

## FAKTABLAD OM

# Råd till föräldrar till barn med ADHD

*Barn med ADHD är, precis som alla andra barn, unika med unika personligheter. De har dock vissa gemensamma drag som är knutna till deras funktionsnedsättning. De har ofta svårt att koncentrera sig och att vara uppmärksamma under längre stunder. Särskilt när det gäller sådant som inte omedelbart fångar deras intresse. En del barn är långsamma och passiva, medan andra är impulsiva och överaktiva. Det finns också barn som växlar mellan dessa ytterligheter. Svårigheterna kan ta sig olika uttryck under barnets uppväxt och variera i olika miljöer. Barnen är oförutsägbara och kan ha bra och dåliga dagar.*

Föräldrarna brukar beskriva barnen som ”svåra att styra” och svåra att anpassa till de rutiner och regler som är nödvändiga om vardagen ska fungera. Barnet bryr sig sällan om tillsägelser och uppmaningar och kan uppfattas som osjälvständigt och krävande. Det kan handla impulsivt och utan eftertanke, ofta med starka känsloreaktioner, och ger ofta ett lite omoget och egocentriskt intryck.

Barnet har svårt att styra och reglera sitt beteende och att anpassa sig till omgivningens förväntningar. Många barn med ADHD har även svårt för att själva mobilisera motivation och energi för att få saker gjorda, i synnerhet om det gäller uppgifter som upplevs som tråkiga och enformiga. Om de utsätts för många intryck samtidigt kan de bli stressade och förvirrade. De kan då bete sig splitttrat och kaotiskt eller helt enkelt ”stänga av”. De har svårare än andra att skapa samband och sammanhang av sina upplevelser och därmed svårare att lära av sina erfarenheter.

Att vara förälder till ett barn med dessa svårigheter kan vara påfrestande eftersom barnets beteende påverkar hela familjen. Barnet behöver mycket stöd och hjälp och det kan vara svårt att veta vilka krav man kan ställa och hur man bäst ska bemöta sitt barn. Det bästa rådet är att pröva sig fram i dialog med barnet och se vad som fungerar

och inte. Mycket handlar om att acceptera barnet som det är. Här nedan presenteras några praktiska tips om hur man kan få vardagen att fungera bättre och hjälpa sitt barn att utvecklas i positiv riktning.

## Realistiska krav och förväntningar

Det är viktigt att du som förälder verkligen har förståelse för hur ditt barn fungerar. Barnet rör inte för sina svårigheter, och inte du heller. Skaffa dig så mycket kunskap som möjligt om barnets funktionsnedsättning. Lär känna ditt barn ordentligt, utbyt erfarenheter med andra och läs litteratur om ADHD. Ställ inte överkrav på barnet genom att begära sådant man kan tycka att det borde klara av i förhållande till sina jämnåriga och syskon. Utgå i stället från vad barnet faktiskt klarar av. Prioritera det allra viktigaste och det som är enklast att komma tillrätta med. Låt barnet få erfarenheter av att lyckas med vad det företar sig. Om du successivt vill öka kravnivån, gör det i små steg vartefter barnet klarar av en uppgift och bygg på så vis på färdigheterna.

## Struktur i vardagen

Röriga, ostrukturerade och oförutsägbara miljöer kan förvärra barnens svårigheter och skapa mycket onödigt stress och förvirring. Försök skapa

en ADHD- vänlig miljö i ditt hem genom att ha hålla ordning, ha saker på bestämda platser, tänka på ljudnivån och annat som kan vara stressframkallande. Undvik för mycket aktiviteter och, om möjligt, jäkt. Försök skapa bra vardagsrutiner vad gäller morgon- och kvällsaktiviteter, måltider, läsläsning etc.

Barn med ADHD mår bäst om dagen är förutsägbar och väl strukturerad. Ofta kan det vara till hjälp att åskådliggöra dagen eller veckan med ett tydligt schema där aktiviteter och tider skrivs in eller illustreras med hjälp av bilder. Schemat bör sättas upp på en lämplig plats där barnet ser det och kan följa det under dagen.

## **Tydlig och stödjande kommunikation**

Barn med ADHD har mycket svårt att ta till sig budskap som går att tolka på olika sätt, är vaga eller omständliga. Ansträng dig därför för att vara rak, enkel och entydig när du pratar med ditt barn,. I synnerhet om du ger det en uppmaning. Vädja eller hota inte och förklara inte alltför mycket. Förvissa dig om att barnet lyssnar och ge kortfattade uppmaningar, steg för steg. Tala om exakt vad det är du vill att barnet ska göra och använd påståenden – inte frågor eller meningar som innehåller ordet ”inte”. Tänk på tonfall och röstläge. Be barnet att upprepa det du har sagt, så att du vet att det inte har missuppfattat informationen.

Du kan också hjälpa barnet att få bättre grepp om sin tillvaro genom att sätta ord på företeelser. Förklara sammanhang och hjälp det att fokusera på det väsentliga, att ta en sak i taget etc. På så sätt hjälper du barnet att strukturera all den information som det annars har svårt att hantera. Eftersom barnet kan ha svårt att lagra information och att komma ihåg behöver det påminnas ofta och kontinuerligt. Påminnelserappar och överskådliga scheman kan ett stöd i arbetet med detta. Tydliga anvisningar, påminnelseklockor och liknande kan också vara till stor hjälp.

## **Uppmuntran, beröm och belöningar**

Det bästa sättet att få barnet att fungera bättre är att medvetet uppmuntra och berömma det när det

gör något bra. Försök att hitta så många tillfällen som möjligt under en dag att ge barnet sådan uppskattning. Beröm barnet även för sådant som man kan tycka är småsaker eller självklarheter. Tänk på att tala om vad du tyckte var bra och ge berömmet i direkt anslutning till det positiva beteendet. För en del barn kan motivationen att uppföra sig väl öka om man använder visuella och konkreta belöningar i form av guldstjärnor, klistermärken eller liknande. För äldre barn kan man använda poängsystem där man kan låter barnet samla poäng som det sedan kan köpa sig olika förmåner för, t.ex. en rolig aktivitet.

## **Att ignorera problembeteende**

När barnet gör något det inte får göra och man säger ifrån, kanske om och om igen, kan det få motsatt effekt än den avsedda. I stället för att sluta upp med det inte önskvärda beteendet finns det risk att barnet fortsätter, ofta ännu mer envist och provocerande. Det beror på att inte bara positiv uppmärksamhet, utan också negativ, kan fungera som förstärkning av ett beteende. Ibland kan det därför vara klokt att försöka avstå från att tillrättvisa barnet när det gör dumma saker och i stället ignorera beteendet. Observera att det är beteendet, inte barnet, man ska ignorera. Många saker kan man, vid närmare eftertanke, låta passera så man slipper onödiga och påfrestande bråk. Om barnet exempelvis gör som det blivit tillsagt, men under pust och stön, gör man bäst i att bortse från suckarna och i stället visa uppskattning. Det gäller att välja sina strider och att försöka hålla huvudet kallt.

## **Att sätta gränser**

Ibland är det naturligtvis nödvändigt att sätta gränser när barnet visar riktigt dåligt uppförande. I sådana situationer gäller det att ha en strategi så att man kan ingripa lugnt och effektivt utan att hamna i affekt eller tappa fattningen. Låt inte barnet ”driva dig till vansinne” utan försök att behålla ditt lugn in i det längsta. Se till att barnet vet vad konsekvensen av det dåliga uppförandet är, t.ex. att man måste gå från matbordet om man saboterar för alla andra. Det är viktigt att konsekvensen

upplevs som rimlig och rättvis för barnet. Ge barnet en varning och en chans att rätta sig innan du tillämpar konsekvensen. Ingrip handgripligt om det behövs, men självfallet utan att kränka barnet. Beröm barnet så fort det rättar sig och kommentera inte förseelsen.

## Att ligga steget före

En stor del av barnets problembeteende går att förhindra om man förutser de situationer som brukar vara svåra för barnet att klara av. Det gäller att ligga steget före. Situationer som innebär en övergång från en aktivitet till en annan, liksom ostrukturerade situationer där barnet är osäkert på vad som ska hända närmast, är ofta svåra att hantera. Ett sätt att hjälpa barnet med övergångssituationer kan vara att förbereda det på vad som ska hända. Man kan till exempel säga till fem minuter innan det är dags att stänga av teven och gå och lägga sig. Ofta underlättar det också om man har något roligt att locka med som belöning för att barnet klarat av det besvärliga momentet, t ex. att man utlovar en saga när barnet väl kommit i säng.

Man kan också förebygga problem genom att planera i förväg för situationer som brukar ”spåra ur”. Om man exempelvis ska gå och handla ger man helt enkelt barnet en ”färdplan” att hålla sig till, med exakta anvisningar om vad det ska göra när man kommer till affären. Glöm bara inte att låta barnet vara delaktigt i planen genom att komma med egna förslag och att påminna det om vad ni kom överens om. Tänk också på att ge barnet beröm och kanske en belöning när det klarat av att hålla sig till överenskommelsen.

## Problemlösning

Barn med ADHD har ofta svårt att själva hitta lösningar på problem. Barnets impulsiva sätt gör att det handlar oöverlagt och utan förmåga att stanna upp och tänka efter inför ett problem. Följden blir ofta slarviga och ogenomtänkta lösningar. Ett passivt förhållningssätt eller en slags inlärd hjälplöshet kan också bli följden: ”Det är ingen idé att jag försöker för det blir i alla fall alltid fel”. Barnet kan också reagera med ilska och frustration

över att känna osäkerhet och vanmakt: ”Jag hatar mamma”. När en lösning inte fungerar kan barnet också ha svårt att ställa om sig och komma på en annan lösning. Det är ofta det som ligger bakom aggressionsutbrott och andra starka känslreaktioner.

När barnet börjar bli lite äldre förbättras ofta förmågan till problemlösning. Som förälder kan du öka barnets självständighet och flexibilitet genom att låta det träna på att tänka ut olika lösningar på ett problem. Barnet kan reflektera över för- och nackdelar med olika lösningar och bestämma sig för att prova dessa. Sedan kan man tillsammans utvärdera den lösning som barnet valt.

## Kamrater och syskon

Det är vanligt att barn med ADHD har problem med jämnåriga och förhållandet till syskon därför att de inte behärskar de färdigheter som krävs i det sociala umgänget med andra. Det kan gälla sådant som att visa intresse för andra och att förstå och följa regler. Förmågan att lyssna, visa hänsyn, varken ta för mycket eller för lite plats, kan vara svårare för de här barnen att lära sig än för andra. Det är viktigt att barnet får öva upp dessa färdigheter och här kan du som förälder underlätta för barnet genom att medvetet skapa tillfällen och aktiviteter där barnet kan träna på sina sociala färdigheter. Syskonen kan ibland känna sig åsidosatta och det är då viktigt att som förälder att unna sig att göra egna saker med dem.

## Släkt och vänner

Släkt och vänner kan vara ett stort stöd, men inte alltid. Det finns familjer som isolerar sig för att slippa utsättas för en intolerant omgivning. Många gånger beror omgivningens attityder på okunskap. Öva dig i att stå upp för ditt barn och dela med dig av den kunskap du har om hur barnet fungerar. Förklara utan att be om ursäkt och tala om för människor i din omgivning hur de bäst kan hjälpa till.

## Förskolan och skolan

De flesta barn med ADHD har svårt att klara de

krav som ställs i förskolan och framförallt i skolan. Det kan gälla sådant som att vistas i grupp med andra, följa regler, fungera självständigt, lyssna och förstå instruktioner, arbeta självständigt, bli klar i tid, hålla reda på sina saker och så vidare. Barnen behöver en individuellt anpassad pedagogik och en undervisningssituation där de kan lära i sin egen takt. De är i behov av ett individuellt stöd. Mycket hänger på den enskilda lärarens inställning och förståelse, men också på vilka resurser som förskolan/skolan är beredda att ställa till förfogande.

Som förälder är du med din kunskap om barnet en oundgänglig resurs för förskolan och skolan. Erbjud din kunskap och våga ställa krav. Acceptera aldrig någonsin att ditt barn utsätts för mobbning eller utfrysning. Begär att de upprättar ett åtgärdsprogram där du som förälder deltar i planeringen av hur barnets förskolevistelse/skolgång ska läggas upp. Se till att regelbundna träffar, där programmet utvärderas och revideras, kommer till stånd. Kom överens om läxläsning och gör vid behov ett individuellt schema. Klargör vad som är förskolans/skolans ansvar och vad som är ditt som förälder. För den dagliga kontakten mellan hem och förskola/skola kan man skaffa sig ett enkelt rapporteringssystem, exempelvis en kontaktbok.

## Till sist

Begär inte för mycket av dig själv och se till att du har stöd för egen del. Det är viktigt att du håller med dina krafter och att du får tid över både för dig själv och för resten av familjen. Var inte alltför orolig för barnets framtid. De flesta barn med ADHD lär sig med tiden att hantera sina svårigheter och hittar en plats i samhället där de kommer till sin rätt.

## Lästips

**Beckman Vanna** *ADHD - en uppdatering.*

Studentlitteratur. Red. 2004

**Bengtner Annika, Rennerfelt Iwarsson Birgitta** *Varför vill ingen leka med Dennis och Stina?*

Studentlitteratur. Säve förlag 2012

**Bergström Marianne** *Överaktiva barn: scener ur vardagen.* Cura 2004

**Gerland Gunilla, Aspeflo Ulrika** *Barn som väcker funderingar.* Pavus 2009

**Greene Ross** *Explosiva barn.* Cura 2003

**Greene Ross** *Vilse i skolan: hur vi kan hjälpa barn med beteendeproblem att hitta rätt.*

Studentlitteratur 2011

**Hellström Agneta** *Vårt att veta om ADHD hos barn, ungdomar och vuxna.* Sinus AB 2011

**Hellström Agneta** *Råd till dig som är förälder till ett barn med ADHD.* Riksförbundet Attention 2007

**Kadesjö Björn** *Barn med koncentrationssvårigheter.* Liber 2001

**Karlsson Anette** *På hög tomgång genom livet - vår son har ADHD.* Sigma förlag 2009

**Kutscher Martin L** *ADHD - att leva utan bromsar: en praktisk vägledning.* Natur & Kultur 2010

Attentions alla faktablad finns att köpa i en faktabladssamling, se [www.attention-riks.se/butik](http://www.attention-riks.se/butik).

Faktablad 2:2, uppdaterat i september 2012, texten är skriven av Agneta Hellström, enhetschef på ADHD-center, i samarbete med Riksförbundet Attention, läs mer på [www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)