



Snillingarnir

Þjálfun í samskiptum, tilfinningum, athygli og sjálfstjórn

Dagmar Kr. Hannesdóttir, Ph.D. & Sigrún Ólafsdóttir, Cand. Psych



Snillingarnir

- Fyrir börn 8-10 ára með ADHD
- 2 tímar í senn, 2x í viku í 5 vikur
- 2 þjálfarar – 3 börn í tveimur hópum
- Stöðvaþjálfun: 30-40 mín. á þremur stöðvum
 - Vinastöðin Þrautlausnastöðin
 - Stoppistöðin Tilfinningastöðin
 - Heilaþjálfun
- Sjónræn verkefni, umræður og leikir
- Snillingabúðin
 - Límmiðar, tattoo, fótboltamyndir, glóbönd, slímkallar, ofl.
 - Sameiginlegt markmið: Pizzuveisla í lok námskeiðs



Fræðilegur bakgrunnur

- Skert innri verkstjórn (executive functions) (Fugetta, 2006)
- Árekstrar í félagslegum samskiptum / markaleysi (Frankel, 2002)
- Tilfinningasvipbrigði og skilningur á aðstæðum (Southam-Gerow & Kendall, 2002)
- Takmörkuð færni við lausn vandamála (Zentall et al., 2001; Crick & Dodge, 1994)



Vinastöðin



- Hvernig kynnist ég nýjum krökkum?
- Samræðulist – hvað vilja hinir tala um?
- Að segja sína skoðun
- Að leyfa öðrum að stjórna
- Að vinna með krökkum í hóp



Tilfinningastöðin



- Tilfinningaþekking
 - Hugsun $\Leftrightarrow$ Tilfinningar $\Leftrightarrow$ Hegðun
 - Aðstæður, svipbrigði, líkamleg einkenni
- Reiðistjórnun
- Slökunaræfingar



Þrautalausnastöðin



- Læra að leysa vandamál sem koma upp
 - Heima
 - Með vinum
 - Í skólanum
- Leysa vandamál í nokkrum skrefum
 1. Hvert er vandamálið?
 2. Hverjar eru mögulegar lausnir?
 3. Hverjar eru afleiðingar af hverri lausn?
 4. Hver er besta lausnin og af hverju?



Stoppistöðin



▪ Sjálfsstjórn og hömlun á hvatvísi

▪ Æft í gegnum leiki

- Öfugur Twister (blátt þýðir grænt, hendi þýðir fótur)
- Actionary þar sem ekki má grípa fram
- Andstæðuorð



Hlutverk foreldra



▪ Viðtöl fyrir og eftir námskeið

- Ábyrgð að viðhalda árangri
- Minna á aðferðir í daglegu lífi
- Fara yfir efnið aftur eftir að námskeiði er lokið

▪ Aðstoð við heimaverkefni



Mat á árangri

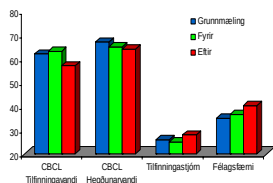
- Úrtak: 11 snillingar sem lokið hafa námskeiðinu
 - Meðalaldur: 8.5 ár
 - 5 stelpur 6 strákar
 - Concerta/Ritalín: 8 börn
- 11 foreldrar, 9 kennarar
 - Foreldrar 7 barna höfðu sótt foreldranámskeið
- 2 mælingar fyrir námskeið, 1 mæling eftir námskeið
- Listar fylltir út af foreldrum og kennurum
 - CBCL/TRF, ADHD, Félagsfærni (SSRS), Tilfinningastjórnun (ERC) og Hegðun á heimili (HSQ).
- Continuous performance test – tölvupróf í athygli og hvatvísi



Niðurstöður

Mat foreldra

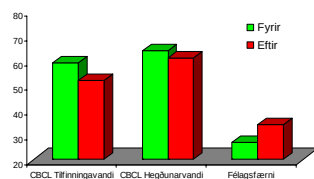
- Tilfinningavandi minnkaði en hegðunarvandi ekki.
- Tilfinningastjórn jókst.
- Enginn munur á athyglisbrest og ofvirkni.
- Hegðun á heimili batnaði.
- Félagsfærni jókst.



Niðurstöður

Mat kennara

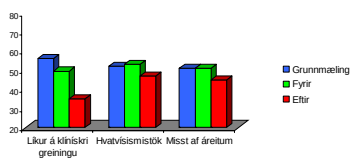
- Tilfinningavandi minnkaði marktækt.
- Félagsfærni jókst.
- Ekki munur á ADHD einkennum og hegðunarvanda.



Niðurstöður

Heilapjálfun

- Continuous Performance Test (CPT)
 - Snillingar minna líkir klínískum ADHD hópi
 - Færri hvatvísismistök



Samantekt og framtíðarhorfur

- Lítið úrtak – áframhaldandi rannsókn
- Niðurstöður lofa góðu
 - Vanlíðan minnkar
 - Félagssfærni meiri
 - Tilfinningastjórn betri
 - Bætt frammistaða á athyglis- hvatvísisverkefnum
 - Annars konar árangur en af hegðunarmótun og lyfjameðferð
- Snillingarnir fá:
 - Aukna ábyrgð á eigin hegðun og líðan
 - Verkfæri til að vinna með á erfiðum stundum
 - Að upplifa ánægjuna af að klára heilt námskeið



Snillingar að verki