



# Kiik-Kassen

ADHD-foreningens tips og idéer til forældre med et barn med ADHD



AF ANNA FURBO REWITZ,  
UDVIKLINGSKONSULENT I ADHD-FORENINGEN OG  
PROJEKTLEDER PÅ KÆRLIGHED I KAOS

*Teenageårene kan være en hård tid. Det gælder ikke mindst for dem med ADHD. Der er så mange forandringer i gang i krop og sind, og det er svært at overskue de stigende krav. Især kommunikationen og samarbejdet med de voksne kan derfor blive ekstra konfliktfyldt.*

Kender du mon dette scenarie: Din teenager kommer ind ad døren, smider sin jakke og taske og går ud i køkkenet og tager noget mad. Dernæst styrer han mod sit værelse for at se fjernsyn eller spille computer.

Mor bliver straks irriteret over hans adfærd, og at han tilsyneladende har glemt deres aftale om at lave lektier, når han kom hjem. Hun møder ham på vejen og siger noget i retning af dette:

*"Stop lige op et øjeblik! Du skal ikke begynde at spille nu. Du har jo den matematikopgave for til i morgen".*

Og her starter så en konflikt, der går fra 0 til 100 på kun et øjeblik. Han råber, mor formaner, han siger grimme navne, mor skælder ud. Hun ender måske med at give op, og han låser måske sin dør.

Når far kommer hjem, starter et nyt opgør med drengens opførsel, med lektierne og med hans skærmforbrug. Matematikken bliver lavet omkring sengetid med hiv og sving. Teenageren ender sin dag med skyldfølelse, nederlag og en følelse af afstand til begge sine forældre.

Hvordan kan en situation som denne håndteres, så den får et bedre udfald?

### **Her kommer nogle forslag til, hvordan situationen kan håndteres anderledes**

I stedet for at udfordre en teenager, der står med et glas kakaomælk og en pølse i hånden, så anerkend hans foretagende. Efter en lang dag, hvor der er blevet stillet mange krav til ham, kan han have brug for at hygge sig med noget mad og slappe af foran skærmen. SE drengen foran dig og beskriv, hvad du ser. En bemærkning kunne fx være:

*"Den eftermiddagsmad ser dejlig ud. Lige præcis det en 13-årig har brug for efter en lang dag."*

Drengen føler sig anerkendt og mødt. Emnet lektier har nu en bedre chance for at blive positivt modtaget. Stil ham herefter et spørgsmål i stedet for at fortælle ham, hvad han skal gøre.

*"Når du er færdig med din mad, hvad har du så af planer for lektier?"*

Spørgsmålet lægger op til at drive handlingen fremad, og det tager for givet, at barnet vil tage ansvar for sine egne lektier. Med den ene fod i barndommen og den anden fod i ungdommen, har en 13-årig brug for anerkendelse af sin selvstændighed så ofte som muligt.

På denne måde kan du være med til at sætte rammerne for hans sunde udvikling bare ved at antage, at han handler forsvarligt. Han var muligvis ikke klar over, hvor ansvarligt han ville håndtere sine lektier, før hans mor stillede spørgsmålet på denne måde.

### **En lille indsats med en stor positiv effekt**

Hvis du taler til din teenager på denne måde, gør du en stor forskel. I eksemplet ovenfor sker der faktisk alt dette på samme tid:

- 1) Du ser og anerkender hans behov (for at slappe af)
- 2) Du viser, at du har tillid til ham
- 3) Du motiverer hans gode adfærd
- 4) Du støtter udviklingen af hans ansvarsfølelse
- 5) Du lægger op til en plan

Og så forudsiger du hans succes ved at drive handlingen positivt fremad med dit sprog. En lille velovervejede kommentar kan muligvis ændre scenariet fra et stort skænderi til en chance for at tanke selvværd og ansvarlighed.

### **Teenager i spotlight**

Når man har en teenager i huset, kan det føles som om han tror, at hele matriklen drejer rundt om ham. Han lader måske til kun at være optaget af sig selv og sit eget sløve selskab. Det kan virkelig gå forældre på nerverne, mens vi selv render rundt med krudt bagi for at få det hele til at hænge sammen. Vi vil så gerne se ham være aktiv og have styr på sit liv. Og så vil vi også bare gerne være sammen med ham. Det føles jo kun som et øjeblik siden, at han holdt i hånden og havde brug for os hele tiden.

Men der er ikke noget at sige til, at han er optaget af sig selv. Hans krop forandrer sig, hans tankegang forandrer sig, og hele hans person føles en smule ukendt. Han skal kunne tage ansvar, tage stilling, vælge til og vælge fra. For ham føles det måske som om, at der er en kæmpe projektør over hans hoved, som peger på ham hele tiden. Der er så mange ydre krav, der tårner sig op om ham, og det er som om hele verden kigger på ham. Det gør den måske også – på facebook og på Instagram.

### **Fra adfærdsbetjent til adfærdsmentor**

Vi må huske på, at hvis han ikke engang selv ved, hvem han er, så har han kun ringe muligheder for at håndtere voksnes (og andre

unges) negative vurderinger af hans person og handlinger. Vi skal derfor prøve at lægge vores syn på teenagerens adfærd som dårlig opførsel fra os. I stedet for at være adfærdspoliti ved at prøve at irrettesætte, skal vi træde tilbage og se på det store billede. Din teenager er jo ikke bare en teenager. Han er 1000 ting på én gang. Vi må prøve at støtte ham og være hans mentor, mens han forsøger at få brikkerne til at falde på plads.

Selvom du opmuntrer til en plan, så betyder det selvfølgelig ikke, at han svarer pænt, eller at lektierne nødvendigvis bliver lavet, når han har spist. Men chancen er alt andet lige større, når man henvender sig med en venlig opmuntring frem for et krav. Og er man vedholdende i at bruge en positiv og anerkendende kommunikationsform, så vil det i hvert fald rykke noget over tid.

### **En positiv og anerkendende kommunikationsform handler om at huske at:**

- Se barnet og beskrive hvad man ser
- Lytte til barnet og gentage hvad han har sagt
- Sørg for at udvikle hans stærke sider
- Vise at du holder af ham for den han er, frem for det han kan
- Udpege hans succeser
- Rose ham for selv de små ting

Husker man dette mindskes konflikterne og selvværdet vokset. Og det bliver nemmere at sætte grænser og samarbejde om, at de bliver overholdt. Samtidig holder det dig følelsesmæssigt tættere på barnet, som måske i mindre grad får brug for at vende ryggen til.

### **Følg med og støt op**

Når man alligevel har følelsen af at stå på sidelinjen, mens han gennemlever sine teenageår, så gælder det om at coache ham videre, når han nærmer sig strengen, i stedet for at stå og dømme for overtrådt.

En teenager har således hårdt brug for sine forældres anerkendelse og opmuntring. Og det gælder i særlig høj grad for en teenager med ADHD.

### **Prøv med dette mantra:**

1. Døm ikke.
2. Spørg dig selv: Hvad har han brug for at lære?
3. Lær ham det!

Kodeordet her er – som du nok har gættet – tålmodighed! Og masser af kærlighed, naturligvis.

## **Om KiK-Kassen**

KiK-Kassen er et nyt, tilbagevendende indslag i ADHD Magazine. Udviklingskonsulent Anna Furbo Rewitz skriver om tips og idéer til hverdagslivet med børn med (og uden) ADHD.

KiK står for Kærlighed i Kaos, som er navnet på ADHD-foreningens forældretræningsprogram, idet KiK-Kassens råd og redskaber ligger i tråd med programmets indhold. Denne gang handler det om kommunikation til teenagere.

Kommentarer og ønsker til KiK-Kassen modtages meget gerne på [afr@adhd.dk](mailto:afr@adhd.dk)