

Úlfatíminn



Ég kynntist hugtakinu „úlfatími“ þegar ég starfaði sem sálfræðingur í Danmörku. Úlfatíminn varir frá þeirri stundu sem börn og fullorðnir koma heim úr vinnu og skóla og þangað til börnin eru sofnuð. Nafngiftin er dregin af því að á þessum tíma eru fjölskyldu-meðlimir eins og úlfahópur að berjast um athygli hvors annars.

Með því að skipuleggja úlfatímann vel getur þú dregið úr alvarleika ofvirkni einkenna hjá barninu þínu. Sú tækni sem þú hefur tileinkað þér á foreldranámskeiðum eins og til dæmis; SOS hjálp fyrir foreldra, Eirðarnámskeiðunum eða PMT, nýtist einnig betur ef þú skipuleggur úlfatímann vel.

Í þessari grein verður ekki rætt um sérhæfða tækni sem kennd er á námskeiðum heldur einblínt á það sem gerist á úlfatímanum og hvað þú getur gert til að láta fjölskyldu þinni líða betur meðan hann varir.

Allir þreyttir

Það er ekkert skrítið þótt erfitt sé á úlfatímanum í fjölskyldum ofvirkra barna. Barnið og reyndar þú líka hefur lokið eðlilegum vinnudegi og þau verk sem unnin eru á úlfatímanum eru framkvæmd af fólki sem er orðið þreytt og jafnvel svangt líka.

Hvað gerist á úlfatímanum?

Það gengur líka mikið á. Ef þú þyrftir að sinna svona mörgum ólíkum verkefnum í vinnunni er líklegt að þú myndir kvarta við verkstjóran þinn undan því að þú værir undir miklu álagi, að vinnan væri samhengislaus, verkefni ólík og að þú fengir ekki tækifæri til að sérhæfa þig í þeim verkefnum sem henta þér best.

Eftirfarandi á sér stað hjá velflestum barnafjölskyldum á úlfatíma: A) Börnin koma heim, fá sér í svanginn, ræða um atburði dagsins við mömmu og pabba, borða kvöldmat, horfa á sjónvarp, lesa, fara á æfingar, leika sér, tala við vini, taka til í töskunni, fara í bað, fara í háttinn og svo framvegis.

B) Foreldrar: Það er keypt inn, tekið á móti börnunum, aðstoðað við eftirmiddagssnarlinn, aðstoðað við heimanám, eldað, gengið frá þvotti, tekið til, aðstoð við að taka til tösku, taka til fót fyrir morgundaginn, spurt fréttu, (maki, börn) horft á sjónvarp, ekið á æfingar, vikan skipulögð, t.d. hver á að redda barnapíum, hver fer á foreldradaga, sýningar og svo framvegis.

Það skiptir máli í hvaða röð hlutirnir gerast. Það gefur auga leið að það skiptir máli í hvaða röð atburðir á úlfatíma eru framkvæmdir.

Niðurröðun atburða á úlfatíma er á ábyrgð foreldra, ekki barnanna, Hlutverk okkar sem foreldra er að sjá um skipulag fyrir börnin okkar þangað til þau ráða við það sjálf. Ef um ofvirk börn er að ræða, þarf að halda utan um því sem næst allt sem þau gera frá því að þau vakna og þangað til þau sofna. Á úlfatímanum eru hinir fullorðnu verkstjórar og virkni barnanna á úlfatíma er viðhaldið með athygli foreldranna líkt og þegar verkstjóri gengur eftir því að þau verk sem liggja fyrir verði unnin. Úlfatíminn snýst einnig að stórum hluta til um völd þ.e. það er mikilvægt að verkstjórnir/foreldrarnir ráði á heimilinu, geti gefið áhrifarík fyrirmæli og fylgt þeim eftir. Börn eru ótrúlega næm fyrir skipulagi.

Ég hef stundum gengið svo langt að halda því fram að börn eru skipulagsfíklar sem taka til sín það skipulag sem er fyrir hendi í umhverfinu. Með öðrum orðum ef skipulagið þitt er vel unnið dregur þú úr líkum á því að barnið þitt sé erfitt á úlfatímanum. Sestu því niður og veltu fyrir þér hvernig skipulag hentar best á þínu heimili. Kynntu skipulagið fyrir þeim fjölskyldumeðlimum sem eru komnir með þroska til að skilja það svo allir viti til hvers er ætlast. Hafðu ætíð hugfast að ef þú setur ekki rammann gerir það enginn. Hafðu hugfast að það eru engin kraftaverk til, en

Úlfatíminn

Það eru hins vegar til sölumenn kraftaverka. Sölumenn kraftaverka þurfa ekki að fylgja eftir eigin ráðum. Aðferðirnar sem þú notar verða að henta þínu heimili.

Nokkur húsráð

Hér á eftir fara nokkur húsráð sem ég veit að margir foreldrar nota til að létta sér lífið á úlfatímanum.

- Ekki eru til neinar algildar reglur um í hvaða röð á að gera hlutina en æskilegt er að heimanám fari fram svo fljótt sem auðið er eftir að heim er komið. Gott er að börn fái sér millibita áður en þau byrja á heimanámi.
- Sumum finnst gott að láta börnin læra við eldhúsborðið meðan verið er að elda þá er auðvelt að styðja við þau um leið og þess þarf.
- Verslaðu um helgar. Það er ástæðulaust að fara út úr húsi þegar börnin hafa mesta þörf fyrir þig.
- Ef þú ert með lítil börn og þarft örfáar mínútur í næði til að vinna ákveðið verk dreifðu þá nokkrum „Cheerios“ hringjum eða rúsínum á borðbrún og þú hefur næði þangað til barnið er búíð með það sem þú dreifðir.
- Reyndu að vinna verk sem þú þarft að vinna í næði meðan börnin eru að horfa á sjónvarp eða eru að gera eitthvað annað sem þú þarft ekki að standa yfir þeim. Stundum þarftu að koma þeim af stað í leik áður en þú færð næði.
- Settu hluta verkanna á eldri börn. Eðlilegur hluti af uppeldi er að kenna börnum að axla ábyrgð í samræmi við þroska.
- Virkjaðu makann 100% Á mjög mörgum heimilum ber einungis annað foreldrið hitann og þungann af úlfatímanum. Til dæmis sýnir nýleg íslensk rannsókn að einungis fimmti hver faðir á heimili aðstoðar við heimanám.
- Sittu í haugnum, þ.e. gerðu stórhreingerningar um helgar.

Listinn gæti auðvitað verið mikið lengri en aðalatriðið er að vera vakandi fyrir því hvernig þú getur gert þér lífið auðveldara með því að lagfæra skipulagið á úlfatímanu.

„Hann er orðinn nógu gamall til að sjá um þetta sjálfur“

Ef barnið þitt uppfyllir greiningarskilmerki um ADHD skaltu gefa þér sem puttareglu að það taki barnið þitt að minnsta kosti tveimur árum lengri tíma að tileinka sér færni jafnaldranna sinna hvað viðkemur skipulagi. Sum gera það seint eða aldrei og þá þarft þú að sjá um það þangað til barnið þitt flytur að heiman. Mikilvægasta dæmið um þetta er heimanámið.

“Hann er orðinn svo gamall að mér finnst að hann eigi að geta séð um þetta sjálfur” er því sem næst alltaf ávísun á vandræði. Þetta er í raun eitt af því versta sem hægt er að segja um ofvirkt barn. Mælikvarði ætti alltaf að vera hvort barnið veldur verkefninu eða ekki, alls ekki hvort jafnaldrarnir eru farnir að valda því. Eðlilegur hluti af því sem þú gerir á úlfatímanum sem foreldri ofvirkis barns er því að halda utan um allt það skipulag sem snýr að skólanum eins og til dæmis heimanám, nesti, pennaveski, skólatösku og íþróttafötum.

Hvað þarf að varast?

Það sem þarf að varast er allt sem raskar skipulagi úlfatímans. Undirritaður er þeirrar skoðunar að á úlfatímanum fari best á því að sinna fyrst og fremst börnunum en láta eigin þarfir sitja á hakanum þangað til verkum er lokið. Dæmi um algeng mistök er til dæmis að tala lengi í símann við vinina. Þetta er ein örugasta leiðin til að hleypa öllu í bál og brand. Meðan þú ert í símanum ertu ekki að sinna neinu öðru.

Hið sama gildir um að horfa á sjónvarp á úlfatímanum. Þú ert ekki að sinna börnunum ef þú ert upptekinn af fréttunum. Ef gestir koma í heimsókn á úlfatíma raskar það skipulaginu og mörg ofvirk börn verða mjög erfið í hegðun þegar það gerist.

Fleiri dæmi má auðvitað telja til og þú getur áreiðanlega bætt við fleiri dæmum. Dæmin sem ég nefni í þessari grein eru öll raunveruleg og fengin af heimilum ofvirkra barna.

Lokaorð

Aðalatriðið er að þú gerir þér grein fyrir því að þú berð ábyrgð á skipulagi úlfatímans, ef þú skipuleggur hann ekki gerir ofvirknin það fyrir þig með tilheyrandi stjórnleysi. Allt sem gerir það að verkum að athygli þín beinist að einhverju öðru en verkefnum úlfatímans, er uppskrift að vandræðum. Á úlfatímanum ertu fyrst og fremst foreldri.

Gangi þér vel.



Gylfi Jón Gylfason yfirsálfræðingur á Fræðsluskrifstofu Reykjanesbæjar.