
TAISCE ACMHAINNÍ IOMPAIR NA SEIRBHÍSE TACAÍOCHTA D'OIDEACHAS SPEISIALTA (STOS)



Treoirbhileog 2

Neamhord Hipirghníomhaíochta Easnamh Airde (ADHD)

Cad is AD/HD?

Is siondróm é *Neamhord Hipirghníomhaíochta Easnamh Airde (AD/HD)* a chuireann isteach ar chumas an duine:

- o díriú ar rud (tá an duine neamhairdiúil)
- o leibhéil ghníomhaíochta a choinneáil rialta (tá an duine hipirghníomhaíoch)
- o iompar a choinneáil faoi smacht (déanfaidh an duine rudaí gan mhachnamh gan smaoineamh)

Tá trí fhochineál ann:

- o Den chuid is mó tá an duine neamhairdiúil
- o Den chuid is mó tá an duine hipirghníomhach agus déanfaidh sé rudaí gan mhachnamh gan smaoineamh
- o Meascán den dá fhochineál

Má tá an hipirghníomhaíocht trom, forleatach agus ainsealach go luath i saol leanaí meastar gur rud géiniteach é agus go mbeidh tionchar aici ar ghnéithe d'fheidhmiú na hinchinne. Is é an grúpa leanaí seo is mó a bhfuil seans acu freagairt do chóir leighis a fheabhsaíonn feidhm fhéinsmachta na hinchinne. Ar an drochuair, níl aon tástáil mhíochaine ann atá in ann diagnóis AD/HD a dhéanamh go hiontaofa. Ina ionad sin, tá daoine gairmiúla ag brath: ar an eolas agus ar an taithí atá acu ar fhadhbanna atá ag na leanaí óga; ar fhaisnéis a thugann tuismitheoirí agus múinteoirí dóibh; agus ar bhreathnú go cúramach ar na leanaí féin chun diagnóis a dhéanamh. Is deacair na figiúirí a dheimhniú go beacht faoi cé chomh forleathan agus atá AD/HD i bPoblacht na hÉireann i láthair na huair de bhrí go bhfuil AD/HD istigh faoi chatagóir míchumais níos leithne na Roinne Oideachais agus Scileanna i *Neamhord Iompair Mhothúchána*.

An méid atá le rá againne mar mhúinteoirí faoi dhaltá a bhfuil AD/HD acu

“.....ag imeacht ina gcuaifeach, i gcónaí i dtrioblóid, ní fhanfaidh siad, ag béicíl an t-am ar fad, níl siad in ann socrú síos ag a gcuid oibre, ní smaoineann siad riamh ar cad a tharlóidh dóibh má dhéanann siad rud as bealach, déanann siad dearmad ar rialacha cúpla nóiméad tar éis iad a chluinstin, leabhair i ngach áit acu, na leanaí eile i gcónaí ag insint scéalta fúthu, iad cineálta uaireanta, am spraoi ina chóir thuathail ar fad, easpa féinsmachta go huile is go hiomlán.....”

Chuala tú na rudaí sin cheana?

Ach conas is féidir linn cúnamh a thabhairt?

Leideanna don scoil uile

Fiú amháin mura bhfuil sa seomra ranga ach leanbh amháin a bhfuil AD/HD aige is dúshlán mór é do mhúinteoirí atá i mbun na ceirde le fada an lá. Is é an bealach is éifeachtaí chun tacaíocht a thabhairt don leanbh ná tacaíocht a thabhairt don mhúinteoir.

- Pléigh riachtanais an linbh mar cheist don scoil uile (nó mar cheist do ghrúpa i bhfoirne móra, áit a bhfuil an pearsanra go léir atá ag obair leis an leanbh i láthair).
- Glac cur chuige don scoil uile chun atreisiú a dhéanamh ar rialacha comhaontaithe agus chun an leanbh a spreagadh go dearfach. Ba chóir don mhúinteoir ranga an chuid eile den fhoireann a chur ar an eolas má tá sé/sí ag athrú iompar áirithe.
- Níor chóir go mothódh an múinteoir ranga riamh nach bhfuil aon tacaíocht aige/aici ón gcuid eile den fhoireann. Ba chóir go dtuigfeadh comhghleacaithe aon uair is gá cúnamh a thabhairt le linn am sosa nó ag imeachtaí móra scoile. Ba chóir go mbeadh duine éigin in ann lámh chúnta a thabhairt aon uair a bheidh sé riachtanach.
- Ba chóir do gach ball foirne iarracht a dhéanamh aird a dhíriú ar an leanbh aon uair a bheidh sé/sí “go maith” (.i. iompar cuí a aithint sa chlós nó istigh sa scoil aon uair a tharlóidh sé).
- Glac tiomantas dearfach chun tacaíocht a thabhairt don dalta a bhfuil AD/HD air/uirthi

Leideanna faoi conas cabhrú sa seomra ranga

Tá sé an-tábhachtach scrúdú grinn a dhéanamh ar thimpeallacht fhisiciúil an tseomra ranga agus fáil réidh nó athrú a dhéanamh ar aon rud a mheasann tú a d'fhéadfadh tionchar diúltach a bheith aige ar iompar agus ar fhoghlaim leanaí a bhfuil AD/HD orthu.

- An spás timpeall ar na leanaí coinnigh glan néata é. Más gá tabhair bosca mór dóibh le haghaidh na rudaí uile is leo. Bíodh pinn luaidhe, rubar ar leith agat do na leanaí seo d'fhonn coimhlint a sheachaint in obair ghrúpa
- Cruthaigh spás go soiléir le téip ar an urlár timpeall ar dheasc agus ar chathaoir na leanaí seo agus mínigh dóibh gurb é seo an limistéar oibre a bheidh acu. Úsáid téip dhaite ar an urlár chun spásanna a thaispeáint. Úsáid cruthanna coiscéimeanna le taispeáint dóibh cá háit ar féidir leo siúl. Úsáid líne dhearg ar bhallaí le STOP agus SMAOINIGH a thaispeáint. D'fhéadfá é sin a úsáid ag na limistéir aistrithe go léir .i. díreach taobh istigh agus taobh amuigh de dhoras an ranga.
- Ná cuir na leanaí seo in aice le haon rud a chuirfidh isteach ar a n-aire. Déan iarracht gan na leanaí seo a chur ina suí in aice le téitheoirí, ná le doirse, fuinneoga ná le haon áit eile a bhfuil a lán daoine ag bogadh timpeall (Cairteacha a bhfuil gúshnáth gorm ar a gcúl cuirfidh siad isteach go mór ar leanaí a bhfuil AD/HD orthu). Leanaí a bhfuil AD/HD orthu is deacair dóibh déileáil le hathruithe, mar sin, ná déan athruithe sa láthair fhisiciúil más féidir.
- Cuir na leanaí seo ina suí gar duit ach coinnigh iad mar chuid den ghnáthrang. Bí gar dóibh ach ná cuir isteach orthu. Déan cinnte go mbeidh na leanaí seo ina suí i ró deasc nó i ngrúpa deasc áit a mbeidh siad ag féachaint díreach ort agus nach mbeidh siad ag breathnú ar aghaidheanna daltaí eile.
- Ionas go mbeidh leanaí le AD/HD in ann díriú ar a gcuid oibre, is mó an ciúnas a theastaíonn uathu ná ó dhaltaí eile. Mar sin más féidir é, ainmnigh deasc nó limistéar mar limistéar ciúin inar féidir leo féin agus le leanaí eile suí. Déan cinnte nach n-úsáidfidh tú an áit sin mar áit ina gcuirfidh tú smacht ar na leanaí. Úsáid comhartha de chineál éigin le tabhairt le fios gur limistéar ciúin é seo. Iarr ar na leanaí seo comharthaí a dhearadh don limistéar. D'fhéadfá an áit a úsáid le héisteacht le ceol ar chluasáin nó d'fhéadfadh na leanaí a scíth a ligean inti. Faigh amach an cineál ceoil a chuireann suaimhneas ar na leanaí.
- Bíodh rólchuspáí maithe timpeall ar na leanaí. Roghnaigh dlúthchara dóibh. Leanaí a bhfuil AD/HD orthu is fearr a oibreoidh siad i mbeirteanna ná i ngrúpaí de bhrí nach gcuirfidh an cineál sin oibre an oiread brú sóisialta orthu.
- Úsáid cártaí beaga a bhfuil pictiúir orthu ar dheasca na leanaí seo chun tascanna oibre a chur i gcúimhne dóibh. I gcás daltaí níos óige úsáid Velcro ar an deasc ionas gur féidir leat a gcuid ábhar oibre agus cártaí a chur in ord go héasca.
- Úsáid scanóir ar chládaigh na leabhar ranga agus déan cáirt pictiúir ionas go mbeidh tú in ann pictiúir chládaigh na leabhar a chur suas agus a thaispeáint le haghaidh gach taisc. Féadfar an cháirt a úsáid freisin chun na leabhair le haghaidh obair bhaile a chur suas.

Leideanna múinteoireachta

- Bí cruinn agus beacht i gcónaí agus tú ag caint leis na leanaí seo
- Tabhair rud éigin beag do na leanaí seo le méaraíocht leis agus iad ag éisteacht leat (m.sh. píosa beag marla nó liathróid struis)
- Bíonn stíleanna foghlama áirithe a thaitníonn le leanaí a bhfuil AD/HD orthu. Faigh amach cad í stíl foghlama na leanaí agus cad iad na láidreachtaí atá acu. Déan cinnte go n-oirfidh na tascanna do chumais foghlama na leanaí.
- Déan tascanna suimiúla do na leanaí seo ionas go bhfaighidh tú a n-aird. Cuir na tascanna i láthair i mbealaí éagsúla. Má tá an t-uafás oibre le déanamh ag na leanaí ar leathanach (m.sh. Matamaitic) bris síos na fadhbanna ar an leathanach in aonaid níos lú - cinnteoidh sé seo go bhfeicfidh na leanaí rath éigin ar a gcuid oibre. Mura gcríochnóidh leanaí tasc, déan cinnte nach dí-eagrú is cúis leis. Roghnaigh duaiseanna go cúramach.
- Lig do na leanaí seo a n-obair bhaile a chur i láthair ar bhealaí éagsúla (.i. ar ríomhaire, ar mheabhairmhapaí, ar dheachtafóin, i bhfoirm léaráidí nó pictiúir srl) Bain úsáid as ríomhairí de bhrí go gcuirfidh siad aiseolas ar fáil láithreach. Iarr ar na leanaí treoracha a chleachtadh nó tabhair leaganacha scríofa nó amhairc dóibh. Úsáid amadóirí cócaireachta / amadóirí gainimh/cloig ionas nach ndéanfaidh na leanaí ar an méid ama a bheidh ar fáil chun tasc a chur i gcrích
- Meaitseáil dath áirithe le hábhar áirithe ar leabhair na leanaí seo i réimsí ábhar difriúil agus déan socrú go gcuirfidh na leanaí seo agus a gcara eagar ar an spás oibre s'acu sula bhfágfaidh siad an scoil gach lá.
- Múin do na leanaí conas seicliostaí nó sceidil a dhéanamh. Déan iarracht amchlár struchtúrtha a leanúint agus fan in aice láimhe chun maoirseacht a dhéanamh ar na leanaí nuair a bheidh siad ag athrú ó áit amháin go dtí áit eile (m.sh ag dul chuig an halla le haghaidh rang Corpoideachais)
- Coinnigh chomh gearr agus is féidir an méid ama a bheidh na leanaí seo díomhaoin. Spreag na leanaí seo chun cúnamh a iarraidh ar 'chara staidéir'. Smaoinigh ar chead a thabhairt dóibh a dhul amach ag rith nó ag siúl le linn an lae agus maoirseoir fásta in éineacht leo.
- Samhlaigh agus ullmhaigh do thurais scoile. Lorg maoirseacht bhreise i gcónaí.

Leideanna bainistíochta iompair

- Déan cinnte i gcónaí go mbeidh a fhios ag na leanaí seo agus ag an rang gur maith leat na leanaí seo fiú amháin nuair nach bhfuil aon ghlacadh leis an iompar atá ar siúl acu.
- Taispeáin, pléigh agus atreisigh rialacha an ranga.
- Cothaigh cur chuige chun fadhbanna a réiteach sna leanaí seo ionas go spreagfar iad chun réiteach fadhbanna a ghiniúint ina gcuid deacrachtaí féin. Is mó an seans go dtabharfaidh na leanaí seo aird ar an gcur chuige dearfach seo ná go

tabharfaidh siad aird ar phionós a ghearrfar orthu. Déanta na firinne, is dócha go gcuirfidh pionós tús le hiompar a bheidh i bhfad níos freasúraíche/ greannaí.

- Coinnigh súil ar iompar na leanaí le linn an ranga, i gceachtanna grúpa, agus sa chlós. Iarr ar an múinteoir acmhainní tacaíocht a thabhairt duit le gur féidir leat breathnú ar na leanaí seo agus tabhair deiseanna don Mhúinteoir Acmhainní freisin chun breathnú orthu le linn duitse a bheith ag múineadh. Faigh amach cad a mhúsclaíonn an t-iompar is mian leat a athrú.
- Dírig ar athrú a dhéanamh ar iompar amháin ag aon am amháin. Tabhair tosaíocht don iompar is mó a chuireann isteach ar an rang. Triail cur chuige soiléir comhsheasmhach agus bíodh sprioc cinnte ar intinn agat (m.sh. tabhair cúig ghreamán straoiseoga nó réaltaí do na leanaí ag tús an lae. Ní bheidh le déanamh acu chun iad a choinneáil ach gan a bheith ag béicil os ard nuair a bheidh an múinteoir ag caint. Má theipeann orthu caillfidh siad greamán amháin, ach má éiríonn leo trí ghreamán a choinneáil, gheobhaidh na leanaí duais. Comhoibrigh le tuismitheoirí na leanaí nuair a bheidh aon chóras duaise i bhfeidhm agat de bhrí gur fearr a éireoidh leis an gcóras má fhaigheann na leanaí tuilleadh atreisithe sa bhaile.
- Déan iarracht triail a bhaint as teastais fiúntais agus as moladh mar dhuaiseanna. Úsáid aiseolas agus duaiseanna chomh tapa agus is féidir leat i ndiaidh do na leanaí seo an t-iompar sprice a dhéanamh.
- Caith go fabhrach le leanaí a bhfuil AD/HD orthu ar mian leo ríomhairí a úsáid. Is faide i bhfad is féidir leis na leanaí seo díriú isteach ar thascanna atá leagtha amach ar ríomhaire ná ar thascanna ina gcaithfidh siad peann luaidhe agus páipéar a úsáid.
- D'fhéadfaí fionraí ghairid (time-out) a úsáid. Uaireanta bíonn orainn fionraí ghairid a thabhairt do leanaí AD/HD, ar mhaithe lena sábháilteacht féin agus le sábháilteacht daoine eile. Is é an rud is tábhachtaí nuair a bheidh fionraí ghairid á húsáid ná go mbeidh polasaí scoile ag an scoil maidir lena úsáid. Caithfidh tú smaoineamh ar cé a dhéanfaidh maoirsiú ar na leanaí seo agus cá rachaidh siad? Braithfidh déine an iompair ar cén áit a mbeidh fionraí ghairid ag na leanaí. Agus fionraí ghairid in úsáid agat cuimhnigh orthu seo a leanas
 1. Fan socair suaimhneach
 2. Tabhair treoir dhiongbháilte shoiléir do na leanaí agus bíodh meas agat orthu.
 3. Ná tabhair obair ranga nó tascanna dóibh le linn na fionraí gairide.
 4. Seachain argóintí, plé ná a bheith ag margáil.
 5. Treoraigh an rang ionas go rachaidh siad i mbun oibre arís go ciúin.

Na leanaí a bhfuil AD/HD orthu gheobhaidh siad a lán aire agus duaiseanna le haghaidh gnáthobair ranga, agus is rud é seo a fheicfidh na daltaí eile a dhéanann an ghnáthobair chéanna ó lá go lá, agus ar deireadh mar mhúinteoirí, caithfidh an cheist a chur an bhfuil sin cóir? Mar mhúinteoirí a mhúineann leanaí a bhfuil AD/HD orthu tiocfaidh cásanna den sórt seo os ár gcomhair agus caithfidh i gcónaí smaoineamh ar an ráiteas seo a leanas a d'fhéadfadh muid a threorú agus muid ag tabhairt tacaíochta dár ndaltaí go léir.

"I saol cóir ní thugtar na rudaí céanna do gach duine, is iad na rudaí atá uathu a thugtar dóibh"

Tagairtí

American Psychiatric Association (1987) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington DC: USA 3^ú agusín.

Cooper P, Bilton KM (2002), *Attention deficit/hyperactivity disorder*. Ábhair acmhainní do mhúinteoirí. A practical guide for teachers (2^ú heag.) Londain: David Fulton.

Barkley. R.A. (1990) *Attention Deficit Hyperactivity Disorder: a handbook for diagnosis and treatment*. Nua Eabhrac: Guilford Press.

HADD (2005), *ADHD and Education, Are source for teachers*. HADD Family Support Group, Carmichael House, Sráid Brunswick Thuaidh, Baile Átha Cliath 7

Lyon J. (1999). *Lecture Notes for 'Developmental Disorders'*, IPS(International Psychology Services

O' Regan F. (2002). *How to teach and manage children with ADHD*. LDA : Cambridge