

Så här vill vi att föräldrar ska vara

Citat från tonårsgrupper på Adhd-center

2008-2015

Förstående. Lyssna på tonåringen. Sätta sig in i tonåringens perspektiv.
Förstå vad ADHD är. Skaffa sig kunskap. Inte tabubelägga diagnosen.
Inte ha för stort kontrollbehov och alltid lägga sig i. Lita mer på barnet.
Föräldrar ska kunna ha ett eget liv, karriär och egna intressen. Då blir dom lyckligare och man behöver som son/dotter inte ha dåligt samvete.
Inte tjata hela tiden, men påminna vid rätt tillfälle.
Vara snäll. Inte bråka och tjafsa.
Inte straffa. Inte ge t. ex utgångsförbud. Istället hjälpa till och lösa situationer. Hur kan vi ordna det här?
Stötta sin tonåring.
Ha respekt och tillit. Man måste respektera hur tonåringen känner och mår. Lita på sin tonåring.
Om man som förälder är stressad, prata med barnet om det. Då kan man ha tålmod med varandra.
Att acceptera hur livet är nu. Inte jämföra med hur det var förr.
Ställa upp och kämpa t. ex för att skolan ska bli bra.
Föräldrarna ska ha tålmod och tänka att dom kommer att få tillbaka allt dom gett när barnen blir äldre.
Ha gränser som sakta men säkert ska förändras när tonåringen blir äldre.
Ställa rimliga krav.
Inte vara så oroliga.
Brusa inte upp vid svåra tillfällen. Prata ödmjukt och lugnt – skrik inte!
Stränga men ändå förlåtande.
Prata inte för mycket, var kortfattad. Älta inte.
Tjata inte i onödan, om man inte har lust att göra läxorna när man blir tillsagd så kan man komma överens om när man ska göra det istället.

Var positiva – negativa vibbar gör att man tappar lusten.
Dalta inte för mycket.
Ta inte tillbaka ansvar man redan fått, det blir jobbigt då.
Erbjud hjälp med läxorna, det blir roligare och lättare då.
Kritisera inte för mycket, uppmuntra istället.
Inga hårda regler, då vill man bara bryta dem.
Lyssna på tonåringen. Var lyhörd och lämna oss ifred ibland.
Inte bossa utan ge barnet lite ansvar.
Säg mer positiva saker – ge beröm, kanske en liten belöning.
Intressera er för våra starka sidor. Inte bara sånt ni tycker är viktigt.
Om ett problem uppstår se det från både ert och ert barns synvinkel, försök få förståelse även om problemet kanske inte kan lösas.
Möt varandra någonstans i mitten, var öppen för förslag.
Prata klarspråk även om det kan vara svårt.
Håll er lugna. Hetsa inte upp er över småsaker.
Om barnet inte anser att han/hon får tillräckligt mycket ansvar så ge chanser, om det inte funkar då kan man ta upp konsekvenserna.
Tänk inte på oss som ett problem som ska lösas hela tiden.
Inte ge bestraffningar. Man blir inte bättre.
Sluta skälla – ge förslag på hur man kan lösa något.
Höj inte rösten – då trappas det bara upp.
Ta inte förolämpningar för hårt. Vi menar inte allt vi säger och kan ångra oss efteråt.
Låt tonåringen göra det som är kul.
Tro inte att ALLT beror på ADHD.