



# ADHD, venner og søskende

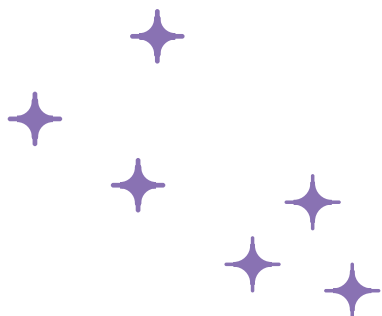
**Samspil og samvær med andre**

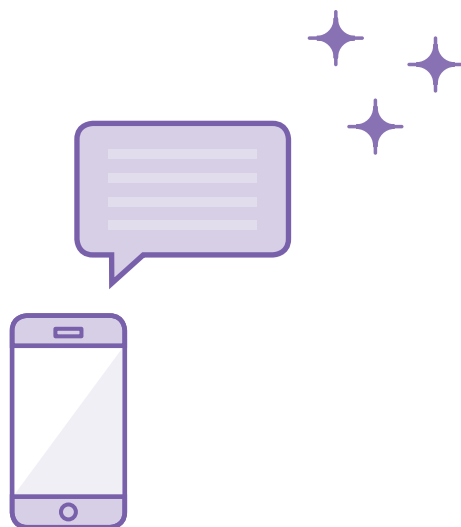
En guide til forældre til børn med ADHD



# HJÆLP DIT BARN TIL AT BLIVE BEDRE I SOCIALE SITUATIONER

At få nye venner og fastholde dem kan være en udfordring for mange. For nogle kan det være svært at blive gode venner igen efter et skænderi, nogle har svært ved at vurdere, hvornår en leg er gået for vidt, og andre igen vil helst bare være i fred. Uanset hvorfor man har det svært i sociale relationer, er der måder at blive bedre til at kommunikere og være sammen med andre.



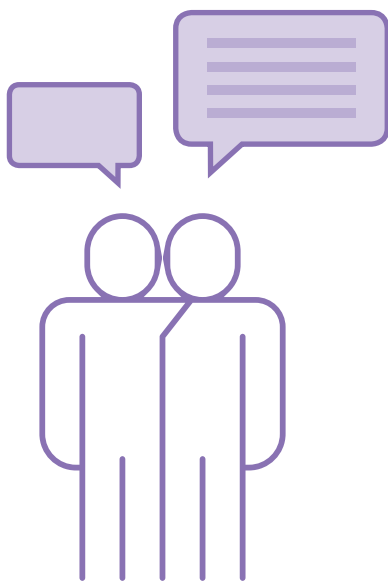


## Husk!

De fleste børn lærer over tid at indgår i fællesskaber – for mange bliver det lettere både at få og beholde venner, når man bliver lidt ældre.

*HVOR  
MEGET  
SKAL  
MAN FOR-  
TÆLLE?*

At være klar og tydelig i sin interaktion og kommunikation med andre er vigtigt. Der er mange fordele ved at fortælle andre, hvordan man fungerer. Det gør det lettere at tilpasse sig hinanden og forstå andres behov. Det er ikke en svaghed eller tegn på at man ønsker at blive behandlet anderledes, når man giver andre indblik i baggrunden for ens adfærd og tanker. Det handler primært om at skabe forståelse og accept for den måde, dit barn er på.





**Venner**

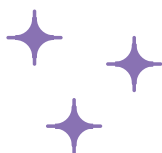
**Hvor meget vil dit barn gerne have, at andre skal vide?** Tal med dit barn om, hvordan han eller hun har det med, at personer omkring jer får mere viden om diagnosen.

Det kan være en fordel, at forældrene til dit barns venner ved, hvordan dit barn er. Det kan gøre det lettere for både barnet, dig og de andre forældre ifm. legeaftaler og aktiviteter, hvor du ikke er med. Når vennerne er gamle nok, kan det være en fordel at tale direkte med dem om, hvad ADHD er, og hvordan det kommer til udtryk.



Nogle børn kan have brug for ekstra forklaring og tydelighed for at forstå de sociale spille-regler og hvordan man er sammen med andre. Det er derfor vigtigt, at du forklarer, visse situationer og sammenhænge, inden dit barn bliver introduceret til dem. Sådan kan du f.eks. forklare en børneaktivitet:

- Hvilken type aktivitet det er – f.eks. en fødselsdagsfest, en fodboldkamp eller et legeaftale.
- Hvor aktiviteten skal foregå.
- Hvor længe aktiviteten varer, og hvornår du afleverer og henter.
- Hvad der forventes af én, når man er der.
- Hvad barnet kan gøre, hvis han eller hun synes, at noget bliver svært eller ubehageligt.



# Husk!

Tal altid sammen bagefter, hvis noget gik skævt. Nogle gange kan man have brug for at få ryddet op i misforståelser eller forklare, hvorfor en ven blev ked af det over noget, dit barn sagde eller gjorde.



## Find en sjov aktivitet!

At lære andre at kende gennem fælles interesser er en god måde for børn at møde venner uden for skolen på. Men hvem der kan lide hvilke aktiviteter, er selvfølgelig meget individuelt. Nogle børn er som skabt til at løbe rundt på en fodboldbane, mens andre brænder for at spille et instrument eller lave noget helt tredje.

Prøv jer frem for at finde en aktivitet, som dit barn trives med. Undersøg, hvad der findes i lokalområdet, og forsøg at motivere til at deltage i alt fra boldspil, dans og gymnastik til musik og teater.





**Det er altid okay at  
spørge, når det er noget  
man ikke forstår**

– det mindsker risikoen for  
misforståelser og mulige  
konflikter.



Lær dit  
behandle  
han eller  
gerne vil

barn at  
andre, som  
hun selv  
behandles.

Det kan lyde lidt ensformigt, men det kan godt tåle at blive gentaget. At være en god ven er en egenskab, som andre børn gerne efterligner.



**Søskende**

ADHD kan fylde meget i en familie, men husk, at alle børn har brug for at blive set og opmuntret. Her er nogle konkrete tips til, hvad du som forælder kan gøre, så søskende ikke føler sig overset eller bliver jaloux ved manglende opmærksomhed:

- Planlæg tid til aktiviteter med hvert enkelt barn, og aftal, hvornår det kun er jer to, der er sammen uden resten af familien.
- Hvis alle søskende ved, hvordan ADHD fungerer, mindskes risikoen for, at situationer føles uretfærdige. Involver hele familien så meget som muligt, og lad alle være med til planlægning og beslutninger.
- Tag de svære emner op og tal om det med børnene én ad gangen – ikke når alle sidder samlet i sofaen eller omkring spisebordet.



Få mere information om  
ADHD på vores hjemmeside  
[www.adhdoglivet.dk](http://www.adhdoglivet.dk)

