

Að fylgja fyrirmælum – Ráð handa foreldrum til að bæta eftirtekt og hegðun barna

- Náðu athygli barnsins áður en þú gefur fyrirmæli. Það gerir þú með því að ná beinu augnsambandi og tala svo. Ekki kalla til barnsins það sem þú vilt að það geri.
- Þú gætir þurft að snerta barnið eða gefa því bendingu áður en þú gefur fyrirmæli.
- Ekki reyna að gefa fyrirmæli ef þú þarft að keppa við sjónvarp, tónlist og tölvuleiki um athygli. Slökktu fyrst til að ná athygli og einbeitingu barnsins.
- Sýndu barninu þínu hvað þú vilt að það geri. Vertu fyrirmynd, skref fyrir skref og athugaðu hvort barnið hefur skilið þig.
- Oft geta börn með ADHD aðeins munað og framfylgt *einum* fyrirmælum í einu. Ekki gefa röð fyrirmæla.
- Gefðu fyrirmæli á fleiri vegu, t.d. með því að nota skrifaða eða myndræna stundatöflu yfir athafnir og verk sem barninu er ætlað að sinna.
- Hjálpleg aðferð fyrir ung börn er að hengja upp myndir sem sýna röð morgun- og kvöldverka. Dæmi: (1) Föt (að klæða sig); (2) Skál með morgunkorni (að borða morgunmat); (3) Hárbursti og tannbursti (að greiða sér og burstu tennur). Þegar barnið lýkur verki færir það þvottaklemmu niður á næstu mynd.
- Athugaðu alltaf hvort barnið skilji fyrirmælin. Láttu barnið endursegja eða umorða það sem þú baðst það að gera.
- Settu á blað, í orðum eða myndum, verkið sem þú vilt að sé unnið og láttu barnið þitt fá þessi sjónrænu fyrirmæli eða verkefnablað til minnis.
- Notaðu liti á sjónrænar leiðbeiningar til að ná athygli barnsins.
- Hafðu fyrirmæli skýr, stutt og einföld. Sparaðu ónauðsynlegt tal og smáatriði.
- Gættu þess að hrósa oft og bregðast jákvætt við þegar barnið þitt fylgir fyrirmælum eða gerir góða tilraun til þess.
- Fylgstu með eftir að þú gefur fyrirmæli – farðu yfir, kannaðu vinnu barnsins og hrósaðu fyrir vel unnið verk.
- Umbunaðu barninu þínu fyrir að fylgja fyrirmælum eins og til er ætlast. Til dæmis: „Þú stóðst þig vel þegar þú tókst til í herberginu þínu. Þú færð að ... velja leik, fá snarl.“
- Varastu að missa stjórn á skapi þínu þegar barni þínu tekst ekki að fylgja fyrirmælum. Mundu að það er einkenni barna með ADHD að eiga erfitt með:
 - Að hætta athöfn/leik sem þau hafa ekki lokið, sérstaklega því sem skemmtilegt er.
 - Að hefjast handa og ljúka verki án skipulags, áminningar og merkis frá fullorðnum.
 - Að muna.
- Athugaðu hvað þú baðst barnið þitt að gera og kannaðu hvort þú hafir skipulagt og aðstoðað nægilega til að gera því kleift að fylgja fyrirmælunum í einu og öllu.

- Auðvelt er að gleyma því að þótt börn séu á þeim aldri að þau *ættu* að muna og geta unnið sjálfstætt, eru þau ef til vill ekki fær um það og þurfa þess vegna að einhverju leyti sama stuðning og yngri börn.
- Veittu stuðning með því að vinna verkefni í samvinnu við barnið.
- Reyndu alltaf að gera fráhrindandi verk að ánægjulegri og hvetjandi reynslu með því að gera úr því leik. Prófið til dæmis að „keppa við klukkuna“, áskoranir eins og „sjáum hvort þú getir klárað að ganga frá öllu dótinu þínu áður en klukkan hringir eða lagið endar.“
- Einfaldaðu verk sem þú vilt að séu unnin niður í smærri skref. Gefðu fyrirmæli um eitt skref í einu.
- Einbeittu þér að hegðun sem þú vilt að *hefjist*, frekar en þeirri sem þú vilt *stöðva*. Hugsaðu um hvað þú vilt sjá barnið gera í stað þess sem það gerir núna og gefðu svo fyrirmæli.
- Notaðu skilaboð sem eru skýr og vel framsett. Það sem þú túlkar sem óhlýðni barnsins getur í raun verið afleiðing þess að þú kemur leiðbeiningum ekki nógu vel til skila.

Það sem ber að gera og það sem skal forðast

Eftirfarandi eru leiðbeiningar um hvað gera skal og það sem ber að forðast þegar börnum eru gefnar leiðbeiningar/fyrirmæli.

- Ekki gefa leiðbeiningar eða fyrirmæli fyrr en þú hefur náð athygli barnsins.
- Náðu athygli barnsins með því að nálgast það og ná augnsambandi – jafnvel þótt þú þurfir að snúa andliti barnsins varlega að þér.
- Það er ekki nóg að *halda* að barnið heyri í þér.
- Láttu barnið endurtaka leiðbeiningar sem þú gefur.
- Ekki gefa barninu mörg fyrirmæli í röð.
- Gefðu ein fyrirmæli í einu.
- Ekki nota ómarkvissar leiðbeiningar sem krefjast túlkunar og skortir nákvæmni s.s. „Þrífðu herbergið þitt.“, „Taktu þig til.“, „Vertu góður við bróður þinn.“
- Gefðu nákvæm fyrirmæli. Til dæmis, „Þrífðu herbergið þitt“ merkir:
 1. Setja föt inni í skáp eða brjóta þau saman ofan í skúffu.
 2. Búa um rúm.
 3. Setja leikföng í kassa.
- Ekki halda áfram að tala, útskýra eða rökstyðja eitthvað eftir að fyrirmæli hafa verið gefin.
- Segðu hvað þú vilt og hættu svo að tala og gefðu barninu færi á að hlýða án truflunar.
- Ekki gefa leiðbeiningar/fyrirmæli í spurnarformi, eins og:
 - „Viltu fara í náttfötin?“
 - „Er ekki kominn tíma til að þú vinnir heimavinnuna þína?“
 - „Af hverju læturðu ekki bróður þinn í friði?“
 - „Ætlarðu að slökkva ljósinn?“

- Orðaðu fyrirmæli sem beinar, nákvæmar staðhæfingar. Til dæmis:
 - „Nú skaltu fara í náttfötin.“
 - „Ljósinn eiga að vera slökkt eftir 15 mínútur.“
 - „Sittu á rassinum í stólnum.“
 - „Nú skaltu hengja upp blauta handklæðið.“
- Ekki gefa skipanir höstugum rómi, með ógnandi framkomu, nöldri eða tilfinningasemi.
- Notaðu ákveðna, blátt áfram og hlutlausu rödd.
- Ekki endurtaka, fjölyrða, bæta við leiðbeiningum eða grípa inn í með nokkrum hætti án þess að bíða í a.m.k. 5 sekúndur eftir að fyrirmæli voru gefin. Ef barnið hlýðir ekki fyrstu fyrirætlum er mælt með að endurtaka þau eftir 5 sekúndur. Þá skaltu nota orðin: „Nú skaltu ...“ Hrósaðu/umbunaðu ef barnið fer eftir fyrirætlum í þetta skipti og beittu vægum viðurlögum (að missa fríðindi – t.d sjónvarpstíma) ef barnið hlýðir enn ekki.
- Bíddu í sanngjarnan tíma eftir að barnið hlýði og fari að fyrirætlum.
- Ekki láta framhjá þér fara eða vanmeta þegar barnið þitt gerir eins og því er sagt.
- Gættu þess að hrósa og umbuna um leið og barnið hlýðir.

Atriði sem hafa ber í huga

- Forðastu hótanir, úrslitakosti, gagnrýni á barnið, kaldhæðni og að gera lítið úr barninu.
- Ekki bregðast við þegar tilfinningar þínar eru í uppnámi. Það er betra að þú segir barninu að þú sért í uppnámi núna og þurfir að róa þig niður áður en þú tekur á ástandinu.
- Spurðu þannig að þú sýnir að þig langi til að skilja barnið: „Þetta er erfiður tími fyrir þig, er það ekki?“ „Hjálpaðu mér að skilja af hverju...“ „Ég held að _____. Er það rétt?“
- Notaðu „Hvað“ spurningar eins og „Hvað ættir þú að gera núna?“ „Hvaða möguleikar eru í stöðunni?“ „Hvað getur þú gert til að leysa þennan vanda?“ „Hvað get ég gert til að hjálpa?“