



Få vardagen att fungera

- tips på hur du kan stödja barn på ett positivt sätt

Utgivare:



ADHD-liitto ry
adhd-liitto.fi



Barnavårdsföreningen i Finland rf
bvif.fi

Handbokens redaktion:

Den förnyade handboken *Få vardagen att fungera - tips på hur du kan stödja barn på ett positivt sätt* baserar sig på *En fungerande vardag - tips för hur du kan stöda barnet på ett positivt sätt* som gavs ut 2011. Den ursprungliga handboken sammanställdes och skrevs huvudsakligen av psykologen Silve Serenius-Sirve och ergoterapeuten Anu Kippola-Pääkkönen.

Den här handboken har uppdaterats av Katariina Berggren och Tuuli Korhonen vid ADHD-liitto samt Tiina Ruoho-Pettersson och Silve Serenius-Sirve vid Barnavårdsföreningen.

Illustrationer: Eeva Hotta, Hannele Alanko

Grafisk formgivning: Eeva Hotta, Ombrytning: Oy Graaf Ab

Tryckeri: PunaMusta

Översättning: Idelhöjd Ab / Sophie Kawecki

2:a förnyade upplagan

ISBN 978-952-7536-02-5 (tryck)

ISBN 978-952-7536-03-2 (PDF)





Förord

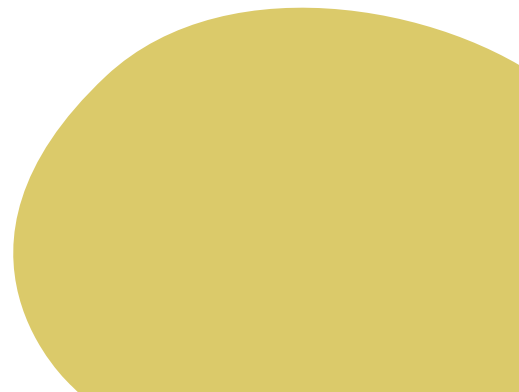
Den här handboken är resultatet av ett samarbete mellan ADHD-liitto och Barnvårdsföreningen. År 2011 gavs första upplagan ut och blev mycket populär. Det är nu nödvändigt att publicera en förnyad utgåva, eftersom informationen i handboken har föråldrats.

Vi hoppas att handboken ska uppmuntra, väcka tankar och besvara våra läsa-
res frågor.

Helsingfors, december 2022

Nina Hovén-Korpela
verksamhetsledare
ADHD-liitto ry

Pia Sundell
verksamhetsledare
Barnvårdsföreningen i Finland rf



Innehåll

1	Fungerande samspel	6	6	Situationer utanför hemmet	43
2	Vikten av föräldrarnas egen självreglering	8		Butiksbesök	43
3	Dagliga rutiner	10		Att röra sig i trafiken	44
	Måltider	11		Resor	44
	Påklädning	14		På besök	44
	Tvättning	16		Fester	44
	Toalettbesök	17		På läkarmottagning eller under undersökningar	45
	Övergångar	18	7	Kompisrelationer och sociala situationer	46
	Vila och sömn	20	8	Barnets känsloreglering	48
	Deltagande i hushållssysslor	23	9	Konfliktsituationer	49
4	Rörelse, lek och fritid	24		Lugna ner barnet	50
	Motion och utomhusvistelse	24		Att bibehålla sitt lugn som vuxen	51
	Lek	26	10	Beakta hela familjen	52
	Hobbyer	30		Föräldrar	52
	Medievärlden	32		Syskonrelationer	53
5	Småbarnspedagogiken och skolan	34	11	Föräldrarnas resurser	55
	Samarbetet med hemmet	35		Ta hand om dig själv	56
	Småbarnspedagogiken	35		Stärk ditt positiva tänkande	57
	Skolan	38		Identifiera och kanalisera dina negativa känslor	58
				Sök reda på information och sök vid behov utomstående hjälp	58

Till läsaren

Med hjälp av bra interaktioner och fungerande fostringsmetoder kan vi se till att vi har välmående barn och en fungerande vardag. Att lyckas med små saker i vardagen får barnet att lita på sin egen förmåga och ökar barnets lust att lära sig nytt. I din hand håller du en nyutgåva av handboken En fungerande vardag som fått mycket positiv respons. Handboken riktar sig till alla som behöver goda råd för att stötta barn under skolåldern och barn i lågstadieåldern på ett positivt sätt.

Det är inte alltid en dans på rosor att fostra ett barn, utan det tar mycket tid, tålamod och ibland måste du också se över dina egna sätt att agera och visa barmhärtighet mot dig själv. En förälder lär av sitt barn minst lika mycket som barnet lär av föräldern. Barnets ålder och temperament samt eventuella utvecklingsutmaningar påverkar barnets förmåga att utveckla och styra sitt eget agerande. Utvecklingen är individuell. En del barn behöver hjälp under en mycket längre tid för att lära sig reglera sitt beteende.

Handboken har ett praktiskt och lösningsorienterat grepp. Här hittar du idéer och verksamhetsmodeller

till vardagliga situationer, till exempel hur du kan göra påklädningen och matstunden enklare, hur du kan komma loss ur en låst situation och hur du kan lugna barnet i en konflikt. Vi ger dig också tips på hur du stärker dina föräldraresurser. Handbokens praktiska råd riktar sig till föräldrar till barn med utmaningar kring självreglering och lärande eller med neuropsykiatriska symtom. Handboken är också till nytta för dem som arbetar med de här barnen och deras familjer.

När du läser handboken är det viktigt att hålla i minnet att inget barn och ingen familj är den andra lik, så det är alltid individuellt vilka lösningar som fungerar. Problem som kan kännas komplicerade behöver inte nödvändigtvis ha invecklade lösningar. Vi hoppas du ska hitta din egen lösning i handboken!

Helsingfors, december 2022

Silve Serenius-Sirve





Fungerande samspel

Att den vuxna är närvarande och inser vilka effekter hans eget agerande har spelar en central roll när samspelet byggs upp.

En ömsesidig förståelse är viktig för alla mänskliga relationer. Samspelet är av största vikt för att stödja barnets beteendereglering. Ju rakare och tydligare interaktionerna är, desto bättre lyckas de hemma, i småbarnspedagogiken och i skolan. I vardagen består interaktionerna ofta av att ge och ta emot olika anvisningar och respons samt av att framföra åsikter.

Ju fler utmaningar ett barn har med regleringen av uppmärksamheten, beteendet och självkontrollen samt med att förstå anvisningar, desto mer behöver hen handledning av en vuxen.

Var särskilt uppmärksam på följande faktorer

- Se först till att budskapet har en möjlighet att nå fram. Gå fram till barnet, sök ögonkontakt, stanna vid behov upp barnet, säg hans namn och vidrör barnet. Om du försöker ropa något från ett annat rum kan du aldrig vara säker på att budskapet nått fram. I sådana fall ödslar du oftast bara din egen energi och blir utan orsak irriterad på barnet, eftersom du måste upprepa ditt budskap flera gånger.

- Fokusera på att lyssna och var uppmärksam på vad barnet försöker säga dig.
- Ge entydiga anvisningar och använd uttryck som barnet förstår. Till exempel "Sitt vackert" eller "Bete dig som folk" är för generella och otydliga. Ett bättre sätt: "Sitt så att du har baken på bänken" och "Sitt så att benen är under bordet".
- Ditt budskap är lättare att förstå och har större vikt om det verbala och icke-verbala budskapet går i samma banor. Förstärk ditt budskap med kroppsspråket: minspel, tonfall och rörelser. Positiv respons ska du ge med värme och genuin glädje, inte med spända läppar och på ett motsträvt sätt.
- Visa själv exempel på hur du förväntar dig att barnet ska bete sig. Om du till exempel inte vill att barnet ska skrika, säg till om saken med lugn röst. "Prata lite tystare tack" är effektivare än "Skrik inte!" Ibland räcker det att du med handen visar att barnet ska prata tystare.



Vikten av föräldrarnas egen självreglering

Med självreglering menar vi reglering av en människas känslor, tankar och beteende. Självreglering innebär förmågan att reglera sin egen aktivitetsnivå och aktionsberedskap samt kontrollera sina känslobaserade reaktioner på sinnesförmågelser. Utvecklingen av barnets självreglering påverkas av barnets centrala nervsystem som fortfarande byggs upp samt av alla erfarenheter och interaktionssituationer barnet har med sina närmaste vuxna.

Förmågan till självreglering hos barnets föräldrar och närmaste vuxna, liksom också hur väl de orkar, har en stor betydelse för det växande barnets självreglering. Bäst stöd för utvecklingen av barnets självreglering ger en vuxen som själv kan reglera sina egna känslor, motta och acceptera barnets känslor och hjälpa till att reglera barnets känslor. Ett barn med neuropsykiatriska symtom har ofta känslorna på ytan. Brådska och kvicka förändringar i det invanda och planerade kan ge utmaningar i vardagen.

Det är viktigt att föräldern inser att barnet inte krånglar för att retas. Barnet övar sig på att reglera

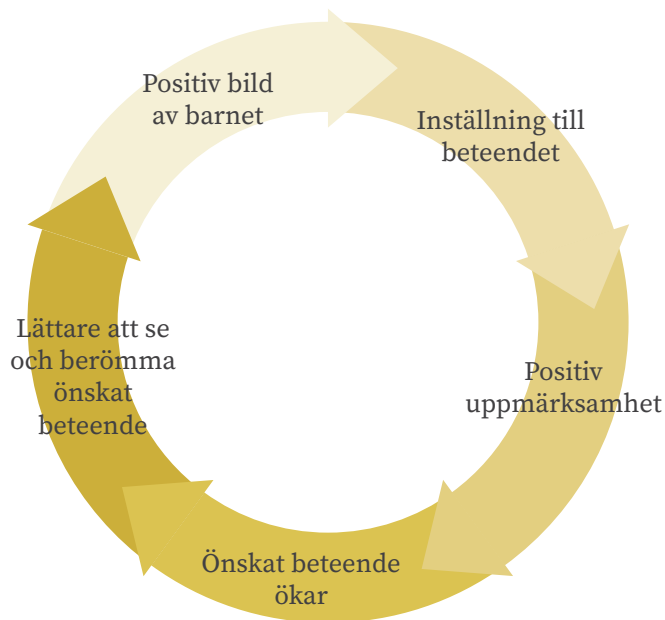
sig själv, bland annat genom att identifiera och hantera sina egna känslor. Förmågan till självreglering hänger också samman med hur snabbt barnets tankar och språk utvecklas samt hjärnans mognad. Hjärnan utvecklas långt upp i vuxen ålder.

Det är viktigt att föräldern kan kontrollera sina egna känslor så att hen kan hjälpa barnet till exempel med den ilska som följer på stora besvikelse eller gränssättningar. Det är i de vardagliga utmanande situationerna som barnet lär sig självreglering. Också den modell som den vuxna ger i dessa situationer är mycket viktig för lärandet.

Alla har vi olika känslor och det är viktigt att tillåta både barn och vuxna att känna dem. Föräldern kan fundera på saken med barnet och försöka hitta orsaken till ilskan ur barnets synvinkel. Alla barn behöver en vuxens hjälp att sätta ord på sina känslor och för att kunna hantera sina känslor och acceptera dem. Det är viktigt att visa sina känslor, men utan att skada någon annan eller ha sönder något.

Föräldern måste i ett tidigt skede få stöd, information och lösningsmetoder som stöd för den egna självregleringen. Föräldrarnas förståelse av barnet och insikten om hur viktig den egna självregleringen är hjälper föräldern att hitta ett lugnt sätt att agera på tillsammans med barnet. På det sättet får föräldern också uppleva att hen lyckas vilket ökar hens självförtroende som förälder. En förälder som upplever att hen orkar och klarar sig tillsammans med barnet klarar bättre av också krångliga situationer. Positiva interaktionscirkelar stärker föräldraskapet och samspelet mellan barnet och föräldern.

Cirkel av positiv uppmärksamhet



Det är viktigt att föräldern noterar följande:

- en lugn vuxen är bästa hjälpen för barnet
 - barnet drar nytta av en förutseende vuxen och en förutsägbar vardag
 - det är viktigt att satsa på vila och sina egna resurser
 - barnet lär sig självreglering av den modell och de rutiner som den vuxna visar
 - alla känslor är tillåtna för både barn och vuxna.
- ➔ Lär dig identifiera sådana situationer där du blir irriterad och hitta sätt som fungerar för dig så du lugnar ner dig.
 - ➔ Beakta hur förändringar och stress i vardagen påverkar barnet och dig själv.
 - ➔ Ta emot barnets känslor och sätt ord på vad du ser och vad du upplever att barnet känner.



Dagliga rutiner

Genom att se till att de dagliga rutinerna, som att äta, klä på sig och gå och lägga sig, fungerar visar föräldern att hen bryr sig om barnet. Grunden för varje barns välbefinnande ligger i att barnet får tillräckligt med sömn, har en regelbunden och hälsosam måltidsrytm, får motion och möjlighet att vistas utomhus samt får positiv uppmärksamhet av en vuxen som är känslomässigt närvarande.

Dagliga rutiner orsakar ofta konflikter i familjen till exempel på grund av brådska, hunger eller trötthet. När barnet lär sig och kan hantera dagliga rutiner och dessutom får positiv respons, stärker det hens upplevelse av sig själv som en kompetent individ som utvecklas. Det här lägger grunden till en positiv jagbild och förmåga att klara sig självständigt i framtiden. Därför är det viktigt att se till att barnet får känna att hen lyckats.

Det är en god idé att tillsammans med barnet komma överens om tillvägagångssätt och spelregler på förhand. I egenskap av vuxen kan du

förutse vad som kommer att ske och du har bättre förutsättningar att reglera ditt beteende än barnet har. Om du har ett morgontrött barn ska du reservera tillräckligt med tid för dina egna och barnets morgonrutiner. Rutiner, konsekvent bemötande, regelbundenhet och vuxen vägledning är av största vikt för barnet. Rutinerna gör också att veckoslut och semestrar avlöper väl. Speciellt barn med neuropsykiatriska symtom drar nytta av att vardagsrytmen alltid är densamma.

Barnet drar nytta av

- följdriktighet
- rutiner och regelbundenhet, alltså förutsebarhet i vardagen
- regler och överenskommelser
- hjälp och stöd av en vuxen
- att kunna förutse och förbereda sig inför situationer och händelser
- uppmuntran och uppmärksammande av positiva saker
- humor i svåra situationer.



Måltider

Gemensamma måltidsstunder tillsammans med familjen stärker den gemensamma samhörighetskänslan.

Barn vill i allmänhet gärna vara med och laga mat om den vuxna ger en uppmuntrande möjlighet till det. Måltidssituationerna erbjuder en naturlig möjlighet att öva sina sociala färdigheter, såsom att berätta vad som hänt under dagen, vänta på sin tur, fokusera, be om något och tacka. Föräldrarnas goda exempel visar barnet hur man uppför sig vid matbordet.

Gemensamma regler vid matbordet

- Det är viktigt att komma överens om gemensamma regler så att det är trevligt för alla att äta tillsammans.
- Låt barnet vara med och laga mat.

- Visa att du tycker barnets hjälp är viktig.
- Ge barnet sådana uppgifter som är lämpliga för hans ålder och utvecklingsnivå. Barnet kan till exempel duka bordet eller skära upp gurka.

Måltiderna ska vara en trevlig stund för hela familjen

- Förhåll dig neutralt till måltiden och barnets beteende. Det är viktigt att det inte uppstår en maktkamp under måltiden.
- Beröm gott beteende: ”Vad fint att du skickar brödet till mig.”
- Kom ihåg att ett barn som behöver särskilt stöd också behöver mer träning än andra för att lära sig seder och bruk under måltiderna.

Familjens regler vid matbordet

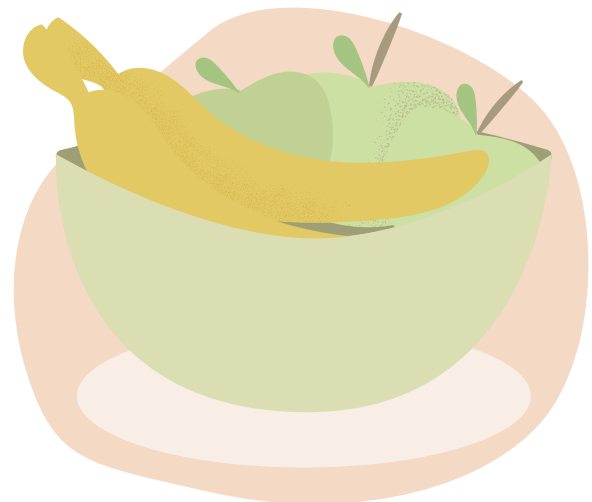
- Vilka regler har din familj under måltiderna? Berätta för barnet vilka regler som gäller och kom ihåg att också själv hålla era överenskommelser.
- Kom överens med barnet om att alla tvättar händerna innan ni äter och att alla åtminstone smakar på all mat. Kom också överens om huruvida det är tillåtet att använda mobilen eller titta på något program under måltiden.
- Fundera också på om samma måltidsregler gäller alla eller om det finns egna regler för barnet som behöver särskilt stöd som syskonen kan godkänna. Glöm ändå inte bort att bemöta syskonen jämlikt när det gäller regler och överenskommelser.

Att röra på sig under måltiderna

En del barn känner ett starkt behov av att röra på sig vilket gör det svårt för dem att sitta stilla. Då kan det vara krävande för dem att sitta ner vid bordet så länge att alla hinner äta klart.

- Hitta på någon uppgift som barnet kan ha under måltiden som ger hen tillåtelse att röra på sig. Be hen hämta mjölken ur kylskåpet eller servera alla efterrätt.
- Gör det enklare att sitta på stolen genom att låta barnet använda en aktivitetskudde eller halkskydd.
- Fundera på om det är nödvändigt att ingripa ifall måltiden fungerar och det är trevlig stämning runt bordet. I så fall är det ingen idé att fästa uppmärksamhet vid till exempel barnets sätt att sitta eller röra på sig under måltiden. Välj en lämplig tidpunkt att äta.

- Förutse när alla blir hungriga. Hunger och sänkt blodsocker kan öka rastlösheten och irritationen.
- Se till att ni håller en regelbunden och hälsosam måltidsrytm.
- Avgränsa ätandet till matbordet och måltiderna, undvik överflödiga mellanmål före måltiderna.
- Se till att barnet verkligen är hungrigt innan ni äter.
- Placera måltiderna rejält före eller efter barnprogrammen.
- Skala bort onödiga stimuli under måltiden. Avlägsna onödiga föremål från matbordet, alltså sådant som kan dra barnets uppmärksamhet till sig och bort från ätandet. Stäng av tv:n i rummet invid så den inte lockar barnet till sig mitt i maten.
- Fundera på var barnet sitter: borde hen ha en plats där hen kan se hela rummet och alla människor så hen slipper svänga på sig?



Barn har ett annat sätt att förnimma lukter och smaker

En del barn undviker sådan mat som har en stark doft, är starkt kryddad eller grov i strukturen. Barnet kan också vara mycket noga med vilken temperatur en maträtt ska ha. En del barn tycker om starka smaker.

- Om barnet har svårt att övergå till grövre mat, öka matens grovhetsgrad stegvis. Sätt till exempel kexsmulor i favoriträtten, såsom yoghurt eller glass.
- Låt barnet använda sugrör till tjockare drycker eller tugga/suga på ett livsmedel innan det är dags att äta den egentliga måltiden. Sådana starka så kallade djupa sinnesförnimmelser före måltiden kan underlätta för barnet att äta resten av maten.
- Beakta vad barnet gillar. Många barn vill hålla olika livsmedel åtskilda på tallriken. Gurk- eller paprikabitar smakar kanske bättre om barnet får dem skilt för sig och inte inblandade i en sallad. En del barn gillar råa grönsaker bättre än kokta.
- Det är viktigt att erbjuda barnet ett mångsidigt utbud av maträtter och stegvis utöka utbudet med nya rätter. Smakpreferenserna förändras ofta i takt med att barnet får smaka på och vänja sig vid nya smaker.
- Om barnet gillar starka färger eller smaker i maten kan du dra nytta av det genom att tillsätta barnets favoritsmaksättning, till exempel ketchup, också i sådana rätter där vi normalt inte använder smaksättningen i fråga. På det här sättet kan du göra det lättare att testa på nya rätter och utöka barnets matrepertoar.

Det är i främsta hand föräldrarna som lägger upp familjens meny

Om det finns för många alternativ kan barnet bli selektivt när det gäller maten. Det är viktigt att den vuxna inte börjar ”köpslå” kring vad som äts och vad inte. Det här gör det också enklare för den vuxna senare när barnet har lärt sig äta olika maträtter.

- Om barnet vägrar äta av den gemensamma maten ska föräldrarna inte tvinga hen att äta. Uppmuntra ändå barnet att smaka på maten, till exempel genom att ge hen en liten mängd mat i taget. Du kan också uppmuntra barnet genom att berömma hen för att hen vågar smaka på ny mat.
- Om barnet försöker få makt att bestämma vilken mat som ska ätas, gå inte med på det. Undvik att erbjuda flera olika valmöjligheter varje dag: ”Vill du ha jordgubbsyoghurt, flingor, pudding eller paj?”. Meddela barnet lugnt och utan att göra ett stort nummer av det: ”I kväll äter vi yoghurt och smörgås”, eller låt barnet välja mellan två alternativ. ”Vill du ha skinka eller ost på smörgåsen?”
- Om barnet vägrar äta den gemensamma maten och om hen klart och tydligt bara vill äta sina favoriträtter eller godsaker, gör det klart för hen vad som serveras just nu. Om barnet fortsättningsvis vägrar äta, servera mat först vid följande måltid. Se dock till att barnet alltid har något på tallriken som hen säkert äter upp. Det här är särskilt viktigt med barn som har över- eller underkänsliga sinnen.
- Familjen kan komma överens om att barnet får bestämma vad som står på menyn en eller par gånger i veckan. Den här överenskommelsen är det viktigt att hålla fast vid.



Påklädning

Många barn under skolåldern kan inte ännu knyta skosnörena eller dra fast dragkedjan. För att få påklädningen att fungera behövs en viss planering, att barnet kan gestalta sin egen kropp och olika riktningar och ett samspel mellan hand och öga.

Gör en uppskattning av barnets färdigheter när det gäller påklädningen. Anpassa dina egna krav och vilken hjälp du behöver ge till barnets färdigheter och situationen. Om barnet är trött eller irriterat kan du kanske hjälpa mer än normalt och berätta det för barnet: ”Du verkar vara jättetrött, låt mig hjälpa dig.”

Om barnet har svårt att komma ihåg i vilken ordning man klär på sig olika plagg

- Använd bilder (foton, tidningsurklipp, teckningar, bilder ur bildprogram) för att vägleda barnet om vilka kläder som ska kläs på i vilken ordning.
- Välj tillsammans med barnet ut de kläder som ska användas påföljande dag och lägg fram dem i rätt ordning med tanke på påklädningen. Det här gör att det går snabbare att börja klä på sig och gör det enklare att lyckas.
- När du ger barnet verbala anvisningar, ge en anvisning i taget.

Om barnet har svårt att klä på sig kläderna rätt väg

- Märk tydligt ut vad som är ryggsidan av kläderna eller använd produktlapparna i kläderna som riktlinjer.
- Lär ut en påklädningsteknik: du kan lägga tröjan i famnen så att det enkelt går att dra den på sig rätt väg och så vidare.

Om barnet har svårt att klä på sig tillräckligt snabbt eller hen sysslar med annat under påklädningen

- Ordna en egen lugn påklädningshörna åt barnet och reservera tillräckligt med tid för påklädningen.
- Sätt upp en tydlig tidtabell för påklädningen. Du kan använda en äggklocka eller mobilens timer för att sätta en start- och sluttid för påklädningen.
- Använd kläder som barnet enkelt får på sig (skor med kardborreband, lösa strumpskåft, dragkedjor).
- Gör påklädningen till en lekfull tävling och ta tid med tidtagarur. Ni kan föra bok över resultaten.
- När barnet gör sitt bästa att klä på sig, belöna hen genom att berömma, ge hen ett klistermärke eller någon annan liten belöning. ”Fantastiskt att du redan klätt på dig skjortan!”
- Kom ihåg att en känsla av stress och att skynda på barnet ofta förvärrar situationen. Behåll ditt eget lugn. Det är tillåtet att hjälpa till!

Välj rätt material och modeller till barnet

Barn kan vara väldigt krävande och noga med vilka material och modeller de tål när det gäller deras kläder. Det här kan bero på överkänslighet för beröring. Många tycker det är motbjudande med ylleplagg, spända strumpskåft och kragar samt höga polokragar.

Det här är emellertid individuellt. En del barn tycker om kropps nära underkläder och kan kräva att kläderna ska täcka armar och ben också när det är varmt ute. De kan tycka att det är obekvämt att gå barfota. Andra barn vill ha på sig så lite kläder som möjligt.

- Respektera barnets individuella önskemål i mån av möjlighet.
- När du hittar en modell eller ett material som barnet gillar kan du skaffa flera plagg av samma sort.
- Du kan själv vid behov fixa till plaggen: klipp bort skavande lappar. Sömmarna i underkläderna stör inte om du vänder plaggen ut och in.
- Förutse årstidsväxlingarna i god tid – ta fram kläder för nästa säsong så barnet får se och prova dem. Gör ett tydligt avtal med barnet om övergången till nästa säsongens kläder. Till exempel så att ni övergår till vårkläder vid en viss temperatur.
- Låt barnet simma i sjöar och hav med badskor eller strumpor på fötterna.

Tvättning

Skapa återkommande rutiner som underlättar tvättningen

- Kom överens om när det är dags för kvällstvätten och hur länge en dusch eller ett bad ska ta.
- Använd en äggklocka för att ta tid på badet.
- Utför alltid tvättrutinerna i samma ordning. Då är det lättare för barnet att komma ihåg de olika skedena i tvätten.
- När du ger barnet verbala anvisningar, ge en anvisning i taget: ”Borsta tänderna. – Kolla hur bra du tvättat dig. – Tvätta ansiktet. – Torka ansiktet på handduken.”

Gör tvättstunderna roliga

- Det blir roligare att borsta tänderna med en fin tandborste eller med en tandspegel så barnet kan speja efter tandtroll.
- Hitta på en ramsa eller en sång som passar till tandborstningen. Då fäster du barnets uppmärksamhet på något annat än på att vägra borsta tänderna.
- Välj tillsammans med barnet ut trevliga tvättredskap: schampon som doftar gott, tvålbitar i roliga former och så vidare.



Beakta överkänsliga sinnen

Ibland kan barnet uppleva tvättning och vårdåtgärder som särskilt motbjudande. Då kan det hända att barnet är överkänsligt mot känsel förnimmelser.

- Förutse vid behov beröring med en blick eller med ord.
- Ta reda på vilket slags beröring som inverkar lugnande och känns bra och vilken beröring som barnet upplever som obehaglig. Genom att sätta ord på barnets upplevelse berättar du för barnet att du lagt märke till hans reaktion, att du bryr dig och du sätter ord på upplevelsen.
- Låt barnet sköta åtgärderna själv alltid när det är möjligt. Egen beröring känns inte lika irriterande som beröring av någon annan. Barnet behöver inte ”skydda sig” från sin egen beröring.
- Det är lättare för barnet att tåla tvättningen om hen själv får duscha sig eller hälla vatten över sig med en skopa. Vid behov kan du tillåta barnet att använda öronproppar eller simglasögon i duschen.
- Använd fasta, men vänliga och varma grepp. Undvik lätt och ytlig beröring som kan kännas obehaglig för barnet.
- När du klipper barnets naglar eller hår, avled barnets uppmärksamhet till exempel med en ramsa eller genom att läsa högt. Du kan också testa att låta barnet använda hörlurar eller titta på tv.
- Massera barnets hårbotten kraftigt före hårborstning eller hårklippning.

Toalettbesök

Gör toalettbesöken till en regelbunden rutin

Ibland kan barnet glömma bort att gå på toa och det kan bli bråttom, vilket gör att barnet skyndar sig. Då kanske hen glömmet att spola och tvätta händerna.

- Sätt in regelbundna toalettbesök i de dagliga rutinerna. Barnet kan gå på toaletten innan det är dags att gå ut, när hen kommer in, före maten eller dagsvilan.
- Motivera barnet till toalettbesöken med lockande tvättnings- och rengöringsredskap. En wc-renare som färgar spolningsvattnet kan motivera pojkarna att "träffa målet" och lockar dem till att spola.
- Handtvätt kan motiveras med roliga tvålar i fast eller flytande form.

Om toalettbestyren inte fungerar

- Gör de olika skedena i toalettbesöket tydliga med en bildserie som hängs upp på väggen.
- Rita eller limma fast fotspår på golvet på ett lämpligt avstånd från wc-stolen så pojken kan nå ända fram när han kissar.
- Om barnet har svårt att kissa i lugn och ro kan du be hen långsamt räkna till tio.
- Kom överens om hur många papper barnet tar så att det blir ordentligt torkat, men så att det inte blir stopp i avloppet.
- Sök hjälp om toalettbestyren känns väldigt utmanande i vardagen. Orsakerna kan vara många, bland annat överkänsliga sinnen, reaktioner i kroppen, negativa upplevelser eller rädslor.

Övergångar

Övergångar, alltså när barnet övergår från att göra en sak till en annan, är ofta utmanande i familjen. Det kan vara svårt för barnet att avbryta en rolig lek för att klä på sig eller sätta sig vid matbordet. Då kan det hända att barnet ”låser sig” i vad hen håller på med, situationen eller saken vilket gör det svårt att övergå till något annat.

Du kan underlätta övergångarna genom att strukturera situationerna så de blir tydligare. Då är det enklare för barnet att lägga märke till och förstå vad som händer, vad som förväntas av hen och hur länge en viss verksamhet pågår. Om barnet har svårt med övergångssituationer är det bra om föräldrarna kan reservera mer tid till att förbereda olika situationer. Den vuxna ska själv försöka bibehålla sitt lugn eftersom övergångssituationerna inte alls blir lättare om den vuxna blir irriterad och stressad.

En regelbunden dygnsrytm och klara rutiner underlättar övergångssituationerna

- När barnet vet att ni brukar gå ut en viss tid varje dag så minskar motståndet under övergången och det går lättare att övergå till att göra något annat.
- Skapa en så stressfri atmosfär som möjligt under en övergång.

Använd bilder och en timer för att göra dagens rutiner och uppgifter tydligare

- Använd foton, teckningar eller bilder i ett bildprogram för att skapa ett dagsschema för barnet. Schemat visar vad som ingår i dagens program. Gå igenom programmet varje morgon. Vid behov kan ni återkomma till programmet under dagen. Med äldre barn kan ni använda skriftliga kom ihåg-listor.
- Det är viktigt att klargöra för barnet vad, var, med vem och hur länge en viss verksamhet pågår och vad som händer då. Det här kan du förtydliga med hjälp av bilder, en timer, uppgiftslådor eller genom att berätta för barnet om saken. Du kan till exempel ställa in timern på 40 minuter och berätta för barnet att hen kan leka ända tills timern piper och då är det dags att komma och äta. Allt emellanåt kan det vara bra att påminna om hur tiden gått så att ljudsignalen inte kommer som en överraskning.
- En genomtänkt ordning i omgivningen underlättar strukturandet av funktionerna. När var sak och aktivitet har sin plats är det enklare för barnet att gestalta vad som sker var.
- Se till att det blir så lite köande och väntande, till exempel i butiken eller på posten, som möjligt under dagen.

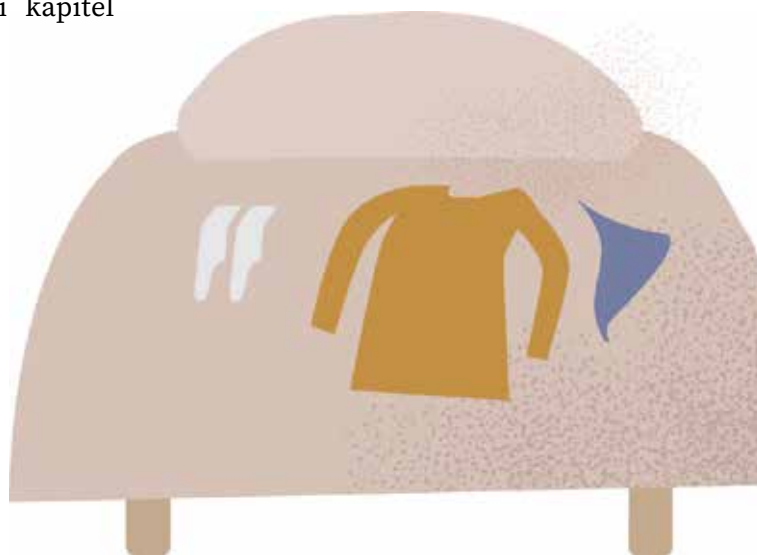
Förberedelser inför en utevistelse

- Lägg fram kläderna på rätt ställe och i rätt ordning redan kvällen innan.
- Kolla hur vädret verkar tillsammans med barnet. Prata tillsammans om vilka kläder som behövs.
- Ordna egna platser för kläder och grejer som behövs utomhus så att ni enkelt hittar dem.
- Reservera en lugn och så icke-stimulerande plats för påklädningen som möjligt. Om det är mycket liv och rörelse i tamburen kan barnet klä på sig i något annat rum.
- Om du har flera barn, sprid ut tidpunkterna när ni går ut, så att alla inte klär på sig samtidigt.
- Ta ett foto av barnet när hen till exempel beger sig iväg till dagvården med rätt kläder och utrustning på sig. Barnet kan studera bilden för att se om hen tagit på sig allt som behövs. En helkroppsspegel i tamburen gör det också enklare att granska slutresultatet.
- Se också avsnittet om påklädning i kapitel *Dagliga rutiner*.

Öva er i att hantera stressmorgnar

Det är en bra idé att öva er i att hantera stressiga morgnar i förväg, under en lugn stund.

- Använd en lugn dag under veckoslutet för att öva er i allt som hör samman med att gå ut.
- Även om det är en krånglig situation, försök upprätthålla en varm och positiv attityd. Det går oftast lättare då än om du måste ta till tvång.
- Vänd på steken: fokusera på lärande av en färdighet i stället för på problemen. Då kan ”svårt att klä på sig” i stället bli en färdighet som barnet lär sig: vi övar oss tillsammans i ”färdigheten att klä på oss snabbt”.
- Kom ihåg att du får hjälpa till. Om barnet är trött eller situationen i övrigt verkar övermäktig så kan du hjälpa barnet mer än du vanligtvis gör.
- Beröm alltid barnet när hen lyckas!



Vila och sömn

Tillräckligt med vila och sömn är viktigt för vars och ens välbefinnande. Nattsömn som blir för kort och olika sömnstörningar ökar på tröttheten under dagarna. Hos barnet kan det ta sig uttryck i oroligt beteende, ökad impulsivitet och koncentrations-svårigheter. Sömnstörningar kan också höra till uppmärksamhetsstörningar och andra neuropsykiatriska utvecklingsutmaningar.

Sömnbehovet är individuellt. Tillräckligt med sömn kan definieras som den mängd sömn som garanterar god funktionsförmåga nästa dag. Eftersom tillräckligt med vila och sömn är grundförutsättningar för allt lärande och för det övergripande välbefinnandet är det en bra idé att hitta tillfredsställande och fungerande lösningar på sömnproblem.

Ta i beaktande den individuella dygnsrytmen

En del barn är till sin natur morgontrötta, andra är kvällströtta. En del barn behöver en märkbart lång nattsömn och andra klarar sig med lite mindre sömn. Beakta i mån av möjlighet de individuella skillnaderna i läggningstiderna och behovet av dagsvila.

Dagsvila kan vara nödvändigt också för många äldre barn, även om barnet har svårt att stilla sig till vilostunden. Dagsvilan måste inte nödvändigtvis innebära att barnet sover. Att ligga ner, slappna av och vila med till exempel lugn musik i öronen piggar upp och erbjuder en paus i den dagliga verksamheten.



Förutse läggningen

En tydlig dygnsrytm och regelbundna sovrutiner gör det enklare för barnet att lugna ner sig och somna. Det är viktigt att barnet stillar sig i god tid innan det är dags att gå till sängs. Det är individuellt vilka metoder som passar för var och en att stilla sig. Du hittar vad som fungerar för din familj genom att prova dig fram.

- Skapa regelbundna rutiner som ni följer under kvällssysslorna och vid läggdags. Kvällsmat, kvällstvätning och godnattsaga vid samma tidpunkt skapar tydlighet och trygghet.
- Se till att barnet har fått utlopp för sin energi under dagen genom att röra på sig och vara utomhus. Det är enklare för barnet att somna om hen verkligen är trött redan på kvällen.
- Undvik spännande och aktiverande sagor, program och spelvärldar nära läggdags.
- Skapa positiva uppfattningar om sömnen och att sova. Du kan också förklara varför det är så bra att sova. Berätta till exempel att barnet växer när hen sover och att hjärnan vilar så den orkar lära sig nya saker nästa dag.
- Reservera tid under kvällen till gemensamma samtal. Men börja inte gå igenom sådant som tynger sinnet just före läggdags. När ni lägger er kan ni dra er till minnes trevliga stunder från dagen.
- I egenskap av förälder är det du som ska se till att barnet får tillräckligt med sömn och bestämma när barnet måste gå till sängs.
- Det är ingen idé att dra ut på läggandet. Kom tillsammans med barnet överens om att hen inte ska läsa eller leka i sängen efter kvällssagan, hen

får gå på toaletten eller dricka bara en gång efter att du stoppat om hen och ni pratar mer om ditt och datt först följande dag.

Hur kan du förenkla att barnet kommer till ro i sängen och somnar?

En del barn känner ett behov av att få utlopp för spänningar och energi som samlats under dagen genom att oroligt röra på sig i sängen. Det kan hända att de behöver ”böka omkring” i sängen för att hitta en bra sovställning.

Lugnande sinnesförnimmelser:

- Massera barnet lugnande och varmt men med rejäla grepp.
- En del barn lugnas av att ha ett tyngdtäcke när de somnar eller en tung matta ovanpå täcket vilket ger dem lugnande djupförnimmelser.
- Vagga barnet med jämna rörelser innanför en filt eller i famnen.
- Om barnet vaknar till i insomningsfasen, fodra sängen med kuddar så den blir ett litet bo.
- En sömnleksak eller någon annan trevlig pryl i sängen kan ge barnet trygghet och lugna ner hen inför natten.

Fantasibilder och musik

- Sätt på lugn musik på låg volym i bakgrunden.
- En del barn blir avslappnade i kroppen av fantasibilder. Be barnet andas så djupt att magen blir som en ballong och låt därefter "ballongen" långsamt tömmas på luft.
- Be barnet föreställa sig själv som ett lätt moln som svävar på sommarhimlen.
- Gå igenom barnets kroppsdelar, en efter en, och föreställ er att de är alldeles slappa och slöa. Som hjälp kan du använda dig av fantasibilden av en lat katt, en säl, en trasdocka eller någon annan figur som barnet gillar.

Bädda för lugn sömn

- Se till att sängkläderna och pyjamasen är bekväma, att det är frisk luft och tillräckligt svalt i sovrummet och att inga ljud eller ljus kan störa sömnen.



Om barnet är mörkrädd eller drömmer mardrömmar

- Skaffa ett dämpat nattljus till rummet.
- Försök övertyga barnet om att hen är i trygghet. Ni kan tillsammans kolla att det inte finns några monster under sängen eller i garderoben eller så kan ni tämja monstren så de blir tama och i stället vakar över nattron.
- Om barnet inte ännu har en sovsäck som hen gillar, skaffa en sådan som kan skydda barnets sömn.
- Om sömnsvårigheterna fortsätter och du är orolig, prata med barnrådgivaren eller skolhälsovårdaren.

Beakta barnets sätt att vakna

- Vi har alla våra egna sätt att vakna om morgnarna. Om barnet är morgonsömnigt kan hen behöva mer tid än vanligt att vakna och göra sig redo för dagen.
- Fundera på vilket sätt ditt barn tycker om att vakna. Vill barnet väckas till en smekning eller till att klockradion ljuder? När är det ok att tända lamporna?
- Om barnet lovas något trevligt, som att titta på barnprogram efter morgonbestyren, kan det motivera barnet att stiga upp och klara av morgonbestyren snabbt.

Deltagande i hushållssysslor

Det är bra att uppmuntra barnet att delta i hushållssysslorna enligt ålder och utvecklingsnivå. Det kan till exempel handla om att duka bordet, städa undan leksaker, städa sitt eget rum, föra ut soppåsen eller skära upp gurka. När barnet utför hushållssysslor känner hen att hens hjälp är betydelsefull. Att göra något tillsammans stärker barnets känsla av delaktighet. Det går ofta också enklare för den vuxna att göra hushållssysslor om barnet är sysselsatt.

Ett äldre barn kan motsätta sig alla hushållssysslor. Trots motståndet är det bra att minnas att det är viktigt för barnets och ungdomens utveckling att inte bara göra det som är trevligt. När barnet från tidig ålder lär sig att det också finns vissa mindre trevliga plikter i livet som man ändå måste ta hand om så lär hen sig ta ansvar för gemensamma saker.

Barn drar nytta av att en vuxen handleder och stöttar dem i sådana aktiviteter som har många faser och som kräver tålamod så att de blir klara från början till slut. Ett litet barn eller ett barn med många utmaningar klarar inte av en uppgift med flera skeden. En uppgift med tre skeden kan vara utmanande, till exempel att fylla vattenkannan, bära vattnet och vattna blommorna. Ett äldre barn kan till exempel tillreda en sallad från början till slut. Då tvättar barnet grönsakerna, skär dem i bitar och sätter dem i salladsskålen.

- Låt barnet vara med i hushållssysslorna enligt hans ålder och färdigheter.
- Se till att barnet lyckas genom att dela upp anvisningar i flera steg till konkreta skeden.
- Uppdelade anvisningar fungerar som stöd för barnet. Barnet vet vad som väntar: först – sedan – till sist.





Rörelse, lek och fritid

Motion är mycket viktigt för barnets uppväxt, utveckling, hälsa och välbefinnande. Genom att röra på sig stärks bland annat barnets kroppsuppfattning, balans, rörelsekoordination, samarbete mellan öga och hand, rumsliga gestaltning och begreppshantering.

Motion och utomhusvistelse

Motion och utomhusvistelse hjälper barnet att kanalisera sin energi på ett positivt sätt. När barnet får fysiskt utlopp för sin energi är det lättare att koncentrera sig på lugnare lekar och verksamheter. När barnet rör på sig kan hen också få sådana upplevelser som stärker hens självkänsla och utvecklar hens uttrycksförmåga och sociala färdigheter.

Behov av att röra på sig är karakteristiskt för barn. Den vuxna ska se till att barnet har möjlighet att röra på sig mångsidigt och tillräckligt mycket.

Om den vuxna tycker det är positivt att röra på sig och uppmuntrar barnet till att röra på sig upprätthålls barnets egen motivation. Det lägger grunden för en motionsinriktad livsstil i framtiden.

Se till att barnet har tid, utrymme och möjlighet till mångsidig motion.

- Se till att barnet får rask motion dagligen. Gå ut regelbundet som en del av dagens program.
- Se till att barnet har ytterkläder enligt väder så hen fritt kan hoppa i vattenpussar eller leka i snön.
- Kom tillsammans överens om gränserna för trygg lek, vad barnet får och inte får göra. Beröm barnet när hen följer överenskommelserna.
- Beundra barnets motoriska färdigheter och lekar: ”Du springer verkligen snabbt!”, ”Hur kan du vara så där bra på att klättra?”, ”Du har byggt en jättefin koja!”
- Var ute och motionera tillsammans. En gemensam promenad till affären eller närskogen ger barnet motion och trevlig samvaro med en vuxen.
- Uppmuntra till mångsidig motion. Goda motionsformer är till exempel promenader, springturer, gårdslekar, brottningslekar, bollspel, cykelturer, skogsutflykter, skidåkning, skridskoåkning och simning.
- Barnet kan behöva mer tid och stöd än andra för att lära sig olika motionsfärdigheter. Jämför inte barnets färdigheter med andra barns prestationer utan uppmuntra barnet för vad just hen gör och för att hen försöker. Visa vid behov hur man ska göra och ge konkret handledning.
- Beakta barnets egen utvecklingsnivå och individuella egenskaper. En del barn måste få vänja sig

vid något nytt en längre tid och behöver mycket stöd av en vuxen för att möta nya motionsutmaningar. Andra barn testar sina fysiska gränser och behöver snarare övervakning av en vuxen för att se till att det är tryggt. Vi förhastar oss ibland och tycker något är för farligt och begränsar således barnets rörelsefrihet och lärande. Hur skulle det vara om vi i stället använde den energi som går åt till att neka barnet till att se till att barnet kan röra på sig tryggt?

Om barnet rymmer

- Se alltid till att ett litet barn övervakas av en vuxen.
- Om barnet får vara ensamt ute, se till att hen leker på ett säkert område och att du vid behov kan kontrollera var barnet är.
- Kom tillsammans med barnet överens om var gränserna för området går: får barnet till exempel gå till närskogen på egen hand eller över till grannens gård? Gå runt tillsammans med barnet och titta var gränserna går så du säkerställer att hen vet det.
- Med tanke på att barnet kan tappa bort sig, skriv upp barnets namn och adress på ytterkläderna.
- Belöna barnet när hen hålls på den egna gården.
- Om barnet rymmer för att få egen lugn och ro, kom överens om en plats där hen har tillåtelse att vara och ändå kan vara för sig själv. När du ser att barnet går till den platsen vet du att hen behöver vara en stund för sig själv.

Lek

Lek och kreativitet ger barnet glädje och främjar hens psykiska välbefinnande på många sätt. Det är mycket viktigt att barnets dagar inte är för fyllda av program, eftersom stressfrihet, sysslöshet och känslan av att ha tråkigt väcker hens fantasi och kreativitet.

Mångsidig lek utvecklar märkbart barnets vardagliga färdigheter, såsom interaktionsfärdigheter, motorik, koncentration, känsloreglering och självreglering.

Med lekens hjälp kan barnet stärka sin könsidentitet och öva sig i samhällets regler och normer. När barnet leker hanterar hen sina egna upplevelser och känslor. Vilka lekar som barnet vill leka har ofta att göra med vilket utvecklingsskede barnet går igenom och bearbetning av viktiga ämnen.

Ett barn som har problem med att fokusera och tycker det är besvärligt att leda sin egen verksamhet kan inleda många olika slags lekar, men kan ha svårt att hålla sig till en och samma lek under någon längre tid. Det kan vara svårt att få leken att gå på ett strukturerat sätt och leken kan lätt förvandlas till ett planlöst härjande. Det kan också vara svårt för barnet att växla mellan olika roller, tåla andras idéer eller stå ut med motgångar i lekarna. Å andra sidan kan barnet ha en utmärkt fantasi och sprudla av kreativa idéer, som det är viktigt att den vuxna ger utrymme åt.

Tillåt och begränsa vilda lekar

Individuella variationer inverkar på vilken sorts lekar barn lockas av. En del barn gillar omvårdande lekar och relationslekar, andra vill röra på sig och stoja. Det finns barn som söker starkare rörelse- och djupförnimmelser i lekarna och den vuxna borde

ge de här barnen lämplig möjlighet att stoja och härja. När barnet får utlopp för sin fysiska energi i leken är det enklare att lära sig självkontroll till exempel vid matbordet eller under läxläsningen.

- Se till att barnet dagligen får tid och utrymme att leka stojiga lekar på ett tillåtet och tryggt sätt. Hjälp barnet lugna sig och kontrollera sig själv när det är tid för den sortens aktivitet. Till exempel pysselstunderna, när alla sitter till bords och ska äta eller när det är dags att göra läxorna är inga bra tillfällen att härja. Sätt upp regler för barnet och berätta när det finns möjlighet att stoja och när barnet måste uppträda lugnare.
- Barnet kan också ha svårigheter att gestalta sin egen kropp, hur stora rörelser hen gör och hur mycket kraft hen använder i lekarna. Därför ska den vuxna se till att det är säkert att leka så att det inte förekommer exempelvis farliga knuffar.



- Ge barnet olika lekmöjligheter så hen får olika upplevelser av rörelsekontroll och styrkereglering. Ni kan till exempel först låtsas att ni är björnar och ta stora och tunga kliv för att där- efter leka att ni är små tysta möss som trippar omkring med små steg.
- Låt barnet vara med i hushållssysslorna: bära matkassar, damma mattor, göra snöarbete.
- Före läggdags är det bäst att gynna lugnande lekar som gör att aktivitetsnivån sjunker, såsom bygg-, rit- och sagostunder.

Exempel på lekar där barnet får utlopp för sin energi och har tillåtelse att stoja:

- Om barnet vill hoppa, ordna en längd- hoppstävling med hjälp av kuddar och mattor. En trampolin eller en känguru- boll är ofta skojiga leksaker. Ge barnet en tillåten och trygg plats att hoppa, till exempel lösa madrasser på golvet och kom överens med barnet om hur och när hen får hoppa där.
- En löptävling kan bota spring i benen. Den vuxna kan ta tid.
- Brottningslekar och stojande med andra barn under vuxen övervakning eller tillsammans med en vuxen är trevliga sätt att få utlopp för överskott- senergi.
- Svärd får du genom att rulla ihop tid- ningar eller använda skumgummirör. Barn gillar att fäktas mot till exempel ”drakar” som är uppblåsta ballonger eller köra en fäktningsmatch mot ett annat barn eller en vuxen.

Exempel på lekar som stöder koncentrationen och förmågan att vänta så sin tur:

- Ge barnet överraskande och roliga start- anvisningar. Barnet får till exempel börja springa först när hen hör ordet banan. ”Ett, två, tr ... banan!”
- Land, hav, luft-leken. Välj ett utrymme där ni kan rör på er. Ena ändan är land och andra är hav. Området i mitten är luft. I början av leken ska alla barn samlas på samma linje. Lekledaren ropar ”hav” och då ska alla barn springa/gå/smyga/krypa till havsändan. När ledaren ropar ”luft” ska alla samlas i luftområdet. Ni kan byta lekledare emellanåt. Det här är en rolig lek i grupp men du kan också leka tillsammans med familjen.
- Telegraferingsleken, där deltagarna sitter i ring och håller varandra i hand. Telegrammen förs vidare genom att lätt trycka nästa deltagares hand en gång. Två tryck betyder att man byter riktning.

En vuxen som lekkamrat och stöd i leken

Barnet behöver egen tid och frihet för spontana lekar som hen leder själv och för kreativitet, men den vuxna kan möjliggöra, stötta och uppmuntra till lek. En del barn behöver mer handledning än andra för att utveckla sina lekfärdigheter. Gemensamma lekstunder med en vuxen stöder utvecklingen av barnets sociala färdigheter och känslor samt hjälper barnet lära sig nya färdigheter.

Under leken kan den vuxna på ett naturligt sätt ge barnet positiv uppmärksamhet och dela känsloupplevelserna. Att dela känslor av glädje och välbehag med barnet är viktigt för barnets egen förmåga att uppleva glädje och lycka, vilket är betydelsefullt för det psykiska välbefinnandet.

- Se till att lekredskapen är trygga och så hållbara som möjligt.
- Ordna så det finns en lugn plats för lek, om möjligt. Avlägsna störande syn- och hörselintryck. Stäng till exempel av tv:n och radion.
- Erbjud barnet och hans jämnåriga redskap och lekar som passar deras utvecklingsnivå. Se till att lekarna inte blir för utmanande eller för krävande för barnet.
- Erbjud barnet lekmaterial som utvecklar hans kreativitet. Ett barn kan komma på de mest underbara användningsområden för en tom toalettpappersrulle, en filburk eller ketchupflaska. Burkarna kan förvandlas till fantastiska maskiner medan täcken och kuddar blir fina kojor. Vid behov kan en vuxen hjälpa till på idéstadiet och stötta barnet så leken leks till slut.
- Sträva efter en daglig gemensam lekstund eller någon annan verksamhet som ni båda gillar.

- Se före leken till att barnet och du själv har tid, lust och ork att leka tillsammans.
- Kom tillsammans med barnet överens om de gemensamma spelreglerna – var och vad ska ni leka, hur mycket tid har ni reserverat för leken?
- Kom ihåg att leka på barnets villkor och utveckla leken enligt barnets önskemål. Den vuxna ser till att leken är trygg och lägger vid behov till nya idéer, mål eller struktur i leken.
- Var lyhörd för barnets tankar och känslor under leken. Vad gillar barnet och vad njuter hen av? Vad blir hen nervös av och vad skrämmer hen? Vad gör hen arg? Vad undrar hen över? Vid behov kan du hjälpa barnet identifiera och hantera dessa känslor.
- Känn efter under leken och identifiera dina egna intryck. Vilka lekar har du svårt för och varför?



Tycker du att kojan som barnet byggt i vardagsrummet är ett störande kaos eller en kreativ skapelse? Hur ser leken ut om du granskar den ur barnets synvinkel?

- Före leken kan du föreställa dig att du kastar in ”den stela vuxenrollen” i ett skåp. Lekfullhet och småtokighet är tillåtna och tillrädliga, också för den vuxna! Samtidigt ger du barnet en bra modell för att livet inte är en enda lång prestation, utan alla människor har lov att släppa loss, ha roligt och skratta åt sig själva. Med en sådan attityd är det också lättare att klara av besvikelser.
- Bräd-, kort-, och regelspel lär ut många nyttiga färdigheter, till exempel att vänta på sin tur, spela enligt reglerna samt koncentrera sig och tåla besvikelser. Spelen utvecklar också de matematiska färdigheterna och ger barnet olika begrepp. När barnet först får spela tillsammans med en trygg vuxen och får trevliga erfarenheter av det är det enklare för hen att spela tillsammans med andra barn. Det finns skäl att hålla fast vid överenskomna regler konsekvent från starten.

Att tänka högt i leken

Förmågan att styra sitt eget agerande och kunna planera byggs upp stegvis. En del barn behöver mer stöd än andra barn för att utveckla de här färdigheterna.

Vår inre röst styr mycket av vårt agerande. Vi går igenom planeringsprocesser i vårt eget sinne.

Ett barn som är försenat i utvecklingen jämfört med jämnåriga drar nytta av att en vuxen handleder utvecklingen av den inre rösten med hjälp av olika tankesteg.

1. Prata högt inför barnet när du gör något, till exempel bygger en koja. Berätta vad du tänker göra. Fundera högt vilken plan du har och vad ditt mål är samt i vilken ordning du tänker bygga. Till sist kan du utvärdera hur det gick, hur svårt det var, vad som var enkelt och hur det kändes.
2. Låt barnet styra dig med rösten när du gör något. Fråga emellanåt vad du ska göra närmast.
3. Barnet gör uppgiften själv och berättar samtidigt vad hen håller på med.

Att styra leksituationer i grupp

- I en barngrupp behövs ofta en vuxen för att strukturera upp leksituationerna så att barnet enklare kan gestalta dem. En vuxen kan till exempel begränsa antalet barn som deltar i leken och erbjuda en lugnare plats för leken.
- Den vuxna kan finnas nära till hands under leken och vid behov erbjuda sin hjälp så att alla deltagare får utrymme i leken.
- Om barnets agerande förändras och blir för oroligt för just den leken, kan den vuxna komma med idéer för hur leken kunde utvecklas så att oroligheten kanaliseras på ett positivt sätt. Till exempel kan barnet förvandlas till en krypande cirkushund som lär sig nya trick.
- Barnet kan vid behov få gå till ett lugnare rum för att lugna ner sig en stund. Förklara i förväg för barnet vad meningen med det lugna rummet är och se till att barnet förstår att det inte är ett straff.
- Om leken spårar ur kan du försöka stoppa dess framfart med en överraskande order eller uppgift så att situationen hålls under kontroll.
- Bilder från olika ämnesområden kan användas som inspiration i lekarna och vid behov för att lugna ner leken. Till exempel i bil lekar kan du ha bilder på poliser, vägarbeten, utryckningsfordon och trafikljus till hands.



Hobbyer

Ett barn under skolåldern eller i de lägre klasserna behöver nödvändigtvis inte några hobbyer. Dagen på dagis eller i skolan är i sig kanske tillräckligt belastande för barnet. Hen kanske bara behöver vila och vara tillsammans med föräldrarna efter en sådan dag. Detsamma kan gälla också äldre barn, om de också har neuropsykiatriska utmaningar som belastning.

Om barnet har motoriska problem eller om hen är mycket fysiskt aktiv, kan en hobby som stöder grundmotoriken stödja den motoriska utvecklingen och hjälpa till att kanalisera energin. Sådana

hobbyer kan exempelvis vara sagogymnastik, friidrottsskola, brottning eller judo. Å andra sidan kan det gå lika bra för ett litet barn att röra på sig och vara utomhus tillsammans med föräldern.

Ett barn i hemvård behöver från ungefär 3–4-årsåldern till exempel klubbverksamhet några dagar i veckan. Då får barnet möjlighet att öva upp sina sociala färdigheter och grupp färdigheter med jämnåriga. En del barn behöver mer stöd av en vuxen vid sin sida för att lära sig att klara av sociala situationer med sina jämnåriga.

Barn som behöver särskilt stöd leker ofta helst med yngre eller äldre barn. De upplever att de är mer jämbördiga när de leker med yngre barn, i synnerhet om de inte klarar sig tillsammans med sina jämnåriga. Äldre barn kan å sin sida vara mer flexibla och är bättre på att beakta deras önskemål.

I bästa fall är en hobby något som ger ett barn i skolåldern avslappning, glädje och stöder utvecklingen av flera olika färdigheter. När ni väljer hobby borde barnets eget intresse styra.

För barn som behöver särskilt stöd är det viktigt att minnas att det kan vara svårare för hen än för andra att klara av vissa saker. Det innebär att hen kan behöva mer stöd och handledning för att uppleva att hen lyckas i sin hobby. Men en lämplig hobby kan också erbjuda barnet möjlighet att lysa med sin förmåga och ge barnet viktiga upplevelser av att ha lyckats samt starkare självkänsla. En hobby som inleds som barn och kompisrelationer som kommer via en hobby kan vara viktiga långt fram i livet och till och med skydda barnet från exempelvis tonårstidens värsta turbulens.

Barnets fritid ska vara just det – fri tid. Det är viktigt att barnet varje dag får tillräckligt med tid att bara vara sysslolös. För att barnet ska utveckla självreglering är det viktigt att hen också lär sig klara av tråkiga stunder. När barnet inte ständigt styrs utifrån, får impulser av andra och känner särskilda krav på

sig kan hen använda sin egen fantasi till att skapa något nytt och till att leka. Det här stärker barnets känsla av självkontroll. Det är viktigt att barnet ser att den vuxna gläder sig över barnets blotta närvaro och närhet, utan fortlöpande prestationstryck.

Böcker och att läsa tillsammans är ett bra gemensamt tidsfördriv. Genom att lyssna på eller läsa böcker kan barnet strukturera sina egna erfarenheter och känslor, utveckla och berika språket samt sin läs- och skrivförmåga.

Genom att granska bilderna i tidningar eller böcker kan hen gå igenom flera olika teman, såsom känslouttryck, släktskapsförhållanden, föremål och deras egenskaper samt olika händelser och situationer.



Medievärlden

Barnet omges av en mångfasetterad mediemiljö, såsom internet, sociala medier, elektroniska, alltså e-spel, filmer och andra program samt reklam. Det är värt att uppmärksamma att barnet med sin smarttelefon har tillgång till alla de här världarna. Åldern och utvecklingsnivån inverkar mycket på hurdan medieanvändning som är att

rekommendera. Å ena sidan ska den vuxna skydda barnet från skadliga medier – å andra sidan kan den vuxna utnyttja medierna som stöd i uppfostran. Det är viktigt att komma ihåg att smartapparaterna och spelen kan vara centrala kanaler för barnet att skapa och upprätthålla vänskapsrelationer. För många är de också ett sätt att koppla av.



- Gör upp tydliga regler för vilket innehåll som är lämpligt för barnets utveckling. Bestäm vilka program eller spel som barnet får titta på och vilka spel hen får spela.
- Sätt tidsgränser för skärmtid, alltså hur länge barnet använder elektroniska medier. För att barnets hjärna ska utvecklas optimalt är det viktigt med mänsklig, ömsesidig interaktion. Det här stöder till exempel språkutvecklingen, utvecklingen av känslomässigheterna och självregleringen. Ju mindre barn, desto mindre tid borde hen tillbringa vid en skärm. Också skärmtiden för barn i skolåldern borde begränsas. Det är bra att fundera på hur mycket skärmtid barnet har i förhållande till den övriga vardagen och allt annat hen sysslar med. Det är också viktigt att vara medveten om en hurdan modell du själv i egenskap av förälder ger barnet.
- Åldersgränserna för spel, filmer, program och sociala medier har satts utgående från vilken ålders barn innehållet lämpar sig för. Barn har dock olika förmåga att bearbeta information. Ett känsligt barn kan ta skada av ett program, även om hen är tillräckligt gammal för att titta på det enligt den rekommenderade åldersgränsen. Bekanta dig omsorgsfullt med spelen och programmen, så att du vet vad de går ut på.
- Visa intresse för det som barnet intresserar sig för. Barnet njuter av att få visa sina föräldrar sådant som hen tycker är viktigt. I bästa fall kan barnet och föräldern tillbringa tid tillsammans i den elektroniska medievärlden.
- Se till att apparaterna inte är påslagna hela tiden och visa med ditt eget exempel att skärmtiden bara är en del av fritiden. Granska också i övrigt vilka stimuli som finns i barnets omgivning eftersom en ständig ljud- och bildvärld belastar barnet.
- Följ med barnets lekar. Vad berättar lekarna om familjens mediemiljö? Har barnet utsatts för material som gjort hen upprörd eller får hen inspiration till lekarna av barnprogrammets inspirerande figurer?
- Det finns motiverande och utvecklande e-spel, med vilkas hjälp barnet kan öva exempelvis sin gestaltsförmåga, samverkan mellan öga och hand, uppmärksamhet, läsning, skrivning eller matematiska färdigheter. Då går det att utnyttja medierna som stöd för barnets lärande.



Småbarnspedagogiken och skolan

Det är utmanande för många barn att fungera i grupp. Särskilt barn med neuropsykiatriska symtom har svårt att förstå och strukturera nya situationer, eftersom hens situationsmedvetenhet är svag. Barnet kräver mycket uppmärksamhet av en vuxen och förefaller ofta självcentrerat. I verkligheten försöker hen ta reda på vad saker och ting betyder och hur hen ska bete sig i olika situationer.

Ett barn med neuropsykiatriska symtom agerar ofta tvärtemot de förväntningar som omgivningen och situationen ställer. Det här beror vanligtvis på att barnet inte vet vad som förväntas av hen eller inte kan uppfylla de krav som situationen ställer. På grund av att hen har problem med att reglera uppmärksamheten är det svårt för barnet att plocka ut det relevanta ur informationen och agera på önskat sätt. Det här betonas i grupp. För att kunna reglera sitt beteende i gruppen kan barnet behöva starkare yttre respons än sina jämnåriga. I praktiken innebär det ett starkare stöd av en vuxen samt att någon sätter ord på vad som sker och visualiserar det.

Barnets hjärna överbelastas av för mycket information och för mycket stimulans. I en stor grupp leder det här vanligtvis till ökad rastlöshet och ökat

utmanande beteende. Det finns skäl att fundera på lämpliga stödåtgärder redan innan det är dags för barnet att börja i dagvård eller skola. Också små arrangemang kan förbättra barnets funktionsförmåga, vilket hela gruppen drar nytta av.

I gruppen eller i klassen har alla barn sina egna utmaningar. Det är en bra idé att dela med sig av barnets individuella stödbehov också i barngruppen. De övriga barnen förstår om någon sakligt förklarar för dem varför ett visst barn får särskilda friheter eller har egna regler.

Hur den vuxna förhåller sig har stor betydelse för att skapa en positiv och accepterande atmosfär. Det här minskar stressen som barnet upplever och hjälper hen att fungera bättre.

Samarbetet med hemmet

Det är viktigt att alla vuxna som arbetar med barnet konsekvent använder samma tillvägagångssätt. Ett nära samarbete mellan hemmet och småbarnspedagogiken eller skolan är särskilt viktigt när det gäller ett barn med utmanande beteende.

Föräldrarna är de bästa experterna på sitt barns vardag. Det är bra att berätta för alla om de metoder

som visat sig fungera och i mån av möjlighet tillämpa dem både hemma och i dagvården/skolan.

Föräldrarna ska se till att samarbetet fungerar och informationen löper mellan en eventuell vårdaktör och daghemmet eller skolan. För att informationen ska löpa är det bra att komma överens om ett fungerande sätt och regelbundna träffar för de vuxna.

Småbarnspedagogiken

I dagvården möts barnet av flera nya förväntningar och olika situationer som kan belasta hen. Det kan vara särskilt utmanande att lämnas på och hämtas från dagis. Att lämnas på dagis förvärrar separationen från föräldrarna och övergången till en ny miljö, där det delvis råder andra regler än hemma. För ett barn med neuropsykiatriska symtom är det här speciellt svårt. Det är förvirrande för barnet när ansvaret överförs från föräldrarna till personalen och vice versa. Det är en god idé att komma överens om tydliga regler och tillvägagångssätt när barnet lämnas och hämtas.

Att lämna barnet på dagis – agera målmedvetet

Gå tillsammans med barnet på förhand igenom hur det går till att bli lämnad på dagis. Berätta hur du själv kommer att agera och hur du förväntar dig att barnet ska agera i en separationssituation. Kom med personalen överens om en återkommande ritual, såsom en kram av föräldern, att skötaren tar barnet i famnen eller vinkar genom fönstret. Det

här ger barnet trygghet. Var själv målmedveten och beslutsam. Dra inte ut på det – åk raskt i väg till jobbet även om barnet gråter. Du kan inte göra något mer för att underlätta situationen. Ansvaret överförs på personalen som kan ta hand om situationen när du ger möjlighet till det genom att själv avlägsna dig från platsen.

Att hämta på dagis – fokusera på barnet

När föräldern kommer är det oftast den bästa och mest efterlängtdade stunden på dagen för barnet. Spänningen och stressen från dagisdagen kan utlösas i ilska eller rastlöshet när föräldern kommer. Dra själv en stund efter andan innan du hämtar barnet. Förutse vad som kommer att hända. Förbered dig i tankarna på eventuell ilska eller trots när du hämtar barnet. Behåll ditt lugn och fundera i förväg ut hur du ska agera. Fokusera på barnet

Låt barnet få utlopp för sina känslor, hjälp hen att stå ut, och visa att du förstår och accepterar barnets reaktion. Då går situationen oftast över snabbt.

Också när du hämtar barnet är det bra att låta det gå fort. Fokusera på barnet och byt bara några nödvändiga ord med personalen inför barnet. Håll det positivt. Om de vuxna börjar prata över huvudet på barnet börjar barnet försöka få uppmärksamhet och bete sig mer störande.

Upprepa samma ritual dagligen, till exempel så att ni tar skötaren i hand när ni går. Belasta inte barnet med att fråga om ni ska åka hem, utan var beslutsam, ge raka order och visa att det är du som bestämmer hur ni ska göra och när ni ska åka. Ge inte barnets eventuella gnäll någon uppmärksamhet utan agera lugnt och beslutsamt.

Många barn upplever att det är svårt att besvara frågan ”Hur var din dag?”. En del barn kan till och med tolka den negativt: ”Inte betedde du väl dig dåligt i dag?” Konstatera hellre något i stil med: ”Roligt att se dig igen!”

Det är tungt för barnet att vara i dagvård. När ni kommer hem från dagis är det en god idé att umgås en stund i lugn och ro innan det är dags för de vardagliga bestyren. Att lugna ner situationen och koncentrera dig fullständigt på barnet en stund när ni kommit hem gör det enklare att komma igenom resten av kvällen.

Tips till personalen i småbarnspedagogen

Leksituationer

- Ett barn med neuropsykiatriska symtom leker för det mesta bäst i en liten grupp.
- Ett barn med koncentrationssvårigheter behöver ofta en vuxen med i leken.
- Om leken tillsammans med andra barn inte

fungerar, börja leka tillsammans med en vuxen. Så småningom kan barnet sedan övergå till att leka korta stunder i en liten grupp.

- Börja med korta lekstunder och förläng tiden efter hand.
- Barnet kan ha svårt att koncentrera sig en längre stund på samma lek. Den vuxna kan hjälpa till med att leda leken framåt och ge nya idéer.
- Även om det är svårt för barnet att koncentrera sig på leken behöver hen leka dagligen för att utvecklas.

Situationer när barnet behöver sitta still

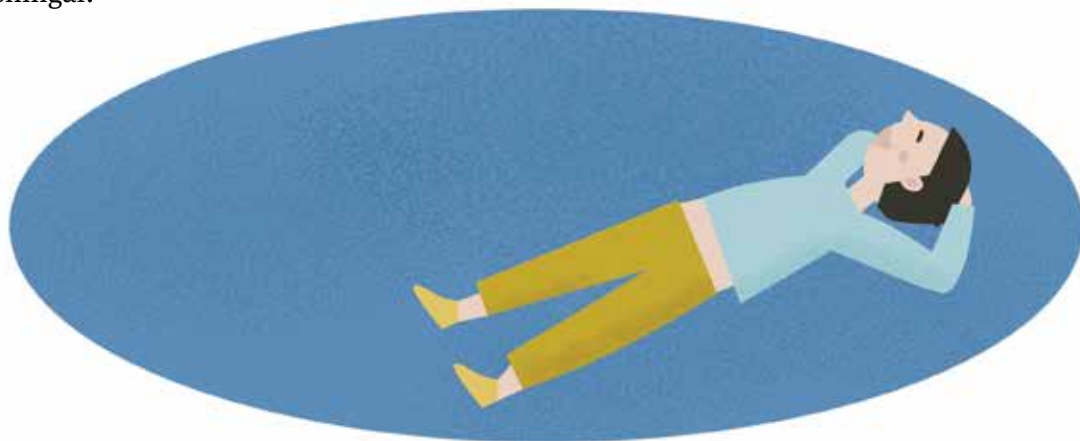
- Kräv inte det omöjliga: att vänta och stå stilla är krävande uppgifter för ett överaktivt och motoriskt rastlöst barn. Se till att det finns något att göra under köandet, lek till exempel räknings- eller gissningslekar.
- Rastlösa rörelser kan kanaliseras så beteendet inte stör andra. Kräv inte att barnet ska stå perfekt på sin plats, utan låt barnet till exempel gunga eller vifta på fötterna.
- Se till att det är möjligt att avläsna sig en stund från situationen. Till exempel före en måltid kan du ge barnet uppgifter så att hen har lov att avläsna sig från bordet.
- Beröm alltid barnet när hen har följt reglerna.

Vilostunden

- Också en kort vilostund under dagisdagen är viktig för barnet.
- Framförhållning och regelbundenhet hjälper barnet att komma till ro.
- Börja med en kort tid, till exempel fem minuter. Det viktigaste är att barnet får en bra upplevelse av vilostunden. Då är det enklare att komma till ro och tiden kan sedan förlängas.
- Ge barnet något att sysselsätta sig med i sängen, såsom en bok eller en leksak. Det är bra att ha något att fingra på i händerna.
- Barnet kan behöva en vuxen för att lugna ner sig. Den vuxna kan prata och sätta ord på barnets tillstånd och på det sättet ge barnet uppmärksamhet, vilket hjälper hen att lugna ner sig och på längre sikt stöttar barnets självregleringsutveckling. Barnet kan dra nytta av en lugnande beröring, såsom en hand på axeln eller ryggmassage. Du kan också lära barnet avslappnande andningstekniker.
- I avsnittet Skolan tar vi upp tips och stödmetoder för att strukturera verksamhetsmiljön och uppgifterna, situationer som kräver koncentration och hur man ger anvisningar.

Ge föräldrarna respons på dagen

- Berätta i första hand för föräldrarna om barnets styrkor samt om du lagt märke till positiv utveckling. Det finns något positivt att säga om varje dag!
- Berätta också ärligt om utmatningarna, men kom överens med föräldrarna när och hur dessa saker diskuteras. Då föräldrarna hämtar barnet är det viktigt att situationen är kort och positiv så att föräldrarna kan fokusera på barnet och avfärden.
- Det är en bra idé att komma överens om regelbundna träffar med föräldrar till barn med utmanande beteende. Då kan ni tillsammans komma överens om metoder som stöttar hur barnet.



Skolan

I skolan ökar förväntningarna på barnets agerande. Ju äldre barnet blir, desto mer förväntas hen exempelvis kunna koncentrera sig, lyssna på anvisningar och agera enligt anvisningarna

Motivationen, de egna behoven och lusten har en viktig styrande inverkan på vårt agerande. Motivationens betydelse betonas särskilt när någon har utmanande beteende och inlärningssvårigheter.

När du vill stärka ett visst beteende är det viktigt att få personen själv att förstå vilken nytta det har för hen. Det är också bra om den vuxna kan beakta vad som motiverar barnet och utnyttja barnets intresseområden i handledningen och undervisningen.

Självständigt arbete kan vara särskilt krävande för ett barn med neuropsykiatriska symtom. För att stötta barnet behöver skolan och hemmet kunna samarbeta, det behövs tydliga och konkreta lärandesätt samt en anpassad miljö.

Det som intresserar oss och de stimuli som finns runt omkring oss samt deras egenskaper, som till exempel olika färger, styr automatiskt en stor del av vår uppmärksamhet. Det går också att medvetet välja vad vi fokuserar på.

Att ge strukturerad, utvald och konsekvent respons är synnerligen viktigt när barnet eller ungdomen själv har svårigheter med att reglera sin egen uppmärksamhet och sitt beteende eller förhindra sina impulser.

Var uppmärksam på tydligheten i verksamhetsmiljön och minimera störande faktorer. Håll alla saker på de bekanta platserna, följ så långt som möjligt samma permanenta dagsschema och gynna rutiner.

Det blir ännu tydligare med ett bildföretsett dagschema, illustrerade instruktioner och minneslistor. Ge en anvisning eller en uppgift i taget och se till att det finns en tydlig början och ett tydligt slut.

Se tabellen i slutet av kapitlet för att få närmare information om hur du kan stötta barnets funktionsförmåga genom att beakta miljön.



Att upprätthålla och öka motivationen

I skolan

- Ge omedelbar respons på utfört arbete.
- Kom ihåg att det är bättre att ge tydliga instruktioner på förhand än att beordra barnet att korrigera uppgiften i efterhand.
- Se till att barnet får känna att hen lyckas: ge till en början enkla uppgifter. När uppgifterna blir svårare uppmuntra barnet och beröm hen redan när hen försöker.
- Använd ett belöningssystem när barnet lär sig något nytt eller svårt.

Hemma

- Ha målsättningen att yttre belöningar så småningom ska förvandlas till inre motivation i takt med att de lyckade prestationerna ökar. Exempelvis: ”Jag gör läxorna genast, så behöver jag inte lyssna på de ständiga påminnelserna” och ”När jag lade upp och följde en tidtabell för hur jag skulle läsa till provet fick jag mer tid över till annat.”

Upprätthålla vakenheten

I skolan

- Ge tydliga instruktioner steg för steg. Aktivitetsnivån sjunker och rastlösheten ökar om barnet inte hänger med i verksamheten.
- Använd varierande uppgifter. Långa stunder där barnet måste lyssna eller läsa sänker vakenhetstillståndet och gör barnet mer ofokuserat. Varva med funktionella uppgifter.
- Betona viktiga ställen i uppgifterna och texterna med färger, utropstecken eller bilder. Fokus flyttas automatiskt till avvikande stimuli.
- Minimera väntetiderna och maximera den aktiva tiden.
- Beakta framsteg: ge omedelbar respons och uppmuntran.
- Beakta stimuli som finns runt omkring barnet och tävlar om hens uppmärksamhet: ge uppgifter som är så lockande som möjligt och kräver aktivitet.
- Vissa barn koncentrerar sig bättre och kan kanalisera sin energi bättre om de får sitta och peta på häftmassa, rita i häftet eller lyssna på musik under uppgifterna.
- Kom ihåg att ta pauser och att barnet måste få lugna sig om hen blir överbelastad av intryck.

Hemma

- Ta tid på hur länge barnet orkar sitta och jobba i ett sträck och planera in pauser. En del kan dra nytta av en timer, till exempel en äggklocka, för att dela upp arbetet i avsnitt. Det kan vara bra att sätta in en kort paus efter till exempel tio

minuters arbete. Andra blir för fokuserade på timern, vilket stjäl uppmärksamhet från själva uppgiften. Då är det bra att komma överens om att hålla pauser till exempel mellan varje mattetal eller mellan varje genomläst textstycke.

- En lämplig paus är mycket kort. Det räcker med att sträcka på benen eller dricka ett glas vatten. Låt smartapparaterna vänta tills barnet gjort sina läxor eller läst till provet. Om man läser meddelanden under pauserna styrs tankarna bort från läx- eller provläsningen, och då riskerar pauserna att dra ut på tiden
- Se till att uppgifterna är varierande. Varva matematik och naturvetenskaper med andra realämnen och språk.
- Kom vid behov överens med läraren om att göra läxmängden rimligare.

Minska störningskänsligheten

I skolan

- Var uppmärksam på miljön och hur du kan strukturera uppgifterna. Håll framme så lite tillbehör som har att göra med uppgifterna som möjligt och gör en uppgift, del eller ett område i taget. Låt illustrerade och skriftliga dagsscheman ligga framme.
- Ge korta, tydliga instruktioner.
- Tänk på elevernas placering i klassen. För elever som har svårt med uppmärksamheten är det bra att sitta längst fram i klassen nära den vuxna. Elever som är lätt distraherade och gärna följer med vad de andra gör ska hellre sitta längst bak i klassen så att de slipper vända sig om varje gång de hör ett ljud.
- Se till att elevens egen arbetsplats är tydlig. Ni

kan till exempel "avgränsa ett revir" med tejp på golvet runt elevens bord.

Hemma

- Var uppmärksam på omgivningen och hur uppgifterna struktureras: håll framme de tillbehör som behövs och se till att de är i skick. Plocka bort alla onödiga prylar. Det här gör att det går snabbare att komma i gång med en uppgift.
- Gör en sak i taget.
- Använd hörselskydd eller musik för att barnet ska kunna koncentrera sig. Då kan hen utestänga hemmets eller gårdens ljud. Musiken ska vara bekant sedan tidigare, så att barnet inte fokuserar alltför mycket på texten.
- Att läsa uppgiften högt eller tänka högt kan hjälpa barnet att koncentrera sig och komma framåt i uppgiften.

Beakta det här när du ger instruktioner

I skolan och hemma

- Gå framåt steg för steg. Ge barnet tid att reagera eller agera enligt instruktionerna innan du går vidare.
- Fokusera på det som är relevant i instruktionerna. Använd hellre raka instruktioner än förbud.
- Ge instruktionerna först när du försäkrat dig om att barnet lyssnar på dig.
- Det räcker inte alltid med muntliga instruktioner: använd dig av bilder, minneslistor, visa modeller och/eller tänk högt.



Tips till eleven

Förberedelser inför prov

- Dela upp provinnehållet i mindre delar och gör en konkret plan för provläsningen. Exempel: "Tisdag, läs kapitel 3 och 4. Onsdag, läs kapitel 5. Torsdag, repetera alla kapitel."
- Innan du börjar läsa eller göra uppgifter är det bra att du skaffar dig en överblick över provinnehållet genom att ögna igenom innehållsförteckningen, rubrikerna och bilderna. Fundera i förväg ut vad du ska hitta svar på. Det här styr dig till att hitta relevant information i texten.
- När du läst kapitlen, skriv ner frågor som du kan använda när du repeterar. Dra nytta av till exempel mellanrubrikerna när du skriver ner frågorna. Repetera provavsnittet genom att besvara frågorna du skrivit ner.
- Plocka ut nyckelord ur texten och frågorna. Öva dig på att rita tankekartor.
- Hitta på egna exempel så har du lättare att lära dig och minnas det du läser.

Att skriva provsvar

- Läs först igenom frågan eller uppgiften noggrant och ge dig själv tid att förstå den.
- I matematikprovet ska du lägga märke till de matematiska begreppen: handlar det om differens, summa, kvot eller produkt? Vilka uppgifter finns givna, vad efterfrågas, vilka tal ska du använda i uträkningarna, vad är delsvar och vad är slutgiltiga svar?
- När det gäller realämnena kan du skriva ner dina frågor med hjälp av frågeorden vem, vad, när, var, varför?
- Använd kladdpapper. När du har läst igenom uppgiften, skriv ner allt som du kommer på som enskilda ord eller som en lista. Stryk över de ord som du redan använt i ditt svar.

Miljöfaktorer som kan förstärka symtom

Störande faktorer i miljön (ljud, föremål, rörelser och så vidare)

Stor gruppstorlek

Situation i fria former

Komplicerade anvisningar

Långvarigt, ansträngande arbete

Respons först efter att barnet är klar med något

Upprepande arbete som upplevs som tråkigt eller svårt

Flera uppgifter som kräver uppmärksamhet samtidigt

Allmänna anvisningar till hela gruppen

Förväntningar på att barnet ska kunna sitta stilla

Fysisk obekvämheter (för varmt, för kallt, trött, hungrig, smärta)

Psykisk obekvämheter (nervositet, väntetider)

Miljöfaktorer som kan lindra symtom

En lugn miljö, lämplig stimulansnivå

Liten grupp, förtrolighet

Strukturerad situation

Korta instruktioner, ett steg ges i taget

Fortlöpande arbete som är indelat i korta etapper

Omedelbar, uppmuntrande respons

Intressant arbete, bra motivation

Arbete med en sak i taget

Anvisningar till individen

Möjlighet att röra på sig utan att störa andra (till exempel sitta på en gymnastikboll, fingra på ett föremål eller liknande)

Förhållanden som gör det enklare att reglera aktiviteten (möjlighet att vila en stund, mellanmål)

En accepterande atmosfär som gör det möjligt att varva ner



Situationer utanför hemmet

Situationer utanför hemmet är svåra att förutse och skapar därför överflödigt stress på grund av den spänning de medför. Det är enklare att hantera ett utmanande beteende när du kan förutse det i förväg och planera hur du ska agera i olika situationer så väl som möjligt. Fundera på vilka situationer som är särskilt svåra i er familj och vad det är i de här situationerna som vanligtvis utlöser barnets icke önskvärda beteende. Här finns en lista över sätt som andra familjer anser fungera i sådana situationer som de tycker är utmanande:

Butiksbesök

- Beakta barnets vakenhetstillstånd och övriga grundbehov. Butiksbesöken fungerar bättre om barnet inte är hungrigt, utmattat eller behöver gå på toaletten.
- Gör upp en inköpslista redan hemma. Om du handlar i en bekant butik, skriv listan i den ordning som varorna finns i butiken.
- Berätta för barnet om dina förväntningar på hen när ni handlar. Ni kan också komma överens om en belöning som barnet får ifall hen uppträder enligt förväntningarna.
- Gör barnet delaktigt: låt hen samla ihop och väga varorna, låt hen strecka över allt ni redan hittat på inköpslistan och bära en egen shoppingkorg. En egen korg är bättre än en egen kundvagn, eftersom korgen begränsar rörelseutrymmet.
- Tänk ut en plan B eller kom redan i förväg överens om vad ni gör om barnet blir utmattat mitt i inköpen eller betar sig illa.
- Använd dig av de stora affärernas, varuhusens och köpcentrens övervakade "barnparkeringar" eller lekhörnor.

Att röra sig i trafiken

- Kom överens om reglerna i förväg och påminn om dem längs vägen: vi håller varandra i handen när vi går över gatan och när vi rör oss i parkeringshallen, det är den vuxna som åker först eller sist när vi cyklar.
- Gå igenom trafikreglerna tillsammans samt vad

Resor

- Beakta barnets vakenhetstillstånd och andra grundbehov (toalettbesök, mat, dryck, dagsvila) när du planerar resans tidpunkt, längd och pauser.

På besök

- Kom i förväg överens om vilka regler som gäller på platsen ni ska besöka. Berätta för barnet hurdant uppträdande du förväntar dig av hen och vad hen får göra på platsen ni besöker.
- Ta vid behov med egna leksaker eller annat att sysselsätta sig med.
- Fokusera på att beakta positivt beteende genom

Fester

Berätta för barnet i förväg vad som kommer att ske under tillställningen och vilken sorts uppträdande du förväntar dig av hen.

- Ta med något som barnet kan sysselsätta sig med utan att störa andra.
- Välj en sittplats där det är enkelt att vara och

trafikmärkena och trafikljusen betyder tillsammans.

- Påminn om att barnet ska se sig omkring och vara försiktigt, även om grönt ljus lyser för fotgängarna.

- Håll barnet sysselsatt. Hen kan till exempel räkna hållplatserna, ”bonga” gula bilar, lösa gåtor, lyssna på ljudböcker eller sysselsätta sig på liknande sätt som ni kan hitta på beroende på barnets ålder och intressen.

att berömma och uppmuntra.

- Var förutseende och förbered barnet på att det snart är dags att sluta leka och åka hem.
- Om du besöker någon som inte har egna barn, be vid behov värden lyfta sköra föremål upp på högre hyllor så du själv kan slappna av.

därifrån det vid behov går enkelt att avlägsna sig.

- Lägg upp en plan B ifall ni till exempel måste avlägsna er. Om båda föräldrarna deltar, fundera i förväg ut vem som går ut eller till ett annat rum med barnet.
- Ta vid behov med dig egen mat åt barnet.

På läkarmottagning eller under undersökningar

- Berätta i förväg så noggrant som möjligt vad som kommer att ske och hur barnet ska bete sig.
- Försök vara så lugn och målmedveten som möjligt – om du är nervös smittar det av sig på barnet så hen blir mer rastlös.
- Vänd din egen uppmärksamhet och barnets uppmärksamhet mot positiva ting och beröm ditt barn när hen uppträder enligt förväntningarna.
- Ge positiv uppmuntran redan i förväg. Exempel: ”Nu ser du ut att vara på så bra humör att det här kommer att gå riktigt bra!” När det är dags för vaccination eller andra åtgärder, försök vända barnets uppmärksamhet bort från sprutan eller liknande.
- Om det gäller en större åtgärd kan ni också förbereda er med hjälp av böcker och rollspel, utöver att ni pratar om saken.
- Berätta redan i förväg för vårdpersonalen om ditt barn lider av ”läkarskräck”.
- Svara sanningsenligt på barnets frågor att blodprovet eller vaccinationen gör lite ont. Det kan bli ännu svårare nästa gång om barnet upplever att du lurat hen.
- Ta med egen sysselsättning åt barnet och en ”trygghetsleksaker” om det förväntas bli långa väntetider.





Kompisrelationer och sociala situationer

Det kan vara svårt för ett barn med utmanande beteende att knyta vänskapsband med jämnåriga. Barnet har kanske svårt att hänga med i komplicerade lekregler, eller orkar inte vänta på sin tur och tappar lätt tålamodet när hen möter motgångar.

Svårigheten att hantera sina impulser gör barnet lättretligt och känsligt vilket leder till att hen reagerar starkt på situationen. Det leder i sin tur till konflikter och att barnet får rykte om sig att vara en bråkstake. Då vill andra barn inte ta med hen i lekarna och hen blir utstött.

Den som blir utstött mår dåligt och blir frustrerad. Det här kan göra barnet ännu mer negativt inställt till andra och hens självkänsla lider också.

Därför är det viktigt att de vuxna observerar barnens samspel och kompisrelationer.

Hjälp barnet greppa sociala situationer

- Gå igenom sociala situationer tillsammans med barnet. Förklara hur man gör när man närmar sig andra människor, hur man ber någon komma med och leka och hur man agerar i konflikter.
- Sätt ord på tråkiga erfarenheter och känslor: ”Oskar är ledsen för att han hade sönder din leksak. Han var inte hårdhänt med flit. Det här känns säkert illa för dig.”
- Ni kan gå igenom sociala situationer med hjälp av bilder. Ni kan också tillsammans rita serier som visar riktiga situationer.

Hjälp barnet skapa sociala kontakter

- Möjliggör jämnårigt sällskap åt barnet också på fritiden. En del kanske träffar jämnåriga barn genom sina hobbyer. Kontakterna i småbarnspedagogiken och skolan är oftast tillräckliga för barn som blir överbelastade av sociala situationer och/eller sinnesförnimmelser. Barn som behöver särskilt stöd leker ofta helst med yngre eller äldre barn. Tillsammans med jämnåriga kan det uppstå konflikter på grund av de olika utvecklingsnivåerna.
- Det är bra om den vuxna följer med barnens lekar och vid behov stöttar barn som övar sig i självreglering.
- Visa exempel för barnet i sociala situationer: ”När jag träffar någon jag inte känner, går jag fram till hen och hälsar med ett ’Hej’ och berättar vad jag heter.”
- Vägled barnet till att prata i stället för att röra.
- Lär barnet hur hen kan förmedla positivitet till

en annan människa med sina miner och gester. Kom ihåg att le!

- Vid konflikter, försök hitta en alternativ modell att agera: ”Ibland brukar man dra lott i situationer som den här. Vi drar sticka och ser vem som får börja den här gången.”
- Visa konsekvent alla parter stöd och se till att ingen hamnar utanför eller blir retad.
- Påminn om gemensamma gränser och regler samt om hur barnet ska agera när någon bryter mot reglerna: ”Vid matbordet kastar vi inte saker. Jenna städar upp efter sig och ber William om ursäkt.”
- Be barnet berätta om dagens händelser. Att prata igenom dagen hjälper hen gå igenom tråkiga eller tankeväckande händelser.



8

Barnets känsloreglering



I barnets självreglering är det viktigt att beakta att barnet ska kunna identifiera och reglera sina känslor. När barnet känner starka och intensiva känslor som växlar belastar det både barnet och de närmaste vuxna. Det är särskilt tungt om barnet upprepade gånger beter sig aggressivt. Våra känslor har stor betydelse för hur vi agerar och den här kopplingen är särskilt märkbar hos barn vars självregleringsförmåga inte ännu utvecklats ordentligt. Förmågan att reglera sina egna känslor och sitt eget agerande är viktig också med tanke på sociala relationer.

Det är viktigt att barnet får stöd så hen blir medveten om sina egna känslor, hur de känns i kroppen och hur hen vanligtvis reagerar vid en viss känsla.

- Sätt ord på det du ser: ”Jag ser att du är besviken när leken avbröts.” Nu har barnet fått ett namn på känslan och samtidigt förståelse vilket gör det enklare att kontrollera och identifiera känslor. Hjälp barnet att sätta ord på sina egna känslor.
- Visa barnet exempel och prata om dina egna känslor.
- Känslor och handlingar är olika saker. Fundera tillsammans på om ni över huvud taget behöver agera i en viss situation och vad som i så fall skulle vara ett lämpligt sätt att agera på.
- Förklara för barnet vilken skillnad det är mellan känslan och handlingen som följer på känslan. Man behöver inte alltid reagera på sina känslor. Gå tillsammans igenom om ni över huvud taget behöver agera i en viss situation och vad som i så fall skulle vara ett lämpligt sätt att agera på.
- Diskutera och kom i förväg överens om vad det är ok att göra när man blir arg, i stället för att skada någon annan verbalt eller fysiskt. Ska barnet till exempel få fysiskt utlopp för sin känsla genom att hoppa eller riva sönder tidningar? Eller kan barnet skapa sig ett eget tryggt bo, dit hen kan dra sig tillbaka för att lugna ner sig och kanske rita? Skulle det hjälpa om barnet fick djupandas tillsammans med en trygg vuxen?
- Barnet behöver mycket stöd och uppmuntran av en vuxen för att kunna identifiera en situation och ta i bruk alternativa handlingsätt. Sätt ord på barnets lyckade prestationer till exempel genom att säga: ”Du blev förargad och du kunde berätta om det. Det var fint att du gick därifrån och situationen lugnade ner sig!” Det är värt att lägga märke till också små framgångar!
- Be om utomstående hjälp om metoderna i den här handboken inte räcker till och om barnet upprepade gånger är aggressivt.

Konflikt-situationer



När omgivningens förväntningar och barnets förmåga att svara på dem och agera enligt dem inte möts, uppstår det konflikter. Det finns flera orsaker till icke önskvärt beteende, till exempel: barnet kan inte bete sig annorlunda och har inte lärt sig alternativa handlingsätt, barnet klarar inte av att hantera sitt beteende eller barnet försöker kontrollera situationen.

För barn är det särskilt störningar i uppmärksamhetsregleringen och språkliga svårigheter som gör det svårt för dem att förstå instruktioner och regler. Svårigheter i funktionsförmågan samt hyperaktivitet och impulsivitet skapar i sin tur utmaningar i att följa reglerna.

Till detta kan läggas svårigheter i att tolka andras minspel, gester och känslor, sinneskänsligheter och svårigheter att tolka sociala situationer som lätt leder till missförstånd och konflikter.

För att en vuxen ska kunna agera konstruktivt måste hen förstå hur barnet upplever situationen och varför barnet betar sig på ett visst sätt. Efter en konflikt är det nyttigt att stanna upp och gå igenom vad som skett ur barnets synvinkel och försöka hitta orsakerna till det inträffade. Det här är till hjälp i framtiden när ni vill förutse liknande situationer. Det ger också värdefull information om barnets

upplevelse och orsakerna till hans beteende samt hur hen nästa gång skulle kunna agera bättre.

Det är möjligt att ändra på barnets beteende i en mer positiv riktning. Att säga nej och sätta gränser kan fungera för stunden och bryta det icke önskvärda beteendet, men hjälper inte nödvändigtvis barnet att bete sig på ett önskvärt sätt nästa gång.

När du vill förändra barnets beteende i en bestående positiv riktning ska du lära barnet olika sätt att agera och berätta för hen hur hen ska bete sig i fortsättningen. Dessutom ska du medvetet fästa uppmärksamhet vid barnet varje gång när hen betar sig väl.

Försök styra barnets beteende i en önskad, positiv riktning genom att ge direkta och situationsanpassade anvisningar.

Lugna ner barnet

Ju yngre barnet är, desto mer impulsivt handlar hen. Ju mer bristfällig funktionsförmåga och bristfälliga färdigheter att hantera situationen barnet har, desto mer beroende är hen av omgivningens handledning.

Icke önskvärt beteende

- Låt bli att ge icke önskvärt beteende någon uppmärksamhet alltid då det bara är möjligt och försök styra barnets uppmärksamhet till något annat.
- Ge uppmärksamhet, beröm och belöna barnet omedelbart när hen förändrar sitt beteende i önskad riktning.
- I grupsituationer, ge uppmärksamhet, beröm och belöna de barn som betar sig på önskat sätt.

Raseriutbrott

- Avbryt aggressivt och destruktivt beteende omedelbart. Hindra barnet från att skada sig själv eller andra eller ha sönder saker.
- Använd dig av fasta och målmedvetna grepp utan att skada barnet.
- Håll inte i barnet med våld om det bara ökar på sprattlandet. Finns nära till hands, lämna inte barnet ensamt, stäng inte in hen i ett annat rum.
- Försök behålla ditt eget lugn. På det sättet ger du barnet modell för önskvärt beteende – frågor ska lösas som frågor och det är inte oöverkomligt att kontrollera sin ilska.
- När raseriutbrottet hållit på länge, erbjud små

barn en väg ut ur situationen: för hen till ett rum med så lite stimuli som möjligt, där hen får lugna ner sig. När barnet lugnat ner sig, ge positiv respons.

- Berätta för barnet att det är helt ok att känna hat och ilska – precis som alla andra känslor. Uppläs barnet om vad hen kan göra när hen är arg, eftersom det är förbjudet att slå andra.
- Lär dig identifiera situationer som ger upphov till raseriutbrott. Då kan du påverka dem i tid.
- Sätt ord på barnets känslor och de situationer känslorna leder till och uttala det högt: ”Jag märker att du grämer dig när du inte fick den där leksaken du ville ha.” Det här hjälper barnet att identifiera och sätta ord på olika känslor och då blir det lättare för hen att kontrollera sina känslotillstånd.
- Kom i förväg överens med barnet om hur ni ska agera vid ett raseriutbrott. Det är också en god idé att fråga vad barnet vill att den vuxna ska göra, i varje fall när det gäller lite äldre barn. Då vet ni vad ni ska göra när känslorna svallar så att barnet känner att hen blir hörd.
- Lär äldre barn kanalisera sina känslor och reaktioner på ett accepterat sätt och lär hen metoder så hen redan i förväg kan lugna ner sig själv. Ge positiv respons när barnet lugnat ner sig.
- Med barn i skolåldern kan ni tillsammans i gruppen gå igenom olika sätt att tygla sig själv eller hjälpa andra att lugna ner sig. När ni löser konflikter är det viktigt att diskutera hur provokationer från andra påverkar att det uppstår bråk.
- När ni har lugnat ner er efter en konflikt kan ni rita situationen som en bildserie. Med hjälp

av den kan barnet enklare gestalta och förstå händelseförloppet. Genomgången hjälper även dig som vuxen att få en uppfattning om vad som hänt. Den hjälper dig också att lösa situationen rättvist. Om du ritar miner åt figurerna stärker

du också barnets känslofärdigheter. Bildserien kan också hjälpa dig att förklara för barnet hur situationen hade kunnat lösas. Ta inte stress över hur bilderna ser ut, stickgubbar fungerar utmärkt!

Att bibehålla sitt lugn som vuxen

- Lär dig känna igen vilka känslor som olika situationer väcker i dig och hur du reagerar på dem.
- Alla känslor är tillåtna men de ska uttryckas utan att såra eller skada någon annan.
- Kom ihåg att hållas lugn. Genom att själv bli upprörd och arg hjälper du inte barnet att hantera ett bråk utan snarare förstärker du det negativa beteendet.
- Försök i mån av möjlighet att förutse svåra situationer och fundera redan på förhand ut alternativa sätt som du kan agera på. Fundera på vad det är som utlöser det aggressiva beteendet i en viss situation och om det går att påverka den utlösande faktorn. Och vad är det som upprätthåller det icke önskvärda beteendet – går den faktorn att påverka?
- Lär barnet hur hen kan hantera sin aggression:
 - Räkna sakta bakåt från tio till noll.
 - Handled dig själv med rösten, till exempel ”det här går bra” eller ”nu ska jag sitta en stund och tänka efter och därefter reder vi ut det här”.
 - Avlägsna dig från situationen.
- Om du tappar behärskningen och sårar ditt barn verbalt eller går till handgripligheter, sätt ord på det skedda när du lugnat ner dig och be om ursäkt. Sök professionell hjälp för att hantera din aggression.



10... 9... 8... 7...
6... 5...



Beakta hela familjen

Barnet är alltid en del av en större gemenskap och ett nätverk varav den mest betydelsefulla gemenskapen är familjen. Hur barnet agerar och reagerar påverkar hela familjen: föräldrarna, syskonen och andra i den närmaste kretsen. Ett barn som i hög grad behöver andras hjälp för att reglera sitt beteende behöver mycket uppmärksamhet och tid av sina föräldrar och andra närstående människor. Det går ofta så att de vuxna börjar agera på barnets villkor för att undvika återkommande konflikter och för att underlätta vardagen. I sådana fall kan i synnerhet syskonen uppleva att de blir förbigångna och också deras kompisrelationer är ofta utmanande.

Föräldrar

Samspelet mellan föräldern och barnet kan vara ansträngt redan i ett tidigt skede om föräldern upplever att bebisen är svårskött. Det händer lätt att föräldern känner skuld och anser att hen är en

dålig förälder om bebisen gråter mycket och är svårt att lugna. Ofta blir också sovandet och ätandet mycket oregelbundna och föräldern upplever att det är svårt att förutse vardagsrytmen.

Föräldern kan bli utmattad och hans självförtroende i egenskap av förälder lider. Bebisen märker och känner på sig att föräldern är osäker vilket gör bebisen än mer svårskött. Hen kan uppleva mammas eller pappas osäkerhet som ett tecken på att hen inte är bra eller värd att älska. Då lider bebisens jagbild och självkänsla. På det här sättet uppstår en negativ interaktionscirkel.

Det är oftast föräldrar till barn med någon störning som påverkar beteenderegleringen, såsom en aktivitets- och uppmärksamhetsstörning (adhd) eller beteendestörning, som upplever att de är mycket stressade.

Om barnet i lekåldern är hyperaktivt, impulsivt och/eller trotsigt upplever föräldrarna ofta att de inte räcker till som uppfostrare. Omgivningen förstärker också ofta det här tänkesättet genom att ständigt ge barnet negativ respons på hans beteende. Föräldrar berättar bland annat om hur nervösa de är när de ska hämta barnet på dagis eftersom de känner på sig att de kommer att få höra negativ respons.

Också parförhållandet kan lida när föräldrarna uppfostrar ett barn som beter sig utmanande. Det gäller speciellt om barnet är motspänstigt, trotsigt eller aggressivt. Familjen kanske börjar isolera sig från sociala kontakter eftersom det är för tungt att

bege sig iväg någonstans tillsammans med barnet. Om barnet beter sig utmanande kan det också vara svårt att skaffa barnvakt eller skötare åt barnet. Den tid som föräldrarna kan tillbringa tillsammans på tu man hand krymper och det är vanligt att föräldrarna har olika åsikter om barnets uppfostran.

Utvecklingen och förekomsten av neuropsykiatriska symtom påverkas av arvet samt av samspels- och miljöfaktorer. Många undersökningar visar att hyperaktiva barn lär sig bäst genom att lyckas.

Varken hårda straff eller fysisk disciplin lär barnet hur hen borde bete sig, tvärtom ökar risken för beteendestörningar. Fysisk bestraffning ökar barnets otrygghet och försvagar hans möjligheter att lära sig lösa problem på ett accepterat sätt utan våld. Likaså är det skadligt för barnet att utsättas för psykiskt våld, såsom förödmjukande behandling och ständig negativ respons.

Att stötta barnets beteende med positiva metoder stärker hans självkänsla och funktionsförmåga. Positiva uppfostringsmetoder främjar barnets möjligheter att klara sig i livet. Att uppmärksamma och lyfta fram barnets lyckade prestationer i vardagen ger permanenta förändringar i hans uppträdande. På det sättet lär sig barnet att se det goda i sig själv och lita på sin egen förmåga att klara sig.

Syskonrelationer

Syskonrelationerna prövas ofta i familjer där något av barnet beter sig mycket utmanande. Hen kanske ställer till med bråk för småsaker, stör lekarna, skriker på sina syskon och provocerar syskonen så också de beter sig illa eller gör förbjudna saker.

Familjens övriga barn märker vanligtvis väldigt tidigt att det syskon som beter sig utmanande är

annorlunda. Äldre syskon lägger också märke till om föräldrarna är utmattade eller trötta, vilket kan leda till att de försöker kompensera syskonets dåliga beteende med sitt eget beteende. Syskonen vill inte ge sina föräldrar ännu mer besvär, så de kan bli ”översnälla” och klara sig alltför bra på egen hand.

Det är lätt hänt att ett barn som behöver särskilt stöd och extra mycket uppmärksamhet tar all sina föräldrars tid och energi i anspråk. Då upplever syskonen att föräldrarna ignorerar dem och ibland utvecklar de fysiska eller psykiska symtom för att få uppmärksamhet. Det är också vanligt att syskonen testar på att vara det "besvärliga barnet" någon gång under sin uppväxt. Det hyperaktiva och impulsiva barnet märker också ofta att hen skiljer sig från sina kompetenta syskon. Det här kan medföra att hen känner svartsjuka och bitterhet.

Det är också vanligt att de andra syskonen skäms. Syskonen vill kanske inte bjuda hem kompisar eller befinna sig utanför hemmet tillsammans med familjen. De kan vara rädda för hur deras syskon ska bete sig. Kompisarna kanske mobbar dem för att de har en annorlunda bror eller syster. Syskonen kanske beskyller syskonet som inte kan reglera sitt beteende för att hen stör familjens normala vardag.

Föräldrarna kanske tänker att de inte kan kräva samma ansvarstagande av ett barn med särskilda svårigheter eller sätta samma gränser som för syskonen. Det kan leda till olikbehandling av familjens barn och öka konflikterna mellan syskonen.

Vad du som förälder kan göra

Konsekventa gränser är synnerligen viktiga för alla familjemedlemmar när ett av syskonen betar sig utmanande. Ni kan komma överens om allmänna spelregler till exempel under en gemensam familjesammankomst.

- Förklara för de övriga syskonen vad det handlar om och vad det utmanande beteendet beror på.
- Det är viktigt att hela familjen pratar om familjens gemensamma regler och rutiner. Förklara också varför det ibland kan finnas olika sätt att agera beroende på vilket barn det gäller.

- Gör klart för alla vilka föremål man inte får röra och vilka platser som är förbjudna. Det kan handla om exempelvis de andra barnens mobiltelefoner, skolutrustning eller rum.
- Det ska finnas följderna om någon kränker någon annans rättigheter, till exempel har sönder saker. Barnet kanske måste ersätta föremålet hen söndrat eller ge någon av sina egna saker i utbyte. Det är ändå en bra idé att tänka ut följderna i förväg så att de blir rättvisa och barnet förstår orsaks-följeförhållandet.
- Ge barnen erkänsla alltid då de beaktar varandra och lyckas uppträda väl.
- Se till att föräldrarna och andra närstående släktingar delar sin tid och uppmärksamhet så jämnt som möjligt mellan familjens alla barn.
- Försök ordna gemensamma stunder och trevlig samvaro som alla familjemedlemmar njuter av.
- Betona alla barns styrkor och lyft dagligen fram dem.
- Jämför inte barnen med varandra eller familjens situation med andra familjers.



Föräldrarnas resurser

Det stöd som föräldrarna ger är en faktor som starkt påverkar äldre barns välbefinnande. Därför är det viktigt att föräldrarna själva stärker sina resurser. En stressad eller trött förälder kan bli belastad av barnets normala lek eller aktivitet. När föräldrarna själva mår bra kan de beakta barnets behov och känna äkta glädje över samvaron.

Till förälderns vardag hör utöver glädje också konflikter, att tåla besvikelser, omvårdnad och plikter. När du sätter tillräckligt fokus på ditt eget

välbefinnande återspeglas det positivt på hela familjens välbefinnande och möjligheter att orka i vardagen.

Ta hand om dig själv

- Vilka är dina resurser och hur njuter du av dem? Vad behöver du för att må bra? Gör upp en lista och fundera på hur mycket tid i veckan du för tillfället har till sådant som ger dig kraft. Hur skulle du kunna få in mer sådant i ditt liv?
- Familjens vuxna ska komma överens om arbetsfördelningen och möjligheterna att ha en ledig kväll eller liknande andningspaus åtminstone en gång i veckan. Beakta en jämlig fördelning av er egentid.
- Om en av de vuxna inte delar vardagen skulle då en granne, mor- eller farförälder, god vän eller någon annan vuxen som du känner väl kunna hjälpa till med barnskötseln så att du får tid för dig själv ibland? Du kan också fråga om kommunen, olika organisationer eller företag erbjuder hjälp med barnskötsel.
- Tänk också på de små vardagliga sakerna som ger dig glädje och ta vara på stunderna: "Åh, vad gott det är med mörkrostat kaffe." "Solskenet är extra skönt i dag under min promenad."
- Identifiera dina gränser och acceptera dem. Visa förbarmande mot dig själv och gör dig vid behov av med överflödiga krav och plikter. Vad kunde du avsäga dig med tanke på ditt eget välbefinnande? Att värna om sina egna gränser är att uppskatta sig själv.
- Hälsosamma levnadsvanor såsom bra mat och en regelbunden måltidsrytm, vila och motion minskar tröttheten, förbättrar grundkonditionen och humöret samt ökar stresstoleransen.
- Är dina egna och omgivningens förväntningar i balans? Hur skulle du kunna öka balansen? Skulle du kunna förkorta din arbetstid eller minska på övertidsarbetet för att få mer tid med familjen?
- Vad skulle pigga upp ditt liv – att studera något nytt, börja med en ny hobby eller bara koppla av medvetet? Lyssna på dina egna önskningar och arbeta för att uppnå dem.



Negativa tankemodeller

Mitt barn kommer aldrig ihåg något, inte ens när jag sagt till om det många gånger.

Mitt liv är som det är, det blir aldrig bättre.

Mitt barn är så påfrestande att ingen orkar med hens gnällande. Hen får grymma raseriutbrott om hen inte får som hen vill.

Jag är så trött att jag inte orkar med någonting alls.

Positiva tankemodeller

Jag hjälper mitt barn att komma ihåg genom att ge hen ett minnesstöd såsom en bild eller något annat tips.

Uppförs- och nerförsbackar hör livet till och jag kan själv påverka hur jag rör mig mot positiva förändringar.

Mitt barn har en stark vilja och jag behöver små stunder för mig själv för att orka stötta mitt barn att tåla motgångar.

Jag har lov att känna mig trött. I dag låter jag bli att göra några hushållssysslor, jag går och lägger mig i tid och i morgon vaknar jag pigg och utvilad.

Stärk ditt positiva tänkande

Våra tankemodeller och förutfattade meningar påverkar vårt välbefinnande i hög grad. Negativa tankar och fokus på problem försvagar vårt välbefinnande, medan positivt tänkande gör att vi upplever mer glädje och lycka samt ökar vår nöjdhet och minskar risken för utmattning.

- Fundera på och överväg hur du tänker: känner du att du själv, dina närstående och saker och ting runt omkring dig inte räcker till? Gör ett medvetet fokusskifte: vad är du nöjd med när det gäller dig själv och dem som står dig nära? Hitta bra aspekter som du värdesätter och som du vill ha kvar i ditt liv.
- Skriv upp dina styrkor och positiva drag. Häng upp listan på kylskåpet och påminn dig själv emellanåt om vilken bra typ du är.
- Tänk dagligen på fem saker som du är tacksam för.
- Arbeta med dina närmaste för att avlägsna de negativa tankemodellerna och stärk positiva tankar och lösningscentrerade verksamhetsmodeller.
- Låt bli att grunna på vad du gjort fel eller vad du borde ha gjort. Fokusera på hur du i fortsättningen kan handla och stötta ditt barn bättre. I stället för att fastna på misslyckanden kan du tänka: "Vad har jag lärt mig av det här och hur kan jag agera bättre nästa gång?"
- Lita på dig själv som förälder. Du sitter inne med en massa unik information om och erfarenhet av ditt barn som du kan dra nytta av i uppfostran. Du är det bästa stöd ditt barn kan få! Fundera på vad ditt barn skulle kunna tacka dig för om 20 år och agera så att du i framtiden stolt kan ta emot den här tacksamheten.

Identifiera och kanalisera dina negativa känslor

Olika känslor hör livet till. Föräldrar har lov att känna osäkerhet, ilska, frustration, skuld, besvikelser och sorg. Att identifiera och acceptera sina egna känslor samt uttrycka och kanalisera dem konstruktivt påverkar ditt eget och hela familjens välbefinnande. Att prata om känslor hjälper också barnet att bearbeta och strukturera sina egna känslor.

- Lyssna på din kropp. Var i kroppen känner du en känsla? Är det i hjärttrakten, spänner du dina muskler, börjar du andas snabbt? Genom att vara medveten om kroppens reaktioner och upptäcka vad som sker i kroppen kan du reglera dina upplevelser och hitta alternativa sätt att agera när känslorna tar över.
- Fundera ensam och tillsammans med andra på vilka sätt som är bra när ni vill visa era negativa känslor så de inte blir uppdämda. Du kan vädra

dina känslor genom att prata om dem eller genom att fundera på dem under en springtur eller på bastulaven. Alla har sina egna sätt att hantera sina känslor. Vilket är ditt sätt?

- Om negativa känslor håller på att kanaliseras i skadligt beteende, dra nytta av stanna-tänk-efter-agera-strategin. Du kan lugna ner dig själv genom att tyst räkna till tio och sedan fundera ut något bättre sätt att agera på. När du medvetet fäster uppmärksamhet vid din andning och andas långsamt och lugnt så kan du också lugna ner det upprörda tillståndet i kroppen.
- Se över din egen inre dialog. Vad säger den dig? Utveckla en lösningsfokuserad inre dialog. Till exempel när du är arg kan du säga till dig själv: ”Jag är arg, men nu ska jag lugna ner mig för ingenting blir bättre av att jag är arg.”

Sök reda på information och sök vid behov utomstående hjälp

- Skaffa dig information om barnets utveckling och om hur du kan stötta barnet. Redan att du läser den här handboken visar att du är redo att få mer hjälp på vägen.
- Känner du någon som skulle kunna hjälpa dig med barnskötseln eller någon du kunde prata med? Goda människorelationer är en viktig resurs.
- Om du känner att du står på gränsen till vad du orkar med och dina egna idéer håller på att ta slut, tveka inte utan be om professionell hjälp. Det är viktigt att i tid märka om dina egna resurser håller på att ta slut. Det kan vara nyttigt att strukturera din egen livssituation och diskutera

med en utomstående. Du kan söka hjälp från hälsocentralens psykolog, familjerådgivningen, mentalvårdsbyrån, olika organisationer inom mental hälsa såsom Barnavårdsföreningen eller ADHD-liitto. Om det handlar om en långvarig, allvarlig utmattning eller depression ska den skötas på rätt sätt.

- Kamratstöd, alltså stöd av andra personer i samma situation, är också nyttigt. Det finns samtals-, utbildnings-, semester- eller rekreationsverksamhet som är riktad till föräldrar till barn som är i behov av särskilt stöd. Där kan du träffa andra föräldrar och dela med dig av dina upplevelser av vardagens utmaningar och hur du klarar av dem.

Barn

Barn som möter spydigheter lär sig bli osäkra

Barn som möter kritik lär sig fördöma

Barn som möter svikna löften lär sig luras

Barn som möter motvilja lär sig hata

Barn som möter ömhet lär sig älska

Barn som möter uppmuntran lär sig lita på sig själv

Barn som möter uppriktighet lär sig skilja sanning från lögn

Barn som möter hjälpsamhet lär sig visa omtanke

Barn som möter tålamod lär sig visa förståelse

Barn som möter lycka hittar kärleken och skönheten.

Ronald Russell



Vardagen tillsammans med ett barn som betar sig utmanande kan stundvis vara tung. Syftet med den här handboken är att ge föräldrar till barn under skolåldern och i lågstadieåldern praktiska tips för en smidigare vardag.

Här hittar du idéer och verksamhetsmodeller till vardagliga situationer, till exempel hur du kan göra påklädningen enklare, hur du kan övergå från en situation till en annan och hur du kan lugna ner barnet vid bråk. Vi ger dig också tips på hur du stärker dina föräldraresurser.

Speciellt föräldrar vars barn har utmaningar med självreglering och lärande samt neuropsykiatriska symtom hittar hjälp och stöd i den här handboken. De som arbetar med de här barnen och deras familjer har också nytta av handboken.

Problem som kan kännas komplicerade behöver inte nödvändigtvis ha invecklade lösningar.