

## ADHD í skólanum – skilningur og hagnýtar leiðir

### Fræðsla fyrir allt starfsfólk grunnskóla | 1–2 klst

Nemendur með ADHD þurfa skilning, skýr skilaboð og festu í skólaumhverfinu. Þegar þessir grunnþættir eru til staðar skapast aðstæður sem styðja við vellíðan, námsárangur og félagslega þátttöku. Með markvissum stuðningi geta nemendur eftt skólafærni sína og tekist betur á við daglegar áskoranir.

Þessi grunnfræðsla er ætluð öllu starfsfólki grunnskóla og fjallar um ADHD og áhrif þess á nám, hegðun og samskipti. Lögð er áhersla á hagnýtar leiðir til að draga úr krefjandi hegðun, styrkja samstarf heimilis og skóla og byggja upp sameiginlega nálgun innan skólans.

#### Ávinningur:

- Aukinn skilningur á ADHD og þörfum nemenda
- Geta nýtt hagnýt verkfæri sem í daglegu skólastarfi
- Skýrari sýn á mikilvægi samvinnu allra sem koma að barninu
- Starfsfólk betur í stakk búið til að skapa jákvætt og styðjandi námsumhverfi

Með sameiginlegri þekkingu og samræmdri nálgun má bæta líðan bæði nemenda og starfsfólks og styrkja skólasamfélagið í heild.

## Grunnskólinn og ADHD

### Námskeið fyrir kennara/leiðbeinendur grunnskóla | 3–4 klst

Hvernig getum við skapað skipulagt, styðjandi og árangursríkt námsumhverfi fyrir nemendur með ADHD? Á þessu námskeiði fá þátttakendur hagnýtar og gagnreyndar aðferðir sem nýtast strax í daglegu skólastarfi.

Lögð er áhersla á birtingamyndir ADHD í skólastofunni, skipulag kennslu, árangursríkar kennsluaðferðir og notkun verkfæra sem styðja við fókus, athygli og virkni nemenda. Einnig er fjallað um leiðir til að draga úr krefjandi hegðun með uppbyggilegri nálgun sem byggir á styrkleikum hvers nemanda.

#### Ávinningur

- Aukinn skilningur á ADHD í skólaumhverfinu
- Fleiri hagnýt verkfæri til kennslu og stuðnings
- Betri yfirsýn yfir leiðir til að draga úr krefjandi hegðun

## Fræðslur og námskeið

- Betur í stakk búin/n/ð til að efla samstarf heimilis og skóla

Það sem gagnast nemendum með ADHD gagnast í flestum tilfellum öllum nemendum og stuðlar að betra námsumhverfi fyrir allan bekkinn.

## Skipulag kennslu krefjandi hópa

### Vinnustofa fyrir kennara/leiðbeinendur | 2–4 klst

Vinnustofan er ætluð þeim sem hafa grunnskilning á ADHD og vilja dýpka þekkingu sína og vinna áfram með þær aðferðir sem kynntar eru á námskeiðinu *Grunnskólinn og ADHD*. Áhersla er lögð á hagnýta útfærslu á skipulagi kennslu fyrir krefjandi hópa, sjónrænt skipulag, uppbyggingu skólafærni, lotukennslu og aðlögun kennslu að nemendahópnum.

### Eftir vinnustofuna munt þú meðal annars:

- vera betur í stakk búin/n/ð til að skipuleggja kennslu fyrir fjölbreyttan og krefjandi nemendahóp
- búa yfir hagnýtum verkfærum sem styðja við fókus og hegðun
- geta nýtt sjónrænt skipulag og lotukennslu markvisst
- hafa betri yfirsýn yfir stuðningsúrræði og notkun þeirra

## Minna tuð – meiri tenging!

### Fræðsla fyrir aðstandendur | 1 – 2 klst

Að ala upp barn eða ungling með ADHD getur verið bæði krefjandi og gefandi. Í þessari fræðslu er farið yfir hvernig ADHD birtist í daglegu lífi og hvaða áhrif það hefur á hegðun, samskipti og líðan. Lögð er áhersla á mikilvægi þess að skapa umhverfi sem styður við barnið og eflir tengsl, samvinnu og jákvæð samskipti. Í fræðslunni eru kynntar hagnýtar leiðir og verkfæri varðandi tilfinningastjórnun, sjálfstraust, mörk og skipulag.

### Eftir fræðsluna:

- Aukinn skilningur á því hvernig ADHD birtist í daglegu lífi
- Þekkja leiðir til að styðja við tilfinningastjórnun og sjálfstraust barna
- Skilja mikilvægi þess að setja skýr og örugg mörk
- Þekkja hvernig skipulag og rútína geta dregið úr átökum

## ADHD og skólaumhverfið

### Námskeið fyrir annað starfsfólk skóla | 2-3 klst

Daglegar aðstæður utan kennslustofu svo sem frímínútur, matsalur, færsla í og úr tímum og fataklefar, geta reynst nemendum með ADHD sérstaklega krefjandi. Með auknum skilningi og réttum viðbrögðum getur starfsfólk gegnt lykilhlutverki í að bæta líðan og draga úr árekstrum. Á námskeiðinu er farið yfir helstu birtingamyndir ADHD í skólaumhverfinu og hvernig hægt er að nýta gagnreyndar aðferðir til að draga úr krefjandi hegðun og styrkja æskilega hegðun.

Lögð er áhersla á að byggja á styrkleikum nemenda til að efla sjálfsmynd, öryggi og félagsfærni. Einnig er fjallað um mikilvægi samskipta, samvinnu og samræmdra viðbragða allra sem koma að nemendum með ADHD.

Sameiginleg nálgun starfsfólks getur skipt sköpum fyrir vellíðan nemenda og stuðlað að öruggara og jákvæðara skólaumhverfi.

#### Eftir námskeiðið:

- Aukinn skilningur á ADHD í daglegu skólaumhverfi
- Leiðir og ráð til að draga úr streitu og árekstrum
- Auðveldara að takast á við krefjandi aðstæður
- Aukin samvinna og samræming

## Hvað er eiginlega þetta ADHD?

### Fræðsla fyrir nemendur | 0,5–1 klst

Skilningur eykur umburðarlyndi og stuðlar að betri samskiptum í skólasamfélaginu. Í þessari fræðslu er farið yfir hvað ADHD er, hvernig það getur birst í daglegu lífi og hvers vegna einstaklingar upplifa og bregðast við aðstæðum á ólíkan hátt. Lögð er áhersla á að efla sjálfsskilning nemenda með ADHD og auka meðvitund annarra nemenda, ásamt því að styrkja félagsfærni, sjálfstjórn og ábyrgð í samskiptum.

#### Eftir fræðsluna munu nemendur meðal annars:

- hafa betri skilning á því hvað ADHD er og hvernig það birtist
- geta þjálfað það að stoppa, hugsa og bregðast við
- hafa aukna vitund um mikilvægi þess að geta sett sjálfum sér og öðrum skýr mörk

## Leikskólinn og ADHD – stuðningur, skipulag og styrkleikar

### Námskeið fyrir starfsfólk leikskóla | 3–4 klst

Á námskeiðinu er fjallað um skipulag námsumhverfis, notkun hagnýtra verkfæra í daglegu starfi og leiðir til að draga úr krefjandi hegðun með uppbyggilegri nálgun sem byggir á styrkleikum barnsins. Einnig er lögð sérstök áhersla á mikilvægi samvinnu, samræmdra vinnubragða og farsælla samskipta.

Aðferðirnar sem kynntar eru nýtast ekki eingöngu börnum með ADHD heldur stuðla að jákvæðu, fyrirsjáanlegu og styðjandi umhverfi fyrir öll börn.

Markmiðið er að styrkja starfsfólk leikskóla í að skapa umhverfi þar sem öll börn fá tækifæri til að dafna og blómstra.

#### Eftir námskeiðið:

- Aukinn skilningur á fjölbreytileika ADHD í leikskóla
- Meiri færni í að skipuleggja leik- og námsumhverfi
- Hagnýt verkfæri í daglegu starfi
- Leiðir og ráð sem geta dregið úr krefjandi hegðun með styrkleikanálgun
- Leiðir sem geta styrkt samstarf heimilis og leikskóla

## Krefjandi hegðun barna á leikskólaaldri

Skilningur, tengsl og leiðir sem virka

### Fræðsla fyrir foreldra og aðstandendur | 1–2 klst

„Barnið mitt er mjög klárt en samt hlýðir það ekki!“ „

Ég upplifi stöðuga valdabaráttu við barnið mitt!“

Margir foreldrar kannast við þessar aðstæður. Krefjandi hegðun er merki um að barnið eigi erfitt með að takast á við aðstæður, tilfinningar eða kröfur dagsins. Í þessari fræðslu er fjallað um hvernig daglegar aðstæður eins og að fara í leikskólann, velja föt, borða saman eða leika sér, geta orðið að átakamálum milli barns og fullorðinna.

Lögð er áhersla á að ná betri tengingu við barnið, draga úr átökum og eiga auðveldari samskipti í daglegu lífi. Einnig er rætt um hvernig endurteknar uppákomur í leikskóla geta haft áhrif á samskipti heimilis og leikskóla og hvernig hægt er að vinna betur saman að lausnum.

**Eftir fræðsluna munt þú meðal annars:**

- hafa betri skilning á því hvað getur legið að baki krefjandi hegðun
- vera betur í stakk búin/n/ð til að takast á við krefjandi hegðun
- geta nýtt leiðir til að styrkja tengsl og samskipti innan fjölskyldunnar
- skilja mikilvægi góðra samskipta milli heimilis og skóla

**Að skilja og tengjast nemendum***Hagnýtar leiðir fyrir tónlistarkennara***Fræðsla fyrir tónlistarkennara | 1–2 klst**

Tónlistarkennsla býður upp á fjölbreytt tækifæri til sköpunar, tjáningar og tengslamyndunar, en getur einnig verið krefjandi þegar nemendur hafa ólíkar þarfir, styrkleika og áskoranir. Skilningur á taugafjölbreytileika, hegðun og tilfinningalegum þörfum nemenda er lykilatriði til að skapa öruggt og styðjandi námsumhverfi.

Í þessari fræðslu er lögð áhersla á að styðja tónlistarkennara í að byggja upp sterk tengsl við nemendur, aðlaga kennsluhætti að fjölbreyttum nemendahóp og nýta styrkleika nemenda í skapandi námi. Fjallað er um hagnýtar leiðir til að auka þátttöku, draga úr krefjandi aðstæðum og efla jákvæð samskipti í tónlistarkennslu.

**Eftir fræðsluna:**

- Aukinn skilningur á ólíkum þörfum nemenda í tónlistarkennslu
- Leiðir til að byggja upp tengsl og traust við nemendur
- Hagnýtar leiðir til að aðlaga kennslu að fjölbreyttum hópi
- Skilningur á mikilvægi þess geta nýtt styrkleika nemenda til að efla áhuga
- Meira öryggi við að takast á við krefjandi aðstæður í kennslunni

## Að skilja og tengjast nemendum í framhaldsskóla

### Námskeið fyrir framhaldsskólakennara | 3 -4 klst

Kennsla í framhaldsskóla felur í sér að mæta ungmendum með fjölbreyttar þarfir, bakgrunn og áskoranir. Tengsl, skilningur og skýr samskipti eru lykilþættir í því að skapa öruggt námsumhverfi sem styður við þátttöku, virkni og námsárangur.

Í þessari fræðslu er lögð áhersla á að styðja kennara í að byggja upp jákvæð tengsl við nemendur, auka skilning á ADHD og birtingamyndum þess, hegðun og þróa kennsluhætti sem mæta fjölbreyttum nemendahóp. Fjallað er um hagnýtar leiðir til að efla þátttöku, draga úr krefjandi aðstæðum og styrkja samskipti í kennslustofunni.

#### Eftir fræðsluna:

- Aukinn skilningur á ólíkum þörfum nemenda í framhaldsskóla
- Mikilvægi þess að byggja upp tengsl og traust við nemendur
- Hagnýtar leiðir til að auka þátttöku og virkni í kennslu
- Aðlögun kennsluhátta að fjölbreyttum nemendahópi
- Meira öryggi til að takast á við krefjandi aðstæður í daglegu skólastarfi

## ADHD í skólastarfi - hlutverk stjórnenda

### Fræðsla fyrir stjórnendur, millistjórnendur og aðra sem fara með mannaforráð í skólum | 1-2 klst

Stuðningur við kennara og annað starfsfólk sem vinna með nemendum með ADHD hefur bein áhrif á líðan, starfsöryggi og faglega virkni starfsfólks, sem og vellíðan og námsumhverfi nemenda. Þegar starfsfólk hefur aðgang að stuðningi, ráðgjöf og skýrum verkferlum eykst öryggi í starfi og forsendur skapast fyrir betri og árangursríkari lausnir í krefjandi aðstæðum.

Í þessari fræðslu er lögð áhersla á hlutverk stjórnenda í að skapa skýran ramma utan um starfsfólk, efla sameiginlegan skilning á ADHD og tryggja að gagnreyndar og uppbyggilegar aðferðir séu innleiddar og fylgt eftir í daglegu skólastarfi.

#### Eftir fræðsluna:

- Skýr sýn á mikilvægi markviss stuðnings við kennara og starfsfólk
- Leiðir til að efla samræmda og uppbyggilega nálgun innan skólans
- Aukinn skilningur á hvernig þinn stuðningur leggur grunn að aukinni starfsánægju og öruggara starfs- og námsumhverfi