



## Förbättra livskvaliteten och sociala färdigheter

Denna bok kan underlätta för föräldrar/vårdnadshavare och lärare att stödja barn med ADHD att utveckla viktiga svårhanterligt beteende, bygger upp självkänslan, utvecklar förmågan att organisera, främjar en positiv inställning och hanterar känslor och humör. Dessutom får du tips på hur barnet bevarar vänskapsrelationer samt hur man kan gå tillväga vid yrkesval.



Uppmärksamma varningstecken

---



Bygga upp självkänslan

---



Lära sig att tidsplanera och organisera

---



Hantera förväntningar på liv och yrkesliv

---



Läsa känslor

---



Utveckla och bibehålla vänskapsrelationer

## UPPMÄRKSAMMA VARNINGSTECKEN

Det här kapitlet beskriver några av orsakerna till svårhanterligt beteende hos barn med ADHD, och föreslår strategier för ingripande och hantering.

### Utlösande faktorer och ingripande – hur man känner igen varningstecken för svårhanterligt beteende

Att hjälpa ett barn att förstå de utlösande orsakerna till svårhanterligt beteende kan vara ett första steg som gör det möjligt för barnet att hantera sina känslor och bemöta situationer på ett lugnt sätt.

Föräldrar/vårdnadshavare eller lärare kan:

#### ➔ FÖRKLARA

Förklara att alla kan vara arga ibland och ha sitt eget sätt att visa att de är frustrerade.

#### ➔ KÄNNA IGEN

Hjälp barnet att känna igen varningstecknen som indikerar att de börjar bli upprörda. Till exempel:

'Jag talar högre'

'Mina kinder blir varma'

'Jag knyter nävarna'

'Mitt hjärta slår snabbare'

'Jag blir torr i munnen'

'Jag andas snabbare'

#### ➔ UPPMÄRKSAMMA

När ett barn väl är medvetet om sina egna tecken på ilska, kan föräldrar/vårdnadshavare eller lärare uppmärksamma barnet på dessa tecken när de börjar visa sig. Ju mer hjälp ett barn får att identifiera varningstecknen, desto lättare är det för dem att hålla sig lugna.

#### "Röda flaggsystemet"

"Röda flaggsystemet" kan användas för att betona barnets känslomässiga tillstånd. Barnet kan bli ombett att välja en bild av sig själv, eller rita en, och peka ut uttryck som återspeglar varningstecken för starka känslor. På detta sätt kan både föräldern/vårdnadshavaren och barnet lära sig tecknen som indikerar ett behov av känslomässigt stöd före en eventuell episod av olämpligt beteende – och det blir möjligt att ingripa.

### Ingripa för att förhindra svårhanterligt beteende

Svårhanterligt beteende hos ett barn med ADHD kan uppstå i samband med vardagliga aktiviteter såväl hemma som i skolan.

Följande tabell listar några situationer som skulle kunna leda till svårhanterligt beteende, tillsammans med förslag på hur man kan ingripa eller förhindra att situationen uppstår.

Situation	Problem som eventuellt kan utlösa svårhanterligt beteende	Förslag på hur man ingriper för att förhindra svårhanterligt beteende
Vänta	Alla situationer som inbegriper väntan kan vara svåra, till exempel att stå i kö.	Planera i förväg och försök om möjligt att begränsa väntetiden.

Situation	Problem som eventuellt kan utlösa svårhanterligt beteende	Förslag på hur man ingriper för att förhindra svårhanterligt beteende
Komma ihåg regler och instruktioner	Ett barn med ADHD kan glömma regler och instruktioner direkt efter att de har fått dem. På grund av den bristande uppmärksamhetsförmågan är det svårare för barnet att hålla reglerna i huvudet.	Använd dig i så liten utsträckning som möjligt av muntliga instruktioner. När du ger instruktioner be barnet att upprepa vad du har sagt. Det bästa är att ge instruktioner skriftligt. Fundera på att införa enkla regler som en del av schemat hemma och i skolan samt att använda färgkodning för att betona det som är viktigt.
Sitta ner och koncentrera sig	Barnets korta uppmärksamhetsintervall kan göra det svårt för barnet att sitta ner och koncentrera sig.	Låt barnet klottra eller rita på ett kontrollerat sätt medan du talar.  Koppla saker till specifika intressen hos barnet för att öka möjligheten att fånga hans/hennes uppmärksamhet.  Gör alla instruktioner mycket tydliga och enhetliga.

Situation	Problem som eventuellt kan utlösa svårhanterligt beteende	Förslag på hur man ingriper för att förhindra svårhanterligt beteende
Att ta på sig ansvaret	Ett barn med ADHD kan misslyckas med att ta på sig ansvaret för sin del i en situation.	<p>Ta bort barnet från situationen till en plats där det kan ventileras sin frustration.</p> <p>Försök inte argumentera med barnet – det kanske bara förvärrar hans/hennes frustration.</p> <p>Beskriv situationen tydligt för barnet och förklara varför det kan ha ett personligt ansvar för det som har hänt – hjälp barnet att förstå varför.</p>
Att komma igång med arbetsuppgifter	Det kan finnas en motvilja hos barnet med ADHD att utföra en arbetsuppgift, till exempel att börja göra läxorna eller gå till skolan.	<p>Förklara vänligt och lugnt det nödvändiga i att genomföra uppgiften innan man kan göra mer intressanta saker.</p> <p>Påminn om den sköna känslan av att ha uppnått något när uppgiften är genomförd.</p>

5

Situation	Problem som eventuellt kan utlösa svårhanterligt beteende	Förslag på hur man ingriper för att förhindra svårhanterligt beteende
Förändringar i planering och scheman	Barnet med ADHD förstår kanske inte varför planer kan ändras med kort varsel. Detta kan utlösa avvikande beteende.	<p>Förklara tydligt varför en ändring i planerna måste ske.</p> <p>Undvik om möjligt alla störningar.</p> <p>Tacka barnet för att det har förståelse och uppför sig väl.</p>

6

## ATT BYGGA UPP SJÄLVKÄNSLAN

Det här kapitlet innehåller två avsnitt som förklarar vikten av bra självkänsla vid ADHD samt föreslår bra sätt att bygga upp och upprätthålla självkänslan i skolan och hemma.

### ATT FÖRSTÅ OCH BYGGA UPP SJÄLVKÄNSLAN

#### Varför det är viktigt med bra självkänsla för ett barn med ADHD

Problem med självkänslan kan drabba människor i alla åldrar, men det kan vara ett betydande problem för ett barn med ADHD.

- Barn med ADHD får kanske färre komplimanger och mindre positivt respons, men mer kritik, än andra barn.
- De kan känna sig mindervärdiga jämfört med sina syskon eller andra barn, som i deras ögon kan verka mer framgångsrika och få fler komplimanger.
- Oförmågan att kunna kontrollera ett visst beteende kan få barnet med ADHD att känna sig misslyckat. Som till exempel när det inte lyckas sitta stilla när läraren har sagt att man måste sitta stilla.
- Vissa barn kan känna att de inte har levt upp till sina föräldrars förväntningar. Det kan leda till att barnet känner sig misslyckat hemma och/eller i skolan på grund av till exempel dåliga resultat på prov.
- Att behöva kämpa med sociala situationer, som till exempel att ha svårt att skaffa och behålla kompisar, kan förstärka barnets negativa syn på sig själv.

- Barn med ADHD tenderar att se på sig själva med utgångspunkt från de senaste händelserna i livet, istället för att bygga upp en självbild som gäller över en längre tid. Om barnet till exempel har varit mycket i bråk den senaste tiden så kan han/hon vara ledsen på grund av det, och samtidigt inte komma ihåg de positiva händelser som också har inträffat.

Föräldrar/vårdnadshavare kan samarbeta med lärarna och enas om gemensamma strategier för att förbättra ett barns självkänsla. Detta genom att hjälpa barnet att fokusera på positiva saker och minska effekten av kritik. De kan även planera projekt och händelser som engagerar hela klassen och ger barnet med ADHD tillfälle att utmärka sig. Det som fungerar bra för barn med ADHD bör också vara lämpligt för andra barn, och kan hjälpa dem att befrämja förståelsen och sammanhållningen i hela klassen.

#### Följden av dålig självkänsla

- Barn med ADHD har svårt att ta emot komplimanger och kan tolka det som andra säger som kritik, även om det är menat som en komplimang.
- Barn med ADHD tror ofta inte på den egna förmågan och har ibland mindre intresse av att försöka göra någonting, eftersom de är rädda att misslyckas och få negativa kommentarer.
- En sådan negativ inställning kan ibland leda till lynnighet och depression.



## Bygga upp självkänslan



- **Lyft fram det positiva.** Framhåll de saker som barnet gör korrekt i stället för att kritisera felen det gör.
- **Ge komplimanger.** Ge komplimanger vid rätt tillfällen istället för att kritisera. När ett barn gör någonting bra eller uppför sig väl ska du omedelbart tala om att du uppskattar vad han/hon gör.
- **Delegera ansvar.** Delegera enkla arbetsuppgifter och skapa ett belöningssystem som används när barnet genomfört uppgiften framgångsrikt. I takt med att barnets förmåga att ta ansvar ökar kan han/hon ges mer och mer ansvar.
- **Utveckla barnets styrkor.** Uppmuntra barnet att utveckla sina styrkor och intressen, vare sig det gäller teoretiska kunskaper, idrott eller kreativitet, och beröm dess prestationer.
- **Uppmuntra.** Ge uppmuntran, speciellt när barnet gör någonting som är krävande.
- **Lita på barnets förmåga.** Barn kan ha nytta av att känna att andra tror på dem och litar på deras förmåga. Detta kan också uppmuntra ett barn att anstränga sig för att prestera mer.

- **Bekräfta förbättring.** Uppmärksamma framsteg (även när de är små) och ge beröm när så är lämpligt. Det hjälper barnet att fokusera på det positiva.
- **Sätt in misstagen i ett sammanhang.** Hjälp barnet att förstå att alla kan göra misstag och att vi alla kan lära oss av de misstag vi gör. Vissa barn med ADHD kan göra om samma misstag upprepade gånger. Det krävs större tålamod än vanligt när man hanterar detta.
- **Fokusera på processen snarare än resultatet.** Försök att inte fokusera på slutresultat utan ge istället beröm varje gång en deltagare i arbetsuppgiften har slutförts.
- **Lärare bör ge barn möjlighet att engagera sig.** Det är viktigt att läraren engagerar hela klassen och driver intressanta projekt som uppmuntrar barnet med ADHD att delta i teamarbete utifrån sina styrkor. Detta ger barnet en känsla av jämlikhet, prestation och värde.

Det kan underlätta för barn att skriva ner vad de tycker att de är bra på. De kan också be sina föräldrar och vänner att berätta vad de känner. Då kan föräldern/vårdnadshavaren och barnet tillsammans skriva ner vad barnet är bra på, vilket kan förbättra självkänslan och ge stöd inför framtiden. En mall för att samla in denna information finns för nedladdning.



### ENAS OM GEMENSAMMA STRATEGIER

Självkänslan hos ett barn med ADHD kan förbättras om föräldrarna/vårdnadshavarna arbetar tillsammans med barnets lärare för att enas om en gemensam strategi. Strategin ska gälla den typ av problem som kan leda till att barnet utvecklar dålig självkänsla.

### Dela med sig av strategier som fungerar

Om föräldrarna/vårdnadshavarna arbetar med att förbättra självkänslan hemma, men barnet får överdriven kritik i skolan, kan den övergripande effekten ändå bli att den dåliga självkänslan förstärks. Det negativa kan alltså uppväga det positiva.



Strategier som kan fungera hemma för att bygga upp självkänslan måste kanske anpassas för hela klassen i skolan, istället för endast för barn med ADHD. Detta bör man göra för att undvika att barnet med ADHD isoleras och bli ett "specialfall" jämfört med de andra barnen.

Strategierna kan innefatta:

- **Låt barnet ta ansvar.** Att ge barn enkla och tydliga arbetsuppgifter kan bygga upp ansvarskänslan och känslan av att ha åstadkommit något. Ett belöningsystem för hela klassen kan skapas för att användas när uppgifterna genomförts.
- **Utveckla barnets styrkor.** Uppmuntra barn att utveckla sina styrkor och intressen. Använd positiv kommunikation för att bygga upp självkänslan.
- **Uppmuntra.** Ge uppmuntran, speciellt när klassen ställs inför en svår uppgift.
- **Bekräfta förbättringar.** Bekräfta framsteg hos alla barn, även små steg. Använd dig själv som referens: "Jag blir glad när du..."
- **Balansera kritiken.** Balansera för- och nackdelar efter behov. Ett barn med ADHD tenderar att endast komma ihåg kritik, inte prestationer.
- **Förstärk kommunikationen.** Använd ett dagligt rapportkort för kommunikation mellan läraren och föräldrarna/vårdnadshavarna. Detta särskilt om föräldrarna har separerat eller skilt sig, eftersom det då kan vara svårare att upprätthålla kommunikationen.

- Ägna tid och uppmärksamhet åt barnet även i samband med problem som inte direkt rör skolan. Detta engagemang bör inte handla om resultat eller beteende utan om hur barnet känner sig och vad det skulle vilja göra.
- Leta proaktivt efter tillfällen att låta barnet visa sina talanger. Du kanske kan föreslå några lämpliga projekt eller studiebesök för hela klassen.

### Förmedla feedback

Regelbunden feedback kan vara viktigt för att hjälpa föräldrar/vårdnadshavare och lärare att tillämpa gemensamma strategier.



Precis som när det gäller feedback inom andra områden kan föräldrar/vårdnadshavare och lärare enas om:



- Hur ofta kommunikation och feedback ska äga rum.
- På vilket sätt feedback ska ges: via telefon, e-post, sms eller personliga möten.
- Vad som bör diskuteras i denna process: till exempel framgångar och förbättringar av självkänslan och vänskapsrelationerna såväl som aktuella utmaningar.
- Ifall kommunikationen endast ska fokusera på barnets självkänsla eller om den också kan användas som en del av en bredare återkoppling som gäller beteende och prestation?
- Ifall man ska kommunicera mellan skolan och hemmet i skriftlig form, det vill säga genom dagliga rapportkort?
- Att bredda användningen av resurser så att de kan vara till nytta för alla barnen i klassen.



## LÄRA SIG ATT TIDSPLANERA OCH ORGANISERA

Det här kapitlet föreslår en rad olika strategier för att lära barnet att tidsplanera och organisera i skolan och hemma.

### BYGGA PÅ VIKTIGA STYRKOR FÖR ATT UTVECKLA GRUNDLÄGGANDE FÄRDIGHETER

#### Tips för framgångsrik tidsplanering

Barn med ADHD kan uppleva att tidsplanering är en utmaning eftersom:

- De kan distraheras av aktiviteter runt omkring dem.
- De kan finna det svårt att förstå eller uppskatta hur lång tid det tar att slutföra en uppgift.
- Deras uppmärksamhet kan avledas från en uppgift till en annan.




”Tid är deras fiende”

(Ett citat från en mamma till ett barn med ADHD)

Att förbättra barnets förmåga att tidsplanera kan innebära att planeringen hemma och i skolan fungerar bättre.



Tidsplanering kan förbättras av följande förslag, som fokuserar på barnets styrkor.

- Dela upp större uppgifter i mindre, uppnåeliga delar som känns hanterbara för barnet. Därefter kan ni bestämma tillsammans hur mycket tid varje mindre åtgärd ska ta. Ett framgångsrikt genomförande kan ge barnet med ADHD en känsla av att ha klarat av något, vilket kan förbättra självkänslan. 
- Försäkra dig om att barnet kan klockan och har en klocka som kan hjälpa honom/henne att ta ansvar för sin egen tidsplanering.
- Arbeta med barnet för att ta fram ett schema för arbetsuppgifter som till exempel läxor. Ange en bestämd tid då varje uppgift ska vara klar inom den totala tidsramen för läxorna. Du kan föreslå ett tidtagarur eller ett mobiltelefonlarm för att ge fem minuters rast var tjugonde minut. Uppmuntra barnet att gå upp och röra sig under dessa pauser. 
- Förvara hem- och skolscheman synliga för att påminna barnet om nästa uppgift, och när den ska utföras.
- Börja använda ett belöningsystem för framgångsrik tidsplanering hemma och i skolan. Försök att införliva barnets talanger för att hjälpa till att stärka hans/hennes självkänsla. 
- Var förberedd, planera i förväg och uppmuntra ditt barn att göra detsamma. Du kan även föreslå mindre, tänkbara alternativ för att hjälpa barnet att påverka beslutsfattning.

Tips för att hålla sig organiserad

Att hålla ordning och organisera sin vardag kan också vara en utmaning för ett barn med ADHD eftersom:



- Barnet kan vara glömskt och ha lätt att tappa fokus.
- Barnet koncentrerar sig inte på var saker förvaras eller har lagts.
- Barnet kommer inte alltid ihåg att titta på scheman.

Barns förmåga att hålla ordning och organisera sin vardag kan förbättras av:

- Färgkodning för att göra informationen på scheman lättare att förstå.
- Att scheman/tidtabeller för hemmet och skolan finns på platser där barnet lätt kan hitta dem och titta på dem. Att de även finns på välkända ställen, som till exempel i skolväskan.
- Att föräldrar/vårdnadshavare och lärare ofta kontrollerar att barnet följer schemat samt ger det uppmuntran och beröm.
- Att man förser barnet med checklistor på vad som ska tas med hem och vad som ska tas med till skolan.
- Att man använder organiseringsystem, såsom lämpliga förvaringsplatser för böcker, kläder, leksaker etcetera.
- Att man själv gör en tabell som visar var saker och ting ska förvaras (skrivbordet hemma, bänken i klassrummet).
- Att man använder en anteckningsbok eller tabeller för att säkerställa att rätt material tas hem för att göra läxorna.
- Att man skapar ett belöningssystem för prestationer som förknippas med att vara organiserad.

## HANTERA FÖRVÄNTNINGAR PÅ LIV OCH YRKESLIV

Det här kapitlet ger förslag på hur man kan främja en positiv inställning och bygga på barnets styrkor. Men också hur man ger barnet energi och entusiasm att göra bra yrkesval i framtiden.

### Uppmuntra positiva målsättningar och förväntningar

Som en del av att man ger barn en positiv syn på hur deras liv kommer att utvecklas, kan det vara nyttigt för barnen att dra lärdom av sådant som har hänt tidigare och fundera på vad de i den bästa av världar skulle vilja se som en del av sin framtid. En mall för en "livskarta" finns att ladda ner här. Den utgör en berättelsetavla där barnet kan rita och uttrycka sina funderingar kring sina prestationer och sin framtid så som han/hon ser på den.



### Förstå de utmaningar som ett arbete innebär

Arbetsplatsen kan innebära en rad utmaningar för en person med ADHD. En del kan likna de utmaningar som barnet ställs inför hemma eller i skolan, till exempel att inleda och behålla vänskapsrelationer.



- ✓ Även om symtomen på ADHD kan påverka en persons förmåga att utföra ett arbete så är många människor med ADHD framgångsrika i sina yrken där deras styrkor och talanger kan utvecklas och maximeras.

De viktigaste utmaningarna som en person med ADHD står inför beträffande ett arbete kan vara:

- ✓ **Att skapa balans.** Människor med ADHD kan gå till ytterligheter, antingen genom att undvika arbete eller genom att bli arbetsnarkomaner. De måste kanske anstränga sig extra mycket för att skapa och bibehålla en balans mellan arbete och fritid.
- ✓ **Att komma överens med kollegor.** Relationer till arbetskamrater, inklusive dem i chefsposition, kan utgöra verkliga utmaningar. Vissa ADHD-symtom, som impulsivitet, kan leda till potentiellt svåra situationer, och det kan krävas hårt arbete för att bygga upp och bibehålla starka relationer.
- ✓ **Att bibehålla perspektiven.** Att hantera de vardagliga aspekterna av ett arbete, samtidigt som man ser den större bilden, kan vara svårt. Personer med ADHD kan finna att de förlorar sig i detaljer och glömmer andra uppgifter eller tvärtom.
- ✓ **Vara organiserad.** Att hålla ordning och organisera vardagen kan vara ett stående problem för personer med ADHD, oavsett ålder. Detta kan försvåras av arbetsplatsens krav.
- ✓ **Ta ansvar.** Människor med ADHD kan finna det svårt att ta ansvar för sina handlingar på arbetet och kontrollera sina känslor, speciellt vid en konfrontation.

- ✓ **Planera.** Att planera för att uppnå ett specifikt mål kan vara svårt av flera skäl, inklusive bristande förmåga att hantera framförhållning och tidsplanering.
- ✓ **Hålla fast vid en uppgift.** Personer med ADHD kan lätt distraheras och kan ha svårt att fortsätta med en uppgift tills den har blivit färdig.

### hitta ett passande yrke/karriär

En bra utgångspunkt för att hitta ett passande yrke är att fundera på vilka starka respektive svaga sidor man har som individ. En person med ADHD kan vara mycket medveten om sina svaga sidor på grund av sina erfarenheter i och utanför skolan, men tenderar att glömma bort allt de faktiskt har uppnått. Det kan underlätta att tänka på styrkor och positiva talanger som kan genereras av vissa symtom på ADHD, till exempel:

- ✓ **Energi.** Personer med ADHD har en enorm energi, och om den utnyttjas rätt på arbetsplatsen kan de bidra till att mycket blir gjort.
- ✓ **Fokus.** Personer med ADHD uppfattas i första hand som individer med problem att fokusera uppmärksamheten. Men i själva verket kan nog deras problem vara att de har svårt att styra sin uppmärksamhet. En fördel är att personer med ADHD ofta ignorerar småsaker, men kan fokusera mycket intensivt på något intressant.
- ✓ **Kreativitet.** Personer med ADHD har mycket tankar och ohämmade idéer och kan därför bidra till att hitta nya lösningar och strategier på arbetsplatsen.
- ✓ **Hantera kaos.** Personer med ADHD kan tolerera och även trivas i en kaotisk och hektisk miljö.
- ✓ **Anpassningsförmåga.** Personer med ADHD kan vara anpassningsbara i mycket hög grad, vilket innebär att de kan ställa om och vara flexibla i situationer som andra människor kan ha svårt för, till exempel att arbeta ensam eller på udda tider.

När starka och svaga sidor identifierats, kan det vara möjligt för en person med ADHD att rikta in sitt sökande efter ett lämpligt yrke på speciella arbetsområden, och utesluta andra. Ett yrke bör ha vissa inslag som driver utövarens nyfikenhet eller har anknytning till hans/hennes intressen.

Det finns många informationskällor som kan hjälpa personer med ADHD i sitt sökande efter ett lämpligt yrke.

- Internet.
- Yrkesvägledare, såväl i skolan som utanför skolan.
- Branschorganisationer.
- Bibliotek.
- Positiva förebilder.
- Jobbcoacher.
- Lokala ADHD-stödgrupper.

### Planera på längre sikt

Karriärutveckling kan vara svårt, speciellt då det gäller att tänka långsiktigt och att bestämma sig.

Yrkesvägledare kan hjälpa till genom att ge råd om de alternativ som kan vara tillgängliga och om de steg som man måste ta för att få ett arbete i framtiden.



För att skapa realistiska arbetsplaner måste man komma ihåg att ungdomar med ADHD mognar senare än andra ungdomar, och kan behöva mer tid att tillägna sig den livserfarenhet som behövs. I detta fall kan en coach eller karriärrådgivare bistå med att hjälpa till utveckling eller lyfta fram möjligheter.

## LÄSA KÄNSLOR

Det här kapitlet beskriver hur man kan känna igen och lära sig att förstå förändringar i humör och känslor hos barn med ADHD. Här ges dessutom förslag på tekniker som kan göra det lättare att kontrollera känslor.

### Förstå humörsvängningar

Barn med ADHD kan uppleva extrema och frekventa humörsvängningar, från att känna sig glada och hoppfulla, till att känna sig arga och frustrerade. Dessa svängningar beror inte nödvändigtvis på någon specifik handling och kan inträffa på grund av:

- ✓ **Dålig självkänsla.** Ett barn kan ha dålig självkänsla, som byggts upp under lång tid, på grund av negativa reaktioner från andra människor. 
- ✓ **En tendens att dra förhastade slutsatser.** Barnet kan dra förhastade slutsatser utan att nödvändigtvis ha några bevis, vilket resulterar i att humöret kan svänga beroende på vilken slutsatsen är.
- ✓ **Medicinen slutar att verka.** Om ett barn tar medicin, kan det uppleva humörsvängningar då den slutar att verka. Om detta fortsätter kanske typen av medicin eller dosering behöver justeras. 
- ✓ **Återfallseffekt.** När barnets medicin slutar att verka kan ADHD-symtomen eller irritabiliteten öka.

- ✓ Tillkommande problem. Vid sidan av sin ADHD kan barnet även ha depression eller ångest – samsjuklighet är vanligt.



#### Hantera humör

Föräldrar/vårdnadshavare kan försöka hjälpa barnet att hantera sitt humör, speciellt om det är negativt, genom att tala igenom det och uppmuntra barnet att följa stegen nedan:

#### ➔ TÄNKA

... på hur man känner sig, baserat på vad som händer för närvarande och på kända fakta.

#### ➔ AVBRYTA

... tanken om den inte är baserad på pågående handlingar och kända fakta.

#### ➔ FUNDERA

... om en negativ tanke är baserad på vad som händer just nu, behöver det inte nödvändigtvis leda till en negativ känsla eller ett negativt humör. Genom att fundera på vad som händer kan det vara möjligt för barnet att se mer positivt på saker och ting.

#### Målsättningsövning

En övning som kan underlätta hanteringen av olämpligt humör innefattar att du ber ditt barn att rita en bild av vad som irriterar eller sårar honom/henne. Diskutera sedan vad han/hon önskar ska hända. Detta hjälper barnet att bli medveten om sina känslor gentemot andra människor.



## UTVECKLA OCH BEHÅLLA VÄNSKAPSRELATIONER

Det här kapitlet ger förslag på de bästa sätten att inleda och behålla vänskapsrelationer. Här förklaras de svårigheter som ett barn med ADHD står inför samt hur föräldrar/vårdnadshavare och lärare kan hjälpa barnet att avlägsna hinder och befrämja värdefulla relationer.

#### Skapa positiva relationer

Att utveckla och behålla vänskapsrelationer är viktigt för alla barn, men det kan vara vårt för barn med ADHD eftersom:

- De kan ha problem att läsa signalerna för framgångsrik kommunikation, såsom ett leende eller en rynkad panna, vilket andra barn omedelbart förstår.
- De kan i början verka spännande och annorlunda för andra barn, men denna dragningskraft kan försvinna då de andra barnen tröttnar på deras beteende.
- De kan mogna senare och behöver därför vuxenstöd även i ungdomsåren.



Även om föräldrar/vårdnadshavare inte kan tvinga fram vänskapsrelationer mellan barn, kan de vidta åtgärder för att stödja och upprätthålla vänskapsrelationer. De kan verka för detta genom att:

- Öppna familjens hem för vänner.
- Bjuda hem endast tre vänner åt gången, för att förhindra att en situation går överstyr.
- Uppmuntra barnet att skapa relationer med vänner.
- Sätta upp tydliga regler för när barnet med ADHD får träffa sina kamrater. Detta för att alla ska förstå gränserna för vad som är, respektive inte är, acceptabelt.
- Planera framåt och berätta för kamratens familj om ADHD.
- Undvika aktiviteter som innehåller tydliga tävlingsmoment. Uppmuntra istället till aktiviteter utomhus, där det finns bättre möjligheter till raster och pauser.

Som beskrivs ovan kräver barn med ADHD omfattande stöd från föräldrar/vårdnadshavare för att skapa och bibehålla vänskapsrelationer.

Nedan anges några faktorer som påverkar ett barns förmåga att skapa vänskapsrelationer:

- Att uppnå positiv självkänsla och självkänedom – dessa faktorer är väsentliga för att undvika konflikter.
- Brist på social förmåga och kommunikationsfärdigheter – social träning kan användas om problemen kvarstår efter 10 års ålder.
- Att misstolka andra – förmåga att läsa kroppsspråkssignaler och förstå hur andra känner sig.
- Olämpligt beteende – att inkräkta på andras personliga sfär och vara en dålig förlorare i till exempel spel.

#### Övervinna hinder för vänskapsrelationer

Föräldrarna bör uppmuntra sitt barn att hitta områden där det kan utmärka sig och tävla med andra. Barnet ska försöka använda sin kreativitet och sitt glada sinne för att inspirera klasskamraterna. Om barnet har en färdighet som han/hon skulle kunna använda för att hjälpa sina klasskamrater, så kan det främja vänskapsrelationer och även stärka självkänslan. Användning av sociala medier är ett alternativ som kan uppmuntras för att stödja att ett nätverk med skolkamrater blir en del av barnets liv och skapar fler intressen. Det är dock viktigt att övervaka detta, och vara uppmärksam på eventuella tecken på cybermobbing.

Ibland måste man inse att ett liv med ADHD skapar utmaningar där ensamheten då och då är en del av livet. Här kan dock sociala medier underlätta och bli ett sätt för barnet att kommunicera och att ha vänskapsrelationer.