

SYSTKINI OG ADHD

ADHD
samtökin



adhd.is

ADHD getur haft víðtæk áhrif á daglegt líf barns með ADHD og fjölskyldu þess. Stundum er eins og daglegt líf fjölskyldunnar snúist að mestu um barnið með ADHD og þá erþöleika sem það glímir við. Því getur systkini án ADHD fundist sem þau skipti foreldrana minna máli en barnið með ADHD.



Rannsóknir sem hafa borið saman fjölskyldur með eða án barns með ADHD hafa staðfest að ágreiningur er tíðari í fjölskyldum barna með ADHD. Gildir þá einu hvort um er að ræða ágreining milli barnsins með ADHD og foreldra þess eða milli barnsins með ADHD og systkina þess.



EINKENNI ADHD

Börn með **athyglisbrest** eiga erfitt með að einbeita sér og fylgja fyrirmælum. Þau truflast auðveldlega af því sem er að gerast í kringum þau, eða jafnvel bara af eigin hugsunum. Þannig lýsa börn með ADHD oft að þau hafi enga stjórn á hugsunum sínum. Áhugaleysi og utanaðkomandi truflun valda því að upplýsingar staldra stutt við í skammtímaminninu svo ekki næst að vinna úr þeim og koma áfram í langtímaminnið. Þetta útskýrir gleymsku barna með ADHD og þær upplýsingar sem ekki næst að vinna úr virðast alveg hafa farið framhjá þeim eða farið inn um annað og út um hitt.



Hreyfiofþvirk börn eiga oft erfitt með að sitja kyrr, vera ekki á iði með hendur og fætur eða fíktandi í dóti fyrir framan þau. Þau virðast hafa óþrjótandi orku og þó þau séu á fullu allan daginn, upp um allt og út um allt geta þau engu að síður átt erfitt með að slaka á og komast í ró á kvöldin. Þau tala oft mikið og geta verið truflandi fyrir aðra.

Hreyfiofþvirkinn getur orðið til þess að börn nái ekki að staldra nægilega lengi við í athöfnum til að ná tókum á þeirri færni sem athöfnin krefst.

Hvatvís börn framkvæma oft hluti án þess að hugsa og segja oft hluti sem þau meina ekki. Þau geta verið krefjandi vegna óþolinmæði og ósveigjanleika. Þau eru oft viðkvæm fyrir áreiti, geta orðið pirruð af litlu tilefni séð með augum annarra – og viðbrögð þeirra geta virst ofsafengin vegna erfiðleika þeirra varðandi tilfinningastjórnun.



ÁHRIF Á FJÖLSKYLDULÍFIÐ

Vegna áðurtalinna erfiðleika fer oft stór hluti frítíma foreldra í að aðstoða barnið með ADHD við nám og skipulag, leiðbeina því, minna á allt sem þarf að muna, halda við efnið og styðja. Systkini án ADHD geta upplifað að lítill tími sé aflögu fyrir þau. Þeim getur fundist sem foreldrarnir sjái þau ekki eða sama um þau og geta fundið fyrir öfund og afbrýðisemi í garð barnsins með ADHD vegna þeirrar athygli sem það fær.



Ef barnið með ADHD er mjög óþolinmótt og krefjandi, á erfitt með að biða eftir að röðin komi að því og með truflandi og erfiða hegðun getur það reynt verulega á þolrif foreldranna, valdið þeim þirringi og streitu sem svo smitast yfir á restina af fjölskyldunni.



Mikill tími fer þá oft í að reyna að leiðrétta óæskilega hegðun og aga barnið með ADHD. Þegar foreldrar eru uppgæfnir og pirraðir er hætt á að athygli þeirra beinist fremur að neikvæðri en jákvæðri hegðun barnsins með ADHD. Það er þó þannig að öll athygli virkar sem jákvæð styrking hegðunar og eykur tíðni hennar. Þar af leiðandi hefur athygli á neikvæða hegðun þveröfug áhrif við það sem ætlað var.



Mismunandi kröfur sem gerðar eru til barnsins með ADHD og systkina þess geta valdið öfund, pirringi og deilum á milli systkina. Oft er gerð krafa um að systkini geri hluti sem barnið með ADHD sleppur við að gera. Eins er algengt að systkini fái skammir fyrir eitthvað sem barnið með ADHD er ekki skammað fyrir þar sem hegðun þess er afleiðing röskunarinnar. Til þess að fá barn með ADHD til að gera hluti eru oft gerðir samningar við það og búin til umbunarkerfi sem þýðir að barnið getur unnið sér inn verðlaun með því að gera það sem til er ætlast af því. Þetta getur valdið systkinum pirringi og öfund þegar það þykir sjálfsagt að þau geri sama hlutinn án sérstakrar viðurkenningar.

Börn hafa þörf fyrir sanngirni – og vilja að allt sé jafnt og eiga oft erfitt með að skilja að jafnt þýði ekki endilega eins þegar þarfirnar eru ólíkar.



Systkini barna með ADHD upplifa ýmsar áskoranir í samskiptum við barnið með ADHD og geta upplifað sig sem fórnarlömb stríðni og jafnvel árásargirni af hálfu barnsins með ADHD. Á sama tíma krefst umhverfið þess að þau sýni því skilning, passi upp á og séu góð við það. Það getur verið erfitt fyrir systkini barna með ADHD að sýna barninu skilning þegar hegðun þess er ófyrirsjáanleg og jafnvel ofbeldisfull. Því getur systkinið án ADHD upplifað togstreitu á milli neikvæðra tilfinninga í garð barnsins með ADHD og kröfunnar frá umhverfinu sem getur valdið sorg, sektarkennd og þepurð.



Neikvæðar tilfinningar systkina barna með ADHD

- Kvíði og ótti vegna ófyrirsjáanlegrar hegðunar barnsins með ADHD
- Þirringur vegna hömluleysis systkinis með ADHD í félagslegum aðstæðum
- Þirringur vegna þess að mismunandi kröfur eru oft gerðar til barnsins með ADHD og systkina þess
- Öfund og afbryðisemi vegna allrar athyglinnar sem systkinið með ADHD fær
- Skömm vegna hegðunar systkinisins með ADHD og áhyggjur af því hvað vinirnir hugsa
- Biturleiki yfir skorti á „eðlilegu“ fjölskyldulífi
- Sektarkennd vegna neikvæðra tilfinninga í garð systkinis með ADHD

Hegðun systkina barna með ADHD litast af umhverfinu sem þau alast upp í og hegðunarbreytingar eru oft hróp á athygli foreldra.

Hvar í systkinaröðinni barnið með ADHD er getur skipt máli fyrir áhrif á hegðun systkinanna. Þannig upplifa eldri systkini barna með ADHD oft frekar en yngri, misræmi í kröfum til sín og barnsins með ADHD. Auk þess er oft ætlast til þess að þau leiðbeini, leiki við og verndi barnið með ADHD, jafnvel þótt það komi illa fram við þau. Þá getur verið erfitt þegar vinirnir skilja ekki af hverju barnið með ADHD hegðar sér eins og það gerir eða verða þreyttir af að hafa það í eftirdragi.

Hins vegar ef barnið með ADHD er eldra eru meiri líkur á að yngri systkini hermi eftir hegðun þess því þau hafa séð að þeirri hegðun er veitt athygli. Aðrir þættir sem hafa áhrif eru skapgerð barnanna, gæði sambands barna og foreldra þeirra og sú upplifun systkinanna að foreldrunum þyki vænna um barnið með ADHD.



ALGENGT ER AÐ SYSTKINI BARNA MEÐ ADHD FARI Í EITTHVERT EFTIRTALINNA HLUTVERKA



Fullkomna barnið gerir allt til að gleðja foreldra sína og auðvelda þeim lífið því það veit hversu krefjandi barnið með ADHD er. Það leitast við að fá athygli foreldra sinna fyrir að vera góða og duglega barnið, er samviskusamt, leggur sig fram í námi og tómstundum og stendur sig almennt vel í lífinu án þess að reiða sig á aðstoð foreldra sinna. Þetta getur valdið barninu miklu álagi og kvíða enda er krafan um fullkomnun óraunhæf og enginn getur staðið undir henni. Fullkomna barnið velur að íþyngja ekki foreldrum sínum með eigin hugsunum og tilfinningum, ber oft harm sinn í hljóði og getur með tímanum þróað með sér tilfinningaröskun.

Vanvirka barnið veit hversu mikinn stuðning og athygli barnið með ADHD þarf og reynir því að láta lítið fyrir sér fara svo það trufla ekki eða íþyngi foreldrum sínum frekar. Oft er þetta barnið sem lokar sig af inni í herberginu sínu eða er lítið heima. Það virðist hafa sætt sig við að erfið og jafnvel ofbeldisfull hegðun barnsins með ADHD sé óumflýjanlegur hluti lífsins og lætur því oft slíka hegðun yfir sig ganga, án þess að sýna nokkra mótstöðu. Þetta getur valdið reiði, vanmáttarkennd og depurð til lengri tíma lítið þar sem vanvirka barnið getur upplifað sig ósýnilegt og jafnvel gleymt.



Mótþróafulla barnið reynir að kalla á athygli foreldranna með því að hegða sér eins og systkinið með ADHD. Reynslan hefur kennt því að móttþrói barnsins með ADHD skilar athygli foreldranna og aukinni aðstoð, auk þess sem það sleppur við að þurfa að leysa af hendi ýmis verkefni sem ætlast er til að systkinið geri. Hér er um að ræða lærða hegðun sem foreldrar styrkja án þess að vilja það.



Reiða barnið. Systkini barna með ADHD sem upplifa óréttlæti af hálfu foreldranna fara oft í hlutverk reiða barnsins. Þeim finnst ósanngjarnt að barnið með ADHD komist upp með hitt og þetta sem þau eru skömmuð fyrir, sé umbunað fyrir að gera hluti sem þau gera daglega og enginn tekur eftir, að ætlast sé til að þau sýni barninu sem er alltaf að pirra þau skilning og þar fram eftir götunum.



RÁÐ TIL FORELDRA VEGNA SAMSKIPTA- VANDA SYSTKINA MEÐ OG ÁN ADHD

Leitaðu þér eins mikilla upplýsinga um ADHD og þú getur og útskýrðu ADHD fyrir systkinum barnsins með hliðsjón af aldri þeirra og þroska.

- Hlustaðu á systkini án ADHD og settu þig inn í hvernig þeim líður
- Sýndu systkinum að þeirra þarfir séu jafn mikilvægar þörfum barnsins með ADHD
- Útskýrðu að ástæða sé fyrir hegðun barnsins með ADHD, en ekki afsaka slæma hegðun með röskuninni. ADHD útskýrir hegðun en afsakar hana ekki
- Útskýrðu fyrir systkinum að misræmi í kröfum til þeirra og barnsins með ADHD tengist mismunandi styrkleikum og veikleikum. Hjálpaðu þeim að sjá hvað þau kunna að hafa umfram barnið með ADHD og af hverju barnið með ADHD krefst meiri aðstoðar við sumt. Settu í samhengi við eitthvað sem þeim kann að finnast erfitt og þurfa aðstoð við
- Ef þú ert með umbunarkerfi fyrir barnið með ADHD skaltu líka gefa systkinum þess kost á umbun fyrir eitthvað sem þeim reynist erfitt
- Notaðu sömu agareglur á öll börnin á heimilinu – þó svo að kröfur þurfi að aðlagast í samræmi við styrkleika og veikleika hvers og eins. Þannig læra öll börnin um jafnræði og það dregur úr biturð og öfund
- Sýndu sanngirni þegar kemur að agareglum og afleiðingum hegðunar
- Kynntu afleiðingar slæmrar hegðunar (t.d. missa hlé, missir eitthvað eftirsótt s.s. tölvutíma, síma o.fl.) og umbunaðu fyrir góða hegðun (t.d. íspinni, ísbíltúr, gista hjá vin, tölvutími o.fl.)
- Stattu við gerða samninga

Algeng mistök sem foreldrar gera þegar systkini deila

- Að taka afstöðu til dæmis með því að refsa því barni sem talið er eiga sök á deilunum – oftast því barni sem sést meiða systkini sín. Er aðdragandi rifrildisins þekktur? Er hugsanlegt að hitt systkinið hafi verið að pikka og pota áður en þetta gerðist.
- Að hunsa viðeigandi hegðun. Foreldrar forðast oft að trufla þegar börnin eru að leika sér fallega saman, en um leið og upp koma vandamál beinist athyglin að börnunum. Þegar hegðun er hunsuð dregur úr tíðni hennar, þegar hegðun er veitt athygli eykst tíðni hennar. Með því að veita bara rifrildum og ósætti athygli yfir maður undir slíka hegðun

Veittu systkininu án ADHD óskilyrta ást og umhyggju óháð viðbrögðum þess við hegðun systkinis með ADHD og hjálpaðu því að:

- Forðast að taka slaginn við systkinið með ADHD sem skipta engu máli
- Hunsu léttvæga stríðni af hálfu barnsins með ADHD
- Yfirgefa aðstæður fremur en að fara í deilur sem erfitt er að vinna ofan af
- Setja systkini sínu með ADHD skýr mörk
- Leita aðstoðar fullorðinna ef ekkert af þessu dugar
- Ekki taka afstöðu í deilum systkina ef þú veist ekki nákvæmlega hvað það var sem gerðist

Hlúðu að þér:

- Reyndu að gera heimilislífið eins afslappað og mögulegt er
- Skipuleggðu þig vel og undirbúðu barnið vel fyrir nýja hluti – daglegar rútínur og fyrirsjáanleiki minnkar stress
- Hlúðu vel að sjálfri/sjálfum þér
- Hugaðu vel að svefni, næringu og reglulegri hreyfingu
- Farðu út – taktu þér hlé frá daglegu amstri

Jákvæð langtímaáhrif þess að eiga systkini með ADHD:

- Aukinn þroski
- Aukin víðsýni
- Aukið umburðarlyndi
- Aukin þolinmæði
- Aukin samkennd
- Aukin færni í félagslegum samskiptum
- Aukin færni í úrvinnslu vandamála
- Aukin tilfinningagreind



VISSIR ÞÚ...

- Að vera systkini barns með ADHD felur í sér margar áskoranir
- Að systkini án ADHD geta öfundað barnið með ADHD af röskuninni vegna þeirrar miklu athygli sem það fær
- Að skömm er algeng tilfinning hjá systkinum barna með ADHD
- Að ef systkini án ADHD mótmælir aldrei eða rifist við systkinið með ADHD getur það verið merki um mikla vanlíðan sem systkinið ber í hljóði



Höfundur: Drífa Björk Guðmundsdóttir sálfræðingur

Ritstjórn og yfirllestur: Elín H. Hinriksdóttir og Vilhjálmur Hjálmarsson

Hönnun og umbrot: Gísli Arnarson

Prentun: Litlaprent

Útgefandi: ADHD samtökin



Háaleitisbraut 13
108 Reykjavík

www.adhd.is
adhd@adhd.is