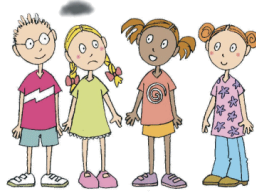


Snillingarnir



Þjálfun í samskiptum, tilfinningastjórn og athygli barna með ADHD

Proska- og hegðunarstöð HH býður börnum með ADHD að taka þátt í námskeiði til að efla færni á ýmsum sviðum. Námskeiðið er fyrir börn á aldrinum 8-10 ára og eru 6 börn í hverjum hóp. Áhersla er lögð á að auka færni barna í félagslegum samskiptum, skapstillingu, sjálfstjórn og að bæta athyglisgetu þeirra. Hópurinn hittist tvisvar í viku 2 tíma í senn, í 5 vikur (10 skipti alls) með tveimur þjálfurum. Eftirfarandi þættir eru teknir fyrir með börnunum í litlum hópum:

Tilfinninga- og reiðistjórnun: Börnunum eru kenndar ýmsar aðferðir við að stilla tilfinningar sínar þegar það er ekki viðeigandi að sýna þær, m.a. reiðistjórnun í samskiptum. Þar að auki læra þau um tilfinningar, svipbrigði og áhrif aðstæðna á líðan þeirra og annarra. Sú þekking mun nýtast þeim í samskiptum við aðra.

Félagsfærni: Farið er yfir atriði eins og hvernig og hvenær er viðeigandi að hefja samskipti við aðra, samskiptareglur og aukna færni í að setja sig í spor annarra.

Sjálfstjórn: Kenndar eru aðferðir sem nýtast við að hamla hvatvísi og auka stjórn á eigin hegðun.

Þrautalausnir: Farið er yfir aðferðir við að leysa ýmis vandamál sem upp koma á skynsamlegan hátt. Í því felst að finna valmöguleika í stöðunni, hugsa um mögulega útkomu hvers valmöguleika og velja bestu lausnina til að ná ákveðnu markmiði.

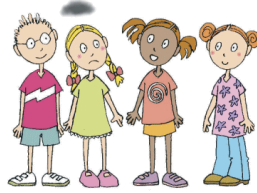
Athyglisþjálfun: Í hverjum tíma eyðir hvert barn u.þ.b. 20 mínútum í tölvuforriti sem er ætlað að auka athyglisgetu, vinnsluminni og vinnsluhraða.

Námskeiðið er hluti af rannsóknar- og þróunarverkefni D&H stöðvar. Þar af leiðandi er nauðsynlegt að mæla árangur meðferðar og breytingar á hegðun og líðan barnanna. Þeir foreldrar sem hafa áhuga á að barn þeirra taki þátt í námskeiðinu verða beðnir um að fylla út spurningalista áður en námskeiðið hefst og eftir að því lýkur. Hér er á ferðinni einstakt tækifæri fyrir börn sem hafa ADHD eða skyldar raskanir að vinna á sínum veikleikum og verða færari í að takast á við sífellt vaxandi kröfur lífsins.

Dagmar Kr. Hannesdóttir, Ph.D.
Sálfræðingur á Þroska- og hegðunarstöð

Snillinganámskeið

2009 - 2010



Haustið 2009

Námskeið 7.september – 7.október 2009
Mánudaga og miðvikudaga kl. 16-18, 10 skipti alls

Námskeið 19.október – 19.nóvember 2009
Mánudaga og fimmtudaga kl. 16-18, 10 skipti alls

Vorið 2010

Námskeið 18.janúar – 18.febrúar 2010
Mánudaga og fimmtudaga kl. 16-18, 10 skipti alls

Námskeið 12.apríl – 12.maí 2010
Mánudaga og miðvikudaga kl. 16-18, 10 skipti alls

Til að sækja um að taka þátt í Snillinganámskeiðinu vinsamlegast hafið samband í síma 585-1361 eða sendið tölvupóst á

dagmar.k.hannesdottir@heilsugaeslan.is

Þátttökugjald: kr. 7.000 fyrir námskeiðið