

**Lærðu að hægja á
og fylgjast með**

Eftirtaldir aðilar styrkja útgáfu bókarinnar:

ADHD samtökin
Janssen-Cilag

© 2005 Magination Press
www.maginationpress.com

© 2008 Íslensk þýðing: Gyða Haraldsdóttir

Höfundar: Kathleen G. Nadeau og Ellen B. Dixon
Kápugerð: Tiffany McCord
Hönnun bókar: Susan K. White

Bókin var fyrst gefin út í Bandaríkjunum
hjá American Psychological Association
árið 2005 undir heitinu:
Learning to slow down and pay attention

Umbrot: Skrudda ehf.
Prentun og bókband: WS Bookwell AB, Finnlandi
Útgefandi: Skrudda ehf.
skrudda@skrudda.is

Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti, svo sem
ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á annan
sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, án
skriflegs leyfis höfundar og útgefenda.

ISBN 978-9979-655-26-8

Lærðu að hægja á og fylgjast með

BÓK HANDA BÖRNUM UM OFVIRKNI
OG ATHYGLISBREST



eftir Kathleen G. Nadeau, Ph.D.
og Ellen B. Dixon, Ph.D.

Teikningar eftir Charles Beyl

Gyða Haraldsdóttir
þýddi

SKRUDDA
2008

Efni

INNGANGUR

TIL FORELDRA OG ANNARRA FULLORÐINNA	7
SÉRSTAKLEGA TIL KRAKKA	9

FYRSTI HLUTI

MATSLISTI UM MIG	15
Í skólanum	17
Með öðrum krökkum	20
Um mig	22
Heima	24
Það sem ég vildi óska að aðrir vissu	25

ANNAR HLUTI

ÞAÐ SEM AÐRIR GETA GERT TIL AÐ HJÁLPA MÉR	29
Fólk sem getur hjálpað í skólanum	31
Fólk sem getur hjálpað með vini og samskipti	32
Fólk sem hjálpar foreldrum mínum að skilja mig . .	33
Læknar sem geta hjálpað með lyfjum	34

ÞRIÐJI HLUTI

ÞAÐ SEM ÉG GET GERT

TIL AÐ HJÁLPA MÉR	37
Leiðir til að muna	39
Að taka sig til á morgnana	42
Auðveld aðferð til að þrifa herbergi	44
Aðferðir til að geta fylgst betur með í skólanum .	48
Það sem ég get gert þegar ég er eirðarlaus	50
Hjálp við heimanám	52
Að læra að stjórna skapinu	56
Að læra að biðja um hjálp	59
Að tala um vandamál heima	60
Að leysa vandamál	62
Að læra að trufla ekki	64
Aðferðir til að eignast vini og missa þá ekki . . .	66
Hvað get ég gert þegar einhver særir mig	68
Að læra að slaka á	70
Þegar ég á erfitt með að sofna	72
Það sem ég vil breyta	75
Leiðir til að verða ánægður með sjálfan sig	77

FJÓRÐI HLUTI

SÉRSTÖK VERKEFNI MEÐ FORELDNUM MÍNUM 81

Að vinna saman að breytingum 83

Skráning á árangri 85

SKILABÖÐ TIL FORELDRA

Umbun fyrir barnið 89

Sérstakar samverustundir 91

Að finna hjálp sem gagnast barninu 92

Gagnlegar heimasíður 93

Lesefni fyrir foreldra 94

Lesefni fyrir börn 95

Til foreldra og annarra fullorðinna

Pegar börn greinast með athyglisbrest og/eða ofvirkni (ADHD) velta foreldrar oft fyrir sér hvernig best sé að útskýra þetta fyrir börnunum á skiljanlegan og raunsæjan hátt en einnig jákvætt og uppbyggilega. Þessi bók er skrifuð sem hjálpartæki handa foreldrum sem vilja styðja börn sín sem þurfa að takast á við þá áskorun sem það er að hafa ADHD.

Lærðu að hægja á og fylgjast með er sérstök þar sem hún snýst um börn en er líka skrifuð út frá sjónarhorni þeirra. Eins og einn drengur sagði: „Þessi bók skilur mig alveg.“

Bókin nálgast ADHD á jákvæðan hátt; hún er auðlesin, jafnvel fyrir krakka sem ekki eru mikið fyrir lestur, kaflaskipt svo að hægt sé að lesa hana í styttri áföngum og prýdd skemmtilegum myndum til að fanga athygli barnsins.

Bókin er ætluð börnum á grunnskólaaldri og er í fjórum hlutum: *Matslisti um mig, Það sem aðrir geta gert til að hjálpa mér, Það sem ég get gert til að hjálpa mér* og *Sérstök verkefni með foreldrum mínum*. Mælt er með að foreldrar lesi bókina með börnum sínum og taki fyrir einn kafla í einu. Ráðlegt er að staldra við eftir þörfum og ræða ýmis atriði og hugmyndir.

Þriðji hlutinn fjallar um ýmislegt sem börnin geta sjálf gert til sjálfshjálpar. Þetta efni ætti að vitna reglulega í, á meðan barnið er að byggja upp eigin bjargráð til að takast á við ADHD.

Í lok hvers hluta eru einfaldar og skemmtilegar þrautir barninu til skemmtunar og hvatningar.

Börn sem greinst hafa með ADHD eru ákaflega misjöfn. Sum eru ofvirk og hvatvís en önnur eru róleg, viðutan og truflast auðveldlega. Svo eru börn sem eiga í verulegum einbeitingarerfiðleikum, án þess að uppfylla greiningarviðmið fyrir ADHD. Þau geta þó sárlega þurft á aðstoð og stuðningi að halda og þar getur þessi bók komið að gagni.

Í þessari þriðju og nýjustu útgáfu bókarinnar *Að læra að hægja á og fylgjast með* hafa verið gerðar ýmsar breytingar sem endurspeglar þá þróun sem orðið hefur í skilningi á ADHD og viðeigandi meðferðarleiðum. Þar sem æ fleiri rannsóknir hafa sýnt að lyfjameðferð við ADHD er almennt bæði örugg og árangursrik, eru nú til dæmis meiri upplýsingar fyrir börnin um ofvirknilyf og hvernig þau virka. Önnur mikilvæg breyting í þessari nýju útgáfu er aukin áhersla á barnið. Flest af því sem skrifað er um ADHD fjallar um hegðun og einkenni hjá börnum sem fullorðnir hafa áhyggjur af. Hér er leitast við að hafa sjónarhorn barna að leiðarljósi og taka sérstaklega fyrir þá þætti ADHD sem valda börnunum sjálfum mestum erfiðleikum eða hugarangri.

Við, höfundar þessarar bókar, vonum að hún bjóði börnum upp á ánægjulega leið til að læra um sig sjálf og styðji þau áleiðis í að tileinka sér nauðsynlega sjálfsþekkingu og leiðir til sjálfshjálpar.

Kathleen Nadeau, Ph.D. og Ellen Dixon, Ph.D.

Sérstaklega til krakka

Sumir krakkar eiga erfitt með að einbeita sér í skólanum og klára heimanámið á kvöldin. Sum af þessum krökkum eru mjög virk og finnst erfitt að sitja kyrr. Önnur eru með hugann við óteljandi hluti sem eru miklu skemmtilegri en skólinn, svo að þau geta ekki einbeitt sér að skólaverkefnum. Þau gleyma kannski eða týna hlutum eða lenda í vandræðum af því að þau hugsa ekki áður en þau framkvæma.

Það getur verið erfitt fyrir mann að eiga í svona vandamálum. Það er erfitt að þurfa að vera í skólanum allan daginn og jafnvel enn erfiðara að þurfa að læra heima á kvöldin. Sumum gengur illa að semja vel við aðra krakka og öðrum finnst alltaf einhverjir vera reiðir við sig.





Ef þér finnst þú eiga við einhverja af þessum erfiðleikum að stríða, þá getur þessi bók hjálpað þér. Það er margt sem getur gert hlutina betri. Sumt getur þú gert sjálf/ur. Það er líka margt sem foreldrar þínir, kennari, lækni, ráðgjafi eða sérkennari geta hjálpað þér með. Það er best að þú lesir þessa bók með pabba þínum eða mömmu svo að þið getið talað saman um það sem þið lesið.

Krakkarnir sem við lýstum áðan eru með það sem er kallað ofvirkni og athyglisbrestur eða ofvirkniröskun. Á ensku heitir það *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* og er oftast skammstafað ADHD. Af því að það er styttra og þægilegra notum við líka ADHD í þessari bók.

Krakkar sem hafa ADHD eru með það sem sumir kalla „syfjaðan heila“. Þetta þýðir að sumir hlutar heilans – þeir sem láta mann hugsa áður en maður framkvæmir, hjálpa manni að sitja kyrr og fylgjast með (jafnvel því sem er leiðinlegt), hlutar sem hjálpa manni að muna og vera skipulagður – eru svolítið „syfjaðir“ og virka ekki alltaf eins og maður myndi vilja að þeir gerðu.

Stundum er ástæðan fyrir því að skólinn er þessum börnum erfiður, sú að þeim finnst hann óspennandi. Krakkar sem hafa ADHD vilja gjarnan gera áhugaverða og spennandi hluti, og skólinn er ekki alltaf skemmtilegur og áhugaverður.

Það sem þú hefur kannski ekki heyrt er að margir krakkar með ADHD eru klárir og hugmyndaríkir. Þú hefur kannski heldur ekki heyrt að margt fólk sem er frægt og hefur náð langt er líka með ADHD.

Foreldrar þínir keyptu þessa bók handa þér af því að þau vilja hjálpa þér að verða ánægðari með sjálfa/n þig og að þér líði betur í skólanum, heima og með vinum þínum.



Okkur þætti mjög gaman að heyra hvað þér finnst um þessa bók þegar þú hefur lesið hana. Það er til fullt af bókum um ADHD fyrir foreldra og kennara, en okkur fannst kominn tími til að krakkar fengju sína eigin bók. Þessi bók er sérstaklega handa þér.

Margir krakkar (og líka fullorðnir) eiga í erfiðleikum með að einbeita sér vegna þess að það er erfitt að sitja kyrr og hlusta.

- Finnst þér einhvern tíma eins og þú sért alveg á fullu, jafnvel þótt þú sitjir kyrr?
- Finnst þér eins og að þú þurfir að vera á iði eða að rugga þér þegar þú átt að sitja og hlusta á kennarann?
- Talarðu mikið og átt erfitt með að vera hljóð/ur í tímum?
- Gleymirðu að rétta upp hönd og biða eftir að kennarinn leyfi þér að tala?
- Finnst þér erfitt að biða eftir að röðin komi að þér?
- Ertu með læti og rekst utan í aðra krakka þegar þú ert í röð?

Ef þú svarar mörgum af þessum spurningum með jái hefurðu mikla orku. Og ef maður hefur mikla orku getur verið mjög erfitt að sitja og fylgjast með í skólanum.

Sumir krakkar krotu og rissa í kennslustundum af því að það er of erfitt að gera ekkert á meðan maður hlustar. Stundum sitja krakkar í sætunum sínum og reyna að fylgjast með en allt í einu tekur ímyndunaraflið völdin og þau eru ekki lengur að hlusta á það sem fram fer í tímanum, eins og hér á myndinni.



Ef þér finnst erfitt að einbeita þér í skólanum, heldurðu þá að þú sért eins og krakkarnir sem eru órólegir og málgefnir, eða eins og krakkarnir sem eru þöglir og niðursokknir í hugsanir sínar? Kannski ertu smávegis af hvoru tveggja. Spurðu mömmu eða pabba hvað þeim finnst. Krakkar sem eru með ADHD eiga venjulega ekki auðvelt með að einbeita sér, skipuleggja sig, muna hvað þau eiga að gera og passa upp á hlutina sína.

Engir tveir krakkar með ADHD eru alveg eins. Í næsta kafla er ýmislegt sem krakkar sem hafa ADHD hafa sagt um sig sjálfa. Það væri gott ef þú myndir lesa hvert og eitt atriði með mömmu þinni eða pabba og athuga hvað ykkur finnst passa við þig. Það á að merkja við í reitinn fyrir framan atriðið, t.d. eins og sést hér á myndinni.



Þegar þú hefur merkt við allt sem passar við þig, ætlum við að segja þér hvað þú getur sjálf/ur gert til að verða duglegri í skólanum og koma betur saman við foreldra þína og vini. Við munum líka segja þér hvernig foreldrar og aðrir fullorðnir sem þú umgengst geta hjálpað þér.