

# Når vi voksne bliver detektiver

– kan vi finde nye veje for og med børn der har ADHD/ADD



## Peters historie

*Peter er 9 år, og har ADHD. Hans mor, som plejer at hente ham i SFO'en, har fået overarbejde og har derfor bedt Peters bedstemor om at hente ham.*

*Peter og hans bedstemor har et rigtig godt forhold, og hun har ofte hentet ham i SFO'en. Men denne gang reagerer Peter meget voldsomt.*

*Han kaster rundt med sit tøj og kaster det også efter bedstemor, og græder og skriger "Skrid jeg vil ha' min mor, du er dum bedste, jeg vil ha' min mor! osv."*

*En pædagog kommer og prøver at få Peter til at stoppe ved at skælde ham ud. Hvilket tydeligvis bare øger Peters frustration. Peters bedstemor har et godt kendskab til Peter og de udfordringer, han kan have i forskellige situationer, så hun ved, hvad hun prøver at fortælle hende og responderer udelukkende på det.*

*Hun siger: "Har de glemt at fortælle dig, at mor skal arbejde længere, og at det derfor er mig, der henter dig? Så kan jeg godt forstå, at det er svært".*

*Nu går jeg ud igen, og så ved du, at om 5 minutter er det mig, der kommer og henter dig. Dette virker helt fint. Peter får 5 min. til at falde ned og til at forberede sig på, at det er bedstemor, der kommer.*

*Efter 5 minutter kommer bedstemor og henter Peter, og de har en dejlig eftermiddag sammen!*

## Peters bedstemor er en rigtig detektiv

Hun formår at bevare overblikket og roen, reagerer ikke, men agerer.

Hun forstår, at der i situationen er nogle krav og forventninger, som Peter tydeligt ikke kan leve op til. Hun ved gennem sit kendskab til Peter, at han har rigtig svært ved ting, der kommer bag på ham. At Peter ikke har den hjernemæssige fleksibilitet, der skal til at håndtere, at det ikke er hans mor, der kommer og

henter ham, som det plejer at være. Det har Peter regnet med, at det også ville være denne dag, men så dukker bedstemor pludselig op i stedet.

Derfor hører bedstemoren ikke det grimme sprog og formår at se uden om adfærden og i stedet møde Peter, der hvor han er.

Hun formår at ændre situationen og give Peter mulighed for at falde ned og forberede sig på, at det er hende, der henter i dag. Hun sætter dermed rammen for, at de får en dejlig eftermiddag sammen.

## Når man får sit første barn

Når man får sit første barn, flytter bekymring for alvor ind i éns liv. "Hvordan vil det gå ham/hende", "Hvordan kan jeg være en god forælder?", "Gør jeg det rigtige?"

Spørgsmålene er mange, og bekymring ikke til at komme uden om. Ja, det er ikke let at være forældre. Og for forældre til børn, der har ADHD/ADD og/eller anden neurodiversitet, som f.eks. ASF, er det bestemt ikke lettere.

Især fordi almen opdragelse, vores egen opdragelse i bedste fald ikke virker for disse børn og i værste fald gør alting værre i familien. Konfliktniveauet kan være højt, og det kan være svært at indgå aftaler, der holder, eller forvente nogle af de ting af sit barn, som man almindeligvis kan forvente af et barn i en bestemt alder.

Det er vigtigt at være bevidst om, at hjernerne hos børn med ADHD/ADD virker på en anden måde. Derfor opfattes gængse tiltag ofte på en anden måde, end hos det man kan kalde neurotypiske børn.

Det kan skyldes mange ting, men ofte skyldes det ren og skær misforståelse, fordi vores børn ofte, eller indimellem, reagerer og handler på måder, vi finder "uacceptable" og det er her, misforståelsen starter. Fordi vi let kommer til at tillægge barnet negative motiver, med deres adfærd.

Vi bestemmer, hvad barnet er, og kommer derved let til at reagere på barnets adfærd – og ikke som Peters bedstemor, agere og forstå.

Det er særlig svært, fordi vi, som voksne, har en indforstået ret til at definere, hvad børn er. Og vi kommer til at gøre det fuldstændig ureflekteret, altså i situationen kommer vi let til at køre på autopilot og reagere ud fra det, vi selv har lært/været ude for.

Vi kommer let til at opfatte barnets uhensigtsmæssige måder som havende negative motiver. Og det kan være farligt, for tænker vi, at barnet har negative motiver, så kommer vi let til at møde barnet med negative forventninger. Og så har **vi** taget første skridt i retning mod, at noget negativt vil ske.



Vi skal kunne se bag om barnets adfærd og opfatte uhensigtsmæssigheder som udtryk for, at noget er svært for barnet, eller noget kommer i vejen for barnet i situationen. Og det er vigtigt, at vi kan holde fast i, at det ikke er barnet, der er problemet, men det er det "noget," der er problemet.

Som detektiver kan vi se bag om adfærden og kigge på situationen. Og vi kan se på de krav og forventninger, der ligger i situationen.

I den lille case med Peter, er det kravet om hjernemæssig fleksibilitet, når det forventes, at Peter kan skifte billedet af mor, som henter, ud med bedstemor som henter. På et splitsekund og uden forberedelse. Hvilket Peter tydeligvis ikke kan.

Når vi ser og forstår det på denne måde, så ved vi også, ligesom Peters bedstemor, at barnet har brug for vores hjælp og skabe en ny situation, som barnet kan håndtere.

Og vi kan forebygge, at barnet sættes i lignende situationer fremover, ved at alle voksne omkring Peter informeres om vigtigheden i, at Peter forberedes på ændringer i de daglige rutiner. Samtidig fortæller det os noget om, hvad barnet kan have brug for at lære. Gennem specialpædagogiske tiltag kan vi evt. ved hjælp af en ændringsstjerne, ganske langsomt, hjælpe barnet til at udvikle lidt mere fleksibilitet.

Vi skal ikke se så meget på – og tale så meget om – hvad barnet gør, men i stedet rette vores fokus mod de situationer, der er svære for barnet. **Vi skal være detektiver.**

### Forældre som detektiver

En dygtig detektiv er nysgerrig og holder alle muligheder åbne, låser sig ikke fast fra start, men følger alle spor. Vi skal ikke synes noget, eller på forhånd definere hvad barnet er. Men prøve at se bagom adfærden og kigge mere på situationer og omstændigheder.

Som detektiv må vi være fordomsfri, reflekterende, vedholdende, analytiske, åbne og modige. Vi skal turde stå ved vores egen efterforskning og tro på, at de alternative løsninger, vi finder, vil virke for vores barn og vores familie.

En detektiv kan tænke ud af boksen, tænke det utænkelige, slippe konventioner og finde alternative veje i forskellige situationer. Og det er det, det handler om. Alternative veje, alternativ opdragelse, kan gøre det muligt for os at slippe nogle af vores bekymringer. Og når det virker, vil vi opleve succes for barnet og dermed også os selv.

Vi skal starte med at forstå, at uhensigtsmæssig adfærd er udtryk for, at noget er svært for vores barn. Slippe motivtanken og forstå det der sker, som et budskab fra barnet til os. Et budskab om at hjælpe barnet og løse den svære situation for barnet, eller eventuelt *med* barnet. Dog aldrig med barnet, når barnet er i frustration.

Ingen, hverken børn eller voksne, kan gå i dialog og i problemløsnings-"mode", når de er frustrerede. Når man er frustreret, skal man have mulighed for at falde ned, at finde ro, før man kan bidrage konstruktivt til problemløsning. Pas på de alt for mange ord. Dem har barnet ikke brug for. Tværtimod kan ord stresse barnet og dermed øge frustrationen.

### Krav/forventninger – evner/færdigheder

Vi skal altså fokusere på de situationer eller omstændigheder, der er svære for vores barn. Hvad er det for en situation, og hvilke krav og forventninger ligger der i situationen? Alle situationer indeholder krav og forventninger, og alle krav og forventninger fordrer nogle færdigheder/evner hos barnet.

Der er mange slags krav og forventninger. Der er de eksplicite krav og forventninger, altså de udtalte krav og forventninger, f.eks. når vi beder barnet om at gøre noget. Og så er der de implicite krav og forventninger, de udtalte krav og forventninger, som er noget, der bare ligger i situationen.

F.eks. kan en vennemiddag indeholde en række udtalte krav og forventninger, der kan være svære for børn med ADHD/ADD. Gæster er uforudsigelige, og barnet kender ikke dagsordenen for en vennemiddag, eller hvor længe den vil vare.

Vi skal ikke se så meget på - og tale så meget om-, hvad barnet gør, men i stedet rette vores fokus mod de situationer, der er svære for barnet

Som en pige på 12 år, der har ADD og angst, sagde til mig: "Det er svært at være på besøg hos nogen. Det stresser mig og trigger min angst. Men det er endnu værre, når der kommer gæster, for så flytter stressen og angsten hjem til mig, i mit "safehouse".

Når vi ser på de situationer, der er svære for barnet, fortæller det os noget om, hvilke evner/færdigheder barnet ikke mestrer. *Barnets udfordringer.*

Når vi ser på de situationer, barnet mestrer, fortæller det os på samme måde noget om, hvilke evner/færdigheder barnet mestrer. *Barnets styrker.*

Denne viden/indsigt kan vi så tage højde for i vores opdragelse. Vi kan imødekomme barnets behov, og vi kan sørge for, at barnet i sin hverdag oplever følelsen af at kunne. Følelsen af at blive set og hørt, og følelsen af at mestre hverdagen. Vi kan undlade at sætte barnet i gentagne situationer, som barnet ikke magter, og vi kan sørge for, at barnet oplever flere situationer, som barnet mestrer. Når vi kender barnets udfordringer og styrker, har vi nye muligheder.

*Det er ikke let, og det vil tage tid. Men at gøre det rigtige for vores udfordrede børn tager altid kortere tid, end at gøre det forkerte!*

### Øvelse gør mester

Ja, vi kan alle blive mesterdetektiver for vores eget barn, i vores egen hverdag.

Og dermed vil vi også selv få oplevelsen af at lykkes som forældre, oplevelsen af, at vi er gode forældre for vores barn.

**Dermed kan vi slippe nogle af alle de bekymringer, som vi har som forældre til børn, der har ADHD/ADD. ■**