



ADHD/ADD

Familieutfordringer i hverdagen

ANNELIE WAGLER,
DAG TERJE YTTREGAARD, DUÅ-TEAM, BUP TROMSØ

Dette møter vi hos familier på BUP

FAMILIER DER UTFORDRINGER KAN VÆRE:

- GRENSESETTINGER
- SKJERMTID
- RUTINER OG OVERGANGER
- SINNEUTBRUDD
- SØSKENKONFLIKTER
- SKOLEVEGRING
- ØNSKE OM Å FINNE TILBAKE TIL EN GOD RELASJON TIL BARNET

Har vi alle litt ADHD?

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=SJMJON5NRP8&T=1S](https://www.youtube.com/watch?v=SJMJON5NRP8&T=1S)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=0ZUQWIJ6EEA](https://www.youtube.com/watch?v=0ZUQWIJ6EEA)



**Selvrealisering
(personlig, åndelig)**

**Anerkjennelse (selvrespekt/
selvaktelse, status)**

Sosiale behov (tilhørighet, kjærlighet)

Trygghetsbehov (sikkerhet, beskyttelse)

Fysiologiske behov (sult, tørst, søvn, klær, varme osv.)

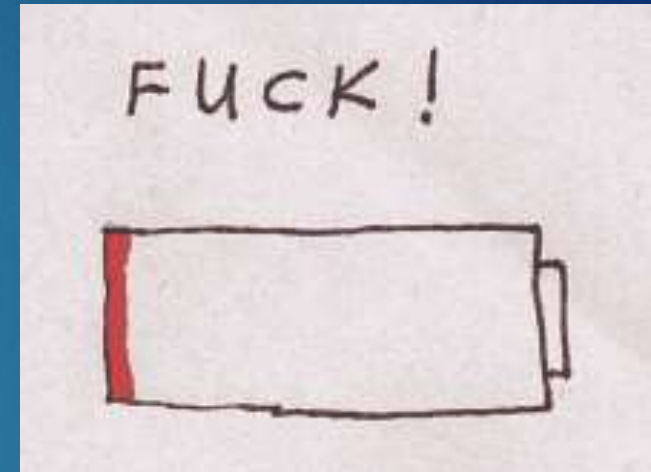


Wi-Fi, mobil og Internett-tilgang



Hva tapper hjernebatteriet til barn med ADHD-vansker?

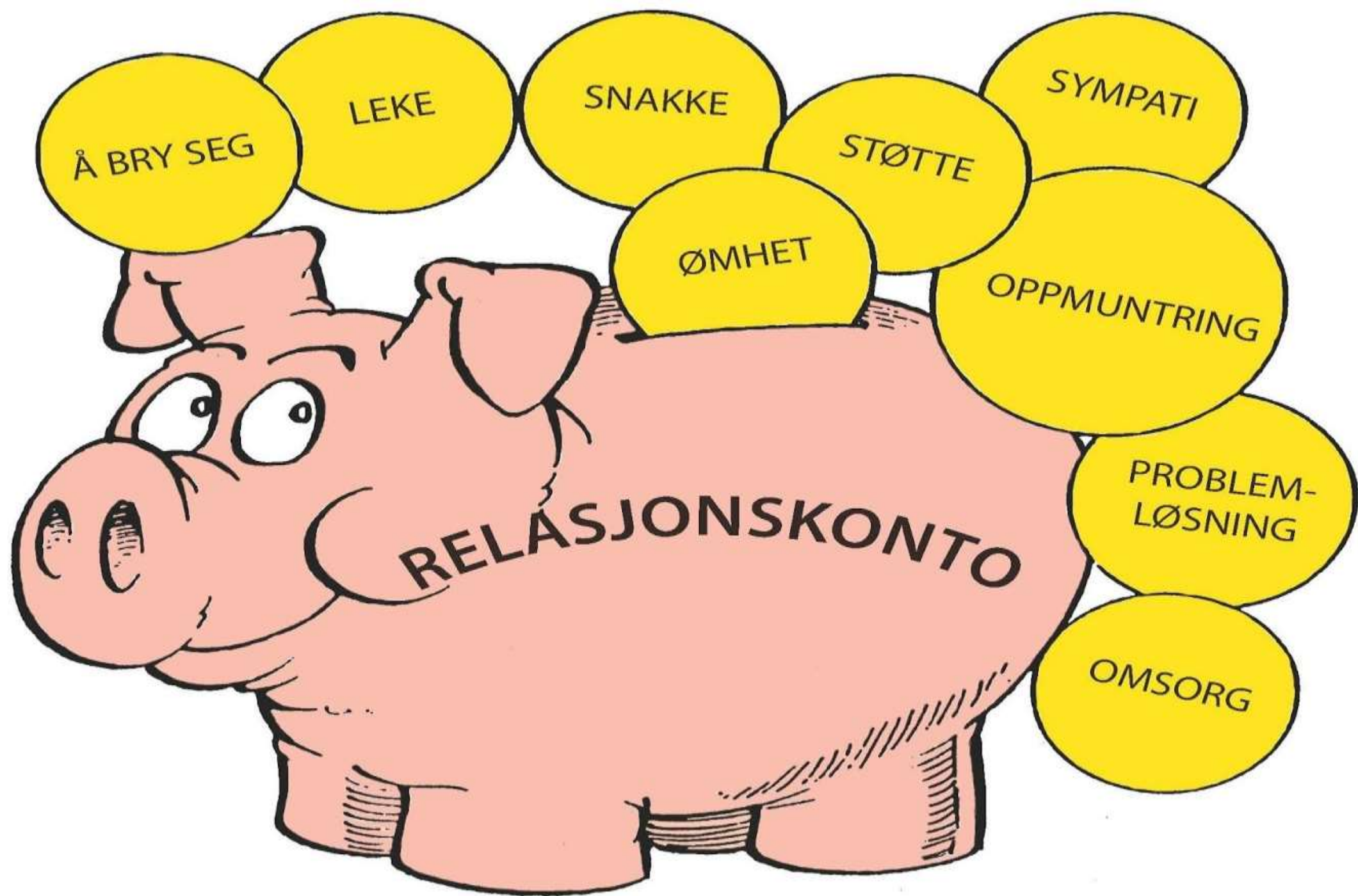
- Å være oppmerksom
- Å konsentrere seg
- Organisering og planlegging
- Styring av tid i forbindelse med en oppgave
- Opprettholde motivasjon
- Problemløsning
- Hemme impulser og utøve selvkontroll
- Selvregulering av følelser
- Å holde seg selv engasjert



Hva kan lade hjernebatteriet da?

1. Trygge relasjoner
2. Ros, anerkjennelse og belønning
3. Mestring
4. Hjelp til selvros
5. Faste rutiner
6. Variasjon i aktivitet
7. Alenetid med foreldre
8. Energi til kropp og sinn (mat, frukt, drikke)
9. Trening og friluft aktiviteter
10. Søvn





Relasjonskontoen - Kvalitetstid

- ▶ Relasjon er ferskvare!
 - ▶ Lek sammen, ros, oppmuntre, anerkjenn, problemløs, lag felles opplevelser mm. Husk å sette av tid til alenetid.
- ▶ Vis interesse for det barnet din holder på med
 - ▶ Trening, skole, venner og ikke glem spill og sosiale medier.
- ▶ Vi må tåle at de avviser – ikke gi opp.
- ▶ Legg opp til fellesaktiviteter der barnet mestrer og kan få være best.
- ▶ Tilby deg å kjøre dem – prat i bilen er undervurdert
- ▶ Foreldre som bryr seg er trygge og gode foreldre.

Søsken

- ▶ Søsken uten diagnose blir ofte «usynlig».
- ▶ Planlegg alenetid.
- ▶ Skap en egen arena hvor søsken får uttrykke følelser knyttet til å ha et søsken med ADHD.
- ▶ Vis forståelse for at det er vanskelig å reagere på en god måte når søsken med ADHD erter, slår, banner osv.
- ▶ Involver alle i familien, finn ut hva hver enkelt er gode til.
- ▶ Gi info om ADHD tilpasset barnets alder
- ▶ Involver barnet i husregler. F.eks søsken ikke på rommet.
- ▶ Problemløs når hele familien er samlet.



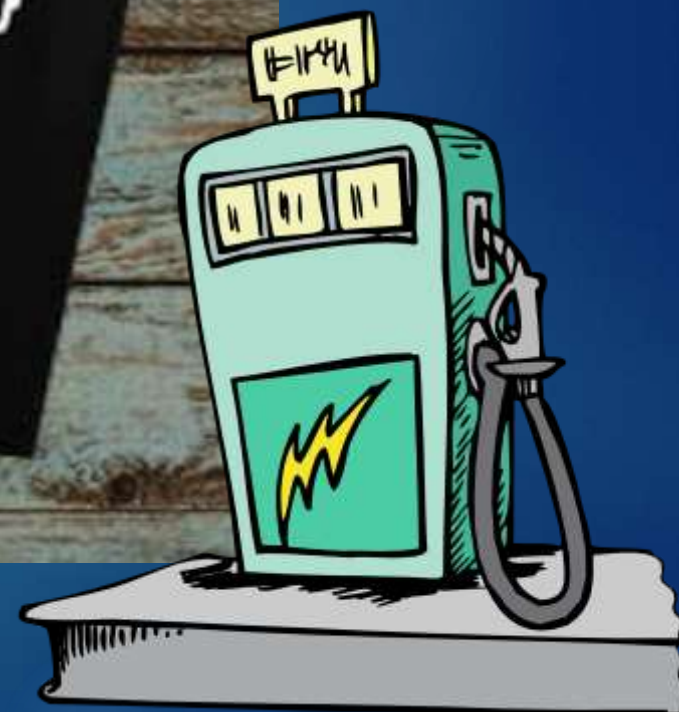


Hvordan kan vi som voksne gi den støtten barnet trenger?

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=KKZ7FRJ6TLK](https://www.youtube.com/watch?v=KKZ7FRJ6TLK)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=T685WM5R6AM](https://www.youtube.com/watch?v=T685WM5R6AM)





Hva kan barnet selv gjøre?

Hva kan foreldrene gjøre?

Sinneutbrudd

Gå til et trygt sted

Gå vekk

Telle ned fra ti

Positive selvinstruksjoner

Nyte det!

Buldrende røyk

Svak buldring

Svak uro

Ro

Avlede

Bytte aktivitet

Rose selvregulering

Dype inn- og utpust, og positive selvinstruksjoner

Anerkjenne følelser

Gi positiv oppmerksomhet



Gi oppmerksomhet til det vi vil se mer av, og løft frem motsatt positiv atferd til det vi vil se mindre av.

For eksempel, innestemme, «inneføtten», dele med andre, vente på tur mm.

HÅNDTERING AV STRESS OG SINNE

- Sjekk om egen kropp er anspent når du går inn i situasjoner.
- Legg merke til et hvert negativt selvutsagn, og prøv å erstatt dem med beroligende selvoppmuntring.
- Spør deg selv om situasjonen virkelig er så viktig.
Kommer det til å være viktig om en uke? Ett år? Når barnet er 25?
- I konflikten - pust, ro deg ned (sett deg ned), vær leken, eller kom deg bort i noen minutter. Unngå å hive mer ved på bålet.
- Ta en pause (gå en tur, ta et bad, les et blad). Rollemodell!

Hva trenger barnet fra meg?

- ▶ **Ledelse:** Gjennom gode beskjeder og påminnelser
- ▶ **Omsorg:** Nærhet, trøstet, bekreftet, støttet og forstått.
- ▶ **Oppmerksomhet:** Bli lyttet til, få ros, anerkjennelse og oppmerksomhet på positiv atferd
- ▶ **Pause:** Får være i fred og roe seg ned.

REGULERINGSSTØTTE

«Hva skal vi gjøre når barnet har frustrasjonsutbrudd?»

► Hjelpetanke

De gjør alltid så godt de kan

► Selvrefleksjon

Hvordan kan jeg være til god støtte
nå?

Gode beskjeder

- Vær fysisk nær og ha øyekontakt.
- Vær vennlig og bestemt.
- Kort og enkelt.
- Si hva du vil barnet SKAL gjøre fremfor hva barnet IKKE skal gjøre.
- Gi tid til å følge beskjeden.
- Følg opp beskjeden med ros og positivt kroppsspråk.
- Viktig at voksne støtter hverandres beskjeder.
- Hvis mulig, gi barnet valgmuligheter, eventuelt problemløs sammen med dem.

Problemløsning sammen med barn

- ▶ 1: Bekreft følelsen barnet har «jeg ser at du er frustrert over noe? Hva skjer?»
- ▶ 2: Definere problemet
- ▶ 3: Spør om barnet kommer på noen løsninger og ha idemyldring hvor dere begge kommer med forslag
- ▶ 4: Vurder de ulike løsningene, fordeler og ulemper
- ▶ 5: Bli enig om den beste løsning og gå for den

SKOLE – HJEM



- ▶ La skole være skole
- ▶ Ingen konsekvenser for det som skal løses på skolen
- ▶ God dialog for forståelse av hverandre. Eks. barnet bruker all energi på skolen og utfordringer vises best hjemme og motsatt.
- ▶ Felles forståelse og felles (realistiske) mål.
- ▶ Trenger vi tilbakemelding hver dag? Og eventuelt hvilke tilbakemeldinger?
- ▶ Be skole gi «glad-meldinger»
- ▶ Gode avtaler. Eks, ta pause når du trenger.
- ▶ Be om melding dersom det er anderledesdager. F.eks vikar, luciafeiring, ut-av-huset.

Kommunikasjon med barn

- ▶ Barnet i fokus, legg bort mobilen og andre forstyrrelser.
- ▶ Bekreft at du har forstått, gjenta med egne ord
- ▶ Utdypende spørsmål (Hva, hvor, hvem, hvordan. Fortell mer) men unngå avhør
- ▶ Hold egne umiddelbare reaksjoner tilbake
- ▶ Spør hva de ønsker fra deg – ingenting, et råd eller noe annet
- ▶ Aksepter det barnet ønsker fra deg.

Å skru av skjermen..

1. Forebyggende tiltak

- Ha klare regler for skjermtid. Benytt family-link eller tilsvarende for styring av skjermtid
- Avgrense tiden på en visuell måte.
- Gi tid til avslutning (fullføre runde, se ferdig..)
- Spill gjerne sammen og vis interesse.



2. Gode beskjeder

- Forvarsel. «Om 5 min må du slå av», «dette er siste runde»
- Sørg for å ha barnets oppmerksomhet når beskjeder gis.

3. Oppfølging

- Valider følelsen og oppretthold grensen. «Jeg ser at du blir frustrert, og nå må vi avslutte.»
- Gi barnet et valg. Vil du skru av, eller må jeg hjelpe deg?
- Overse protester, prøv å avlede.
- Finn tilbake til den gode kontakten raskest mulig etter at du har satt en grense.



GRENSESETTING

God grensesetting inneholder tre hovedingredienser:

Tydelighet – at barnet får en enkel og tydelig beskjed om grensen som blir satt.

Ivaretagelse – at barnet blir ivare tatt i sine emosjonelle reaksjoner på grensesettingen.

Forklaring – at barnet får en tilpasset forklaring på grensesettingen.

- En avtale er en avtale.
- Et visst slingringsmonn, forhandlingsmuligheter og humor må være tillatt selv ved grensesetting.
- Vær trygg på at du kan stå i den grensen du setter, samt følge opp ved behov av konsekvens
 - Konsekvens: Mild og tidsavgrenset, men med betydning for barnet. Konsekvensen bør være avtalt på forhånd slik at barnet lettere kan ta gode valg for å unngå konsekvensen. Barn lærer mest ved bruk av ros og oppmuntring, bruk konsekvenser selektivt.

Hverdagsutfordringer og tips for å håndtere disse

- ▶ Tydelige grenser, struktur og god organisering
- ▶ Overse og omdiriger. Oppmerksomhetsprinsippet
- ▶ Vær bestemt på en respektfull måte
- ▶ Juster egne forventninger
- ▶ Godta barnets temperament
- ▶ Verdsett barnets energi og finn gode måter å gi utløp for den på
- ▶ Gi andre veiledning på ditt barn
- ▶ Sørg for å lade egne batterier. Sett av egentid
- ▶ Rollemodell for selvregulering, problemløsning og rolige aktiviteter

Andre tips:

- ▶ Fjern uønsket stimuli
- ▶ Gi en beskjed av gangen
- ▶ Arbeidsoppgaver med tydelig start og slutt
- ▶ Oppskrift på fremgangsmåte, hjelp barnet til å avgrense oppgaver
- ▶ Gi tilstrekkelig tid til overganger.
- ▶ Ta barnet på fersken når det gjør noe bra. Gi respons. Tommel opp