NÄRSTÅENDE

Bråk och konflikter i familjen

- till dig som är förälder eller närstående till ett känslostarkt barn

April 2024

REGION KRONOBERG

Innehållsförteckning

Att vara närstående till ett känslostarkt barn 3

Informationsfilm 3

Ett nytt perspektiv 3

Skapa ett positivt familjeklimat 4

Anpassa kraven och öka stödet 5

Förebygg konflikter 6

Hantera utbrott 6

Syskon 7

Du är viktig! 8

Några goda råd för att du ska må bra: 8

Tips på litteratur 9

Podcast 9

Att vara närstående till ett känslostarkt barn

Du som läser det här är förälder eller närstående till ett känslostarkt barn. Du spelar en viktig roll i ditt barns liv och i detta dokument får du råd och vägledning kring hur du kan hjälpa barnet och minska konflikter. Dokumentet innehåller tips om bemötande vid konflikter samt förebyggande metoder för att minska dessa och öka samarbete mellan förälder eller närstående och barn. Det innehåller även råd för att stärka relationen mellan barn och förälder eller närstående då det är en viktig förutsättning för att minska konfliktnivån.

Informationsfilm

Här kan du se en filmad föreläsning där psykologen Tomas Tedgård berättar om Bråk och konflikter i familjen (Bråk och konflikter i familjen - Psykiatri Skåne (skane.se)). Du kan välja undertexter i menyraden nere till höger i videospelaren. Klicka först på knappen med ett stort ”T” och sedan på knappen med kugghjul för att välja språk. Undertexter finns på svenska, engelska och arabiska.

Ett nytt perspektiv

Vissa barn är mer utmanande än andra, vilket ställer högre krav på dig som förälder eller närstående. Det krävs tålamod, flexibilitet och förmåga att kunna hantera stressfyllda situationer. Metoder såsom rigida regler och rutiner, att alltid stå fast vid det man bestämt, tillrättavisningar, tjat och skäll har sällan god effekt på känslostarka eller svårreglerade barn. Tjat och bråk tenderar istället att slita på relationen och försvåra att den nödvändiga tilliten byggs upp för att ni ska kunna samarbeta runt problemen. För att som förälder eller närstående bättre kunna hjälpa sitt barn är det viktigt att förstå att problembeteenden är resultatet av barnet inte klarar av att hantera en situation på ett visst sätt. Detta istället för att betrakta problembeteendet som trots, manipulation eller sökande efter uppmärksamhet. En grundtanke inom konflikthantering är att barn beter sig bra om de kan, och barn föredrar att lyckas.

Ibland kan du som närstående bli frustrerad över att barnet ena dagen klarar av en situation som nästa dag inte fungerar alls. Viktigt att tänka på då är att barnets dagsform

varierar precis som din egen dagsform kan variera. Faktorer som kan påverka är exempelvis brister i rutiner kring sömn, mat och fysisk aktivitet, men även enskilda händelser under dagen. Det kan också vara så att ditt barn håller ihop sig och klarar av saker till exempel i skolan, men inte hemma. Det kan vara så att barnet överanstränger sig utifrån sin förmåga i vissa situationer och sedan får svårare att kontrollera sitt beteende när energin tar slut. Detta innebär att kravnivån på barnet behöver anpassas utifrån både dagsform och sammanhang.

Det finns flera saker du som förälder eller närstående kan göra för att minska bråk och konflikter. Triangeln nedan visar en fördelning av strategier som kan vara bra att försöka sträva efter och agera utifrån, för att med tiden minska konflikter i en familj. Strategierna i triangelns nedre och mittersta del är de som bör användas ofta, och strategin i toppen på triangeln, att hantera konflikt, bör användas mer sällan.

Skapa ett positivt familjeklimat

Barnets mående påverkas av hur familjen har det och tvärtom. Ett barn med svårigheter att reglera starka känslor kan dra sig undan föräldrar eller närstående och vilja vara för sig själv, men det är också vanligt att barnen uppfattas som intensiva och att familjemedlemmar lätt hamnar i bråk eller långa argumentationer. Som närstående kan det vara svårt att inte själv bli irriterad och arg. Tiden ni har tillsammans kanske verkar fylld av tjat och konflikter. Detta är sådant som försvårar relationerna.

För att minska bråk och konflikter är det viktigt att fokusera på det som fungerar bra. I detta sammanhang är ingenting för litet att uppmärksamma. Det kan handla om att barnet hälsar på ett trevligt sätt, klär på sig själv eller kommer ihåg att packa väskan.

Barn lär sig av att lyckas! Det är därför viktigare att påtala när de gör rätt än att korrigera när de gör fel.

Det är också viktigt att uppmärksamma stunder av positiv samvaro. När relationen är ansträngd är det än mer viktigt att som förälder och närstående ta ansvar för att skapa goda stunder. Kartlägg vid vilka tillfällen det är störst möjlighet för positiv samvaro med ditt barn och försök sedan att öka dessa stunder. Det kan då vara hjälpsamt att tänka att positiv samvaro kan vara både små och stora saker, till exempel skämt och humor eller att hjälpas åt med hushållssysslor. För att stärka relationen med barnet är det också viktigt att du visar att du tycker om ditt barn. Detta kan du visa genom att exempelvis lyssna på barnet, visa att du blir glad när du ser barnet, visa omtanke och ge beröring. Var närvarande och tillgänglig när ditt barn söker kontakt med dig. Låt annat vänta!

För att göra utrymme för fler positiva stunder behöver du också minska antalet tillsägelser. Fundera över vilka gränser och regler som verkligen är viktiga just nu. Det är förstås alltid nödvändigt att säga till i situationer som gäller barnets hälsa eller barnets och andras säkerhet. Även vissa regler kring att komma i väg till skolan eller vilken tid barnet ska lägga sig på kvällen är viktiga för att skapa förutsägbarhet och struktur i er vardag. Däremot kanske det kan vara mindre viktigt att till exempel hänga upp jackan eller tömma diskmaskinen om detta brukar leda till bråk eller konflikt.

Anpassa kraven och öka stödet

Krav och förväntningar kan behöva anpassas efter barnets förmågor. Försök att inte jämföra med syskon eller andra barn, utan utgå från vad ditt barn klarar i varje given situation. Andra sätt att anpassa krav och underlätta för barnet att klara av situationer, är att göra barnet delaktig i planering och överenskommelser, att hjälpas åt med uppgifter som ska utföras samt att utvärdera tillsammans med barnet om en uppgift gått bra eller varit för svår. Om barnet vet att hen får hjälp och stöd när det behövs, ökar chansen att barnet vågar försöka själv. Detta förebygger inte bara konflikter utan hjälper också till att utveckla barnets förmågor. Att ni lyckas lösa problem tillsammans gynnar relationen mellan barn och förälder eller närstående och stärker barnets självkänsla. Att öka stödet till barnet hjälper familjen att bryta den negativa spiralen av tjat, tillsägelser och korrigeringar. Det kan handla om hjälp med planering, förberedelser och påminnelser kring vardagsrutiner.

Kom också ihåg att barnens förmågor varierar med dagsformen. Du som förälder eller närstående behöver vara flexibel gällande dina krav och förväntningar under vissa dagar eller perioder. Basala behov såsom mat, sömn och fysisk aktivitet är faktorer som påverkar barns förmågor och dagsform. Försök skapa rutiner som passar för just ditt barns behov. Många barn är hjälpta av förutsägbarhet, till exempel att du förbereder och

förmedlar innan *vad* som ska hända, *när* det ska hända och *med vilka*. Att vara alltför rigid kring regler och rutiner skapar ofta mer konflikter än nödvändigt. Backa om möjligt tillfälligt på ditt krav om du märker att barnet börjar varva upp.

Förebygg konflikter

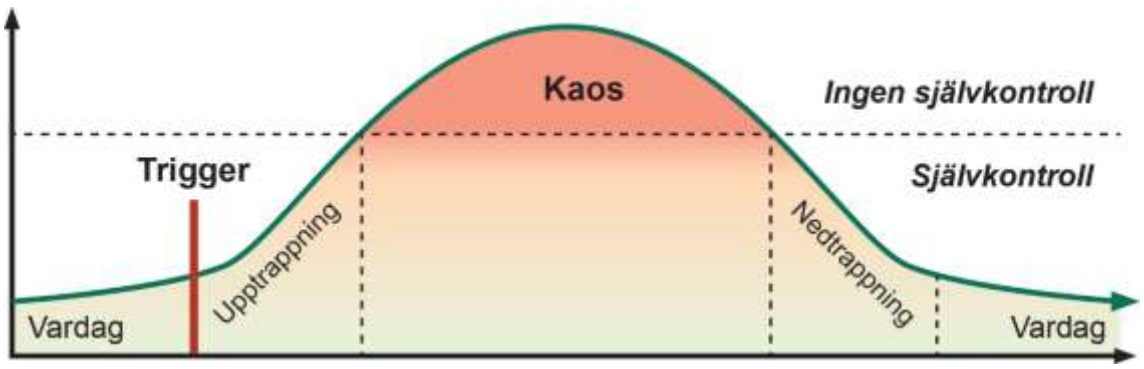
Vad som triggar bråk och konflikter är olika för olika barn och kan variera med dagsformen för ditt barn. Nedanstående råd kan vara hjälpsamma för att förebygga konflikter och hantera de konflikter som trots allt uppstår.

Kartlägg situationer som brukar trigga konflikter för ditt barn, för att se om det finns mönster och om du kan göra något för att förändra de situationerna.

Förutsägbarhet i vardagen brukar vara bra för att motverka de konflikter som ofta uppstår vid övergångar mellan olika aktiviteter. Förutsägbarhet kan skapas genom att till exempel använda veckoschema eller regelbundna familjemöten. Syftet är att ge barnet en känsla av kontroll som kan minska överraskningar och oförutsedda händelser och underlätta grundstrukturen för exempelvis aktiviteter och skärmtid. En del barn har behov av bildstöd för att få överblick över vardagen. Detta innebär att man förstärker schemat med hjälp av bilder.

Hantera utbrott

Ibland går det inte att undvika att bråk och konflikter leder till utbrott hos barnet. För dig som förälder eller närstående finns det olika strategier att använda i utbrottets olika faser. De olika faserna upptrappningsfas, kaosfas och nedtrappningsfas illustreras på bilden nedan. Den tjocka svarta linjen tvärs över kurvan illustrerar tröskeln för när barnet förlorar sin självkontroll.



I upptrappningsfasen behöver fokus ligga på avledning för att konflikten inte ska trappas upp. Använd till exempel strategier som humor, välkända aktiviteter, att ta en paus eller byta samtalsämne. I denna fas är det viktigt att du som förälder eller närstående också försöker att hålla dig själv lugn.

När konflikten väl eskalerat till kaosfasen har barnet förlorat sin kontroll över sig själv. I denna fas har barnet svårt att lyssna på råd och svara på frågor. Det kan också som förälder eller närstående vara svårt att bibehålla sitt lugn i denna fas. Det kan underlätta för dig själv att du tänker att barnet gör så gott hen kan. Nedan följer några praktiska råd som bygger på lågaffektivt bemötande och som syftar till att minska starka känslor i kaosfasen.

- Tänk på att kommunikation handlar om mer än det som sägs. Tänk på ditt tonläge och hur du uttrycker dig i kroppsspråk.
- Undvik förlängd ögonkontakt eftersom detta ofta kan eskalera ilska.
- Sätt dig ner för att signalera att din kropp är avslappnad.
- Ta hellre ett steg bak än ett steg fram
- Prata lugnt eller inte alls. Försök hjälpa barnet att sätta ord på sina känslor.
- Vänta med att komma med lösningar.

I nedtrappningsfasen, då barnet är på väg att lugna sig, är det sällan hjälpsamt att prata om konflikten eller kräva att barnet ska be om ursäkt för att det har agerat ut på olika sätt. Barn kan känna starka skuldkänslor efter ett bråk, vilket kan visa sig både som tydlig ångerfullhet eller som det rakt motsatta. Det kan vara så att barnet uppvisar nonchalans eller motvilja mot att alls prata om vad som hänt, ofta på grund av att hen skäms och inte vet hur hen ska hantera den känslan. Det mest hjälpsamma brukar då vara att du som förälder eller närstående föregår med gott exempel och tar initiativ till att reparera relationen med barnet. Detta kan innebära att du ber om ursäkt till barnet för dina egna misstag under konflikten, om du till exempel använt för högt röstläge eller sagt något som du ångrar. Du kan också visa extra omsorg och försäkra barnet om att det behåller sin trygga plats i familjen även efter en konflikt. På så sätt blir du en förebild och barnet får lära sig att det går att försonas efter ett bråk, vilket är viktigt för ett barn som kanske ofta hamnar i konflikter.

Syskon

En orsak till utbrott i hemmet är syskonbråk. När kravanpassning diskuteras är det ofta många föräldrar som upplever att det blir orättvist gentemot syskonen och att det är svårt att hantera. En bra sak att förklara för syskonet är då att ”lika inte alltid är det mest rättvisa” och att barnen behöver bemötas efter sina olika behov och förmågor. Du som förälder kan med fördel berätta för syskonet varför kravanpassningar görs och bekräfta syskonets upplevelse av belastning och orättvisa.

- Planera aktiviteter som kräver samarbete mellan syskonen, till exempel att sätta på ett påslakan tillsammans eller att bära något tungt tillsammans.
- Ha en tydlig struktur för att turas om (exempelvis att syskonen turas om att välja fredagsmys, turas om att sitta fram i bilen).

- När syskon bråkar, låt dem om möjligt lösa konflikten på egen hand. När du ingriper, låt barnen komma med förslag på egna lösningar.
- Försök planera in egentid med varje barn där ni gör något som hen tycker om att göra.
- Glöm inte att positiv förstärkning när syskonen har roligt eller hjälps åt, har en mycket större effekt än att tillrättavisa dem när de bråkar!

Du är viktig!

Du som förälder eller närstående har en stor roll i att hjälpa ditt barn att hantera sina känslor och må bättre. Därför är det viktigt hur du själv mår, både för din egen skull och för barnets. Om du mår bra är det lättare att vara närvarande och hantera svåra situationer på ett bra sätt. Liksom dagsformen kan variera för ditt barn påverkas även du som förälder eller närstående av brister i sömn, mat och motion liksom av stress och annan belastning i vardagslivet.

Några goda råd för att du ska må bra:

- Ta hjälp av någon annan för att orka. Om ni är två vuxna i familjen är det bra om ni kan hjälpas åt. Om du är ensamstående, finns det kanske någon i din närhet som kan ge dig det stöd du behöver. Det kan vara allt från att få prata en stund, till att någon annan fixar middag.
- Tänk på att sova, äta och att röra på dig ibland. Det får dig att må bättre och bidrar med stabilitet i vardagen.
- Försök att hitta utrymme i vardagen för att göra saker som du tycker om och mår bra av.
- Om du själv mår psykiskt dåligt kan du behöva söka professionell hjälp. Ta kontakt med din vårdcentral som hjälper dig vidare.
- Fokusera på det positiva som barnet gör. Då blir du mer medveten om det som fungerar och er relation stärks, vilket kan ge dig som förälder eller närstående ett ökat välbefinnande.

Tips på litteratur

Martin Forster*: Fem gånger mer kärlek*

Ross Greene: *Explosiva barn, Vilse i skolan, Att bemöta explosiva barn, Att växa tillsammans*

Bo Hejlskov Elvén: *Problemskapande beteende, Barn som bråkar*

Kajsa Lönn Rhodin & Maria Lalouni: *Vad alla föräldrar borde få veta*

Lotta Skoglund & Martina Nelson: *Svart bälte i föräldraskap*

Carolyn Webster-Stratton: *De otroliga åren: en handledning i problemlösning för föräldrar till barn*

Podcast

Barnpsykologerna: avsnitt 23 *Att vara arg på barn, och hantera barn som är arga*, avsnitt 76 *Arga barn*

Vid försämring – **Kontakta din pågående vårdkontakt eller ring En Väg In: 0470-58 68 00.**

I krissituation – **Ring Akutpsykiatriska mottagningen: 0470-58 61 00 (dygnet runt).**

Vid livshotande tillstånd – Ring 112.

Texten är framtagen av Bup Skåne och Region Kronoberg