

Föräldratips för en meningsfull fritid

Att hitta meningsfulla fritidsaktiviteter är berikande för alla barn, men inte alltid så lätt när det gäller barn med adhd. Många aktiviteter kräver en god förmåga att koncentrera sig och följa uppmaningar, vilket kan vara svårt. Att följa regler och vänta på sin tur är en tuff utmaning för barn som är impulsiva. Många barn med adhd har dessutom låg frustrationstolerans och svårt att stå ut med motgångar, vilket inte sällan påverkar samspelet med andra barn. Här är Adhd-centers tipsblad att ladda ned och skriva.

Här är Adhd-centers tips för att hjälpa barnet att få en bra fritid:

- 1. Utgå alltid från barnets talanger och intressen**

Alla barn är unika med olika styrkor och talanger – och det gäller förstås även barn med adhd. Barn med adhd är dock särskilt motivationsberoende och har ofta svårt att traggla vidare med sådant som de inte har lätt för från början. De allra flesta aktiviteter kan fungera väl om ditt barn lyckas hålla uppe motivationen, vilket är enklare om det är en aktivitet som barnet har goda förutsättningar för.
- 2. Låt ditt barn pröva sig fram**

Många barn med adhd har svårt att satsa på en bestämd fritidsaktivitet, istället byter de ideligen aktivitet efter vad som verkar mest intressant för stunden. Ibland kan barnet behöva hjälp att hålla fast vid aktiviteten ett tag innan det provar något nytt. Å andra sidan kan det vara bra att tillåta barnet att pröva på lite olika aktiviteter för att hitta rätt. Om barnet på detta sätt finner en fritidssysselsättning som det trivs med kan detta blir en källa till självförtroende och tillhörighet, något som kan vara en motvikt om det går mindre bra i skolan.
- 3. Begränsa antalet aktiviteter**

Det är mycket viktigt att barnet får avkoppling från skolan. Barn med adhd får ofta lägga mer energi på skolarbetet än vad andra barn behöver, varför det kan bli övermäktigt att ha ett alltför späckat schema även på fritiden. Anpassa antalet aktiviteter efter vad barnet mäktar med utan att skolan bli lidande.
- 4. Leta efter aktiviteter med mindre grupper**

Barn med adhd har ofta svårt att genomföra saker om det finns alltför många distraktioner runt omkring dem. Med för många barn i gruppen kan det bli för mycket stimulans och för lite individuellt stöd. På fritiden såväl som i skolan fungerar det oftast bäst med mindre grupper. Detta gäller särskilt om det är en koncentrationskrävande fritidsaktivitet.

5. **Försök att behålla era rutiner**

Barn med adhd fungerar oftast bäst om man håller sig till ett någorlunda förutsägbart schema, eftersom det hjälper dem att hålla dygnsrytm och struktur. Det är att föredra om fritidsaktiviteten passar in i schemat utan att man behöver flytta om för mycket på läxläsning och måltider. För vissa familjer fungerar detta bäst om aktiviteten ligger på helgen eller en dag då barnet slutar skolan tidigare.

6. **Berätta om adhd-problematiken för tränare/fritidsledare**

Det är oftast bra att informera tränare och fritidsledare om barnets adhd, för ökad förståelse för barnets sätt att vara. Med förhållandevis enkla medel går det att göra vissa anpassningar för barnet med adhd. Exempelvis kan man ge kortare instruktioner, aktivera barnet under väntetider som uppstår och vid behov hjälpa barnet att gå undan en stund från irriterade eller frustrerande situationer.

7. **Uppmuntra fysisk aktivitet**

Viss forskning pekar på att fysisk aktivitet kan hjälpa hjärnan att delvis kompensera för de brister som adhd innebär. Därför är det bra om ditt barn ägnar sig åt någon form av motion och rörelse på fritiden.

8. **Reglera datortid**

Dataspel erbjuder barnet intensiv och löpande stimulans, uppiggande belöningar och sporrande tävling. Det är precis denna typ av stimuli som personer med adhd söker och det finns därmed en risk att barnet fastnar i stillasittande framför datorn på bekostnad av läxor, kompisar och andra aktiviteter. Bestäm hur lång tid per dag eller vecka som barnet får spela. Kanske kan spelandet vara del i ett belöningssystem?

9. **Uppmuntra och engagera dig i ditt barns intressen**

Det är vanligt att barn med adhd får kämpa mycket i skolan och att de känner sig sämre än sina klasskamrater. Då är det desto angelägnare att de har fritidsintressen, där de kan komma till sin rätt. Som förälder har du en viktig roll när det gäller att hjälpa ditt barn att utveckla sina intressen och talanger.

Tipsbladet bygger på litteratur, forskning och erfarenheter av vad som fungerar för barn med adhd/add.