

Forældre gør det godt når de kan

I øjeblikket sidder jeg og arbejder på min nye bog, med titlen "Børn gør det godt, når de kan", og jeg har derfor genlæst nogle af Ross Greenes bøger og artikler. Da han jo er fader til netop denne filosofi eller forståelse af børn med adfærdsmæssige udfordringer. Altså børn, der ikke altid kan "gøre det godt", børn der har svært ved at leve op til de krav og forventninger, der er til dem og som indimellem eller ofte, reagerer og handler på måder, vi ikke forstår eller forventer, og som mange mennesker kan have svært ved at acceptere. Og jeg har i forbindelse med min bogskrivning fået en tiltagende interesse for forældrene til de børn, der har svært ved at "gøre det godt".

Som mor til en voksen pige med ADHD, er jeg jo også selv en af disse forældre.



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

Kort fortalt mener Ross Greene at de fleste børn, der kæmper med adfærdsmæssige udfordringer, gør det, fordi de har mangelfulde kognitive færdigheder, og der er nogle uløste problemer, som kommer i vejen for dem i forskellige situationer. Der er simpelthen ubalance mellem det, børnene kan, og omgivelsernes krav og forventninger i forskellige situationer.

Ross Greenes tilgang og "Plan B-samtalen"

Ross Greenes tilgang fokuserer på, at vi, som forældre, skal bruge empati for at opnå en god forbindelse med barnet, og lære af børnene, hvad det er, der overvælder dem. Den voksne opstiller så problemet for barnet, altså to sider af sagen. Når problemet er opstillet, kan den voksne og barnet indlede en proces, hvor de sammen kan løse problemet. I modsætning til den mere almindelige tilgang, hvor det er den voksne, der alene vælger en løsning for barnet uden egentlig at kende barnets side af sagen. Gennem denne proces, "Plan B - samtalen", lærer børn at identificere deres følelser og de udfordringer, de oplever, samt at løse problemer for sig selv i samarbejde med andre. På sigt at løse problemer for og med sig selv.

Vi forældre kan også kæmpe med vores egne mangelfulde færdigheder og uløste problemer

Min tanke er, at vi, som forældre til børn med ADHD og andre kognitive forstyrrelser også kan kæmpe med vores egne mangelfulde færdigheder og uløste problemer. Børn med ADHD kan være vanskelige at forstå og ikke mindst opdrage, og det kan give os udfordringer, som vi ikke ved, hvordan vi skal løse. Og ofte er de mennesker, som vi samarbejder med omkring vores børn, ikke i stand til at give os den støtte, som vi forventer. Børnehaven har måske ikke den indsigt i vores børns udfordringer eller ujævne udvikling.

Lærerne kan blive forvirrede over vores barns ujævne funktionsniveau, og at det håndterer forskellige situationer på helt forskellige måder.



- Måske er barnet bogligt begavet, men følelsesmæssigt og socialt umoden, eller omvendt.
- Måske har vores barn brug for mere støtte, end skolen eller fodboldklubben kan tilbyde.
- Vores familie og venner kan udvise en manglende forståelse, måske oveni købet fordømmelse af den måde, vi opdrager vores børn på.
- Og vi kan føle os utilstrækkelige og alene om opgaven.

Derfor kommer vi let til at føle, at vi står alene med opgaven, at vi er nødt til at finde ud af det alt sammen på egen hånd. Vi må gætte os frem og opfinde alternative måder. Og vi føler os konstant usikre på, om det vi gør, er det rigtige, og om vi egentlig hjælper vores barn.

Vores børn med ADHD, gør det heller ikke lettere for os.

- Det, der virkede i går, gør det måske ikke i dag
- Det, barnet kunne i går, kan det måske ikke i dag,
- Det, som virker i hjemmet, virker måske ikke i skolen og vise versa.

Det er opslidende, og vi er desperate efter at finde "den rigtige" løsning, fordi vi er bange for, hvordan barnet vil klare sig i fremtiden, hvis vi ikke får lært vores barn at opføre sig hensigtsmæssigt. Det er et stort pres, vi lægger på os selv. Vi kommer let til at føle, at vi ikke slår til, og derfor kommer vi til at svigte barnet.





Når vi når et punkt, hvor vi føler os alene, overvældet og utilstrækkelige som forældre, kan vi komme til kort og miste os selv i det, der sker.

At komme til kort og miste sig selv, betyder noget forskelligt for forskellige forældre. Nogle bliver opgivende og nedtrykte, måske deprimerede, og trækker sig fra det hele. Andre bliver så frustrerede, at de kommer til at råbe ad børnene.

For mange betyder det søvnløse nætter med spekulationer om, hvordan man kommer igennem den næste dag. Når forældre kommer til kort og mister sig selv, kan vi vælge at betragte det som om, der er tale om, at forældrene har nogle mangelfulde færdigheder og uløste problemer i forhold til den opgave, de står overfor.

Hvordan kan du som forældre komme videre herfra?

Så, hvordan kan du som forældre komme videre herfra? Allerførst er det vigtigt at have empati for sig selv. Vis forståelse for jer selv og hinanden.

Det er ok at fejle, og vi har alle brug for forståelse, hjælp og kærlighed. Det er umuligt at være den perfekte forælder, især i forhold til komplicerede børn med ADHD, børn der har en anderledes læringskurve, og som hele tiden ændrer sig og konstant har brug for noget nyt fra os!



En af de vigtigste ting, du kan gøre for dine børn, er, at lade dem vide, at du elsker dem

Uanset om I, som forældre, kommer til kort, så er I de bedste specialister omkring jeres barn, og det er jer, der har den bedste indsigt i, hvad jeres barn har brug for. I skal ikke sammenligne jeres familie med andre familier, eller ligge under for, hvad andre mener om jeres opdragelsesmåder.

"Der er ikke nogen, der ved mere om børneopdragelse, end mennesker, der ikke har fået børn endnu. Og der er ikke nogen, der ved mere om at opdrage børn med kognitive forstyrrelser som ADHD, end forældre hvis børn, ikke har nogen forstyrrelser". Den vigtigste ting, du kan gøre for dine børn, er, at lade dem vide, at du elsker dem, at du sætter pris på dem, som de er, at du er interesseret i deres følelser og oplevelser, og at du bakker dem op. Det er de absolut vigtigste ting, du kan gøre for dem.

Stå ved jer selv og husk, at "FORÆLDRE GØR DET GODT, NÅR DE KAN". ◆

