



*Gið ræð um ADHD
til foreldur*

Poula Patursson



Skrá

- 
- 1 3 góð ráð
 - 2 Tey 10 H'ini
 - 3 Viðurkennandi setningar
 - 4 Kenslurnar
 - 5 Spurningar



3 góð ráð



Hygg afturum atferðina

Tá börn dæmis ekki lurta eftir, banna, gera fortreð við lítlabeiggja, missa ting vekk osv. so er tað ikki tí tey “skikka sær illa”, men tí tey hava trupult við nøkrum tingum og hava tørv á okkara hjálp og stuðul.



Samanber ikki við onnur

Óuppmerksemi er eitt av eyðkennunum við ADHD. Tí tekur tað ofta longri at læra ymiskar førleikar, og barnið blívur við at gera sama feil. Hóast onnur í sama aldri duga okkurt, er ikki sikkurt títt barn dugir tað sama.



Brúka positiv boð

Fortel hvat barnið skal gera, heldur enn hvat tað ikki skal gera. Sig “tú má gjarna hoppa á gólvinum” heldur enn “ikki hoppa í sofuni”. Sig “vit fáa dessert tá vit hava etið” heldur enn “tú fært onga dessert fyrr enn tú hevur etið”



Tey 10 H'ini

1. Hvat skal eg gera?
2. Hví skal eg gera tað?
3. Hvussu skal eg gera tað?
4. Hvussu nógv skal eg gera?
5. Hvussu leingi skal eg gera tað?
6. Nær skal eg gera tað?
7. Hvar skal eg gera tað?
8. Hvørjum skal eg gera tað saman við?
9. Hvønn kann eg biðja um hjálp?
10. Hvat skal eg gera aftaná?



3 góð ráð afturat



Ger tað visuelt

Brúka visuel amboð at geva yvirblikk. Boardmaker ella eina talvu í køkinum yvir vikuna. Til ymiskar uppgávur ger so eina barnavinarliga mannagongd í punktum. Hetta kann hjálpa barninum at blíva sjálvbjargið heldur enn at vit allatíð skulu siga, hvat tað skal.



Rósa og tosa positivt um barnið við ønnur

Børn við ADHD fáa nógv kritik og skeld gjøgnum uppvøxsturin. Tað gevur eina kenslu av ikki at vera góð nókk. Rósa barninum fleiri ferðir um dagin, og tosa positivt um barnið frammanfyri øðrum, meðan barnið hoyrir.



Hald familjufund heima

Vit gloyma ofta at taka børnini við uppá ráð heima. Hald regluligan familjufund, har øll blíva hoyrd, bæði stór og smá. Ger tað hugnaligt, tak eina rundu og lat øll sleppa til orðanna. Tosa um onkran trupulleika og finn fram til felags loysn.



ADHD FELAGIÐ

BØRN VIÐ ADHD ERU

BLIVIN SKELDAÐ

20.000 FERÐIR OFTARI

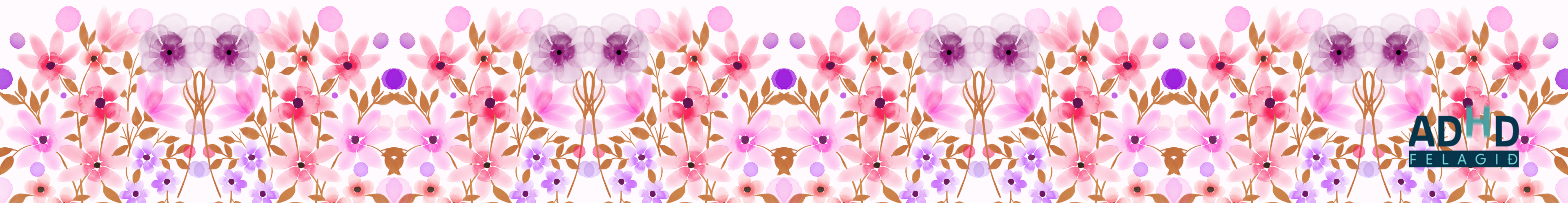
ENN ONNUR BØRN, TÁ

TEY FYLLA 12 ÁR



Viðurkennandi setningar

- Tú hefur eitt so gott hjarta
- Tá tú hefur gjørt títt besta, so kann eingin forlanga meira
- Havi eg fortalt tær, at tú ert akkurát sum tú skalt vera?
- Tú kanst rokna við mær, eg eri beint her
- Tú skalt ikki vera bangin fyri at gera nakað skeivt, tað gera vit øll onkuntíð og vit læra ofta av tí



3 góð ráð afturat



Spæl hvønn dag

Tað hevur víst seg at hava positiva effekt at spæla við barnið hvønn dag. Barnið kann velja spælið, og tað skal ikki noyðast. Eitt brettspæl, perla saman, tekna, mála, dansa til youtube, bygg holu - ja alt telur. Bara tú ert nærverandi og positiv/ur.



Uppgávur til barnið

Børn skulu kenna seg týðningarmikil og dugnalig. Tað byggir sjálvsvirðið upp! Gev barninum smáar uppgávur, sum ikki eru ov torførar. Dekka borð, skera agurk, flysa gularøtur, vaska upp, geva hundinum mat osv. sum hóskar til barnið.



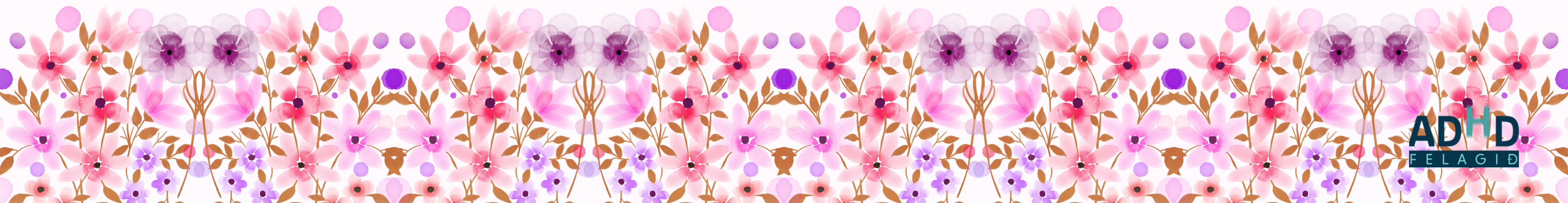
Gev "belønning" í stutt tíðarskeið

At geva "belønning" afturfyri at barnið ger smáar uppgávur kann rigga væl. Serliga tá okkurt nýtt skal lærast sum t.d. at taka ADHD-heilivág hvønn dag. Pengar, klistrimerkir, slikkipinnar - brúka tað, sum riggar. Tó minst til ikki at revsa, um tað ikki gongur.



Viðurkennandi setningar

- Tú ert ein stór hjálp, hvat skuldi eg gjørt uttan teg
- Eg blívi so glað/ur tá eg síggi teg
- Tú ert eitt deiligt menniskja
- Eg elski at vera saman við tær
- Tá eg síggi tú brúkar tíð at læra teg nakað nýtt, blívi eg errin av tær





Kenslurnar


Barnið blívur lætt rasandi

Börn við ADHD hava ofta sterkar kenslur. Tey blíva øgiliga glað um okkurt, men eisini øgiliga ill, kedd, frustrerað. Tosa við barnið um eina ætlan, so tað veit hvat tað skal næstu ferð, tað upplivur at føla seg soleiðis. Skriva ætlanina niður á ein lepa.



Tín reaktión

Tað hevur stóran týdning at tú sum vaksni heldur høvdið kalt. Ein keðilig støða blívur ikki betri av at tú eisini reagerar við at skelda ella eisini blíva frustrerað/ur. Hugsa um hvat tú kanst gera, td. fara út í køkin at drekka vatn, telja uppí 10 ella fá makn at taka yvir. At tú ikki flýgur upp við hevur stóran týdning! Tað kallast low arousal.



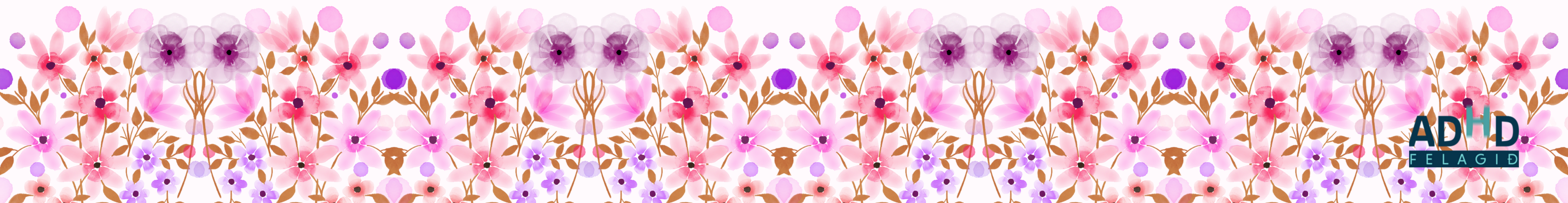
Hvat kann eg gera, tá eg blívi illur?

- Far út úr rúminum
- Finn ein vaksnan
- Far á kamarið og slá pútuna
- Lurta eftir tónleiki
- Skræð pappír sundir



Viðurkennandi setningar

- Tú betýðir nógv fyri meg
- Tá eg síggi teg hjálpa beiggja/systir tíni, blívi eg so glað/ur, tí tað vísur hvussu umsorganarfull/ur tú ert
- Tú ert ein góður vinur
- Tá eg hoyri teg rósa øðrum, blívi eg so errin
- Tú behøvist ikki at gera nakað fyri at vera elskað/ur, tí tað ert tú longu



Börn gera tað gott,
um tey kunnu

Ross Greene

Takk fyri