




## 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. 