

Stille børn kan også have

”Børn med ADD bliver ofte ikke opdaget før tidligst et stykke oppe i skolen, da de ikke forstyrrer. De sidder måske i stedet og kigger ud ad vinduet eller dimser med noget, når deres opmærksomhed forsvinder. Men hvis de ikke får støtte, kan det få livsvarige konsekvenser for deres selvværd,” fortæller Anna Furbo Rewitz fra ADHD-foreningen.

TEKST: HEDDA MAJ JENSEN

”ADD er en undertype af ADHD, som kan være sværere at få øje på, fordi der ikke er hyperaktivitet, og barnet derfor ikke fylder og larmer på samme måde, som de urolige børn med ADHD gør,” siger Anna Furbo Rewitz, som er udviklingskonsulent hos ADHD-foreningen.

Noget af det, som børnene med ADD bøvler med, har de til fælles med alle andre børn et stykke op i alderen. Det kan eksempelvis være, at det er svært at holde koncentrationen, overskue aktiviteter og have styr på sine ting. Men når de jævnaldrende børn begynder at mestre disse udfordringer, træder vanskelighederne tydeligere frem hos børn med ADD.

ADD kan putte sig

”Alle børn udvikler sig i forskellige tempi, men hos børn med ADD går den kognitive udvikling langsomt, og de er ofte et par år bagud i kognitiv modenhed. Derfor kan det være godt givet ud, hvis de får et år mere i børnehaven, hvor der er færre krav, og at de får ekstra støtte, når de kommer i skolen,” siger Anna Furbo Rewitz.

Problemerne med ADD er der dog allerede i børnehaven, og derfor er det vigtigt, at de pædagogiske medarbejdere også holder øje med børn, som viser tegn på opmærksomhedsforstyrrelse uden at være urolige.

”Det kan være svært at opdage symptomerne på ADD, fordi det er en forstyrrelse i evnen til opmærksomhed og måske en indre uro, som barnet har, og der kan være stor forskel på, hvor store vanskeligheder ADD giver barnet,” fortæller Anna Furbo Rewitz.

Børn med ADD kan få problemer med selvværdet, fordi det er svært at opdage ADD, og fordi mange voksne ikke håndterer symptomerne hensigtsmæssigt.

”Barnet kan blive set som indadvendt, doven og ugidelig eller måske som mindre begavet. Derfor kan det også komme til at føle sig som sådan,” siger Anna Furbo Rewitz og understreger, at det kan have livslange konsekvenser for barnet.

”Barnet kan blive set som indadvendt, doven og ugidelig eller måske som mindre begavet. Derfor kan det også komme til at føle sig som sådan”

Gode råd:

- Forbered barnet på, hvad der skal ske i løbet af dagen - brug piktogrammer og Time-timer.
- Formuler dig kort og præcist, når du skal give barnet en besked.
- Skæld ikke ud, men formuler dig positivt og anvisende i forhold til, hvad du gerne vil have barnet til, og prøv at se igennem fingre eller lav en afledning ved mindre alvorlig negativ adfærd.
- Anerkend barnet for dets væren, og vis og fortæl, at du ser det. Tænk over, hvad andre kan lide ved barnet, og hvad barnet klarer godt, og dyrk succeserne.
- Afhold dig fra at dømmes forældrene – ADHD er ikke et resultat af dårlig opdragelse, men en forstyrrelse i hjernen.

AD(H)D

Hvordan opdager man ADD?

Barnets symptomer kan altså ligne helt almindelige problemer, som de fleste børn har indimellem. Men børn med ADD døjer med mangel på opmærksomhed og koncentration hele tiden. Pædagogiske medarbejdere kan prøve at få øje på børnene ved, at de typisk kun kan koncentrere sig i kort tid, når de skal løse opgaver, at de har hyppigt skiftende fokus, og at de let bliver distraherede af både deres egne tanker og af ting, der foregår omkring dem. Børnene kan have en særligt dårlig tidsfornemmelse og have svært ved at få daglige aktiviteter til at blive rutiner.

Der er flere ting, man kan gøre for at hjælpe og støtte disse børn, og det, som er godt for børn med ADD og ADHD, er heldigvis godt for de fleste børn. Det er først og fremmest vigtigt, at man ikke skælder ud, hvis barnet ikke kan koncentrere sig eller mister fokus.

Disse børn har nemlig hele tiden hv-spørgsmål inde i hovedet: Hvad skal der ske, hvor skal vi hen, og de bliver urolige, hvis de ikke er forberedte på skift i hverdagen.

Hvad kan man gøre?

Skælder man barnet ud for ikke at kunne koncentrere sig, er det lidt som at sige til et blindt barn, at det skal se sig for. Man skal i stedet formulere sig positivt og være anvisende i forhold til, hvad der skal ske. Det kan være en idé at formulere

sig kort og røre let ved barnet, inden man giver det informationer. Barnet skal hele tiden forberedes på, hvad der nu skal ske. Disse børn har nemlig hele tiden hv-spørgsmål inde i hovedet: Hvad skal der ske, hvor skal vi hen, og de bliver urolige, hvis de ikke er forberedte på skift i hverdagen. Det kan derfor være en god idé at have piktogrammer over, hvad der skal ske i løbet af dagen og eventuelt have en såkaldt "time-timer", som kan hjælpe med tidsforståelsen," siger Anna Furbo Rewitz, som også nævner, at sanseindtryk som lyd og lys kan være noget, børnene i højere grad skal skærmes fra. De kan have brug for flere pauser, da den konstante mangel på overblik gør dem hurtigere trætte.



Hvad er ADD?

ADD er en betegnelse for en bestemt type ADHD. ADHD er en neuropsykiatrisk lidelse, som giver forstyrrelser i forskellige hjernemæssige funktioner, der blandt andet har med tænkningen at gøre. Bogstaverne ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Bogstaverne ADD står således for Attention Deficit Disorder, det vil sige forstyrrelse af opmærksomheden, hvor H'et for hyperaktivitet er udeladt. ADD bruges således, når der overvejende eller udelukkende er tale om forstyrrelse af opmærksomheden.

Betegnelsen ADD anvendes altså om den form for ADHD, hvor hyperaktiviteten er fraværende eller ikke så synlig – med andre ord "den stille ADHD". Der diagnosticeres klart flest drenge og mænd med ADHD, men der er en mere ligelig fordeling mellem de to køn, når det handler om ADD – med et lille flertal af piger og kvinder. Mennesker med ADD har primært vanskeligheder med at være opmærksomme og koncentrerede og dermed også med at opretholde et passende tempo og energiniveau i dagligdagen.

Kilde: ADHD-foreningen



Vi skal udpege de gode ting for børnene. Se deres styrker og lægge vægt på det, som andre kan lide ved dem. Vi skal give dem beskeder, som anerkender dem for dem, de er.

"PUST" mestringsgrupper

Projektet består i en direkte, tidlig og forebyggende indsats over for børn fra 0.-9. klasse med ADHD.

Projektets mål på langt sigt er, at børnene vil være styrket i deres selvværd, selvforståelse, sociale kompetencer og have flere hensigtsmæssige handlemuligheder.

Her kan man også få venner med nogle af de samme vanskeligheder. En undersøgelse har vist, at børn med ADHD har 50 gange lavere odds for at have mindst én god ven.



Litteratur

ADHD-foreningen har udgivet "25 råd og redskaber til lærere og pædagoger", som er en guide til, hvordan man som professionel kan imødekomme børn med opmærksomhedsforstyrrelser i institution og skole.

Guiden kan downloades gratis eller købes på ADHD-foreningens hjemmeside under materialer til professionelle.

Vi skal udpege de gode ting for børnene. Se deres styrker og lægge vægt på det, som andre kan lide ved dem. Vi skal give dem beskeder, som anerkender dem for dem, de er.

Pas på børnenes selvværd

Børn med ADD og ADHD bliver ofte irrettesat, når de bevæger sig rundt i hverdagen. Derfor er det særligt vigtigt, at de mennesker, der er tæt på børnene og kender deres problemer, passer på deres selvværd og giver dem anerkendelse.

"Vi skal udpege de gode ting for børnene. Se deres styrker og lægge vægt på det, som andre kan lide ved dem. Vi skal give dem beskeder, som anerkender dem for dem, de er. Det kan være ved at fortælle barnet, at det er et dejligt barn, at man godt kan lide at være sammen med barnet og ved både at vise og fortælle, at man ser barnet og det, som barnet laver," siger Anna Furbo Rewitz, og gør opmærksom på, at barnets forældre også kan have brug for anerkendelse og støtte, da de ofte også er udsat for stigmatisering og uvidenhed, som udpeger dem som dårlige opdragere.

Disse børn har nemlig hele tiden hv-spørgsmål inde i hovedet: Hvad skal der ske, hvor skal vi hen, og de bliver urolige, hvis de ikke er forberedte på skift i hverdagen.



Hvis man skælder et barn med ADD eller ADHD ud for ikke at kunne koncentrere sig, svarer det til at sige til et blindt barn, at det skal se sig for, siger Anna Furbo Rewitz.

