

# Hvaða hlutverki gegnir faðirinn



## Hvaða hlutverki gegnir faðirinn í lífi sonar með ADHD?

Eftir Patrick J. Kilcarr Ph.D og Patricia Quinn, M.D.

**Menn hafa ekki eytt miklu púðri í að kynna sér og rannsaka það hlutverk sem feður gegna í lífi drengja með ADHD. Við höfum tekið mörg og umfangsmikil viðtöl við feður og niðurstaða okkar er sú að hlutverki þeirra í uppeldi barna með ADHD sé almennt lítilt gaumur gefinn. Mæður hafa lagt mikið af mörkum við að auka skilning okkar á því hvernig ADHD kemur fram í daglegu atferli en yfirleitt höfum við lítið heyrt um reynslu feðra af uppeldi þessara barna.**

**Feður búa yfir sérstakri og mikilvægri þekkingu á sonum sínum með ADHD** Þegar við ræðum við feður um reynslu þeirra kemur í ljós að þeir hafa oft ótrúlega næman skilning á því hvernig samskipti bæta annað hvort eða hindra tilfinningalega, félagslega og atferlislega velgengni sona með ADHD. Samskipti feðra við börnin geta haft mikil áhrif á það hvernig þeim tekst að nýta sérstaka hæfileika sína og getu samtímis því að draga sem mest úr þeim neikvæðu áhrifum sem athyglisbresturinn og/eða ofvirknin geta haft.

Aldrei verður lögð nógu mikil áhersla á það að með rétttri aðstoð og tilfinningalegum stuðningi getur sonur með ADHD náð jafngóðum eða betri árangri en jafnaldrar hans sem ekki kljást við vandamálið.

### Ábendingar til feðra um hvernig styðja má syni til aukinnar velgengni:

**1.** Hver faðir þarf að leggja mikla áherslu á umhyggju sína, ást og trú á soninn. Þú verður því að vera vakandi fyrir ýmsum smáatriðum og hrósa þegar við á til þess að styrkja hann, t.d. með því að segja: „Þú varst mjög duglegur að leggja á borðið. Þakka þér fyrir hjálpinu.“

**2.** Hvettu son þinn til að taka þátt í því að finna lausnir á vandamálum. Sem dæmi má nefna þegar hann þarf að velja á milli þess að fara í afmæli hjá félagu sínum sem er á sama tíma og æfing í íþróttum. Hvaða lausnir er hægt að finna á því vandamáli?

Þannig færðu son þinn til þess að sætta sig við þá lausn sem málið fær vegna þess að hann sér að tekið er tillit til hans og skoðana hans.

**3.** Þegar vandamál kemur upp skaltu hjálpa honum að komast út úr því á rólegan hátt og ræða möguleika og hugsanlegar lausnir. Leggðu áherslu á að allir verða bæði að gefa og taka í mannlegum samskiptum.

**4.** Viðurkenndu mistök þín þegar þú hefur rangt fyrir þér. Þetta er grundvallaratriði í því að gera syni þínum skiljanlegt að öllum getur orðið á og hvað hægt er að gera til að bæta úr því. Tökum dæmi: „Mér þykir það leitt að ég skyldi slá þig vegna þess hvernig þú hegðaðir þér. Ég varð óskureiður og missti stjórn á skapi mínu. Ég gerði mistök og ég ætla að reyna eins og ég get að hafa stjórn á mér þegar ég reiðist.“

**5.** Gerðu þitt besta til að reyna að sjá fyrir aðstæður sem upp geta komið og valda vandamálum eða samskiptaerfiðleikum. Ræddu alla þá þætti sem geta komið upp fyrir ákveðinn viðburð. Ef vandamál koma upp þarf að vera ljóst hvaða afleiðingar ákveðin framkoma eða atferli hefur.

**6.** Hafðu afleiðingarnar einfaldar og viðeigandi. Ef þú lokar son þinn inni í herbergi í hálfan dag fyrir að missa út úr sér óviðeigandi orð gerir það málið bara hálfu verra og gæti leitt til þess að honum finnst vonlaust að reyna að bæta fyrir brot sitt. Réttu honum frekar „björgunarhring“ þegar það er mögulegt, t.d. með því að segja: „Nú skaltu fara inn til þín í tíu mínútur og svo skulum við tala saman um hvernig þú tekst á við reiði þína í næsta sinn.“

**7.** Leggðu þig fram um að hafa tiltæka agaáætlun sem þú hefur samið um við konu þína eða fyrrverandi maka. Þegar foreldrar beita mismunandi uppeldis- og ögunaraðferðum er innbyrðis ósamkomulag eitt helsta vandamálið við uppeldi barna með ADHD.

Bent er á bókina *Voices from Fatherhood* eftir Patricia Quinn og Patrick Kilcarr

Þýðing Matthías Kristjánsson