



## Att hantera beteende

Denna bok har utvecklats för att hjälpa föräldrar/vårdnadshavare och lärare att ge barn en konsekvent hanteringsstrategi för beteendeproblem. Det finns avsnitt som handlar om hur man förstärker positivt beteende, hur man hanterar disciplin genom att använda belöningssystem, samt råd om hur man handskas med ilska, frustration och annat svårhanterligt beteende.

Se efter vad din skola har för rutiner då de råd som ges här kanske inte är tillämpbara i alla situationer och på alla skolor.



Enas om en konsekvent strategi för att hantera beteenden

---



Förstärk positivt beteende

---



Hantera ordningsfrågor

---



Hantera ilska och frustration

## ENAS OM EN KONSEKVENT STRATEGI FÖR ATT HANTERA BETEENDEN

Det här kapitlet har två avsnitt som förklarar vikten av att utveckla en konsekvent strategi för att hantera beteendet hos barn med ADHD. Det första avsnittet handlar om konsekvens i skolmiljö. Det följs av ett avsnitt om vikten av en konsekvent strategi från föräldrarnas/vårdnadshavarnas sida. Detta ska ses som en resurs med råd till både skolan och föräldrar/vårdnadshavare för att de ska kunna visa upp en enad front.

### I SKOLAN

Att hantera beteende på ett konsekvent sätt kan vara svårt i skolan, eftersom flera lärare kan vara inblandade. Det kan vara speciellt svårt för barn med ADHD, som behöver tydliga gränser.

Skolan ska hjälpa till att säkerställa en konsekvent strategi för beteendehantering genom:

- Att fastställa tydliga riktlinjer och rutiner i skolan för att vägleda lärare och barn.
- Att ha bra personalstöd och tydlig kommunikation.
- Konsekvens och en bra hanteringsstrategi från lärare.



- Att skapa goda relationer mellan skolpersonal, föräldrar/vårdnadshavare och elever redan före skolstarten.

Lärare kan få mycket hjälp från föräldrar/vårdnadshavare då det gäller att skapa en välstrukturerad och fungerande strategi för beteendehantering i skolan.



### Skapa en struktur för att hantera barnets beteende i skolan

Barn med ADHD mår bra av välkända rutiner och strukturer. Hanteringen av barnets beteende bör därför ingå som en del av en strategi som tillämpas före, under och efter skoldagen.



Det är viktigt att lärarna enas om en konsekvent strategi för hantering av beteenden.

- ✓ **Förstärk positivt beteende.** Positiv feedback för gott uppförande kan uppmuntra barnet att upprepa beteendet samtidigt som den förstärker barnets självkänsla och ökar motivationen.
- ✓ **Låt dåligt uppförande få konsekvenser.** Sätt upp tydliga gränser för vad som är oacceptabelt beteende. Vidta de utlovade åtgärderna om oacceptabelt beteende förekommer.
- ✓ **Agera snabbt.** Feedback, såväl positiv som negativ, har bäst effekt om den ges omedelbart efter beteendet har ägt rum.
- ✓ **Ge inte upp.** Kom ihåg att det kan ta tid att förändra ett beteende, och att det kan vara svårt att uppnå resultat.



Det är också viktigt att läraren har ett konsekvent förhållningssätt till vad som är ett acceptabelt beteende i klassrummet och under skoldagen. Detta inkluderar att ge alla barn beröm när de uppför sig väl, till exempel:

- Följer de regler och instruktioner som ges.
- Genomför sitt arbete korrekt och prydligt.
- Arbetar tyst.
- Håller bänken ren och välstädd för att minimera antalet störningsmoment.

#### Upprätthålla en struktur för att hantera beteende i skolan

Beteendehantering kan bli mer effektiv om skolan har ett välplanerat arbetssätt för detta.



Det är viktigt för alla lärare som undervisar barn med ADHD att samtala om de framsteg som barnet gör i skolan, till exempel:

- ✓ Vad verkar fungera bäst för respektive barn?
- ✓ Barnets attityd till och beteende i samband med olika ämnen.
- ✓ Barnets attityd och beteende mot olika lärare.
- ✓ Beteende mot andra barn och förmågan att skapa och behålla vänner.
- ✓ Exempel på hur man får och behåller uppmärksamhet.
- ✓ Andra särskilda utmaningar som man behöver ta itu med.

#### Möte för att enas om en konsekvent strategi för att hantera ett enskilt barns beteende i skolan



Den här diskussionsguiden är avsedd att stödja lärare när de träffas för att komma överens om hur man bäst hanterar beteende i skolan. Här finns förslag på viktiga områden och frågor att begrunda.

Varje del i diskussionsguiden kan skrivas ut och fyllas i för hand, eller fyllas i direkt på skärmen. Föräldrar/vårdnadshavare vill kanske samtala om sina tankar och intryck före mötet.

#### Diskussionsguide för barnets klasslärare/mentor: Förberedelser inför mötet



- Bestämma vilka tillgängliga resurser som kan användas för beteendehantering.
- Etablera erfarenhet av ADHD i hela skolan.
- Enas om en enhetlig strategi för beteendehantering.

#### Åtgärder

- Fastställa vilka barnets specifika behov är.
- Undersöka vilka resurser som finns tillgängliga för att upprätthålla en konsekvent strategi för att hantera beteende.
- Identifiera vilka aspekter som det är bäst att fokusera på för att bemöta utmaningar.



- Fastställa vilken erfarenhet lärarna har av att hantera barnets beteende på ett konsekvent sätt – tidigare eller på lunchraster. Vilken kunskap om framgångsrika tekniker kan lärarna dela med sig av?
- Fundera på potentiella hinder som skolans arbetsgrupp står inför samt på stöd från föräldrar.
- Hur kan skolans arbetsgrupp bäst samarbeta för att beteendehantering ska fungera under raster och andra stunder utanför klassrummet.

#### Utmaningar



- Se till att alla lärare förstår barnets behov och att det inte finns några förutfattade meningar eller missuppfattningar.
- Säkerställ att alla lärare förstår vikten av en konsekvent strategi och varför det är nödvändigt att tillämpa den i alla situationer.

#### Frågor



- Förstår alla varför det är viktigt med en konsekvent strategi?
- Vilka synpunkter har de andra lärarna på en konsekvent strategi för beteendehantering?
- Vilka strategier tycker de andra lärarna att man ska använda för att hantera beteende?
- Har andra lärare någon relevant erfarenhet av strategier för beteendehantering?
- Vilka rutiner skulle fungera bäst vid utbyte av information och feedback?

#### Diskussionsguide för andra lärare: Förberedelser inför mötet

##### Mål

- Fastställ vilken erfarenhet skolan har av ADHD.
- Diskutera ADHD med de andra lärarna.
- Enas om en enhetlig strategi för beteendehantering.

##### Åtgärder

- Förstå skolans riktlinjer gällande hantering av beteende som mobbning.
- Fastställ vilka behov barnet med ADHD har, och vad som har gjorts hittills.
- Diskutera och fastställ vilka prioriteringar som ska gälla vid hanteringen av detta barns beteende. Finns det situationer där en samordnad strategi från hela arbetsgruppen skulle kunna göra nytta?
- Besluta om vilken information eller erfarenhet som skulle kunna göras tillgänglig för andra lärare i skolan, i syfte att underlätta konsekvens och att förbättra beteendehantering.
- Hur kan man bäst uppnå en konsekvent strategi när barnet med ADHD får hjälp av en lärarassistent?



## Utmaningar



- Att enas om vilka åtgärder som ska prioriteras och hur man ska tillämpa den konsekventa strategin i olika situationer.
- Att enas om hur man ska vara konsekvent om en lärarassistent eller annan personal har kontakt med barnet.

## Frågor



- Har skolan erfarenhet av att tillämpa en konsekvent strategi för beteende hos barn med ADHD?
- Vad anser skolan vara prioriteringarna för en konsekvent strategi för alla lektioner utan strukturerad inläring?
- Hur kan föräldrarna/vårdnadshavarna bäst stödja skolan i tillämpningen av en konsekvent strategi?
- Hur kan konsekvens upprätthållas mellan läraren och lärarassistenten?
- Hur ofta ska läraren diskutera hur strategin för beteendehantering fungerar?

## Diskussionsguide för klassläraren/mentorn och andra lärare: Under mötet Målsättningar



- Fastställa prioriteringar för att skapa och upprätthålla en konsekvent strategi.
- Komma överens om hur ofta lärarna bör återkoppla inbördes om barnets beteende för att säkerställa att beteendet förbättras.
- Hur kan lärarna och annan skolpersonal upprätthålla en enhetlig strategi gentemot barnet med ADHD?
- Vilka delar i strategin säkerställer en "enad front" när det gäller till exempel tillrättavisningar och belöningssystem?
- Tillämpning av strategin och uppföljning.
- Hur ofta ska lärare återkoppla till varandra och vilken kommunikationsmetod ska användas med föräldrar/vårdnadshavare.

## Utmaningar



- Enas om hur konsekvens ska upprätthållas mellan lärare och annan personal.
- Vilka delar i den konsekventa strategin säkerställer en "enad front" när det gäller till exempel tillrättavisningar och belöningssystem.
- Inrätta ett system för regelbunden feedback som involverar föräldrar/vårdnadshavare.

## Frågor



- Har andra barn i skolan behov av beteendehantering?
- Vilka utmaningar står skolan inför när det gäller att upprätthålla ett enhetligt förhållningssätt?
- Hur ofta kan återkoppling ske mellan lärarna för att deras strategi ska finjusteras?

## Åtgärder

- Enas om ett tidsschema för dessa åtgärder och bestäm hur framsteg ska utvärderas.
- Kom överens om vem som ska göra en sammanfattning av mötet med åtgärds punkter samt se till att skolans personal får ta del av den.

## Åtgärder efter mötet

- Gör en sammanställning av de överenskomna åtgärds punkterna.
- Utför alla överenskomna åtgärder för att hålla det tidsschema som diskuterats.
- Säkerställ att all relevant information vidarebefordras på överenskommet sätt.



- Upprätthåll en konsekvent strategi för barnets beteende i skolan.
- Upprätthåll rutiner för regelbunden återkoppling mellan all skolpersonal gällande barnet med ADHD och tekniker som visat sig fungera bra.
- Upprätthåll den regelbundna återkopplingen mellan skolan och föräldrarna/vårdnadshavarna.

## MELLAN FÖRÄLDRAR/VÅRDNADSHAVARE OCH SKOLAN

Att tillämpa en konsekvent strategi för beteendehantering hemma och i skolan kan hjälpa lärare och föräldrar/vårdnadshavare att bli bättre på att förstå de styrkor och utmaningar som förknippas med ett barns beteende. Det kan också få barnet att förstå att lärarna och föräldrarna kommunicerar med varandra och är eniga i fråga om viktiga regler och förväntningar.



### Gemensamma strategier för att hantera ett barns beteende hemma och i skolan

Viktiga strategier som kan användas hemma och i skolan kan innefatta att:

- ✓ **Vara konsekvent.** Att klargöra att samma förväntningar på beteendet gäller både hemma och i skolan.
- ✓ **Förstärka positivt beteende.** Positiv feedback för gott uppförande hemma eller i skolan kan uppmuntra barnet till att fortsätta uppföra sig bra, samtidigt som barnets självkänsla förbättras.



- ✓ **Tydligt visa vilka konsekvenser dåligt uppförande medför.** De konsekvenser som olämpligt uppförande medför ska vara konsekventa och relevanta. De ska också förmedlas på ett tydligt sätt till barnet så att han/hon förstår orsakssambandet.
- ✓ **Agera omedelbart.** Både gott och olämpligt uppförande måste tas itu med direkt, så att barnet kan göra en tydlig koppling mellan beteende och reaktionen.
- ✓ **Ge feedback.** Frekvent feedback på alla aspekter av ett barns beteende kan hjälpa barnet att förstå positiva och negativa konsekvenser av en handling och exakt vad han/hon har gjort för fel.
- ✓ **Säkerställa upprepning.** Barn med ADHD behöver upprepning för att verkligen förstå konsekvenserna av lämpligt respektive olämpligt uppförande. Detta bör vara konsekvent mellan skolan och hemmet.
- ✓ **Förändra belöningar och konsekvenser efter behov.** Var flexibel och förändra efterhand belöningarna och konsekvenserna för beteende för att hjälpa till att stimulera barnet och förhindra långtråkighet.
- ✓ **Ge inte upp.** Det kan ta tid att förändra ett barns beteende, såväl hemma som i skolan. Uthållighet är därför väsentligt för långsiktig förändring.

Om ett barn inte lyssnar på en lärare eller förälder/vårdnadshavare föreslås följande strategier:

- ✓ Ge tydliga instruktioner så att ingen osäkerhet eller missförstånd uppstår.
- ✓ Försök att använda humor för att ändra humöret från arg eller sur till glad.
- ✓ Låt dig inte dras in i en konfrontation med barnet. Upprepa bara instruktionerna och vad konsekvenserna blir om instruktionerna inte följs.
- ✓ Om du är ensam med ett barn, är en bra teknik att ta reda på vad som besvärar honom/henne att lugnt upprepa uttalanden som: Tala om vad som är fel så att jag kan hjälpa dig. Du talar, jag lyssnar. Tala om vad som besvärar dig, jag lyssnar.

Några tips för hantering av konfrontationer med barnet:

- Använd ett icke-hotfullt kroppsspråk (kroppen åt sidan, öppna armar).
- Undvik hotfulla handgester (peka), ansiktsuttryck och tal (ryta, anklaga).
- Dämpa och trappa ner – använd humor, byt samtalsämne.
- Erbjud stöd på ett lugnt sätt... "Hur kan jag hjälpa dig?" "Jag lyssnar".

### Förmedla feedback



Gemensamma strategier för att hantera beteende kan fungera mer effektivt om det finns en nära och positiv relation mellan föräldrarna/vårdnadshavarna och skolan samt regelbunden feedback. Detta kan hjälpa både föräldrarna/vårdnadshavarna och skolan att:

- Förmedla vad som fungerar bra.
- Anpassa mål för beteendet.
- Säkerställa större konsekvens i strategier för bästa gensvar.
- Skapa en starkare relation.

Feedback kan förbättras om:

- Man kommer överens om den kommunikationsmetod som fungerar bäst för alla parter, till exempel telefon, sms, e-post eller personligt möte.
- Man kommer överens om hur ofta feedback ska ges.
- Lärare låter såväl positivt som negativt beteende komma till föräldrarnas/vårdnadshavarnas kännedom.
- Dela med dig av nya strategier som har gett positiva resultat





### Träffas för att komma överens om en konsekvent strategi för beteendehantering hemma och i skolan



Den här diskussionsguiden är avsedd att stödja lärare och föräldrar/vårdnadshavare när de träffas för att komma överens om hur man bäst hanterar beteende hemma och i skolan. Här finns förslag på viktiga områden och frågor att begrunda.

Varje del i diskussionsguiden kan antingen skrivas ut och fyllas i för hand, eller fyllas i direkt på skärmen. Föräldrar/vårdnadshavare och lärare vill kanske samtala om sina tankar och intryck före mötet.

#### Diskussionsguide för lärare: Förberedelser inför mötet Mål



- Enas om en enhetlig strategi för beteende hemma och i skolan.
- Bekräfta de målsättningar för beteende som ni kan enas om med barnets föräldrar/vårdnadshavare.
- Hitta ett regelbundet sätt att ge feedback.
- Enas om att omedelbart tala om för föräldrarna om något oväntat inträffar.
- Vara öppen för rimliga önskemål och tänka över tidsscheman och vem som ska göra vad.

### Åtgärder



- Lista prioriteringar för gott uppförande för det enskilda barnet.
- Hantera föräldrarnas/vårdnadshavarnas förväntningar.
- Bestäm lämpligt intervall för feedback till föräldrar/vårdnadshavare.
- Hantera relationen mellan föräldrar/vårdnadshavarna och skolan, för att uppnå en konsekvent och effektiv strategi.
- Diskutera hur föräldrarna kan belöna gott uppförande och hantera dåligt uppförande hemma.
- Lyssna på och bekräfta föräldrarna/vårdnadshavarna, och låt dem uttrycka sig utan att bli avbrutna.
- Fråga föräldrarna/vårdnadshavarna vad de tror att de behöver för att lösa eventuella problem.
- Tacka föräldrarna/vårdnadshavarna och påminn dem om att du har deras barns bästa för ögonen.

## Utmaningar



- Enas om den lämpligaste och mest konsekventa strategin.
- Försäkra föräldrarna/vårdnadshavarna om att skolan kommer att agera ändamålsenligt och konsekvent beträffande barnets beteende.
- Komma överens om liknande konsekvenser för gott respektive utmanande uppförande.
- Ge regelbunden feedback till föräldrar/vårdnadshavare.

## Frågor



- Vilken strategi kan vi komma överens om för att upprätthålla ett konsekvent förhållningssätt hemma och i skolan?
- Vilka förväntningar har föräldrarna på skolan då det gäller att upprätthålla konsekvens?
- Finns det några speciella detaljer i barnets beteende som man bör fokusera på, baserat på föräldrarnas upplevelse i hemmet?
- Har barnet uppfört sig väldigt annorlunda hemma jämfört med i skolan när det gått på någon annan skola?
- Vilka är de största utmaningarna när det gäller att hantera barnets beteende hemma?
- Vad har tidigare lärare fokuserat på för att hantera barnets beteende?

## Diskussionsguide för föräldrar: Förberedelser inför mötet

### Mål



- Ge lärarna din åsikt om hur beteende bör hanteras.
- Lyssna på lärarnas erfarenhet av ADHD.
- Enas om en enhetlig strategi för att hantera beteendet hemma och i skolan.
- Försäkra dig om att regelbunden feedback kommer att ges.

### Åtgärder



- Bekräfta dina förväntningar på skolan i fråga om att upprätthålla en konsekvent strategi för att hantera beteende.
- Lista prioriteringar/åtgärder för att upprätthålla en konsekvent strategi för att hantera beteende.
- Bestäm hur ofta du skulle vilja ha feedback från skolan.
- Bidra med information som underlättar en överenskommelse med skolan om en konsekvent strategi.
- Berätta om dina framgångar i hanteringen av gott respektive dåligt uppförande hemma och hur dessa strategier kan tillämpas i skolan.

## Utmaningar



- Att upprätthålla ett konsekvent förhållningssätt mellan hemmet och skolan.
- Att etablera en rutin för regelbunden feedback.

## Frågor



- Vilka gemensamma strategier kan vi enas om beträffande beteende?
- Har skolan någon erfarenhet av att arbeta med andra föräldrar/vårdnadshavare då det gäller att hantera ADHD-relaterat beteende?
- Vilka är, enligt skolans mening, de svåraste aspekterna då det gäller att upprätthålla en konsekvent strategi?
- Hur ofta bör feedback om ditt barns beteende ges och vilken kommunikationsmetod är bäst?
- Kan skolan försäkra dig om att den ska sträva efter att upprätthålla en konsekvent strategi?
- Kan ni komma överens om gemensamma mål för beteende?

## Diskussionsguide för lärare och föräldrar/vårdnadshavare: Under mötet



### Mål

- Enas om viktiga områden att fokusera på för att upprätthålla en konsekvent strategi.
- Bestäm vad som ska prioriteras när det gäller att skapa och upprätthålla en konsekvent strategi.
- Bestäm vilken roll föräldrar/vårdnadshavare ska ha för att stödja skolan.
- Fastställ hur ofta feedback ska ges och på vilket sätt man föredrar att kommunicera.

### Utmaningar



- Att försäkra föräldrarna/vårdnadshavarna om att skolan kommer att sträva efter att upprätthålla en konsekvent strategi för att hantera barnets beteende.
- Att fortsätta att ge feedback med bestämda intervall.

## Frågor



- Hur prioriterar skolan de åtgärder som vidtas i syfte att förbättra barnets beteende?
- Vilka är barnets starka och svaga sidor när det gäller beteende?
- Har det varit några skillnader tidigare mellan beteende hemma och i skolan?
- Hur ofta vill föräldrarna/vårdnadshavarna få feedback?
- Hur ofta kan skolan ge feedback?
- Vilket stöd eller vilken information kan föräldrarna/vårdnadshavarna bidra med för att hjälpa till att upprätthålla en konsekvent strategi?

## Åtgärder



- Enas om vad läraren och föräldrarna ska göra, till exempel ge ytterligare information som kan hjälpa skolan.
- Enas om ett tidsschema då dessa åtgärder ska genomföras.
- Komma överens om när den gemensamma strategin för att hantera beteende ska börja tillämpas.
- Komma överens om vem som ska göra en sammanfattning av mötet med alla åtgärds punkter.

## Åtgärder efter mötet




- Gör en sammanställning av de överenskomna åtgärds punkterna.
- Utför alla överenskomna åtgärder för att hålla det tidsschema som diskuterats.
- Säkerställ att all relevant information vidarebefordras på överenskommet sätt.
- Upprätthåll en konsekvent strategi gällande gott respektive dåligt uppförande och anpassa strategin efter vad som krävs.
- Ge regelbunden feedback enligt överenskommelse.
- Upprätthåll en konsekvent strategi även om barnets lärare och föräldrarnas huvudkontakt i skolan slutar.


## FÖRSTÄRK POSITIVT BETEENDE

Det här kapitlet beskriver vikten av positiv förstärkning i syfte att visa barn att de har uppfört sig väl. Här ges tips på bra strategier samt hur man skapar en bra miljö för positiv feedback som bygger på styrkor och att erbjuda tillräckligt stöd.

### Varför är positiv feedback viktig?

Beröm från föräldrar/vårdnadshavare och lärare kan vara mycket effektivt då det gäller att förbättra beteendet hos barn med ADHD samt för att motivera dem. Att låta barnet veta exakt vad som är positivt och varför, omedelbart efter en framgångsrik uppgift eller period med gott uppförande kan:

- ✓ Förbättra barnets självkänsla beträffande förmågan att hantera det egna beteendet.
- ✓ Förbättra barnets självkänsla.
- ✓ Hjälpa barnet att förstå sambandet mellan en framgångsrik handling eller ett gott uppförande och det beröm som ges. 
- ✓ Förbättra barnets möjligheter att upprepa positiva handlingar eller beteenden.

Barn med ADHD behöver, till skillnad från andra barn, omedelbar och direkt respons på sina handlingar och beteenden. Detta kan betyda att ett barn med ADHD behöver upprepad bekräftelse och beröm. 

Beröm, som då det är lämpligt förstärks med en påtaglig belöning, är speciellt viktigt när ett barn har klarat av en svår uppgift som har krävt extra koncentration. Exempel på handlingar där det är bra att ge beröm:

- Leka tyst.
- Sitta still, när så krävs.
- Läsa på egen hand.
- Vänta på sin tur.
- Bevara sitt lugn när man är provocerad eller upprörd.
- Följa instruktioner omedelbart.
- Arbeta noggrant.
- Hålla ordning i skolbänken.

Nyligen inlärd beteenden kan kräva tålamod och beröm en tid tills barnet utför beteendet rutinmässigt. Denna egenskap hör ihop med ADHD och beror på den bristande uppmärksamhetsförmågan. Sambandet mellan bristen på uppmärksamhet och svårigheten att snabbt och enkelt lära sig regler, är ibland svårt att förstå. När de erfordrade beteendena lärts in kan föräldrar/vårdnadshavare fokusera på ett annat område som behöver förbättras med hjälp av positiv feedback.

#### Skapa en miljö för positiv feedback

Föräldrar/vårdnadshavare kan hjälpa till att skapa en miljö hemma och i skolan, som uppmuntrar till positiv feedback.



- **Svara positivt oftare.** Samtidigt som det är viktigt att ge positiv feedback omedelbart efter en framgångsrik uppgift, så är det också viktigt att hålla sig till ett konsekvent svar oftare än med andra barn. Barn med ADHD är i regel vana vid att få negativa kommentarer, och därför behöver de fler positiva kommentarer än andra barn.

- **Fokusera på det positiva.** Det kan vara nyttigt att ha distans till skeenden och komma ihåg att barnet gör framsteg totalt sett. När man till exempel tänker tillbaka på en eftermiddag med aktiviteter är det ofta lättare att komma ihåg det olämpliga beteendet än de positiva framsteg som gjorts. Fokusera på det positiva och ältä inte det negativa.
- **Erbjud lämpligt stöd.** Att erbjuda stöd kan hjälpa barnet att övervinna problem som hindrar honom/henne att påbörja eller slutföra en uppgift. Att lära sig be om hjälp är en viktig färdighet i livet.
- **Delegera ansvar.** Låt barnet få ta ansvar för enkla uppgifter, vars framgångsrika genomförande sedan kan berömmas. Efterhand som barnet får ökat självförtroende samt känner glädje och att det har lyckats, kan ansvarsnivån höjas.
- **Ge belöningar.** Fundera på enkla belöningar som barnet kan få. Det kan till exempel vara en rolig uppgift under en rast. Belöningen ska vara tydligt förknippad med gott uppförande eller någon framgångsrik aktivitet.
- **Vidareutveckla barnets styrkor.** Barn med ADHD har många starka sidor, oavsett om dessa är knutna till teoretiska kunskaper, idrott eller hobby. Att utveckla dessa styrkor kan ge ytterligare tillfällen till positiv förstärkning och förbättrad självkänsla.



### Berömma positivt beteende

Positiva budskap kan ges till ett barn på många sätt, alltifrån ett leende till berömmande eller uppmuntrande ord.



- **Fokusera på viktiga steg i uppgiften**, till exempel vid läxor:  
Vid början av läxtiden bekräfta och beröm att barnet tagit hem rätt böcker och material.  
Halvvägs in i läsläsningen beröm och berätta att läxorna snart är färdiga.  
Vid slutet av läsläsningen beröm barnet för att läxorna är klara.
- **Det är viktigt att portionera ut beröm**. Gör det fokuserat och enkelt. Upprepning och relevans är viktigare än långa tal.
- **Använd beröm i samband med specifika handlingar eller beteenden**. Godtyckligt eller slumpmässigt beröm hjälper inte barnet att skilja mellan gott och olämpligt uppförande. Försök att vara specifik med vad du berömmar, till exempel "Tack för att du lade undan det där så ordentligt istället" för att bara säga "Det är jättebra, tack".

- **Var försiktig så att du inte pekar ut barnet**. Vissa barn kan ha svårt att ta till sig beröm och eventuellt måste berömmet ges till barnet lite "vid sidan av" så att inte alla hör.
- **Beröm kan förbättra självkänslan**. Beröm kan förstärka flera olika positiva egenskaper såsom självförtroende, självständighet, prestation och motivation.
- **Beröm har många olika effekter**. Effekterna av beröm varierar beroende på kön, hembakgrund, förmågor och barnets personlighet.
- **Beröm ska ses som uppmuntran och som en del av en kontinuerlig process**. Ge beröm endast när barnet har förtjänat det, annars kan det förstärka negativt beteende.
- **Använd en belöningsvägg**. Belöningsväggar är praktiska när det gäller att hjälpa barn med ADHD att följa sina beteendeframsteg. Belöningsväggen är överskådlig eftersom man använder klistermärken och teckningar och kan se över och ändra den regelbundet. Användning av belöningsväggen som ett verktyg ger en bra utgångspunkt för en belöningsstrategi.

Beröm är en färdighet och alternativen kan varieras genom att man använder flera olika av följande:

- Lappar med beröm .... jättebra, fantastiskt.
- Personligt beröm ..... du är fantastisk.
- Riktat beröm .... jättebra att du följde regeln.
- Reflekterande beröm .... du kan vara stolt över det här arbetet.
- Beröm i arbetsammanhang .... den här arbetsuppgiften är så bra att jag måste visa den för klassen och så kan vi hänga upp den på väggen.

Det finns flera användbara strategier för att kommunicera med föräldern om ett barns goda framsteg:

- **Konventionell kommunikation** som lappar/brev, telefon eller sms, vilket är ganska opersonligt men går snabbt.
- **Ge** barnet ett pris eller diplom för goda framsteg eller gott beteende. Det innebär en extra bonus genom att det ger barnet ansvaret att berätta om sin prestation för föräldrarna/vårdnadshavarna.
- **Träffa** föräldern/vårdnadshavaren personligen, vilket bör vara positivt för alla eftersom man kan samtala om och vara stolta över barnets framgång.

## HANTERA ORDNINGSRÅGOR

Det här kapitlet ger råd och strategier för att hantera ordningsfrågor hemma och i skolan. I detta område ingår att skapa och använda belöningssystem, att använda positiva förstärkningsmetoder samt att ge råd till lärare om hur de bäst kan hantera en rad svåra beteenden.

### Varför kan fokus på det positiva vara effektivt i samband med hantering av problem?

Rutiner för att hantera ordningsfrågor i skolan utgör en del av skolans förhållningsregler. De omfattar riktlinjer för hur lärare ska hantera olika positiva eller negativa händelser, inklusive beteenden som kan försätta andra barn i riskzonen.



Disciplinen i dagens skolor kan vara annorlunda än vad föräldrar/vårdnadshavare själva har upplevt. I frågan om mindre tillrättavisningar, som till exempel uppmaning att lämna klassrummet, har förmodligen inte mycket förändrats. I dagens skola är fysisk bestraffning förbjuden, och man använder tillrättavisningar eller mer kreativa och positiva förstärkningsmetoder, som till exempel:

- Restriktioner på raster.
- Kontakt med föräldrarna.
- Paus för att tänka igenom vad man har gjort.



Föräldrar/vårdnadshavare kan tycka att det underlättar att:

- Läsa igenom skollagens riktlinjer om disciplin för att se vilka alternativ som finns tillgängliga att användas av lärarna. Skollagen hittar man på Skolverkets hemsida.
- Tala med barnets lärare om vad han/hon gör för att upprätthålla ordning.
- Undersöka om man kan förstärka skolans förhållningssätt till ordningsfrågor på något sätt, till exempel genom att använda ett belöningsystem om barnet har uppfört sig väl i skolan.

Belöningsystemet kan baseras på användning av ett uppföljningssystem som till exempel ett stjärnkort, när gott uppförande visas. Om barnet samlar ihop flera stjärnor kan han/hon sedan belönas för att ha fortsatt att uppföra sig väl. Be eventuellt ditt barn att rita sitt eget kort och belöning.



Positiv feedback kan vara viktigt för ett barn med ADHD när det gäller att förbättra beteendet. Det kan även vara ett effektivt sätt att hantera potentiella konflikter när tillrättavisningar är nödvändiga.



Det underlättar för föräldrar/vårdnadshavare och lärare att inte se på tillrättavisningar som en metod för att bestraffa ett barn för att det uppfört sig illa, utan att istället se det som ett sätt att lära barnet att agera ansvarsfullt och på ett lämpligt sätt. Tillrättavisningar är en teknik i beteendeterapi för att hindra dåligt och uppmuntra gott uppförande. En tillrättavisning har inte syftet att göra läraren mindre frustrerad eller mindre arg!

Att fokusera på det positiva vid hantering av ordningsfrågor kan även:

- Motivera barnet genom att införa tydliga positiva konsekvenser för förbättrat beteende.
- Hjälpa föräldrar/vårdnadshavare att hantera pressade situationer mer effektivt.
- Förstärka gränserna mellan gott och dåligt uppförande.
- Minska spänningen hemma eller i klassrummet.
- Stödja användningen av befintligt belöningsystem för gott uppförande.

### Gå över från tillrättavisningar till belöningssystem

Oavsett om behovet av tillrättavisningar uppstår hemma eller i skolan kan det vara till hjälp att tänka igenom vilka steg som har lett fram till konflikten, effektiv hantering och fördelarna med ett belöningssystem.

- ✓ **Handla inte i vredesmod.** Vänta tills dina egna känslor är under kontroll innan du verkställer en tillrättavisning.
- ✓ **Behåll ditt lugn.** Det är mer troligt att du kan få och behålla barnets uppmärksamhet om du talar lugnt.
- ✓ **Fatta dig kort.** Att tala för mycket kan medföra att barnet slår dövörat till och inte lyssnar. Använd ett fåtal väl valda ord för att förklara dig.
- ✓ **Förklara tydligt att beteendet inte är acceptabelt.** Barnet måste tydligt förstå vad han/hon har gjort och varför beteendet är oacceptabelt.
- ✓ **Förklara vad du förväntar dig av barnet.** Håll ögonkontakt och tala tydligt och klart.
- ✓ **Be barnet upprepa vad som förväntas av det.** Genom att be barnet att sätta ord på hur han/hon ska uppföra sig förankras/förstärks handlingen hos barnet.
- ✓ **Förklara vilka konsekvenserna blir om kraven inte uppfylls.** Se till att konsekvenserna är logiska och att barnet förstår deras fulla innebörd. Konsekvenser kan till exempel vara att barnets rörelsefrihet begränsas eller att barnet tilldelas någon extra arbetsuppgift.

- ✓ **Förklara vilken belöningen blir när man uppfyller förväntningarna.** Förstärk den belöning som barnet kan få om det oacceptabla beteendet inte upprepas och barnet uppför sig väl.
- ✓ **Gör en paus.** Efter att ha förklarat skälet till konflikten eller anledningen till att tillrättavisningen var nödvändig kan du göra en paus i konversationen eller aktiviteten. Pausen hjälper barnet att tänka över de känslor eller uppfattningar som kan ha bidragit till situationen.
- ✓ **Ge belöning.** Om barnet inte upprepar beteendet som ledde till tillrättavisningen ska du belöna barnet direkt och förklara skälen till belöningen. Belöningen blir en del av en belöningsrutin som barnet förstår.
- ✓ **Bestraffa endast dålig uppförande,** aldrig barnets personlighet.
- ✓ **Undvik orimlig bestraffning.** Om du har låtit dåligt uppförande passera flera gånger utan att säga ifrån ska du aldrig bestraffa alla dessa tillfällen i efterhand. Tillrättavisningen måste gälla endast det senaste tillfället, annars kan barnet känna sig orättvist behandlat och reagera på en bestraffning som det uppfattar som orimlig.

### Tillfällen att använda belöningssystem under dagen

- Komma ur sängen i tid.
- Göra sig klar för att gå till skolan i tid.
- Gå hemifrån i tid.
- Komma till skolan i tid.
- Komma i tid till lektionerna.
- Ha rätt böcker och material till varje lektion.
- Uppföra sig väl under raster och i matsalen.
- Uppföra sig väl under lektionerna.
- Komma hem i tid.
- Ha rätt böcker och material för att göra läxorna.
- Göra klart läxorna.



### Belöningssystem i klassen

Skolor tillämpar belöningssystem även i samband med allmänna klassaktiviteter som gäller alla barn. Frågan är hur ett barn med ADHD passar in i detta?

- Barnet bör ingå i det system som gäller hela klassen, men det bör också finnas en kompletterande faktor som täcker särskilda målsättningar på grund av barnets ADHD.
- När ett annorlunda belöningssystem används för ett barn med ADHD måste läraren vara försiktig så att barnet inte får en negativ stämpel eller blir föremål för onödig uppmärksamhet från de andra barnen i klassen.
- Barn med ADHD bör också få vara med i belöningssystemet hemma som i första hand är till för syskonen, men det bör även finnas ett särskilt belöningssystem som bara gäller barnet.



## HANTERA ILSKA OCH FRUSTRATION

Det här kapitlet beskriver de bästa strategierna för att hantera svårhanterligt beteende, ilska och frustration. Här finns avsnitt om hur man känner igen varningstecknen, hur man hanterar ilska och hur familjen kan hantera ett barns ilska. Här finns spel och övningar som hjälper föräldern/vårdnadshavaren att diskutera och förstå ett barns känslor.

### Hantera ilska, frustration och annat svårhanterligt beteende

Att känna sig arg och frustrerad är naturligt, men hur vi agerar på dessa känslor kan skapa svårigheter för barn med ADHD, deras syskon, föräldrar/vårdnadshavare, lärare och andra barn.



Alla barn, inklusive barn med ADHD, kan lära sig att känna igen varningstecken och utlösande faktorer. Detta kan underlätta för dem att kontrollera sin ilska innan den blir ohanterlig. Det kan i sin tur bidra till att minska effekten av ilskan och frustrationen på andra.

Föräldrar/vårdnadshavare och lärare kan också lära sig hur man upptäcker varningstecken och utlösande faktorer, hur man ingriper för att förhindra att ett svårhanterligt beteende utvecklas och hur man hanterar ett vredesutbrott så att situationen kan lösas mer effektivt.

### Att hantera ett vredesutbrott



Att hantera ett vredesutbrott kan vara en utmaning för föräldrar/vårdnadshavare och lärare till barn med ADHD. Följande steg kan hjälpa till att hantera utbrottet, lugna situationen och gå vidare:

- Vänta tills barnet har lugnat ner sig, hur lång tid det än kan ta.
- Försök att lyssna på barnet för att förstå dess skäl till ilskan.
- Förklara att du vill förstå vad som försiggår.
- Lyssna på förklaringarna som barnet ger.
- Lyssna även på de andra barnen som var inblandade i situationen.
- Prata om känslorna som ligger bakom ilskan.
- Resonera dig fram till hur man kan gå vidare och försöka undvika känslorna som leder till ytterligare utbrott. Vissa barn med ADHD kan finna det svårt att i ord uttrycka vad de känner. För dem kan det vara lättare att rita bilder av hur de känner sig.



Vissa barn med ADHD kan visa aggression eller frustration, eftersom de inte kan uttrycka sig på något annat sätt. Att diskutera känslor med barnet kan hjälpa dem att hitta sätt att prata om sina känslor.

När det är svårt att uttrycka ilska med ord kan det underlätta att använda en humörtermometer med en skala från 1 till 5, för att visa ilska eller frustration utan att behöva uttrycka det verbalt. En mall som kan laddas ner tillhandahålls här. Det finns även en ritruta så att barnet kan rita vad som gör att det känner sig som det gör.



#### Att hantera utmaningarna vid ett vredesutbrott

- ✓ Åtgärder.
- ✓ Tankar.
- ✓ Känslor.
- ✓ Ord.
- ✓ Sättet som man uttrycker ilskan på.
- ✓ Ilskans effekt på andra människor.

Att hantera dessa olika aspekter av ett vredesutbrott kan vara utmanande för den som ilskan riktas mot.

- ✓ **Ta det inte personligt.** Tolka inte barnets ilska som någonting riktat mot dig personligen, utan ha distans och sätt barnets kommentarer i deras rätta sammanhang.
- ✓ **Försök att skilja mellan barnet och dess beteende.** Barn med ADHD är rent definitionsmässigt inte lika bra som andra på att kontrollera sina känslor. Det kan skada er relation ytterligare om du förebrår barnet, eller hyser agg mot det för ett utbrott. Det känns inte lätt när barnet säger eller gör sårade saker. Försök att se barnet som det barn du vet att han/hon är – och inte bara hans/hennes senaste utbrott.
- ✓ **Ta en paus.** Gå undan från den upprörda situationen några minuter för att lugna ner dig och undvik att säga något som du kanske ångrar senare. Det är också viktigt att ta barnet ur situationen, om det är möjligt, och låta honom/henne lugna ner sig.
- ✓ **Tala ut om det med någon efteråt.** Att tala ut om vredesproblemen med andra människor, som till exempel medlemmar i en ADHD-stödgrupp, kan hjälpa dig att omvärdera saker och att hitta andra framgångsrika sätt att hantera ilskan.
- ✓ **Låt barnet uttrycka sin ilska på ett säkert sätt.** Låt till exempel barnet slå på en stor kudde med en hoprullad tidning eller stampa hårt och högt i marken utomhus. Detta frigör uppdämd fysisk spänning och energi på ett mer kontrollerat sätt. Efteråt blir det troligen lättare för barnet att prata om sina känslor på ett lugnare sätt.

### Strategier i familjen för att hantera vredesutbrott

Det kan vara viktigt att titta på strategier för att hantera vredesutbrott som involverar hela familjen. Oavsett hur mycket familjen älskar barnet med ADHD, så kan dess tillstånd vara påfrestande för relationen. Utmaningarna med att leva tillsammans kan utlösa ilska hos vem som helst i familjen.

Källa till ilskan	Strategi
Ditt barn håller inte med om att vissa beteenden är oacceptabla.	<p>Inför några speciella regler för att hantera vredesutbrott hemma och placera dem där alla kan se dem. Reglerna kan till exempel vara att räkna till 10 långsamt eller att försöka förklara hur du ser på situationen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Var tydlig med vad problemet är.</li><li>– Undvik att förebrå personen, men var tydlig med vad som inte kan accepteras.</li><li>– Förklara att alla blir arga ibland, men att vårt beteende när vi blir arga kan skada andra.</li><li>– Reglema kan säga att även om det är normalt att vara arg ibland, så betyder det inte att man på grund av sin ilska får skada sig själv eller andra människor.</li></ul>

Källa till ilskan	Strategi
Ditt barn tycker det är svårt att uttrycka ilska i ord.	<p>Diskutera känslor med barnet för att hjälpa det att lättare kunna uttrycka sina känslor.</p> <p>"Fråga mig" – innehåller frågesportsfrågor och ordsökande som du kan hjälpa ditt barn att gå igenom. Barnet får då möjlighet att tala igenom känslor eller problem med hjälp av frågor som "Varför tycker jag om att utöva en sport?", "Varför är jag frustrerad när jag gör laxor?".</p> <p>"Bildsnabben" – föreslå för ditt barn att han/hon ska rita en bild av hur han/hon känner sig i en viss svårhanterlig situation för att uttrycka visuellt vad han/hon känner och tycker.</p> <p>"Min kropp" – be barnet att rita en bild av sig själv och peka ut hur det känns att vara riktigt arg, det vill säga snabba hjärtslag, spänningar i magen, hopbitna tänder.</p> <p>"Rita det" – be barnet att reflektera över en svår situation och rita hur det känns då. Du kan ställa frågor för att tillsammans med barnet undersöka varför beteendet är fel och vad det för med sig. Detta ska leda fram till en insikt hos barnet om vad han/hon bör göra för att motstå denna impuls i framtiden. När ni väl kommit överens kan ditt barn stryka över det eller riva sönder pappret och kasta det tillsammans med det gamla sättet att uppföra sig.</p>

Källa till ilskan	Strategi
Du blir arg på ditt barn på grund av barnets handlingar, till exempel ett stökigt sovrum.	Gör eller säg inget som du kanske ångrar senare eller som gör situationen värre.  Fokusera på din förmåga att lugnt hjälpa ditt barn att förbättra situationen som orsakar ilskan.  Fråga dig själv vad ditt mål är när det gäller att hjälpa ditt barn. Tänk på vad nästa steg är för att uppnå detta mål och vad du redan gör för att nå dit.

#### Områden att fundera över innan du diskuterar känslor med ditt barn

Det är värt att förbereda sig innan man diskuterar känslor med sitt barn.

- Hur får jag tid att diskutera känslor med mitt barn?
- Vad hindrar mig från att regelbundet tala med mitt barn om känslor?
- Vilka aspekter på känslor tycker jag är viktigast för mitt barn?
- Hur bekväma känner vi oss i vår familj då det gäller att tala om känslor?
- Tror jag att jag vet vad mitt barn känner?

- Talar mitt barn med mig om hur han/hon känner sig? Finns det något annat sätt att uttrycka känslor som barnet föredrar? Rita eller skriva dagbok?
- Hur kan jag hjälpa mitt barn att tala med mig om hur han/hon känner sig?
- När verkar mitt barn vara på gott humör och visa omtänksamhet?
- När verkar mitt barn vara mest oroligt och argt? Vilka är de troliga utlösande faktorerna till detta?
- Känner jag till om mitt barn talar med någon annan, till exempel syskon och vänner, om hur han/hon känner sig?

Innan du talar med ditt barn är det även värt att tänka på följande:

- Välja den lämpligaste tidpunkten för att prata, till exempel när man inte har några uppgifter som läxor som måste göras och inte heller för sent på dagen då barnet kan vara trött.
- Hur du kan leda in samtalet på känslor – inte bara barnets utan även känslorna hos dig eller den individ som ilskan riktas mot.
- Hur du kan relatera känslor till olika aspekter av barnets liv.
- Hur du kan hantera knepigare områden, som till exempel ilska och vredesutbrott.
- Hur länge du kan tala med barnet innan han/hon blir distraherad eller har fått nog?

### Hur känner sig ditt barn?

Följande frågelekar kan hjälpa ditt barn att reflektera över hur han/hon känner sig samt var och när det känns som det gör. Här finns också ord som kan hjälpa barnet att uttrycka sina känslor.

Arbeta igenom frågelekarna och prata igenom några av de frågeställningar som uppstår, till exempel "Varför är jag glad när jag idrottar?", "Varför är jag frustrerad när jag gör läxor?"

### Frågelek för barn: Vad känner jag och när känner jag mig så här?

Koppla ihop ett ord i kolumnen Vad känner jag? Med ett ord i kolumnen När känner jag mig så här? Du kan dra så många streck du vill mellan de två kolumnerna.



När du är klar:

- Se efter vilka ord som har fått flest streck.
- Berätta om en gång när du kände dig så här.
- Vilket är det gladaste strecket mellan de två kolumnerna?

Vad känner jag?	När känner jag mig så här?
Glad	Hemma.
Ledsen	När jag håller på med en hobby.
Orolig	I klassrummet.
Arg	På rasterna.
Intelligent	När jag idrottar.
Grinig	När jag går hem från skolan.
Frustrerad	I butiker.
Utfusen	När jag gör läxor.
Rädd	När jag är ute med min familj.
Uttråkad	När jag är ute med mina vänner.
Irriterad	När jag pratar med människor som inte känner mig.
Fånig	När jag tittar på tv eller spelar dataspel.
Ensam	När jag pratar med lärare.
Uppspelt	När jag hjälper mina föräldrar/vårdnadshavare hemma.



### Hitta ord – lek för föräldrar/vårdnadshavare och barn



Ett interaktivt sätt att diskutera känslor: Skapa ett rutsystem för ordsökning och ta med glad, förtjust, uppspelt, nöjd, ledsen, sur, arg, ensam, grinig och frustrerad. Be ditt barn att hitta orden. Allteftersom barnet finner ord, be honom/henne att tänka på när han/hon senast kände sig så här och berätta vad det var som gjorde att han/hon kände sig så.

Anteckna vilka ord som barnet talade mest om och använd detta som en grund för att:

- Förbättra belöningsystem genom att utveckla en bättre förståelse av vad som motiverar barnet.
- Förebygg svårhanterligt beteende genom att förstå vad barnet tycker är frustrerande eller vad som gör det argt.