

Pauser, tomgangstid, ferier og familieliv - med ADHD/ADD og eller ASF

Sommeren er gået på hæld. Nogen har været ude at rejse, andre har nydt sommeren herhjemme og slappet af. Der er meget dejligt at sige om sommeren. De varme dage ved havet, de lune aftener ved grillen, gæster og samvær. Ja, der er dømt pause, fra det hele.

For mange er ferie forbundet med at lave "ingenting". Andre holder mere aktiv ferie, men uanset hvilken ferie, der er tale om, kan det være en svær tid for familier, hvor børnene har ADHD/ADD og eller ASF.



AF JENNY BOHR
KOGNITIONSKONSULENT, MASTER I SPECIALPÆDAGOGIK
OG ADVANCED TRAINEE I SAMARBEJDSBASERET
PROBLEMLØSNING. LÆS MERE PÅ JENNYBOHR.DK

Rytmer, strukturer, planer og skemaer brydes ned

Alle de rytmer, strukturer, planer og skemaer, som kendetegner hverdagen for børnene, brydes ned, og en mangelfuld forestillingsevne gør, at børnene kan have svært ved at forestille sig steder eller personer.

Dette kan betyde usikkerhed og medføre frustrationer. Børnene kan blive usikre på, hvad der skal ske, hvor de skal hen, hvem de skal være sammen med osv.

Derfor stiller børnene ofte mange spørgsmål, gerne gentagende og ofte de samme spørgsmål igen og igen, og det er vigtigt for børnene at få svar. Der er ingen børn, der stiller spørgsmål for at genere de voksne, selvom nogle voksne tilsyneladende tror, at det er netop det, børnene gør.

Men nej det er det ikke! Børn stiller spørgsmål, fordi de har brug for svar! Som en ung pige på 16 år fortalte mig under en samtale på mit kontor.

Pigen, som vi her kan kalde Maja, gik på det tidspunkt i 1.g, og hendes far hjalp hende med lektierne. Under en samtale sagde Maja til mig: "Min far er ikke så god til at hjælpe mig med lektierne". Jeg spurgte: "Hvordan er han ikke så god til at hjælpe dig?" Maja sagde: "Han kan ikke forklare det, så jeg forstår det, og når jeg spørger 3 eller 4 gange, så siger han: "Du vil jo ikke forstå det!" Synes du ikke det er noget mærkeligt noget at sige?" Her vidste jeg ikke, hvad jeg skulle svare, og mens jeg tænkte over et godt svar, sagde Maja: "Hvis jeg ikke ville forstå det, så ville jeg da ikke spørge en eneste gang, men bare se at komme videre."

Børn stiller spørgsmål, fordi de har brug for svar

Børn spørger fordi de har brug for svar

Børn spørger, fordi de har brug for svar. Ofte glemmer de rent verbale svar og spørger så igen og igen, derfor kan det være en god idé at tydeliggøre svar visuelt. Så de er der hele tiden, som billeder, planer eller skemaer.

Det kan godt være nogle af os er glade for ferie- og pausetid, og derfor vægrer os ved at der skal være forudsigelig, planer og/eller skemaer, når det nu er ferietid. Men det kan være nødvendigt, for at ferien skal blive rar for hele familien, børnene med ADHD, søskende, forældrene, måske bedsteforældre, gæster og alle andre. Hvis børnene med ADHD får det svært, så er det også svært for omgivelserne – det tror jeg, vi alle har erfaret.

Struktur og planer

Det er helt individuelt, hvor megen struktur og hvor mange planer et barn kan have brug for, så her må man prøve sig frem. Er der noget, børn med ADHD er gode til, så er det at fortælle os, når det vi gør, ikke er godt nok. *Vi skal bare lære at lytte til dem.*

Familietur til USA

En familie (mor, far og to drenge, én på 12 år med ADHD og én på 9 år, der ikke har ADHD, som jeg vejledte i en periode, skulle på 5 ugers rejse i bil på tværs af USA.

Jeg tænkte, det kunne blive lidt af en udfordring, og det var forældrene også klar over. Moderen udarbejdede derfor en mappe som indeholdt: Rute, hvor langt der skulle køres, billeder af de steder de skulle til, hvor de holdt pauser og meget mere.

De gennemgik mappen inden afrejse. Drengen med ADHD hav-

de den på turen, hvor de fulgte mappen til punkt og prikke. De gennemgik morgendagens tur om aftenen og så igen inden turen startede.

De havde alle 4 en fantastisk ferie med glade børn og voksne.

Andre kan nøjes med at lave nogle enkelte strukturer som fast morgenrutine, indhold i dagene, forberedelse til udflugter, og hvad der ellers skal ske.

Uden struktur og planer, er ferietid jo egentlig "tomgangstid", og det er noget af det sværeste for børn med ADHD. Ikke bare når der er ferie, men uplanlagt tid kan let blive udfyldt af barnets uro og impulsivitet, og det er sjældent hverken konstruktivt, eller det, man kan betegne som en pause.







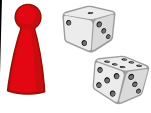



Pause hvad er det?

Pause er afbrud i noget, det er ikke skemalagt tid, det er tomgangstid. I dagligdagen i mit arbejde på skoler og i institutioner, ser jeg desværre ikke sjældent, at der indlægges indholdsløse pauser.

I almenskolen er der jo frikvarterer, der lægger op til fritid uden indhold eller fri leg, som bestemt ikke er for begyndere. Fri leg kræver gode sociale kompetencer. At man kan skiftes til at bestemme, tager hensyn til hinandens ønsker, handler i overensstemmelse med mange usagte og utydelige regler og ikke mindst, at hjernen hæmmer éns impulser, så man kan vente – og handler forudsigeligt.

Det er en stor udfordring for børn med ADHD/ADD og eller ASF. Børn med ADHD kommer ofte til at handle på måder, som de andre børn ikke forstår eller forventer. De kan være for meget for de andre børn. Og børn med ADHD og ASF kommer ofte slet ikke med i legen, men står på sidelinjen eller går rundt for sig selv.

Men også på specialskoler oplever jeg, at der bliver stillet krav til børn med ADHD/ADD og/eller ASF om at holde indholdsløse pauser. Det kan betyde, at det bliver børnenes forstyrrelser, der kommer til at sætte dagsordenen. De bliver rastløse, impulsive, og hyperaktiviteten øges. Det kan være svært at håndtere, ikke bare for børnene indbyrdes, men også for lærere og pædagoger, der ofte skal bruge megen energi på at genetablere roen og komme videre i skemaet. Det bliver der brugt unødigt megen energi på.

Ferie i sommerhus. Dagen i dag	Jonas (med ADHD)	Alba	Far	Mor	Gæster
Morgen	 Vågne med iPad		På arbejde hele dagen		
09.00 Morgenmad		Morgenmad		Morgenmad	
Formiddag	 Tur til stranden	Tur til stranden		Tur til stranden	
Frokost	 Picnic i haven	Picnic i haven		Picnic i haven	Farmor kommer til picnic i haven
Eftermiddag	 Bio med farmor	Legeaftale hos Mia		Indkøb	Biotur med Jonas
Aftensmad	 Spise i haven	Legeaftale hos Mia	Spise i haven	Spise i haven	Spise i haven
Aften	 Spil	Legeaftale hos Mia	 Spil	Pause	 Spil
Godnat	 21.00 Mor putter	Sover hos Mia			Bliver og sover her

Børn med ADHD/ADD og/eller ASF har brug for struktur, tydelighed og planer

Børn med ADHD/ADD og/eller ASF har brug for struktur, tydelighed og planer, også i de fritidstilbud, de får efter skoletid.

Dette kan være svært for de voksne, der ofte mener, at børnene skal have fri for al den struktur og tydelighed. *Men det er en misforståelse.* Voksne i fritidstilbud for børn med kognitive forstyrrelser må indstille sig på, at der skal arbejdes med høj grad af struktur og forudsigelighed, og at børnene af sig selv udvikler sociale kompetencer gennem frit samspil med andre børn. På samme måde, eller i samme grad, som neurotypiske børn.

Det vil jeg skrive en artikel om i næste ADHD-magasin, nr. 4. 2023, som er på gaden i december måned 2023. /Jenny Bohr ■