GODT GÅET
en guide til forældre

Råd og redskaber til hverdagen med børn, der har ADHD/ADD. Metoderne kan bruges af alle forældre, der vil forebygge og håndtere udfordrende adfærd hos deres børn samt styrke selvværd, trivsel og relationer i familien.

ADHD-foreningen

Kære læser

Tak fordi du læser forældreguiden Godt gået.

Godt gået er målrettet til børn med ADHD/ADD, da de har særligt brug for struktur, positive anvisninger og anerkendende voksne.

Metoderne i denne guide er positiv børneopdragelse, der ligeledes kan komme alle andre børn og familier til gode. Guiden kan derfor også være relevant for forældre til børn uden ADHD. Metoderne er primært målrettet alderen 3-10 år, men de fleste af dem kan som udgangspunkt bruges til børn og unge i alle aldre.

Pluk fra guiden, som det passer ind hjemme hos jer. Noget kan du bruge nu, og noget kan du bruge senere. Noget vil du måske finde banalt, og noget vil du måske finde urealistisk eller uden for dine normer. Vi anbefaler, at du vælger én eller to tiltag ud, som du arbejder med i en periode, før du går videre til andre tiltag. Husk altid, at din betydning og din indsats i dit barns liv er helt uvurderlig.

I guiden bruges ADHD som en fællesbetegnelse for ADHD og ADD. Selvom det er forskelligt, hvordan ADHD og ADD kommer til udtryk, er det de samme redskaber og tilgange, som støtter børnene uanset, om de har ADHD eller ADD.

Hvis du vil have de enkelte redskaber i Godt Gået uddybet, kan du tilgå det gratis online forældreprogram KiK Nu! – det er baseret på det første danske forældretræningsprogram med effekt udviklet af os. Du finder KiK Nu! her: adhd.dk/kik-nu.

Vi håber, at du vil finde Godt gået relevant og brugbar som støtte og inspiration i dit kontinuerlige, udmattende og vidunderlige job som forælder, omsorgsgiver, opdrager og mentor for dit barn. Vi ønsker dig og din familie masser af held og lykke.

Mange hilsner fra

ADHD-foreningen

PS: Vi har også udgivet en lignende guide for lærere og pædagoger med navnet 25 råd og redskaber.

Det vigtigste, jeg har lært som forælder til et barn med ADHD, det er at sige:

Uanset hvad du gør og hvad du siger, så elsker jeg dig

mor

ADHD-foreningen · Sammen gør vi ADHD/ADD til håb og handlekraft ·
ADHD

Indhold

1. Vær nysgerrig på diagnosen for at forstå dit barn 6
2. Sænk forventningerne, mød barnet, hvor det er 8
3. Brug en positiv og anvisende kommunikation 9
4. Giv masser af ros og anerkendelse 10
5. Godt gået 11
6. Ros væren frem for kunnen 12
7. Afhold dig fra at skælde ud og kritisere 14
8. Hold hovedet koldt under en konflikt 15
9. Spejl barnet, når noget er svært 16
10. Afled barnet før/under/efter en konflikt 17
11. Se bort fra negativ adfærd 18
12. Hjælp barnet med at konfliktløse 19
13. Hjælp barnet med selvbeherskelse 20
14. Lær barnet om moral og værdier i fredstid 22
15. Indfør rutiner og faste rammer 23
16. Brug visuelle systemer og anvisninger 24
17. Hv-ord – en tjekliste, der kan give overskud 25
18. Vær på forkant ved at forberede, analysere og evaluere 26
19. Brug kun logiske og fair konsekvenser 29
20. Brug positive belønningssystemer 30
21. Du er rollemodel 33
22. Lad barnet styre 34
23. Giv barnet små, vigtige opgaver 34
24. Lav fælles regler 36
25. Benyt dig af møder 38
26. Stå sammen om barnets udvikling og trivsel 40
27. Værd at vide om ADHD 42

1

Vær nysgerrig på diagnosen for at forstå dit barn

Alle børn vil gerne klare sig godt, indfri andres forventninger, have glade voksne omkring sig og gode venner.

Børn gør det godt – hvis de kan.

Men for dem med ADHD og lignende vanskeligheder er det ekstra svært.

Som forælder er det godt, at du har viden og kendskab til de vanskeligheder, som diagnosen giver dit barn. Derfor er det vigtigt, at du søger al den viden, du kan om ADHD. På den måde får du viden om, hvordan ADHD påvirker dit barns færdigheder og adfærd. Og du er jo allerede godt i gang.

Barnets kognitive funktionsnedsættelse er ikke synlig på samme måde som en fysisk funktionsnedsættelse, og symptomerne på ADHD er "almindelige". Forstået på den måde, at alle kender til uopmærksom og urolig adfærd, både hos mindre børn og hos større børn og voksne, når de er trætte eller uoplagte. Men for mennesker med ADHD er det ikke blot forbigående, eller når de er trætte og uoplagte, at de oplever symptomerne. Det er konstant og i så stort et omfang, at det kan være invaliderende.

Derfor prøver nogle forældre at tøjle barnets ADHD-symptomer med almindelig opdragelse, hvor barnet bliver bedt om at holde op med at være uopmærksomt eller uroligt. Men det kan barnet ikke uden hjælp og støtte.

Hvis barnet fx afbryder, sidder uroligt på stolen, hiver tingene ud af hånden på lillebror, ikke hører efter, gør de samme fejl igen og igen, mister sine ting ofte eller springer køen over – så skal barnet ikke opleves som uartigt og skødesløst.

Det er barnets kognitive vanskeligheder, der er på spil. Og barnet skal have støtte til at overkomme disse vanskeligheder.

Børn gør det godt – hvis de kan

Når du som forælder formår at se bag om barnets udfordrende adfærd, er det meget nemmere at forstå barnet, barnets vanskeligheder, handlemønstre og behov for hjælp og støtte.

Tilbyd altid barnet forståelse, anerkendelse og støtte – uanset adfærden. Prøv at bestræbe dig på generelt at forholde dig indlevende, imødekommende og nysgerrig overfor barnets udfordringer. Også selvom barnet tester dig og din tålmodighed til bristepunktet.

Vær åben for at udvikle dig og blive klogere som forælder og omsorgsgiver hele tiden.

2

Sænk forventningerne, mød barnet, hvor det er

Barnet med ADHD har en forstyrrelse i evnen til opmærksomhed, som er en af vores basale kognitive funktioner. Vanskelighederne kommer tit til at spænde ben for barnet, da forstyrrelsen påvirker andre og mere avancerede funktioner som sansebearbejdning, hukommelse, indlæring og tænkning.

Barnet har dermed sværere ved at tolke og forstå verden, sværere ved at indgå socialt og ved at gennemføre aktiviteter samt sværere ved at huske ting og lære af egne erfaringer.

Det betyder, at du som voksen bør sænke de forventninger, du har til barnet. Det kan godt være, at storebror sagtens selv kunne finde sit tøj og tage det på, da han var 6 år. Men måske kan lillebror med ADHD ikke gøre det, selvom han er 9 år. Og hvis man forventer, han kan, bruger han enorme mængder af energi og overskud på det, som kunne være brugt bedre til dagens aktiviteter i skolen eller andet sted.

Sammenlign ikke dit barn med ADHD med andre børn uden ADHD, for så kommer du til at stille for store krav. Sammenlign barnet med sig selv. Så længe barnet stille og roligt udvikler sig, og tillærer sig nye ting, så er I helt på rette spor.

Det betyder på ingen måder, at dit barn med ADHD er mindre intelligent end andre børn, det betyder blot at han/hun har mange flere vanskeligheder at kæmpe med, og at det derfor er sværere at tilegne sig nye færdigheder.

> *Vi har accepteret nogle ting nu, som vi før ikke syntes kunne være rigtigt. Fx at give en 9-årig tøj på. Men han lærer det jo nok på sigt*
>
> Mor

3
Brug **positiv og anvisende** kommunikation

Børn har mere brug for at vide, hvad de skal og må, end for hvad de ikke skal og ikke må.

Du kan med en positiv bemærkning fortælle barnet, hvad der skal ske, hvad der forventes og også gerne hvad, der sker bagefter.

Fx: *Så snart du har spist din mad, sætter vi desserten på bordet.* Det er bedre end det negative og mere truende: *Du får ikke nogen dessert, før du har spist din mad.*

Brug gerne uvante og fjollede formuleringer, da barnet hurtigt vænner sig til dem. Fx: *Brug dine gåfødder* i stedet for *hold op med at løbe.*

Barnet hører måske ellers primært ordet løbe og får ikke nogen anvisning på, hvad han skal gøre i stedet for.

Nogle børn bliver også straks negative overfor sætninger, der starter med ordene hold op, stop, nej eller med barnets navn.

Formuler dig positivt så meget som muligt. Det anviser, opmuntrer og spreder god stemning.

> *Før sagde jeg, du skal ikke bare gå! når han ville smutte fra bordet. Nu siger jeg: Jeg vil gerne have, du bærer ud af bordet. Min succesrate er faktisk steget en del*
>
> Mor

4
Giv masser af ros og anerkendelse

Alle har brug for at vide, at de har værdi, er gode nok og dur til noget som mennesker. Men børn med ADHD får desværre ofte meget skæld ud og kritik, som antyder, at de ikke er gode nok. De får for mange negative beskeder, irettesættelser og oplever dermed for mange nederlag.

Det er noget, der slider på selvværdet. Børnene har i stedet brug for masser af ros og anerkendelse for at opbygge et solidt selvværd og klare sig godt. Du kan ikke rose for meget – så længe rosen er oprigtig. Ros for de små ting og for de store ting. Se barnet vokse med det.

Tænk over hvilke styrker, dit barn har:

- Hvad er dit barn god til?
- Hvad kan andre lide ved dit barn?
- Hvad går oftest godt for dit barn?

Sørg for, at dit barn udnytter sine styrker og tal ofte om dem. Dyrk dit barns succeser. Lav gerne barnets egen "jeg kan" plakat eller bog. Ros især barnet bare for at være den person, det er for at styrke selvværdet. Her kræves ingen færdigheder, så alle kan være med:

Hvor er det dejligt at se dig, Det gør mig glad at se dig og storesøster grine sådan sammen eller Jeg er heldig, at jeg er mor til dig.

Hvis barnet har svært ved at tage imod ros, så sig bare: *Det er mit job, som din far, at fortælle dig om alt det gode, jeg ser. Det har jeg tænkt mig at blive ved med. Du vænner dig til det.* Lad også gerne barnet overhøre, at du roser det overfor andre.

Ros gerne med udgangspunkt i dig selv, da det har mere værdi end det mere automatiske, det var godt eller flot klaret, og det træner barnet i, at ens adfærd har en effekt på andre menneskers følelser.

Prøv det – det kan flytte bjerge for et barn med ADHD.

5

Godt gået. **Forslag til rosende og anerkendende sætninger**

- Du har sådan et godt hjerte
- Når du har gjort dit bedste, kan ingen forlange mere
- Har jeg fortalt dig for nylig, at du er dejlig, som du er
- Du kan regne med mig, jeg er lige her
- Du skal ikke være bange for at gøre noget forkert, det gør vi alle, og det lærer vi noget af
- Jeg har en stor sol i maven pga. det, du gjorde for mig i dag
- Du er sådan en stor hjælp, hvad skulle jeg gøre uden dig
- Jeg er sikker på, at du træffer den rigtige beslutning
- Du er sådan et dejligt menneske
- Du kan så mange ting, vi kan slet ikke undvære dig
- Jeg elsker at være sammen med dig
- Når jeg ser, at du bruger tid på at lære noget nyt, bliver jeg stolt
- Jeg synes, du er god til at tackle nye ting, jeg kunne vist godt lære noget af dig
- Du betyder meget for mig
- Du skal vide, at hvis du har brug for hjælp, så er jeg her
- Når jeg ser dig hjælpe din bror, bliver jeg så glad, fordi det viser, hvor omsorgsfuld du er
- Du er en god kammerat
- Når jeg hører dig rose andre, bliver jeg så stolt
- Du behøver ikke gøre noget for at være elsket. Det er du allerede

6
Ros væren frem for kunnen

Alle børn har brug for ros/anerkendelse.

Børn med ADHD har som beskrevet ekstra meget brug for, at deres forældre ser og anerkender deres værdi som person og deres konstante anstrengelser for at gøre det godt.

Det kan dog være en god idé at kigge nærmere på, hvordan vi roser/anerkender. Roser vi barnet for den, barnet er? Eller roser vi barnet for det, barnet gør? Mange voksne roser per automatik for kunnen (færdigheder) frem for væren (eksistens).

Et eksempel kan være pigen, der gynger og råber: *Se mig, mor!* Mor svarer: *Hvor er du dygtig, skat!* Barnet kalder på mors opmærksomhed, fordi hun har det sjovt og gerne vil dele oplevelsen med sin mor – hun vil gerne ses.

Det er derfor lidt skævt, at den reaktion, hun får, er en vurdering af hendes evner. Hun har måske aldrig tænkt på, at man kan være mere eller mindre god til at gynge, og hun mødes ikke i sin begejstring over bare at være til, gynge og have det rart.

Eksemplet illustrerer, hvad masser af forældre gør hele tiden, og det er da også forholdsvist harmløst. Men prøv alligevel at imødekomme barnet i forhold til det, hun beder om, fx:

- Sikke højt du gynger
- Det ser ud som om, du har det rigtig sjovt
- Ja, jeg ser dig

Hvis "kunnen" er det eneste, man roser for, begynder barnet måske at indstille sig på, at hun skal være dygtig og spørger selv: *Er min tegning ikke fin, mor?*
Prøv at rose og vise interesse for selve processen frem for produktet eller evnen, fx:

- Den tegning gør mig glad
- Jeg kan godt lide de farver, du har brugt
- Hvad mon den elefant, du har tegnet, hedder?

Jeg har øvet mig rigtig meget i at rose min søn med ADHD på 7 og hans lillesøster på 3 år. I går spurgte han mig, om vi ikke skulle prøve at få lillesøster til at køre på løbecyklen hele vejen til børnehaven, hvis vi roste hende. Allerede i carporten sagde han: Wilma, du ser skidegodt ud i den flyverdragt!

Mor

7

Afhold dig fra
at skælde ud og kritisere

Skæld ud og beskeder om at tage sig sammen giver ikke mening overfor børn med ADHD. Så prøv at beslutte dig for at skælde mindre ud hjemme hos jer og hjælp dit barn bedre på vej. Det er naturligvis vigtigt at være tydelig og bestemt, men prøv at være rolig, venlig og forstående imens.

Hvis et barns selvfølelse allerede er slidt, og barnet præges af et negativt selvbillede og lavt selvværd, kan det være svært at vende udviklingen. Barnet forventer måske kritik, er meget selvkritisk og har svært ved at tage imod ros. Vær vedholdende som den voksne i at afholde dig fra at skælde ud og brug de andre metoder, der bliver beskrevet her.

Brug metoderne spejling (se nr. 9) og afledning (se nr. 10) og vær i øvrigt indstillet på at vælge dine kampe og sige pyt.

Og sørg frem for alt for at give masser af ros for det positive. Så mindskes behovet for skæld ud mere eller mindre hen ad vejen.

Husk, at pyt-kassen er stor, og at det er en styrke frem for en fiasko for dig som forælder, når du vælger at opgive et krav, som du kan se, at dit barn ikke kan indfri. Og så blæs i øvrigt på, hvad andre tænker.

Jeg har lært at sige pyt. Fx: Når hun går glad ud ad døren om morgenen, så pyt med, at hun har smidt sine ting

Far

8

Hold hovedet koldt under en konflikt

Som voksen er det vigtigt at kunne bevare roen. En konflikt bliver sjældent hverken mindre eller kønnere af, at den voksne bliver vred og ikke tænker klart.

Husk, at børnene kun er små mennesker, der er ved at lære og kæmper med at optræne færdigheder i at begå sig, høre efter, holde sig i ro, følge regler og lære af egne erfaringer. En voksen, der forholder sig roligt og venligt, giver barnet tryghed og gør det nemmere for barnet at slappe af eller acceptere det, der udløste konflikten.

Sørg for at finde en strategi til at falde lidt ned eller flytte dig lidt væk, når du bliver vred og frustreret. Fx ved at tælle til ti, gå en tur ud i køkkenet og drikke et glas vand eller lignende.

Din partner og dig kan evt. aftale et kodeord i fredstid, som I kan bruge til at minde hinanden om, når det er tid til at slappe af eller skifte strategi.

Et kodeord eller tegn kan også signalere, at du har brug for, at den anden tager over. Det kan også være at foretrække at sige: *Nu kan jeg mærke, at jeg bliver gal, så jeg går lige lidt ud i haven og kommer ind igen om lidt.*

Er man som forælder opfarende af natur, er det en stor udfordring at kunne bevare roen overfor sine børn, og det er noget, man skal arbejde meget med.

Jeg har dælme været ude og slå på æbletræet mange gange, hvor de har stået derinde og tænkt, hvad laver hun dog derude?

Mor

Når han griner mig lige op i hovedet, så husker jeg mig selv på, at det er fordi, han ikke ved, hvad han ellers skal

Far

9

Spejl barnet, når noget er svært

Spejling er en pædagogisk metode, som er værdifuld at bruge, når noget er svært.

Det handler om at sætte ord på barnets følelser.

Et eksempel kan være et barn, der ligger i en flitsbue på gulvet i børnehaven og nægter at få flyverdragt på, når det er tid til at gå hjem. Her kommer man nemt til at begynde at skælde ud og snakke om, hvorfor flyverdragten skal på, at barnet må tage sig sammen, vi skal nå at handle osv. Men det har sjældent bidraget positivt.

Det kan i stedet hjælpe at sætte sig ned ved siden af barnet og anerkende, at det er svært.

Jeg kan se, at det er en stor opgave for dig at tage tøj på lige nu. Det er også hårdt arbejde, når man er fire år og har leget hele dagen. Mor kan godt sidde hos dig og slappe af i 2 minutter, og så hjælper vi to hinanden med din flyverdragt bagefter.

Nogle gange vil dette være nok til, at barnet kan slappe af og muligvis acceptere, at det er gå hjem tid, at flyverdragten skal på, inden man kan gå ud i frostvejr, og at forælderen hjælper med at få den på. Barnet føler sig set med sin frustration og forstået, og det vil i de fleste tilfælde bringe én længere end en afvisning af barnets følelser, irettesættelser og en fysisk kamp om at få barnet i dragten.

Men måske viser de pædagogiske anstrengelser sig nytteløse, og så er der ikke andet at gøre end at tage styringen og bære et sprællende barn ud fra institutionen. Så skriger barnet måske hele vejen hjem, men det må det også godt. Lad bare barnet forstå, at du godt ved, det er svært, og at det er okay. Behold ansvaret for situationen og vær ikke bange for barnets vrede.

10

Afled barnet

før/under/efter en konflikt

Afledning af små børns opmærksomhed er en pædagogisk metode, som alle forældre bruger. I forhold til børn med ADHD kan det være et effektivt redskab at bruge mere strategisk, og det er værd at holde fast i den, også når barnet har nået skolealderen.

Når der er optakt til en konflikt, kan afledning være en af de metoder, som er nemme og gode at bruge, og som kan lede barnet væk fra konflikten eller den mulige konflikt, uden de større omkostninger for hverken forælder eller barn. Barnet er i forvejen let afledeligt og er som regel hurtigt videre til noget andet.

Metoden kræver lidt finfølelse og fantasi fra den voksnes side, men er man hurtig på aftrækkeren og parat til ikke at hænge sig i mindre forseelser, er der mange konflikter at spare ved at aflede barnet. Jeg kan godt høre, at du er vred over, at maden ikke er klar. Men hvordan gik det for resten med at have pitabrød med i madpakken i dag?

En god afledning kan også være at give barnet en lille, vigtig opgave. *Øv, jeg kan ikke nå saltet, mens jeg rører i gryden. Er du sød at hente det til mig?*

Er man allerede gået med ind i konflikten, eller er man ikke hurtig nok, så barnet allerede har fuld tryk på følelserne, så kan man som oftest godt opgive at aflede – så er barnet låst fast på konflikten, og du må som forælder tage en dyb indånding og være tålmodig i brugen af andre metoder som spejling og positiv anvisning.

Min søn er altid sulten en halv time inden maden.

I går lod jeg ham stikke i kartoflerne, så han kunne se, at de ikke var færdige. Så lod jeg ham krydre koteletterne, og bagefter trak han sig stille og roligt.

Juhuu succes, det føles godt i maven

Mor

11

Se bort
fra negativ adfærd

At se bort fra negativ adfærd er en metode, som du kan vælge at bruge i visse situationer.

Det handler om at se igennem fingre med mindre alvorlig dårlig opførsel som plageri, skrigeri, bandeord, smådrillerier, negative bemærkninger og vild leg.

Formålet er at vælge dine kampe med barnet, ikke at fare op hele tiden som forælder, sige pyt og således at lade nogle ting glide, som man normalt ville have brugt negativ energi på. Samtidig er der nemlig også større chance for, at den uhensigtsmæssige opførsel forsvinder af sig selv eller i hvert fald ikke eskalerer, når du ikke giver den nogen opmærksomhed.

At se bort fra negativ adfærd kan også handle om at håndtere adfærden neutralt, ved fx at sige *sikke et frækt ord du kunne der!* og herefter ikke give det mere opmærksomhed.

Det kan også være at håndtere adfærden direkte positivt, som fx hvis du reagerer på, at barnet prøver at hive et stykke legetøj ud af hånden på sin bror ved at sige: *Ja, den er rigtig spændende den bil, han har, det bliver din tur om lidt.*

Det kan også være, at du står i supermarkedet med et højlydt plagende barn og siger: *Hvor er det dejligt, at du fortæller mig, hvad du godt kan lide, skat.* Så står der måske en anden mor og tænker "skal hun ikke sætte grænser", og det er også okay. For det er stadig dig, der ved, hvad der fungerer bedst for dit barn.

Kan du håndtere en del af den uønskede adfærd uden negativitet, højnes humøret betydeligt hos både dig og dit barn.

12

Hjælp barnet med at konfliktløse

Børn med ADHD og lignende vanskeligheder har ofte brug for hjælp og støtte til at løse konflikter.

Prøv at forholde dig neutral, åben, nysgerrig og lyttende overfor konflikten og prøv at guide barnet til selv at finde løsninger.

Er barnet fx i konflikt med sin søster eller bror, så prøv at hjælpe dem som mægler i stedet for som dommer. Lyt til begge børn og hjælp dem på vej med nysgerrige spørgsmål og med forslag til andre måder at se konflikten på eller med mulige ideer til løsninger.

Det kan være en god idé at arbejde med konflikten i mindre dele og træne barnet i at stoppe op, bruge sine erfaringer og vælge en plan. Fx efter remsen:

"Stop op – slap af – tænk højt – tænk efter".

Hvis planen mislykkes, skal forældrene opmuntre barnet til at prøve en ny strategi, så nederlaget ikke vokser barnet over hovedet.

Når mine piger kommer i konflikt, så starter jeg med at trøste lillesøster, så storesøster når at falde lidt ned og overhører, at det gør ondt og ikke er okay. Det har en meget bedre effekt på hendes adfærd, end når jeg skældte hende ud, mens hun var i affekt og lillesøster hylede. De bliver også hurtigere gode venner igen

Mor

13

Hjælp barnet
med selvbeherskelse

Ofte er børn med ADHD mere intense i deres følelser end andre børn.

Det betyder, at når de er glade, er de meget glade og når de er kede af det, er de meget kede af det. Det samme i forhold til frustration og vrede. Det kan være svært for børnene at håndtere følelserne og nogle gange reagerer de udad.

Hjælp barnet med at styre de stærke følelser ved at tale om dem og ved at have en plan. Snak med barnet i en rolig stund om, hvordan det føles, når følelserne buldrer frem, hvornår det sker og hvorfor. Og lav så en fælles plan, så barnet har noget at holde sig til i situationen.

Du kan fx tegne og tale om de røde følelser i maven, som stiger opad, når man bliver vred, og som skal stoppes med en strategi, inden de når hovedet.

Det kan fx være at:

- Gå sin vej
- Løbe en tur rundt om blokken
- Finde en voksen
- Gå ind på værelset og høre musik
- Slå i en pude
- Rive papir i stykker eller lignende

Skriv gerne planen ned på et lille kort, som barnet kan have med sig.

> *Min datter kan blive helt vildt hysterisk. Jeg plejede selv at køre med op, men nu har jeg talt med hende om, hvad jeg skal gøre. Hun sagde, at jeg bare skal holde om hende, så kan hun stoppe. Det virker*
>
> Mor

1

Sæt dig ned

2

Fødderne på gulvet

3

Fold hænderne

4

tá 3 dybe indåndinger

5

123

Tæl til 10

6

Godt gået

14

Lær barnet om moral og værdier i fredstid

De fleste voksne er tilbøjelige til at moralisere overfor børn midt i en konflikt. Fx:

* Det må man ikke, fordi…
* Kan du ikke forstå, at din sidemakker bliver ked af det, når du…
* Jeg vil ikke have, at du gør sådan, fordi…

Problemet er, at det er lige der midt i konflikten, når følelserne er oppe at køre, at barnet er allermindst modtageligt for den information, som du prøver at overføre.

Så prøv at afholde dig fra at komme med forklaringer og formaninger i situationen, men vent til alle er rolige. Du kan bruge denne huskesætning til dig selv:

Man skal ikke have svømmeundervisning, mens man er ved at drukne.

Benyt derimod gerne alle andre situationer end konfliktsituationer til at tale om moral og værdier, om rigtigt og forkert. Her kan barnet meget bedre lytte og vil ofte være nysgerrig og ivrig efter at lære og snakke om livets sociale spilleregler. Brug bøger, TV, situationer hos andre etc. til at tale med barnet om en given situation:

* Hvad var problemet?
* Hvad er det, drengen vil?
* Hvad tror I, vennerne tænker?
* Hvad tror I, pigen føler nu?
* Hvad kunne han mon gøre i stedet for?
* Hvad ville du gøre?

Det giver jer en god kontakt, og det træner barnets evne til refleksion, empati og konfliktløsning. Det sociale kan nemlig være rigtig svært for børn med ADHD.

15
Indfør **rutiner og faste rammer**

Alle børn har det godt med rutiner og faste rammer.

Det gælder i særlig høj grad for børn med ADHD og lignende vanskeligheder. De trives ikke med uforudsigelighed og har ofte en ringe tidsfornemmelse, som gør dem usikre.

Faste rutiner og rammer er vigtige og grundlæggende for både børn og forældre, da det giver mere ro i familien og mere overskud til at arbejde med de mere spontant opståede konflikter, som uundgåeligt dukker op.

Sørg derfor så vidt muligt for, at de dagligt tilbagevendende begivenheder som hverdagsmorgen, sengetid, aftensmad og lektielæsning har en helt fastlagt struktur, som følges hver gang.

Forudsigelighed giver barnet tryghed og ro i hovedet, og antallet af tilbagevendende konflikter omkring de daglige situationer kan mindskes betydeligt.

Hvis jeres hverdagsmorgen kører efter en fast rutine, er der mere energi til at håndtere et pludseligt drama omkring at ville have sine nye guldsandaler på i regnvejr eller, at yndlingsbukserne er til vask.

Har man som forælder svært ved at skabe struktur om sig selv og barnet, kan dette være en stor udfordring og kræve mange kræfter at tilrettelægge og efterleve. Men de fleste, både forældre og børn, trives bedst i en hverdag med en vis grad af regelmæssighed og forudsigelighed, så det er anstrengelserne værd.

Se evt. modul 7 i KiK Nu! om, hvordan du kan skabe rutiner og rammer for dit barn: adhd.dk/kik-nu

16
Brug **visuelle systemer og anvisninger**

Børn med ADHD er ofte stærke visuelt.

De har derfor stor gavn af at kunne støtte sig til billeder, tegninger eller symboler, når de skal guides gennem aktiviteter.

Det er således en rigtig god idé at gøre de faste rutiner visuelle i form af en række billeder eller symboler, som viser, hvad barnet skal og i hvilken rækkefølge.

Det kan være håndlavede tegninger, egne fotos eller billeder hentet på nettet. Barnet kan så flytte brikkerne eller strege billedet ud efterhånden, som rutinen gennemføres.

Dette er især vigtigt i forhold til de tilbagevendende daglige rutiner, som barnet har brug for at automatisere, så de kan forløbe uden konflikter. Men en visuel billedrække kan også bruges til at skabe klarhed over enkelte ting, som er nye eller uoverskuelige for barnet, som fx en udflugt eller en fødselsdag.

De visuelle systemer hjælper barnet med at fokusere, overskue og følge planen, giver tryghed og forudsigelighed og er desuden med til at gøre barnet selvhjulpent. Det visuelle forsvinder ikke ligesom det talte ord, ser altid ens ud, larmer ikke og kan følge med barnet rundt.

EKSEMPEL: Aftenrutine

17
HV-ord
– en tjekliste, der kan give overskud

Børn med ADHD eller lignende vanskeligheder har typisk svært ved selv at regne ud, hvad der skal ske. Derudover har de det svært med usikkerhed om, hvad der skal ske, hvornår og hvorfor og med hvem. Du kan komme denne usikkerhed til livs ved at bruge de 10 h'er som en tjekliste til at få givet alle oplysninger til dit barn.

De 10 h'er:

1. Hvad skal jeg lave?
2. Hvorfor skal jeg lave det?
3. Hvordan skal jeg lave det?
4. Hvor meget skal jeg lave?
5. Hvor længe skal jeg lave det?
6. Hvornår skal jeg lave det?
7. Hvor skal jeg lave det?
8. Hvem skal jeg lave det sammen med?
9. Hvem kan jeg få hjælp af?
10. Hvad skal jeg bagefter?

Husk på, at barnet med ADHD har hovedet fyldt med hv-spørgsmål hele tiden, og som ubesvarede fylder de i hovedet og skaber uro og utryghed. Så jo flere spørgsmål du kan besvare for barnet i fred og ro og i god tid via de 10 h'er, planlægning og visualisering, jo mere vil barnet kunne slappe af – og bruge sine ressourcer på at klare andre udfordringer eller opgaver.

18
Vær på forkant ved at forberede, analysere og evaluere

Som forælder til et barn med ADHD er du på en opgave, der konstant kræver tid, energi og pædagogiske anstrengelser.

Det kan dog spare dig for mange konflikter og frustrationer, hvis du som forælder beslutter dig for at være et skridt foran barnet hele tiden. Det kan være en stor og også mange gange umulig opgave, da barnet kan handle hurtigere, end du kan nå at blinke. Men du vil alligevel kunne være foran på mange områder.

Især når det handler om at strukturere hverdagen, forberede barnet på skift og aktiviteter, analysere opståede konflikter og evaluere din egen indsats med henblik på at blive klogere og dygtigere til at håndtere barnet.

Her er hyppige refleksioner nøgleordet:

- Hvad var det, der gik galt under aftensmaden i går?
- Hvorfor reagerede han sådan?
- Hvordan klarede jeg situationen?
- Hvordan kan jeg arbejde for, at det ikke sker igen?
- Hvad gør jeg anderledes i samme situation en anden gang?

Vær i øvrigt hele tiden opmærksom på barnets særlige behov for individuelle hensyn i både tid, omsorg og rum. De fleste børn har fx stor gavn af at have faste, afmærkede pladser til deres ting og af at få visualiseret tiden med et æggeur eller en Timetimer.

Husk, at det hermed også er okay at have en anderledes tilgang, når der er ADHD i familien. Det kan være, at dit barn selv har pakket sine julegaver ind for bedre at kunne vente. Det kan være, at der mangler et stykke af lagkagen, når gæsterne kommer, fordi det var det, der gav ro på. Det kan være, at dit barn får lov at spise på værelset i en periode. Det kan være, at dit barn godt må slippe for at give hånd til alle de andre til barnedåben. Måske forstår omgivelserne det ikke, selvom du forklarer det, men du ved bedst, hvad der er godt for dit barn og virker for jeres familie.

Vi besluttede os for at forebygge problemer med vores datters impulsivitet ved at lave et forbud om, at hun ikke måtte gå ovenpå alene, da hun nemt bliver fristet til fx at tømme en tube creme.

Vi troede, hun ville blive vred, men hun blev faktisk lettet

Mor

19
Brug kun **logiske og fair konsekvenser**

Konsekvenser omkring børn bør give mening og være retfærdige.

Det er ikke rart at føle sig presset og slet ikke med en ulogisk konsekvens.

Fx:

- Hvis du ikke holder op med det der lige nu, er der ingen slik på fredag
- Hvis du ikke hører efter, får du ikke lov at se Disneysjov

Trusler af denne slags er ulogiske og urimelige og derfor også svære for børnene at tage til sig og reagere positivt på.

Prøv at holde dig til mere neutrale udsagn samt logiske og fair konsekvenser, som børnene kan forstå og bedre acceptere.

Fx:

- Når du ikke slukker for spillet, bliver der ikke tid til godnathistorie
- Når du ikke spiser din mad, kan du ikke få dessert

Prøv også med en positiv anvisning, der i en god tone opfordrer barnet til handling. Fx *Så snart bisserne skinner, mødes vi på dit værelse til læsehygge.*

Undgå at bruge tomme trusler, som fx *Så kører vi hjem uden dig*. Hvis barnet tror på det, er det angstprovokerende, og hvis barnet ikke tror på det, er det jo alligevel virkningsløst.

20
Brug **positive belønningssystemer**

Positive belønningssystemer er som regel effektive overfor børn med ADHD.

Det handler om, at forældre belønner barnet for en bestemt adfærd eller gennemførelse af en aktivitet. Mange er skeptiske overfor ideen med at belønne børn for at gøre det, de skal eller for at opføre sig ordentligt. Men mange vælger alligevel at prøve det for at afhjælpe daglige frustrationer, konflikter og skæld ud.

Børn med ADHD kan have svært ved at fokusere på "kedelige" aktiviteter, og nogle gange kan de slet ikke se formålet med opgaven. En belønning kan være det, der holder barnet fast på opgaven og hjælper det med at fokusere på at gennemføre.

Nogle vælger små stykker legetøj, slik eller mønter som belønning, andre bruger oplevelser som fx en tur i svømmehallen. Typisk sparer barnet klistermærker eller smileys op, fx to om dagen for at børste tænder uden problemer – og når barnet har fx 10 stk., udløser det en belønning. Jo ældre børn er, jo længere tid kan de overskue at spare op.

Det er vigtigt, at systemet gøres visuelt, fx ved at sætte klistermærkerne ind i et skema, der viser hvor langt, der er til målet, og hvad belønningen er. Husk at være tydelig i aftalen med barnet, ikke afvige fra planen og altid følge op.

Vær opmærksom på, at det er et belønningssystem, og ikke et strafsystem. Så du må aldrig tage opnåede point eller klistermærker fra, fordi barnet har opført sig uhensigtsmæssigt.

Når barnet lykkes i at automatisere adfærden, kan man holde en lille fejring, fx med saftevand, saltstænger og diplom. Herefter erstattes belønningen med ros og anerkendelse, og der kan evt. arbejdes med et nyt mål.

Falder barnet tilbage i den gamle adfærd, kan man tage systemet i brug igen. Husk, at det, der er gået godt, ikke kommer dårligt tilbage. Som regel vender børn ikke tilbage til en konflikt, som de har fundet selvværd, ros og opmærksomhed i at mestre.

Han bandede nok 100 gange om ugen før, nu er det kun 3-4 gange pga. det belønningssystem, vi har lavet.

Han har selv valgt ordet "kakaomælk", som han bruger i stedet for, når han bliver vred

Mor

21

Du er rollemodel

Det er et faktum, at børn lærer ved at se på deres forældre og andre voksne omkring dem.

Vær ekstra opmærksom på din rolle som forbillede for dit barn og udnyt det til at vise, hvordan man bevarer roen i en svær situation, hvordan man konfliktløser, og hvordan man behandler andre.

Oplever børn voksne, der opfører sig dårligt, ukærligt eller mister besindelsen, så lærer de af det.

Tænk gerne højt, når du bliver frustreret over at vente på tur, eller når lynlåsen driller dig, og lad barnet høre, hvordan du håndterer situationen med selvbeherskelse og omtanke.

Inddrag også gerne barnet aktivt ved at fortælle om en konflikt, du havde fx på arbejdet, i trafikken eller under madlavningen og fortæl, hvordan du klarede det.

Ros gerne dig selv, når barnet hører det, for at demonstrere selvros.

22
Lad barnet styre

Det er af stor betydning for barnet at lege med far og/eller mor – ikke kun til og med børnehavealderen men også, når det er i indskolingsalderen og på mellemtrinnet.

Afsæt gerne 15-30 minutter en gang eller flere om ugen til leg og lad barnet vælge og styre legen. Sørg for, at det er forudsigeligt for barnet, hvornår det finder sted og udskyd eller aflys kun, hvis det er absolut nødvendigt.

Hav gerne en række af lege/aktiviteter at vælge imellem, som både barn og voksen kan lide, fx brætspil, boldspil, stopdans, gemmeleg eller LEGO. Barnet føler stadig, at det er ham eller hende, der vælger legen, og det forebygger, at den voksne fx ender med at sidde og lege far, mor og børn, som måske er både svært og kedeligt.

Deltag aktivt på barnets præmisser og udnyt legen til positivt samvær, ros, anerkendelse, rollespil og positiv indlæring af moral og værdier.

23
Giv barnet **små vigtige opgaver**

Alle børn har brug for at føle sig vigtige, dygtige og til gavn.

Brug det som en pædagogisk metode at give barnet små opgaver af "voksen" karakter, som styrker selvværdet og giver anledning til ros/anerkendelse. Det er vigtigt, at opgaven ikke er for svær.

Det kan være ting som at skære tomater, vaske en gryde op, sætte kaffe over, holde benzinhåndtaget, tjekke olie på bilen, starte vaskemaskinen, slå græs eller hvad man nu skønner realistisk og forsvarligt i forhold til barnets motorik, alder og modenhed.

Det er så skønt at se, hvordan børn kan gro for øjnene af en.

24
Lav **fælles regler**

Det kan være en god idé at skrive hjemmets vigtigste regler ned i fællesskab.

Fx 3-5 regler med små børn og 5-7 regler med de lidt ældre. Reglerne skal fungere som den overordnede ramme for adfærd i familien.

Det giver barnet tryghed at kende de vigtigste rammer og hvad, der er det primære at øve sig på.

Det kan fx være:

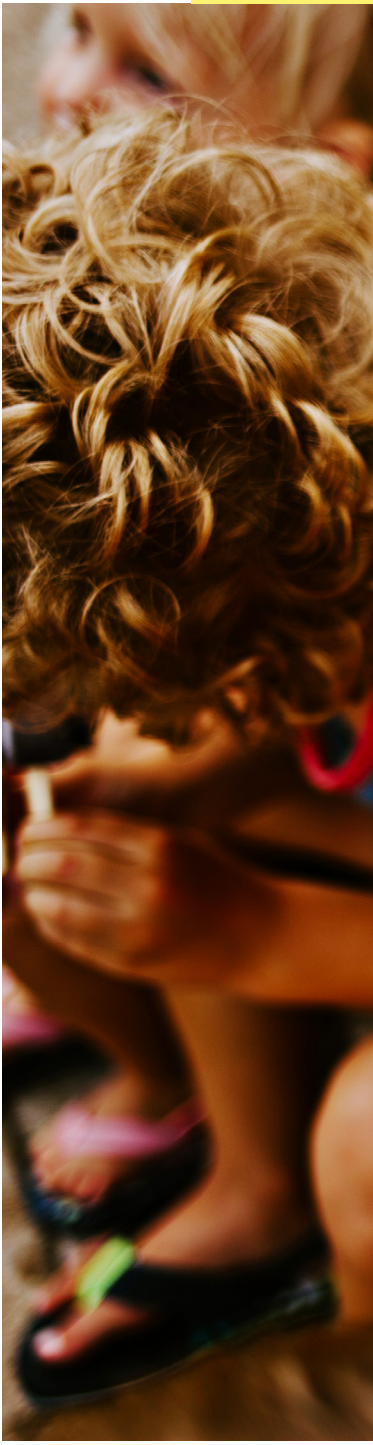
- Ikke slå
- Ikke drille
- Ikke sige sårende ord
- Ikke kaste med ting
- Ikke lukke ørerne

Reglerne gøres visuelle sammen med barnet og hænges op på væggen, fx ved at tegne det forbudte bag et parkerings forbudt-skilt.

Reglerne formuleres her som må-ikke regler og er dermed en undtagelse fra at formulere sig positivt, da disse regler skal være meget tydelige som ramme for barnet og beskrive præcis, hvad det er, der er forbudt. Desuden skal de ikke italesættes i det daglige.

Reglerne gælder selvfølgelig for alle. De voksne må jo heller ikke slå, drille og kaste med ting osv.

Husk at aftale i fællesskab, hvad konsekvensen for at bryde reglerne er.



25

Benyt dig af møder

Vi voksne mødes og taler om vanskeligheder og fremskridt i alle mulige sammenhænge på arbejdet, i organisationer og i klubber, så hvorfor ikke også gøre det i familien?

Det kan være en rigtig effektiv måde at samle familien på og samarbejde om de udfordringer, som hverdagen rummer. Familiemøder skaber tid og rum for fælles refleksion og udnyttelse af alles kompetencer.

Børnene er en ofte overset ressource i bestræbelserne på at få færre konflikter og mere harmoni i familien. Alle vil som regel gerne have en chance for at blive lyttet til og taget alvorlig, og alle har som regel en mening om og gode ideer til, hvordan tingene kan blive bedre.

Her er vores opskrift på et familiemøde:

1. Invitér børnene til et møde
Gør det formelt, hyggeligt og indbydende med fx boller, saftevand, stearinlys og servietter. Kommer de ikke, så hold mødet alligevel. De vil måske blive tiltrukket af nysgerrighed og chancen for indflydelse

2. Fremlæg problemet neutralt
Jeg har lagt mærke til, at vi har nogle problemer her i huset med sengetid. Jeg har også bemærket, at det er hårdt for familien. Hvad siger I til, at vi finder på ideer til at få en sengetid uden problemer? Inviter til løsningsforslag

3. Brug en taleting
Tag en runde, hvor den, der har taletingen taler og de andre lytter. Børnene lærer det hen ad vejen

4. Vær sekretær
Skriv alles ideer og forslag ned. Også de skøre og urealistiske som slik til natmad og blive oppe hele natten

5. Udvælg, som forældre, ca. 3 idéer eller regler, som I kan prøve
Tænk højt, når du i en neutral tone vælger dem frem for andre. Sørg så vidt muligt for, at børnenes forslag også inddrages. Skriv dem ned som mødets resultat

6. Reglerne gælder for alle i familien
Aftal i fællesskab, hvad konsekvensen for at bryde dem er, så børnene har været medbestemmende og konsekvensen er forudsigelig

7. Visualiser reglerne
Tegn eller klip billeder ud sammen med børnene og hæng dem op i børnehøjde

Dette kan lyde som det rene galimatias for mange forældre i familier med ADHD, hvor der er et højt konfliktniveau. Men mange bliver overraskede over, hvor engagerede børnene oftest er, og hvor meget familien får ud af at tale om problemerne på en neutral og fredelig måde.

Lykkes det ikke første gang, så afbryd roligt mødet og prøv igen en anden gang.

26
Stå sammen om barnets **udvikling og trivsel**

Det er vigtigt, at de voksne holder sammen i deres opdragelse og håndtering af barnet.

Indfør meget gerne et ugentligt voksenmøde, hvor I fx mødes i køkkenet over en kop the hver mandag aften kl. 21 og taler en halv time om, hvordan det går med barnet, og hvordan det går som forældre. Tag gerne notater om jeres tanker, ideer og beslutninger.

Vær opmærksom på, at det er okay at have forskellige styrker, og at man ikke behøver forvente, at begge kan gøre det samme lige godt eller på samme måde. En anden måde, end den man selv bruger og foretrækker, kan være god nok. Eller måske er den ene forælder bedst til sengetid, mens den anden er bedst til morgenrutinen, og så kan det være en god idé at fordele det sådan.

Prøv at blive enige om, hvordan I tackler forskellige situationer med barnet men husk, at det selvfølgelig er okay at have forskellige vinkler på udfordringerne. Vær så imødekommende overfor hinandens synspunkter, bekymringer og forslag som muligt.

Hold så vidt muligt en god kontakt med barnets pædagoger og lærere og tal om, hvordan I bedst hjælper barnet. Vær åben omkring barnets vanskeligheder og jeres udfordringer derhjemme og prøv at opfordre til, at I bruger de samme metoder.

(Husk, at ADHD-foreningen har udgivet en gratis guide tilsvarende denne: 25 råd og redskaber for lærere og pædagoger, find den på adhd.dk).

Overvej om I, efter aftale med barnet, kan informere de andre børn og forældre om barnets særlige udfordringer og behov, fx via et fælles brev eller på et forældremøde.

Prøv også at se, om I kan hjælpe barnet med at sætte ord på vanskelighederne – både overfor sig selv og overfor kammeraterne.

Min kone kunne ikke rumme, at vores datter var sur og ikke ville i seng, så hun bad mig tage over. På det tidspunkt stod jeg allerede ude i køkkenet og tænkte over, hvilke strategier jeg ville bruge, når jeg kom ind på værelset

Far

27

Værd at vide om ADHD

ADHD er den mest almindelige børnepsykiatriske diagnose. 2-4 % af alle børn i Danmark diagnosticeres med ADHD, hvilket svarer til én i hver skoleklasse.

ADHD er en neuropsykiatrisk lidelse, der giver forstyrrelser i opmærksomhed og aktivitet. Børn med ADHD eller en ADHD-lignende adfærd har således vanskeligheder med at regulere deres opmærksomhed og aktivitetsniveau og styre deres impulser.

Børn med ADHD har svært ved at fokusere og koncentrere sig, skabe overblik, følge en plan og holde sig i ro. Symptomernes art og grad kan variere meget.

Som daglige udfordringer har barnet med ADHD bl.a. svært ved at høre efter, huske, vente, forstå regler og overholde grænser. Barnet taler måske meget, springer fra det ene til det andet, har svært ved at gennemføre en aktivitet og ender i konflikter. Barnets modenhed kognitivt og socialt er som regel forsinket.

Forskning viser, at symptomerne bl.a. skyldes en nedsat mængde eller virkning af signalstofferne dopamin og noradrenalin, som sørger for kommunikationen mellem hjernecellerne.

Børn med ADHD er lige så intelligente som andre børn. ADHD findes i alle samfundslag og årsagen til ADHD kan være arvelighed. Ofte er der flere indenfor samme familie med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder.

ADHD-symptomerne kan ofte reduceres med medicin, og derudover er der en række pædagogiske tiltag, som kan hjælpe barnet. Det er primært struktur og forudsigelighed, positiv anvisning, forståelse, opmuntring og støtte omkring barnet. Forældre, professionelle og børn kan således arbejde med at håndtere symptomerne og indrette hverdagen og livet med ADHD bedst muligt.

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Udtrykket ADD bruges om den type ADHD, hvor hyperaktiviteten og impulsiviteten er fraværende eller mindre synlig.

Flere drenge end piger får diagnosen, og det skyldes formentlig, at piger oftere har typen uden synlig uro (ADD) og dermed er deres vanskeligheder sværere at få øje på.

Mange med ADHD oplever, at symptomerne bliver mindre eller ændrer karakter med alderen, og 4 ud af 10 børn med ADHD opfylder som voksne ikke længere kriterierne for diagnosen. Men de kan stadig have vanskeligheder. Hyperaktiviteten erstattes ofte af en indre uro og rastløshed, og mange voksne med ADHD har stadig svært ved at holde fokus.

Der følger ofte også andre udfordringer med det at have ADHD. Det kan være problemer omkring søvn, indlæring, motorik, angst, depression og sociale vanskeligheder. Symptomer som mangel på overblik og koncentration udfordrer både psyke, relationer, skolegang osv. og kan forhindre den med ADHD i at udnytte det potentiale, der ligger i hans eller hendes personlighed og begavelse.

Der er i disse år stigende opmærksomhed på effekten af en struktureret og anerkendende pædagogisk indsats fra forældre og professionelle voksne omkring barnet med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder.

Læs meget mere om ADHD på adhd.dk

Deltag også gratis på vores online forældretræningsprogram – KiK Nu!, på adhd.dk/kik-nu

Godt gået.

en guide til forældre

Familielivet kan være en stor udfordring. Det gælder ikke mindst for familielivet med ADHD.

Som forælder til et barn med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder er du på en særligt krævende opgave. Hverdagen med barnet kan være udmattende, og kærligheden i familien er måske trængt af kaos og konflikter. Som forælder er du måske træt og frustreret over din forældrerolle og barnets adfærd og trivsel.

Denne guide har til formål at oplyse om praktiske råd og redskaber, der kan hjælpe forældre og deres børn. Hvordan du ved hjælp af positive strategier kan arbejde med at forebygge og håndtere udfordringer i barnets hverdag og minimere konflikterne. Og hvordan du med din omsorg og kærlighed kan tanke op på barnets selvværdskonto.

Godt gået giver dig en række velafprøvede metoder til at styrke din forældrerolle og giver dig og din familie en lettere hverdag med mere kærlighed og mindre kaos.

Guiden er målrettet forældre til børn med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder på 3-10 år. Metoderne kan dog bruges af alle forældre, der vil forebygge og håndtere udfordrende adfærd hos deres børn samt styrke selvværd, trivsel og relationer i familien.

adhdforeningen

ADHDforeningen

Udgivet af:
ADHD-foreningen
Pakhusgården 50
5000 Odense C
70 21 50 55
info@adhd.dk
www.adhd.dk

Ansvarshavende:
Camilla Louise Ganzhorn,
direktør
ISBN:
978-87-90364-36-6
1. oplag, 2015
©ADHD-foreningen

Sammen gør vi ADHD/ADD til håb og handlekraft · ADHD-foreningen ·