

Börn með sérþarfir

Hádegisrabb KSÍ
Mánudaginn 29. nóv. 2010
Vanda Sigurgeirsdóttir

Hvað?

Hvað er ADHD ?

- ADHD er alþjóðlega viðurkennd röskun á taugabroska, sem kemur fram sem frávík í athygli, virkni og sjálfstjórn, sem eru það mikil, að þau valda einstaklingnum, fjölskyldu hans og umhverfi viðtækum og langvinnum vanda.
- Þó að ADHD birtist á barnaldri, nær vandinn oft til fullorðinsára og hamlar viðkomandi að ná þeim árangri í námi, starfi og einkalífi sem annars væri. (ADHD skýrsla félagsmálaráðuneytisins 2008)
- **Helstu einkenni eru athyglisbrestur, hvatvísi og ofvirkni.**
- ADHD er alþjóðleg skammstöfun sem stendur fyrir

Attention Deficit Hyperactivity Disorder

Einkenni athyglisbrests

- Hugur oft illa að smáatriðum og gerir fljótfærnislegar villur
- Á oft erftit með að halda athygli vakandi við verkefni eða leik
- Virðist oft ekki hlusta þegar talað er beint til hans/hennar
- Fylgir oft ekki fyrirælum til enda
- Tregðast við að takast á við verkefni (t.d. heimanám og verkefni í skóla) sem krefjast mikillar beitingar hugans
- Truflast oft auðveldlega af utanaðkomandi áreitum
- Á oft erftit með að skipuleggja verkefni sín og athafnir
- Tynir oft hlutum sem hann/hún þarf á að halda til verkefna sinna eða athafna
- Er oft gleymín(-n) í athöfnum daglegs lífs

(Páll Magnússon sálfræðingur 2009)



Einkenni hreyfiofvirgni/hvatvísi

- Er oft mikið með hendur og fætur á hreyfingu eða íðar í sæti
- Yfirgefur oft sæti sitt í skólatoftu eða við aðrar aðstæður þar sem ætlast er til að setið sé kyrr
- Hleypur oft um eða pílur óhófllega við aðstæður þar sem slíkt á ekki við
- Á oft erftit með að vera hljóð(-ur) við leik eða tímstundastarf
- Er á fleygiferð eða er "eins og þeytisþjald"
- Talar oft óhófllega mikið
- Gripur oft fram í með svani áður en spumingu er lokið
- Á oft erftit með að bíða eftir að röðin komi að honum/henni.
- Gripur oft fram í eðaryðst inn í það sem aðrir eru að gera

(Páll Magnússon sálfræðingur 2009)



ADHD fjölbreytilegur hópur

- Allt frá vægum námsvanda til geðtruflana
- Ekki allir með hegðunarerfiðleika
- Hluti hópsins með ADD eða athyglisbrest
- Einkenni ekki eins augljós
- Meiri kvíðaeinkenni og depurð
- Stelpur fjölmennari í þeim hóp

(Ingibjörg Karlsdóttir)

Tíðni eða algengi ADHD

- Íslensk rannsókn hjá ÍE hefur sýnt algengi hjá börnum og unglingum um 7,5%.
- Um 4000 börn eru í hverjum árgangi hérlandis, því eru um 300 börn í hverjum árgangi með ADHD eða um 6000 á aldrinum 0-17 ára.
- Um 4,5% fullorðinna eru með ADHD eða um 10.000 manns hérlandis.

(Ingibjörg Karlsdóttir)

Félagsfærni

- Lesa illa í aðstæður
- Félagsfærni takmörkuð
- Skortur á innsæi
- Vanvirkni og hlédrægni
- Félagsleg einangrun algeng
- Missa stjórn á tilfinningum
- Skapofsaköst - niðurlægjandi
- Taka ekki eftir félagslegum vísbendingum
- Eiga erfitt með að setja sig í spor annarra
- Tala hugsunarlaust – geta móðgað og sært
- Þolendur og gerendur í eineltismálum



(Ingibjörg Karlsdóttir)

Sem sagt: Ofvirkni og athyglisbrestur (ADHD)

- Einstaklingur með ADHD á erfitt með að einbeita sér að einum hlut í einu.
- Hvatvísi í hegðun algeng og framkvæmdagleði mikil þó svo að oft sé ekki mikil hugsun áður en framkvæmt er.
- Mikil viðkvæmni er gagnvart áreitum.

(vefur um íþróttir fyrir fatlaða)

- Erfiðleikar með að hafa stjórn á skapi sínu og miklar skapsveiflur eru oft einkennandi.
- Það getur leitt af sér árásargjama og mótþróa kennda hegðun.
- Börn með ADHD eiga oft erfitt uppdráttar félagslega og lenda oft í árekstrum við bekkjarfélaga sína og aðra jafnaldra (Batshaw, Mark L. 2002).

Hvað þýðir þetta fyrir fótboltaþjálfarann?

- Þessi börn passa ekki mjög vel inn í þá ímynd sem flestir þjálfarar hafa af "hinum fullkomna leikmanni."
- Og þá kemur tvennt til greina
 - Fæla í burtu, hleypa ekki inn
 - Breyta einhverju hjá sjálfum sér

Af hverju að opna faðminn?

Fylgikvillar ADHD

Rannsóknir á börnum og unglingum :

- Um 25-30% eru með sértæka námsörðugleika
- Um 30 –50% eru með hegðunarerfiðleika
- Um 25% þjást af kvíða
- Um 10-30% eru með áratту/þráhyggju einkenni

Þunglyndi og léleg sjálfmynd eru nokkuð algeng hjá þessum hóp barna, unglinga og fullorðinna.

(Ingibjörg Karlsdóttir)

Framvinda og horfur

Á 6. samnorrænu ráðstefnunni um ADHD sem var í Oslo í apríl 2002 voru kynntar niðurstöður rannsókna í Noregi sem leiddu í ljós að um :

- Um 30% barna sem greinast með ADHD eru ekki áfram með þessa röskun sem fullorðin
- Um 40% barna sem greinast með ADHD eru áfram með þessa röskun sem fullorðin og auk þess með sálfræðilega eða sálfélagslega fylgikvilla
- Um 30% barna sem greinast með ADHD eru áfram með þessa röskun sem fullorðin og auk þess með alvarleg sálræn vandamál, andfélagslega hegðun og vímuefnamiðnotkun

Afhverju?

- Rannsóknir hafa sýnt að þátttaka í íþróttum og regluleg líkamsþjálfun minnkar einkenni ADHD.
- Það getur verið afar heppilegt að einstaklingar með ADHD stundi reglulega líkamsþjálfun og íþróttir.
- Þannig losa þeir við aukaorkuna, sem dregur úr óróleika hugans og þeim verður auðveldara að einbeita

SÉR (Ragna Freyja Karlsdóttir 2001).

Hvernig?

Hvernig (frh.)

- Mikilvægt að setja skýr mörk um hvað eigi að gera og hvað eigi ekki að gera.
- Gott er að minna með reglulega millibili á hvaða reglur eru í gildi á æfingum og einnig getur verið gott að taka dæmi um hvernig eigi að gera.
- Þjálfari þarf að ganga úr skugga um að athyglin sé á honum þegar hann er að leiðbeina og gott er að halda „augnkontakti“ við þann sem verið er að leiðbeina.
- Til þess að fá fram æskilega hegðun við æfingar er góð leið að vera búinn að undirbúa viðkomandi með því að ræða við hann um hverjar kröfumur eru og hvaða hegðun er viðeigandi að viðkomandi sýni.
- Mikilvægt er að vera hvetjandi, jákvæður og uppbyggjandi.

(DuPaul, Stoner. 1994)

Hvernig (frh.)

- Sýna jákvæðni og gefa hrós en alls ekki að vera með neikvæðni eða skammir, frekar að benda vinallega á hvernig eigi að gera og hvernig eigi ekki að gera.
- Æskilegt er að einstaklingar með ADHD séu með í ráðum þegar settar eru reglur um hegðun og vinnu.
- Þjálfari þarf að tala fyrirfram við viðkomandi um þau fyrirmæli og hugsanlegu innngrip sem hann mun nota við þjálfun.
- Nauðsynlegt er að viðkomandi einstaklingur skilji þau fyrirmæli og ábendingar sem hann fær.

(Ragna Freyja Karlsdóttir: 2001).

Hvernig (frh.)

- Mikilvægt er að hafa verkefni skýr og afmörkuð.
- Hafa verður í huga að einstaklingar með ADHD eiga oftast en ekki erfitt með sjálfstjórn og hegðun þeirra er hvatvís og oft vanhugsuð.
- Þeir þurfa því miður oft að súpa seiðið af hegðun sinni með því að þurfa að þola skammir og upplifa neikvætt viðmót, en það er ekki það sem slíkir einstaklingar þurfa.
- Jákvætt viðmót frá þjálfara er mjög mikilvægt og mikil hvatning er einnig nauðsynleg.
- Hrós þarf að beita óspart þegar einstaklingur gerir það sem krafist er af honum, sýni góða hegðun og vinnusemi við æfingar.

(Ragna Freyja Karlsdóttir. 2001:42).

Gott að hafa í huga:

- Aðstæðumar í fótboltaíði geta verið erfiðar fyrir börn með ADHD en með réttri tækni (íhlutun á hegðun) er hægt að vinna bug á erfiðleikum.
- Þjálfun fyrir foreldra, kennara og þjálfara getur á marktækan hátt hjálpað börnum með ADHD.
- Nota umbun fyrir rétta hegðun.
- Veita einstaklingnum athygli
- Getur verið sniðugt að nota tákn og merki

Ekki má gleyma:

Styrkleikar einstaklinga með ADHD

- Skapandi
- Þrautseig
- Orkumikil
- Áhugasöm
- Ákveðin
- Hugsa hratt
- Geta ofureinbeitt sér
- Góð í krísu/spennu
- Elska að takast á við ögrandi verkefni
- Hafa ánægju af umgengni við aðra
- Geta verið góð í samskiptum
- Leita eftir tilbreytingu og örvun

(Dr. Kathleen Nadeau sálfræðingur 2008)

Sundkappinn Michael Phelps gott dæmi um hvað er hægt hjá einstakling með ADHD ef brennandi áhugi er fyrir hendi.



Góð ráð: Hvernig á að þjálfra leikmenn með ADHD/ADD?

Mikilvægt að hjálpa þeim að halda einbeitingu

- Barn með ADD mun hegða sér illa ef það þarf að bíða í röð - en góður þjálfari mun forðast að láta leikmenn sína bíða í röð.
- Þar sem við lærum með því að snerta boltann þá ættu allir leikmenn að hafa bolta.
- Stutt og skýr fyrirmæli, endurtaka oft.
- Forðast neikvæða endurgjöf. Endurgjöf sem miðast að því að leiðrétta og jákvæð endurgjöf hafa í för með sér að börnin bæta færmi sína og sjálfstraust. Muna eftir samlokuaðferðinni.
- Jákvæða endurgjöf má gefa fyrir framan hópinn en leiðrétandi endurgjöf sem beinist að einstaklingi ætti að fara fram einslega.
- Vertu áhugasamur/söm og smitaðu því út til leikmanna.

Góð ráð (frh.)

- Alltaf að ná augnsambandi, gott að biðja leikmenn að endurtaka leiðbeiningamar
- Leiðindi koma í veg fyrir nám, það gerir kvíði einnig. Passaðu að æfingar séu við hæfi, gott að brjóta niður í minni einingar svo leikmenn nái valdi á hverju skrefi en það þarf að vera næg áskorun til að viðhalda áhuga leikmanna.
- Mistök gerast, þau eru eðlilegur hluti alls náms. Mikilvægt að líta á mistök sem tækifæri á að þroskast og bæta sig.
- Óskipulagðar æfingar bjóða upp á hegðunarvan dræði
- Notaðu leiki, hafa gaman.
- Gott að byrja á eltingaleik og láta endilega barnið með ADHD/ADD vera eitt af þeim sem er hann, því það reynir meira á. Þreyttir leikmenn hegða sér síður illa

Enn fleiri góð ráð

- **Haldið ró ykkar!**
 - Börn með ADHD geta sagt hluti sem þau meina ekki. Hvatvísi þeirra verður þess valdandi að þau geta ekki passað það sem þau segja eða haldið aftur af hegðun.
 - Það þarf sterkan fullorðinn aðila sem bitur ekki á og svarar með refsingum og skómmum.
- **Leiðréttandi tækni**
 - Hvetjið í stað þess að gagnrýna.
 - Segðu þeim hvað þú vilt að þau geri – ekki bara það sem þú vilt að þau gera ekki.
 - Ekki ásaka
 - Mikilvægt að verða vitni af því þegar barnið sýnir jákvæða hegðun.
 - Skapið jákvæða hegðun með hrósi
 - Færið ykkur nær barni með ADHD þegar þú vilt ná athygli þess
 - Fáðu barnið með ADHD til að fara í litlar sendiferðir – fá verkefni til að beina neikvæðri orku í jákvæðan farveg.

Einhverfa

- Einhverfa er heiti á samsafni einkenna sem tengjast trufun á taugabroska. Skyldar einhverfu eru aðrar raskanir á svonefndu einhverfurófi (autism spectrum), meðal annars ódæmigerð einhverfa og Aspergerheilkenni, en allar tilheyra þær flokki raskana sem kallast gagntækar þroskaraskanir.
- Ekki er hægt að greina einhverfu með lífeðlisfræðilegum prófum og er hún því greind með því að líta á þau einkenni sem birtast í hegðun. Til þess eru notuð ýmis þroskaþróf, viðtöl við foreldra og beinar athuganir á hegðun.
- Raskanir á einhverfurófinu greinast oftast hjá börnum á leikskólaaldri, eftir að foreldrar eða aðrir sem umgangast þau hafa orðið varir við að hegðun þeirra sé í einhverju frábrugðin hegðun jafnaldra. (Umjónarfélag einhverfa)

Hvernig lýsir einhverfa sér?

- Misjafnt hvernig einkennin birtast
- Það sem einkennin eiga oftast sameiginlegt er að birtast á þremur sviðum:
 - Geta til félagslegra samskipta er oftast skert. Þetta getur meðal annars lýst sér í því að einstaklingurinn forðast augnsamband við annað fólk og myndar ekki þau tengsl við aðra sem eðlileg eru miðað við aldur
 - Mál, tjáning og leikur þýst ekki eins og eðlilegt má teljast. Margir eiga erfitt með að hefja eða halda uppi samræðum.
 - Sérkennileg áráttukennd hegðun er áberandi hjá möngum.
- Um 70% fólks með einhverfu hefur einnig greindarskerðingu, en hún er mismikil. Mörg börn með einhverfu hafa ofvirknieinkenni en önnur eru afar lítið virk.
- Algengt er að fólk með einhverfu eigi erfitt með að sætta sig við breytingar á daglegri athafnaröð og sumir eiga til að fá reiðiköst af litlu tilefni. Stundum koma fram alvarlegir hegðunarörðugleikar, svo sem sjálfskaðandi hegðun. (Umjónarfélag einhverfa)

Einhverfa og fótbolti

- Hópiþróttir eins og knattspyrna eru oft erfiðar fyrir einstaklinga með einhverfu, því þar reynir á frumkvæði og sjálfstæði.
- Þó verður að hafa í huga að þátttaka í slíkum íþróttum getur ýtt undir frumkvæði og sjálfstæði barna með einhverfu, sem er mjög gott fyrir börnin.
- En til að finna íþrótt við hæfi þar sem hæfileikar og áhugi einstaklingsins nyti sin væri eflaust betra að velja íþrótt þar sem ástundun íþróttarinnar er fyrirfram ákveðin og það fer ekkert á milli mála hvernig eigi að framkvæma æfingar (Winnick, 2005).
- Íþróttir eins og lyftingar, fimleikar, sund, fjárlas íþróttir og aðrar einstaklingsíþróttir eiga oft betur við einstaklinga með einhverfu. Íþróttir þar sem það fer ekkert á milli mála hvernig eigi að framkvæma (Winnick, 2005).

Asperger heilkenni

- Skyld einhverfu.
- Föðunin snýst fyrst og fremst um erfiðleika í félagslegum tengslum og samspieli sem geta meðal annars valdið því að einstaklingar með Aspergerheilkenni verði frekar en aðrir fyrir stríðni, einelti og öðru neikvæðu viðmóti.
- Ólíkt flestum einhverfum hafa einstaklingar með Aspergerheilkenni ekki alvarlega skertan mál og vitmunabroska.
- Lýkileikenni Aspergerheilkenniss koma fram á tveim sviðum; annars vegar í félagslegum og samspieli við aðra og hins vegar í sérkennilegri og áráttukenndri hegðun og áhugamáli.
- **Erfiðleikar í félagsstengslum og samspieli.** Reyna að aðlagast samfélaginu. Ýmislegt veldur þeim þó vandkvæðum í þessu efni:
 - Þeir eiga erfitt með að skilja samskipti sem ekki félast í orðum.
 - Þeim er erfitt að lífa sig inni í tölfinningar annarra og gefa öðrum hlutdeild í eigin tilfinningum. Því tekst þeim illa að bindast vináttaþöndum.
- **Sérkennileg, áráttukennd hegðun og áhugamál.** Algengasta einkennið á þessu sviði er fílnheiggin til að fá yfirþyrmandi, þráhyggjukenndan áhuga á þröngt afmörkuðum hugbærfnum. Sem dæmi um áhugamál af þessu tagi má nefna strætisvagnaáætlanir, risaeðlur og bílnúmer.

(Umjónarfélag einhverfa)

Asperger (frh.)

- **Önnur algeng einkenni.** Klauðulegar hreifingar og slök samhæfing. Erfiðleikar með óhlutbundna hugsun og málskilningur er oft afar bóks taflegur. Málfr er oft sérkennilegt bæði hvað varðar hjómfall og orðnotkun. Börn með Aspergerheilkenni tala oft óvenjulega fullorðinslegt og bóklegt mál og finnst öðrum börnum þau því hálfgerðir professorar. Fastheldni á venjur, því geta breytingar á venjum daglegs lífs verið þeim mjög erfiðar og valdið kvíða og vanlíðan.
 - **Nokkur dæmi um hvernig einkennin geta komið fram í daglegu lífi.** Oft gefum við til kynna með fasi okkar að við séum óþolinmóð eða að flyta okkur, t.d. litum oft á klukkuna, stöndum upp og hreyfum okkur o.s.frv. Tjáning af þessu tagi er torskilin fólk með Aspergerheilkenni.
- Dæmi:
Orðtak eins og "að geta í hvorugan fótinn stígið" veldur misskilningi þegar það er skilið mjög bóks taflega.
- Ef samhæfing hreyfinga er slök reynist börnum erfitt að læra að hjóla, reima skó og fleira sem önnur börn læra oftast tilförlulega auðveldlega.

(Umjónarfélag einhverfa)

• Það sem kemur á óvart

Þrátt fyrir að einstaklingar með Aspergerheilkenni séu ekki greindarskerðir þá hegða þeir sér oft ekki í samræmi við þá greind sem þeir búa yfir. Þess vegna er mikilvægt að búa þeim skipulagt umhverfi, sýna þeim þolinmæði og kenna þeim reglur, á því geta framtíðarmöguleikar þeirra byggst.

• Til umhugsunar

Með auknum framförum í greiningu á börnum má búast við að þeim sem greinast með Aspergerheilkenni fjölgi. Þeir eru hluti af litrófi mannlægs samfélags þar sem allir eiga rétt á að fá tækifæri til að axla ábyrgð og takast á hendur skyldur með auknum þroska.

(Umsjónarfélag einhverfra)

Asperger og þjálfarinn

Börn með Asperger-heilkenni hafa sérstaka þörf fyrir traust fólk sem gagnrýnir þau ekki eða litur niður á þau af því að þau eru óðrúvisi. Þau hafa þörf fyrir ástúðlega og fordómalaus þjálfara sem taka þeim eins og þau eru, t.d. er gott að:

- Hrósa barninu fyrir það sem það leysir vel af hendi.
- Kynna sér hvaða atferliþjálfun er ráðlögð fyrir barnið.
- Viðurkenna tjáningu barnsins á reiði.
- Virða hræðslu barnsins þó hún virðist heimskuleg.
- Hafa stjórn á skapi þínu.
- Ekki gera grin að barninu, stríða því, hóta því eða lítillækka.
- Ekki tala við barnið eins og það sé heimskt.
- Ekki finnast þú vera hjálparlaus - biðu um hjálp.

(Nancy Mucklow)

Þroskahömlun

- Þroskahömlun er yfirleitt lýst sem greindarskerðingu.
- Einstaklingar með greindarvísitölu undir 70, ásamt skertri aðlögunarhæfni, eru skilgreindir með þroskahömlun eða almenna greindarskerðingu.
- Í almennri þroskahömlun fellst skerðing á flestum þáttum sem koma að vitsmunalegum þáttum. Skerðing er í rökhugsun, tungumáli, félagslegum þáttum, hreyfifærni er oftast skert, þá sérstaklega fínhyringar, og skerðing á þeim eiginleikum að tileinka sér nýja færni.
- Það tekur einstaklinga með þroskahömlun yfirleitt lengri tíma að tileinka sér nýja færni og því meiri sem þroskahömlunin er, því lengri tíma tekur að tileinka sér nýja færni (Batschaw, 2001).

Fótbolti og börn með þroskahömlun

- Hvað varðar fólk með þroskahömlun og íþróttir hefur fólk með þroskahömlun alla þá burði sem þarf til að getað stundað hvað íþrótt sem það lystir.
- Það eina sem skilur að fólk með þroskahömlun og ófatlaða er einungis greindarskerðing og meiri tími sem fer í að læra nýja færni.
- Líkamlega er enginn munur á fólki með þroskahömlun og ófötludum nema þó stöku sinnum seinkaður þroski í fínhyringum.
- Þroskahömlun fylgja oft ýmsar fylgiraskanir sem og líkamleg skerðing.
- Almenna má segja að því meiri sem þroskahömlunin er því meiri líkur eru á einhvers konar fylgiröskunum eða annari skerðingu heldur en þroskahömlunin sjálf (Stefán Hreiðarsson, 2008).

Downs heilkenni

- Margar íþróttgreinar ættu að henta einstaklingum með Downs, þar á meðal fótbolti en það eru ýmsir þættir sem hafa þarf í huga þegar valin er íþróttgrein eða ákveðin er þjálfunaraðferð.
- Einkenni Downs heilkennis eru mörg og ýmis heilsufarsleg vandamál eru algeng meðal einstaklinga með Downs (Krebs, 2005).
- Hjartagallar eru algengir meðal einstaklinga með Downs heilkenni en um það bil 47,5% af einstaklingum með Downs heilkenni fæðast með hjartagalla (Lennox, 2002).

Lausir liðir

- Einstaklingar með Downs eru yfirleitt með „lausa“ liði, þ.e.a.s. liðirnir eru óvenju sveigjanlegir. Gæta þarf þess að átak á liði verði með þeim hætti að ekki sé hætta á meiðslum en vegna þess hve einstaklingar með Downs eru með sveigjanlega liði er hættan sú að þeir beiti sér þannig að óæskilegt átak verði á liðina (Adirim, 2002).
- Mælt er með styrktaræfingum fyrir einstaklinga með Downs, þar sem með auknum vöðvastyrk verða liðimir stöðugri.

Galli í efsta hálslið

- Einstaklingar með Downs fæðast oft með galla í efsta hálslið. Gallinn felst í því að efsti hálsliðurinn er laus og gerir gallinn það að verkum að hættan á mænuskaða vegna áverka er mun meiri en hjá þeim sem ekki hafa gallann.
- Ekki er æskilegt að einstaklingur með þennan galla í hálslið taki þátt í íþrótt þar sem mikið er um árekstra á milli manna. Íþróttir eins og fótbolli, hokki, handbolli og körfubolti henta því ekki. (vefur um íþróttir fyrir fadaða)

Hagnýt ráð

- Þjálfarar þurfa að vera upplýstir um hvaða börn eru með greiningu.
- Móttaka á börnum með sérþarfir má ekki vera tilviljanakennd.
- Félög þurfa að marka sér stefnu.
- KSÍ þyrfti að stofna fagrað.

Þjálfarar ná sér í fræðslu

- Sjonarholl.net - íþróttir fyrir fatlaða
- ADHD samtökin
- Umsjónarfélag einhverfra
Vefsíða: <http://www.einhverfa.is/>
- Google scholar – t.d. Sport participation and children with ADHD
- Google – t.d. How to coach children with ADHD

Fræðsla fyrir þjálfara

- ADHD samtökin

Að lokum

- Börn þar sem foreldrar hafa ekki efni á að senda þau í fótbolta eða aðrar íþróttir
- Börn innflytjenda