



ADHD vinarlig jól



Beinta Nørspang Davidsen
Sjúkrarøktarfrøðingur, ADHD-ráðgevi
Heimaráðgeving

Vit kenna tað øll - jólaresið

- Jólahugni í barnagarðinum
- Jólahugni í 2.A og 5.B
- Jólahugni í frítíðarskúlanum (OBS hvør bakar flottastu køkuna)
- Jólabakstur við ommu, mosturum, ommudidd og systkinabørnum
- Jólahugni við vinkonum við børnum og monnum
- Jólaborðhald við vinkonunum
- Jólaborðhald við arbeiðsplássinum
- Grannagløgg
- Jólaveitsla við børnum á arbeiðsplássinum
- Jólahugni við hondbóltinum + fót bóltinum + skótunum
- Jólabýurin tendrar
- Jólatræið verður tendrað
- Jólaskipið kemur



Og alt hetta skal sqviiisast inn ímillum:

- Pynta jólapynt
- Taka jólamynd
- Gera jólakort
- Keypa jólagávur
- Jólakalendararar
- Nissuvinir í skúlanum
- Nissuvinir til arbeiðis
- Vættur heim við úr barnagarðinum
- Lurta eftir jólatónleiki
- Baka smákøkur og gera konfekt
- Gera jóladekoratióinir
- Mandlugáva
- Pakkaspøl x 237!!
- Keypa inn til jóladøgurða

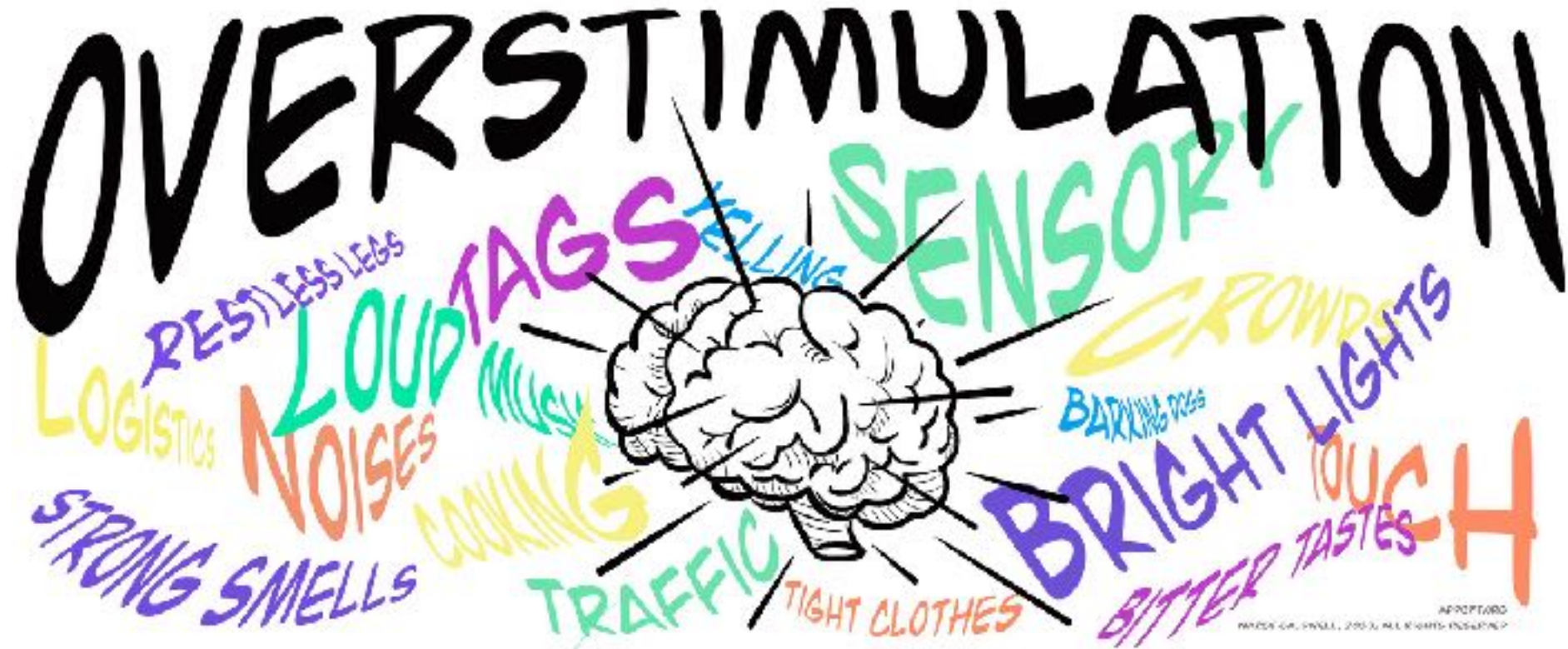


ADHD-avbjóðingar

- Bítítíðin og tórvútsetan
- Broyttar rutinur og mannagongdir
- Øktar væntanir um umstilling og impulsforðan
- Kensluregulering
- Antennurnar úti – súgva til sín (sansir, sosialt samspæl, konfliktir (eisini millum onnur))
- Sansaávirkanir



Mental overload

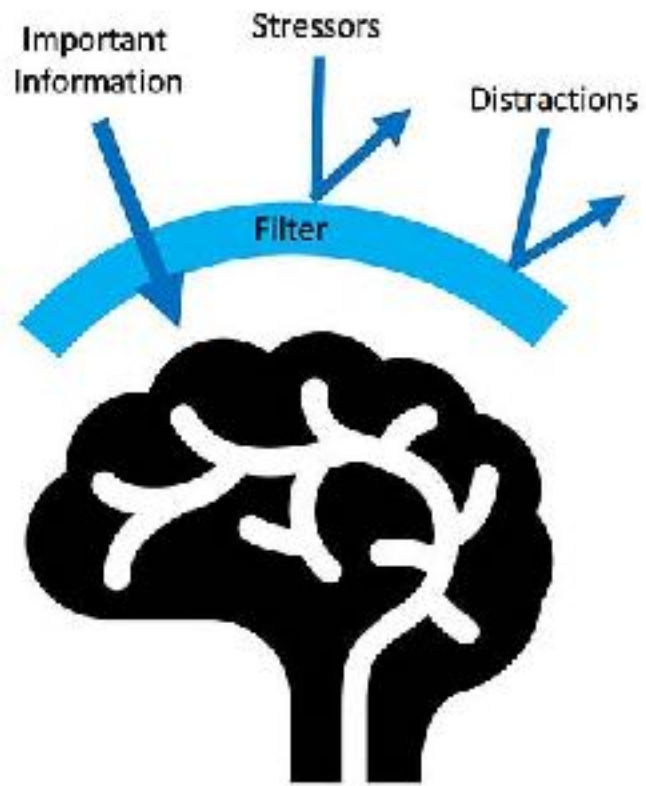


Filtrið manglar/niðursett

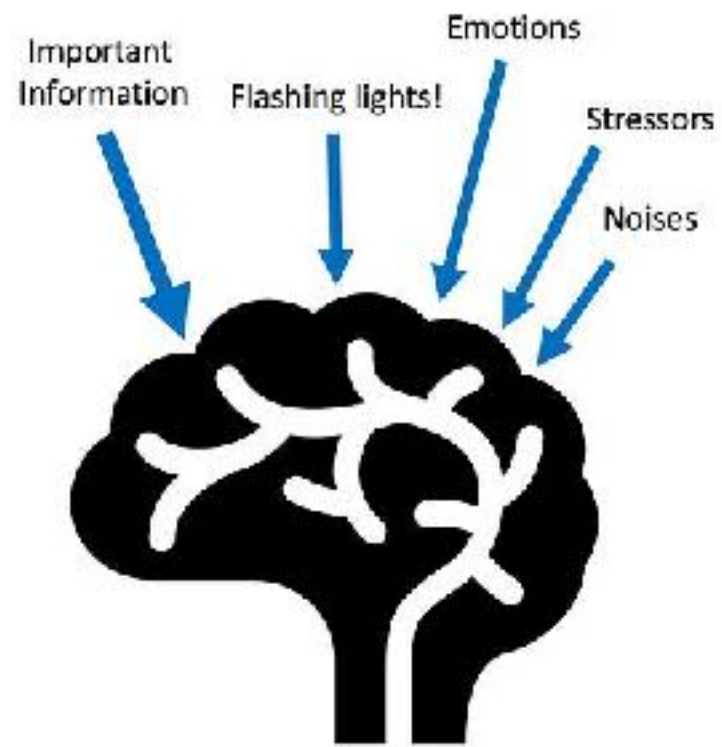


Sílan eigur at filtrera/sortera tað, vit ikki skulu brúka, frá

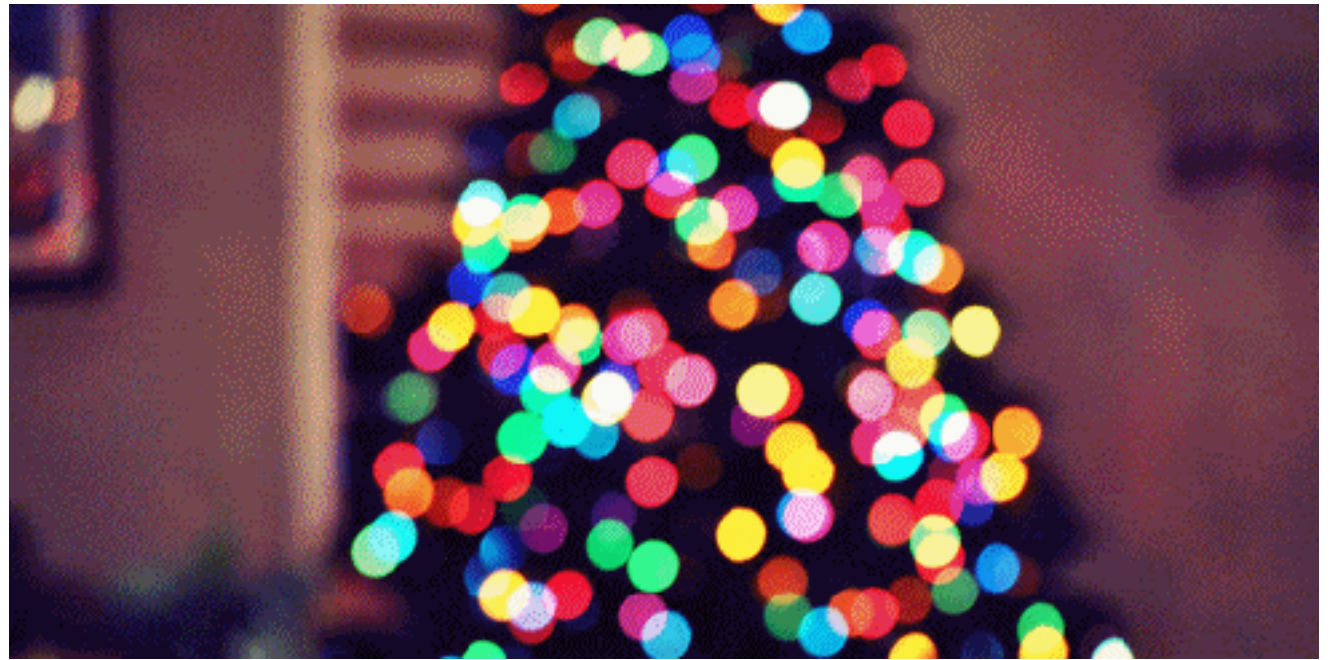
ADHD: alt verður í staðin fyllt upp í síluna, og einki fer burturúr



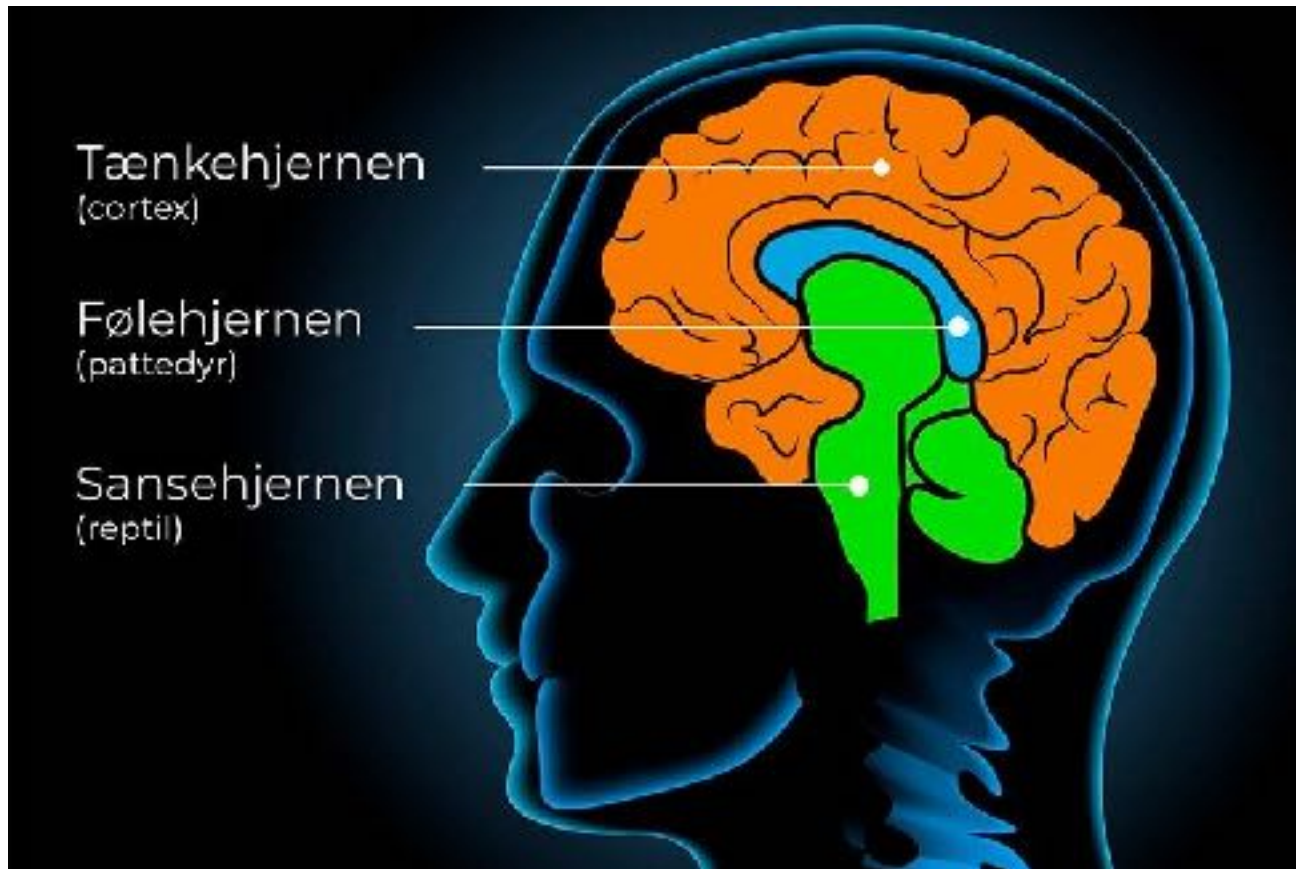
Neurotypical brain



ADHD brain



Trýdeildi heilin



- Skiparin – stýrir
- Dekkarin – arbeiðir, heldur skipinum í gongd
- Maskinmaðurin – koyrir kol á

Trýdeildi heilin



- 01** Sansaheilin
Primitiv og instinktív atferð, t.d. fight, flight, fright. Ótilvitað atferð.
- 02** Kensluheilin
Kenslur, minnir, felagsskapur, trivnaður.
- 03** Hugsunarheilin
Logikkur, fornuftur, strategiir, loysnir.

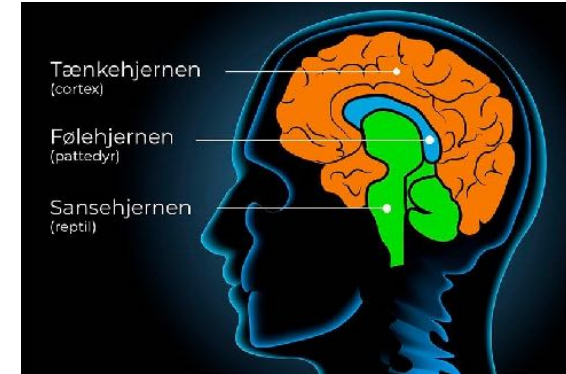


Farin í jólafrí!!

Trýdeildi heilin

- Um vit eru svang, troytt, yvirstimuleraði, taka kenflu- og sansaheilin yvir, og vit hugsa ikki rationally
- Um hugsunarheilin skal geva okkum góðar og rationally tankar í eini krevjandi støðu, mugu vit fáa hann at lurta, og tað lukkast okkum fyrst, tá ið vit hava regulerað okkum kropsliga og kenfluliga

- Tá ið strongdin økist, flytir blóðið niðureftir (burtur frá hugsunarheilanum)
- Um trýst/krøv eru størri enn eins fòrimunur, so verður kortisol og/ella adrenalin útskilt → kann blíva eitrandi fyri heila og kropp



Tá ið tað brennur á niðastu hædd, má eldurin sløkkjast á niðastu hædd

Hvussu sløkkja vit so eldin?

- Niðurberja strongdina/tað sum ger okkum strongd
- Grundleggjandi tørvir mugu vera uppfyltir:
 - svøvnur
 - matur
 - dagsljós
 - fysiskur aktivitetur
 - góðar relasjónir
 - góðar upplivingar

Tá ið strongdin økist

Góð ráð frá Kirsten Callesen, sálarfrøðingi:

Kuldi/svali, látur, sangur, nerting, klemm, meditatión, mindfulness, trýsta lið, góðir angar, andadráttur, dyppa, halda fast um fótin, samvera við djór, nátturan, "hygg upp"



Men.... Tað er jú desember skjótt

- Vit skulu alt hitt... hvussu fáa vit tíð til alt?
- Raðfesting
- Iltmaskuna á sjálvi fyrst
- Stýr uppá sansaheilan fyrst

ADHD-vinarlig jól



- Avmarka/raðfest sosial tiltøk – kann okkurt veljast frá?
- Hugsa um orkubankan
- Ger eina skrá/ætlan (ella fleiri)
- Fyrireika (tey 10 H´ini)
- Rúma og góðtak kenstur (hjá tær og hjá barninum)
- Avstemma/minka væntanir

Sosial tiltøk

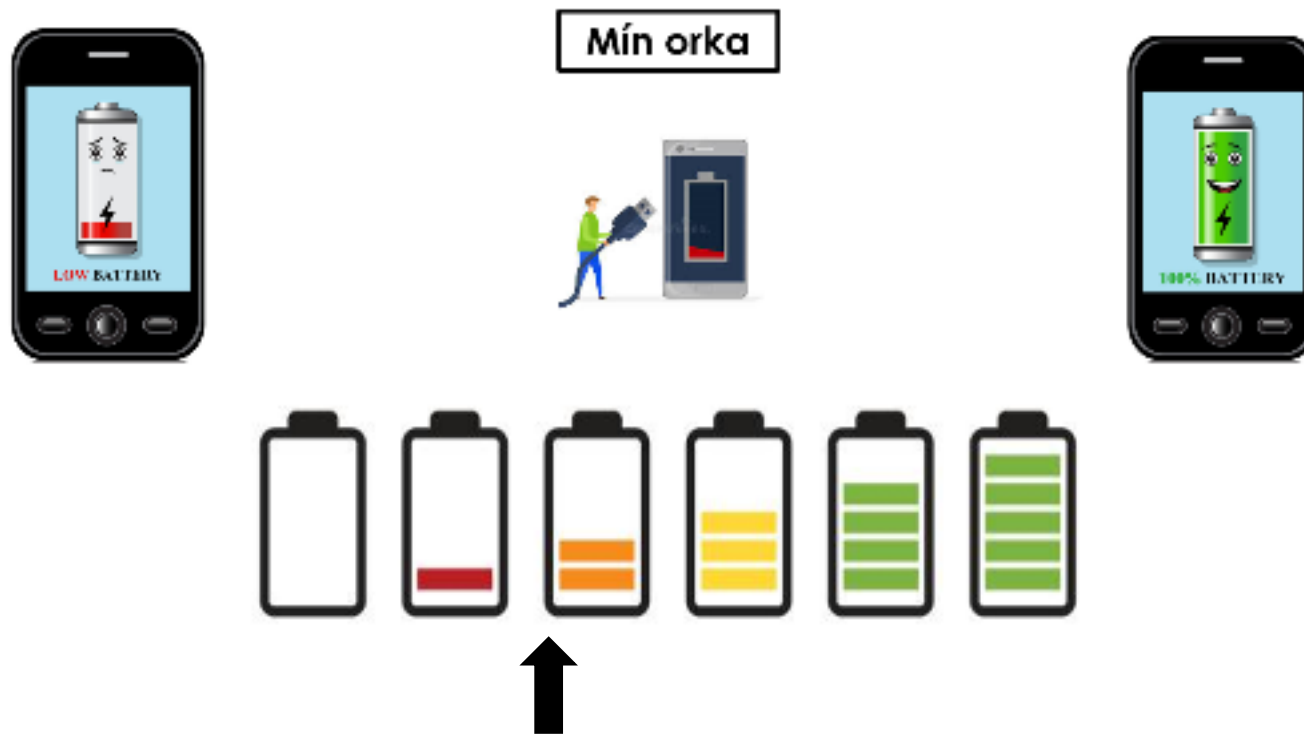
Keep
It
simple

- Tað er ok, at siga nei takk til okkurt
- Tað er ok, at bara fara eina løtu
- Finn ein útveg fyri barnið/tykkum
- Um eg sjálv/ur skal halda okkurt:
Tað er ok, at gera tað simpult
- Alternativ: gera hugnaligar aktivitetir heima



Orkubankin

- Týðningarmikið at merkja eftir orkuni



Skrá fyri desember

- Bíðitíðin kann vera sera trupul
- Ein desember-kalendarari kann geva forsøgni og yvirlit – og kann skapa ró
- Halt tó fast í vanligu rutinunum mest møguligt



Skrá fyri jólaaftan

- Forútsigelig t
- Kann skapa ró



Jólaaftan	
Morgunmat og eina gávu	Kl. 9-10
Koyra gávur út	Kl. 10.30-12
Eta breyð/	Kl. 12.30
Spæla eitt spæl	Kl. 13.30
Hyggja skerm	Kl. 15-16
Dansa jólatræ og lata gávur upp	Kl. 17
Eta jóladøgurða og rísgreyt + mandlugávu	Kl. 18.30
Spæla við gávur	Kl. 20
Góða nátt	Kl. 22

Fyrireiking



Tey 10 H'ini

- Hvat skal eg gera? (innihald)
- Hví skal eg gera tað? (meining)
- Hvussu geri eg tað? (metoda)
- Hvar geri eg tað? (stað)
- Nær geri eg tað? (tíð)
- Hvussu leingi geri eg tað? (tíðarskeið)
- Hvørjum geri eg tað saman við? (persónar)
- Hvussu nógv skal eg gera? (mongd)
- Hvør hjálpir mær? (persónur)
- Hvat skal eg gera/hvat hendir aftaná?
(innihald)

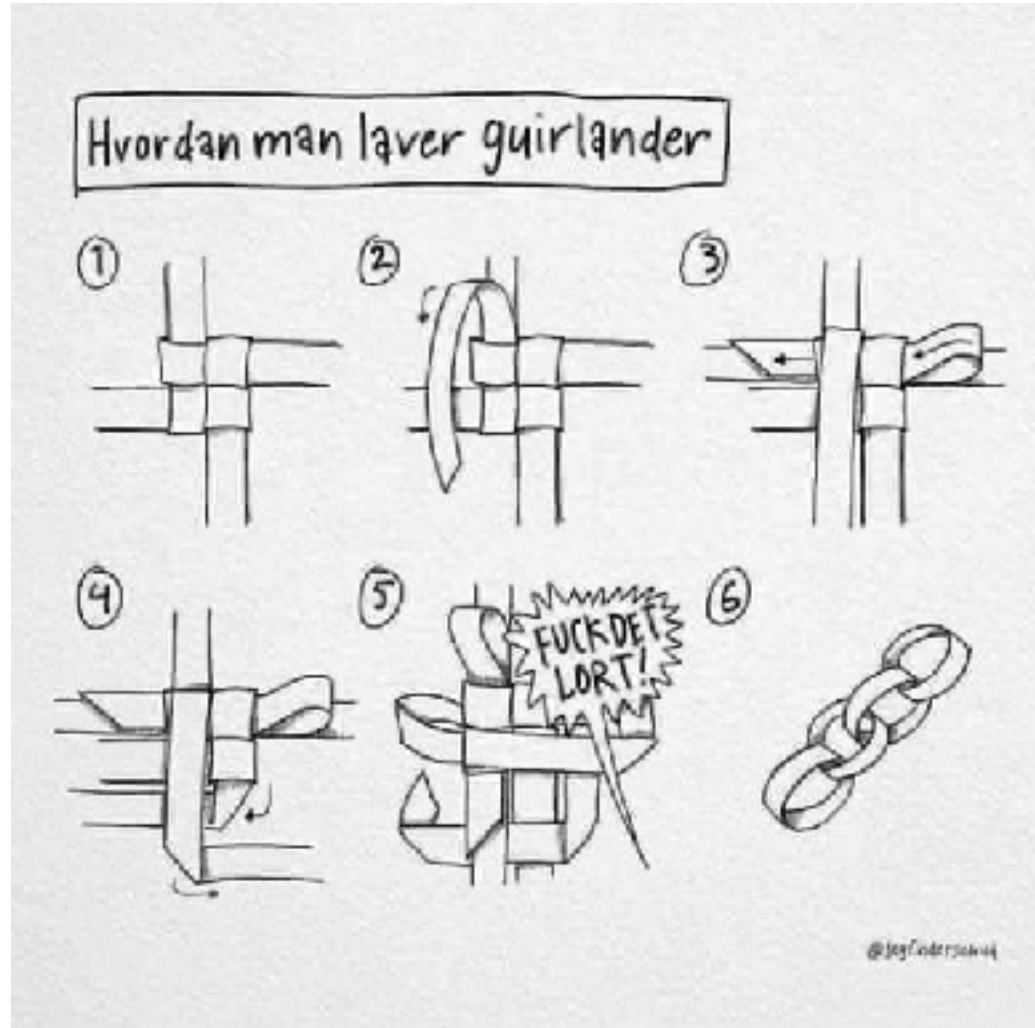
Kenslur

- Sansaheilin er sera avbjóðaður á jólum → sæst aftur í kenstunum
- Kensturnar kunnu vera truðlar at halda aftur
- Dømi: gávan var ikki tann “rætta”
- Low arousal
- Royn at rúma kenstunum
- Hjálp barninum víðari
- “PYT”
- Forstáilsi og umorgan



Minka um væntanirnar

- Avstemma við makan, börnini, familjuna
- Ger avtalur



At Christmas, it's okay to:

@Colourblind_zebra



Take all day to open your presents



Stim openly



Not have or go to a party



Chill and lay on the sofa



Stay in your pjs or loungewear



Take time away from the hustle & bustle



Spend time alone




Hyperfocus on new or old special interests



Eat little and often

Strongdar stöður

- Hvat gera vit so, um strongdin rakar kortini?
- Bakka aftur – slökk eldin á niðastu hædd
- Iltmaskuna á tykkum sjálvi fyrst
- Raðfest
- Og minnist til, at tit gera tað gott 



Strongd smittar

Men ró smittar eisini



Takk fyri!

OG GLEÐILIG ADHD-VINARLIG JÓL 😊