Rädda Barnen

HUR KAN VI FÖREBYGGA BARNS ILSKEUTBROTT OCH KONFLIKTER?

Öka positivt samspel och minska fokus på det negativa

- Ett av de mest effektiva sätten att minska konflikter och utbrott är att försöka öka positiv uppmärksamhet på barnet och ha bra stunder tillsammans.
- Att öka positiv uppmärksamhet och minska negativ uppmärksamhet på barnet gör att:
  - Vi stärker vår relation till barnet
  - Barnet blir mer villigt att följa våra uppmaningar
  - Vi minskar konflikter med barnet
  - Barnet får bättre känsloreglering, minskar ilskeutbrott
  - Barnets självkänsla stärks
  - Barnets stress minskar
  - Barnets inlärning ökar
- Positiv uppmärksamhet kan vara i form av t ex beröm eller att vi säger tack för något som barnet gör. Det viktigaste är dock att vi förmedlar att vi tycker om att vara med barnet och visar intresse och nyfikenhet för barnet som person.
- Att minska uppmärksamheten på negativa saker som barnet gör kan vi göra genom att:
  - Välja bort att kommentera saker vi tycker att barnet gör fel
  - Inte gå in i argumentation med barnet
  - Prata mindre när vi väl tillrättavisar barnet
  - Prata mindre om det som barnet gör fel
- Vi vuxna ska fortfarande sätta gränser, men vi kan göra det utan att ge onödigt mycket negativ uppmärksamhet till barnet. Vi behöver inte skälla, höja rösten eller ha långa utläggningar om varför barnet inte ska göra det vi inte vill.

Daglig lekstund

- Har visat sig i forskning ha positiv effekt på samspelet mellan barn och föräldrar och minska konflikter
- Är ett effektivt sätt att öka positiv uppmärksamhet på barnet och stärka relationen.
- Innebär 15 minuter om dagen då vi som föräldrar ger barnet egentid, följer barnet och ger fullt fokus till barnets lek och intressen.
- Barnet får välja aktivitet (inom rimliga gränser). Vi undviker att i denna stund lära barnet saker, fråga alltför mycket.

Anpassningar, planering och rutiner

- Ofta finns det mönster i när och var vårt barn får som mest ilskeutbrott och mest konflikter uppstår med barnet. I dessa lägen kan vi försöka förebygga utbrotten och konflikterna genom att anpassa och planera dessa situationer annorlunda. Exempelvis kan vi:
    - Sänka krav på barnet, sänka vår egen ambition kring vad barnet eller vi ska göra
    - Göra moment i situationen i en annan ordning eller på ett annat sätt, ta bort något moment
    - Ha en fast rutin för situationen
    - Se till att ha mer tid för situationen
    - Se till att barnet och vi själva har en okej blodsockernivå

- Med anpassningar och sänkta krav hjälper vi också barnet att lyckas vilket ökar barnets självkänsla, inlärning och ger mer möjlighet till positiv uppmärksamhet.

Förberedelser, för barnet och dig själv

- Att förbereda barnet inför en övergång eller aktivitet är ofta hjälpsamt för barnets känsloreglering.
- Förberedelser kan göras muntligt eller med bilder. Timer kan användas för att tydliggöra att något (snart) är slut.
- Förberedelser kan också vara bra vid mer ovanliga händelser såsom att få besök hemma eller att gå till läkaren. Det minskar barnets stress i situationen. Ge barnet information om vart ni ska, vilka som kommer att vara där, vad som kommer hända, och vad barnet kan göra i situationen.
- Att förbereda barnet kan också bli en bra förberedelse för oss själva, att vi har en plan för situationen.