

ADHD og farsæl skólaganga



Ingibjörg Karlsdóttir

félagsráðgjafi og lýðheilsufræðingur MPH

Kynning á handbók um ADHD gefin út af Námsgagnastofnun

Teikningar eftir Sigrúnu Eldjárn

Um ADHD

Síðastliðna öld hafa einkenni ADHD gengið undir ýmsum nöfnum:

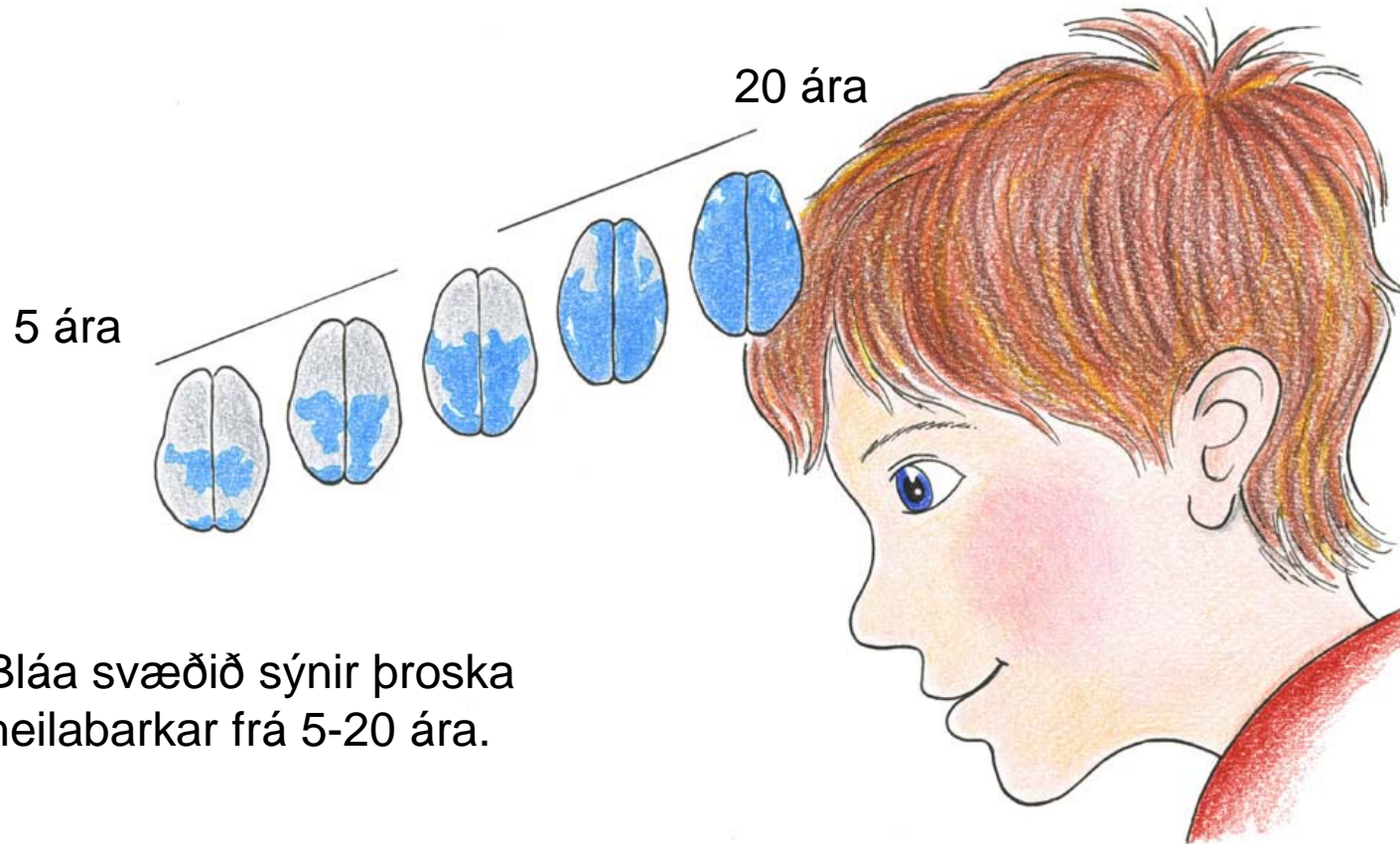
- Vægur heilaskaði eða MBD
(*Minimal Brain Damage*)
- Misproski eða *DAMP*
(*Deficit in Attention, Motor Control and Perception*)
- Ofvirkniröskun
(*Hyperkinetic Disorder*)
- ADHD eða athyglisbrestur og ofvirkni
(*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*)
- ADD eða athyglisbrestur án ofvirkni
(*Attention Deficit Disorder*)
- Heimildir til um einkenni ADHD frá 1902.



Orsakir ADHD

- Erfðir eða gen útskýra um 80% einkenna ADHD.
- Erfðafræðilegir orsakabættir valda truflun á jafnvægi taugaboðefna og seinkun á þroska heilabarkar sem koma fram í skertri stýrifærni heilans og trufla hegðun og hugræna starfsemi.
- Seinkun á þroska heilabarkar hjá börnum með ADHD talin vera um 2-3 ár.

Seinkun á þroska heilabarkar veldur skertri stýrifærni heilans



Bláa svæðið sýnir þroska heilabarkar frá 5-20 ára.

Frh. Orsakir ADHD

Þó svo að erfðir skýri stærstan hluta orsaka ADHD, benda nýlegar rannsóknir til þess að margir áhættuþættir í umhverfi og samspil umhverfis- og erfðaþátta auki áhættuna á ADHD. Meðal slíkra áhættuþátta má nefna:

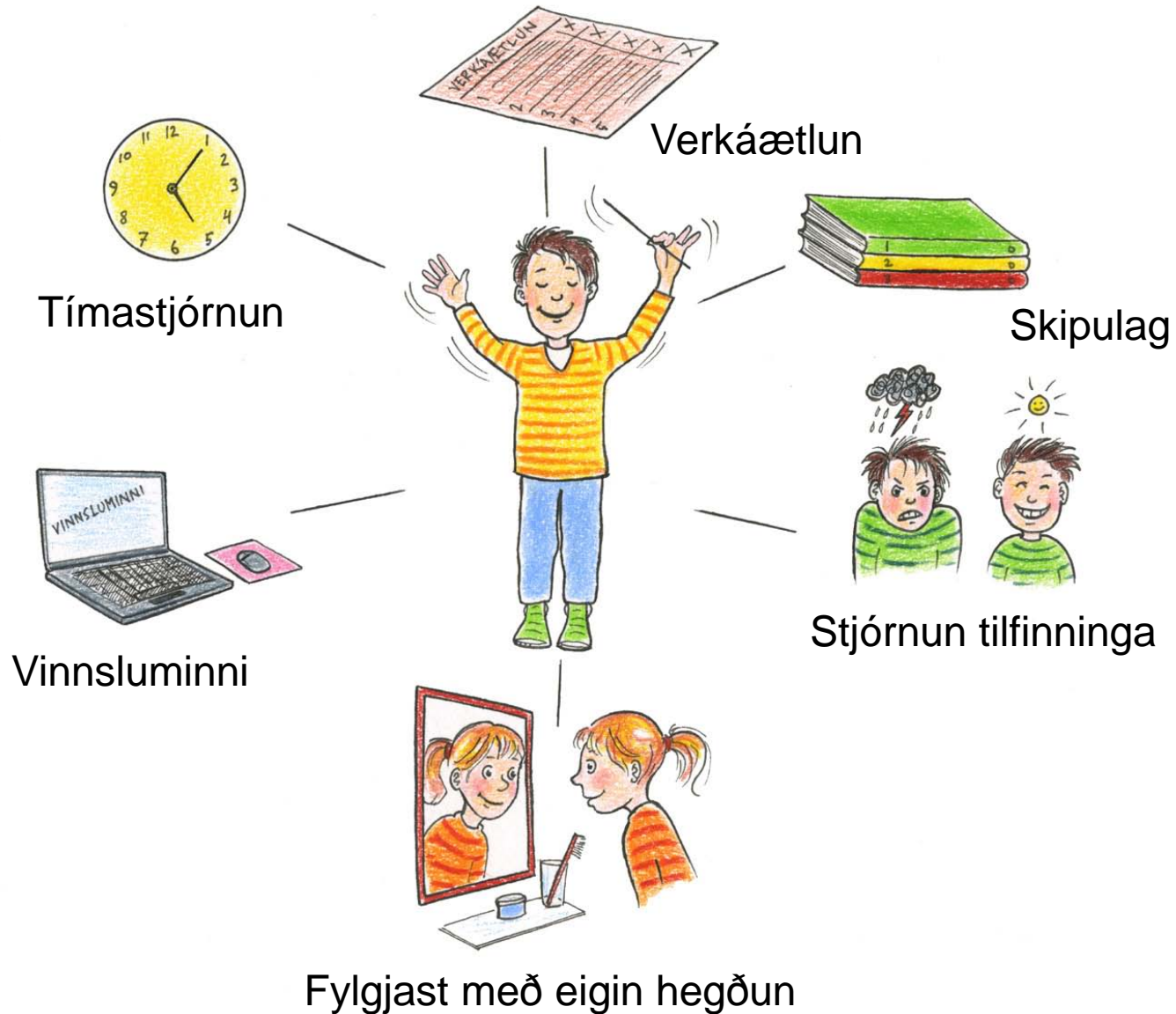
- Áföll á meðgöngu og við fæðingu.
- Áfengis- og tóbaksneysla á meðgöngu.
- Aukin tíðni ADHD er meðal fyrirbura og léttbura.
- Nýlegar rannsóknir benda til að umhverfisþættir svo sem blýmengun og PCB mengun auki tíðni ADHD.
- Hvers konar skaði á framheila virðist enn fremur auka líkur á þessari röskun.

Skert stýrifærni heilans

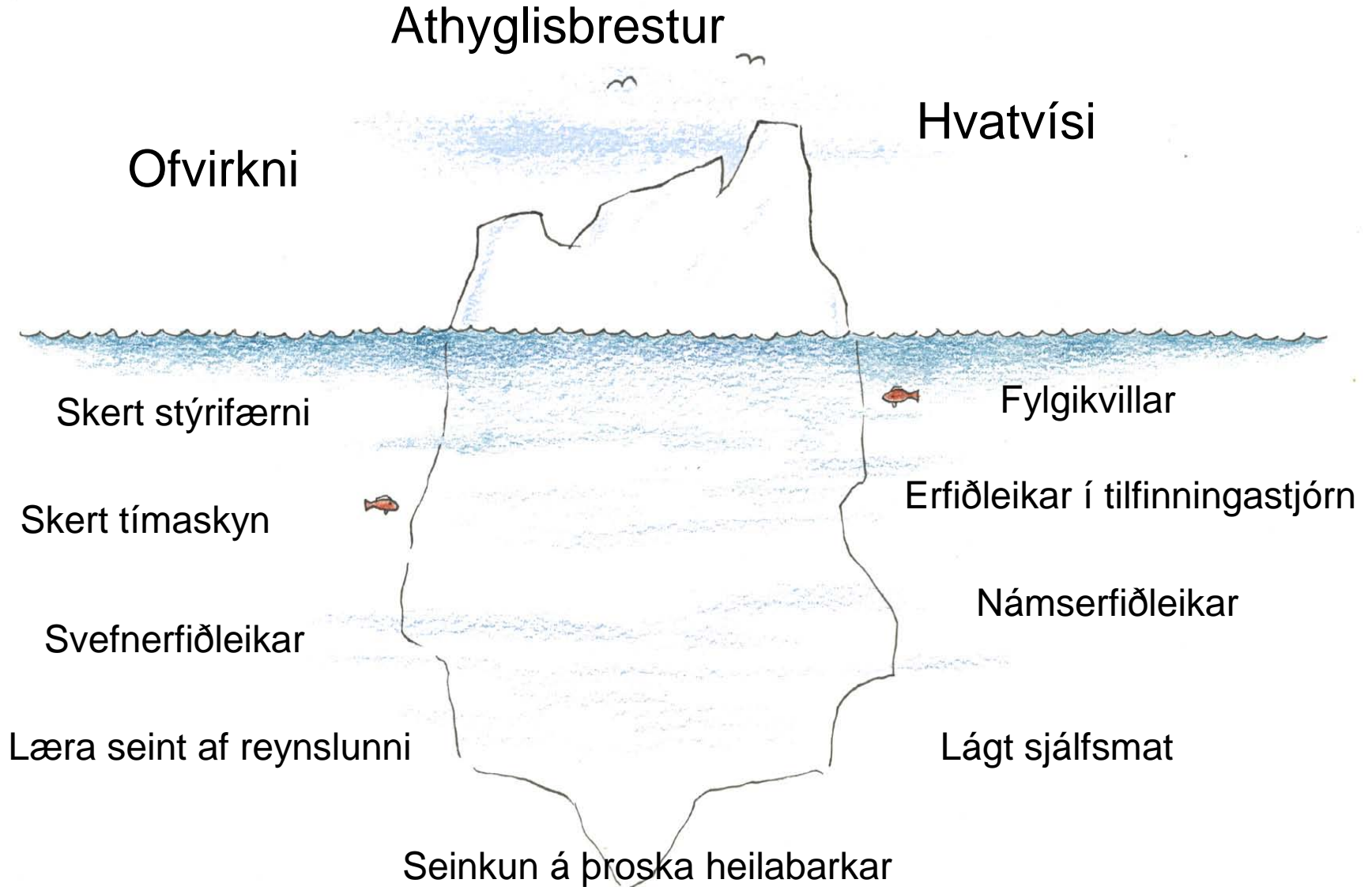
Skert stýrifærni heilans hjá einstaklingum með ADHD veldur því að ýmis hugræn færni skerðist svo sem:

- Að hefja vinnu – skipuleggja, áætla tíma, forgangsraða og koma sér að verki.
- Að halda einbeitingu og færa einbeitinguna frá einu verkefni yfir á það næsta.
- Að viðhalda vakandi athygli, hafa úthald, klára verkefni og halda vinnsluhraða.
- Að stilla tilfinningar sínar og takast á við vonbrigði, reiði o.fl.
- Að nota vinnsluminni og upprifjun minnisatriða.
- Að vakta sjálfan sig og hafa stjórn á eigin gerðum og viðbrögðum.

Stýrifærni heilans



ADHD ísjakinn





Fylgikvillar ADHD

- Sértækir námserfiðleikar (LD) um 50 – 60% barna
- Mótþróa-þrjóscuröskun (ODD) um 40 – 65% barna
- Kvíðaraskanir (AD) um 25-30% barna
- Þunglyndi (DD) um 10 – 30% barna
- Hegðunarröskun (CD) um 10 – 25% barna, 25 – 50 % unglunga
- Svefntruflanir (SD) um 40 – 50% barna
- Áráttu/þráhyggjuröskun (OCD) um 10 – 30% barna
- Sértæk þroskaröskun á hreyfisamhæfingu (DCD) um 50% barna
- Tourette heilkenni og kækir (TS) um 7% þeirra eru með ADHD

Hætta á vangreiningu?

- Börn með athyglisbrest ráðandi einkenni.
- Stelpur með ADHD – síður truflandi hegðun.
- Bráðger börn með ADHD-bjarga sér.
- Börn með annað móðurmál en íslensku.
- Börn sem hafa greinst með námserfiðleika.
- Börn með aðra greiningu – ekki kannað hvort um fleiri raskanir geti verið að ræða.



Meðferð við ADHD

Viðurkenndar meðferðarleiðir við ADHD:

- **Lyfjameðferð**
- **Sálfélagsleg meðferð** (atferlismótandi)
- **Samsett meðferð** (lyfja- og sálfélagsleg)

Engin meðferð hefur fundist sem lækna ADHD, helstu meðferðarleiðir ganga því frekar út á að halda einkennum í skefjum og styrkja barnið sjálft og umhverfi þess. Sálfélagslegar meðferðir hafa reynst árangursríkar en eru engu að síður aðstæðubundnar. Lyfjameðferð hefur skilað mestum árangri við að draga úr einkennum.



Sálfélagsleg meðferð við ADHD

Undanfarna tvo áratugi hefur aukin athygli beinst að því að rannsaka hvaða sálfélagslegu meðferðir við ADHD geta talist gagnreyndar, sem þýðir að sýnt hefur verið fram á gagnsemi þeirra eða árangur ítrekað með rannsóknum.

Helstu niðurstöður voru:

- **Þjálfun í atferlismótandi uppeldisaðferðum fyrir foreldra**
- **Atferlismótandi bekkjarstjórnun**
- **Atferlismótandi námskeið fyrir börn**

Viðhorf til barna með ADHD

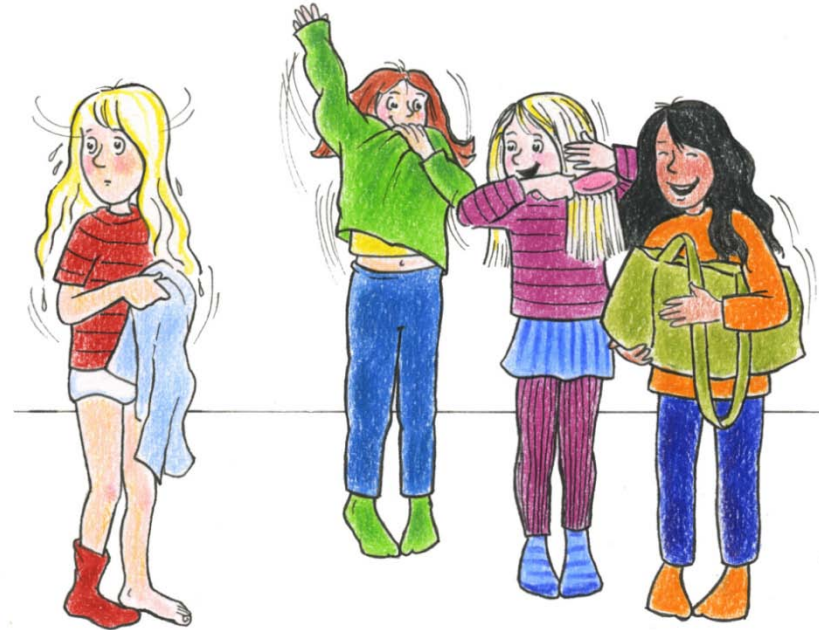
- Jákvætt viðhorf, skilningur og stuðningur starfsfólks skóla eru nauðsynleg undirstaða uppeldis og náms barna með ADHD.
- Viðhorf til barna með ADHD í grunnskólum hefur áhrif á hegðun og aðlögun þeirra bæði námslega og félagslega.
- Mikilvægt er að starfsfólk skóla tali opinskátt og jákvætt um ADHD, sæki fræðslu og dýpki skilning sinn á röskuninni.



ADHD og félagsfærni

Áætlað er að um 50-80% barna með ADHD sé hafnað af jafnöldrum.

- Lesa illa í félagslegar aðstæður.
- Félagsfærni takmörkuð.
- Skortur á innsæi.
- Vanvirkni og hlédrægni.
- Félagsleg einangrun algeng.
- Missa stjórn á tilfinningum.
- Skapofsaköst – niðurlægjandi.
- Taka ekki eftir félagslegum vísbendingum.
- Eiga erfitt með að setja sig í spor annarra.
- Tala hugsunarlaust – geta móðgað og sært.
- Gæta þarf vel að svæðum utan kennslustofunnar
ss. matsal, göngum, búningaklefum osfrv.



Fimm leiðir til að efla félagsfærni:

Félagsfærniþjálfun getur farið fram í ýmsu samhengi þar með talið í kennslustofunni, í minni hópum innan skólans, á námskeiðum utan skólans og í sumarbúðum. Þá er leitast við að:

- Að þjálfra félagslega færni.
- Að kenna félagslegar lausnir vandamála.
- Að kenna nemendum aðra félagslega færni svo sem íþróttir og að kunna reglur í ýmsum leikjum.
- Að leita leiða til að draga úr óæskilegri og andfélagslegri hegðun.
- Að veita stuðning við að mynda nána vináttu, svo sem í gegnum vinahópa.



Nemandi með ADHD í skólanum

- Allflest börn með ADHD eiga erfitt með að mæta reglum og kröfum í skólastarfi og daglegu lífi.
- Erfleikar með einbeitingu, ástundun, að vinna sjálfstætt, skipulag, axla ábyrgð á heimanámi og námsgögnum.
- Kennsla þarf að taka mið af styrkleikum og þörfum.
- Þverfaglegt teymi innan skólans metur þessa þætti í samvinnu við foreldra og eftir atvikum nemanda.
- Huga þarf jafnt að námslegum þörfum sem og stuðningi við hegðun og mótun æskilegrar framkomu.
- Getur verið nauðsynlegt að semja einstaklingsnámsskrá.



Kennsla nemenda með ADHD

Skipulag náms og skólagöngu barna með ADHD þarf að ná til eftirfarandi þriggja þátta:

- **Aðlögun náms og kennsluaðferða**
- **Aðlögun kennsluaðstæðna**
- **Bekkjarstjórnun og atferlismótun**



Athuga að mismunandi er hvað hentar einstökum kennurum og nemendum, einnig eru aðstæður ólíkar, fyrst og fremst ýmsar ábendingar og hugmyndir.

Í ADHD – handbókinni fjallað um:

- Aðlögun náms og kennslu
- Skipulag í kennslustofunni
- sjónrænar vísbendingar
- Námstækni - hjálpargögn
- Fyrirkomulag námsmat
- Stuðning við hegðun
- Atriði sem kallað geta á óæskilega hegðun
- Hvernig fyrirbyggja má óæskilega hegðun
- Hvatningarkerfi
- Hagnýt ráð utan kennslustofu



Unglingar með ADHD

- Á unglíngastíginu gliðna allir rammar og ætlast er til að nemendur taki sjálfir aukna ábyrgð á náminu.
- Þessar breyttu kennsluáðstæður geta reynst mörgum nemendum með ADHD erfiður hjalli.
- Reynslan sýnir að á unglíngastíginu er hættu á því að nemendur með ADHD missi tókin á náminu.
- Námsferfiðleikar eru gjarnan undirliggjandi orsök hegðunarvanda hjá nemendum með ADHD.



Frh. Unglingar með ADHD



- Ýmsar vísbendingar eru um að aukinn námslegur stuðningur við nemendur með ADHD sé líklegri til að hafa jákvæð áhrif á bæði hegðun og námslega stöðu frekar en íhlutun sem beinist fyrst og fremst að hegðuninni.
- Margir nemendur með ADHD glíma við hægan vinnsluhraða sem kemur fram í lestri, skrift og á prófum.
- Sumir glíma við lélegt sjálfstraust og prófkviða sem hefur áhrif á útkomu þeirra á prófum.
- Stelpur greinast frekar með kvíða og þunglyndi, en geta verið með undirliggjandi ADHD.

Samstarf heimila og skóla

- Sýnt hefur verið fram á að samkvæmni milli heimilis og skóla sem og frjótt samstarf milli foreldra og kennara skilar sér í betri námslegri og félagslegri stöðu barna og einnig betri tilfinningalegri líðan þeirra.
- Þegar beita á atferlismótandi aðferðum er samstarf foreldra og kennara sérstaklega mikilvægt.
- Nota mentor, samskiptabók, hvatningarkerfi, skólakort, samninga.
- Gæta jafnvægis milli neikvæðra og jákvæðra ummæla.
- Gert er ráð fyrir að um þriðjungur foreldra barna með ADHD séu sjálf með þessa röskun.
- ADHD einkenni hjá foreldrum geta staðið í vegi fyrir því að leiðbeiningar til þeirra og aðgerðaáætlanir til að bæta hegðun og frammistöðu barnanna skili tilætluðum árangri.

Þverfagleg teymisvinna

- Samvinna allra aðila sem koma að máli barns sem greinist með ADHD er líkleg til að auka bæði gæði og skilvirkni þjónustu.
- Samstarf allra aðila og þar með talið foreldra getur skipt sköpum við að breyta verklagi þjónustuaðila í samræmi við gagnreyndar aðferðir.
- Samsetning teymis getur verið mismunandi og farið eftir þörfum hverju sinni svo sem umsjónarkennari, þroskaþjálfari, kennsluráðgjafi, félagsráðgjafi, sérkennari, sálfræðingur, skólahjúkrunarfræðingur, stuðningsfulltrúi, skólastjórnandi o.fl.
- Fylgja þarf skýrum verkferil eftir að barn hefur greinst með ADHD.
- Mismunandi þörf fyrir sértæka þjónustu.

Vefslóðir

- **ADHD samtökin** – www.adhd.is
- **TMF tölvumiðstöð** – www.tmf.is
Upplýsingar um ýmis hjálpartæki og forrit.
- **Foxit Reader** – www.foxitreader.com
Hægt að breyta verkefnum í rafrænt form (ókeypis).
- **Easy Tutor** – www.easytutors.org –
Lesblinduforrit, tal, geymir í hljóðskrá, breytir lit á bakgrunn.
- **Mindmanager** – www.verkefnalausnir.is -
Mapping forrit, skipulag, sjónræn úrvinnsla.
- **Sjónræn úrvinnsla** - www.eyecanlearn.com –
Margskonar æfingar sem efla sjónræna úrvinnslu.
- **Leiðbeiningarit um ADHD** - <http://skemman.is/handle/1946/13579>
Meistararitgerð í lýðheilsufræði eftir Ingibjörgu Karlsdóttir

Frægir Íslendingar með ADHD

