

ADHD ráðstevna 2016

ADHD amboðskassin

Anna Elisabeth Iversen, sálarfrøðingur

Beinta Nørspang Davidsen, sjúkraróktarfrøðingur



Landssjúkrahúsið

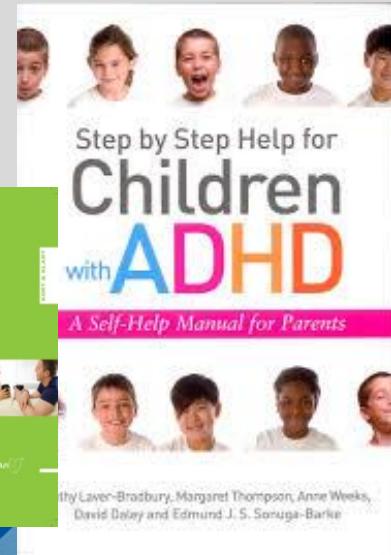
Skrá

- Fokus á ynskta atburðin / minni á óynskta atburðin
- Spæl
- Samskifti
- Rós og viðurkenning
- At løna
- Konflikthandfaran
- Strukturur og skipan

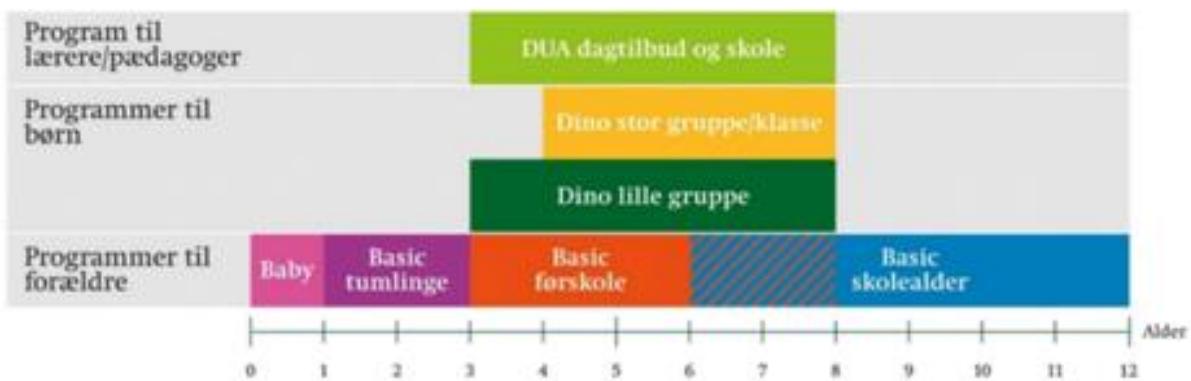


Landssjúkrahúsið

- De utrolige år
- New Forest Parenting Programme
- (Kærlighed i kaos)

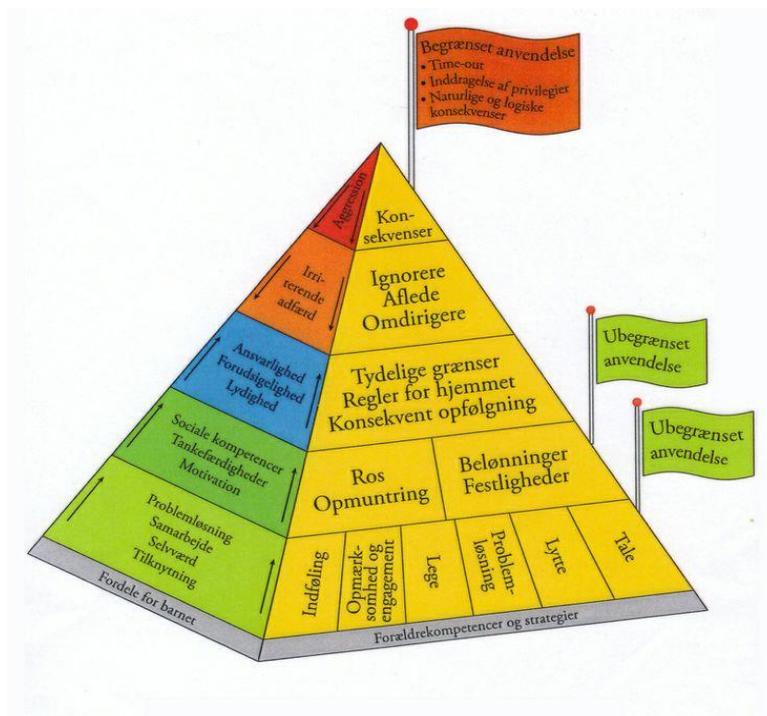


De utrolige år



AUR

Landssjúkrahúsíð
Landssjúkrahús



Grundarlagið fyrir, at samspælið eydnast



Spæl – hvat fær barnið burturúr

- Eina kenslu av at vera virðismett.
- Kennir seg sum nakað serligt.
- Venjing í:
 - Konsentratión, uppmerksemi og arbeiðsminni
 - Samskifti
 - Problemloysn
 - At fylgja vegleiðingum
 - Kreativiteti, imitatión, koordinatión
 - Sosialum fórleikum (forhandla, bíða, deila, konfliktloysa osfr.)



Landssjúkrahúsið

A R U N

Spæl(ireglar)

- Lat barnið stýra spælinum
- Fokus á samveruna heldur enn úrslitið
- Fylg teirra tempo. Bíða til barnið ger av at gera okkurt annað.
- Lurta eftir signalunum hjá barninum
- Royn at sleppa undan maktkampum
- Spæl er einasta tíðspunktið saman við vaksnum har börn sleppa at stýra og avgerða reglarnar....
Lat tey.
- Fokus á at skapa og at eksperimentera. Ikki döma, rætta uppá tey ella siga teimum ímóti.



Landssjúkrahúsið

A R U N

Hvør situr í kommentator boksini?



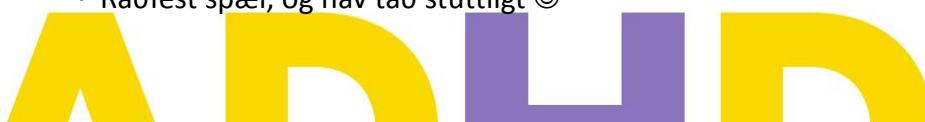
Vís áhuga við at lýsa og viðmerkja heldur enn
at seta spurningar



Landssjúkrahúsið

Spæli(reglar)

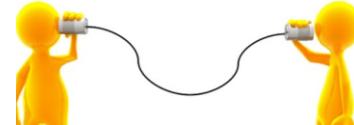
- Viðurkenn og uppmuntra hugskotum, kreativiteti og jaligari atferð
 - T.d.: Konsentrátion, úthaldni, ger sær ómak, finnir uppá, setur orð á kenslur, samstarvsførleika, motiváton o.s.fr.
- Uppmuntra til fantasi spæl (menna seg kognitivt, kensluliga og sosialt).
- Uppmuntra til problemloysn, hjálp ikki ov nógv.
- Ver ein góður áskoðari.
- Raðfest spæl, og hav tað stuttligt ☺



Landssjúkrahúsið

Samskifti

- Fá uppmerksemi hjá barninum, áðrenn tú gevur boð
 - Eygnakontakt
 - Møguliga nerta við barnið
 - Ver í sama rúmi
 - Gev barninum eina “varing”, tið til at umstilla seg
- Samskift við barnið greitt og týðiliga
 - Rópar tú gjøgnum húsið?
 - Gev heldur boðini við róligari rødd
 - Stutt og greið boð/setningar
 - Endurtak



AUUR


Landssjúkrahúsið

Samskifti

- Lurta og hjálp barninum við at lurta
 - Barnið følir seg skiltan og virdan, og gerst meira trygt við at fortelja tær um tað, sum er trupult
 - Hvussu uppmerksamur ert tú, tá barnið fortelur tær okkurt?
 - Endurtak tað, sum barnið hevur sagt, so tað veit, at tú hevur hoyrt tað
- Tónalag
 - Tilvitán um tónalag – hóskar tónalag, boð og kropsburður saman?
 - At tosa við fastari rødd ≠ at man er illur
 - Tá man gerst bangin og nervøs, fer tónalagið ofta upp → hetta leggja børn eisini merki til
- Nýt “eg”-formin í mun til kenslur
 - “Tá ið tú..., bleiv eg glað/ur (ella kedd/ur)”

AUUR


Landssjúkrahúsið

Samskifti

- Tosa við barnið, soleiðis um tú ynskir, at onnur tosa við teg
 - Virðing - tú ert fyrimyndin
- Ger jaligar reglur og royn at nýta fleiri “ja” enn “nei”
 - “Her inni ganga vit – vit kunnu renna uttanfyri”
 - “Kann eg sleppa at svimja? Ja, leygardagin kanst tú fara at svimja”
 - ELLA “Tað veit eg ikki ordiliga, kunnu vit tosa um tað, tá vit koma heim?”
- Gev valmöguleikar
 - Tað er lættari at akta, um man upplivir at hava ávirkan
 - “Nú fara vit at gera skúlating. Skulu vit byrja við rokning ella fóroyiskum?”
- Ver rólig/ur



AUR


 Landssjúkrahúsið

Hví brúka rós og uppmuntran

- Kann nýtast til at stuðla børnum at tilogna sær nýggjar førleikar.
- Hjálpir barninum at fåa eina positiva sjálfssfatan
- Motivatión til at halda út, tá barnið skal eitthvørt trupult.



AUR


 Landssjúkrahúsið

Hvussu rósar tú:

- Fokus á prosessina heldur enn úrslitið
- Ver ítøkilig/ur
- Rósa tá tað er hóskandi
- Vís at tú meinar tað (tóonalag, eygnasamband, kropskontakt)
- Lat rósið standa einsamalt. Ikka tvinna saman við neiligum viðmerkingum.
- Beinanvegin
- Tryggja at tú hevur uppmerksemið hjá barninum.
- Rósa barninum tá onnur hoyra tað.
- Set fokus á tey øki, tú ynskir at fáa broytt, og ver konsekvent/ur.



At lóna

- Tá arbeitt verður við at náa einum ítøkiligum máli.
- Involvera barnið / tann unga í at gera belønnings skipan.
- Riggar bara um:
 - Tú velur belønningar sum tey eru motiveraði fyri at fáa
 - Tú minnist til at fylgja við og upp
 - Tú ert áhaldandi
 - Barnið fær lónina beinanveg
 - tað er heilt greitt hvat skal til fyri at fáa ein belønning



At løna

Vanlig mistök:

- Gloyma at rósa og løna tá tað gongur betri.
- Ov nógv fokusþki í senn
- At stigini ikki eru hóskandi
- At tað gongur ov leingi ímillum



Hvat slag av belønningum rigga?

AUUN



Pápin til skríggjandi dóttrina
í Miklagarði:

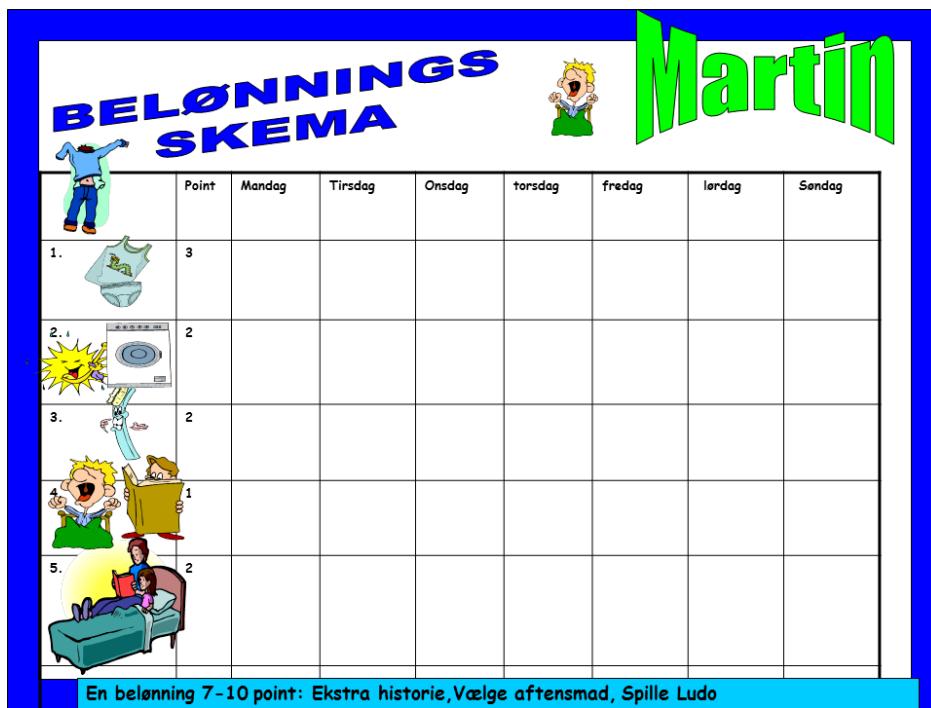
“Elin, tú fært
bomm um tú
steðgar at rópa”.

“Símun, tú fært eina
keks, um tú lovar at
fara beint í song
aftaná”.

Mamman til sonin, sum kemur upp aftur, eftir at hon hevur lagt hann í song:



Landssjúkrahúsið



Intet drilleri - godt at lege sammen stille og roligt						
Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
16.00- 16.30						
16.30- 17.00						
17.00- 17.30						
17.30- 18.00						
I alt						

Et klistermærke betyder, at der ikke har været drilleri i 30 minutter, men at I har leget stille og roligt sammen.
 3 klistermærker = ekstra historie læst af far eller mor
 3 klistermærker = vælge yndlingsdessert
 3 klistermærker = vælge fri lykkepølse
 6 klistermærker = en tur i parken med far
 6 klistermærker = køre på cykel til skole
 12 klistermærker = en kammerat kommer og sover
 12 klistermærker = en tur i biografen med en kammerat

Forælders navn _____

Barns navn _____

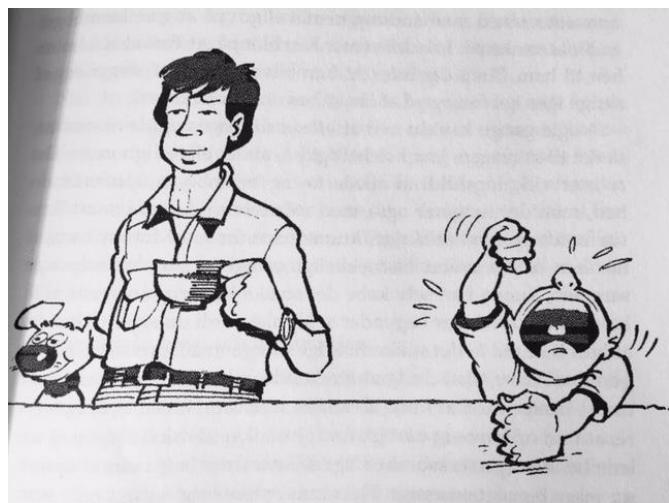
Fokus á ynskta atburðin

<https://youtu.be/bTwmJMXClFc?t=1>



Hvussu við óynskta atburðinum?

- Ignorera
 - % eygnasamband og % kjak
- Atferðin gerst ofta verri í byrjanini
- Tá tey koma niður á jórðina – avleiða.
- Tú vísit barninum at tú dugir at stýra tær – model innlæring.



Hvussu við óynskta atburðinum?

- Lær onnur at ignorera.
- Vandamikil ella aggressiv atferð – aðrar avleiðingar.
- Minst til pyramiduna! Fundamentið má vera í lagi, um tú nýtir hetta amboðið.
- Vís uppmerksemi á jaliga atburðin skjótast gjørligt



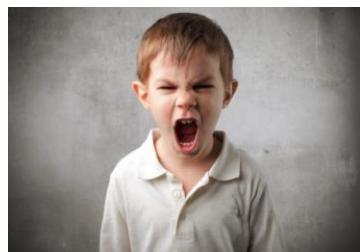
Konflikthandfaran

- Tað eksplosiva barnið
- Ross W. Greene, psykologur og lektari
 
 A portrait photograph of Ross W. Greene, a man with dark hair and glasses, wearing a blue denim shirt.
- Samstarvssinnað trupulleikaloysing
 - Ein máti at skilja, hjálpa og uppdraga børn, sum lætt verða frustreraði og eru kroniskt ófleksibul
 - Byggir á dialog



Hví eru börn eksplosiv?

- Manglandi ella skeiv uppaling?
- Eftirgevandi og inkonsekvent foreldur?
- Passiv og tilvildarlig uppaling?



AUUR


Landssjúkrahúsið

Børn gera tað rætta, um tey kunnu

- Børnini velja ikki at vera eksplosiv
- Tey mangla neyðugu **førleikarnar** til at megna avbjóðingar
 - Seinking í menningini í mun til fleksibilitet, at handfara frustrónir og at loysa trupulleikar
- Eksplosiv útbrot uppstanda, tá ið barnið ikki hevur førleikarnar til at megna tey krøv, ið verða sett
- Óloystir trupulleikar

AUUR


Landssjúkrahúsið

Manglandi førleikar

- Dømi:
- At handfara skift (í tanka ella gerð)
- At reflektera um fleiri tankar, hugskot ella loysnir samstundis
- At umhugsa úrslit ella avleiðingar av handlingum (impulsiv)
- At greiða frá um tankar, tórvir ella stúranir
- At stýra sínum kensluligu reaktiónum og hugsa rationelt
- At síggja gráøkir (fjølbroytni/frávik) í mun til svart/hvítt
- At víkja frá reglum, rutinum
- At handfara óvæntaðar støður, tvímæli, ótryggleika, nýtt



Óloystir trupulleikar

- Triggarar, støður ella hendingar, sum álítandi og væntandi fremja eksplosiv útbrot

- **Heima:**

- At koma upp um morgunin
- Máltíðir
- Heimaarbeiði
- Tíð framman fyrir skermar
- Songartíðir og –rutinur
- Samspæl við systkin
- Heimligar skyldur (t.d. at rudda upp)



Óloystir trupulleikar

• Í skúlanum:

- Skift frá eini uppgávu til eina aðra
- At byrja ella enda uppgávur
- Samspæl við ein ávísan floksfelaga ella lærara
- Uppihald á gongini, í fríkorterinum, í bussinum
- Serligar fakligar uppgávur, t.d. at skriva, rokna
- At handfara vónbrot, t.d. at tapa ein dyst, ikki at koma fyrst ella at standa fremst í bíðirøðini

AUR



Landssjúkrahúsið

Hvat geri eg so?



AUR



Landssjúkrahúsið

Tríggir móguleikar

- Móguleiki A

- At handfara ein trupulleika ella eina væntan við, at tann vaksni trýstir sín vilja ígjøgnum

- Móguleiki B

- Samstarvssinnað trupulleikaloysing
- Proaktivur móguleiki B
- Neyðplan B

- Móguleiki C

- Væntanin verður uppgivin, í öllum fórum í lötni



Móguleiki B – trý stig

- Empati

- At innheinta upplýsingar frá barninum, so tú kanst skilja barnsins tankar/sjónarmið í mun til ein givnan óloystan trupulleika

- Definera trupulleikan

- Samskifti um tíni viðurskifti ella titt sjónarmið í mun til sama óloysta trupulleika

- Innbjóðing

- At tosa við barnið og blíva einig um eina loysn, sum tekur hædd fyrir báðum sjónarmiðum. Samstarv!



Proaktivur móguleiki B

- Flestu eksplosónir eru væntaðar, og kunnu tí loysast við Proaktivum móguleika B
- Málið er at loysa trupulleikar, áðrenn teir uppstanda aftur
- Neyðplan B: kann nýtast, tá ið tit standa mitt í at skula handfara ein óloystan trupulleika. Proaktivur móguleiki B verður altíð at taka framum



Vit taka samanum

- Eyðmerk teir manglandi fórleikarnar
- Eyðmerk teir óloystu trupulleikarnar
- Proaktivur móguleiki B
 - Empati, definera trupulleikan, innbjóðing
- Skema til manglandi fórleikar og óloystir trupulleikar:
- <http://www.forlaget-pressto.dk/images//AMUP-skema.pdf>



Strukturur og skipan

- Fólk við ADHD hava ofta trupult við at hava yvirlit, at skipa (organisera) og leggja ætlanir, t.d. í mun til at raðfesta, hvat skal koma nær
- Hava ofta tørv á hjálp í mun til:
 - at fáa fastar rútmur og rutinur
 - at gera dagætlanir
- Trívast best við at vita frammanundan, hvat fer at henda
- Skapar karmar fyrir tilveruni og gerandisdegnum




Landssjúkrahúsið

Alle børn har brug for at kende de
10 H'er



© Jenny Bohr


Landssjúkrahúsið

Visuel stuðlan

- Skriva uppgávur og avtalur niður
- Brúka myndir og tekin sum hjálp til at minnast
- Piktogrammir
 - symbol, tekningar ella myndir, ið visualisera avtalur og tíð
- Talvur/yvirlitsætlanir
 - Viku-, dag-, tímaætlanir
 - Pausuætlan, morgunaktivitetur
 - Tá ið klokkan ringir (http://www.dafolo.dk/media/Bilag_11_Nar uret ringer.pdf)

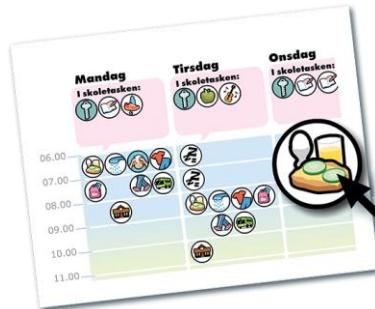


AUUR



Visuel stuðlan

- Webskema



- http://levemedadhd.dk/webskema/born/index-child.html?lang=da_dk

AUUR



Stuðulsamboð

- Telefon (áminningar, kalendarí)
- Kalendarí
- GPS'ari
- Time-timer
- Stoppur



AUUR



Skipan í flokshólinum

- Strukturur, framskygning og fyrireiking í undirvísingini
- Staðseting (uttan ov nógvar sansaávirkanir), mög. skilavegg
- Hjálp til at skipa seg (mappur, skuffu)
- Ljós, ljóð
- Øðrvísi lærihættir: sita undir borðinum, hoyrivernd, tónleik
- Gera avtalur fyrir fríkorterini

AUUR



Hvat fær man burturúr:

- Minka ADHD eyðkenni?
- Neiligi atburðurin minkar *
- Samveran við barnið verður meira jalig og viðurkennandi.*
- Nýtslan av skeldi og ábreiðslum minkar.*
- Størri nøgdsemi í foreldraleiklутинum og størri trúgv uppá seg sjálvan sum foreldur. *
- Barnið mennir sínar sosialu førleikar.
- Barnið klárar seg betri fakliga.

AUR



Minst til...

- Broytingar taka tíð
- Lættari um tit eru fleiri sum fara undir prosjektið
- Umráðandi at tey vaksnu eru samd

AUR



Góða eydnu!



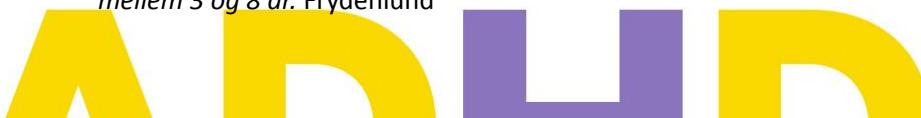
Referansur

- Andersen, C. (2012). *Bevar roen – en metodehåndbog til inklusion af børn med ADHD*. Dafolo.
- Christensen, C. P. Og Sonne-Schmidt, C. S. (2015). *Et felteksperiment med Kærlighed i Kaos. Et forældretræningsprogram til familier med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder*. SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.
- Daley D. et al. (2014). Behavioural Interventions in Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials Across Multiple Outcome Domains. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, vol. 52 (8).
- Greene, R. W. (2014). *Det eksplorative barn*. 6. udgave. Pressto.



Referansur

- Jones, K. et al. (2007). Efficacy of the Incredible Years Basic parent training programme as an early intervention for children with conduct problems and ADHD. *Child: care, health and development*, 33, 6.
- Laver-Bradbury, C. et al. (2014). *Trin for trin hjælp til børn med ADHD – en selvhjælpsmanual til forældre*. Human Publishing.
- Webster-Stratton, C. et al. (2008). Preventing conduct problems and improving school readiness: evaluation of the Incredible Years Teacher and Child Training Programs in high-risk schools. *Child Psychology and Psychiatry*, 49 (5).
- Webster-Stratton, C. (2009). *De utrolige år. En problemløsnings guide for forældre til børn mellem 3 og 8 år*. Frydenlund



Landssjúkrahúsið