

## Föräldratips för att få skolloven att fungera bättre

Många föräldrar till barn med adhd tycker att det är särskilt svårt att få tillvaron att fungera under semestrar och skollov. Istället för att ge återhämtning och vila, blir den lediga tiden präglad av konflikter och kaos.

Långa, ostrukturerade skollov med för lite och/eller för mycket aktivitet kan vara överväldigande för barn med adhd. Det finns en risk att adhd-symtomen ökar i omfattning när dagarna saknar struktur och rutiner.

### Här är några förslag för att få skolloven att fungera bättre:

1. **Behåll rutinerna**

Oavsett om ni stannar hemma eller reser iväg på loven, så är det förstås svårt att behålla den struktur som finns i den vanliga vardagen med skola, jobb och fritidsaktiviteter. Försök ändå att behålla vissa rutiner även på loven. Det hjälper ofta barnet om ni till exempel har regelbundna sov- och mattider. Era vanliga regler och överenskommelser och så vidare bör gälla också under semestern.

2. **Planera fritiden**

Det finns en risk att ditt barn blir uttråkat och understimulerat under de längre ledigheterna, vilket kan göra att adhd-symtomen ökar. I så fall är det en god idé att i förväg se till att hen har möjlighet att sysselsätta sig under lovet. Beroende på ålder och intressen så är det lämpligt med olika typer av aktiviteter, träningsläger, kollo och liknande. Om barnet ska vara hemma eller på landet hela lovet, planera så att det finns saker att göra.

3. **Ha en lovkalender**

För vissa familjer är det bra att följa en kalender även på sommaren. Skriv upp vad ni planerar för aktiviteter och utflykter och påminn ditt barn om dessa ofta, så att hen kan ställa in sig på vad som väntar.

4. **Förklara för släktingar och vänner**

Många barn fungerar förvisso bättre när de är på besök hos andra, eftersom de då kommer till en ny stimulerande miljö – men vid längre vistelser brukar svårigheter trots allt göra sig påmind. Om ni besöker släkt och vänner på semestern kan det underlätta om de känner till barnets svårigheter.

5. **Ha roligt tillsammans**

Ta tillfället i akt och försök att umgås så mycket som möjligt med ditt barn under lovet. På semestern har du förhoppningsvis mer tid att bara vara med ditt barn, så försök att ha många goda stunder tillsammans. Då bygger du upp relationen och ni får nya, fina gemensamma minnen.

## 6. Förbered dig på utmanande situationer

Ofta vet du i förväg vilka situationer som riskerar att spåra ur på loven. Det kan exempelvis vara långa bilresor, lek med kusinerna eller vistelser i stugan utan TV eller internetuppkoppling. Förbered dig på dessa laddade situationer så gott det går genom olika åtgärder (ta med extra mellanmål, extra kläder, sällskapsspel etcetera).

## 7. Lägg in vilopauser

Om ni har ett aktivt semesterschema, kan ditt barn behöva hjälp att ta pauser då och då mellan och under aktiviteterna, eftersom hen har svårt att själv känna när vila behövs.

## 8. Medicinering under loven?

Vissa familjer tar tillfället i akt och prövar medicinfria perioder på loven, när barnet inte har skolarbetets krav på koncentrationsförmåga. Alla eventuella medicinändringar ska alltid diskuteras igenom ordentligt med ansvarig läkare och utvärderas noggrant.

## 9. Motion

På loven är det särskilt lätt hänt att barnet fastnar i snabbt belönande underhållning som TV, datorspel, internet med mer. Om det leder till för lite motion kan det tyvärr förvärra adhd-symtomen, med ökad rastlöshet och försämrad sömn. Det är viktigt att hitta fysiska aktiviteter även på loven, eftersom barnet då ofta är särskilt rastlöst.

## 10. Adhd-anpassad kolloverksamhet

Det finns viss kolloverksamhet som vänder sig särskilt till barn och ungdomar med olika neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, däribland adhd. Det är mycket viktigt att personalen på kollot har goda kunskaper om adhd. Kolloverksamhet kan sökas som insats från kommunen.

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