

Tips för läsläsning

ADHD-problematiken blir ofta särskilt påtaglig i skolan. För barn med ADHD är det mycket ansträngande att försöka koncentrera sig längre stunder, sitta still, arbeta självständigt, planera och organisera sitt arbete på egen hand och följa regler och instruktioner.

För många fortsätter svårigheterna efter skoldagens slut. Barnet är då trött efter att ha ansträngt sig för att vara koncentrerad en hel dag i skolan. Detta gör att läsläsningen ofta blir en jobbig stund både för barnet och för föräldrarna.



Här är några tips för hur man kan skapa bättre förutsättningar för läsläsning:

1. Samarbeta med skolan

Det är viktigt att försöka få till ett gott samarbete med skolan både när det gäller barnets skolsituation i stort och det som händer dag för dag. Försök att tillsammans med lärarna skapa ett system kring hemuppgifter och läxor, t.ex. genom sms eller mail, så att både du, ditt barn och lärarna vet och är överens om vad som ska göras i läxa.

2. Avsätt en särskild tid för läsläsning

Vissa barn behöver ha en paus när de kommer hem från skolan, så att de kan få "leka av sig" ordentligt innan de sätter sig med läxan. Andra fungerar bäst om de får fortsätta med läxorna direkt, då de fortfarande är inställda på skolarbetet. Försök att ha en fast tid för läsläsning eller gör ett veckoschema.

3. Gör läxorna på en speciell plats

Försök att skapa en "läxplats" där barnet kan sitta bekvämt och göra sina uppgifter, om möjligt ifred från distraktioner som TV och syskon. Vissa barn koncentrerar sig bäst med lite ljud eller musik i bakgrunden. Andra behöver ha det knäpptyst, kanske med hörselskydd för att utestänga allt ljud.

4. Hjälp barnet att komma igång

Se till att barnet förstår uppgiften som ska göras. Ofta behöver man gå igenom de första uppgifterna tillsammans eller dela in läxan i olika delmoment. Sitt ner tillsammans med barnet eller håll dig kvar i närheten så att du kan stötta barnet om hen kör fast.

5. Uppmuntra och beröm ditt barn

Genom att uppmärksamma och uppmuntra barnet när det jobbar med läxor kan du påverka beteendet i önskvärd riktning. Beröm ofta, även de små framstegen och sådant som du tycker är självklarheter att barnet gör.

6. Lägg in pauser i läxläsningen

Det tar mycket kraft för ett barn med ADHD att koncentrera sig i längre stunder. Små raster, bensträckare eller mellanmål vid ett par tillfällen kan hjälpa till att fylla på energin.

7. Hjälp att avsluta

Barn med ADHD kan ha svårt att se när en uppgift är klar och kan då behöva hjälp att avsluta den. Det kan också vara bra att gå igenom uppgiften tillsammans med barnet när hen är klar, för att upptäcka eventuella slarvfel.

8. Begränsa läxläsningsskravet

Ta hänsyn till barnets begränsade uthållighet. Om barnet redan är alltför trött eller stressat kan det vara ur stånd att klara av hemläxorna. Läxorna behöver begränsas till vad ditt barn faktiskt klarar av och ibland behöver barnet helt slippa läxor under en period. Gör gärna en överenskommelse med skolan gällande barnens läxor.

9. Belöningssystem

Eftersom barn med ADHD har svårt att själva mobilisera motivation och på egen hand styra sitt beteende kan de vara hjälpta av ett belöningssystem. Belöningar kan vara materiella eller i form av trevliga aktiviteter. Gör ett system tillsammans med barnet där belöningen antingen delas ut direkt efter läxan eller där barnet får samla poäng som det sedan kan byta in mot förmåner.

10. Dubbla uppsättningar av läroböcker

Vissa barn med ADHD glömmer lätt sina läxböcker i skolan. En lösning kan vara att barnet har dubbla uppsättningar böcker, en för skolan och en för hemmet.

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.