

Mitt barn bråkar

– vad kan jag som förälder göra?



Region
Västernorrland



Konflikter

Barn har svårt att reglera sina känslor, vilket kan leda till bråk och starka känsloutbrott. När känslointensiteten är hög är det svårt att kontrollera vad man säger och gör. Detta gäller alla människor, men barn har ofta svårare att reglera ned sina känslor till hanterbar nivå och ha kontroll över sig själva. Det är ofta ännu svårare att ha kontroll över sina känslor om man har nedsatta funktioner, mår dåligt, är stressad, har sovit eller ätit dåligt.

Alla föräldrar hamnar i kommunikationsmönster som i stunden känns bra, men som egentligen inte är särskilt effektiva. Det är lätt att hamna i onda cirklar. Typiska föräldrabetenden som kan orsaka problem och bråk kan vara otålighet, kritik, överdrivet beskydd eller kontroll. Att ändra regler och hota om konsekvenser som inte efterlevs är också vanligt.

När man ofta hamnar i bråk med sitt barn är det lätt att tänka att det är barnet som måste ändra sig. Om vi placerar ansvaret för bråken på barnet gör vi oss själva maktlösa. Att välja maktlöshet är inte rätt väg om vi vill minska bråk.

Här följer några tips om vad man som förälder kan göra när man hamnat i onda cirklar och eskalerande bråk.

Vad kan jag som förälder göra för att förebygga & hantera bråk?

- **Upptäck ditt barns mönster**

Ibland är det liknande situationer som gång på gång triggas ilska hos barnet. Ett första steg är att identifiera typiska situationer där barnet skriker, sparkar, svär och slåss. Är det i samband med att barnet är uttråkat, tidspressat, trött eller hungrigt? Är det i skolan, hemma eller tillsammans med vissa personer?

Om du upptäcker sådana mönster blir det lättare att hitta en lösning! Man kan inte undvika allt som riskerar att trigga barnet, men man kan undvika triggnings situationer genom att till exempel låta barnet äta frukost före sina syskon eller hjälpa barnet att aktivera sig på kvällen.

- **Välj dina strider**

Om man hamnat i negativa mönster med mycket bråk och gränssättning så tenderar samspelet att präglas av negativ uppmärksamhet.

Barn behöver fem gånger så mycket positiv gemenskap som negativ. I dessa lägen kan det vara fördelaktigt att välja att ha överseende med vissa betenden som man i lugna stunder skulle ta strid kring.

- **Uppmuntra det beteende du vill se mer av**
Uppmärksamma och beröm ditt barn när hen betar sig på ett önskvärt sätt, till exempel klarar av att stå ut i en frustrerande situation, är omhändertagande och hjälpsam eller gör läxan utan att bråka. Om vi ger uppmuntran och beröm för ett beteende, tenderar det att öka i frekvens.
- **Hitta strategier för att avleda ilskan**
Försök att tillsammans med barnet hitta strategier som hen kan använda sig av för att avleda sin ilska. Till exempel stå stilla och räkna till tio, gå iväg till en lugn plats eller ta några djupa andetag.
- **Ha tydliga regler**
Vissa aggressiva beteenden är så pass allvarliga att man inte kan ha överseende med dem. Klargör vilka dessa är och upprätta enkla och tydliga regler kring dem. Barn kan gärna vara med och utforma dessa regler. Detta är klokast att göra det i en lugn situation.
- **Behåll ditt lugn**
Vi människor smittas av varandras känslor. Är barnet argt är det lätt att man som förälder reagerar på ett sätt som trappar upp barnets ilska. Om du sänker din egen känslointensitet

Är det alltid dåligt att bråka?

Det är oundvikligt att hamna i bråk. Om bråken är hanterbara tränar vi barnen att förhandla, uttrycka sina känslor och åsikter. Bråk som repareras och resulterar i lösningar är inte problematiska.

minskar risken att barnets känslor trappas upp till ett bråk eller utbrott.

En lugn och avslappnad kropp och röst smittar lika mycket som en upprörd och spänd. Du kan exempelvis luta dig mot en vägg eller sänka din röst, bli avslappnad i kroppen genom några lugna andetag.

- **Bekräfta känslan**
Alla människor behöver ha kontroll på sig själva för att kunna samarbeta. Ett frustrerat barn har begränsad självkontroll, svårt att tänka och resonera. Att försöka resonera med ett frustrerat barn genom att be barnet lugna ned sig, sluta gråta eller tänka på konsekvenserna ger ofta precis motsatt effekt.

Genom att istället bekräfta barnets känsla ökar chansen för att utbrottet förebyggs eller mild-





ras. Bekräfta känslan genom till exempel säga "Jag ser att du är upprörd, du tycker inte det här blev bra", "Det blev inte som du hade tänkt dig, jag förstår om du är arg" eller "Det här tycker du är jättetråkigt, jag fattar det". Bara för att man sätter ord på barnets känsla, behöver det inte betyda att man alltid håller med.

- **Lyssna på barnets signaler**
Ett "NEJ" från ett barn i en kravfylld situation betyder ofta "ge mig 10 minuter för att ställa om". Ibland kan det räcka att vänta in barnet så att känslan hinner svalna. När barnet har lugnat sig är det lättare att föra en diskussion.
- **Gå baklänges**
Ett dominerande kroppsspråk hos den vuxna ökar upplevelsen av hot och stress hos det frustrerade barnet. Det ökar risken att barnet själv agerar aggressivt.

Om barnet tar ett steg fram, prova att ta två steg bakåt eller sätt dig ned på en stol om det är möjligt. Försök att placera dig lite vid sidan om barnet istället för att vara mitt emot (mitt emot ökar känslomittan).

- **Tänk på ögonkontakten**
Vuxna kräver ofta ögonkontakt för att visa barn att de menar allvar och bestämmer. Ögonkontakt kan bidra till att den arga känslan förstärks.
- **Undvik beröring med spända muskler**
När människor tar i varandra med spända muskler ökar adrenalinet och känslorna trappas upp. Muskelspänning smittar också! Försök därför så långt det går, att inte ta i det frustrerade barnet.

Om barnet riskerar att skada sig själv eller andra, hjälp andra i omgivningen att gå undan. Om du måste begränsa barnet fysiskt, kan du göra det varsamt genom att följa barnets rörelser. Fasthållning ökar ofta frustrationen och förlänger utbrottet.

- **Lämna situationen eller avled**
Barn är olika. Vissa barn behöver en vuxens närvaro för att lugna sig snabbare, andra behöver vara för sig själva. Om man som vuxen inte kan hålla sig lugn, kan det vara bäst att själv lämna situationen. Det går exempelvis bra att säga "Nu håller jag på att bli så arg att jag måste gå undan och lugna ned mig. Vi pratar om det här om en stund".

Om man kan avleda barnets uppmärksamhet till något helt annat (något neutralt, oväntat eller humoristiskt) kan det också underlätta.

- **Förändra inför nästa gång**
Barn vill uppföra sig om de kan. Ofta är ett känsloutbrott ett tecken på att barnet inte kan hantera kravet eller situationen på något annat sätt just då. Det kan vara hjälpsamt att fundera på vad som hände innan utbrottet för att få vägledning i vad som behöver förändras i framtiden. Ofta uppstår bråk då vi har felaktiga förväntningar på barnets förmåga att hantera situationen.

Säg förlåt!

Barn härmar vuxna. Om vi tycker att det är viktigt att ha rätt eller "vinna" och inte tar på oss ansvaret om vi hamnat i gräl riskerar vi långa strider. Be om ursäkt för att det blev fel. Fundera på en gemensam lösning till nästa gång.