

Lasse Andersson

Coaching  
Boendestöd  
Stöd i vardagen

[lasse@adhd-coaching.se](mailto:lasse@adhd-coaching.se)

[www.adhd-coaching.se](http://www.adhd-coaching.se)

Hade du känt mig hade du inte dömt mig  
Hade jag hjälpt dig hade du aldrig glömt mig  
Hade du ta´ t dig tid hade du kanske fattat  
Hade jag vågat hade vi kanske snackat  
Hade vi bara haft mer tid  
Hade jag kanske satt mig bredvid  
Hade vi lärt känna varandra  
Hade vi inte varit så rädda för andra

(Timbuktu)



Kan vi ha olika storlek?



Kan vi vara olika stora?



Men ser alltid hjärnan likadan ut?



# Detta är alltid målet.

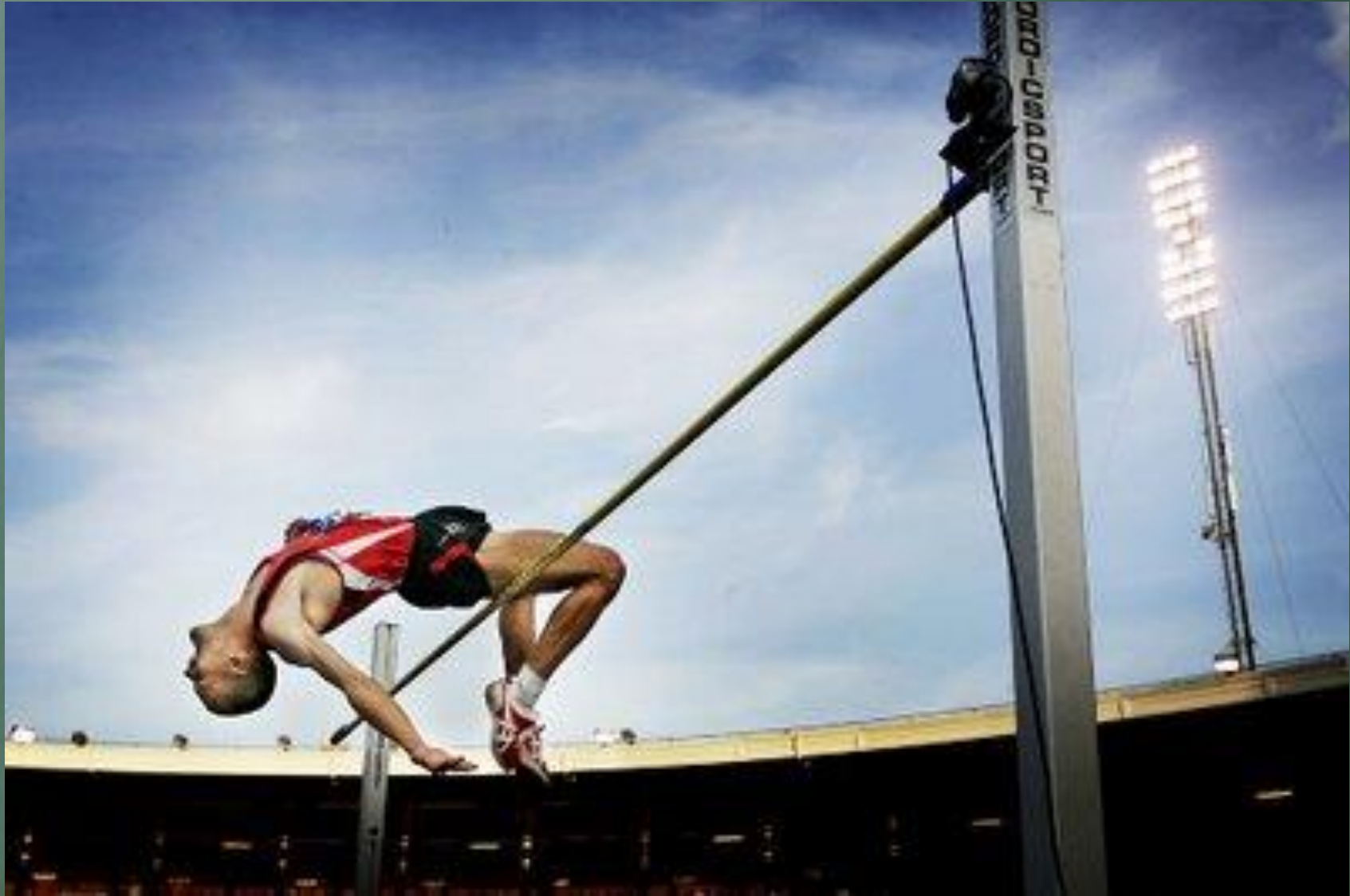
- Jag duger
- Jag kan
- Jag vill och vågar



# Utgå ifrån det positiva



Tänk om du menar detta!



Men barnet tror detta!




# Neuropsykiatriska funktionshinder


Damp	Adhd	Asperger
<u>A</u> ktivitetskontroll	Uppmärksamhet	Kommunikation
<u>M</u> otorisk kontroll	Hyperaktivitet	Social interaktion
<u>P</u> erception	Impulsivitet	Föreställningsförmåga



# Bristande Impulshämning

- Avleds av nya intryck och tankar.
  - Uppfylld av egna tankar och idéer.
  - Intensiv, djärv och kreativ.
  - Svänger i humöret.
  - Svårt att ta besvikelser eller ett nej.
  - Snabba reflexmässiga reaktioner.
  - Motorisk oro, brister i motorisk precision.
  - Oöverlagda handlingar.
- 

# Svårigheter Att Anpassa Aktivitetsnivån Till Situationen

- Uthållighetsproblem.
  - Svårt att hålla lagom energi till uppgiften.
  - Varvar dagdrömmande med uppvarvad.
  - Kraftig varierad funktionsnivå över dagen, från dag till dag.
  - Dygnsrytmrubbningar och sömnstörningar.
- 

# Svagt Belöningsssystem

- Söker omväxling och spänning.
- Undviker det monotona och har svårt med motivationen för det som de själva inte valt eller som är lustfyllt.
- Kort uthållighet och svårt med långsiktiga mål.



# Adhd - pedagogiska principer

- Tydligt avgränsade arbetsuppgifter
- Intresseväckande arbetsuppgifter
- Tydligt avgränsade instruktioner
- Ge hjälp att hitta
- Ge hjälp att fokusera på materialet



# Pedagogiska principer

- Ge stöd att genomföra saker
- Förstärk, beröm och belöna
- Korta arbetspass
- Minska störningsmomenten
- Arbeta ofta i liten grupp eller enskilt



# Arbetsmetod Asperger

- Struktur
- Tydlighet
- Regler




# De sju frågorna


- Vad skall jag göra
- Var skall jag vara
- När skall jag vara där
- Med vem skall jag vara där
- Hur mycket skall göras
- Vilken ordning
- Och sedan



# Hjälp barnet till självförtroende och upplevelse av kompetens

- Att vara hjälpjag och coach
  - Uppmuntra och beröm istället för tjat och kritik
  - Hjälpa barnet förstå samband och sammanhang
  - Ligg steget före – förutse problemsituationer
- 

# Hjälp barnet lyckas med uppgifter

- Hjälp barnet att komma igång, genomföra och avsluta uppgifter
  - Förenkla, begränsa – undvik valsituationer
  - Ge tydliga kortfattade instruktioner
  - Ta hänsyn till den begränsade uthålligheten
  - Ge påtaglig, tät, återkommande feedback
  - Övervaka genom fysisk närhet
- 

# Svåra situationer

- Rutinsituationer i vardagen
- Att vänta
- Förändringar
- Valsituationer
- Att sysselsätta sig själv
- Besök i affärer och allmänna platser



# Vad kan man hamna i

- Svårt att begripa sig på barnet
- Vilka krav kan man ställa
- Svårt att styra barnet
- Tjat och konflikter
- Onda cirklar
- Dåligt samvete




# Att komma ur de onda cirklarna

- Att inte barnets reaktioner personligt
- Att återvinna vuxenauktoriteten
- Att agera istället för att reagera
- Handling istället för tjat
- Att inte skuldbelägga
- Att hålla distansen



# Realistiska krav och förväntningar


- Varken för höga eller för låga krav
  - Ta reda på vad barnet faktiskt förmår och inte vad det borde klara
  - Prioritera – vad är viktigast just nu
  - Dra av 30% från barnets ålder
  - Satsa på det barnet kan lyckas med
  - Hitta strategier för att kringgå svårigheter
- 

# Miljöanpassning

- Enkelhet, överskådlighet
- Ordning och reda
- Saker på bestämda platser
- Lugn och avstressande
- Begränsa störande ljud och synintryck
- Hjälpt barnet hålla ordning i sin miljö



# Stresshantering

- Sanera bland det som framkallar stress och splittring
  - Begränsa antalet aktiviteter
  - Planera så at det inte behöver bli bråttom
  - Undvik plötsliga förändringar och överraskningar
  - Planera lugna och avslappnade aktiviteter
- 

# Struktur i vardagen

- Förutsägbarhet och tydlighet
- Rutiner för dagliga aktiviteter
- Vad ska jag göra; när, hur och med vem
- Veckoscheman, dagsscheman, aktivitetsplaner
- Hjälpmiddel för tid och komihåg




# Konkreta belöningar

- Belöningssystem skall vara enkelt och tydligt
- Anpassat till barnets ålder och utvecklingsnivå
- Lätt att lyckas
- Snå steg
- Öka gradvis svårighetsgraden
- Samförstånd med barnet



# Att göra belöningssystem – steg för steg

- Välj ett eller ett par beteenden som barnet skall göra oftare
  - Beskriv beteendet i specifika termer
  - Bestäm poängsystem och hur poängen ska delas ut
  - Bestäm belöningar tillsammans med barnet
  - Bestäm när belöningarna ska delas ut och av vem
- 

# Belöningsystem för Kalle

Vad skall jag göra? Hänga upp jackan på kroken när jag kommer hem

Här klistrar vi guldstjärna varje dag

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

När skall stjärnorna delas ut? Varje kväll efter middagen  
Vem skall göra det? Pappa

**Belöningar som jag kan tjäna ihop till**

En glass kostnad: 1 stjärna  
Spela datorspel kostnad: 3 stjärnor  
Välja efterrätt kostnad: 5 stjärnor  
Gå till badhuset kostnad: 7 stjärnor



# Generella principer vid beteendeproblem

- Vad är mest väsentligt
- Positiv omformulering
- Gör en överenskommelse
- Förhållningssätt handikapp
- Förbered dig på situationen
- Var tydlig



# Generella...

- Beröm och belöna
- Avbryt oönskat beteende
- Undvik att trappa upp konflikter
- Kräv handledning för dig själv

