

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.