

Att leka och umgås med andra barn

En del barn med ADHD har svårt både att få och att behålla kamrater.

För vissa är det spontana sättet en tillgång socialt – man är en underhållande och spännande kompis – men barnets sätt att vara kan också försvåra umgänget med andra barn. Koncentrationssvårigheterna kan exempelvis medföra att barnet har svårt att samspela med andra och impulsiviteten kan leda till att barnet säger saker som sårar andra eller hamnar i ständiga bråk.



Här är några förslag på vad du kan göra för att hjälpa ditt barn att fungera bättre tillsammans med kamrater:

1. Analysera varför det inte fungerar

Försök att förstå vad det är i barnets beteende som gör att hen blir avvisad eller ständigt hamnar i konflikt. Handlar det om barnets temperament? Är hen för aktiv eller för passiv? Det är bra att försöka förstå vad kamratsvårigheterna består i för att kunna hjälpa barnet.

2. Beröm ditt barn när det fungerar bra

Om ditt barn ofta skapar konflikter i samvaron med andra, kom ihåg att berömma ditt barn när hen fungerar med andra på det sätt som du önskar: t.ex. klarar av att vänta på sin tur, dela med sig, hålla sams med andra barn.

3. Håll koll och agera innan det har gått för långt

När det gäller yngre barn är det bra om du håller koll på hur leken utvecklar sig och uppmärksammar när det är på väg att spåra ur. Ju yngre barnet är, desto oftare måste du ingripa, men med tiden kan det räcka med att du fångar barnets uppmärksamhet för att hen ska kunna hejda sitt beteende.

4. Hitta strategier för att hålla tillbaka impulser

Det är ofta den nedsatta impuls kontrollen som ställer till det för ditt barn. Försök att hjälpa ditt barn med att hitta strategier som hen kan använda för att hålla tillbaka impulser. I återkommande vardagssituationer med andra barn kan ditt barn exempelvis behöva träna på att vänta på sin tur, att låta andra bestämma och att gå undan när hen blir arg.

5. Hjälp ditt barn att bromsa

Barn och tonåringar med ADHD tycker ibland att det är svårt att veta hur mycket man ska höra av sig till kompisar. Vissa vill umgås så intensivt och ofta att kompisar blir avskräckta och drar sig undan. Ibland kan ditt barn behöva hjälp att hejda sig och närma sig kompisar lite mer försiktigt.

6. Hitta passande gruppaktiviteter för ditt barn

Att vara med i en fritidsaktivitet/klubb av något slag ger ditt barn chans att träna på sociala beteenden. Om ditt barn har svårt att samarbeta med andra i lagspel, kanske det fungerar bättre med individuella sporter eller andra aktiviteter. Det kan vara bra om ledaren för aktiviteten känner till att ditt barn har ADHD.

7. Berätta om ADHD-problematiken

Det kanske är läge att berätta för föräldrarna till ditt barns kamrater om ditt barns sätt att fungera. Om kompiserna är tillräckligt gammal/mogen kan hen också behöva få information om ADHD för att bättre förstå vissa situationer som ofta uppstår. Var lyhörd för ditt barns tankar om vilka som ska få veta.

8. Träna ditt barn på att bli sams

Ditt barn har en funktionsnedsättning som innebär att hen inte hinner tänka efter före sina handlingar. Räkna med att ditt barn av den anledningen kommer att stöta sig en del med andra barn. Att kunna bli sams är en färdighet som ditt barn kan ha stor nytta av i livet.

9. Tänk på att det oftast blir bättre med tiden

De flesta barn som har svårigheter med kompisar lär sig så småningom hur vänskap fungerar och utvecklar, med lite hjälp, strategier som underlättar samspelet.