

## Artikel om børn med ADHD

Det kan være rigtig svært at være barn med ADHD.

Det kan også være rigtig svært at være forældre og søskende til et barn med ADHD, fordi det stiller mange krav til vores tålmodighed, tolerance, tydelighed, venlighed og vedholdenhed.



**ADHD** står for **A**ttention **D**eficit (opmærksomhedsforstyrrelse) **H**yperactivity **D**isorder (hyperaktivitetslidelse).

### Den opmærksomhedsforstyrret adfærd

At være **opmærksomhedsforstyrret** betyder kort sagt at have umådelig svært ved at holde opmærksomhed, koncentration og fokus. Denne udfordring ses i gennem hele dagen både i aktiviteter, samtaler, gøremål og alt midt imellem.

### Et lille eksempel

Under højtlesning af en bog vil det opmærksomhedsforstyrrede barn, afhængig af hvor udpræget forstyrrelsen er, opføre sig fraværende, forstyrrende og uroligt.

Barnet kan begynde at tale imens der læses højt, forsøge at involvere de andre børn i leg eller snak, rejse sig for at lave noget helt andet, lege en kropslig tumleleg med sig selv, skubbe/sparke (ubevidst) til de andre børn. Adfærden medfører ofte gråd og klager fra de andre børn, samt irettesættelser og skæld ud fra de voksne.

### Den opmærksomhedsforstyrrede hjerne

Uopmærksomheden kan forklares som et fraværende ”filter” i barnets sanseapparat. Normalt filtreres alle vores sanseindtryk som lyde, lugte og visuelle indtryk. Det sker for at hjerne ikke skal blive overbelastet af de mange indtryk, som den i virkeligheden bombarderes af. Denne filtrering forekommer ikke hos mennesker med opmærksomhedsforstyrrelser. Deres hjerne registrerer nemlig alle de sanseindtryk som det er omgivet af, hvilket gør det rigtig svært at koncentrere sig. Sanseindtrykkene optager så at sige barnets opmærksomhed, så barnet ikke kan fokusere.

## **En lille øvelse til dig - der ikke har ADHD**

Du kan prøve at tage et øjeblik til blot at lytte til det sted, hvor du befinder dig lige nu. Hvis du lytter godt efter, hvilke lyde kan du så hører?

Jeg kan selv høre: Susen fra bilerne på vejen, en flyver der passerer himlen, fugle der pipper, min computer der brummer, danskvand der bobler i glasset, en vaskemaskine, der centrifugerer, en mail der bipper ind på telefonen

Før jeg tillod lydene at passere min bevidsthed, hørte jeg det ikke, fordi min hjerne sorterede støjen fra, så jeg kan koncentrere mig om at skrive. Sådan er det desværre ikke for mennesker med ADHD.

## **Den hyperaktive adfærd**

**Hyperaktive** børn vil som ordet indikerer være børn med et højt energiniveau og en generel kropslig uro. Det skyldes, at deres nervesystem ikke formår at regulere for kroppens ”vågenhed”. Normalvis regulerer kroppen dens vågenhed op og ned mange gange i løbet af dagen, afhængig af, hvilken situation vi befinder os i. Hos hyperaktive børn er kroppens vågenhed mere eller mindre tændt gennem hele dagen.

## **Eksempel**

Når et barn få oplæst en bog, vil barnet automatisk ned-regulere kroppens ”vågenheden”, således, at det ligger og hviler sig under oplæsningen og kun bruger ørene til at lytte med. Når barnet senere på dagen leger fangeleg på legepladsen, så skruer kroppen automatisk op for ”vågenheden”, så barnet kan løbe stærkt og være hurtig, for ikke at blive fanget.

Men for et hyperaktivt barn er kroppens ”vågenhed” konstant aktiv igennem hele dagen. Derfor bliver barnet oplevet som, at det stort set aldrig er i ro, men derimod som uroligt og aktivt

## **ADHD-adfærdstræk**

- Svært ved øjenkontakt og tæt fysisk kontakt
- Gør ikke, hvad det får besked på
- Formår ikke at deltage i en aktivitet fra start til slut
- Mister hurtig fokus
- Kan ikke gengive en besked
- Er forstyrrende og til tider grænseløs
- Kropslig urolig
- Kommer ofte til at genere de andre børn
- Svær at korrigere og neddysse
- Bliver ofte forbavset over at have gjort noget forkert
- Barnet får dagligt mange klager, irettesættelser og skæld ud

## **Et børneliv med afvisninger, irettesættelser og skældud**

Børn med ADHD har altså af gode grunde **ikke** hørt, hvad der blev sagt. De fangede ikke reglerne, kan ikke vente på tur, afbryder dig ubevidst, tumler uroligt omkring i rummet, kommer til at overskrider andres grænser, ender ofte med at komme galt afsted og lave ulykker – sagt på en anden måde:

### **Børn med ADHD får rigtig mange skældud.**

Et barn har engang, i bogen 'Skældud' beskrevet det, at få skældud, som at blive slået med stemmen.

Børn der ofte udsættes for skældud, udvikler lavere selvværd og har ofte en følelse af nederlag. ADHD-børn bliver dagligt mødt med en oplevelse af at være anderledes, de bliver misforstået af andre børn og voksne, og må se forbavset til, at nogen græder over noget de har gjort forkert... igen... ubevidst.

Min erfaring ”Det var ikke mig, det var min arm der gjorde det” citat fra en dreng på 4 år med ADHD.

Jeg mener, at alle børn gør deres allerbedste for at opfører sig rigtigt både overfor for de voksne og børnene omkring sig når tingene så alligevel ender galt, er det fordi barnet mangler strategier og færdigheder til at gribe tingene anderledes an.

Det er et voksenansvar at favne barnet med ADHD på en hensigtsmæssig måde, der fremmer barnets trivsel, formåen og selvbillede.

Alle børn har krav på et godt børneliv.

Skal jeg gøre en forskel i dit liv?

Ønsker du at få min professionelle rådgivning, så kontakt mig for mere information.

Artikel skrevet af



**Kvinde- og Familiekonsulent Suzi Miller**

[www.suzimiller.dk](http://www.suzimiller.dk)

Mail / [konsulent@suzimiller.dk](mailto:konsulent@suzimiller.dk)

Telefon / 61 22 88 44

*Instagram*

konsulentsuzimiller