

Lektion 3.

Att hjälpa tonåringen fungera bättre i vardagen

Översikt

Mål

1. Att lära ut effektiva strategier för att uppmuntra och förstärka positivt beteende.
2. Att därigenom underlätta tonåringens vardagsfungerande och förbättra samspelet mellan tonåringen och föräldrarna.

Lektionens uppläggning

9.00–10.00/ 14.00–15.00

Lektion 3. Att hjälpa tonåringen fungera bättre i vardagen

Inledning

1. Minska på tjetet
2. Förbättra kommunikationen
3. Fånga de goda stunderna

10.00 – 10.15/ 15.00-15.15

Kaffe

10.15– 11.00/ 15.15 –16.00

4. Uppmuntra och beröm
5. Ge tydliga uppmaningar

11.00 -11.10/ 16.00-16.10

Paus

11.10 –12.00/16.10–17.00

6. Skapa struktur i vardagen
7. Öka motivationen genom belöningar
8. Sammanfattning

Avslutning

Materialet

Till deltagarna

- PowerPoint-presentationen *Lektion 3. Att hjälpa tonåringen att fungera bättre i vardagen*. Åhörarkopior
- Hellström, Agneta (2016) *Förälder till barn med ADHD – Så kan du hjälpa ditt barn att fungera bättre i vardagen*. Faktablad, Sinus AB www.sinus.se
- Hellström, Agneta (2017) *Att vara förälder till barn med ADHD - Så kan du underlätta vardagen*. Broschyr, Sinus AB www.sinus.se
- ”Triangeln” (Bild 5 i PowerPoint-presentationen)
- Kompendium *Tips på kognitivt stöd för tonåringar* (2011), StoCKK. Habilitering & Hälsa, Stockholms läns landsting.
- Informationsblad *Förslag på appar till ungdomar och vuxna med ADHD*. StoCKK. Habilitering& Hälsa, Stockholms läns landsting.

Referensmaterial

- Barkley, Russell A.& Robin, Arthur (2008) *Your Defiant Teen – 10 Steps to Resolve Conflict and Rebuild Your Relationship*. The Guilford press. www.guilford.com
- Barkley, Russell A. (2015) *ADHD-guiden för föräldrar*. Natur & Kultur
- Juul, Jesper (2012) *Men fatta då! Tonåringar i familjen*. Bonnier Fakta
- Lindberg, Carolina (2016) *Tonår med ADHD. En föräldraguide*. Natur & Kultur
- Westholm, Lena (2016) *Föräldraboken om adhd*. Gothia förlag
- Wrangsjö (2010) *Tampas med tonåringar. Ungdomsutveckling i familjeperspektiv*. Natur & Kultur
- Zeigler Dendy, Chris (2006) *Teenagers with ADD and ADHD – A Guide for Parents and Professionals*. Woodbine House

Webbplatser

- *Psykologiguiden -Tonårsförälder* (2009). www.psykologiguiden.se/www.pages/?ID=86&tonaring
- *1177 Vårdguiden* (2012) *Tonåringar (13-18 år)*. [www.vardguiden.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Tonaringar -13-18 år](http://www.vardguiden.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Tonaringar-13-18%20ar)

Förberedelse

- Ställ i ordning bord och stolar
- Kontrollera att tekniken för att visa PowerPoint fungerar
- Gå igenom lektionens uppläggning och förbered de olika avsnitten

- Tidsstrukturera de olika avsnitten
- Läs igenom materialet till deltagarna
- Lägg fram och titta igenom referensmaterialet
- Lägg ut kurspärmen till deltagarna
- Block och pennor
- Namnskyltar
- Gör en närvarolista
- Kaffe och förfriskningar

Mål

Syftet med denna lektion, och även Lektion 4, är att introducera de strategier för bemötande som lärs ut i de flesta föräldrastödsprogram för barn eller tonåringar med svårhanterligt beteende. Strategierna har emellertid anpassats specifikt till barn med adhd. Syftet är att ge föräldrarna en orientering om dessa strategier och möjlighet att prova dem hemma. I ett senare skede kan de som behöver mer stöd och träning i att tillämpa strategierna delta i ett intensivare och mer omfattande föräldrastödsprogram. Som brukligt är börjar man med strategier för att uppmuntra positivt beteende och samspel. Denna lektion har fokus på sådana strategier.

Lektionens uppläggning

Lektionen består av åtta olika avsnitt, nämligen 1. *Minska på tjetet*, 2. *Förbättra kommunikationen*, 3. *Fånga de goda stunderna*, 4. *Uppmuntra och beröm*, 5. *Ge tydliga uppmaningar* 6. *Skapa struktur i vardagen*, 7. *Öka motivationen genom belöningar*. I det sista avsnittet 8. *Sammanfattning* sammanfattas strategierna innan lektionen avslutas.

Avsnitten 2 - 5 har en identisk uppläggning i form av en sekvens där kursledaren först introducerar strategin (*Introducera strategin*). Därefter rollspelar ledaren/ledarna en problemsituation där föräldern missar att använda strategin eller använder den på ett felaktigt sätt (*Rollspela en problemsituation*). Deltagarna får kommentera situationen genom att först beskriva misstagen och dess konsekvenser och därefter föreslå vad föräldern borde ha gjort i stället (*Vad blev fel och vad borde man ha gjort i stället?*). Med utgångspunkt i förslagen från deltagarna demonstrerar därefter ledaren/ledarna den korrekta strategin i ett enkelt rollspel (*Rollspela enligt deltagarnas förslag*) och sammanfattar den därefter i ett par punkter med en PowerPoint-bild (*Sammanfatta strategin*). Deltagarna får därefter möjlighet att reflektera över olika situationer där strategin kan tillämpas (*Tillämpningsområden*). Kursledaren uppmuntrar till sist deltagarna att prova strategin hemma (*Prova hemma*).

När det gäller rollspelen spelar den ena kursledaren (den som håller i avsnittet) förälder och den andra tonåringen. Är man ensam kursledare kan man be en av deltagarna att spela tonåringen. Denna deltagare får då ett manus till rollspelet med sina repliker.

Materialet

PowerPoint-presentationen består av 24 bilder uppdelade på åtta olika avsnitt.

- Det kortfattade Faktabladet *Förälder till barn med ADHD - så kan du hjälpa ditt barn att fungera bättre i vardagen* liksom den mer utförliga broschyren *Att vara förälder till ett barn med ADHD - Så kan du underlätta vardagen*, skrivna av Agneta Hellström, ger praktiska råd om hur man hjälpa sitt barn ge-

Anvisningar

nom anpassade krav och förväntningar, struktur, tydlig kommunikation samt strategier som uppmuntrar positivt beteende och minskar konflikter. Innehållet överensstämmer med vad som går igenom vid denna och nästa lektion och kan användas som komplement till dessa. Även om skrifterna i första hand riktar sig till föräldrar med yngre barn kan de också vara användbara för föräldrar till tonåringar.

- I deltagarpärmarna finns också den så kallade Triangeln (Bild 4-5 i Power-Point-presentationen) som visar strategier som man använder sig av i barnuppfostran.
- Kompendiet *Tips på kognitivt stöd* för tonåringar liksom Informationsbladet *Förslag på appar till ungdomar och vuxna med ADHD* har tagits fram av arbetsterapeuter vid StoCKK, ett center för kommunikativt och kognitivt stöd inom Habilitering & Hälsa i Stockholms läns landsting.

Referensmaterialet

- Bland referensmaterialet finns Russell Barkleys och Arthur Robins bok *Your Defiant Teen – 10 Steps to Resolve Conflict and Rebuild Your Relationship* som är en handbok till föräldrar till tonåringar med ADHD och svårhanterligt beteende.
- Boken *ADHD-guiden för föräldrar* av Russell Barkley som rekommenderats för lektion 1 och 2 innehåller många praktiska råd om vad man som förälder kan göra för att hjälpa sin tonåring att fungera bättre i vardagen.
- Den danska familjeterapeuten Jesper Juuls bok *Men fatta då! Om tonåringar i familjen* är en handbok för föräldrar om hur man kan förstå och kommunicera med sin tonåring.
- Björn Wrangsjös bok *Tampas med tonåringar* som nämndes i Lektion 2 är också att rekommendera.
- Boken *Tonår med ADHD. En föräldraguide* av Carolina Lindberg som rekommenderades även i lektion 2 innehåller många bra och konkreta råd till föräldrar.
- *Föräldraboken om adhd* av psykolog Lena Westholm ger föräldrar allsidig kunskap om adhd och mängder av konkreta välgrundade råd och tips om hur man kan lösa problem och hantera vardagen.
- Boken *Teenagers with ADD and ADHD* av Chris Zeigler Dendy är en praktisk handbok för både föräldrar och professionella med många råd och praktiska tips om hur man kan underlätta vardagen med sin tonåring.

Förberedelse

Förutom de förberedelser som rekommenderas i punktform i *Översikt* av lektionen rekommenderas du som kursledare att förbereda dig genom att gå igenom de olika momenten som återkommer i samband med genomgången av varje strategi. I synnerhet de moment där det ingår rollspel kan behöva planeras, liksom även tidsåtgången för varje moment i respektive avsnitt. Var medveten om att tiden för varje avsnitt är mycket kort och att det inte finns utrymme för så mycket diskussioner och fördjupningar. Deltagarna uppmanas att ha korta diskussioner kring varje strategi men större diskussioner, och framförallt för mycket privata exempel, måste bland annat av tidsskäl undvikas. Som kursledare bör du hålla tydligt i tidsramarna och påminna deltagarna om dessa.

Din presentation

Att hjälpa tonåringen fungera bättre i vardagen

Inledning

Hälsa deltagarna välkomna, kolla närvaron och pricka av på deltagarlistan.

Storgruppsfråga

Minns ni vad vi pratade om förra gången? Finns några frågor eller reflektioner ni vill ta upp? Något ni tänkte eller gjorde när ni kom hem?

Repetera kort och fånga upp några frågor eller erfarenheter.

Bild 1 - 2

Bild 1. Att hjälpa tonåringen fungera bättre i vardagen

Starta PowerPoint-presentationen och introducera dagens lektion. Tala om att syftet är att gå igenom strategier som man som förälder kan ha nytta av för att hjälpa sin tonåring att fungera bättre i vardagen. Påpeka att tonåringar emellertid är olika och att man får prova sig fram till vad som fungerar för just ens egen tonåring.

Bild 2. Översikt av lektionen

Visa deltagarna kort vad som ska tas upp vid dagens lektion och ange hålltider för kaffe och paus.

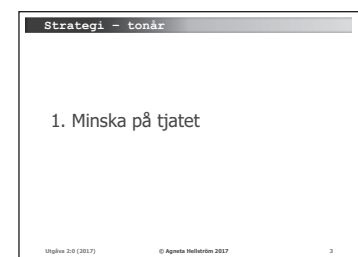
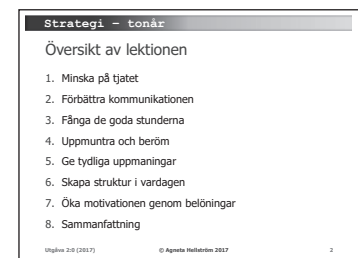
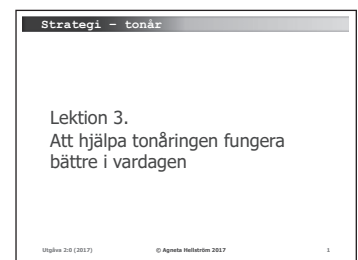
I. Minska på tjetet

Bild 3 - 7

Bild 3. Minska på tjetet

Konstatera att alla föräldrar ju vill att deras barn och tonåringar ska känna sig älskade och respekterade och att de ska bli självständiga och fungera socialt tillsammans med andra.

Lektion 3.



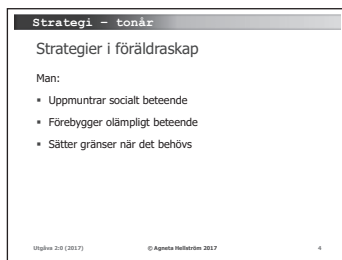


Bild 4. Strategier i föräldraskap

Fortsätt med att säga att de flesta föräldrar använder sig av en uppsättning strategier för att hjälpa sitt barn eller sin tonåring att utveckla sådana förhållanden. Man *uppmuntrar socialt beteende* genom att visa uppskattning när barnet eller tonåringen gör sådant som förväntas. Man *förebygger olämpligt beteende* genom regler och normer. Ibland behöver man *sätta gränser* genom att säga ifrån eller ingripa och då rättar sig barnet eller tonåringen för det mesta efter det.

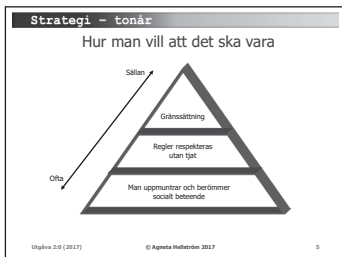


Bild 5. Hur man vill att det ska vara

Kommentera triangeln genom att säga att om man har ett barn eller en tonåring som stämmer med hur man vill att samvaron ska vara så blir balansen mellan att visa uppskattning och att sätta gränser lagom, utan att man behöver fundera så mycket på det. Det fungerar mer eller mindre spontant och intuitivt. Om man har ett barn eller en tonåring som är lätt att ha att göra med känner man sig bekräftad som förälder och samvaron blir enkel och angenäm. Regler respekteras utan alltför mycket tjejt och när man ibland behöver sätta gränser så accepteras det. Konflikter blir sällan dramatiska och långvariga med ett sådant barn eller tonåring.

Säg att när det är så som man vill att det ska vara är det lätt att vara förälder (även om bilden förstås är förenklad).



Bild 6. När tjejt tar överhanden

Konstatera därefter att det i samvaron med tonåringar som har adhd ofta blir precis tvärtom. Deras ofta utmanande och krävande beteende gör att de, i stället för att få positiv bekräftelse, drar på sig alltför mycket tjejt och kritik och därmed får alldeles för lite positiv bekräftelse.

Åskådliggör detta mönster genom att visa bilden *När tjejt tar överhanden* och fråga föräldrarna om de känner igen sig. Var noga med att betona att det inte blir så här för att föräldrarna har brister utan för att tonåringens beteende utlöser mer negativa reaktionsmönster. Jämför den onda cirkeln som togs upp vid förra lektionen.

Säg att det är naturligt att den automatiska reaktionen när tonåringen bryter mot regler och normer är tillrättavisningar och kanske hot och bestraffningar. På kort sikt kan det fungera men i längden är det inte effektivt. Man riskerar dessutom att hela umgänget med tonåringen präglas av negativa reaktioner som skapar ännu mera ilska, trots och maktkamp.

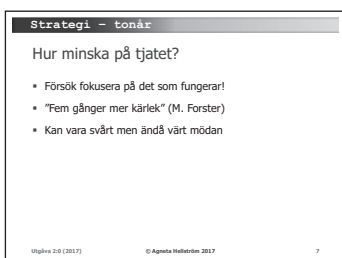


Bild 7. Hur minska på tjejt?

Säg att det är viktigt att försöka börja med att minska på det ofruktbara tjejt när man har en tonåring med adhd. Återknyt till "den onda cirkeln" från förra lektionen. Förklara att de positiva och stödjande strategierna i triangelns bas är viktiga att tillämpa så ofta och mycket man kan, eftersom dessa utgör själva grunden för en bra relation; ett slags förtroendekonto som man bygger upp och som måste finnas om tonåringen överhuvudtaget

ska bry sig om eller vilja anpassa sig till föräldrarnas förväntningar. Finns inte denna bas när man som förälder inte sin tonåring hur man än försöker ställa krav och sätta gränser. Säg att ett sätt att hjälpa sig själv att minska på tjetet är att i stället *fokusera på det som faktiskt fungerar*. Ofta är man så upptagen av att reagera på beteende man retar sig på att man inte uppmärksammar det som trots allt är positivt. Citera författaren Martin Forster som har skrivit en bok om barnuppfostran med titeln *Fem gånger mer kärlek* (än förebråelser och kritik). Säg att det kan låta lätt men är i själva verket svårt om man hamnat i negativa samspelsmönster med sin tonåring. Be föräldrarna fundera på om det *kanske ändå kan vara värt mödan*. Avsluta med att säga att det brukar bli lättare att nå sin tonåring om man kan minska på tjetet och istället medvetet försöker uppmärksamma det som är positivt.

Säg att första steget alltså är att minska på tjetet och i stället försöka fokusera på det som ändå fungerar bra. Säg sedan att vi nu ska gå igenom ett antal ytterligare strategier som kan underlätta en positiv samvaro med tonåringen och hjälpa honom eller henne att fungera bättre i vardagen.

2. Förbättra kommunikationen

Bild 8 - 9

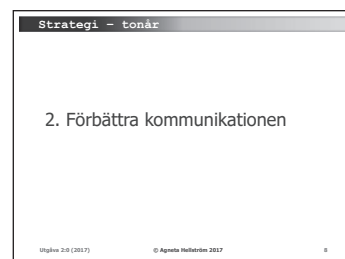
- Introducera strategin

Bild 8. Förbättra kommunikationen

Inled med att säga att många kanske tycker det är svårt att få en bra kommunikation med sin tonåring. Tonåringar kan vara extremt känsliga för kritik och allt som de uppfattar som uttryck för brist på respekt för deras integritet. Det är lätt hänt att man som förälder hamnar i kommunikationsmönster som bara leder till att tonåringen blir provocerad, tar avstånd eller drar sig undan. Därför kan man behöva lära sig och träna på att förbättra kommunikationen så man lättare når sin tonåring.

- Rollspela en problemsituation

Säg att du nu ska visa en situation som handlar om att försöka få till ett viktigt samtal med tonåringen, utan att bli avvisad. Den ena kursledaren spelar Mamma och den andra (eller en deltagare) tonåringen (Robin).



Kursledaren (introducerar): *Mamma är orolig för att Robin 16 år som går i nian försummar skolarbetet och misstänker att han har börjat skolk. Hon känner att hon måste prata med honom om det här. Mamma kommer in i sonens rum på kvällen där han sitter vid datorn och spelar spel som vanligt.*

Mamma (stående i dörren): *Robin, nu måste vi prata om hur du sköter skolan – det här går inte längre, du kommer få underkänt i både svenska och matte och snart ska du söka till gymnasiet...*

Robin (utan att titta upp): *Lägg dig inte i det – det ordnar sig alltid.*

Mamma (med förhöjt tonläge): *Nej det gör det inte – så säger du alltid, det är dags att du börjar ta skolarbetet på allvar. Fattar du inte att du inte har någon framtid om du inte får någon gymnasieplats?*

Robin (skriker åt henne): *Sluta tjata och stick ut härifrån – du ska skita i mitt liv!*

- **Vad blev fel och vad borde man ha gjort i stället?**

Syftet med detta moment är att deltagarna ska kommentera vad mamman gjorde för misstag och vad det får för konsekvenser. De uppmanas också att ge förslag på vad mamman kunde ha gjort i stället för att få kommunikationen att fungera, utan att bli avvisad. Tiden medger inte någon utförlig eller uttömmande diskussion och momentet måste därför hållas kort och strukturerat.

Momentet genomförs steg för steg, antingen genom att deltagarna först får diskutera ett par minuter i smågrupperna (eller två och två), för att därefter redovisa i storgruppen alternativt direkt i storgruppen.

Fråga först om *vad som blev fel* i den situation du nyss beskrivit, vilka misstag föräldern gjorde. Fråga i neutralt tonfall. Ett eller ett par exempel räcker – ta det kort. Försök få det att bli så konkret som möjligt.

Fråga därefter om *konsekvenserna* (t.ex. budskapet till tonåringen, vad tonåringen lär sig och hur det kommer att bli på sikt). Rikta dig till varje smågrupp (eller par) och fråga vad de kommit fram till. Fråga i neutralt tonfall och ta det mycket kort. Försök att få det att bli så konkret som möjligt. Om det uppstår oenighet – legitimeras att man kan tycka olika och diskutera eventuellt konsekvenser av olika förhållningssätt.

Fråga därefter på motsvarande sätt, vid behov efter ytterligare en kort diskussion i smågrupperna (eller två och två) *vad deltagarna tycker föräldern skulle ha gjort i stället* för att få kommunikationen att fungera – några råd de skulle vilja ge till föräldern. Försök få förslagen att bli konkreta. Bekräfta förslagen. Fråga också här om *konsekvenser och fördelar* med ett bättre bemötande. Håll också denna diskussion mycket kort – den behöver inte vara uttömmande. Försök skapa konsensus i gruppen men tillrättavisa inte om det finns olika uppfattningar.

Exempel på misstag och alternativ

Misstag	Alternativ
<i>Tränger sig på – tar inte hänsyn till om det är rätt läge att prata om detta</i>	<i>Välj ett tillfälle som är mer lämpligt och som Robin går med på</i>
<i>Formulerar problemet på ett sätt som är kränkande och hotfullt för Robin – söker inte Robins upplevelse av situationen</i>	<i>Tala om att du känner dig orolig för hur han har det i skolan – fråga om ni kan prata lite om det</i>
<i>Blir provocerad av Robins svar – trappar upp med kategoriska och nedvärderande uttalanden</i>	<i>Om tonåringen är avvisande, invänta ett bättre tillfälle och försök igen</i>
	<i>Om han vill prata – uppmuntra honom att berätta om sin upplevelse, visa att du förstår, hjälp att sätta ord på vad som är jobbigt</i>

• Rollspela enligt deltagarnas förslag

Utgå från deltagarnas förslag, namnge strategin *Förbättra kommunikationen* och gör ett enkelt rollspel som visar hur mamman kunde ha gjort i stället. Den ena kursledaren spelar mamman, den andra (eller en deltagare) spelar tonåringen (Robin). Gör det enkelt och tydligt, gärna övertydligt. Tänk på tonfall och gester. Be om feedback från deltagarna – låt dem beskriva vad de såg. Försök få en dialog kring detaljerna. Fråga gärna tonåringen hur det kändes.

• Sammanfatta strategin

Bild 9. Hur förbättra kommunikationen?

Sammanfatta vad strategin *Förbättra kommunikationen* innebär, nämligen att få en dialog präglad av ömsesidighet och respekt.

Konkretisera den genom att, med hänvisning till deltagarnas tidigare förslag, gå igenom de olika punkterna på PowerPoint-bilden. Var uppmärksam på om deltagarna är med på noterna och förtydliga om det behövs.

För att få kommunikationen att fungera måste man som förälder således välja rätt tillfälle – aldrig tränga sig på utan *lyssna in när tonåringen vill prata*. Hur angeläget man än tycker det är att få veta vad tonåringen tänker och känner måste man visa stor respekt för tonåringens integritet och

Strategi – tonår
Hur förbättra kommunikationen?
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lyssna in när tonåringen vill prata ▪ Försök inte tvinga tonåringen att öppna sig ▪ Undvik att tjata, föreläsa eller bli långdragen ▪ Använd aktivt lyssnande ▪ Uppmuntra tonåringen att uttrycka åsikter och känslor och visa att du förstår ▪ Använd jagbudskap
Utgåva 2.0 (2017) © Agneta Hellström 2017 9

aldrig försöka tvinga tonåringen att öppna sig. Det är lätt att som förälder hamna i för långa utläggningar och förklaringar för att övertyga tonåringen om hur rätt man har, i synnerhet om man möts av motstånd och protester. Få saker är så provocerande för en tonåring och destruktiva för kommunikationen. Därför kan man som förälder behöva medvetet träna på att *undvika att tjata, föreläsa eller bli långgrandig.* Positiva kommunikationsmönster handlar om ömsesidighet – att inte bara uttrycka sin egen uppfattning utan att *använda aktivt lyssnande* för att visa sitt intresse och sin respekt för den andres synsätt. Föräldern har här en viktig uppgift när det gäller att *uppmuntra tonåringen att uttrycka sina åsikter och känslor och att visa att man förstår dessa.* På motsvarande sätt ska föräldern våga beskriva sin syn på saken genom att *använda så kallade jagbudskap och berätta ärligt vad man känner utan att sära eller kränka.* På så sätt kan också tonåringens respekt och förståelse för föräldrarnas upplevelse öka och goda kommunikationsmönster läras in.

- **Tillämpningsområden**

Be deltagarna ge förslag på fler situationer där man kan träna på strategin *Förbättra kommunikationen*. Många föräldrar upplever exempelvis att det är lättare att prata med tonåringen när man åker bil, är ute och går eller gör något annat tillsammans. Låt dem gärna diskutera två och två eller i smågrupper och sedan dela med resten av gruppen. Uppmana dem att skriva ner förslagen.

- **Prova hemma**

Uppmana föräldrarna att prova strategin *Förbättra kommunikationen* hemma. Be dem vara uppmärksamma på enkla tillfällen då de kan passa på att försöka samtala med sin tonåring utifrån den modell för positiv kommunikation som beskrivits här. Uppmana dem att i första hand välja områden och ämnen som inte är så laddade och svåra för att få tillfälle att träna och lyckas med strategin.

3. Fånga de goda stunderna

Bild 10 - 11

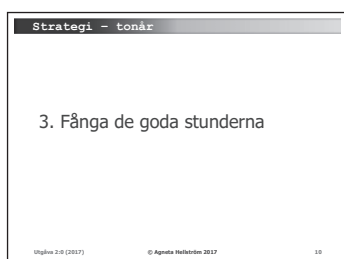
- **Introducera strategin**

Bild 10. Fånga de goda stunderna

Uttryck förståelse för att man som förälder ofta är så upptagen av att tjata och sätta gränser för sin tonåring att man lätt missar de chanser man har till en mer positiv samvaro. Med tonåringar kan det också vara svårt att hitta tillfällen för positiv samvaro. När man föreslår någon trevlig aktivitet så blir man ofta avvisad, vilket gör att man slutar bjuda in sin tonåring till att göra något trevligt tillsammans.

- **Rollspela en problemsituation**

Säg att du nu ska beskriva en situation som man lätt kan hamna i och där man missar en chans till en stunds positiv samvaro med sin tonåring.



Rollspela situationen tillsammans med den andra kursledaren (eller en deltagare). Den ena kursledaren spelar Pappa och den andra (eller deltagaren) tonåringen (Anna).

Kursledaren (introducerar): *Pappa sitter i vardagsrummet och slösar på sin surfplatta när Anna 15 år plötsligt kommer inrusande.*

Anna (högljutt och exalterat): *Pappa – kan du skjutsa mig till fotbollsträningen - jag har missat bussen igen- annars kommer jag för sent!*

Pappa (muttrar utan att titta upp): *Ser du inte att jag är upptagen – hur skulle det vara om du lärde dig passa den där bussen i stället?*

Anna (småsnöftande): *Men Pappa – snälla det kan du väl göra. Om du skjutsar mig kanske vi kan snacka lite och så kan du kolla när jag spelar, det vore kul.*

Pappa: *Nä, nu får du fixa det själv när du har ställt till det för dig. Det är dags att du lär dig ta lite ansvar.*

Anna (skriker gråtande): *Fy fan vad du är taskig - jag ska aldrig be dig om någonting mer!*

• Vad blev fel och vad borde man ha gjort i stället?

Be deltagarna, på samma sätt som tidigare beskrivits, kommentera vad pappan gjorde för misstag och vad det får för konsekvenser. Be dem också att ge förslag på vad pappan kunde ha gjort i stället för att bättre utnyttja tillfället till en stunds positiv samvaro med dottern.

Exempel på misstag och alternativ

Misstag	Alternativ
<i>Svarar negativt på tonåringens kontaktförsök, missar tillfället till positiv samvaro</i>	<i>Se chansen till en stunds fin samvaro med tonåringen</i>
<i>Försöker "uppföstra" i stället för att ta tillvara tillfället, även om situationen uppkom av en annan anledning än önskan om kontakt</i>	<i>Nappa på inviten och skjutsa henne till träningen, stanna och titta på spelet och sedan åka hem tillsammans</i>
<i>Låter prestige gå före tillmötesgående</i>	<i>Samtala i bilen om fotbollen och eventuellt annat hon vill prata om, visa intresse och uppskattning</i>



- **Rollspela enligt deltagarnas förslag**

Utgå från deltagarnas förslag, namnge strategin (*Fånga de goda stunderna*) och gör ett enkelt rollspel som visar hur pappan kunde ha gjort i stället. Den ena kursledaren spelar pappan, den andra (eller en deltagare) spelar tonåringen (Anna). Gör det enkelt och tydligt, gärna övertydligt. Tänk på tonfall och gester. Be om feedback från deltagarna – låt dem beskriva vad de såg. Försök få en dialog kring detaljerna. Fråga gärna tonåringen hur det kändes.

- **Sammanfatta strategin**

Bild 11. Hur fånga de goda stunderna?

Sammanfatta vad strategin *Fånga de goda stunderna* innebär, nämligen att utnyttja tillfällen till positiv samvaro med tonåringen.

Konkretisera den genom att, med hänvisning till deltagarnas tidigare förslag, gå igenom de olika punkterna på PowerPoint-bilden. Var uppmärksam på om deltagarna är med på noterna och förtydliga om det behövs. Exempelvis kan det finnas invändningar mot att tonåringen i rollspelet inte agerade utifrån en "äkt" önskan om kontakt utan för att hon behövde pappans hjälp för att komma till träningen. Vissa föräldrar kan därför uppleva hennes beteende som manipulativt. Uppmana i så fall en diskussion med föräldrarna om att det kanske kan vara klokt att överse med detta för att prioritera ett tillfälle till positiv samvaro.

Fråga föräldrarna om de kan tänka sig att *försöka hitta några tillfällen i veckan då de kan ha det trevligt tillsammans* med sin tonåring. Visa förståelse för att detta kanske inte är så lätt, men försök motivera föräldrarna att ändå prova. Enklast kan vara att *haka på när tonåringen ägnar sig åt sina intressen utan att för den skull tränga sig på*. Man kan också *låta tonåringen föreslå en aktivitet* som han/hon skulle tycka om att göra tillsammans med föräldern (kanske någon syssla som tonåringen behöver hjälp med). När man umgås på detta sätt med tonåringen är det viktigt att visa *positivt intresse för vad tonåringen gör*. I samtal gör man ofta klokast i att *låta tonåringen styra konversationen* - som förälder bör man försöka *undvika onödiga frågor, kommentarer eller kritik*. Man bör också tänka på att verkligen *visa tonåringen att man uppskattar samvaron* (dock inte på ett överdrivet sätt). Avsluta med att påpeka att de goda stunderna aldrig får vara villkorade eller användas som belöning för gott uppförande, det ska alltid vara fråga om en kravlös samvaro.

- **Tillämpningsområden**

Be föräldrarna att fundera på några situationer där de skulle kunna fånga goda stunder tillsammans med sina tonåringar. Visa förståelse för att det kan vara svårt att komma på, men ändå värt mödan. Uppmana dem att börja med det som är enklast och mest realistiskt. Uppmana föräldrarna att skriva ner förslagen.

- Prova hemma

Uppmana föräldrarna att prova strategin *Fånga de goda stunderna* hemma.

Föreslå dem att avsätta en liten stund varje dag där de får vara ostörda och kan göra något trevligt tillsammans med tonåringen och då samtidigt ge honom eller henne sin odelade uppmärksamhet.

4. Uppmuntra och beröm

Bild 12 - 13

- Introducera strategin

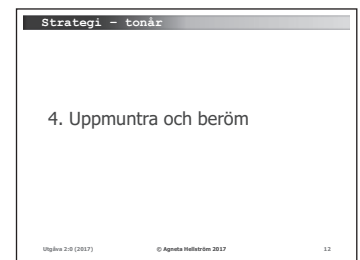
Bild 12. Uppmuntra och beröm

Inled nästa strategi med att säga att både strategin *Förbättra kommunikationen* och *Fånga de goda stunderna* handlar om att bygga upp en förtroende-full relation som gör att tonåringen blir mer motiverad för att samarbeta. Nästa steg är att lära sig strategier för hur man medvetet *uppmuntrar och berömmar* när tonåringen gör något man uppskattar. Att uppmuntra och förstärka sådana beteenden som man vill befästa och se mer av är effektivare än att kritisera när tonåringen gör en besviken eller irriterad. Detta kan kännas onaturligt, eftersom det ligger så mycket närmare till hands att reagera på det negativa beteendet. Framhåll hur viktigt det är för just dessa tonåringar att ofta få känna uppskattning, också för sådant man kanske tycker borde vara självklarheter. Påminn också om att inte tolka deras olämpliga och ibland provocerande beteende som uttryck för illvilja eller elakhet utan att det handlar om en funktionsnedsättning. Tonåringar med adhd gör så gott de kan, precis som alla andra.

- Rollspela en problemsituation

Säg att du nu ska beskriva en situation som handlar om att medvetet uppmuntra och berömma positivt beteende, i stället för kritisera det som tonåringen gör fel.

Rollspela situationen tillsammans med den andra kursledaren (eller en deltagare). Den ena kursledaren spelar Pappa och den andra (eller en deltagare) tonåringen (Olle).



Kursledaren (introducerar): *Olle 16 år sitter vid sin dator i köket och jobbar. Klockan är tio på kvällen. Bredvid honom ligger historieboken. Pappa kommer in, ställer sig framför diskbänken med armarna i kors och vänder sig mot honom.*

Pappa (lite spydigt): *Jaha, och vad håller du på med så här dags om man får fråga?*

Olle (suckar): *Jag håller på med den här astrista hemuppgiften i historia. Jag fattar inte varför jag ska behöva lära mig om den där idioten Napolon och hans sjuka krig.*

Pappa: *Men det kan väl vara spännande? Napoleon hette han förresten. Och när ska uppgiften vara klar?*

Olle (utan att titta upp): *I morgon, typ.*

Pappa (med mycket irriterat tonfall): *Men Olle, nu är du alldeles för sent ute igen. Hur ska du hinna bli klar till i morgon? Tänk att du alltid sitter med läxan i sista stund!*

Olle (slänger boken i golvet, reser sig från datorn och skriker till Pappa): *Nu skiter jag i det här – du märker ju inte ens att jag försöker!*

- **Vad blev fel och vad borde man ha gjort i stället?**

Be deltagarna, på samma sätt som tidigare beskrivits, kommentera vad pappan gjorde för misstag och vad det får för konsekvenser. Be dem också att ge förslag på vad pappan kunde ha gjort i stället för att kritisera tonårningen.

Exempel på misstag och alternativ

Misstag	Alternativ
<i>I stället för att uppmärksamma att Olle faktiskt satt och jobbade med sin läxa kritisera att han var sent ute</i>	<i>Visa uppskattning för att Olle faktiskt sitter med sin läxa</i>
<i>Inte visa förståelse för att Olle tyckte hemuppgiften var tråkig och jobbig</i>	<i>Bekräfta att det måste kännas jobbigt men uppmuntra honom för att han ändå kämpar på</i>
<i>Kritiserar honom för uttalet av Napoleon</i>	<i>Avstått från tillrättavisande kommentarer</i>
<i>Uttrycker generell kritik över att han alltid är ute i sista stund</i>	<i>Låta bli att kritisera, i stället uppmuntra honom att bli klar</i>

- **Rollspela enligt deltagarnas förslag**

Utgå från deltagarnas förslag, namnge strategin (*Uppmuntra och beröm*) och gör ett enkelt rollspel som visar hur pappan kunde ha gjort i stället. Den ena kursledaren spelar pappan, den andra (eller en deltagare) spelar tonåringen (Olle). Gör det enkelt och tydligt, gärna övertydligt. Tänk på tonfall och gester. Be om feedback från deltagarna – låt dem beskriva vad de såg. Försök få en dialog kring detaljerna. Fråga gärna tonåringen hur det kändes.

- **Sammanfatta strategin**

Bild 13. Hur uppmuntra och berömma?

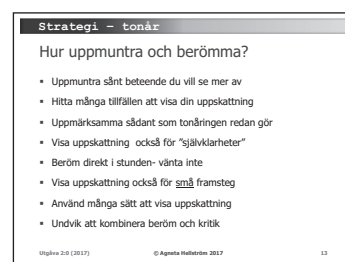
Sammanfatta vad strategin *Uppmuntra och beröm* innebär, nämligen att använda positiv uppmärksamhet på ett medvetet sätt för att hjälpa tonåringen att fungera bättre i vardagen. Uppmana föräldrarna att *uppmuntra sånt beteende de vill se mer av* och att vara uppmärksamma på såna tillfällen när det inträffar. Uppmana dem också att försöka *hitta så många tillfällen som möjligt* i vardagen då man kan *visa sin uppskattning*. Säg att det enklaste är att *uppmärksamma positiva saker som tonåringen redan gör*. Ge gärna exempel. Uppmana föräldrarna att också *visa uppskattning för sånt som de själva kanske betraktar som självklarheter* men som kanske i själva verket kräver ganska mycket ansträngning av tonåringen, till exempel att hålla rätt på tider. Föräldrar kan tycka att man inte ska behöva berömma för självklarheter. Förklara i så fall att det handlar om att bygga upp ”förtroendekontor” som ger tonåringen lust att samarbeta. Ju oftare man uppmuntrar positivt beteende desto sannolikare är det att det inträffar. Ju fler beteenden man uppmuntrar desto större effekt på beteendet i stort. För barn och ungdomar med adhd är det nödvändigt att ge direkt feedback – att man *berömmar direkt i stunden* när tonåringen gjort något bra, *inte väntar* till ett senare tillfälle med att kommentera beteendet. och att man förklarar specifikt vad det var man uppskattade (beteende, inte egenskaper). Påminn föräldrarna om att *visa uppskattning också för små framsteg*, även om det inte är helt fulländat. Barn och tonåringar med adhd behöver beröm och annan uppmuntran som är påtaglig och tydlig. Uppmana därför föräldrarna att *använda många sätt att visa sin uppskattning*, inte bara genom ord, utan också genom beröring, gester, ögonkontakt. Uppmana slutligen föräldrarna att försöka undvika att kombinera *beröm och kritik*.

- **Tillämpningsområden**

Be deltagarna ge förslag på fler situationer och beteenden då de kan uppmuntra och berömma positiva saker som tonåringen gör.

- **Prova hemma**

Uppmana deltagarna att prova strategin *Uppmuntra och beröm* hemma. Föreslå dem att uppmuntra och berömma så många positiva beteenden som de kan komma på hos sina tonåringar och att göra detta ofta.



5. Ge tydliga uppmaningar

Bild 14 - 15

- Introducera strategin

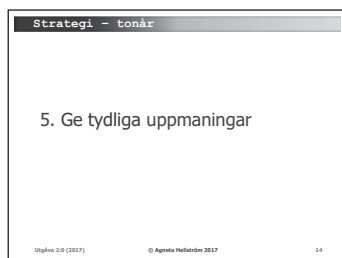


Bild 14. Ge tydliga uppmaningar

Berätta för deltagarna att vi nu kommit till ytterligare en strategi som kan hjälpa tonåringar med adhd att fungera bättre, nämligen *Ge tydliga uppmaningar*. Förklara att barn och ungdomar med adhd har svårt att uppfatta budskap som är mångtydiga och vaga. Deras uppmärksamhetsproblem och impulsivitet gör det svårt för dem att uppfatta långa meningar och instruktioner. Följden blir att de bara uppfattar fragment av informationen och ofta missuppfattar saker. Eftersom tonåringarna ofta också protesterar mot uppmaningar och tillsägelser hamnar man som vuxen lätt i tjat, vädjanden och hotelser och blir alltför ordrik i detta. Risken finns också att man får en negativ ton som är allt annat än effektiv.

- Rollspela en problemsituation

Säg att du nu ska beskriva ytterligare en situation som en del nog kan känna igen sig i och det handlar om att ge tydliga uppmaningar. Den ena kursledaren spelar Mamma och den andra (eller en deltagare) tonåringen (Lisa).

Kursledaren (introducerar): *Mamma och Lisa (14 år) sitter vid matbordet i köket och har just ätit färdigt middagen.*

Mamma: *Lisa - idag kanske du skulle kunna ta hand om disken för en gångs skull?*

Lisa (svarar inte)

Mamma (irriterat): *Hörde du vad jag bad dig om?*

Lisa (surt och vresigt): *Kan du sluta tjata?*

Mamma: *Jamen du svarar ju inte*

Lisa (skriker): *Lägg av - annars kan du fan göra det själv...*

Mamma: *Lugna ner dig lite nu och gör det jag bad dig om...*

Lisa: *Okej, okej, jag ska...* (Reser sig häftigt från matbordet och slänger in tallriken i diskmaskinen. Går sedan ut från köket med arg min och dänger igen dörren efter sig)

Mamma (ropar efter henne): *Men Lisa, - du skulle ju ta hand om disken* (säger uppgivet för sig själv): *Så här går det så fort jag ber henne om något.*

- Vad blev fel och vad borde man ha gjort i stället?

Be deltagarna, på samma sätt som tidigare beskrivits, kommentera vad mamman gjorde för misstag och vad det får för konsekvenser. Be dem också ge förslag på hur hon kunnat ge tonåringen mer tydliga och effektiva uppmaningar.

Exempel på misstag och alternativ

Misstag	Alternativ
<i>Uppmaningen är vag och otydlig och dessutom formulerad som en fråga</i>	<i>Tala om för Lisa exakt vad du vill att hon ska göra</i>
<i>Uttrycker negativa förväntningar, trist tonfall</i>	<i>Uppmana i vänlig och uppmunrande ton – inga frågor eller kritiska omdömen</i>
	<i>Var specifik med de olika moment som uppgiften består av, ge stegvisa instruktioner om det behövs</i>
<i>Hjälper inte tonåringen att följa uppmaningen</i>	<i>Stötta under genomförandet med uppmuntran och visad uppskattning</i>

- Rollspela enligt deltagarnas förslag

Utgå från deltagarnas förslag, namnge strategin (*Ge tydliga uppmaningar*) och gör ett enkelt rollspel som visar hur mamman kunde ha gjort i stället. Den ena kursledaren spelar mamman, den andra (eller en deltagare) tonåringen (Lisa). Gör det enkelt och tydligt, gärna övertydligt. Tänk på tonfall och gester. Be om feedback från deltagarna – låt dem beskriva vad de såg. Försök få en dialog kring detaljerna. Fråga gärna tonåringen hur det kändes.

- Sammanfatta strategin

Bild 15. Hur ge tydliga uppmaningar?

Sammanfatta vad strategin *Ge tydliga uppmaningar* innebär, det vill säga att vara tydlig med vad man vill och att uttrycka sig enkelt och entydigt. Tonåringar med adhd kan ha svårigheter att följa uppmaningar, antingen för att de inte uppfattar och förstår vad som förväntas av dem eller för att uppmaningen ges på ett sätt som väcker protester. Därför är det viktigt att vara tydlig med vad man förväntar sig och uttrycka sig rakt och entydigt på ett sätt som inte provocerar.

Strategi – tonår

Hur ge tydliga uppmaningar?

- Fånga tonåringens uppmärksamhet
- Tala om vad du vill att tonåringen ska göra
- Undvik att formulera uppmaningen som en fråga
- Ge uppmaningen kortfattat och konkret
- Var uppmärksam på ditt tonfall
- Ge en uppmaning i taget
- Förvissa dig om att tonåringen förstått
- Ge positiv och direkt feedback

Utgåva 2.0 (2017)
© Agneta Hellström 2017
15

Konkretisera strategin genom att, med hänvisning till deltagarnas tidigare förslag, gå igenom de olika punkterna på PowerPoint-bilden. Hänvisa till deltagarnas tidigare förslag. Var uppmärksam på om deltagarna är med på noterna och förtydliga om det behövs.

Om man ska nå fram med en uppmaning bör man först invänta rätt läge då man kan *fånga tonåringens uppmärksamhet*. Störande musik eller andra ljud kan behöva avbrytas (på ett för tonåringen respektfullt sätt) eller dämpas. Ge uppmaningen i fysisk närhet till tonåringen, sök ögonkontakt. Undvik att ropa från ett annat rum. Det är också viktigt att det man uppmanar tonåringen att göra är realistiskt och angeläget och att man är beredd att konsekvent följa upp och ge positiv feedback när tonåringen följer uppmaningen.

Uppmana föräldrarna att, när de ger en uppmaning, *tala om vad de vill att tonåringen ska göra*, inte vad hon eller han ska *lata bli* att göra. ("Jag vill att du hänger upp handduken när du duschat" i stället för "kan du sluta slänga handduken på golvet hela tiden?"). Det sistnämnda innebär ingen vägledning, ökar risken för misslyckanden och utlöser dessutom lätt protester. Uppmana dem också att *undvika att formulera en uppmaning som en fråga* – det ger ett intryck av att tonåringen har ett val och bör bara tillämpas om så verkligen är fallet.

Om man vill underlätta för tonåringen bör man *ge uppmaningen kortfattat och konkret* ("Jag vill att du ställer in alla tallrikar, glas och bestick i diskmaskinen.") Man behöver inte förklara så mycket. Ju enklare, exaktare och mer entydigt man talar om vad man förväntar sig att tonåringen ska göra desto sannolikare är det att man blir hörsammad.

Tonåringar är extremt känsliga för tonfall och hör direkt vilket humör föräldern är på. Tonfall som är känslomässiga, som är negativa, irriterade eller vädjande utlöser genast antingen passivt motstånd eller öppna protester. Man kan därför behöva vara *uppmärksam på sitt tonfall* och vilka förväntningar man förmedlar i sin kommunikation. Det gäller också att inte låta sig provoceras till affekt om tonåringen inte genast följer uppmaningen. Ibland kan det fungera bättre att skicka sms eller att skriva lappar än att ha verbal kontakt, eftersom tonåringen då "slipper" den känslomässiga aspekten.

Barn och ungdomar med adhd har svårt att lyssna på långa och komplexa uppmaningar och instruktioner. Det kan därför underlätta att bara *ge en uppmaning i taget* och dela upp instruktioner i flera steg. Det är också viktigt att *förvissa sig om att tonåringen verkligen förstått uppmaningen*. Det blir enklare för tonåringen att följa uppmaningen om man ger positiv och direkt feedback efter varje steg ("Först tallrikarna - bra, sedan glasen - fint och tills sist besticken - toppen nu var det klart, tack ska du ha"). Ibland kan någon typ av visuellt stöd, exempelvis en skriftlig arbetsinstruktion, underlätta för tonåringen att följa instruktioner och uppmaningar.

- **Tillämpningsområden**

Be deltagarna ge förslag på fler situationer då det är viktigt att ge tonåringen tydliga uppmaningar.

- Prova hemma

Uppmana deltagarna att prova hemma att använda strategin *Ge tydliga uppmaningar* på det sätt som gått igenom vid lektionen.

6. Skapa struktur i vardagen

Bild 16 - 20

- Introducera strategin

Bild 16. Skapa struktur i vardagen

De följande avsnitten har en delvis annorlunda uppläggning än de föregående, eftersom rollspel inte ingår.

Inled med att säga att barn och tonåringar med adhd har stort behov av en miljö som är tydlig och förutsägbar eftersom de har svårt att på egen hand skapa sig en struktur i tillvaron. Enkla vardagsfärdigheter och rutiner där betydligt yngre barn snabbt blir "självgående" och självständiga kan vara mycket svåra att lära sig och vara generande för en tonåring att inte klara av. Det blir mycket tjat, bråk och konflikter kring detta. Tonåringen håller inte ordning på sina saker, tappar bort, glömmer åtaganden och så vidare och detta skapar irritation och förebråelser. Hur kan man då underlätta tillvaron för både sig själv och tonåringen genom att skapa struktur i vardagen?

- Beskriv en eller flera problemsituationer

Ge exempel på en eller flera problemsituationer, exempelvis morgon- och kvällsrutiner, läxor, att hålla ordning på rummet, att komma ihåg vad som ska hända under en vecka eller en dag, att hålla reda på sina saker.

Storgruppsfråga

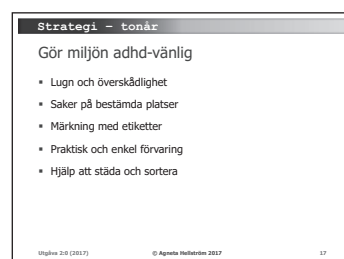
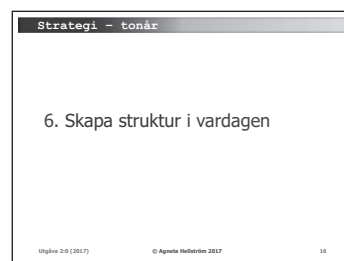
Känner ni igen de här problemsituationerna? Hur hjälper ni er tonåring med dem?

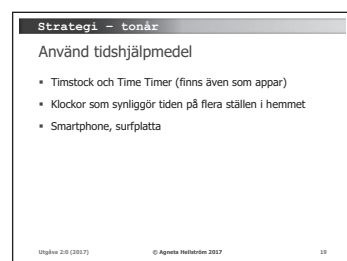
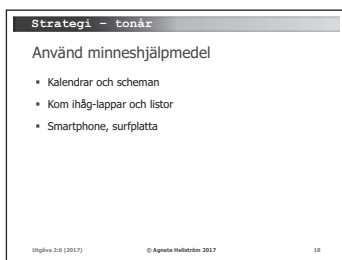
Skapa gensvar och bekräfta några exempel.

- Hur kan man skapa struktur i vardagen?

Bild 17. Gör miljön adhd-vänlig

Påpeka att den miljö tonåringarna vistas i kan förvärra svårigheterna om den är rörig och kaotisk. Förklara att det inte betyder att man ska sanera bort alla intryck, men att det ändå är viktigt att se över miljön hemma. Tonåringen behöver en lugn och överskådlig miljö där *saker finns på bestämda platser*. *Märkning med etiketter* på lådor, backar, boxar och hyllor som visar bilder på vad som ska förvaras där kan också underlätta. Det är





också viktigt att ha ett *praktiskt och enkelt förvaringssystem* samt att *hjälpa* tonåringen att *städa och sortera*.

Bild 18. Använd minneshjälpmedel

Säg att tonåringar med adhd brukar vara väldigt glömska. De tappar bort saker, kommer inte ihåg aktiviteter och viktiga händelser, glömmet hur saker ska utföras etc. Fråga om föräldrarna känner igen detta.

Tipsa om att man kan göra tillvaron mer tydlig och förutsägbar med hjälp av *kalendrar och scheman*. Många bra kalendrar finns i vanliga affärer för kontorsartiklar men även på nätet, exempelvis Google. Veckoscheman med färgmärkta veckodagar och dagsscheman kan man tillverka själv eller köpa. Uppmuntra också användning av kom ihåg-lappar och listor. De olika kalendrar, kom ihåg- och påminnelsefunktioner som numera finns i *smartphones och surfplattor*, och också i form av nedladdningsbara appar bör självfallet användas.

Bild 19. Använd tidshjälpmedel

Att inte kunna hålla reda på tiden förorsakar mycket frustration både hos tonåringen själv och hos omgivningen. Förklara att detta är ett uttryck för funktionsnedsättningen och något man bör undvika att moralisera över, även om det kan vara irriterande.

Ge exempel på hur man kan hjälpa tonåringen att organisera tiden, exempelvis genom att sätta en deadline för när en uppgift ska vara klar lite tidigare så att man har lite spelrum. Likaså att planera en uppgift eller aktivitet i flera steg; vad ska vara klart på måndag, på tisdag osv. Att på kvällen planera följande morgon genom att lägga fram kläder och packa ryggsäck är ett sätt att undvika stress och tidsnöd. Det kan också vara bra att försöka öva upp känslan för tid genom att prata om vad som måste hinnas med och tillsammans beräkna hur lång tid de tar. Hur länge är tio minuter? Hur lång tid borde det ta att göra läxan? Hur lång tid tog det?

Informera föräldrarna om att det också finns en hel del hjälpmedel som man kan använda sig av för att hjälpa tonåringen att hålla reda på tiden, till exempel *timstock och så kallad TimeTimer*. Hänvisa till kompendiet i deltagarpärmen där det finns bilder av sådana. *Klockor som synliggör tiden på flera ställen i hemmet*, även i badrummet kan också underlätta.

Smartphones och surfplattor med sina olika funktioner och nedladdningsbara appar är naturligtvis också viktiga hjälpmedel för att hålla reda på tiden.

Storgruppsfråga

Vilka egna erfarenheter har ni av att hjälpa tonåringarna att få struktur i vardagen?

Lyft fram några exempel.

- Sammanfatta strategin

Bild 20. Hur skapa struktur i vardagen?

Sammanfatta vad strategin *Skapa struktur i vardagen* innebär, nämligen att hjälpa tonåringen att fungera bättre genom att skapa struktur, förutsägbarhet och åskådlighet i tillvaron.

Gå igenom punkterna i PowerPoint-bilden om hur man *skapa struktur i vardagen* genom att *göra miljön adhd-vänlig, använda minneshjälpmedel och tidshjälpmedel*.

- Tillämpningsområden

Be deltagarna att ge förslag på fler sätt att skapa struktur i vardagen för tonåringen och familjen. Uppmana dem att berätta om sådant de själva prövat. Låt dem gärna diskutera två och två eller i smågrupper och sedan dela med resten av gruppen. Var uppmärksam på och lyhörd för att det kan finnas föräldrar som själva har stora svårigheter med planering, organisation och ordning. Stötta dem i att man kan behöva hjälp med sådana saker.

- Prova hemma

Uppmana deltagarna att prova hemma på att använda strategin *Skapa struktur i vardagen* i någon eller några situationer och på något av de sätt som gåtts igenom vid lektionen.

Hänvisa till kompendiet *Tips på kognitivt stöd för tonåringar* samt *Förslag på appar till ungdomar och vuxna med adhd* i deltagarpärmen. Hänvisa också gärna till StoCKK, Center för kommunikativt och kognitivt stöd inom Habilitering och hälsa i Stockholms läns landsting. www.habilitering.se/stockk.

7. Öka motivationen genom belöningar

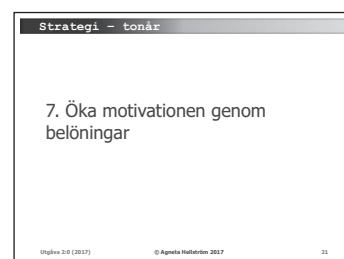
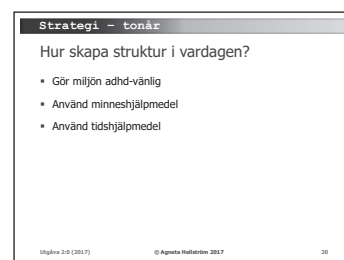
Bild 21 - 22

- Introducera strategin

Bild 21. Öka motivationen genom belöningar

Förklara att det inte alltid är tillräckligt med de strategier vi hittills gått igenom när man vill hjälpa sin tonåring till ett bättre vardagsfungerande. Ibland kan man behöva öka motivationen för önskvärda beteenden genom att använda förmåner och belöningar.

Sådana förmåner eller belöningar kan behövas när tonåringen ska lära sig en ny färdighet. Man kan använda belöningar spontant, som en överraskning när tonåringen gjort något bra. Men man kan också använda belöningar mer planerat för att uppmuntra beteenden som man i förväg kommit överens med tonåringen om att han eller hon behöver träna på.



Storgruppsfråga

Vilka erfarenheter har ni av att använda belöningar och hur har ni tyckt att detta fungerar i så fall?

Bemöt eventuella invändningar som kan finnas mot att använda belöningar. Förklara att man använder belöningar för att kompensera tonåringens svårigheter att själv mobilisera motivation och att värdera sina prestationer. Under hela uppväxten, och även i vuxen ålder, behöver personer med adhd få konkret, påtaglig och direkt ”utdelning” som resultat av sitt handlande.

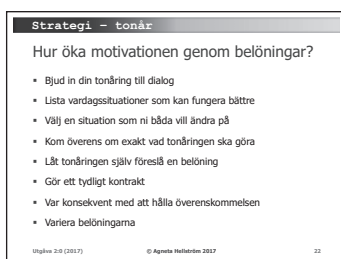
Klargör även skillnaden mellan mutor och belöningar. Mutan är en villkorad vädjan till tonåringen att utföra en önskvärd handling genom att locka med en belöning innan. Här finns ett val. Man ger härigenom tonåringen en makt- och förhandlingsposition. (”Om du städar rummet så kan du få gå ut i kväll”). Det som ska utföras när man använder belöningar systematiskt ska inte vara förhandlingsbart. Man gör i stället en överenskommelse om att en önskvärd handling ska följas av en positiv konsekvens (”När du har städat rummet så får du gå ut i kväll”). Belöningen är en förmån som man gör sig förtjänt av på motsvarande sätt som en ”lön för mödan”. Avsluta med att konstatera att, oavsett vad man tycker, så brukar belönings-system ofta fungera på barn och ungdomar med adhd, om än inte på alla förstås. Det är också ett sätt för föräldern att bli mer konsekvent.

- **Beskriv och sammanfatta strategin**

Bild 22. Hur öka motivationen genom belöningar?

Förklara att ett första steg om man tror att ens tonåring skulle bli mer motiverad av att få någon typ av belöningar eller förmåner när han/hon gör saker som förväntas är att fundera på vad som egentligen är belöningar. Här är det viktigt att skilja mellan rättigheter, gåvor (som inte är villkorade eller kräver någon typ av motprestation) och intjänade förmåner/belöningar för en utförd prestation. Det är också viktigt att klargöra detta för tonåringen. Belöningsystem ska vara förutsägbara, motiverande och lätta att lyckas med. Vill man prova att göra ett belöningsystem är det nödvändigt att göra det i samförstånd med tonåringen, annars är det dömt att misslyckas.

Beskriv hur föräldrarna kan göra ett enkelt belöningsystem. Uppmana föräldrarna att *bjuda in tonåringen till dialog* om vad som kan behöva förändras. Tillsammans med tonåringen kan man starta med att göra en *lista på vardagssituationer som kan fungera bättre*. Tillsammans kan man utifrån en sådan inventering välja en *situation som både tonåringen och man själv vill ändra på*. Det är viktigt att vara specifik och inte försöka sig på för stora och många förändringar samtidigt. Nästa steg är att försöka *komma överens om exakt vad tonåringen ska göra i den här situationen*. Det är bättre att träna på enkla saker som det är sannolikt att tonåringen lyckas med än motsatsen. *Låt sedan tonåringen föreslå en förmån/belöning* för att ha utfört uppgiften samt hur denna ska delas ut. Ge egna förslag på förmåner att välja mellan om det behövs. Utifrån vad som överenskommits gör man



sedan ett *tydligt kontrakt*, gärna skriftligt med tonåringen. Var sedan konsekvent med att hålla överenskommelsen och att ge tonåringen tillräcklig tid att träna. När man lyckats få en förändring till stånd kan man ta ett försiktigt nästa steg. Viktigt är också att *variera belöningarna* eftersom barn och ungdomar med adhd tröttnar fort.

Betona att det inte alls passar alla tonåringar att använda belöningssystem men att det ändå kan vara värt att prova. Framhåll också än en gång vikten av att göra det enkelt och tydligt. På sikt kan ett mål vara att tonåringen ska bli mer självständig genom att kunna belöna sig själv och "äga" sina egna belöningssystem.

- **Tillämpningsområden**

Be deltagarna ge förslag på några situationer då man kan använda belöningar för att motivera tonåringen att träna på ett positivt beteende eller en färdighet. Låt dem gärna diskutera två och två eller i smågrupper och sedan dela med resten av gruppen.

- **Prova hemma**

Uppmana deltagarna att prova hemma att prova strategin *Öka motivationen genom belöningar* på det sätt som gått igenom vid lektionen.

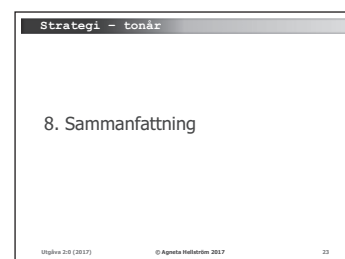
8. Sammanfattning

Bild 23-24. Sammanfattning

Återknyt till "triangeln" som visades i början av lektionen och säg att vi idag gått igenom sju strategier för att hjälpa tonåringen att fungera bättre i vardagen och göra samvaron mer positiv. Repetera strategierna, nämligen:

- *Minska på tjetet*
- *Underlätta kommunikationen*
- *Fånga de goda stunderna*
- *Uppmuntra och beröm*
- *Ge tydliga uppmaningar*
- *Skapa struktur i vardagen*
- *Öka motivationen genom belöningar*

Uppmana åter deltagarna att pröva strategierna hemma. Säg att vi under nästa lektion kommer att gå igenom ytterligare strategier som man kan behöva ha i sin "verktygslåda".



Avslutning

Uppmana föräldrarna att titta på materialet i pärmen som hör till denna lektion, nämligen:

- *Faktablad Förälder till barn med ADHD*
- *Broschyr Att vara förälder till ett barn med ADHD - så kan du underlätta vardagen*
- *”Triangeln”*
- *Tips på kognitivt stöd för tonåringar*
- *Förslag på appar till ungdomar och vuxna med adhd*

Tipsa dem som är intresserade av ytterligare litteratur, se referenslitteratur. Avsluta med att önska deltagarna välkomna nästa gång.