GODT GÅET

EN GUIDE TIL FORÆLDRE

RÅD OG REDSKABER TIL HVERDAGEN MED BØRN, KÆRLIGHED OG KAOS

Guiden er målrettet forældre til børn med ADHD og ADHD-lignende vanskeligheder. 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.

Kære læser

Tak fordi du læser forældreguiden "Godt gået".

"Godt gået" er skrevet på baggrund af forældretræningsprogrammet "Kærlighed i Kaos®" (KiK). Programmet er for forældre til børn på 3-9 år med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder – dvs. børn, som har udfordringer med at regulere deres opmærksomhed og aktivitetsniveau og styre deres impulser.

Et barn med ADHD har på daglig basis svært ved at høre efter, huske rutiner, vente, forstå regler og grænser. Barnet taler måske meget, springer fra det ene til det andet, har svært ved at gennemføre en aktivitet og ender ofte i konflikter. Børnene er således særligt udfordrede i deres hverdag, og forældrene er på en særligt udfordrende og krævende opgave.

Kærlighed i Kaos er udviklet af ADHD-foreningen med støtte fra TrygFonden. Programmet er i 2014 blevet videnskabeligt effektmålt af det nationale forskningsinstitut (SFI), og resultatet var positivt. Forskningsundersøgelsen viste med stor tydelighed, at KiK hjælper familierne til en nemmere hverdag med færre konflikter, bedre relationer og gladere børn.

I denne guide har vi samlet de 25 råd og redskaber, der ligger i programmet. Som forening ønsker vi at dele ud af de gode erfaringer og bringe metoderne ud til alle forældre, der kan få glæde af dem.

Pluk fra guiden, som det passer ind hjemme hos jer. Noget kan du bruge nu, og noget kan du måske bruge senere. Noget vil du måske finde banalt, og noget vil du måske finde urealistisk. De mange optimistiske forslag og eksempler afspejler blot den retning, vi ønsker at gå.

Husk altid, at din betydning og din indsats i dit barns liv er helt uvurderlig.

"Godt gået" er målrettet til børn med ADHD og ADHD-lignende vanskeligheder, da de har særligt brug for struktur og anerkendende voksne. Metoderne i denne guide er dog almindelig, positiv børneopdragelse, der også 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 3-9 år, men de fleste af dem kan som udgangspunkt bruges til børn og unge i alle aldre (og såmænd også voksne).

Vi har også udgivet denne guide for lærere og pædagoger med navnet ”25 råd og redskaber”.

Det er vores ønske, at en større udbredelse af metoderne vil bidrage til mere ensartethed og positivitet omkring håndtering af udfordrende adfærd i hjem, institution og skole. Og til en større, fælles indsigt i det særlige behov for forståelse, anerkendelse og forudsigelighed, der er afgørende, når børn er udfordrede pga. ADHD - eller forskellige andre årsager.

I guiden bruges ordene ”forældre”, ”mor” og ”far”, men der kan naturligvis ligeledes være tale om bonusforældre, plejeforældre, bedsteforældre og andre familiemedlemmer og forskellige professionelle voksne omkring barnet.

Har du kommentarer eller ideer, så hører jeg meget gerne fra dig på afr@adhd.dk.

Jeg 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. Jeg ønsker dig og din familie masser af held og lykke i en hverdag med mere kærlighed i mindre kaos!

Mange hilsner fra
ADHD-foreningen

Anna Fuxbo Rewitz

”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

25 RÅD OG REDSKABER

1. VÆR NYSGERRIG PÅ AT FORSTÅ DIT BARN
2. SE BARNETS VANSKELIGHEDER BAG ADFÆRDEN
3. STÅ SAMMEN OM BARNETS UDVIKLING OG TRIVSEL
4. GIV MASSER AF ROS OG ANERKENDELSE
5. BRUG EN POSITIV OG ANVISENDE KOMMUNIKATION
6. AFHOLD DIG FRA AT SKÆLDE UD OG KRITISERE
7. HOLD HOVEDET KOLDT UNDER EN KONFLIKT
8. SPEJL BARNET NÅR NOGET ER SVÆRT
9. AFLED BARNET FØR/UNDER/EFTER EN KONFLIKT
10. SE BORT FRA NEGATIV ADFÆRD
11. INDFØR RUTINER OG FASTE RAMMER
12. BRUG VISUELLE SYSTEMER OG ANVISNINGER
13. HJÆLP BARNET MED AT KONFLIKTLØSE
14. BRUG DIN ROLLE SOM FORBILLEDE
15. HJÆLP BARNET MED SELVBEHERSKELSE
16. LÆR BARNET OM MORAL OG VÆRDIER I FREDSTID
17. ROS "VÆREN" FREM FOR "KUNNEN"
18. VÆR PÅ FORKANT VED AT FORBEREDE, ANALYSERE OG EVALUERE
19. BRUG KUN LOGISKE OG FAIR KONSEKVENSER ELLER TRUSLER
20. LAV FÆLLES REGLER
21. BENYT DIG AF MØDER
22. BRUG KORTE, OPMÆRKSOMHEDSFRI PAUSER
23. LAD BARNET STYRE
24. GIV BARNET SMÅ, VIGTIGE OPGAVER
25. BRUG POSITIVE BELØNNINGSSYSTEMER

1. VÆR NYSGERRIG PÅ 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. For dem med ADHD og lignende vanskeligheder er det bare ekstra svært.

Det er vigtigt, at barnets forældre og andre voksne omkring barnet accepterer barnets vanskeligheder og eventuelle diagnose. Det er vigtigt, at de voksne forstår, hvordan det påvirker barnets forskellige færdigheder, og hvordan det således hænger sammen med barnets adfærd.

Så når tingene mislykkes for barnet, er det fordi, noget går galt i forhold til barnets formåen. Derfor må de voksne være nysgerrige på barnets udfordringer og behov for hjælp, så barnet ikke vokser op med et selvbillede af, at det skuffer andre og er forkert.

Børn har som bekendt brug for omsorg og støtte, bare fordi de er børn, og for børn med ADHD betyder det derfor et særligt stort behov for støtte fra deres forældre og øvrige voksne. Det stiller selvsagt store krav til de voksnes evne til tålmodighed, vedholdenhed, tolerance, viden og indsigt – særligt for de forældre, der pga. arveligheden selv kæmper med at regulere deres opmærksomhed og aktivitetsniveau og styre deres impulser.

Hav øje for både styrker og udfordringer hos dit barn og 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!

Som forælder må man holde hånden ubetinget frem.

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

"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

2. SE BARNETS VANSKELIGHEDER BAG ADFÆRDEN

Det har stor betydning, at du som forælder har en stor indsigt i de kognitive vanskeligheder, som ADHD giver.

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 samme gælder for børn, der har "den stille ADHD" (ADD), hvor de sidder og dagdrømmer og har svært ved at komme i gang på trods af gentagne opfordringer.

Problemerne skyldes bl.a. en nedsat mængde eller virkning af signalstofferne dopamin og noradrenalin, som sørger for kommunikationen mellem hjernecellerne. Det gør barnet uopmærksomt, impulsivt, motorisk uroligt og gør det sværere for ham eller hende at gøre brug af sine erfaringer.

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.

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. De voksne har måske ikke den fornødne forståelse for de kognitive vanskeligheder, og de mangler viden og værktøjer til at handle anderledes. Barnet kommer derfor måske igen og igen til kort i mødet med andre børn og voksne, når det er uopmærksomt og impulsivt og ikke kan handle på irettesættelserne, som det forventes af dem.

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 til at overskue og navigere i hverdagen.

Læs om ADHD på side 44-45 og på ADHD-foreningens hjemmeside www.adhd.dk.

3. 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 mor bedst til sengetid, og far er bedst til morgenrutinen, og så kan det være en god idé at fordele det sådan.

Hold så vidt muligt en varm og tæt 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 lærerguide tilsvarende denne: ”25 råd og redskaber for lærere og pædagoger”).

Hold en tæt kontakt som forældre eller andre voksne omkring barnets udvikling og tal ofte sammen om barnets adfærd, trivsel og om hvordan det går derhjemme og i institution eller skole. 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.

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 hans/hendes vanskeligheder – 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

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 fortæller dem, 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. Barnet har i stedet brug for masser af ros og anerkendelse for at opbygge et solidt selvværd og klare sig godt.

Man kan ikke rose for meget – så længe rosen er oprigtig. Ros for de mindste små ting og se barnet vokse med det.

TÆNK OVER HVILKE STYRKER DIT BARN HAR:

- **Hvad er han/hun god til?**
- **Hvad kan andre lide ved ham/hende?**
- **Hvad går oftest godt for dit barn?**

Sørg for at barnet udnytter sine styrker og tal ofte om dem. Dyrk barnets succeser. Lav gerne barnets egen "jeg kan" læse- eller billedbog.

Ros især barnet bare for at være den person, han eller hun 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 mor at fortælle dig om alt det gode, jeg ser. Det har jeg tænkt mig at blive ved med. Du vænner dig til det". Lad 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 da det træner barnet i, at hans eller hendes adfærd har en effekt på andre menneskers følelser.

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

5. BRUG EN 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.

En positiv bemærkning fortæller 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

6. 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 minimere skæld 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, men brug de andre metoder, der bliver beskrevet her.

Brug metoderne spejling (se nr. 7) og afledning (se nr. 8) 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.

"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

"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

7. 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 sine 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 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.

Det kan også være nødvendigt med et personskifte. Hvis du er bekymret for, at barnet vil føle du giver op, så sig fx "mor skal ringe til moster nu, så far hjælper dig i bad". Et kodeord eller tegn kan også signalere, at du har brug for, at den anden tager over. Det kan også være at foretrække simpelthen 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

8. SPEJL BARNET, NÅR NOGET ER SVÆRT

En pædagogisk metode som er værdifuld at bruge er spejling.

Det handler om at sætte ord på barnets følelser, når noget er svært.

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. Det har sjældent bidraget positivt.

Det kan i stedet hjælpe at sætte sig ned ved siden af barnet og anerkende, at det er svært. "Mor 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 gåhjem-tid, at flyverdragten skal på, inden man kan gå ud i frostvejr, og at mor 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.

9. 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 man 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 kotelletterne, og bagefter trak han sig stille og roligt. Juhuu succes, det føles godt i maven"

Mor

10. SE BORT FRA NEGATIV ADFÆRD

At se bort fra negativ adfærd er en metode, som man 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 sine 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 man ikke giver den nogen opmærksomhed.

At se bort fra negativ adfærd kan også handle om at håndtere adfærden neutralt, som fx 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 har fat i den lange ende af dit eget forældreskab.

Kan man håndtere en del af barnets uønskede adfærd uden negativitet, højnes humøret betydeligt hos både voksen og barn.

11. INDFØR RUTINER OG FASTE RAMMER

Alle børn har brug for faste rutiner og rammer.

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

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. 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.

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.

Børn har god gavn af at kende svaret på de 9 hv-ord:

12. BRUG VISUELLE SYSTEMER OG ANVISNINGER

Børn med ADHD er oftest stærke visuelt.

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

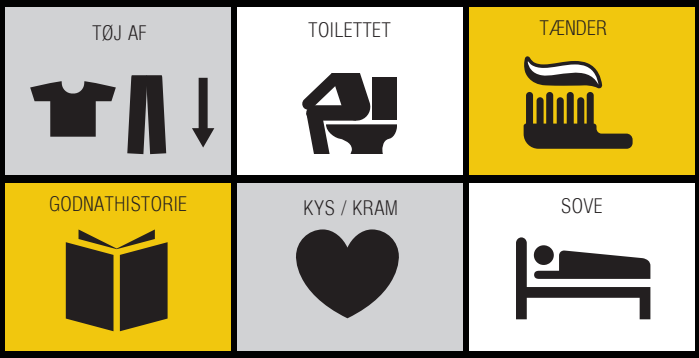
Det er således en rigtig god idé at gøre de faste rutiner visuelle i form af en række billeder eller symboler, som viser, hvad barnet skal og i hvilken rækkefølge. Det kan være håndlavede tegninger, egne fotos eller billeder hentet på nettet. Barnet kan så flytte brikkerne eller strege billedet ud efterhånden, 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, bruges ens af alle voksne, larmer ikke og kan følge med barnet rundt.

Husk på, at barnet med ADHD har hovedet fyldt med hv-spørgsmål hele tiden, som ubesvarede fylder 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 rutiner, planlægning og visualisering, jo mere vil barnet kunne slappe af - og bruge sine ressourcer på at klare andre udfordringer eller opgaver.

EKSEMPEL: Aftenrutine



13. HJÆLP BARNET MED AT KONFLIKTLØSE

Børn med ADHD og ADHD-lignende vanskeligheder har ofte rigtig meget 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 ham eller hende 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 hyklede. De bliver også hurtigere gode venner igen".

Mor

14. BRUG DIN ROLLE SOM FORBILLEDE

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 mentor 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 børnene 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.

"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 rose hende. Allerede i carporten sagde han: Wilma, du ser skidegodt ud i den flyverdragt!"

Mor

15. HJÆLP BARNET MED SELVBEHERSKELSE

Nogle børn med ADHD bliver meget kede af det, frustrerede og vrede og også nogle gange voldelige.

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 eksempelvis 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 HANDLE OM 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.

EKSEMPEL: Fald til ro

16. 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 og 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 med hele børnegruppen om moral og værdier, om rigtigt og forkert. Her kan alle meget bedre lytte og vil ofte være nysgerrige og ivrige efter at lære og snakke om livets sociale spilleregler.

Brug bøger, TV, situationer hos andre børn eller lærere 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 I gøre i jeres familie?**

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

Brug gerne generelle værdibaserede læresætninger, som I øver jer på i sjov, og som går på familiens fællesskab, fx: ”I familien Holm gør vi..” ”I det gule hus vil vi..” Bland dem gerne med børnenes fjollede udsagn som fx: ”I familien Holm må man ikke tisse i sofaen” eller hvad de nu kan finde på.

17. 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, han/hun *er*? Eller roser vi barnet for det, han/hun *gør*?

Mange voksne roser per automatik for kunnen (færdigheder) frem for 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?**

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 man har ADHD i familien. Det kan være, at dit barn selv har pakket sine julegave 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 din dreng får lov at spise på værelset i en periode. Det kan være, at din pige 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 ELLER TRUSLER

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, får du ikke nogen godnathistorie i aften**
- **Hvis du ikke hører efter, får du ikke lov at se Disneysjov**

Trusler af denne slags er ulidelige for børnene at lytte til og derfor også svære at tage til sig og reagere 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 særligt at bruge tomme trusler, som fx ”Så kører vi hjem uden dig”. Hvis barnet tror på det, er det angstprovokerende for ham eller hende, og hvis barnet ikke tror på det, er det jo alligevel virkningsløst.

20. 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.

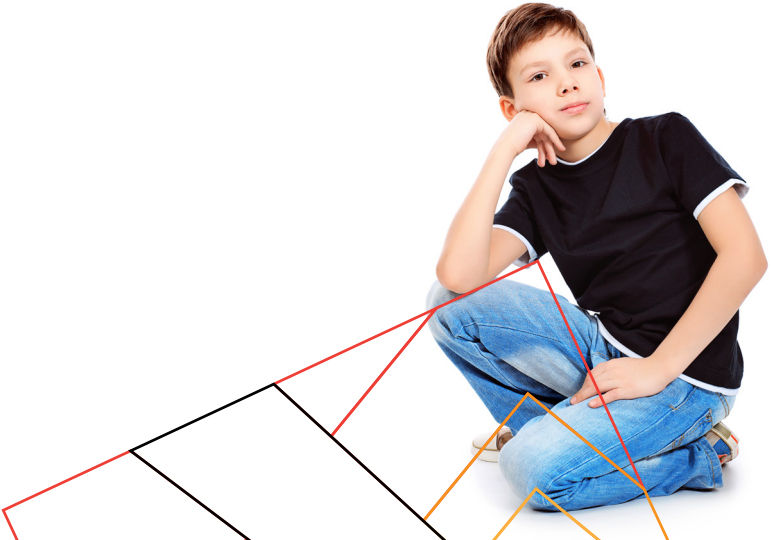
DET ER FX:

- **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 parkering 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. Mor og far må jo heller ikke slå, drille og kaste med ting osv. Husk at aftale i fællesskab, hvad konsekvensen for at bryde husreglerne er.



21. 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 FORSLAG TIL EN OPSKRIFT PÅ MØDER:

1) **INVITER BØRNENE TIL MØDET. 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 løsningsforlag.**
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) **IDENTIFICER SOM FORÆLDER 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.**
7) **REGLERNE GÆLDER FOR ALLE I FAMILIEN og aftal i fællesskab, hvad konsekvensen for at bryde dem er, så børnene har været medbestemmende og konsekvensen er forudsigelig.**
8) **VISUALISER REGLERNE 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.

22. BRUG KORTE, OPMÆRKSOMHEDSFRI PAUSER

Det kan være effektivt at benytte sig af pauser som en konsekvens for negativ adfærd.

Der er ikke tale om længerevarende, straffende time-outs, hvor barnet sendes på værelset eller lignende. Pausen er derimod en mild konsekvens i form af et afbræk i samværet, der fortæller barnet, at her gik grænsen.

Pausen skal være kort, kun 30 sekunder, og står dermed mål med barnets kognitive vanskeligheder, hvor de oftere end andre børn og uden at ville det, overtræder grænserne for acceptabel opførsel.

En kort pause på et på forhånd udvalgt sted er forudsigelig og overskuelig for barnet, får brudt den negative spiral med børn, der bliver ved og forældre, der bliver mere og mere frustrerede. Pausen giver således både børn og forældre et tiltrængt pusterum og en chance for hurtigt at vende tilbage i positivt samvær og starte et nyt sted.

HER ER EN OPSKRIFT PÅ PAUSER:

1) **Introducer dem på et familiemøde.**
2) **Hav klare regler for, hvad der udløser en pause, fx når husreglerne brydes, eller hvis man slår.**
3) **Lad barnet/børnene udvælge et pausested i hvert rum i huset**
4) **Øv jer på pauser ved at lege rollespil. "Nu kaster jeg med legetøjet, og så giver du mig en pause".**
5) **Når barnet bryder en regel, gives pausen neutralt. Sig fx: "Du har brudt en regel. Du skal tage en pause".**

Før om nødvendigt barnet derhen og forhold dig roligt overfor protester og sprællerier. De fleste børn vil kæmpe imod at tage pausen og kan blive ved i det uendelige. Men det kan du også, hvis du har nogen til at sørge for baglandet.

Forhold dig roligt og lad barnet forstå, at du er fast besluttet på, at han skal tage sin pause. Sig fx "Så snart du har taget din pause, går vi ud og spiller fodbold". Hyggeligt samvær, leg, tegnefilm etc. er på standby, indtil pausen er taget.

Nogle gange må man opgive, og så kan det være en god idé at øve sig på pauser sammen med barnet i leg. De fleste børn lærer hurtigt at tage pausen, da det ikke er særlig slemt. Metoden er for de fleste både forældre og børn at foretrække i forhold til skæld ud og den ballede, der følger med det.

12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

23. 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, som eksempelvis 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.

24. 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 én.

25. BRUG POSITIVE BELØNNINGSSYSTEMER

Positive belønningssystemer er som regel rigtig 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 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 han 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.

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 dog 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

DE 25 RÅD OG REDSKABER

Her kan du evt. markere max 3 ting, som du primært vil arbejde med.

1. Forstå barnets ADHD

4. Give masser af ros og anerkendelse

22. Bruge korte opmærksomhedsfri pauser

23. Lade barnet styre

24. Give barnet små, vigtige opgaver

12. Bruge visuelle systemer og anvisninger

18. Være på forkant ved at forberede, analysere og evaluere

21. Benytte mig af møder

16. Lære barnet om moral og værdier i fredstid

19. Kun bruge logiske og fair konsekvenser eller trusler

15. Hjælpe barnet med selvbeherskelse

9.
Aflede barnet før/under/efter en konflikt

8.
Spejle barnet, når noget er svært

11.
Indføre rutiner og faste rammer

7.
Holde hovedet koldt under en konflikt

10.
Se bort fra negativ adfærd

17.
Rose ”væren” frem for ”kunnen”

20.
Lave fælles regler

6.
Afholde mig fra at skælde ud og kritisere

3.
Stå sammen om barnets udvikling og trivsel

13.
Hjælpe barnet med at konfliktløse

5.
Bruge en positiv og anvisende kommunikation

2.
Se barnets vanskeligheder bag adfærden

25.
Bruge positive belønningssystemer

14.
Bruge min rolle som forbillede

”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.**
- **Tak fordi du er mit barn.**

Find link til mange flere rosende og anerkendende sætninger på www.adhd.dk under Børneliv med ADHD.

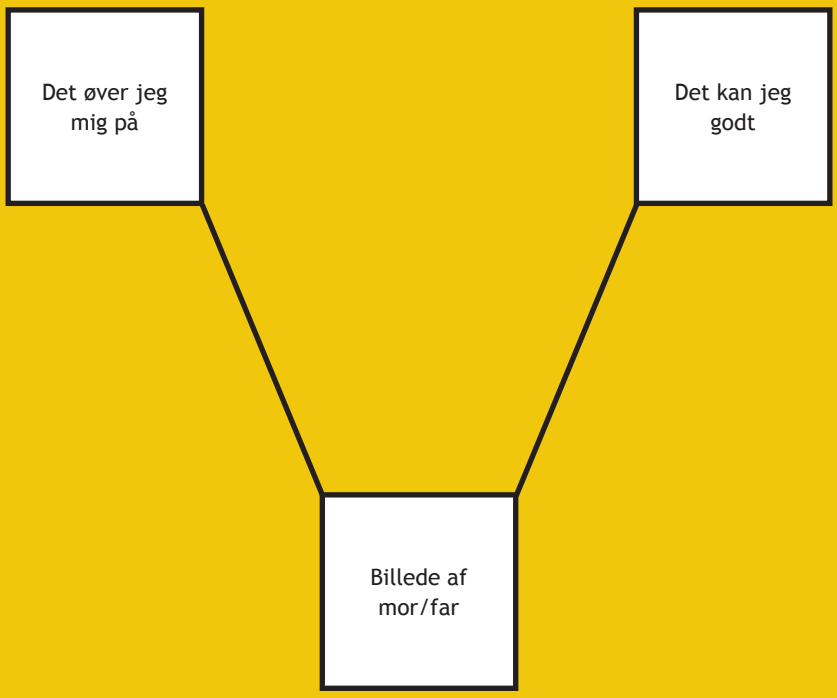
OPGAVE
LAV DIT EGET SKEMA

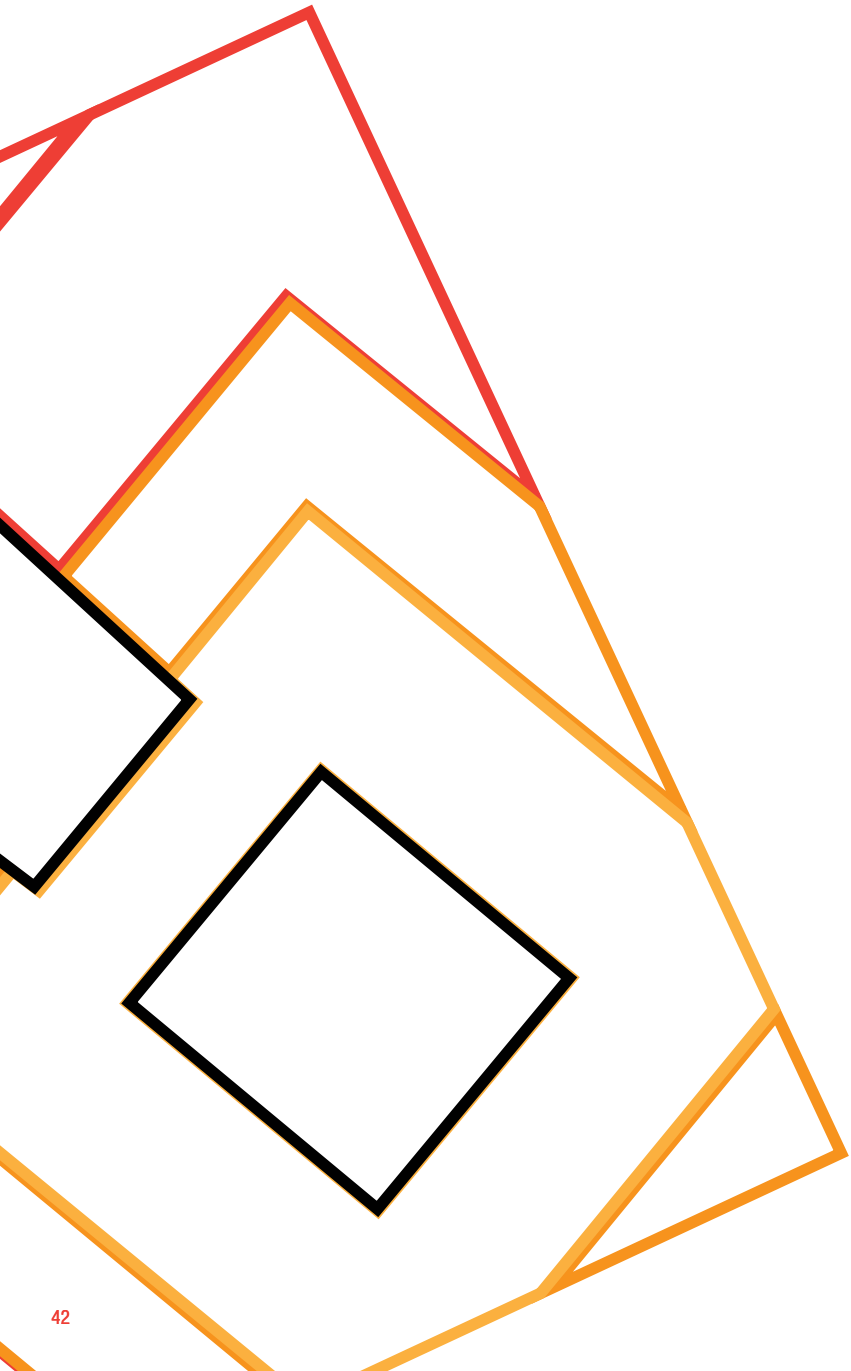
Du skal klippe brikkerne ud og klistre dem, du finder relevante, ind under de to overskrifter ”Det øver jeg mig på” og ”Det kan jeg godt”. Vælg fx tre brikker, som du vil arbejde med under venstre overskrift og flyt dem over til højre side, efterhånden som du har vænnet dig til at bruge dem.

Acceptere og forstå barnets ADHD	Give masser af ros og anerkendelse	Bruge korte opmærksomhedsfri pauser	Give barnet små, vigtige opgaver	Se barnets vanskeligheder bag adfærden
Lege med barnet og lade det styre	Benytte mig af familiemøder	Bruge visuelle systemer og anvisninger	Lære barnet om moral og værdier i fredstid	Rose ”væren” frem for ”kunnen”
Aflede barnet før/under/efter konflikt	Være på forkant ved at forberede, analysere og evaluere	Kun bruge logiske og fair konsekvenser eller trusler	Spejle barnet, når noget er svært	Bruge positive belønningssystemer
Brug din rolle som forbillede	Indføre rutiner og faste rammer	Holde hovedet koldt under en konflikt	Se bort fra negativ adfærd	Bruge en positiv og anvisende kommunikation
Hjælpe barnet med selvbeherskelse	Lave husregler	Afholde mig fra at skælde ud og kritisere	Sammen om barnets udvikling og trivsel	Hjælpe barnet med at konfliktløse

LAV DIT EGET SKEMA

”HVAD KAN JEG GODT, OG HVAD ØVER JEG MIG PÅ?”





"Vi aftalte med børnene, at vi ville bruge pauser for bandeord. Fredag aften sad vi og så talentshow, og da mors favorit røg ud af programmet, råbte hun f...! "Pause" råbte vores søn. Min kone nægtede, så jeg bar hende hen på pausestedet, hvorfra hun ikke kunne se fjernsynet. Der sad hun så og surmulede. Hold op, hvor var det sjovt, børnene var ved at dø af grin"

Far

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 derfor **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 signalstoffer** 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 er primært 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.

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte udviklingskonsulent Anna Furbo Rewitz på afr@adhd.dk. Du kan også ringe til ADHD-foreningen på 70 21 50 55.

Læs mere om ADHD på www.adhd.dk og se vores muligheder for at blive medlem.

OM KÆRLIGHED I KAOS®

Kærlighed i Kaos®

Kærlighed i Kaos® (KiK) er udviklet af ADHD-foreningen. Det er det første danske evidensbaserede forældretræningsprogram. Programmet er blevet effektmålt i samarbejde med SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. Udvikling og effektmåling af KiK er støttet af TrygFonden.

Målgruppen er forældrepar (eller andre nærtstående) til et barn med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder på 3-9 år. Forældrene mødes 12 gange i en gruppe af 7 par en hverdagsaften om ugen i 2½ time.

Programmet ledes af to frivillige forældretrænere med en faglig relevant baggrund, som fx lærer eller psykolog. Forældrene undervises blandt andet i ADHD hos børn, anerkendelse, positiv kommunikation, konflikthåndtering og strukturering af hverdagen.

Effektmålingen af programmet løb fra 1. marts 2013 til 1. juli 2015. Den blev gennemført som et såkaldt randomiseret, kontrolleret ventelisteforsøg. 24 kursusrækker med 322 forældre blev afholdt i løbet af 2014. Kurserne var forankret i ADHD-foreningens 12 lokalafdelinger rundt om i landet.

"Kik har været en fantastisk rejse at være på"

Far

"Tak fordi jeg har fået glæden med mit barn tilbage"

Mor

Resultatet af forskningsundersøgelsen viste, at forældrene blev bedre omsorgsgivere for deres børn. Forældrene oplevede markante forbedringer på deres tiltro til egne evner som forældre, deres forældrekompetencer og opdragelsesstil og deres tilfredshed med forældrerollen. Undersøgelsen viste desuden, at disse forbedringer stadig kunne måles et år efter første kursusdag.

Undersøgelsen fandt også en begyndende effekt på barnets adfærd, primært når forældrene stillede krav til barnet i hjemmet. Undersøgelsen fandt, at familierne fik færre konflikter, markant større livsglæde og en lettere hverdag. Læs mere om undersøgelsen på www.adhd.dk/projekter/kik.

Selvom du her i "Godt Gået" bliver præsenteret for alle metoderne, så kan guiden ikke gøre det ud for forældretræningskurset. En stor del af effekten formodes at ligge i de 12 mødegange og samværet med de andre forældre, de frivillige undervisere, arbejdet med øvelser og hjemmeopgaver.

Har du et barn på 3-9 år med ADHD eller ADHD-lignende vanskeligheder, og ønsker du og din partner/makker at deltage på KiK, kan I blive skrevet op til et kursus ved at henvende jer til ADHD-foreningen på info@adhd.dk.

ADHD-foreningen skylder TrygFonden stor tak for deres donation til udvikling og effektmåling af Kærlighed i Kaos. Vi er dybt taknemmelige for den tillid og støtte, de har givet til os og til familier med ADHD.

Tak til forældre fra KiK 1 og KiK 2 for citaterne i denne guide.

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 give 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 3-9 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.

Find denne guide i en udgave målrettet lærere og pædagoger "25 råd og redskaber" på www.adhd.dk/25raad

Udgivet af:

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

Med støtte fra
TrygFonden

Kærlighed i Kaos®

Tekst: Anna Furbo Rewitz, cand. comm., udviklingskonsulent i ADHD-foreningen og projektleder på forældretræningsprogrammet "Kærlighed i Kaos".
Ansvarshavende: Camilla Louise Lydiksen, direktør
Design & layout: Weltklasse reklame + pr
Tryk: Johansen Grafisk
Oplag: 15.000 stk.
ISBN: 978-87-90364-36-6
1. oplag, 2015
©ADHD-foreningen