

Að koma í veg fyrir hegðunarvanda utan heimilis

Margir foreldrar barna með ADHD kvíða því að þurfa að fara í verslanir með börnin eða á aðra staði utan heimilisins þar sem hegðunarmál koma oft upp. Svo virðist sem það sé börnum með ADHD um megn að sýna tilætlaða hegðun við slík tækifæri.

Eftirfarandi tillögur hjálpa til við að koma í veg fyrir – eða draga í það minnsta úr – hegðunarvandræðum sem komið geta upp utan heimilisins:

- Kenndu, sýndu og æfðu viðeigandi hegðun og mannsiði sem þú vilt að barnið þitt sýni utan heimilis – fylgja fyrirmælum, taka til eftir sig, ganga, ekki hlaupa, segja „takk fyrir“.
- Reyndu að sjá fyrir og búa þig undir vandamál sem upp geta komið.
- Mundu að breyting á föstum venjum getur valdið streitu og pirringi og því þurfa börn með ADHD á undirbúningi að halda:
 - Láttu vita af áætlunum í tíma; reyndu að forðast að koma barninu í opna skjöldu.
 - Talaðu um hverju við má búast.
 - Gefðu barninu þínu nægan tíma til að ferðbúast.
- Áður en farið er á opinbera staði – í verslanir, til læknis, á veitingastaði, í kirkju, kvikmyndahús – eða í heimsóknir:
 - Útskýrðu fyrir barninu til hvaða hegðunar er ætlast af því.
 - Tilgreindu reglurnar á einfaldan hátt.
 - Láttu barnið endurtaka reglurnar fyrir þig.
 - Gefðu skriflegar leiðbeiningar ef nauðsyn krefur.
- Segðu hvað barnið getur unnið sér inn ef það hegðar sér vel og fylgir reglunum. Minntu barnið þitt á regluna: „Ef þú _____, geturðu unnið þér inn _____.“
- Reyndu að forðast að setja barnið þitt í aðstæður sem reyna um of á sjálfsstjórn þess og einbeitingu. Sneiddu hjá stöðum þar sem þú veist að hætta er á mikilli örvun eða erfitt er að fylgjast með og stjórna hegðun.
- Ef barnið þitt er í lyfjameðferð er ráðlegt að skipuleggja athafnir þannig að þær falli saman við hámarksáhrif lyfjaskammtsins.
- Forðastu að taka barnið þitt með þér þegar það er þreytt og þarf á hvíld að halda.
- Útskýrðu fyrir barninu hvaða neikvæðu afleiðingar óviðeigandi hegðun hefur í för með sér. Vertu reiðubúin að framfylgja þeim. Sýndu að þér sé alvara með því sem þú segir!
- Þegar þú ferð á meðal almennings með barninu, t.d. í stórverslun, skaltu leita að afviknum stað sem hægt er að nota í hlé/einvist ef þörf krefur.
- Taktu barnið þitt burt þegar það hegðar sér illa eða virðist vera að missa stjórn á sér.