

Uppeldi unglunga með ADHD - Hvað er til ráða?



Höf. Sólveig Ásgrímsdóttir sálfræðingur og forstöðumaður Stuðla. Erindi flutt á fyrirlestri félagsins 2. mars 2004.

Hvaða unglunga erum við að ræða um ?

Við erum að fjalla um ADHD unglunga með hegðunarerfiðleika, en sem ekki eru komnir í neyslu eða afbrot, unglunga sem foreldrar hafa ekki misst stjórn á. Þar skiptir máli að viðhorf foreldra og mat þeirra á möguleikum sínum til að hafa stjórn. Hafa verður í huga að foreldrar eru aldrei sterkari en þeir upplifa sjálfir að þeir séu. Oft er þetta spurning um viðhorf þeirra sjálfra og að læra nýjar leiðir.

Ef unglingur er of langt genginn í vímuefnaneyslu og afbrotum þarf eitthvað annað að koma til, t.d. vímuefnaeðferð og / eða meðferðarstofnanir. Þegar svo er komið eru foreldrar yfirleitt búnir að missa stjórnina og vandamál unglingsins komin á það stig að þeir þurfa þjónustu sem heimilin geta ekki veitt án aðstoðar. Því þarf að leita annarra leiða. Það sem

hér fer á þar af leiðandi við þá unglunga sem foreldrar hafa enn stjórn á, en þar sem þarf að bæta samskipti og koma í veg fyrir að foreldrar missi stjórnina.

Hvað aðferðir hafa dugað hingað til? Hvað er enn hægt að nýta?

Hrósa jákvæðri hegðun, leggja sig fram um að grípa góðu stundirnar og veita unglungnum athygli.

Umbunarkerfi, þau er hægt að nýta en hafa verður í huga að umbunin þarf að vera eftirsóknarverð. Foreldrarnir eiga að ráða ferð en unglingurinn getur haft tillögurétt. Oft er hægt að fá ungling til að meta sjálfan sig. „Hvernig finnst þér að hafi tekist til með...?“ Fyrir öllu er að losa unglinginn og foreldrana út úr þeim leiðindum sem samskiptin eru komin í.

Samverustund eins og fjallað hefur verið um á námskeiðum fyrir börn. Er hægt að nýta hana? Ekki sem leikstund heldur samræður sem byggjast á því sama, að hlusta, ekki að gagnrýna og ræða

vandamál heldur að nýta stundina til að vera saman. Sýna þarf áhuga og hlusta. Markmiðið með samverustundinni er að efla jákvæð tengsl og þar með traust á milli unglings og foreldra.

Hvaða munur er á unglingi og barni?

Vert er að velta fyrir sér hvaða munur er á unglingi og barni þegar um stjórn foreldra er að ræða? Á þeim tíma verða bæði ytri og innri breytingar, heimur unglunga opnast og þroskabreytingar verða. Verkefni unglingsára eru því önnur en verkefni bernskunnar.

Unglingur hefur aðrar félagslegar þarfir en barn. Unglingurinn er á leiðinni til þroska frá foreldrum og þarf aukið frelsi til að mynda tengsl út fyrir fjölskylduna. Hann eða hún þarf að byrja að læra að standa á eigin fótum. Unglingurinn hefur þó áfram þörf fyrir heimilið og foreldrana sem skjól og griðastað og þarf að geta sótt þangað ráðgjöf, styrk og ástúð. Unglingurinn er mjög háður því að heimili hans standi.

Töluverður munur er á því að setja barni mörk og að setja unglings mörk. Vegna aukins styrks unglings og þess hvert hann er kominn í þroska er mikilvægt að fá hann til samvinnu. Unglingur er færari um það en barnið. Unglingur ber að sínu leyti ábyrgð á því hvernig fólki líður á heimilinu og vegna aukins þroska síns og styrks. Hann er færari en barnið um að axla þá ábyrgð. Það er aukinn þrýstingur á unglingsana frá umhverfinu að krefjast aukins sjálfstæðis. Þetta þýðir að ekki er hægt að hafa sömu væntingar til unglings og til barns. Það þarf að gera aðrar kröfur, spurningin er aðeins hverjar?

Völd og stjórn

Hegðunarerfiðleikar barna og unglunga fela alltaf í sér valdabaráttu foreldra og barns eða unglings. Styrks er þörf til að ná yfirhöndinni í þeirri baráttu. Ef unglingsurinn verður sterkari í þeirri valdabaráttu ná foreldrar ekki að setja honum mörk og virðing unglingsins fyrir foreldrum sínum bíður tjón. Foreldrar eru aldrei sterkari en þeir upplifa sjálfir. Það rýrir sjálfstraust þeirra þegar þeir tapa í valdabaráttunni við unglingsinn. Myndugleiki foreldra byggist m.a. á því að missa ekki stjórn á sér og leggja aldrei út í að setja barni mörk nema vera viss um að geta það án þess að glata virðingu þess. Setja þarf ákveðnar grundvallarreglur sem ekki er hægt að semja um. Þeim verður að fylgja eftir og foreldrar geta ekki fallið frá þeim nema við mjög sérstakar aðstæður. Þó er hægt að semja um annað þegar þannig stendur á.

Sjálfsmynd unglings og foreldris

Hugmyndir beggja um sig móta gerðir þeirra eða framkomu.

Óskamyndin

Unglingurinn vill sýna sig sem sterkan og óháðan og njóta virðingar vinna sinna. „Ég er svona týpa sem drekk ef ég vil, sem læt ekki segja mér fyrir verkum, sem er ‚cool‘.“

Foreldrar vilja sýna sig sem góða foreldra sem skapa börnum sínum gott heimili og

eiga börn sem eru þeim til sóma. „Heimilið okkar er til fyrirmyndar, við eigum börn sem við erum stolt af, sem koma til okkar með vandamál sín. Fjölskyldan er samheldin og eyðir frístundum saman.“

Óttamyndin

Unglingur getur séð sig sem ‚tapara‘, sem aumingja, sem getur ekkert, sem á sér enga möguleika.

Foreldrar geta séð sig sem foreldra, sem gera mistök, foreldra sem eru ófærir um að ala unglingsinn sinn upp, og sem þurfa að sjá á eftir barninu sínu fara illa. Þeir upplifa sig vanmáttuga til að ráða við aðstæður, þeir skammast sín, þurfa of oft að fara úr vinnu vegna unglings, tapa fjármunum vegna skemmda og þjófnaða og eru komnir inn í veröld sem þeir vildu aldrei vita af.

Þegar óskamyndin og óttamyndin falla ekki saman heldur standa í andstöðu hvor við aðra brotnar sjálfstraustið, fólk fyllist vonleysi og örvæntingu og aðgerðir beinast fremur að því að bjarga andlitinu með sífelld minna tilliti til hins aðilans. Því fylgir aukin valdbeiting, meiri ofsi og fleiri og algengari neikvæðar tilfinningar.

Foreldrum finnst að unglingsur standi í vegi fyrir því að þeir geri það sem foreldrum ber. Hegðun unglings brýtur niður sjálfsmynd foreldra. Við skulum því skoða nokkur atriði sem hægt er að nota til að vinna gegn þessum ósamrýmanlegu hugmyndum.

Þættir til að skoða hjá foreldrum

- *Samstaða þeirra innbyrðis, vinna foreldrar saman?*
- *Eru gerðar kröfur til unglings sem ekki er hægt að fylgja eftir?*
- *Sýna foreldrar sjálfum sér og unglingsnum virðingu?*
- *Eru foreldrar samkvæmir sjálfum sér og sanngjarnir?*
- *Eru væntingar foreldra til unglings óraunhæfar?*
- *Eru samskipti foreldra og unglings*

orðin neikvæð?

- *Er leitað lausna sem báðir geta samþykkt?*

Samstaða foreldra

Samstaðan er lykilatriði sem vinna verður með áður en hægt er að gera nokkuð annað. Hver eru viðhorf þeirra til uppeldis og til þess hvaða kröfur á að gera til barna? Er fyrirmælum fylgt eftir? Gilda sömu reglur alltaf og ef ekki hvers vegna? Keppa foreldarnir um vinsældir hjá unglingsnum? Er einhver vandi í samskiptum sem foreldrar hafa ekki leyst úr, eða eiga foreldrar við einhvern þann vanda að stríða sem dregur úr getu þeirra til að sinna uppeldislutverki sínu? Hvað hafa foreldrar gert til að leysa þann vanda?

Væntingar

Hvaða væntingar eru gerðar? Að herbergið sé stöðugt hæft til að kynna í „Innliti/útliti?“ Að unglingsur leyfi foreldrum að ráða klæðaburði sínum? Að honum verði aldrei á í samskiptum? Að hann fari í rúmið kl. 10.00? Að hann sé eins og bróðir hans eða systir, jafngóður í skólanum og jafn snrtilægur og þau? Eru væntingar foreldra til unglings raunhæfar miðað við að um ofvirkan unglings sé að ræða?

Dæmi um óraunhæfar væntingar:

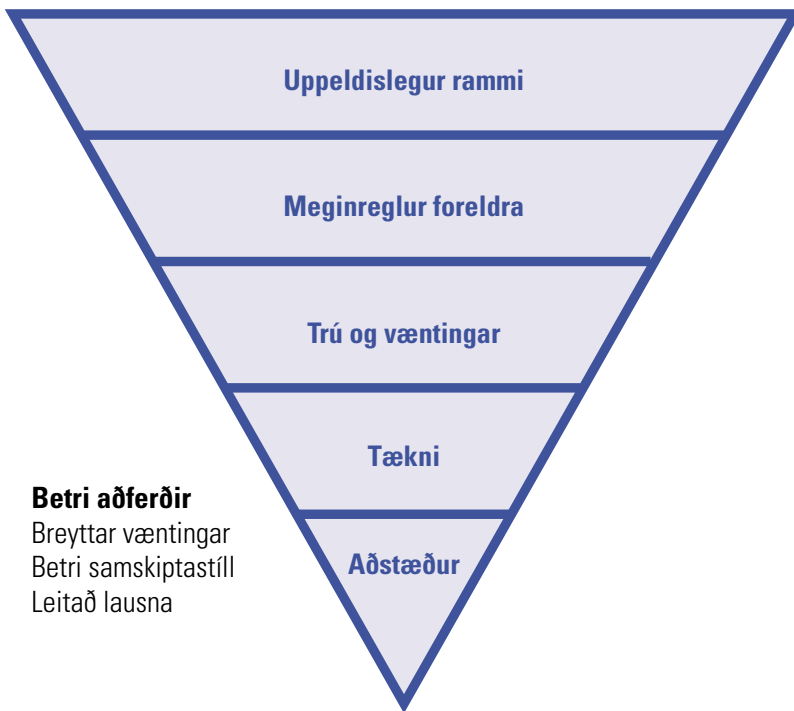
Dóttir mín á alltaf að koma undirbúin í skólann.

Betra er að reikna með að hún muni alltaf koma af og til óundirbúin í skólann, hún þarf hjálp til að skipuleggja vinnu sína þannig að hún komi a.m.k. undirbúin undir það sem skiptir mestu máli.

Sonur minn á alltaf að taka af borðinu um leið og ég bið hann.

Betra: Það mun ekki gerast alltaf um leið, ég ætti því að gera eitthvað í stað þess að þrasa og nota afleiðingar og missi réttinda.

Unglingurinn minn á ekki að hanga í símanum, þegar ég er búin að biðja hann/hana um að fara og taka til í herberginu sínu.



Betri aðferðir

Breyttar væntingar
Betri samskiptastíll
Leitað lausna

Betra: Unglingar með ADHD halda sér illa að verki. Ég þarf að koma honum aftur af stað og ef það gerist of oft þá get ég ætlað að um mótþróa sé að ræða og sett á símabann. (Og þessu verður foreldrið að fylgja eftir).

Dóttir mín hagar sér illa til að ergja mig eða ná sér niður á mér. -

Væntingar um illan ásetning.

Betra: Flestir unglíngar með ADHD framkvæma af hvatvísi. Þeir hafa ekki þá skipulagshæfni til að bera að ergja foreldra af ásetningu.

Unglingurinn minn ætti að meta það sem ég hef fórnað fyrir hann og haga sér betur.

Betra: Unglingar með ADHD eru svo sjálfmiðaðir að þeir eiga erfitt með að sýna þakklæti fyrr en þeir verða fullorðnir og eiga jafnvel sjálfir börn með ADHD.

Þetta eru dæmi um óraunhæfar væntingar og raunhæfar.

Að byggja upp betri tengsl

Allt það nýtist sem foreldrar hafa lært og notað, s.s. að byggja upp skipulegt umhverfi, umbunarkerfi af einhverju tagi og jákvæð tengsl við unglíng. Er samskiptamátinn á heimilinu neikvæður eða jákvæður? Snúast samskiptin meira um það sem aflaga fer en það sem er í lagi eða gott? eru foreldrar aldrei ánægðir, er vantraust ríkjandi? Er það sem hrífur unglínginn, t.d. vinir, áhugamál og námsáætlanir, gagnrýnt og því hafnað þannig að unglíngurinn þarf sífellt að verja vini sína, áhugamál eða fyrirætlanir? Hvernig eru samræður um þau mál?

Ekki gera lítið úr vandamálum unglíngsins, unglíngur hefur áhyggjur af útliti sínu, vinsældum, ekki segja: „þú sem ert svo sæt, vert þú ekki að hafa áhyggjur“. Það þarf að sýna áhuga og umhyggju, „ég vil heyra þína hlið“. Taka þarf unglínginn alvarlega.

Valdbeiting eða leit að lausn

Einkennast samskipti foreldra og unglíngs af gagnkvæmri valdbeitingu, sekarkennd eða er leitað sameiginlegra lausna? eru til grundvallarreglur sem eru óhagðanlegar, en hægt að semja um annað það leiðir okkur að möguleikum á lausnum? Hjálpa þarf unglíngi til að skilja að erfið samskipti á heimili eru slæm fyrir alla, bæði hann sjálfan, foreldra og systkinin. Það þarf að fá hann til að taka þátt í því að leita lausna.

Lausnamiðuð samskipti

I Skilgreina vandann

*II Gera lista yfir mögulegar lausnir
Skrifa niður eins margar hugmyndir og hægt er*

Allt er leyfilegt

Ekki dæma hugmyndir

Eru samningar hugsanlegir?

Er hægt að breyta um stað eða tíma?

Er hægt að nota aðrar leiðir?

III Ákvarðanatáka: velja bestu hugmyndina:

A. Leysir þessi hugmynd minn vanda?

B. Leysir þessi hugmynd vanda hins aðilans?

C. Er raunhæft að þessi hugmynd geti virkað?

D. Get ég raunverulega sætt mig við þessa lausn?

IV Hrinda áætlun í framkvæmd

V. Meta hvernig til tókst