

## Lektion 2. Att vara förälder till ett barn med adhd

---

---

---

---

---

---

---

---

## Översikt av lektionen

1. Föräldrarollen
2. Lär känna ditt barn på nytt
3. Barnets egen förståelse
4. Kamrater
5. Hälsa och levnadsvanor
6. Du själv och familjen
7. Att få andra att förstå
8. Sammanfattning

---

---

---

---

---

---

---

---

## 1. Föräldrarollen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Föräldraskapet

- Barnets svårigheter kan skapa osäkerhet och frustration i föräldrarollen
- Svårt att förstå och acceptera varför barnet inte fungerar och utvecklas som andra barn i samma ålder
- Man kan känna sig dålig för att man inte klarar av att "uppfostra" sitt barn

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hur kan föräldrar reagera?

- Varför måste jag säga till tusen gånger?
- Gör mitt barn detta med flit?
- Ska jag "sopa banan" eller ställa åldersadekvata krav?
- Jag blir så tjatig
- Jag blir vansinnig!
- Jag brusar upp och sen får jag dåligt samvete
- Jag ger upp

---

---

---

---

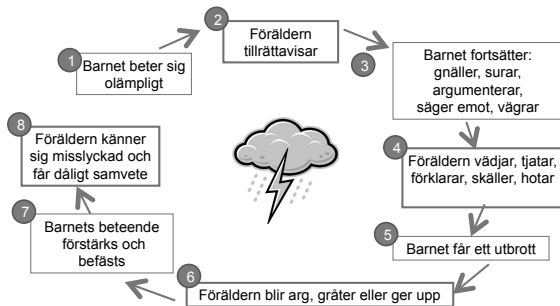
---

---

---

---

## Den onda cirkeln



---

---

---

---

---

---

---

---

### Sätt att komma ur den onda cirkeln

- Försök att inte ta barnets beteende personligt
- Tänk på att barnet inte rår för sina svårigheter
- Försök att behålla lugnet
- "Backa" på sådant du inte kan påverka
- Använd så få ord som möjligt

---

---

---

---

---

---

---

---

### Vad man lär sig som förälder

- Att ha mycket förståelse och tålamod
- Att överse med barnets svårigheter
- Att uppskatta det som fungerar
- Att acceptera att barnet behöver mycket hjälp
- Att kunna förlåta sig själv när det blir fel

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2. Lär känna ditt barn på nytt

---

---

---

---

---

---

---

---

### Att anpassa krav och förväntningar

- Jämför inte ditt barn med jämnåriga
- Tänk på att adhd är en funktionsnedsättning
- Ta reda på vad ditt barn faktiskt förmår – inte vad det borde klara
- Dra av 30% från barnets faktiska ålder i dina krav
- Ge barnet erfarenheter av att lyckas
- Prioritera – vad är viktigast just nu?
- Försök hitta sätt att kringgå svårigheter

---

---

---

---

---

---

---

---

### Att se både styrkor och svagheter

- Vilka är ditt barns starka sidor och intressen?
- Vilka saker behöver ditt barn hjälp med?
- Hur kan du som förälder ge ditt barn stöd?

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Barnets egen förståelse

---

---

---

---

---

---

---

---

### Att prata med barnet om funktionsnedsättningen

- Vi är alla olika
- Bra på en del saker - svårt för andra
- Förklara för andra vad man behöver hjälp med

---

---

---

---

---

---

---

---

### 4. Kamrater

---

---

---

---

---

---

---

---

### Att underlätta kamratrelationer

- Prata med barnet om sånt som är viktigt för att det ska fungera med kompisar
- Träna barnet på impulskontroll och ömsesidighet
- Styr upp lekar och aktiviteter- ingrip innan det spårat ur
- Uppmuntra organiserade fritidsaktiviteter
- Informera andra barns föräldrar och i anpassade former även kompisar

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5. Hälsa och levnadsvanor

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mat och matvanor

Hjälp barnet till bra matvanor:

- Regelbundna måltider
- Skapa trevlig miljö kring måltider
- Servera ordentlig frukost
- Undvik om möjligt skräpmat
- Äta lagom mycket och allsidigt
- Lära sig laga enkel mat själv

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sömn och sömnvanor

Hjälp barnet med sådant som kan underlätta sömnen:

- Försöka lägga sig och gå upp samma tid varje dag
- Hålla sovrummet mörkt, svalt och tyst
- Stänga av dator/surfplatta/mobil en timme innan man ska sova
- Undvika engagerande aktiviteter strax före läggdags
- Undvika att dricka koffeinhaltiga drycker
- Fysisk aktivitet under dagen
- Tyngdtäcke
- Sök läkarhjälp vid svåra sömnproblem

---

---

---

---

---

---

---

---

## Datoranvändning

- Ha rutiner kring datoranvändning
- Visa intresse för barnets datoraktivitet
- Dela upplevelser, t.ex. spel
- Gör tydligt för barnet vad som gäller om datortid
- Hjälp barnet att acceptera
- Undvik tjt och irritation
- Var konsekvent med att följa den överenskommelse som gäller
- Förvarna innan det är dags att stänga av

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fysisk aktivitet

Uppmuntra barnet till fysisk aktivitet

- Hjälp hitta lämplig och rolig aktivitet
- Skapa motivation till aktivitet, men tjata inte
- Kan ni göra något tillsammans?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fritidsaktiviteter

- Tydliga mål, klar struktur, direkt feedback
- Spänning och påtagliga resultat
- Individuellt stöd av vuxen
- Minska risken för misslyckanden
- Finns lämpliga organiserade fritidsaktiviteter?
- Har du möjlighet att underlätta för barnet att delta?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6. Du själv och familjen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Adhd påverkar hela familjen

- Stress och trötthet
- Sliter på vuxenrelationen
- Dåligt samvete för syskon
- Risk för social isolering
- Kan också stärka och svetsa samman

---

---

---

---

---

---

---

---

## Att ta hand om sig själv

- Som förälder är det viktigt att du orkar
- Men det kan vara svårt att hitta egen tid
- Att använda meditation och Mindfulness
- Att ibland få koppla av och ägna sig åt egna intressen

---

---

---

---

---

---

---

---



## Vuxenrelationen

- Viktigt att få tid att prata med varandra
- Inte strida om vems åsikt som är den rätta
- Hur stöttar vi gemensamt barnet?
- Att dela på ansvaret
- Att unna sig egen tid utan barnet
- Ibland behövs hjälp utifrån för att underlätta kommunikationen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Att stötta syskon

- Förklara vad adhd innebär och varför syskonet med adhd behöver mer stöd
- Visa förståelse och respekt för syskonens situation
- Ge syskon egen tid med dig som förälder
- Försök hitta aktiviteter och sysselsättningar som man kan göra tillsammans

---

---

---

---

---

---

---

---

## 7. Att få andra att förstå

---

---

---

---

---

---

---

---

## Förklara för andra

- Stå upp för ditt barn
- Bestäm vilka du vill ska veta
- Förbered dig på hur du kan bemöta synpunkter och bristande kunskap hos andra
- Fundera på hur andra kan vara till hjälp
- Våga be om hjälp

---

---

---

---

---

---

---

---

## 8. Sammanfattning

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sammanfattning

- Att vara förälder till ett barn med adhd kan vara krävande
- Du är ditt barns viktigaste stöd
- Glöm inte att ta hand om dig själv
- Om det är möjligt, dela på ansvaret i familjen
- Stå upp för ditt barn och förklara för andra!

---

---

---

---

---

---

---

---