

## Snillingarnir



### **Þjálfun í samskiptum, tilfinningastjórn og athygli barna með ADHD**

Fjölskyldudeild Akureyrarbæjar býður börnum með ADHD að taka þátt í námskeiði til að efla færni á ýmsum sviðum. Námskeiðið er fyrir börn fædd árið **2002** og **2003** 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.

Þjálfarar á námskeiðinu verða Tryggvi Ingason og Helga Vilhjálmisdóttir sálfræðingar við Sérfræðipjónustu skóla á Fjölskyldudeild.

**Námskeiðið verður 28. febrúar – 29. mars 2012 á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 16:15-18:15, 10 skipti alls. Umsóknarfrestur er til 16. febrúar.**

Til að sækja um að taka þátt í Snillinganámskeiðinu vinsamlegast sendið umsókn á þar til gerðu umsóknarblaði og sendið á Fjölskyldudeild. Umsóknarblað geta forráðamenn fengið hjá skóla eða á Fjölskyldudeild. Nánari upplýsingar hjá Tryggva Ingasyni eða Helgu Vilhjálmisdóttur í síma 460-1420 eða sendið tölvupóst á [tryggvi@akureyri.is](mailto:tryggvi@akureyri.is) eða [helgav@akureyri.is](mailto:helgav@akureyri.is)

**Þátttökugjald: kr. 7.000 fyrir námskeiðið**