



Hvað á ég að segja barninu um námserfiðleika, ofvirkni eða aðra erfiðleika?

Á æskuárum kemur stundum í ljós eitthvað sem truflar þroska og nám barna eða hefur neikvæð áhrif á hegðun og líðan. Stundum eru vandkvæðin það mikil að ákveðnum greiningarviðmiðum er fullnægt. Meðal algengustu vandkvæða sem fram koma hjá börnum eru sértækir námserfiðleikar (t.d. í lestri eða stærðfræði), almennur seinþroski, slakur málþroski, athyglisbrestur með eða án ofvirkni (ADHD) og kvíði.

Þegar gerð hefur verið ýtarleg greining sem staðfestir einhvern af ofangreindum erfiðleikum, kemur sú spurning oft upp í huga foreldra og kennara hvort og hvernig eigi að ræða niðurstöðuna við barnið. Þar sem lítið finnst af leiðbeiningum um hvernig ber að nálgast slíkt umræðuefni hef ég tekið saman nokkra punkta í þessu sambandi.

Á að ræða vandann við barnið?

Fólk er oft í vafa um hvort eigi að útskýra vandann fyrir barninu eða ekki. Flestum vandkvæðum fylgir neikvæður stimpill sem foreldrar vilja síður að barnið fái á sig. Það er þó einungis með góðri fræðslu og opinni umræðu sem hægt er að útrýma fordómum.

Áður en barn greinist með einhverja erfiðleika hefur það upplifað ýmiskonar vandkvæði, sem e.t.v. hafa valdið því áhyggjum og sjálfsásökunum. Markmið samræðna við börn um erfiðleika þeirra er m.a. að þau skilji betur gerðir sínar og aðstæður, öðlist jákvæðari sjálfsmynd og verði jákvæð gagnvart tilraunum til þess að vega upp á móti vandanum.

Ef börn fá ekki upplýsingar og útskýringar frá fullorðnum er líklegt að þau finni sjálf upp einhverjar útskýringar – sem oft á tíðum geta verið ansi fjarri raunveruleikanum (t.d. “Það er eitthvað alvarlegt að mér”, “Ég er klikkaður í hausnum”, “Enginn er eins og ég” eða “Ég hlýt að vera geðveikur”). Slíkum ranghugmyndum getur fylgt mikil vanlíðan og lágt sjálfsmat. Hreinskilnar og tillitssamar umræður, þar sem m.a. koma fram hugsanlegar ástæður vandans og hvað er hægt að gera, getur létt miklum áhyggjum af barninu og komið í veg fyrir ýmiskonar ranghugmyndir, auk þess að efla trú barnsins á að hægt sé að takast á við vandann.

Áður en rætt er við barnið

Það getur verið erfitt fyrir foreldra að heyra að barnið hafi fengið einhverja greiningu, en það er mikilvægt að fólk viðurkenni vandann fyrir sjálfu sér. Foreldrar hvorki hjálpa barni sínu né sjálfum sér með því að loka augunum fyrir erfiðleikunum. Með því að viðurkenna ekki vandann getur barnið fundið fyrir illbærilegum þrýstingi um að vera einhvern veginn öðruvísi

og fullkomnara en það er. Hætt er við að slíkt leiði til eilífrar minnimáttarkenndar og vansældar.

Börn hafa ýmsar spurningar varðandi vandkvæði sín þegar foreldrar taka af skarið og vilja ræða málið. Áður en fullorðnir ræða við börn sín ættu þeir að afla sér góðrar þekkingar á vandanum og reyna að gera sér í hugarlund hvaða spurningar barnið gæti spurt. (t.d. "Hvers vegna?", "Hvers vegna ég?" "Hvað er hægt að gera?", "Verð ég alltaf svona?", "Hvað á ég að segja krökkunum?" o.s.fv.).

Meðal annars er hægt að afla sér þekkingar með lestri bóka. Varðandi athyglisbrest með/án ofvirkni, Tourette eða lestrarerfiðleika má benda á eftirfarandi lesefni:

- *Ofvirknibókin* eftir Rögnu Freyju Karlsdóttur (2001).
- *Lesblinda. Dyslexia – fróðleikur og ráðgjöf* eftir Elínu Vilhelmsdóttur (2007). (Einnig til á hljóðbók).
- *Tígurinn taminn* eftir Dornbush, M.P. & Pruitt, S. K. (2002). Ýmsar upplýsingar um kipparaskanir (þ.á.m. Tourette heilkenni), athyglisbrest með/án ofvirkni, og árátta-þráhyggjuröskun.
- *Tourette staðreyndir* eftir Robertson, M. M. & Baron-Cohen, S. (2007).
- Einnig má afla sér ýmissa upplýsinga á netinu. Þar sem efni sem sett er á netið er mjög misjafnt að gæðum ætti fólk að nálgast netupplýsingar með nokkuð gagnrýnu hugarfari og leita eftir upplýsingum frá ábyrgum aðilum. Góðar heimasíður sem fjalla m.a. um þroska, hegðun og líðan barna eru t.d. <http://www.visindavefur.hi.is/>, www.doktor.is og www.persona.is. Einnig má benda á heimasíðu ADHD-samtakanna: www.adhd.is, lestrarsetur Rannveigar Lund: www.lrl.is, vefsíðu Maríu Ingu Hannesdóttur: www.lesheimur.is og lesvef Kennaraháskóla Íslands: <http://lesvefurinn.khi.is>.
- Loks geta foreldrar og kennarar leitað sér þekkingar hjá fagfólki, t.d. sérkennurum, kennsluráðgjöfum og skólasálfræðingum.

Í umræðum við barnið ættu hinir fullorðnu að hafa hugfast að barnið sjálft er ekki vandamál heldur á það við vanda að etja.

Hver á að ræða við barnið?

Eðlilegast er að foreldrar eigi fyrstu umræður við barnið um vandann. Í einstaka tilfellum (t.d. þegar um mikla reiði er að ræða sem beinist gegn foreldrum) getur þó verið æskilegt að fagaðili segi barninu fyrst frá erfiðleikunum áður en foreldrar taka við. Best er ef kennarar og annað skólafólk taki einnig þátt í umræðunni, t.d. með upplýsingum um hvernig skólinn geti komið til móts við nemandann og hvað öðrum nemendum í svipuðum aðstæðum hafi reynst vel.

Hvenær er best að segja barninu frá vandanum?

Það fer að sjálfsögðu m.a. eftir aldri og þroska barnsins hvort og hvernig rætt er um málin. Eðli umræðunnar breytist því með auknum þroska. Einnig ætti að hafa í huga hvort barnið

sjálft upplifi að það eigi við einhverja erfiðleika að stríða og hvort systkini eða félagar barnsins í og utan skóla hafi einhverjar óljósar hugmyndir um vandann eða beini neikvæðum athugasemdum að barninu.

Hugsun barna í fyrstu bekkjum grunnskóla er sjálflæg og mjög hlutbundin. Þegar vandinn er útskýrður fyrir barni á þessum aldri þurfa útskýringarnar að vera einfaldar og stuttar og með tilvísun í ákveðna atburði, t.d. "Athyglisbresturinn kemur fram hjá þér í því að þú gleymir úlpunni þinni oft í skólanum. Þú gleymir líka oft að segja mér frá því þegar þér er boðið í afmæli. Stundum hlustar þú ekki þegar kennarinn þinn er að tala við bekkinn heldur ert að hugsa um eitthvað allt annað".

Eftir því sem börn eldast ráða þau við flóknari útskýringar. Unglingar geta þannig ráðið við huglægari útskýringar og hægt er að ræða við þá um það hvernig vandinn hefur áhrif á sjálfsmynd þeirra og samskipti við jafnaldra. Eftir því sem börn eldast eiga þau líka auðveldara með að átta sig á hvaða ráðstafanir hjálpa þeim að vega upp á móti vandanum og með aðstoð fullorðinna geta þau farið að bera meiri ábyrgð í þeim efnum.

Sjálfsvitund barna breytist með aldrinum og með auknum þroska vinna þau á nýjan hátt úr upplýsingum. Fræðslu um þessi málefni lýkur því ekki með einum samræðum heldur þarf að ræða málin reglulega út frá mismunandi sjónarhornum, án þess þó að um eilífa vandamálaumræðu sé að ræða. Sjónvarpsþætti, skáldsögur og fleira má stundum nota sem útgangspunkt umræðna.

Hvað á að segja barninu?

Þegar kemur að því að ræða við barnið er grundvallaratriði að notuð séu hugtök og orðalag sem hæfa aldri og þroska barnsins. Notið orð barnsins sjálfs þegar það á við og leiðréttið ranga orðanotkun. Með auknum þroska og þegar barnið er farið að átta sig á því um hvað málið snýst má segja því frá læknisfræðilegri greiningu. Þegar slík hugtök eru notuð er mjög mikilvægt að útskýra þau vel – einnig þó svo að barnið þekki orðið og hafi jafnvel notað það. Yfirleitt vita börn mjög lítið um það hvað það merkir að vera lesblindur, ofvirkur eða þunglyndur – jafnvel þó þau noti þessi orð um annað fólk.

Í samræðum við barnið þarf að leyfa barninu að segja frá eigin hugmyndum um vandann. Hefur barnið tekið eftir að það er oftast skammað í skólanum heldur en bekkjafélagar? Hvað finnst barninu um það? Hver gæti ástæðan verið? Er eitthvað hægt að gera í því?

Leiðrétt þarf misskilning eða ranghugmyndir ef einhverjar eru, t.d. þá hugmynd að barnið hafi eitthvað að skammast sín fyrir.

Gætið þess að ofgera ekki eða sýna yfirdrifna meðaumkun þegar rætt er við barnið um vanda þess. Vissulega geta einkennin flækt líf barnsins, en með réttu hugarfari er hægt að lífa góðu lífi þrátt fyrir mjög mikla erfiðleika. Leiðbeinið barninu um hvernig hægt er að vega upp á móti vandanum og bendið því á að einkennin geta einnig haft eitthvað jákvætt í för með sér. Til dæmis fylgir ofvirkni oft athafnasemi og fjörugt ímyndunarafli sem nýta má til góðra verka.

Börnum er mjög mikilvægt að vita að þau er elskuð þrátt fyrir einhverja vankanta og að foreldrar munu styðja þau í blíðu og stríðu. Lágt sjálfsmat er algengur fylgifiskur náms-,

hegðunar- og tilfinningalegra erfiðleika. Þegar kemur að umræðu um veikar hliðar barnsins er mikilvægt að ekki sé einblínt á hið neikvæða heldur að einnig sé lögð áhersla á sterkar hliðar barnsins.

Börn eru sjálflæg og upplifa oft að engin önnur börn eigi í einhverskonar vanda. Þó er það svo að í venjulegum bekk með 20-25 nemendum eru ávallt nokkrir nemendur (og stundum margir) sem njóta einhverra sérúrræða á skólagöngunni. Mikilvægt er að koma þeim skilaboðum áleiðis að mörg börn og fullorðnir glími eða hafi glímt við svipaðan vanda. Ekki er óalgengt að foreldrar (eða aðrir ættingjar) hafi kljást við eða eiga enn í svipuðum vanda og barnið. Það getur aukið barninu von og trú á framtíðina að segja því frá ættingjum, frægu fólki eða öðrum fullorðnum sem barnið lítur upp til og hafa svipaða reynslu og barnið. Þannig fær barnið skilning á því að framtíðin er ekki vonlaus og að fólki getur gengið ágætlega í lífinu þrátt fyrir allt (sjá að neðan).

Mikla áherslu ætti að leggja á að hægt er að gera ýmislegt til þess að minnka vandann. Í því sambandi geta bæði foreldrar, kennarar og barnið sjálft öll lagt eitthvað af mörkum. Með því að hafa barnið með í ráðum næst bestur árangur og því ættu foreldrar og kennarar að grennslast fyrir um það hjá barninu hvað því sjálfu líkar vel eða þykir gefa árangur. Áriðandi er að barnið sé hvatt til þess að vera jákvætt gagnvart þeim úrræðum sem hægt er að bjóða upp á – bæði í skóla og á heimili. Gerið barninu grein fyrir að tilteknu úrræði (t.d. sérkennslu) sé beitt til þess að barnið nái stjórn á vandanum í stað þess að það sé fórnarlamb vandans.

Hafa þarf í huga í allri umræðu að gefa sem réttastar upplýsingar og hvetja barnið til þess að spyrja. Ef foreldra skortir þekkingu til þess að geta svarað spurningum barnsins er best að svara heiðarlega; “Ég veit það ekki – en ég skal reyna að komast að því” frekar en að skálda eitthvað sem ekki reynist rétt.

Öll umræða ætti að vera á jákvæðum nótum og ekki skaðar að beita fyrir sig glettni í samræðunum við barnið, en allar öfgar ætti að forðast. Svartsýni og neikvæðni gerir illt verra og lítillækkandi brandarar eiga alls ekki við hér (né annarsstaðar) vilji fólk fá börn til samstarfs. Sömuleiðis þarf að hafa í huga að námserfiðleikar, ADHD eða annað er ekki afsökun fyrir uppgjöf eða slæmri hegðun. Þó svo að lífið sé að einhverju leyti erfiðara en hjá öðrum börnum eiga allir - bæði börn og fullorðnir - að leggja sig fram um að gera sitt besta í lífinu.

Á að segja bekkjarfélögum frá?

Góð umræða milli foreldra og barns gerir barnið betur í stakk búið til þess að svara forvitnum félögum. Í framhaldi af því að vandinn hefur verið ræddur við barnið getur verið gott að upplýsa systkini og félagi þess. Oft hefur það gefið góða raun að ræða við alla bekkjarfélaga nemandans, t.d. um hvað felst í sértækum námsörðugleikum eða hvað Tourette-heilkenni er. Ýmist geta foreldrar, kennarar, starfmenn heilsugæslu eða starfsfólk sérfræðiþjónustu skóla séð um slíka fræðslu.

Í skóla einum hér á Austurlandi hefur sérkennari skólans útbúið skjámyndir með andlitsmyndum af ýmsu frægu fólki og stórmönnum sögunnar (t.d. leikkonunni Woopi Goldberg, Beatrice prinsessu í Englandi, kokkinum Jamie Oliver, Dorrit Mussaieff forsetafrú,

leikaranum Tom Cruise, rithöfundinum H.C. Andersen, vísindamanninum Albert Einstein og myndlista- og uppfinningamanninum Loenardo da Vinci) og rætt við bekki um hvers vegna hvert nafn er þekkt. Í framhaldinu eru nemendur beðnir um að koma með uppástungur um hvað það er sem sameinar þetta fólk sem kemur úr svo ólíkum áttum og var uppi á ólíkum tímum (öll eiga eða eru talin hafa átt erfitt með lestur). Í kjölfarið eru sértækir námserfiðleikar ræddir og þeir nemendur sem vilja, segja frá reynslu sinni. Fyrir slíkar umræður er oftast æskilegt að láta þá nemendur sem málið varðar vita fyrirfram frá því sem til stendur. Slíkar umræður hafa gefið góða raun; aukið skilning og eytt fordómum hjá bekkjarfélögum og bætt sjálfsmat og líðan þeirra sem eiga við erfiðleika að stríða. Lesa má um fólk sem náð hefur langt þrátt fyrir lestrarerfiðleika eða ADHD á þessum netsíðum:

<http://www.schwablearning.org/articles.aspx?r=258&g=3> og <http://www.lesblind.is/lesblindir-snillingar/> .

Hvernig getur barnið brugðist við spurningum félaganna?

Það er að sjálfsgöðu ákvörðun foreldra og barns hvort og hve miklar upplýsingar á að veita út fyrir nánustu fjölskyldu.

Hægt er að æfa spurningar og svör heima til þess að undirbúa barnið fyrir að mæta forvitni félaganna. (t.d. “Af hverju ert þú alltaf að fara úr tímum?” – “Það er eins og stafirnir dansi á blaðinu þegar ég er að lesa – Sigga sérkennari hjálpar mér að láta þá hætta að dansa”). Með því að gera sér í hugarlund mögulegar aðstæður og æfa svör við spurningum eykst sjálfsöryggi barnsins gangvart þessum kringumstæðum. Jafnframt eykst skilningur barnsins á eigin vanda.

Umræður við börn um athyglisbrest með/án ofvirkni

Ung börn geta misskilið læknisfræðilegar útskýringar á virkni boðefna í heila og talið að um bilaðan heila eða heilaskaða sé að ræða. Þessháttar útskýringar ætti því að geyma þar til síðar. Yngri börn geta hins vegar oft áttað sig vel á einhverskonar myndlíkingum. Athyglisbrest má t.d. útskýra á þennan hátt: “Í skólanum átt þú stundum erfitt með að taka eftir því sem kennarinn segir yfir bekkinn. Kannski ert þú þá að hugsa um fullt af öðrum hlutum líka, t.d. vörubílinn sem keyrir fram hjá, ydda blýantinn þinn og að reyna að heyra hvað krakkarnir á næsta borði eru að hvísla. Þá er eins og þú sért að horfa á mörg sjónvörp í einu. Ef það er verið að sýna ólíka þætti í öllum sjónvörpunum og maður reynir að horfa á þá alla í einu á maður erfitt með að skilja hvað er að gerast. Sumir krakkar eiga auðvelt með að horfa bara á einn sjónvarpsþátt í einu, þó að það sé kveikt á mörgum sjónvörpum, aðrir krakkar eru eins og þú og reyna að fylgjast með öllum þáttunum. Þá er stundum talað um að þeir séu með athyglisbrest. Sumt fólk á auðvelt með að muna hluti en annað fólk er gleymið og gleymir oft dótinu sínu einhversstaðar. Ef maður er mjög gleyminn getur það líka verið merki um athyglisbrest”. Ofvirkni má líkja við að bil sem rykkist af stað um leið og tiplað er á benzínjölfina og er með lélegar bremsur.

Mikilvægt er að benda barninu á að ofvirkni þarf ekki að vera alslæmt ástand. Ofvirkt fólk er oft mjög skemmtilegt og hugmyndafríkt og hrindir hugmyndum sínum í framkvæmd, öfugt við suma sem eru mjög lengi að velta hlutunum fyrir sér og missa þess vegna af góðum tækifærum. Jón Gnarr er dæmi um mann sem komið hefur fram opinberlega og sagt frá því að hann sé ofvirkur. Um líf hans með ofvirkni má meðal annars lesa í bókinni Indjáninn sem er “skálduð ævisaga” og í viðtali í tímariti ADHD-samtakanna. Jón hefur auðgað líf Íslendinga með fjölmörgum persónum sínum og náð langt í list sinni þrátt fyrir ofvirknina. Við vildum síður vera án hans.

Gera ætti unglíngum grein fyrir því að líklegt sé að vandinn fylgi þeim fram á fullorðinsár, en að þeir geti ýmislegt gert til þess að vega upp á móti vandanum. Munar þar einna mestu um að tileinka sér ýmiskonar skipulagsaðferðir.

Munið að gera barninu grein fyrir því að um algengan vanda er að ræða.

Markmið allrar meðferðar er að barnið nái meiri stjórn, í stað þess að ofvirknin stjórni barninu. Orðið hlutina á jákvæðan hátt, hvort sem verið er að ræða úrræði á heimili, í skóla eða lyfjagjöf og tengið við aðstæður sem barnið þekkir í lífi sínu. Segið t.d. “Við viljum athuga hvort það hjálpi þér ekki að reikna fleiri dæmi í stærðfræðitímunum ef þú situr næst kennaranum” í stað þess að segja: “Við höldum að þú trufir minna ef þú situr nálægt kennaranum”. Eða: “Við viljum prófa hvort þetta lyf geti hjálpað þér að vinna heimavinnuna þína svo þú getir farið fyrir út að leika við vini þína og leikið lengur við þá”. Kosti lyfjagjafar má útskýra með því að líkja henni við gleraugu fyrir þá sem sjónskertir eru.

Umræður við börn um sértæka námserfiðleika

Umræðuna um sértæka námserfiðleika er hægt að hefja út frá því að allir eru góðir í einhverju en lélegir í öðru og að enginn er fullkominn – sem betur fer. Það væri örugglega mjög erfitt að umgangast alfullkomið fólk. Sumir eru mjög klárir í fótbolta eða að teikna og lengi að læra að lesa, en þeir eru ekkert verri manneskjur fyrir það.

Fólk lærir á mismunandi hátt og sumir þurfa að leggja meira á sig en aðrir til þess að ná árangri. Leggið áherslu á að góðar líkur séu á því að barnið nái viðunandi tókum (t.d. á lestri) en að það krefjist meiri vinnu og stundum annarra aðferða (m.a. sérkennslu og mikillar vinnu) heldur en hjá flestum öðrum.

Mikilvægt er að barninu sé hjálpað til þess að setja sér raunhæf markmið.

Lesefni fyrir börn um ýmiskonar erfiðleika:

Til þess að ræða erfið mál út frá ólíkum sjónarhornum (bæði við barnið sjálft eða systkini) má e.t.v. styðjast við bækur sem skrifaðar hafa verið fyrir börn. Því miður eru ekki til margar barnabækur á íslensku um þá erfiðleika sem upp geta komið á æskuárunum. Þó má benda á eftirfarandi bækur:

Athyglisbrestur með/án ofvirkni

- *Bókin um Sævar* eftir Rønhovde, L. I. & Mysen, M. Bókin er gefin út af ADHD-samtökunum og fjallar um 9 ára dreng sem er ofvirkur.

- *Unglingar og ADHD*. Lítil bæklingur frá ADHD-samtökunum fyrir unglinga.

Reiðistjórnun

- *Ráð handa reiðum krökkum* eftir Wilde, J. (2004). Bókin er gefin út af Tourette-samtökunum, en fjallar þó ekki sérstaklega um Tourette. Þetta er vinnubók um reiðistjórnun og hentar vel börnum sem eiga erfitt með að hemja skap sitt.

Einhverfuróf

- *Börn með einhverfu. Bæklingur fyrir systkini.* eftir Davies, J. & Newson, E.
- *Velvirk einhverf börn. Börn með Aspergerheilkenni. Bæklingur fyrir systkini* eftir Davies, J. & Newson, E.

Systkini fatlaðra barna

- *Með okkar augum. Uppvöxtur með fötluðu systkini.* Meyer, D. (1997).
- *Systkini fatlaðra barna.* Holmsen, M. & Ulseth, B. (1987).

Skilnaður og söknuður

- *Kveðja.* Námafni úr ýmsum áttum um skilnað og söknuð. Kennsluleiðbeiningar fylgja. Ætlað nemendum í 5. -7. bekk. Gefið út af Námsgagnastofnun.

Auk ofangreindra bóka er til fjöldi barnabóka sem á óbeinan hátt fjalla um einhverskonar vanda sem börn eiga við að glíma, t.d.:

Heilalömun

- *Nonni og Selma. Fjör í fyrsta bekk.* (2007). Brynhildur Þórarinsdóttir. Aðalpersóna bókarinnar er drengur með heilalömun.

Skilnaður og söknuður

- Astrid Lindgren. *Bróðir minn Ljónshjarta.*
- Sigrún Oddsdóttir. *Vinabönd.* Skáldsaga um að flytja og söknuð eftir vinum. Fyrir börn á miðstigi og í fyrstu bekkjum grunnskóla.

Á erlendum tungumálum er til fjöldi bóka fyrir börn sem fjalla um ýmis erfið málefni. (Sumar af neðangreindum bókum má nálgast í vefversluninni: www.amazon.co.uk):

Námserfiðleikar, slakur málproski, athyglisbrestur með/án ofvirkni, o.fl.

- *All kinds of minds* eftir Levine, M. (1993). Bók um börn með námserfiðleika, slakan málproska, ofvirkni o.fl..

Tourette

- Adam Buehrens. *Hi I'm Adam. A Child's book About Tourette Syndrome.*

Kvíði

- *Up and down the worry hill.* Bók fyrir ung börn um kvíða.

Foreldrar í áfengis- og vímuefnavanda

- *Det grønne alkoholmonster* eftir Trembacz, B. (2002). Bók um að eiga foreldra í áfengisvanda.

- *Når mor eller pappa ruser sig* eftir Pettersen, J.R.(2007) Bók á norsku um að eiga foreldra í áfengis- eða fíkniefnavanda. Bókina er hægt að prenta af netinu (www.vfb.no).

Foreldrar með alvarleg geðræn vandamál

- *Wishing wellness. A workbook for children of parents with mental illness* eftir Clarke, L. A. & Matthews, B. (2006). Bókin fjallar um það að eiga foreldra með alvarlega geðræn vandamál.

Að hluta byggt á "Talking With Kids about ADHD, Anxiety and Learning Disorders"

http://www.aboutourkids.org/files/articles/mar_apr_4.pdf

Aðalheiður Jónsdóttir, sálfræðingur

14.janúar, 2007