

Förälder till barn med ADHD

*- Så kan du hjälpa ditt barn
att fungera bättre i vardagen*

Agneta Hellström

sinus ab

SVENSKA INSTITUTET FÖR BARN
I BEHOV AV UTVECKLINGSSTÖD

www.sinus.se

Förälder till barn med ADHD

- Så kan du hjälpa ditt barn att fungera bättre i vardagen

Barn med ADHD är sinsemellan mycket olika men har ändå ofta vissa drag gemensamt. Dit hör att de har svårt att koncentrera sig och att vara uppmärksamma under längre stunder, åtminstone om det gäller sådant som inte omedelbart fångar deras intresse. De flesta barn är impulsiva och överaktiva men de finns också de som snarare är långsamma och passiva. Det finns också barn som växlar mellan dessa ytterligheter. Svårigheterna kan ta sig olika uttryck under barnets uppväxt och också variera i olika miljöer. Barnen är oförutsägbara och kan ha bra och dåliga dagar.

Föräldrarna brukar beskriva barnen som svåra att styra och att få att anpassa sig till rutiner och regler som är nödvändiga om vardagen ska fungera. Barnet bryr sig inte om tillsägelser och uppmaningar, är osjälvständigt och krävande, handlar utan eftertanke, ofta med starka känsloreaktioner, och gör inte sällan ett lite omoget och egocentriskt intryck. Barnet har svårt att självt styra och reglera sitt beteende och att anpassa sig till omgivningens förväntningar. Många barn med ADHD har svårt att själva mobilisera motivation och energi för att få saker gjorda, i synnerhet om det gäller uppgifter som

upplevs som tråkiga. Om de utsätts för många intryck samtidigt kan barnen bli stressade och förvirrade. De kan då bete sig splittrat och kaotiskt eller helt enkelt "stänga av". De har svårare än andra att skapa samband och sammanhang av sådant som de upplever och svårare att lära av sina erfarenheter.

Att vara förälder till ett barn med sådana svårigheter kan vara påfrestande och barnets sätt att vara påverkar hela familjen. Barnet behöver mycket stöd och hjälp. 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 sådant det är. Här är ändå 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 förstår hur ditt barn fungerar. Barnet rår inte för sina svårigheter, lika lite som du gör det. Skaffa dig så mycket kunskap som möjligt om barnets funktionsnedläggning. 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 viktigaste och det som är enklast. 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.

Struktur i vardagen

Röriga, ostrukturerade och oförutsägbara miljöer kan förvärra barnens svårigheter och skapa mycket onödig stress och förvirring. Försök skapa en ADHD-vänlig miljö i ditt hem genom att 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 när det gäller morgon och kväll, 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 visas som bilder. Schemat sätts upp på lämplig plats där barnet ser det eller det kan följa med barnet under dagen.

Tydlig och stödjande kommunikation

Barn med ADHD har mycket svårt att ta till sig budskap som är mångtydiga, vaga eller långgrandiga. Ansträng dig därför 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 för 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 så du vet att det inte missuppfattat.

Du kan också hjälpa barnet att få bättre grepp om sin tillvaro genom att sätta ord på företeelser, hjälpa det att se den röda tråden, förklara sammanhanget, hjälpa det att fokusera på det väsentliga, 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. Påminnelse-lappar, åskådliga scheman eller anvisningar, påminnelseklockor etc. 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 nå-

got bra. Försök att hitta så många tillfällen som möjligt under en dag att visa barnet sådan uppskattning. Beröm barnet också för sådant som man kan tycka är småsaker eller självklarheter. Tänk på att tala om vad det var du tyckte var bra som barnet gjorde och ge berömmet i direkt anslutning till det positiva beteendet.

För en del barn kan motivationen att uppföra sig väl öka om man använder belöningar i form av guldstjärnor, klistermärken eller liknande. För äldre barn kan man använda poäng. Man kan låta barnet samla poäng som det sedan kan köpa sig olika förmåner för, t.ex. en rolig aktivitet.

Att överse med problembeteende

När barnet gör något som det inte får göra och man säger ifrån, kanske om och om igen, kan detta leda till motsatt effekt som den avsedda. I stället för att sluta upp med det inte önskvärda beteendet finns risk att barnet bara fortsätter, kanske ännu mer envist och provocerande.

Detta kan bero på att inte bara positiv uppmärksamhet, utan också negativ, kan fungera som förstärkning av ett beteende så att det upprepas. Ibland kan det därför vara klokt att försöka avstå från att tillrättavisa barnet när det gör olämpliga saker och istället helt enkelt ignorera beteendet. Observera att det är beteendet, inte barnet man ska ignorera.

Många saker kan man vid närmare eftertanke låta passera och överse med och man slipper kanske därmed onödiga och påfrestande bråk. Det viktiga är att fokusera på när barnet gör något bra som tidigare nämnts. Om barnet exempelvis gör som det blivit tillsagt, men under pust och stön, kan man ju bortse från suckarna och i stället visa sin uppskattning. Det gäller att välja sina krig och att försöka hålla huvudet kallt!

Att sätta gränser

Att sätta gränser när barnet går för långt och gör något helt oacceptabelt är naturligtvis ibland nödvändigt. Det gäller att i sådana situationer ha en strategi så 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.

Se till att barnet vet vad konsekvensen är av det dåliga uppförandet, t.ex. att få gå från matbordet om man saboterar för alla andra. Det är viktigt att konsekvensen upplevs som rimlig och rättvis av barnet. Ge barnet en varning och chans att rätta sig innan du tillämpar konsekvensen. Ingrip handfast om det behövs men självfallet utan att kränka barnet. Beröm barnet så fort det rättar sig och kommentera inte förseelsen.

Barn med ADHD mår bäst om dagen är förutsägbar och väl strukturerad.

Det gäller att välja sina krig och att försöka hålla huvudet kallt!

Förtutseende och planering

Mycket av barnets problembeteende går att förhindra om man förtutser sådana situationer som brukar vara svåra att klara av för barnet. Det gäller att ligga steget före. Situationer som innebär en övergång från en aktivitet till en annan eller ostrukturerade situationer, där barnet inte har någon "karta" för vad det ska göra, är ofta svåra att klara av. Ett sätt att hjälpa barnet med övergångssituationer kan vara att förbereda det på vad som ska hända genom att säga att om fem minuter (eller "när det här programmet är slut") är det dags att stänga av TV:n och gå och lägga sig. Ofta underlättar det också om man har något roligt att locka med efter det att barnet klarat av det som är besvärligt, exempelvis att man utlovar en saga eller annan belöning när barnet 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 för 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 barnet 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: "Vilka tänkbara lösningar kan det finnas på det här problemet och vad kan vara den bästa lösningen?" Följden blir ofta slarviga och ogenomtänkta lösningar. Ett passivt förhållningssätt, ett slags inlärdd 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 av att känna osäkerhet och vanmakt: "Jag hatar matte". När en lösning inte fungerar kan barnet också ha svårt att ställa om sig och komma på en annan lösning. Det är ofta detta som ligger bakom utbrott och andra starka känsloreaktioner.

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 och att också reflektera över för- och nackdelar med olika lösningar samt att bestämma sig för att prova och sedan utvärdera den lösning man valt.

Kamrater och syskon

Det är vanligt att barn med ADHD har problem med

jämnåriga, och också i förhållande till syskon, därför att de inte behärskar de färdigheter som krävs i socialt umgänge med andra. Det kan gälla sådant som att visa intresse för andra, förstå och följa regler, lyssna, visa hänsyn, varken ta för mycket eller för lite plats etc. Det är viktigt att barnet får öva sig på sådana färdigheter och här kan du som förälder hjälpa till genom att visa och berätta och medvetet försöka skapa tillfällen och aktiviteter där barnet kan träna sociala färdigheter. Syskonen kan ibland känna sig åsidosatta och det kan då vara viktigt att som förälder ibland unna sig att göra egna saker med dem.

Släkt och vänner

Ibland är släkt och vänner ett stort stöd, men inte alltid. Det finns familjer som helt har isolerat sig för att slippa utsättas för en intolerant omgivning. Många gånger beror omgivningens attityd på okunskap. Öva dig i att stå upp för ditt barn och den kunskap du som förälder 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 skolan. Det kan gälla sådant som att kunna 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 undervisningsituation där de kan lära i sin egen takt och de behöver mycket individuellt stöd. Mycket hänger på den enskilda lärarens inställning och förståelse men också på vilka resurser som förskolan/skolan är beredd att ställa till förfogande.

Som förälder är du med din kunskap om barnet en viktig resurs för förskolan och skolan. Erbjud din kunskap och våga ställa krav. Acceptera aldrig någonsin att ditt barn utsätts för mobbning eller annan kränkning. Begär att det görs ett åtgärdsprogram där du som förälder deltar i planeringen av hur barnets skolgång ska läggas upp. Se till att regelbundna träffar kommer till stånd där programmet utvärderas och revideras. Bli 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 hushållar med dina krafter och har tid över för dig själv och den övriga familjen. Var inte för 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. Det är du som är den viktigaste personen för att hjälpa barnet med detta.

LÄSTIPS

- Beckman Vanna (red) (2007) ADHD/DAMP – en uppdatering. 2:a uppl. Studentlitteratur.
- Forster Martin (2009) Fem gånger mer kärlek - Forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv. Natur & Kultur.
- Greene Ross (2003) Explosiva barn. Cura
- Hellström Agneta (2011) Vårt att veta om ADHD hos barn och ungdomar. Broschyr. SINUS. www.sinus.se
- Hellström Agneta (2012) Elever med ADHD - några råd till lärare. Faktablad. SINUS. www.sinus.se
- Hellström Agneta (2012) Vad är ADHD? Faktablad. SINUS. www.sinus.se
- Hellström Agneta (2007) Att vara förälder till barn med ADHD- så kan du underlätta vardagen för ditt barn. Broschyr. Habilitering och Hälsa. www.publicerat.habilitering.nu
- Hellström Agneta (2007) Att undervisa och pedagogiskt bemöta barn/elever med ADHD. Broschyr. Habilitering och Hälsa. www.publicerat.habilitering.nu
- Hellström Agneta (2012) Rätt till stöd i förskola och skola för barn och elever med funktionsnedsättningar. Broschyr. SINUS. www.sinus.se
- Hellström Agneta (2007) Vuxna med ADHD i ett hjälpmedelsperspektiv. Hjälpmedelsinstitutet. www.hi.se
- Kadesjö Björn (2008) Barn med koncentrations-svårigheter. 3:e uppl. Liber
- Socialstyrelsen (2002) ADHD hos barn och vuxna. Kunskapsöversikt. Förf. Björn Kadesjö
- Webster - Stratton Carolyn (2004) De otroliga åren. En handledning i problemlösning för föräldrar till barn mellan tre och åtta år. Palmkrons förlag.

WEBBADRESSER

- Riksförbundet Attention www.attention-riks.se
- Självhjälp på vägen
- www.sjalvhalppavagen.se
- ADHD-center
- www.habilitering.nu/adhd-center