

Sådan kan du som fagprofessionel sikre en positiv relation til børn med ADHD

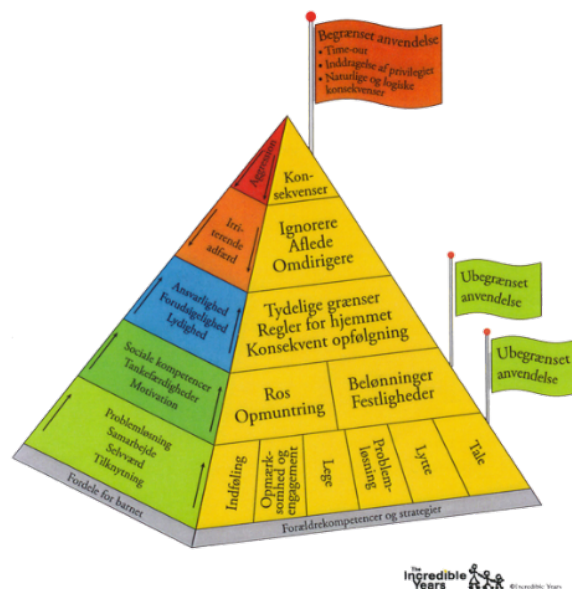
Skrevet af pædagogisk antropolog Søren Aahus

Har du et barn med ADHD i din børnegruppe? Er relationerne til barnet konfliktfyldt, og føler du derfor, at din pædagogiske hverdag mest er fyldt af "brandslukning"? Føler du, at du ofte kommer til kort i dit pædagogiske arbejde i forhold til børn med ADHD? Så læs her, hvordan du kan skabe og vedligeholde positive relationer til barnet med ADHD og samtidig skabe en kultur omkring barnet, som sikrer positive udviklingsmuligheder og større selvværd hos barnet.

Center for ADHD i Aarhus arbejder ud fra programmet "De utrolige år", som henvender sig til både børn, forældre og pædagoger/lærere. Værdigrundlaget for programmet hviler på empati, anerkendelse og positiv opmærksomhed.

Denne artikel tager udgangspunkt i tre videoer som Center for ADHD har udgivet under overskriften "Flyt fokus i børnehaven". Videoerne viser klip fra praksis og giver konkrete bud på, hvordan du som fagprofessionel kan agere og handle så det gavner og udvikler børn med ADHD.

I programmet 'De utrolige år' arbejdes der ud fra nedenstående pyramide. Pyramiden er i al sin enkelthed bygget op på den måde, at de beskrevne strategier i bunden af pyramiden kan bruges ubegrænset, mens strategier i toppen af pyramiden skal anvendes begrænset



Opmærksomhed og samarbejde

Nederst i pyramiden omhandler strategier som retter opmærksomheden mod dét, der lykkes, og derved giver barnet et større selvværd og mod på at øve sig.

Begynd med – gerne sammen med en kollega – at skrive de situationer ned, som typisk skaber irritation hos dig og dine kolleger. Øvelsen giver samtidig mulighed for at få øje på situationer, som skaber en positiv opmærksomhed til barnet.

Når listen er lavet skal du i din pædagogiske praksis fokusere på følgende:

- Dét, der skaber negativ opmærksomhed, skal ingen opmærksomhed have.
- Dét, der skaber positiv opmærksomhed skal fremhæves og italesættes.

Her er der selvsagt fokus på den positive opmærksomhed.

Samtidig må du vise barnet, at du er oprigtigt interesseret i at samarbejde og finde fælles løsninger. Det gør du ved at indgå i børnestyret leg dagligt. Du skal her være opmærksom på følgende:

- Vær i øjenhøjde med barnet og hav øjenkontakt.
- Følg barnets initiativer i legen, uden at stille spørgsmål.

Barnet oplever herved, at de voksne samarbejder, og vil dermed også selv øve sig i at samarbejde med de voksne.

Ros og belønning

Næste lag i pyramiden omhandler ros og belønning, der i relationen til børn med ADHD handler om positiv vurdering af barnets indsats, hvilket skaber motivation hos barnet for at øve sig. Undersøgelser viser at ros styrker produktionen af dopamin i hjernen, hvilket isæt er vigtigt for børn med ADHD, da netop de har en mindre produktion af dopamin end andre børn. En tommelfingerregel er at barnet skal have fem gange ros for hver irettesættelse - det sætter tingene lidt i perspektiv, ikke?

Effektiv ros

Ros er ikke bare ros. For at ros skal give den rette effekt, skal du være opmærksom på at din ros til barnet:

- Altid beskriver den handling som barnet har gjort
- Falder umiddelbart efter handlingen
- Er strategisk. Det kan være i form af:
 - Selektiv ros, som fokuserer på det gode ved barnets adfærd og ser bort fra det negative.
 - Naboros, hvor børnene omkring barnet bliver rost for deres positive

handlinger, hvilket smitter af på barnets fremtidige handlinger.

- Bevidnende ros, hvor barnet bliver rost til andre i barnets påhør.

Belønning

Belønning kan også være en måde at igangsætte en positiv adfærd hos barnet med ADHD. Du kan som voksen lave en 'Spontan belønning', eks. ved sætte et stempel på barnets hånd. På den måde kan barnet blive mindet om den gode handling og vise den til de andre børn. Du kan også udvikle et 'Belønningssystem' i forbindelse med konkrete udviklingspunkter, eks. at tage flyderdragt på, hænge sit tøj i garderoben etc. Vær opmærksom på, at du som voksen ved, at succesraten for barnet er 9 ud af 10. Belønningen kan være et klistermærke eller at barnet får lov til at lege med legetøj, som barnet særligt godt kan lide.

Forudsigelighed og grænsesætning

Den øvre del af pyramiden fokuserer på forudsigelighed og grænsesætning for børn med ADHD. Der er mange skift i aktivitet i løbet af en dag i institutionen. Skiftene går bedst for alle børn, når de indgår som rutiner. Børn med ADHD har ofte svært ved at indlære rutiner, hvorfor det er vigtigt, at rutinerne bliver gentaget gang på gang.

Forudsigelighed

Et skift i aktivitet kræver meget energi for børn med ADHD. De lever i nuet og er optaget af dét der sker lige nu. Derfor er det givtigt at du forbereder barnet på skift - og gerne i etaper. Du kan f.eks. bruge et æggeur til tidsangivelse af aktivitetens varighed. Når uret så ringer, får barnet en chance for at omstille sig til afslutning af aktivitet. Du kan sige: "Nu ringer uret. Når jeg kommer tilbage, så skal du

rydde op". Hermed har du givet barnet en effektiv besked med krav, og barnet får tid til at omstille sig.

Grænsesætning

I konfliktsituationer kan du benytte forskellige strategier, som på én gang er tydelige og positive:

- Du kan tage barnet i hånden/hånd på skulderen og guide barnet fysisk samtidig med at du siger: "Nu guider jeg dig".
- Du kan også aflede barnet fra en konflikt ved at henvise til noget sjovt, I har lavet tidligere på dagen eller til andre ting, som du ved, vækker positive følelser i barnet.
- Endelig kan du omdirigere barnet ved at fortælle, hvad du forventer at barnet gør i den givne situation, og herefter give positiv opmærksomhed og beskrivende ros, når barnet opfylder dit krav.

Det kan være vanskeligt for et barn med ADHD at komme i gang igen efter et skift eller en konflikt. Her er det en fordel at have en kasse med legetøj eller andet, som du ved interesserer barnet. Det er konkret og overskueligt, og er med til at skabe ro og tryghed hos barnet.

I nogle tilfælde er det nødvendigt at sætte en konsekvens for barnet (toppen af pyramiden). Hvis du gør det, er det vigtigt at rose barnet efterfølgende, så det får en succesoplevelse.

Barnet er ikke sin diagnose

Som med alle andre begreber og beskrivelser kan diagnoser være stigmatiserende og bestemmende for, hvordan vi oplever og ser

det enkelte barn. Diagnoser kan give os en mulig forklaring på barnets vanskeligheder og hjælpe os til at forstå barnets adfærd. Men barnet er først og fremmest sig selv, med den personlighed og de opvækstvilkår, der er det givet. Peter, Maria og Viktor er barn, søskende og ven, og alle børn med diagnoser har sin egen måde at handle på i forhold til sine udfordringer. Barnet *er* ikke ADHD – barnet lever *med* ADHD.

Du kan læse mere om 'De utrolige år' og se videoerne på Center for ADHDs hjemmeside på: <https://adhdcenter.dk>

FAKTA OM ADHD

ADHD - Attention Deficit Hyperactivity Disorder er en neuropsykiatrisk lidelse som giver forstyrrelser i personens opmærksomhed og aktivitet

Mennesker med ADHD har svært ved at koncentrere sig, skabe overblik og struktur og ved at planlægge og gennemføre aktiviteter

Årsagen til ADHD er primært arvelighed, men kan også skyldes andre faktorer som påvirkning i livmoderen eller for tidlig fødsel

2-3% af alle skolebørn i Danmark diagnosticeres med ADHD

Kilde: ADHD foreningen; www.adhd.dk