

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 tålmod 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.