

Skolelukning er ekstra hårdt for familier med ADHD



AF ANNA FURBO REWITZ,
BØRNEFAGLIG PROJEKTLEDER I ADHD-FORENINGEN

For børn med ADHD er det en ekstra stor udfordring. De er så vant til at have deres faste rammer og rutiner for at kunne overskue deres dag. I disse dage er det hele faldet fra hinanden, både skole, fritidsaktiviteter og familiens normale rytme. Det er meget utrygt og kaotisk for et barn, der har overbliksvanskeligheder og svært ved at navigere.

Mange børn med ADHD vil være utrygge og urolige over alt det, der sker (og ikke sker) lige nu. Der vil måske være kort vej til vrede og tårer, og der kan komme mange konflikter. Nogle børn vil være meget frustrerede og måske reagere udad. Andre vil trække sig og forsøge sig på værelset med skærm og høretelefoner.

Det gælder selvfølgelig også for børn uden ADHD, at de synes det her er kaotisk og svært at håndtere – men de vil være mere fleksible i forhold til at kunne skifte aktivitet, lytte til forældrenes forslag, forstå og acceptere situationen og være med på at få det bedste ud af det. Børn med ADHD vil generelt have meget svært ved at tilpasse sig denne nye hverdag, og forældrene vil være på hårdt overarbejde med at aktivere og håndtere deres børn.

Som de fleste andre lige nu vil børnene også være bekymrede og ængstelige - og det gælder særligt, fordi mange børn med ADHD er ængstelige i forvejen. Det, at forældrene også er urolige, og at ingen kan fortælle dem, hvor længe det skal vare, eller hvad der skal ske, det er også ekstra svært og utrygt for dem.

Hvad kan man gøre for at skabe noget struktur i de her dage?
Det vil være meget vigtigt for børn med ADHD, at man prøver at skabe så meget struktur i hverdagen som muligt. Fx at spise



Alle børn har mistet strukturen i deres hverdagsliv pga. regeringens tiltag for at bremse smittespredning af Covid-19.

Det vil være meget vigtigt for børn med ADHD, at man prøver at skabe så meget struktur i hverdagen som muligt.

EKSEMPEL PÅ FORMIDDAGS HJEMMESKEMA FOR BARN MED ADHD I INDSKOLINGEN

FAG	OPGAVE	TID	SÆT X	BELØNNING
Matematik	S. 41, opgave 3	15 min	<input type="checkbox"/>	1 kiks
Pause		30 min	<input type="checkbox"/>	
Dansk	Læsebogen, kapitel 4	15 min	<input type="checkbox"/>	1 kiks
Pause		30 min	<input type="checkbox"/>	
Udenfor	Tur ud i haven. Find ting der starter med fx A, B, S, T.	15 min	<input type="checkbox"/>	1 kiks
Fysisk aktivitet	Trampolin	30 min	<input type="checkbox"/>	
Engelsk	Frugt spil på app	15 min	<input type="checkbox"/>	1 kiks
Frokost		30 min	<input type="checkbox"/>	
OBS!	Husk at visualisere tiden med en fysisk timetimer, en app eller et æggeur	Husk at give masser af ros, anerkendelse og opmuntring	Husk at aftale hvad man kan vælge at lave i pausen	Husk at varsle flere gange op til et skift

ADHD-foreningen marts 2020

morgenmad og tage tøj på, som man plejer. Lav en plan for dagene og gør planen visuel for børnene hver morgen.

Hav aftalte tidspunkter for skolearbejdet og husk at besvare så mange af barnets hv-spørgsmål som muligt: Hvor sidder jeg? Hvad skal jeg lave? I hvor mange minutter? Hvem hjælper mig? Hvad skal jeg bagefter?

Sørg for at barnet får meget konkrete og afgrænsede opgaver, fx 1 side eller 1 opgave ad gangen.

Det vil være vigtigt at bruge hyppige pauser, visualisering af tiden, belønning og masser af ros og anerkendelse.

Et udsnit af dagen kan fx se sådan ud:

- **15 minutters arbejde. S. 41 opgave 3.**
 - Visualiser tiden med en fysisk timetimer/app eller et æggeur.
 - Ros og opmuntring
- **30 minutters pause (aftal hvad man kan vælge at lave i pausen)**
 - Visualiser tiden med en fysisk timetimer/app eller et æggeur.
 - Husk at varsle op til skiftet
- **15 minutters arbejde. Læsebogen kapitel 4**
 - Ros og opmuntring
 - Visualiser tiden med en fysisk timetimer/app eller et æggeur.

- **30 minutters pause (aftal hvad man kan vælge at lave i pausen)**
 - Visualiser tiden med en fysisk timetimer/app eller et æggeur.
 - Husk at varsle op til skiftet
- **15 minutters e-læring spil fx på app**
 - Visualiser tiden med en fysisk timetimer/app eller et æggeur.
 - Ros og opmuntring
- **Frokost kl. 12.00-12.30**
- **Tur ud i haven. Find ting der starter med A, B, S, T. Bagefter trampolin.**

Forsøg at gøre det lidt særligt hyggeligt ved at lave te og måske en skål med fx skåret frugt eller nødder. Hvor frustreret man end er som forælder, så prøv at italesætte det som en mulighed for at prøve noget særligt, der også har noget godt i sig.

Lad være med at have forventninger om at nå alt det, læreren har sendt ud. Det er en helt ekstraordinær situation det her, og for familier med ADHD er dette en kæmpe prøvelse. At komme godt igennem som familie er første prioritet. Læring undervejs er også vigtig, men det kommer som nummer to.

Prøv også at skabe læring på andre måder: Følge en opskrift, bygge med Lego, se en dokumentar, spille brætspil. Det kan være nemmere sagt end gjort at løsrive børnene fra computerspil

og tegnefilm, men forældrenes tiltag omkring denne særlige mulighed for at være sammen kan måske hjælpe til. Sørg for fysisk aktivitet udenfor og for gode små oplevelser sammen. Klip et gækkebrev, så karse, leg stopdans – små overskuelige og afgrænsede aktiviteter, som børnene vil huske som noget sjovt, som far og mor normalt ikke gør på en hverdag.

Hvad med alle dem, der arbejder hjemme?

Forældre der selv arbejder hjemme er selvsagt ekstra pressede. Det vil for de fleste forældre være tæt på umuligt – afhængigt af børnenes alder. Det bedste råd vil nok være at få besvaret mails og talt i telefon m.m. mens børnene er optaget af deres skærm – og ellers ikke have forventninger til, at man kan nå noget særligt. Måske kan man få arbejdet nogle timer, mens de sover. Det vil være vigtigt at tale med sin arbejdsgiver om éns situation og evt. lave en særlig aftale om at indhente timerne senere eller noget andet.

Forældre skal huske også at strukturere hverdagen for sig selv. Hvordan passer jeg på min energi i denne uvante situation?

Pas på jer selv og hinanden. ♦