

## Känslohantering hos barn och ungdomar med ADHD

Johan Isaksson

---

Att ha diagnos ADHD innebär att man har svårt att koncentrera sig och att sitta still. Detta leder ofta till problem i skolan, hemma eller på fritiden. Många barn och unga med ADHD berättar även att känslor kan bli ett problem. Även om alla ibland upplever starka känslor så kan det för vissa vara en större utmaning och leda till svårigheter.

I denna studie har vi sett att barn och unga med ADHD upplever starkare känslor och har svårare att hantera dessa känslor jämfört med jämnåriga utan ADHD. Detta gäller framförallt känslor som ilska och glädje.

Ibland kan man säga att barn med ADHD är mer känslörliga då de visar vad de känner, vilket kan vara positivt. Men om det leder till problem med vänner och familj så kan man behöva hjälp att hantera känslor. Vi har därför skapat en behandling för ungdomar med ADHD där man får lära sig mer om känslor och att bättre kunna hantera sina känslor. I behandlingen så får man mer kunskap om känslor, hur man kan styra vad man fokuserar på, och hur man kan tänka kring sina känslor. Av de ungdomar som gjort behandlingen så upplevde de flesta att de bättre kunde hantera sina känslor och de skulle rekommendera behandlingen till andra