

Það sem börn með ADHD þarfnast frá foreldrum

Það er algengt að börn með ADHD mæti neikvæðu viðmóti og vanþóknun dagsdaglega í skólanum og í samfélaginu. Þetta getur tekið sinn toll af sjálfstrausti þeirra. Fjölskyldan gegnir aðalhlutverki í að veita barninu umhyggju og ástríkan stuðning svo það megi þróa með sér þá seiglu sem þarf til að yfirstíga hindranir og ná árangri.

Börn þurfa

- Skilyrðislaus ást og viðurkenningu fjölskyldunnar.
- Að vita að þau eru „í lagi“ og ekki ómöguleg í augum foreldra sinna.
- Fyrirgefningu.
- Þolinmæði og umburðarlyndi.
- Skýr mörk og aðhald.
- Jákvæðan aga.
- Stuðning og hvatningu.
- Samkvæmni og rökréttar afleiðingar.
- Fyrirsjáanleika og rúttínu.
- Fjölda tækifæra til að þróa hæfileika sína – íþróttir, tónlist, dans, listir.
- Að eiga kost á því að sinna áhugmálum sínum og taka þátt í félagsstörfum.
- Sérstakan tíma með foreldrum sem ekki er háður neinu öðru, til að spjalla, skemmta sér og byggja upp og styrkja sambandið.
- Að vera örugg og áhyggjulaus og þurfa ekki að „vera vör um sig“.
- Að geta tjáð tilfinningar sínar, áhyggjur, vandamál og hugmyndir.
- Að finnast þau hafa val og að þau eigi þátt í ákvörðunum sem teknar eru.
- Jákvæða endurgjöf í ríkum mæli.
- Aðstoð við að skilja og nefna tilfinningar sínar, t.d. „Ég er pirruð“, „Ég er vonsvikinn“.
- Virka hlustun foreldra til að staðfesta þessar tilfinningar.
- Að foreldrar einbeiti sér að mikilvægum málum en geri ekki veður úr smáatriðum.
- Að lögð sé áhersla á persónulega viðleitni þeirra sjálfra til að styrkja sig og bæta.
- Áminningu og hvatningu án nöldurs, gagnrýni og kaldhæðni.
- Á þátttöku foreldra sinna að halda í skólastarfi.
- Aðstoð við að efla bjargráð og að kljást við pirring.
- Handleiðslu foreldra og þjálfun í jákvæðri hegðun og færni.
- Æfingu í því að leysa vandamál á yfirvegaðan og rökréttan hátt.
- Skemmtun og gamansemi.

- Að heyra og finna að þau séu elskuð og mikils metin.
- Hróss og viðurkenningu fyrir það sem þau gera „rétt“.
- Að vita að það er í lagi og eðlilegt að gera mistök, að foreldrar viðurkenni að þeim sjálfum verður á.
- Að geta beðið um aðstoð og vita að foreldrarnir gera það sem í þeirra valdi stendur til að veita hana.
- Vörn gegn ónauðsynlegri streitu og þirringi.
- Sanngjarnar, skýrar og skynsamlegar reglur og væntingar.
- Eftirlit og eftirfylgd.
- Aðstoð við skipulagningu og eflingu námsfærni.
- Skipulag vinnuumhverfis og verkefna.
- Aðstoð við að koma sér í gang við húsverk, verkefni og áætlanir.
- Undirbúningur fyrir breytingar og tíma til að aðlagast.
- Aðstoð við skipulag fram í tímann, að fylgja tímaáætlun og að skila verkefnum fyrir lokafrest.
- Öryggisventil – möguleika á undankomu.