

## Að hjálpa barni með ADHD í skólanum

Eftir Patricia Quinn, M.D. og Kathleen Nadeau, Ph.D.

**Eitt helsta áhyggjuefni foreldra barna með ADHD eða athyglisbrest og ofvirkni er hvaða áhrif vandinn hefur á frammistöðu í námi. Börn með ADHD eiga oft í vandræðum með að einbeita sér að náminu í skólanum, þau eiga erfitt með að hlusta á leiðbeiningar kennarans og muna þær og illa gengur að ljúka hverju verki á réttum tíma.**

### Komdu á samskiptum og samstarfi við skóla barnsins

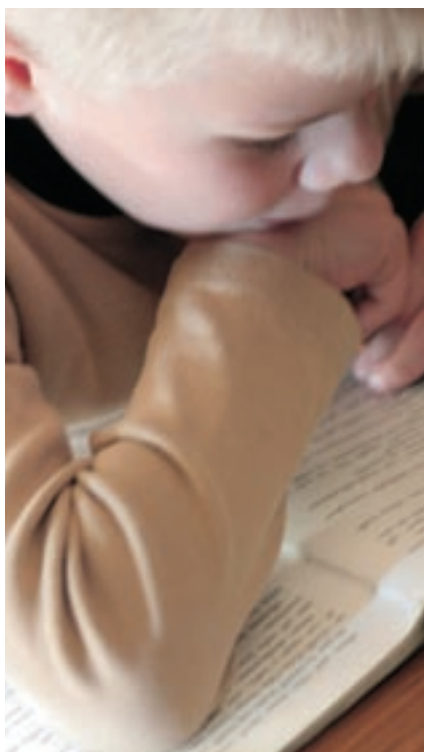
Það er lyklatríði að koma á gagnkvæmu samstarfi heimilis og skóla. Kennarnir þurfa að fá að vita hvaða leiðir foreldrar velja til þess að aðstoða barn sitt með ADHD. Sé það gert vinna allir að því sameiginlega markmiði að hjálpa barninu við að öðlast sjálfstæði og ná árangri í námi. Skólinn þarf að fá upplýsingar um greiningu barnsins, meðferð og þær ráðleggingar sem gefnar eru um nám þess þannig að hægt sé að móta námsáætlun.

### Fyrir öllu er að koma á stöðugum og opnum tengslum við kennara barnsins.

Vertu í samstarfi við kennara barnsins um að finna lausnir á vanda barnsins vegna ADHD eða athyglisbrests og ofvirkni.

Flestir hafa mikið að gera og þá er ekki alltaf auðvelt að koma á fundi við kennara barnsins en ýmsar aðrar leiðir standa þó til boða:

- Talið reglubundið saman í síma eða sendið netpóst.
- Setjið upp samskiptabók sem barnið ber á milli skóla og heimilis og sem kennarinn getur skráð í athugasemdir vegna barnsins. Þú getur einnig fært inn upplýsingar sem mikilvægt er að



kennarinn viti af, eftir því sem með þarf.

- Færðu kennaranum nokkur frímerkt umslög stíluð á þig sem hann eða hún getur notað til þess að senda þér mikilvægar upplýsingar þegar þannig stendur á fremur en að nota barnið sem sendiboða.

### Tileinkaðu þér leiðir til þess að draga úr árekstrum vegna heimanáms

- Láttu barnið taka virka hlutdeild í öllum ákvörðunum um heimanámið. Ekki er hægt að komast hjá heimanámi en það eru margir möguleikar í boði hvað varðar hvenær og hvernig það er unnið.
- Hjálpaðu barninu þínu við að átta sig á því hvenær og hvernig því gengur best að vinna með heimanámið. Sum börn þurfa að komast út og hreyfa sig mikið áður en þau takast á við heimanámið, önnur þurfa að slappa vel af. Enn öðrum finnst best að ljúka því fyrir kvöldmat. Sum börn verða að hafa foreldrana inni hjá sér til þess að fara ekki út af sporinu. Ýmsum finnst best að einbeita sér með tónlist í eyrunum, önnur verða að hafa algjöra þögn.
- Hvettu barnið þitt til þess að reyna fleiri en eina aðferð við heimanámið.

Búðu til daglega áætlun um heimanám sem hentar sem best þörfum barnsins í samráði við það. Hvettu svo barnið til þess að standa við áætlunina uns hún verður að föstum vana.

- Fjarlægðu það sem getur hindrað barnið í að ljúka við heimanámið. Það er sama hvort um er að ræða sjónvarp, síma eða SMS-skilaboð, fjarlægja ber eftir þörfum allt það sem truflar heimanámið uns verkefninu er lokið.
- Ef barnið tekur ofvirknilyf þarf það að vera á lyfjunum á meðan það vinnur heimanámið eða tekur þátt í tómsunda-starfsemi að afloknum skóladegi. Gættu þess vandlega að barnið vinni erfiðustu námsverkefni sín og skrifleg verkefni á þeim tíma sem virkni lyfjanna er hvað mest.
- Reyndu ekki að vera „einkakennari“ barnsins. Þetta þýðir ekki að þú getir ekki leiðbeint því öðru hverju. En ef barnið þarf mikla aðstoð, glímir við námsörðugleika eða á mjög erfitt með að skipuleggja sig, stjórna tíma sínum eða ljúka langtímaverkefnum þarf það á aðstoð sérkennara eða annars sérfræðings að halda.
- Ekki vinna verkefni fyrir barnið þitt. Ef þú notar mikinn tíma til þess að hjálpa barninu og/eða vinnur mikinn hluta verkefnanna fyrir það, tekurðu frá því möguleikann á að takast á við sinn ADHD-vanda. Styddu við barnið og uppörvaðu það og reyndu að sannfæra það um að það geti tekist á við hann.

### Bent er á eftirfarandi bækur:

- *Moms with ADHD* eftir Christine A. Adamec
- *Learning to Slow Down and Pay Attention* eftir Kathleen Nadeau og Ellen Dixon
- *Putting on the Brakes* eftir Patricia Quinn og Judith Stern
- *Putting on the Brakes – verkefnabók* eftir Patricia Quinn og Judith Stern
- *The Best of Brakes* eftir Patricia Quinn og Judith Stern

Þýðing Matthías Kristjánsson