



ADHD Awareness Danmark
VIDEN • FORSTÅELSE • ACCEPT

At være forælder til et barn med ADHD

En bekymret forælders første reaktion på, at hans/hendes barn kan have ADHD er ofte: "Hvad kan jeg gøre ved det?"

Selv om livet med dit barn kan være en udfordring, kan børn med ADHD godt lykkes med mange ting. Som forælder kan du hjælpe dit barn med at skabe nogle gode hjemlige rammer og søge etableret et frugtbart samarbejde med dit barns skole, så alle kan trække i samme retning og støtte barnet bedst muligt. Jo tidligere du tager dit barns udfordringer alvorligt, jo større er sandsynligheden for, at du er med til at forhindre eller begrænse problematiske situationer i skolen og i forhold til omgivelserne, så de ikke udvikler sig og medfører større problemer senere hen.

Tidlig indgriben er nøglen til dit barns succes. Her er nogle måder at komme i gang på:

Få en korrekt vurdering. Dette er hverken hurtigt eller enkelt. Vær med til at sikre, at dit barn modtager en komplet medicinsk-, pædagogisk- og psykologisk udredning. På den måde kan du også tjekke, om din oplevelse af dit barns symptomer stemmer overens med omgivelsernes oplevelser i forhold til de udfordringer, som kendetegnes ved børn med ADHD.

Som forælder er det vigtigt, at man ikke bebrejder sig selv for sit barns ADHD. ADHD er en neurobiologisk tilstand, der i overvejende grad er arveligt betinget. Det betyder, at der ofte er flere i familien, der har ADHD. Selvom livet derhjemme kan have indvirkning på symptomerne, så er ADHD hverken forårsaget af dårlig opdragelse eller et kaotisk hjemligt miljø.

Sæt dig ind i, hvad ADHD er. Som forælder, er det vigtigt at sætte sig godt ind i diagnosen, så man bliver bedre til at skelne præcise oplysninger fra urigtige oplysninger. Vær på vagt over annoncer, der hævder at kunne helbrede ADHD. Der findes ingen kur, der kan helbrede ADHD og hvis det lyder for godt til at være sandt, så er det sandsynligvis også!

For mere information besøg www.ADHDAwareness.dk

At være forælder til et barn med ADHD

Vær med til at skabe uddannelsesmæssig succes for dit barn. Du skal være "advokat" for dit barn og være med til at sikre, at dit barn får den nødvendige hjælp og støtte, så det kan få en uddannelse og lære de mestringstrategier, der skal være medvirkende til, at det en dag kan stå på egne ben. Sæt dig ind i dit barns rettigheder i henhold til bl.a. handicapkonventionen og sociallovgivningen og hold dig ikke tilbage fra at søge og spørge om hjælp.

Være en dygtig projektleder. Hvis du kontakter lægen, skolen, kommunen eller sygehuset, så sørg for at skrive alt ned og hold styr på dokumentation og udtalelser.

Samarbejd med dit barns skole. Deltag i og bed om møder, hvor det kan drøftes, hvad dit barn har brug for, om der skal tages særlige hensyn, om barnet skal gå i en almindelig klasse eller i en specialklasse. Allier dig med en speciallærer eller en lærer du kommer godt ud af det med og som kender dit barn godt. Du har ret til at anmode om, at andre, der forstår ADHD eller dit barns særlige behov, såsom en læge eller skolevejleder, får lov til at deltage i møderne. En grundig undersøgelse af dit barns behov er det første skridt mod en effektiv undervisningsplan.

Skab rammerne for succes derhjemme. Tilmeld dig et kursus i forældretræning, som kan hjælpe dig med at lære vigtige strategier til at ændre bekymrende adfærd og forbedre dit forhold til dit barn.

Arbejd sammen om at støtte dit barn. Alle voksne, der bekymrer sig for dit barn - forældre, bedsteforældre, babysittere - bør have en fælles forståelse for, hvordan man bedst imødekommer og håndterer dit barns problemadfærd.

Deltag i en støttegruppe. Forældregrupper kan være en kilde til yderligere viden samt støtte.

Søg professionel hjælp. Hvis du føler dig deprimeret, frustreret og udmattet, skal du søge hjælp. Når du føler dig mindre stresset, har du mere at give af til dit barn.

Find ud af om du selv har ADHD. Mange forældre til børn med ADHD opdager ofte, at de også har det. Forældre med ADHD kan have brug for den samme form for udredning og behandlingstilbud som deres børn. ADHD kan gøre det sværere at opdrage et barn, så sørg for at få den hjælp du har brug for.

Sæt tydelige grænser og vær konsekvent. Børn med ADHD har brug for at vide præcis, hvad andre forventer af dem. De har det svært med uklarheder og manglende instrukser, da de ikke kan "læse mellem linjerne"!

For mere information besøg www.ADHDawareness.dk

At være forælder til et barn med ADHD

Prøv at håndhæve og udvise disciplin. Forældre bør lære at handle proaktivt - ikke reaktivt. I stedet for at fokusere på dårlig opførsel, skal du bruge positiv adfærd og interventionsteknikker, der motiverer dit barn og belønner det for god opførsel. Vær konsekvent og tal i et sprog, som barnet forstår. Du må ikke "straffe" dit barn uden at forklare hvorfor. Sørg for at dit barn kender disse konsekvenser forud for eventuelle problemer.

Hjælp dit barn til at lære af sine fejltagelser. Børn med ADHD har svært ved at se sammenhængen mellem deres adfærd og eventuelle konsekvenser. Forældre kan hjælpe deres barn med at se sammenhængen og lære af dem.

Boost dit barns selvtillid. "Jeg elsker dig, uanset hvad!" Der vil være dage, hvor du måske ikke selv tror på det, men fortæl dit barn ofte, at du elsker ham/hende. Det er på de mest udfordrende dage, at det hjælper at anerkende de vanskeligheder, dit barn står overfor i hverdagen. Lad dit barn vide, at du vil være der, både på gode og dårlige dage.

Hjælp dit barn med sociale færdigheder. Det kan være svært for børn med ADHD at indgå venskaber og fastholde dem. De kan blive afvist af andre børn på grund af deres hyperaktivitet, impulsivitet eller aggressive opførsel. Her kan forældrekurser være en god løsning.

Identificer dit barns styrker. Mange børn med ADHD kan have styrker på områder som kunst, atletik, computere eller mekanik. Fokusér på disse styrker, så dit barn kan føle sig stolt og tilfreds. Og undlad at tage dette fra dit barn eller bruge det som belønning eller straf.

Afse "særlig tid" med dit barn hver dag. Konstant kritik kan ødelægge et barns selvværd. "Særlig tid," uanset om det er en udflugt, et spil, eller bare tid sammen, kan opbygge dit barns selvtillid.

Tilpasset fra "***What We Know # 2: Parenting a Child with ADHD***", **National Resource Center on ADHD: A Program of CHADD (NRC)**. The NRC is supported through Cooperative Agreement Number 5U38DD000335 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). The contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

For mere information besøg www.ADHDAwareness.dk

At være forælder til et barn med ADHD