

# Peters jul - nu med ADHD

## Juleoverlevelsesguide for familier, der har børn med ADHD

Peters jul, JA det er tradition, det er julen som den "skal være". Julen er hjerternes og lysets tid. Vi tænder lys i mørket og samles om denne stærke tradition. Vi har alle bestemte ønsker for, hvordan det skal/bør være, julen skal være som den var, da vi var børn. Julen har forskellige ingredienser, fra familie til familie og julen kan vække stærke følelser hos os alle. Hvem vælger træet? Hvornår vælges træet? Hvem tænder lysene på træet, og hvilke sange synger vi, og der er traditioner for maden og rækkefølgen.

*"Jeg glæder mig i denne tid, nu falder julesneen hvid, så ved jeg julen kommer...."*



AF JENNY BOHR  
KOGNITIONSKONSULENT

Min pointe er, at julen i mange familier kører efter et bestemt skema, som kræver meget af vores børn. Især hvis børnene har kognitive udfordringer som eksempelvis ADHD. For der er i julens skemaer ofte indbygget krav om: impulshæmning, glæden ved at være mange sammen, følelsesregulering og håndtering af nederlag. Og helt simple krav som at kunne vente, være stille på de rigtige tidspunkter, udtrykke glæde ved ting som man ikke er glad for.

Altså skjule sine negative følelser og begrænse de positive. Man skal kunne deltage og glædes uden at falde ved siden af, og man skal ikke mindst håndtere de følelsesmæssige udsving, som julen giver os alle.

Som forældre til børn med ADHD, så ved vi, at det ikke er let. Ikke let at sørge for at alle får en god jul - også vores barn med ADHD. Men vi må spørge os selv, hvad der er vigtigt. Er det traditionen, eller er det i virkeligheden noget meget større, der er på spil, nemlig vores barns og vores families trivsel? Er julen en generator for det gode sted at være, eller er det en udfordring?

Vi, der har børn med ADHD, vi kender det alt sammen:

- Indkøbsturene med kø og mange mennesker
- Besøg hos venner og familie
- Julemaden der trækker for længe ud
- Gaver der ikke er rigtige
- Ventetiden og behovsudskyldelsen
- Følelser der er svære at regulere
- Stress der bliver til konflikter
- Vores omgivers manglende forståelse, for barnets reaktioner

Så hvad kan vi gøre? Er det traditionen eller barnets behov der er vigtigst? Skal vi partout gennemføre traditionen, som vi altid har gjort, eller kunne vi overveje hvad der er bedst for alle? Hvad er vigtigt? Hvad kan vi undvære og hvordan kan vores omgivelser, hjælpe os med det? Det er nogle af de spørgsmål jeg vil forsøge at give en hjælpende hånd til, så I alle kan få en god jul.



### Indkøbsturene

Juletiden er en travl tid i butikkerne, og der er mange mennesker. Det er derfor vigtigt, at lave en plan og en indkøbsliste. Tag kun børnene med, hvis det er relevant for dem og aftal på forhånd, hvor I skal hen, og hvad I skal købe. Det kan synes nemt at få gaverne pakket ind, men det er ofte forbundet med ekstra ventetid i en stresset situation med mange mennesker. Hvilket kan være forbundet med et øget stressniveau hos barnet.

Der foregår en masse, og børnene får rigtig mange indtryk, både hvad angår lys og lyd, og nogle børn bliver overloadede. Se evt. den lille film på Youtube, som hedder: "Can I make it to the end?"



### Besøg hos familie og venner

I julen samles vi ofte, med vores familie og venner. Vi spiser julefrokoster, eller julemiddage og holder af at være sammen. Der kan være mange mennesker, og det kan i sig selv være en udfordring for vores barn. Lav aftaler med jeres barn om, hvad der skal foregå, og hvor længe I bliver. Og lav altid en aftale om, hvad barnet kan gøre, hvis det bliver svært.

#### Giv altid barnet en udvej.

- Aftal evt. et signal, som både du og dit barn kan bruge, når der er optræk til, at det bliver svært.
- Tjek om der er et rum, hvor barnet kan trække sig tilbage til og sidde i ro og mag med en tablet eller lignende.
- Tag kun børnene med til noget I ved de kan klare. Det er ikke sjovt for nogen, hvis børnene ikke kan håndtere situationen. Invitér eventuelt hjem til jer selv. Det er lettere for nogle børn, og der kan de ofte trække sig ind på deres eget værelse, og det kan der være brug for. Fortæl jeres gæster at det skal respekteres.



### Ventetid

Juletiden er forbundet med megen ventetid, og det er en stor udfordring for vores børn med ADHD. Det, at de har en julekalender, kan være en hjælp til at komme gennem julemåneden, da den giver børnene en fornemmelse for, hvor langt de er kommet, og hvor lang tid der er tilbage til juleaften.

Men der er også selve juleaftensdag der kan være lang som et ondt år. Giv evt. børnene en lille gave om morgenen. Et spil eller en bog. Hvad som helst som barnet kan få tiden til at gå med. Husk der skal slås mange timer ihjel.

### Lav en tydelig plan over dagen

Jo længere op ad dagen I kommer, jo større utålmodighed. Og selve julemiddagen, som der ofte er brugt megen tid på at forberede, er ofte svær at komme igennem, hvilket kan komme til at betyde, at vi voksne ikke får den tid til at nyde maden, som vi gerne vil.

Overvej om træet kan komme før maden, så er den største spænding udløst, og børnene har forhåbentlig fået nogle gaver, som de kan underholde sig med.



### Turtletime

Når børn med ADHD bliver stressede, så er det vigtigt, at vi giver dem mulighed for at falde ned. Pas på ikke at bruge for mange ord, de er nemlig stressende i sig selv. Lad børnene "gemme sig" og få fred med en tablet eller lignende, og tal ikke til dem, før de kontakter jer. Børnene kan have en kasse, et tæppe eller en hule, hvor de er fredede og får mulighed for at få ro på sig selv og deres overbelastede hjerne.



### Plan for juleaftensdag

Morgenmad + lille gave

Tur med gaver til bekendte

Frokost

Spilletid

Disneysjov

Juletræ og gaver

Julemiddag + mandelgave

Legetid

Godnat



### Følelser, der er svære at regulere

Børn med ADHD har som en direkte konsekvens af deres ADHD ofte svært ved at regulere deres følelser, der kan komme voldsomt og direkte til udtryk. Hvilket kan være svært at håndtere for deres omgivelser. Får barnet eksempelvis en gave, som det ikke ønsker sig, eller ikke har forventet, kan barnet ikke som andre, skjule det. Men vil ofte med stor energi udtrykke sin utilfredshed. Det er vigtigt, at omgivelserne ved, at det ikke er af ond vilje. Det er bare svært for barnet, så bær over med det og hjælp barnet videre. Der er ingen grund til at øge konflikten ved at irrettesætte barnet.

Husk Juleaften er ikke en særlig god tid, for opdragelse, det skal være en hyggelig aften for alle. Lav nogle rammer, som barnet kan være i. Det er bedst for alle.

### PYT

Som voksne omkring børn med ADHD er det vigtigt at kunne sige "PYT" - og mene det. Der er ingen grund til, at gå ind i konflikter, som eskaleres, pga. små uhensigtsmæssigheder. Det er vigtigt at forstå, at uhensigtsmæssig tale eller adfærd er et udtryk for, at det er svært for barnet. At barnet har brug for vores hjælp. Børn med ADHD er impulsive og har svært ved at regulere deres følelser, så bær over. Så kommer I alle sammen bedre videre, og børnene lærer også, at kunne sige PYT – det er en vigtig læring.

6 Børn, der har svært ved at regulere deres følelser, har brug for voksne, der er gode netop til det! 9

### Konflikthåndtering

Når det brænder på, og børnene kommer i konflikt, så husk at man skal være to til at holde konflikten i kog. Bevar roen og brug assertive metoder, eller vandmandspædagogik, som man også kan kalde det. Det handler om at være ufarlig og give barnet mulighed for at falde ned og komme ud af konflikten. Pas på ikke at være konfronterende.

- Bevar roen
- Slap af i kroppen
- Vær til stede på barnets præmisser
- Undgå øjenkontakt og andre stressorer
- Brug afledning
- Det er ofte nok at vente

**Kære bedsteforældre og andre pårørende:** Børn med ADHD har mange udfordringer, og de kan komme til at handle på måder, I ikke forstår eller forventer. Det er derfor vigtigt, at I forstår, at børnene ikke er ude på at ødelægge julen for alle andre. Vis forståelse og bær over. Børn med ADHD og deres familier har nok at slås med, de har ikke brug for også at skulle slås med jer.

Husk at **børn gør det godt når de kan** og julen er en svær tid for børnene.

De har ikke brug for bebrejdelser, men for forståelse, omsorg og hjælp. Som omgivelser kan I gøre en stor forskel for børnene, og hjælpe dem med at kunne gøre det godt.

### Gå med børnene ikke imod dem.

Børn gør det godt når de kan, betyder nemlig, at børnene gør det godt, når vi voksne gør det muligt for dem at gøre netop det. Det er os voksne, der har ansvaret for at alle får en god jul.

### Peters jul, nu med ADHD

Ja Peters jul, det er tradition, men Peter er ikke en dreng med ADHD, så ville teksten nok være anderledes. Måske kunne den så lyde: "Jeg glæder mig i denne tid, nu falder julesneen hvid, så ved jeg julen kommer"

**Men der er ingen julesne så hvid, nej der er bare tid og tid og tid, Hvornår er det julen kommer?**

*"Min far hver dag i byen går og når han kommer hjem jeg står og ser hans store lommer"*

**Men det er det svære, ingen Xbox kan være i de forbandede lommer!**



### Om Jenny Bohr, Kognitionskonsulent

Uddannet lærer, Master i Specialpædagogik og uddannet Advanced trainee i Samarbejdsbaseret Problemløsning på MIT, Boston Mass. Jenny har specialiseret sig i ADHD og andre kognitive forstyrrelser. Jenny arbejder både med børn/unge og deres familier og har de senere år, fungeret som inklusionskonsulent for talrige skoler og institutioner. Herudover holder Jenny kurser og foredrag over hele landet, for både fagfolk og pårørende. Jenny har skrevet bøgerne "Problemløsende inklusion" og "Samarbejdsbaseret problemløsning".