Rädda Barnen

HUR KAN VI BEMÖTA VÅRA BARN I STARKA KÄNSLOR OCH ILSKEUTBROTT?

När de starka känslorna är på väg

- När vi märker att barnet är på väg in i ett utbrott eller är frustrerat:
  - Välj bort de strider som går, ge minskad uppmärksamhet till negativa saker barnet gör
  - Undvik argumentation och tillrättavisningar
  - Behåll ditt eget lugn
  - Prova att avleda med humor, lek eller tävling
  - Prova att hitta en kompromiss med barnet (brukar gå lättare ju mindre uppe i ilska barnet är)

- Det är viktigt att vi förmedlar till barnet genom vårt sätt att agera att vi orkar med och kan hantera barnets starka känslor, att känslor inte är farliga. Starka känslor och utbrott går inte att undvika, det är en del av livet.

Vad kan vi vuxna göra vid ilskeutbrott?

- När barnet är som argast, mitt i utbrottet, är det ofta inte så mycket mer vi vuxna kan göra mer än att:
  - Försöka behålla vårt eget lugn, slappna av i vår kropp och röst
  - Undvika att argumentera, skälla, tillrättavisa
  - Visa barnet att vi finns där när barnet vill ha stöd
  - Finnas tillgängliga för barnet, på lite avstånd om barnet vill vara ifred
  - Ta emot barnet för tröst när barnet vill ha det
  - Om vi inte kan behålla lugnet, lämna situationen för en kort stund

Hur kan vi hantera när barnet blir fysiskt utagerande?

- Vi behöver hjälpa barnet när barnet blir utagerande mot sig själv, andra personer eller mot ömtåliga saker.
  - Kanske behöver vi ta bort barnet från en social situation där det inte är lämpligt att barnet är kvar. Vi kan behöva ta bort saker runt barnet som kan bli farliga. Vi kan även behöva lyfta bort ett annat barn som blir utsatt.
  - Behåll samtidigt ditt eget lugn, tala lugnt och med få ord.
  - Undvika att prata om det barnet gör eller om varför man inte får göra så.
  - Var i närheten av barnet tills barnet slutat att agera ut eller lugnat sig.
  - Ge barnet tröst, prata inte heller då direkt om det som hänt om inte barnet lyfter det, lyssna i så fall och visa nyfikenhet.

Reparera efter utbrott

- Att reparera relationen efter utbrott och konflikter är viktigt.
- Att reparera kan vara att kramas eller att göra något annat ihop. Det behöver inte vara att prata om det som hänt.
- Ibland kan de vara bra att vid ett lugnt tillfälle efteråt säga något om det som hände, för att visa att det går bra att prata om händelsen och om känslor.
    - Sätt då främst några korta ord på hur du uppfattade situationen, kanske vad du tror att barnet blev arg för, hur du kände.
    - Betona att det är fint att ni är sams och glada igen.
    - Försök inte reda ut vad som hände och vem som gjorde fel, anklaga inte barnet för det som hände.
    - Ställ inte frågor kring varför barnet blev argt, varför den gjorde som den gjorde, men visa nyfikenhet och fråga om barnet verkar vilja berätta.
    - Kräv inte att barnet säger förlåt, säg förlåt själv om du tycker att du har något att säga förlåt för.
    - Sätt eventuellt ord på att du vet att man ibland när man är arg gör saker som man egentligen inte vill eller som inte är bra.

- Om ditt barn ofta agerar ut, prata gärna med ditt barn om dessa händelser generellt vid ett tillfälle när det är lugnt. Berätta hur du kommer att agera om det händer igen, utan att anklaga barnet eller beskriva det som ett straff. Att du förbereder barnet gör att du också har en plan för hur du ska agera nästa gång.