

# Att hjälpa sitt barn med självkänslan

Barn med ADHD drar, på grund av sitt sätt att fungera, lätt på sig kritik och tillsägelser. Detta kan leda till att barnen utvecklar låga tankar om sig själva och ibland hamnar utanför social gemenskap. Som förälder känner man ofta ett starkt behov av att hjälpa sitt barn att få ett bättre självförtroende och en positivare självbild.



**Här är några förslag på vad du kan göra för att hjälpa ditt barn till ett bättre självförtroende:**

**1. Ge ditt barn uppmärksamhet**

Att känna sig sedd och lyssnad till är grundläggande för självkänslan. Tillbringa mycket tid med ditt barn och uppmärksamma det hen gör. Prata med ditt barn och lyssna på vad hen har att säga. Även om du förstås inte alltid kan lösa ditt barns problem eller uppfylla dess önskningar så är det alltid bra att ge bekräftelse på att du faktiskt har hört vad ditt barn har sagt.

**2. Beröm ditt barn**

A och O för att förbättra ditt barns självförtroende är att försöka få en bra balans mellan beröm och kritik. Beröm ditt barn så fort hen gör något bra, och även när hen inte helt lyckas ("Jag tycker att det är bra att du verkligen försöker trots att det är svårt"). Beröm ditt barn på ett uppriktigt sätt - det är svårt att ta till sig beröm som är överdrivet.

**3. Stötta ditt barns intressen**

Det är vanligt att barn med ADHD får kämpa mycket i skolan och att de känner sig sämre än sina klasskamrater. Då är det desto viktigare att de har fritidsintressen där de får möjlighet att komma till sin rätt och utveckla sina talanger och styrkor.

**4. Undvik jämförelser**

Ditt barn har en funktionsnedsättning som gör att hen fungerar på ett annat sätt än jämnåriga. Ett barn med ADHD kan känna sig annorlunda och kanske sämre än kamrater och syskon utan ADHD, som på många sätt har det lättare för sig. Det är därför viktigt att undvika att jämföra barnet med jämnåriga eller syskon. Varje barn är unikt och har speciella förutsättningar och styrkor.

**5. Ha rimliga förväntningar**

Det är svårt att hitta rätt kravnivå för barn med ADHD, då de ofta är mycket ojämnt i sina förmågor, men om du ställer för höga krav kommer både du och ditt barn att bli besvikna gång på gång om barnet misslyckas. Försök därför att anpassa dina förväntningar efter vad du vet om ditt barns förmågor. Både du och ditt barn mår bättre om dina förväntningar är realistiska.

**6. Sätt mål som går att uppnå**

När man lyckas uppnå sina mål växer självförtroendet och man får motivation att göra ännu mer. Sätt mål som är lätta att uppnå – för svåra mål som inte är realistiska har motsatt effekt. Stötta ditt barn längs vägen och beröm framstegen. När barnet når sitt mål är det viktigt att förstärka bedriften med mycket beröm.

**7. Hjälp ditt barn att lyckas**

Barn med ADHD har ofta svårt att påbörja och avsluta uppgifter. De kan också behöva stöttning under genomförandet för att hålla kvar uppmärksamheten på rätt sak. Hjälp ditt barn att lyckas genom att ge lite extra hjälp att komma igång och avsluta, och genom att dela upp en uppgift i små, hanterbara delmoment. Försök att hjälpa på ett sätt som inte är påträngande.

**8. Kritisera mindre**

Generellt sett så får barn med ADHD alltför mycket kritik. Försök att hålla koll på proportionerna mellan kritik och beröm, så att det blir en tydlig övervikt på berömsidan. En tumregel är att ge beröm och uppmuntran fem gånger så ofta som man kritiserar eller sätter gränser.

**9. Tillrättavisa på rätt sätt**

Kom ihåg att en tillrättavisning inte ska användas som bestraffning eller för att såra barnet - den ska användas för att lära barnet något. Tänk på att aldrig kritisera barnet för dess egenskaper, dels för att det påverkar självkänslan på ett negativt sätt och dels för att det blir otydligt vad barnet egentligen har gjort för fel. Kommentera beteendet istället för barnets egenskaper, t.ex.: "Man får inte nypas" istället för: "Vad du är elak". Tala om vad du vill att barnet ska göra i stället!

**Författare: Anna Högfeldt, leg psykolog/konsulent, ADHD-center**

*ADHD-centers föräldratips riktar sig till föräldrar till barn med ADHD. Texterna är författade av leg. psykologer/konsulenter på ADHD-center och bygger på litteratur och erfarenheter av vad som fungerar för barn med ADHD.*