

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