

## Hvernig fræði ég barnið mitt um athyglisbrest og ofvirkni?

Eftir Kathleen Nadeau, Ph.D. og Patricia Quinn, M.D.

**Margir foreldrar hafa áhyggjur af því að gefa barni sínu „merkimiðann“ ADHD. Öðrum finnst nauðsynlegt að ræða um ADHD eða athyglisbrest og ofvirkni við barnið sitt en þeir vita ekki hvar þeir eiga að byrja eða hvað þeir eiga að segja.**

Þetta er erfitt verkefni fyrir alla foreldra, ekki síst vegna þeirrar neikvæðu ímyndar sem athyglisbrestur og ofvirkni hefur í hugum margra. En það hefur líka slæm áhrif að segja barninu ekki frá þessu. Ef fólki gefst tækifæri til að ræða við fullorðinn einstakling með ADHD sem aldrei hefur fengið skýringu á því hvers vegna lífið er svona erfitt áttar það sig fljótt á mikilvægi þess að fá vitneskju um ADHD eins snemma og mögulegt er.

### Hvers vegna er það barni þínu mikilvægt að öðlast vitneskju um ADHD?

● Þótt þú forðist að nota ADHD eða athyglisbrest og ofvirkni merkimiðann getur barnið samt fengið á sig merkimiða á borð við „letihaugur“, „viðutan“ eða „heimskingi“. Hugsaðu málið, eru þessir merkimiðar nokkuð skárrí?

● Það er mjög mikilvægt fyrsta skref í átt til þess að takast á við þau vandamál sem fylgja ADHD að vita að maður sé með ADHD.

● Segir þú barninu þínu það sem þú veist verður það að fjölskylduverkefni að takast á við öll þau vandamál sem fylgja ADHD. Fremur ólíklegt er að barnið þitt sé eini fjölskyldumeðlimurinn með þetta vandamál. Um 40% líkur eru á að annað hvort foreldranna sé líka með ADHD og ekki er ólíklegt að systkini glími einnig við vandann. Ef fjölskyldan tekst í sameiningu á við ADHD finnst barninu það njóta viðurkenningar og að það sé ekki eitt á báti.

● Það er alls ekki *alslæmt* að vera með ADHD. Þar sem skipulag skólstofa hentar illa börnum með athyglisbrest og ofvirkni

veldur það oft neikvæðri mynd af barninu í skólaumhverfinu. Fólki með ADHD hefur marga jákvæða eiginleika, það hefur sköpunargáfu, er kraftmikið og ákaflynt og býr jafnvel yfir ofureinbeitingu. Þau einkenni sem oft gera barninu erfitt fyrir í skólastofunni geta reynst vera jákvæðir kostir seinna meir í lífinu.

● Hafi barnið þekkingu á ADHD á æskuárum sínum getur það leitt til þess að ykkur gangi betur en annars að leysa vandamál því tengd í sameiningu. Þannig aukast líkur á að því gangi vel síðar meir á lífstíðinni.

### Þú skalt ræða um ADHD í samræmi við aldur og skilning barnsins.

Hér á það sama við og um önnur flókin málefni að skýra þarf ADHD eða athyglisbrest og ofvirkni fyrir ungum börnum á þann hátt sem þau geta skilið. Það er mjög mikilvægt að drekkja ekki barninu í upplýsingum eða faglegum hugtökum sem það hefur ekki forsendur til að skilja.

### Hafðu í huga að það er jafn mikilvægt hvernig þú talar við barnið þitt um ADHD og hvað þú segir því.

Þú skalt fjalla um ADHD á raunhæfan en þó uppbyggilegan hátt. Segðu barninu að allir séu góðir í einhverju og slakari í öðru. Oft er gagnlegt að lýsa því sem við er átt með sínum eigin sterku og veiku hliðum og þeim erfiðleikum sem foreldrið gæti hafa glímt við í æsku. Segðu barninu að þú ætlir að hjálpa því að takast á við þau vandamál sem fylgja ADHD. Aðstoðaðu barnið við að uppgötva og þróa sínar sterku hliðar. Því betur sem þér gengur að ræða um ADHD eða athyglisbrest og ofvirkni, þeim mun auðveldara á barnið þitt með það að læra að takast á við vanda sinn.

**Segðu barninu að það sé ekki eitt í heiminum.** Ef foreldrið er sjálft með ADHD getur reynst gagnlegt að tala um sinn eigin vanda við barnið. „Æ, þar sauð ég pylsumnar aftur svo þær sprungu. Ég fór víst að hugsa

um eitthvað annað þegar ég átti að vera að hugsa um pylsumnar af því að ég er með ADHD,“ eða „Hvert í logandi, ég týndi bíllyklunum aftur. Geturðu hjálpað mér við að finna aðferð til þess að komast hjá því að týna þeim svona oft?“

**Segðu barninu þínu frá jákvæðum dæmum um fólki með ADHD sem nýtur velgengni.** Til eru sögur um frægt ípróttafólk, leikara, stjórnmalamenn, gamanleikara og viðskiptamenn með ADHD. Þú gefur barninu fjölbreyttari sýn á ADHD en annars með því að fjalla um ástandið frá ýmsum hliðum. Því fylgja vissulega vandamál en það er vel hægt að lifa góðu lífi þrátt fyrir ADHD ef maður bara gætir þess að nýta sér sínar sterku hliðar.

**Ræddu um ADHD sem verkefni, ekki sem afsökun.** Gættu þess þó vel að fjölskyldan takist í sameiningu á við það verkefni í stað þess að láta barnið gera það eitt síns liðs.

**Leggðu áherslu á sterkar hliðar barnsins, ekki á þá ágalla sem fylgja ADHD.** Lélegt sjálfsmat er ein alvarlegasta afleiðing þess að vaxa úr grasi með ADHD sem ekki hefur verið meðhöndlað. Það er afleiðing af endalausri gagnrýni, að skammast sín stöðugt og fara hjá sér, að geta ekki staðið jafnfætis öðrum sem kannski eru ekki jafnvel gefnir en án þess að skilja ástæðurnar.

### Nánari upplýsingar um hvernig fræða á börn um ADHD:

#### Ung börn (6-10 ára):

● *Learning to Slow Down and Pay Attention* eftir Kathleen Nadeau og Ellen Dixon

#### Stálpuð börn (9-13 ára):

- *Putting on the Brakes* eftir Patricia Quinn og Judith Stern
- *Putting on the Brakes, verkefnabók* eftir Patricia Quinn og Judith Stern
- *Best of Brakes* eftir Patricia Quinn og Judith Stern

Þýðing Matthías Kristjánsson