

PIXIGUIDEN

5 metoder til hvordan du undgår, at
dit barn får en NEDSMELTNING



5 metoder til hvordan du undgår, at dit barn får en nedsmeltning

Jeg har været dér, hvor du er – og ved, hvordan det føles, når ens barn mistrives og alt er kaos.

Da vores søn fik en diagnose, var der mange ting der faldt på plads – forstået på den måde, at der kom en forklaring på, hvorfor han er den, som han er. Når man får et barn med autisme ændrer det hele ens liv – alt afhængig af i hvilken grad og hvilken form autisemen har.

Men en ting er helt sikkert – hele familien bliver påvirket af det. Det skete også for os. Vi måtte ændre vores måde at tænke på i forhold til vores liv sammen – og indrette vores hverdag, så den passede til vores behov. Det har resulteret i, at vi i dag har en søn der trives, er i en rivende og positiv udvikling.

Jeg har nu samlet min viden og erfaringer i denne pixibog og har kombineret den med inspiration fra andre eksperter på området. Den viden vil jeg dele med så mange som muligt – og med dig.



I min pixiguide

'5 metoder til hvordan du undgår, at dit barn får en NEDSMELTNING'

får du en række ekspertråd, du kan bruge lige med det samme.

Prøv dig frem med små ændringer og oplev, at dit barn stille og roligt ændrer adfærd. Du får samtidig mere energi, ro og overskud til dig selv og resten af familien.

Rådgiver & Autisme Specialist, Børn & Unge • Karin Bonnesen



#1

Jeg ændrer ofte planer i sidste øjeblik

Har du aftalt med dit barn, at I besøger mormor i dag, men laver aftalen om, fordi det passer dig bedre i morgen?

Kører du en anden vej hjem fra skole end den du og dit barn plejer at køre, fordi du har et ærinde på vejen?

Fik du ikke fortalt dit barn, at du ikke er hjemme i eftermiddag, og at maden ikke står på bordet, som den plejer?

Dit barn kan blive vred og ked af det, hvis de forestillinger og forventninger, der er til dagen pludselig bliver ændret. Det lyder indlysende. Ikke desto mindre sker det, at vi glemmer at give vores børn ordentlig besked eller pludselig ændrer vores planer. Så er det, at forvirringen opstår og barnet reagerer på det. Derfor er det som udgangspunkt en dårlig ide at ændre planer i sidste øjeblik. Forberedelse skaber en ramme af ro, struktur og tryghed – og gør, at dit barn ved præcist, hvad der skal ske, hvornår. Det er den bedste og mest effektive måde at undgå unødige konflikter på.

Forberedelse som er overskueligt for dit barn er super effektivt. Det kan ikke gentages nok. Inden du tager afsted på arbejde om morgenen forbereder du dit barn på alt det, der skal ske i løbet af dagen – og undgå så vidt muligt at ændre planen.

DU KAN GODT ÆNDRE PLANER, NÅR DU FORBEREDER DIT BARN I GOD TID

#2

Mit barn forstår det først, når jeg skælder ud

Du er lige kommet hjem fra arbejde og er meget træt. Du bliver vred over, at der ligger tøj på gulvet og råber; Se at få samlet tøjet op fra gulvet i entréen og det skal være NU! Så er der vist lagt op til en aften med skænderier og sure miner.

Alt for mange forældre skælder deres børn ud, og det har ingen positiv effekt – tværtimod. Dit barn ved sikkert godt, at det ikke er så smart at smide tøj på gulvet. Men det kan måske ikke overskue, hvad det skulle have gjort i stedet. Jeg har aldrig selv oplevet, at skældud har fået min søn til at gøre det, jeg gerne vil have, at han gør. Men ved at vise, hvad han skulle have gjort i stedet, har virket.

Nogle gange kræver det, at vi tænker lidt ud af 'boksen'. F.eks kan du prøve at placere en tøjkurv et strategisk sted, som dit barn kan lægge sit tøj ned i – det kunne være en løsning. Sådan er det med alt dét, vi gerne vil have vores børn til at gøre. Vi må sætte os i deres sted og finde alternative løsninger. Det gør, at vi ikke behøver at skælde ud og styrker barnets selvtillid og selvværd, så det får lov til at vokse med opgaverne.

SKÆLD UD VIRKER IKKE OG GIVER DIT BARN DÅRLIG SELVVÆRD

#3

Mit barn kan slet ikke overholde en aftale

Kommer dit barn ikke hjem som aftalt - og du er vild bekymret? Dit barn skal huske sine skolebøger, men de ligger ikke i tasken? I har aftalt, at der ikke skal købes mere sodavand - og alligevel er det købt?

Det er selvfølgelig meget frustrerende at ens barn ikke overholder en aftale eller glemmer den. Men mange gange tror vi forældre, at vi er tydelige i vores kommunikation, når vi laver en aftale med vores barn. Desværre er det ikke altid sådan, det forholder sig. Mange aftaler bliver indgået, når vi er på vej ud af døren, på vej til arbejde eller institution / skole.

Der er alt for meget uro omkring os og halvdelen af det, vi aftaler - eller tror vi aftaler, går tabt. Derfor opstår der usikkerhed om, hvad den præcise aftale går ud på. Eller den bliver simpelthen glemt. Derfor er det en god ide, at en aftale bliver indgået, når vi sidder sammen og er i ro. Det kan være en hjælp at tegne aftalen - visualiserer den på en overskuelig måde. Vær så nøjagtig som mulig i alle aspekter af aftalen - fra start til slut.

DIT BARN KAN GODT OVERHOLDE EN AFTALE, HVIS DEN ER TYDELIG

Straf er et super effektivt redskab

Du har irettesat dit barn mange gange, og nu tænker du, at der skal skrappe metoder til f.eks. en timeout på sit værelse. Det burde hjælpe på hukommelsen, for det ikke er i orden at smide sin morgenmaden på gulvet, gå ind med beskidte støvler eller hoppe rundt i sofaen og råbe højt.

Dit barn bliver isoleret og det er jo ikke sjovt. Det er en effektiv måde at lære at høre efter, tænker du måske. Men at blive lukket inde for, at tænke over tingene, er ikke en god idé, for det giver mere skam og dårlig samvittighed end konstruktive tanker. Og værelset er ikke længere et hyggeligt sted at opholde sig.

En måde at hjælpe dit barn på er, først at finde ud af årsagen til frustration eller den destruktive adfærd – og så tage action ud fra det. Brug gerne belønning, som en måde at flytte fokus på. I kan aftale på forhånd, at hvis dit barn stopper med det, du gerne vil have det stopper med, vil det få belønning f.eks i form af mere iPad-tid, højtlesning, dessert – eller noget andet barnet kan lide.

STRAF VIRKER IKKE – DET GØR BELØNNING, HVIS DET BRUGES RIGTIGT

#5

Børn skal kunne tåle en masse krav

Der er intet i vejen med at stille krav til sit barn så længe, at kravene er rimelige i forhold til, hvad barnet kan klare. For barnet kan det betyde, at det udvikler sig. Det får højt selvværd, tør prøve nye ting og får en vigtig rolle i familien.

Så langt så godt. Men er dit barn i mistriksel og brænder sammen (udadreagerende eller er indadvendt), kan det være nødvendigt IKKE at stille krav i en periode. Du er nødt til at blæse på, hvad andre siger og mener – og det er lige fra velmenende bedsteforældre, veninder og skolelærere. Mange gange er det andres forventninger, vi prøver at indfri. Det lægger et stort pres på barnet og os som forældre.

Når dit barn får det bedre, kan du starte langsomt op med små krav. Det handler først og fremmest om, at dit barn begynder at få nogle små succeser. Det er ikke noget, du skal forvente sker på en dag og som forældre må du prøve dig frem. Start med den udfordring der er nemmest at overvinde for dit barn.

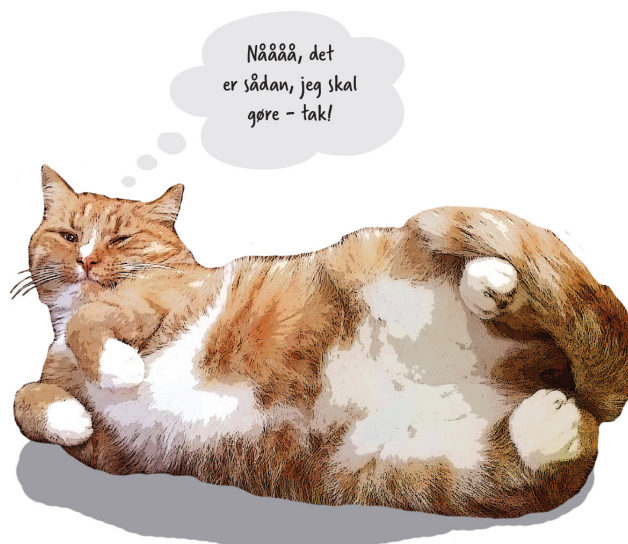
DROP KRAV – DIT BARN IKKE ER I STAND TIL AT INDFRI

5 ting, du som forældre skal undgå:

- #1 At ændre planer i sidste øjeblik**
- #2 At skælde dit barn ud**
- #3 At glemme at lave en præcis aftale**
- #4 At straffe dit barn**
- #5 At stille krav, dit barn ikke kan indfri**

Jeg kan anbefale min børnebog 'Finurlige Max'

Bogen giver dig og dit barn mulighed for at tale om følelser og tanker – og om dét, der kan være vanskeligt. Du kan læse mere om bogen på forældrekompasset.dk. Får du lyst til at købe bogen, kan du købe bogen hos Arnold Busck eller låne den på biblioteket.



Jeg KAN hjælpe dig

Børn og unge med autisme tænker, føler og oplever verden på deres helt egen specielle måde. Jeg kan lære dig, hvordan du kommunikerer med dit barn – så I får balance i hverdagen.

Hvem er jeg?

Jeg hedder Karin Bonnesen

– er uddannet rådgiver for forældre til børn med autisme – og mor til en teenager med autisme.

Min personlige mission

– er at hjælpe forældre til børn og unge med autisme, så børnene trives bedre og får en hverdag med mere energi og overskud. Når vi som voksne tager ansvar for vores autistiske børns trivsel, vil hele familien komme til at fungere på en helt ny og mere positiv måde. Det umulige bliver muligt.

