

Hjælper du din teenager eller skælder du mest ud?



**Sådan styrker du forholdet til dit barn
med ADHD-venlig kommunikation**



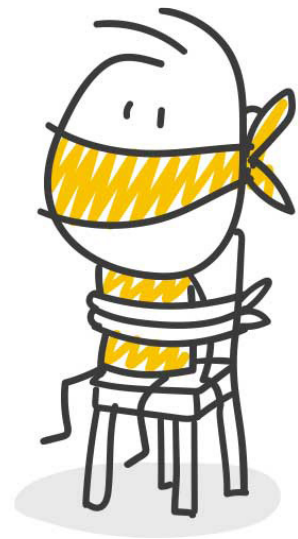
Skælder du ud?

Mennesker der ikke har et barn med ADHD siger nogle gange nogle ret ufølsomme ting.

De kan fx bebrejde os (eller vores børn) for en adfærd, der er styret af tilstanden. Selv hvis vi forsøger at forklare dem om realiteterne i en ADHD-hjernes kemi, så kan de blive ved med at give "gode råd" om noget de ikke har en hujende fis forstand på.

Det kan være hårdt at høre på, og som mor eller far kan man få lyst til "lukke ned" for dem - godt og grundigt!

Men en ting er, hvad de uvidende omkring os rabler af sig - en anden ting er, hvad vi selv kan finde på at sige til vores børn...



Nogle gange er det de mest kærlige forældre, der siger ting de fortryder - måske efter en lang dag med udfordrende adfærd

Her er nogle sætninger, hentet fra virkelighedens verden, som aldrig bør siges, i forsøget på at opdrage et ADHD barn - uanset hvad!

Aj altså... er du dum?

"Er du virkelig så dum/doven/skør at du...?"

"Lad nu være med at være så doven!"

"Hvor mange gange skal jeg sige det?!"

"Ih hvor er du irriterende!"

Lavt selvværd og skam påvirker mange børn med ADHD. Især hvis de bruger det meste af deres skoletid på at forsøge at passe ind en skolestruktur, der ofte overhovedet ikke virker for dem. Og det kan virkelig få deres selvværd og skam til at gå i selvsving!



Styrk dit barns selvtillid ved at give ægte ros, når han fortjener det.

Støt hans interesser og giv ubetinget ros og kærlighed - selv når ADHD-symptomerne skaber uvelkomne konflikter i jeres forhold.

Jeg elsker dig, men...

Sig aldrig, aldrig **"MEN"** - sig istedet:

'Jeg elsker dig, **OG** jeg kan ikke lade dig gøre det du er på vej til...'

eller

'Dit valg er ikke det bedste **OG** jeg elsker dig så meget at...'

Ordet **"OG"** er et fantastisk og meget kærligt alternativ!"

Når et barn med ADHD får en dråbe eller to ros, er det som regn i ørkenen. Han drikker det, svælger i det!



Lidt om de mindre børn



Når de gælder de mindre børn, kan du styrke den verbale ros med et symbolsk belønningssystem - en stjerne eller lign.

Lav en belønningstavle.

Hver gang barnet gør noget prisværdigt — fx afslutter en lektieopgave til tiden - fjøjer du en stjerne til jeres belønningstavle.

Stjernerne - fx 5 stk. i streg - udløser særlige privilegier / belønning på barnets ønskeliste.

Hvorfor kan du ikke bare være normal?

"Hvad er der galt med dig?!"

"Hvorfor kan du ikke være som de andre?"

De sociale kampe, som mange børn og unge med ADHD står over for, stammer fra en følelse af at være anderledes og skille sig ud - på en knap så god måde. Ofte får ungerne at vide, at de kan virke for intense og overvældende - måske ligefrem skræmmende at være sammen med.

Lær dit barn, at hans forskelligheder gør ham interessant, og lær ham de sociale færdigheder han har brug for, for at blive venner med andre børn. Virkelig træn dem med ham, hvis du ser at det påvirker ham meget, ikke at fungere i fællesskab med andre.



Men husk også - at ikke alle børn med ADHD vil være en social sommerfugl - og det er OK.

Studier viser, at det at have én nær ven er nok til at udvikle selvtillid. Når teenage-årene rammer kan dit barn handle på trangen til at passe ind i gruppen af unge - og her er det vigtigt at du støtter denne rejse, ved ikke at få ham til at føle sig unormal på nogen måde.

Hvis du dog bare ville fokusere!

"Hvis du dog bare vil lægge dig i selen og fokusere"

Den udtalelse **virker ikke** når man har ADHD.

"Du prøver ikke engang."

Det virker heller ikke

"Du er så klog og talentfuld! Hvorfor kan du ikke bare gøre arbejdet?"

Svaret er næsten altid: 'Jeg ved det ikke!!!.' [Indsæt lang, forvirrende samtale og en følelsesmæssig nedsmeltning.]"

Fokus er ikke et spørgsmål om viljestyrke for børn og voksne med ADHD, der er kontrolleret af anderledes hjerne kemi.

ADHD-hjernen udløser fx mindre dopamin, som styrer fokus og humør.

'At prøve hårdere' vil ikke ændre på det.

- men en korrekt behandling kombineret med kost og motion kan gøre en virkelig stor forskel!

Det er tydeligt, at du ikke tog din medicin i morges!

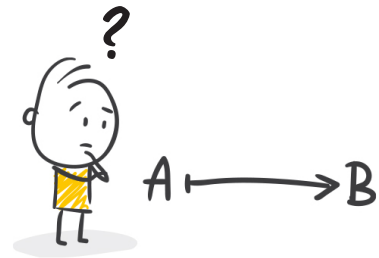
"Du tog vist ikke din medicin i dag, vel?"

eller

"Vi skulle vist have givet dig din medicin i dag."

Sådanne udtalelser bliver han ked af, så det skal du stoppe med.

Selvom ADHD-symptomer udløses af hjerne kemi, er det afgørende dit barn ikke føler sig magtesløs overfor dem.



Lær dig selv og ham om de neurologiske årsager til hans symptomer.

Du skal samarbejde med ham og give ham redskaberne så han kan forstå og kontrollere dem.

Til en start kan du fx prøve at fremhæve de fysiske fordele som et højt proteinindhold og lavt sukkerindhold kan give ham, samt opfordre og opmuntre til at deltage i regelmæssig motion, hvis han ikke allerede gør det.



Jeg ville ikke ønske et ADHD-barn for nogen

"Jeg ville ikke ønske børn som dig for nogen"

Det er **virkelig en traumatiserende udtalelse** at høre! - og forhåbentlig kan du ikke drømme om at tale sådan til din teenager.

Pas også på at du ikke deler de ord med en ven eller veninde og uforvarende kommer til at lade dit barn være med på en lytter. Børn med ADHD er ofte meget observante - og du kender sikkert udtrykket; "små gryder har også øren"



Sæt aldrig spørgsmålstegn ved dit store barns evne til selv at blive forælder. Han vil spille det meste af sit liv på at tro, at han 'ikke burde', fordi han ikke kan klare det. Det gælder om at finde sin vej, og det kan selvfølgelig lade sig gøre.

Listen over (kendte) dygtige mennesker - og forældre - med ADHD er lang, her er et par stykker

Felix Smith - dansk tv-vært
Manu Sareen - tidligere politiker, nuværende forfatter
Mascha Vang - influencer
Ty Pennington, amerikansk tv-vært og designer
Oliver Bjerrehus - model
Stephanie "Geggo" - reality-tv-stjerne
Jesper "Jokeren" Dahl - musiker
Will Smith - amerikansk skuespiller
Simone Biles - amerikansk gymnast



At være forældre til en teenager er ofte krævende... at være forældre til en teenager med ADHD kan være et "shitshow" uden sammenligning.

Teenagere med ADHD, der er ved at finde deres egne ben at stå på, kan være en stor mundfuld, og mange gange har du sikkert lyst til at "snige dig uden om kampen" - tage den lette løsning - og føje din teenager for at få fred.

De kræver ekstra tålmodighed og en stor portion forståelse; forståelse for dét du måske i virkeligheden ikke helt forstår.

Men din teenager har brug for dig som guide og hjælper samt din ubetingede støtte - ADHD eller ej.

Er du interesseret i mere viden om hvordan du hjælper din teenager?

Så tag et kig på om vores mini-videokursus ADHD Sprognøglen er noget for dig!

Du får 3 korte videoer:

- Positivt sprog (ja, ord kan faktisk tænde eller slukke en nedsmeltning)
- Nedsmeltninger (og hvad pokker du stiller op midt i en)
- Aktiv lytning (som ikke bare er at nikke og sige "mmm")

Tjek det ud – og bliv klogere på, hvordan du bedst støtter din teenager med ADHD.

sprog
ADHD NØGLEN
- sådan taler og lytter du til din teenager med ADHD

Du kan gå til ADHD Sprognøglen her



Winnie



Sophie