- Hrósið öðrum nemendum nálægt honum þegar þeir hegða sér vel.
- Látið hann sitja nálægt góðum fyrirmyndum eða nálægt kennara.
- Gerið samning við hann um hvernig hann á að hegða sér.
- Kennið honum að stjórna hegðun sinni t.d. með að rétta upp hönd.
- Svarið honum einungis ef hann réttir upp höndina.
- Hrósið honum ef hann réttir upp hönd.

Nemandi er órólegur í hreyfingum:

- Leyfið honum stundum að standa við vinnu sína.
- Gerið honum kleift að standa upp úr sæti sínu og sinna einhverjum erindum.
- Hafið hlé milli verkefna.
- Hafið gætur á honum í hléum.
- Minnið hann á að fara yfir verkefni sín og vinnu ef hann hefur flýtt sér eða verið kærulaus.
- Gefið honum meiri tíma til að ljúka verkefnum sínum einkum ef hann vinnur hægt.

Nemandi sýnir skapsveiflur:

- Hvetjið hann og sýnið honum samkennd.
- Hrósið honum oft fyrir góða hegðun og frammistöðu.
- Talið rólega við hann þegar hann virðist sérlega óstyrkur.
- Farið yfir allar nýjar leiðbeiningar með honum svo hann skilji þær örugglega.
- Gefið honum tækifæri til að taka að sér leiðtogahlutverk.
- Talið reglulega við foreldra hans til að komast að áhugamálum hans og afrekum utan skólans.
- Sendið skilaboð heim til hans þegar hann stendur sig vel.
- Talið reglulega við hann í einrúmi.

- Hvetjið hann og bekkjarfélagi hans til samskipta einkum ef hann á það til að draga sig út úr hópnum eða er feiminn.
- Sýnið honum athygli ef hann virðist ergilegur eða vonsvikinn.
- Hafið augun hjá ykkur og ef þið sjáið að hann er undir sérstöku álagi hvetjið hann þá áfram eða minnkið vinnu hans til að minnka álagið og forða honum frá að missa stjórn á skapi sínu.
- Eyðið umframtíma með nemendum sem virðast spenntir eða reiðast auðveldlega.
- Kennið nemandanum að hafa stjórn á reiði sinni með því að láta hann draga sig í hlé, róa sig og segja einhverjum fullorðnum frá því ef hann finnur að hann er að reiðast.

Nemandi glímir við námsörðugleika:

- Látið nemanda sem á við lestrarerfiðleika að stríða fá umframtíma til lesturs, verið viðbúin erfiðleikum hans með því að velja verkefni með stuttum texta á hverri síðu, minnkið lestrarmagn hans og forðist að láta hann lesa upphátt.
- Leyfið nemanda sem á erfitt með að tjá sig í töluðu máli að gera það á þann hátt sem honum er tamast t.d. með spuna, segja frá nýjum hugmyndum eða reynslu og veljið umræðuefni sem hann á auðvelt með.
- Sumir nemendur sem eru með ADHD eiga erfitt með að skrifa og þeim má leyfa að skila verkefnum sínum á annan hátt t.d. í töluðu máli eða með spuna. Leyfið þeim að nota tölvu eða hljóðupptökutæki, haldið fjölda og lengd skriflegra verkefna þeirra innan heppilegra marka og prófið þá með krossasurningum eða „fyllið-inn“ verkefnum.
- Þeir sem eiga við stærðfræðierfiðleika að stríða standa sig betur ef þeir nota reiknivélar, rúðustrikaðan pappír til að greina tölur að, fá aukinn fjölda kennslustunda í stærðfræði, fá verkefni sín leiðrétt samstundis og er kennt með því að nota líkja eftir réttum reikniaðferðum.

Nemandi á erfitt með að skipuleggja sig:

- Biðjið foreldra hans að aðstoða hann við að skipuleggja sig.
- Látið honum í hendur reglur sem geta hjálpað honum.
- Iðkið góð samskipti milli skóla og heimilis.
- Hvetjið nemandann til að nota möppur og glósubækur með aðgreiningarblöðum.
- Látið hann fá samskiptabók.
- Hjálpið honum að skrifa í bókina hvaða verkefni hann á að leysa.
- Sendið tilkynningar um frammistöðu hans reglulega heim til hans.

- Fylgist með vinnusvæði hans og hvetjið hann til að halda því hreinlegu og reglulegu en skammið hann ekki.
- Leyfið honum að hafa aukaeintök kennslugagna heima hjá sér.
- Afhendið honum eitt og eitt verkefni í einu.
- Hjálpið honum að setja sér skammtímamarkmið.
- Ávítið hann ekki þó skrift hans sé ógreinileg ef hann á í erfiðleikum með samhæfingu sjónar og hreyfinga.
- Aðstoðið hann við að ná góðum tókum á notkun lyklaborðs.
- Leyfið honum að gera hljóðupptökur af námsverkefnum.

Nemandi á erfitt með að fara að fyrirmælum:

- Hrósið honum þegar hann fer vel að fyrirmælum.
- Bregðist strax við hegðun hans.
- Horfið fram hjá smávægilegum brotum.
- Látið hann vita að þið fylgist með honum og hvetjið hann þannig að fara að fyrirmælum.
- Ávítið hann á rólegan hátt en varist að gagnrýna hann eða lesa yfir honum.
- Hrósið þeim sem sitja nálægt honum þannig að hann viti af því.
- Fylgist vel með honum í hléum og frímínútum.
- Látið hann sitja nálægt kennara.
- Gerið samkomulag við hann um hegðun hans, beitið hann viðurlögum svo lítið beri á.
- Setjið reglur um hegðun nemenda í kennslustundum.
- Kennið honum að fylgjast með og stjórna hegðun sinni sjálfur.
- Beitið hann aga á varlegan og næman hátt.
- Hafið mjög skýrar væntingar til hans.

Nemandi hefur veikt sjálfsmat og félagsfærni:

- Hrósið honum oft þegar hann stendur sig vel.
- Fylgist vel með samskiptum hans við bekkjarfélaga sína.
- Aðstoðið hann við að setja sér félagsleg markmið og búið til umbunarkerfi samhliða því.
- Gefið honum til kynna að bregðast rétt við félagslegum aðstæðum með merkjasendingum eða samtali.
- Hvetjið hann að læra og vinna verkefni með öðrum.
- Stofnið litla hópa þar sem nemendur æfa félagsfærni sína.
- Felið honum ákveðna ábyrgð svo aðrir verði varir við og sjái hann í jákvæðu ljósi.

- Refsið honum alls ekki með því að meina honum að gera það sem hann er góður í.
- Æfið félagsfærni hans hvenær sem þess er kostur.
- Veljið honum „þjálfara“ eða stuðningsfélaga, það getur hjálpað honum mikið.

Ekki reikna með að barn gjörbreytist á stuttum tíma því jafnvel þó það taki lyf þá má samt búast við að vandamál komi upp. Þetta þýðir auðvitað ekki að ástandið sé vonlaust en samskipti við börn sem eru með ADHD krefjast skilnings og þess að samskiptin séu yfirveguð. Hafið ávallt í huga að þessi börn eru ekki vandræðabörn heldur börn sem eiga í vanda. Einkenni röskunarinnar vara alla ævi og ef ekki er tekist á við þau varpar það skugga á æskuna og hindrar einstaklingana í að ná árangri í lífi sínu. Skilningur og stuðningur gegna lykilhlutverki hér.

Gleymið alls ekki að börn sem eru með ADHD hafa marga góða kosti og hæfileika sem ef til vill njóta sín ekki vegna vandans sem fylgir röskuninni. Því er mikil áskorun fólgin í að koma auga á kostina svo börnin nái að þroska hæfileika sína og færni og lifi ánægjulegu lífi.

Mjög mikilvægt er að kennarar búi yfir öllum nýjustu upplýsingum um ADHD og öðlist skilning á hvernig það er að lifa lífi sínu í skugga þess. Þar með eykst þeim færni í að umgangast og styðja börn með ADHD ásamt samstarfsfólki.

~~~~~

**VIÐAUKI – Á [www.tourette.is](http://www.tourette.is) eða vísað þar á tengla:**

**Kynningar á Tourette** sjá

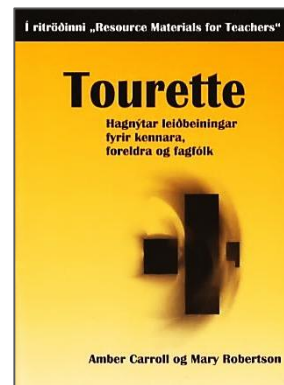
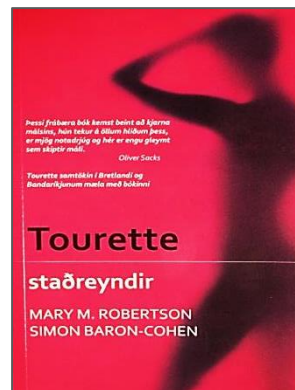
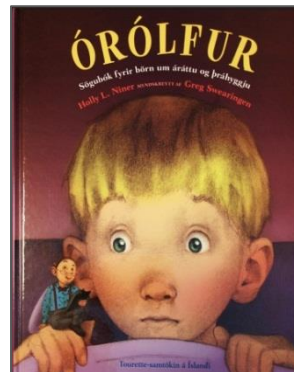
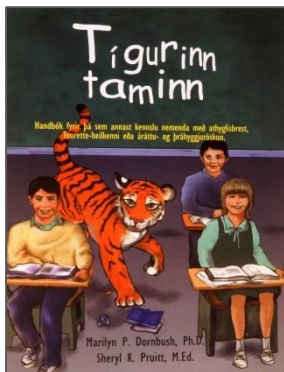
<http://www.tourette.is/Xodus.aspx?id=50&MainCatID=2>

- Hagnýtar leiðbeiningar um Tourettekynningar í bekkjum grunnskóla
- Kynningar á Tourette sem panta má fyrir starfsfólk skóla, vinnustaðahópa, o.fl.

**Afmælisrit** 10 ára afmælisrit Tourette-samtakanna, gefið út 2001  
20 ára afmælisrit Tourette-samtakanna, gefið út 2011



Bent er á bækur sem Tourette-samtökin hafa gefið út, sjá [www.tourette.is](http://www.tourette.is), og eru þær seldar þar gegn vægu verði og panta má með tölvupósti til [tourette@tourette.is](mailto:tourette@tourette.is) eða hringja í 840-2210.



**Robertson og Baron-Cohen (1998) lögðu til að gagnlegt geti verið fyrir fagaðila að skipta Tourette í þrennt:**

**Hreint Tourette**, sem er einkum og nær eingöngu fólgið í hreyfikækjum (eða kippum) og hljóð-(radd-)kækjum.

**Svæsið Tourette**, þar sem með í för eru soratal, bergmálstal og endurtekningar í tali og hreyfingum.

**Tourette-plús (TS+)** þar sem við bætast athygli- ofvirkniröskun (ADHD), veruleg þráhyggju-áráttu hegðun (OCB) eða þráhyggju-árátturöskun (OCD) og sjálfsmeiðingarhegðun (SIB). Aðrir sem lenda í þessum flokki eru þeir sem hafa geðræn vandkvæði (svo sem þunglyndi, kvíða og persónuleikaröskun) og þeir sem eiga í erfiðleikum með hegðun o.fl. (mótþróa-þrjóskuröskun, hegðunarröskun og námserfiðleika).

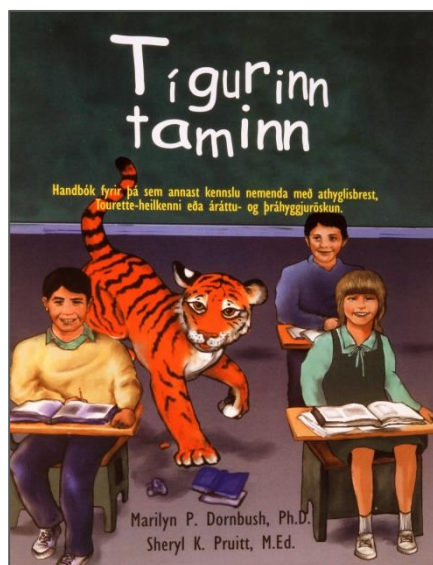
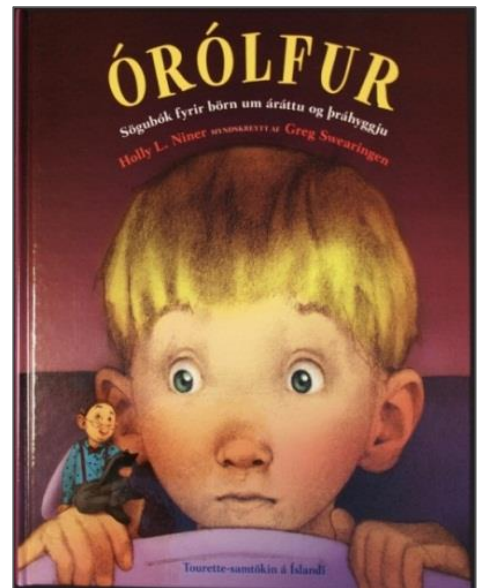
**Órólfur – Sögubók fyrir börn um áráttu og þráhyggju – útgefin 2011, verð kr. 1.400**

Bókin fjallar um ungan dreng sem glímir við röskun sem veldur honum erfiðleikum í daglegu lífi. Bókinni er ætlað að hjálpa börnum að skilja hvað árátta og þráhyggja er svo þau geti sigrast á vandanum. Höfundur dregur hér upp einlæga mynd af barni sem lærir aðferðir til að bægja frá sér þráhyggjum.

Áráttu- og þráhyggjuröskun (*Obsessive compulsive disorder; OCD*) tilheyrir flokki kvíðaraskana og er nokkuð algengt að beri á slíkum einkennum á meðal þeirra sem greindir eru með Tourette (TS).

Órólfur var gefin út af Tourette-samtökunum á 20 ára afmæli þeirra. Yfir 600 eintök Órólfs voru gefin árið 2011 í tilefni afmælisins, eða rúmur fjórðungur prentaðs upplags. Allir leikskólar og grunnskólar á Íslandi fengu eintak sem og heilsugæslustöðvar og félagslegar þjónustumiðstöðvar.

Bókin heitir á frummálinu *Mr. Worry: A Story about OCD*, eftir Holly Niner, og er ein 40 bóka sem hlaut viðurkenningu IBBY (*The International Board on Books for Young People*) árið 2005 sem framúrskarandi fræðslubók.



**Tígurinn taminn – útgefin 2002, verð kr. 2.500**

Þetta er handbók fyrir þá sem kenna nemendum með athyglisbrest með eða án ofvirkni (ADHD), Tourette heilkenni (TS) eða áráttu- þráhyggjuröskun (OCD). Bókin er gagnleg við kennslu og uppeldi barna með ýmsar þroskaraskanir og hefur hlotið góða dóma víða um heim. Í umsögn um bókina segir að fyrir kennara og foreldra barna með ADHD, TS og OCD sé bók þessi alger nauðsyn!

Bókin heitir á frummálinu *Teaching the Tiger* og höfundar hennar eru Marilyn Dornbush og Sheryl Pruitt.

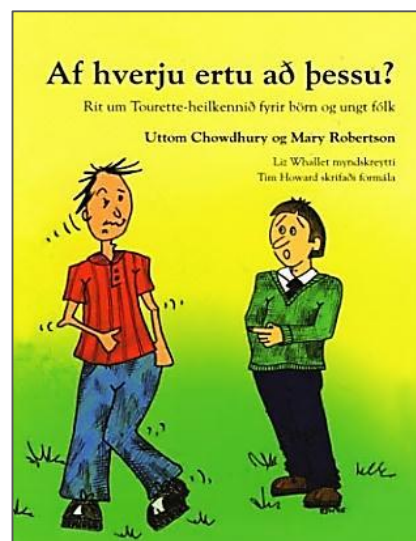
## **Af hverju ertu að þessu? – útgefin 2008, verð kr. 1.300**

Hér er Tourette (TS) og kækjum lýst fyrir börnum og unglingum á skýran og auðskilinn hátt og útskýrð líffræðileg orsök. Fjallað er um fylgiraskanir svo sem athygli og ofvirkniröskun (ADHD/ADD), árátu og þráhyggju (OCD), árásarhneigð, hvernig er að búa með þeim sem eru með Tourette og hvernig systkini geta liðsinnt. Gagnleg ráð eru gefin varðandi vanda í skóla og einelti.

Í bókinni eru margar reynslusögur barna og unglinga sem eru með Tourette og einnig frásagnir systkina. Þær sögur voru fengnar víðs vegar að úr heiminum og eina þeirra skrifaði íslensk stúlka sem á bróður með TS.

Hinn heimsþekkti knattspyrnumarkvörður Tim Howard, sem sjálfur er með Tourette, skrifar formála.

Bókin heitir á frummálinu *Why Do You Do That?* og er skrifuð af læknum Mary Robertson og Uttom Chowdhury sem bæði eru vel þekkt á sínu sviði.



## **Ráð handa reiðum krökkum – útgefin 2004, verð kr. 1.000**



Ráð handa reiðum krökkum er sögð vera áhrifarík bók gerð með því markmiði að hvetja nútímakrakka til að ná tökum á reiði sinni áður en reiðin nær tökum á þeim! Bókin er ætluð börnum og unglingum en er í raun góð lesning fyrir hvern sem er.

Bókin heitir á frummálinu *Hot Stuff To Help Kids Chill Out; The Anger Management Book* og er eftir Dr. Jerry Wilde.

## Vitið þið að ...

- **Tourette**-heilkennið er arfbundið og er líffræðilegt ástand. Það einkennist af langvarandi hreyfikækjum eða kippum og hljóðkækjum og veldur oft félagslegum vanda.
- **Tourette** kemur venjulega fyrst fram í bernsku og alvarleiki þess er breytilegur eftir einstaklingum og aldri þeirra.
- **Tourette** fylgja oft aðrar raskanir, svo sem þráhyggja-árátta og athyglisbrestur með eða án ofvirkni.
- **Tourette** er að finna hjá einu af hverjum hundrað skólabörnum.

- ❖ Margir eru með Tourette án þess að hafa fengið um það greiningu.
- ❖ Einkenni Tourette eru oft misgreind. Þau eru m.a. talin vera af sálrænum toga, stafa af lélegu uppeldi eða skilnaði foreldra. Fyrir kemur að líkamlegu og kynferðislegu ofbeldi er kennt um einkennin og haft samband við barnaverndaryfirvöld þar um.
- ❖ Kennarar og meðferðaraðilar álykta stundum að barn með einkenni Tourette sé alvarlega tilfinningatruflað eða athyglissjúkt fremur en að það þjáist af sjúkdómi eða röskun.
- ❖ Hægt er að meðhöndla Tourette ef þörf er á.