

A photograph of a woman with brown hair and bangs, wearing a light-colored knit sweater, hugging a young boy with short brown hair wearing a blue plaid shirt. They are both smiling and looking towards the camera. The photo is framed by a thick red circular border.

TRYGGT FÖRÄLDRASKAP



Rädda Barnen

OM ATT HANTERA KONFLIKTER MED BARN



© Rädda Barnen 2017

Projektledare: Sophie Arnö

Författare: Sophie Arnö, Sofia Bidö, Eva Harnesk

Formgivning: Malcolm Grace AB

Illustration: Ida Björs

Tryck: NilssonBergholm, 2017

1:a upplagan ISBN: 91-7321-369-1

Artikelnummer: 70006

Citaten i denna handbok kommer från enkäten "Hur ska en bra förälder vara" som genomfördes av Rädda Barnen i Umeå, 2007. Barnens namn har ändrats för att garantera deras anonymitet.

Hur ska en bra förälder vara?

”Snäll och inte bråka” sa en femårig flicka som fick frågan.

”De ska ha tid att leka” svarade en åttaårig pojke.

Och visst är det så vi vill vara för våra barn! Snälla, förstående och ha tid, så att de kan känna sig trygga och värdefulla.

Men att leva med barn är inte alltid så lätt. Vardagen är fylld av olika intressen och viljor. Det finns dagar för alla föräldrar då det känns övermäktigt. Ibland uppstår missförstånd och konflikter. Vi känner frustration, oro, ilska och maktlöshet. Ibland allt på en gång.

Vi gör så gott vi kan och oftast räcker det bra. Men ibland blir det för mycket negativt tjat. Ibland vet vi inte hur vi ska komma vidare. Ibland säger och gör vi saker som vi sedan ångrar.

På arbetet finns ofta kolleger som vi kan fråga om hjälp när vi saknar kunskap eller när något känns svårt. Men i föräldrauppgifterna kan vi känna oss rätt ensamma. Många drar sig för att söka stöd.

Den här vägledningen vill finnas för dig i sådana stunder.

Den innehåller några knep som vi vill dela. De handlar inte om hur vi som föräldrar eller andra viktiga vuxna ska få kontroll över våra barn så att de blir lydiga. Istället handlar det om hur vi kan börja med oss själva för att få ett bra samspel och lösa problem i vardagen.

Avsikten är inte att ge pekpinnar. Vi menar inte att föräldrar ska vara felfria eller att det bara finns ett rätt sätt. Efter att du har läst hoppas vi bara att du ska ha fått inspiration och kanske några nya tankar kring vad du gör som fungerar och vad du vill ändra på.

Men viktigast av allt är kanske att komma ihåg att det finns många sätt att vara en bra förälder på. ❤

EN TRYGG RELATION

**Att bli förälder är en av de största händelserna i livet.
Början på en fantastisk, men också utmanande, resa.**

Det finns många olika sätt att se på föräldraskap men de flesta delar förhoppningen att de egna barnen ska bli trygga individer som känner att de kan påverka sina egna liv och förverkliga sina drömmar.

Många olika saker påverkar ett barns utveckling: familj, skola, kompisar, kultur och samhälle liksom medfödda egenskaper.

De flesta forskare tycks vara överens om att den tidiga nära relationen till föräldrarna, eller andra viktiga vuxna, är särskilt betydelsefull. I samspelet med dem formar barnet bilden av sig själv och andra. Här läggs grunden för en utvecklingsprocess som fortsätter hela livet.

Barn behöver tillgängliga, stödjande och pålitliga vuxna som ser, lyssnar och förstår vad barnet behöver. Vårt behov av uppmärksamhet verkar vara medfött. Redan som nyfödda söker vi ögonkontakt.

Men i vardagen kan det ibland vara svårt att hitta tiden och att lyckas skapa en bra kontakt.



Många av oss jobbar mycket eller stressar av andra orsaker. Vi har högt ställda krav både på oss själva och våra barn. Man ska göra så mycket. Det är lätt att "bara-vara-tiden" kommer i kläm. Då är det bra att veta att "hängtiden" i pyjamas tillsammans kan vara viktigare än att göra en massa häftiga grejer.

Barn är tydliga med att de uppskattar avslappnade föräldrar som bara sitter och har det skönt med barnen, leker eller pratar. En kort stund om dagen av sådan tid kan ha stor betydelse.

Forskningen visar också att det är viktigt att uppmärksamma det som barnet gör bra. Det har visat sig att tjat, kritik och tillsägelser ger mer problem och konflikter. Om man fokuserar på det negativa får man mer negativt. Om man fokuserar på det positiva får man mer positivt.

Man skapar en relation genom att investera i den. Man skulle kunna likna det vid att sätta in pengar på ett bankkonto. Har man satt in pengar – så kan man också ta ut. Precis så är det i relationen till våra barn. Om vi bara klagar och tjar är det troligt att de inte vill samarbeta. Sätter vi istället in ett leende på "relationskontot" är det större sannolikhet att vi får ett tillbaka.

Som föräldrar behöver vi skapa en miljö där barnen får uppleva säkerhet och lugn. Det gör vi på flera olika sätt. Det handlar dels om fysisk och känslomässig trygghet, dels om sådant som pålitlighet, förutsägbarhet och ärlighet. ➔

Så sätter du in på relationskontot:

- Glada ögon! Se på ditt barn och visa med ett leende att du blir glad att se henne eller honom.
- Vänlig röst och intresse. Vi kan fråga hur det var i skolan på så många olika sätt. Fråga för att du verkligen vill veta. Och var beredd att lyssna!
- Uppmärksamma det som barnet gör bra.
- Visa att du märker att barnet anstränger sig, säg till exempel: "Vad bra att du ställde skorna på sin plats" (trots att jackan ligger på golvet).
- Ignorera det som inte är bra (om det inte finns risk för att någon kommer till skada).
- Skratta ihop
- Lek ihop – hitta gärna lekar som du själv också tycker är kul. Ligg ett steg efter barnet i leken och ta inte över och styr.
- Trösta, lugna, vagga och prata lugnt med barnet när det är stressat eller upprört. Barnet kommer på det sättet att gradvis lära sig att själv hantera stress.

Så tar du bort från relationskontot:

- Tjata
- Skälla
- Hota
- Bestraffa
- Prata nedvärderande till barnet "Du förstår inte, du kan aldrig lyssna, du kan aldrig sitta still, du gör mig galen!"
- Avbryta
- Inte lyssna
- Ta tag i barnet i vrede
- Skrika på barnet



SÅ LYSSNAR DU AKTIVT:

- Ställ öppna frågor, som inte kan besvaras med ja eller nej.
- Ge dig tid att lyssna till barnets svar.
- Sätt ord på känslor som barnet visar. Du kan inte säkert veta vad barnet känner och tänker, men undersök "kan det vara så här?", "Du låter ledsen?"
- Upprepa det barnet säger för att visa att du har hört.
- Undvik att komma med snabba råd och att prata om dig själv och hur du skulle ha gjort.
- Ställ följdfrågor, till exempel "Vad tänker du själv om det?" eller "Vad skulle du vilja göra, har du någon idé?"
- Prata lite mindre själv. Barn orkar inte lyssna alltför länge utan det blir lätt att de bara stänger av. Våga vara tyst och bara lyssna istället.

➔ Det underlättar för barnen om de förstår vad som förväntas av dem i vardagen. Som förälder behöver du vägleda dem och lära ut.

Barn behöver också få vara delaktiga i att skapa goda rutiner hemma. Ett sätt att skapa en känsla av trygghet och kontroll är att inkludera barnen i beslutsfattande kring frågor som rör dem (i lämplig grad utifrån ålder och mognad).

Forskning visar att rutiner bidrar till mindre bråk. Finns det rutiner, till exempel lördagsgodis, så kan man också välja att göra avsteg från dem. När det händer är det bra att sätta ord på det, till exempel "Vi brukar inte äta godis på vardagar, men idag gör vi ett undantag". Det är något annat än att bara ge efter med en djup suck för att barnet tjatar.

Till sist – tänk på vad du själv utstrålar. **Barn lyssnar aktivt på vad vi förmedlar.** Vad vi säger är viktigt, men kanske ännu viktigare är hur vi säger det och vad vi själva faktiskt gör.

En trygg relation bygger på att det finns värme, lyhördhet och tid.

På följande sidor får du råd och tips kring barns specifika behov i olika åldrar och föräldrarnas viktigaste uppgift då.

I slutet av handboken kommer ett avsnitt om hur man kan tänka när det blir bråk och tips på vart du kan vända dig när du behöver stöd eller är orolig. ♥

SÅ GER DU POSITIV FEEDBACK:

Det är bättre att ge positiv feedback till barnet på grund av vad det gör, än att tala om hur barnet är. Säg hellre "Vad bra att du dukar bordet", "Vilka fina färger du använder när du ritar" eller "Jag såg att du jobbade hårt" än bara "Vad duktig du är!". Det blir lättare för barnet att ta till sig uppskattningen när den konkretiseras.





**"Föräldrar ska
vara snälla
och inte bråka"**

Agnes, 5

DE MINSTA BARNEN



Under de första åren har det lilla barnet fullt upp med att lära känna sig självt, sin vardag och omvärld. Mycket tid går åt till att upptäcka hur den egna kroppen fungerar, vad den kan göra och inte.

Uppmärksamheten ägnas också åt att utforska världen genom att smaka på, känna på och kasta saker.

Mycket sker tillsammans med dig som är vuxen, helt enkelt för att barnet är beroende av din hjälp.

Att skapa en trygg relation, en trygg bas för utforskandet, är din viktigaste uppgift under den här perioden. Det gör du genom att ge barnet värme och närhet, och genom att försöka förstå och möta barnets känslor och behov.

Du kanske inte alltid förstår varför barnet skriker. Det är helt normalt. Men barnet ska känna att det finns någon som bryr sig och försöker ge hjälp och stöd.

När man är liten och väldigt beroende av andra är det viktigt att också få kunna själv. Den extra tid det tar att låta barnet självt →

→ ta på sig strumporna stärker både integritet och självkänsla. Försök också att hitta sätt som gör att barnet kan känna sig delaktigt, till exempel genom att det får vara med och skära gurka till middagen eller duka.

De första åren ska barnet också lära sig prata. Det är en social aktivitet. I samspel med dig som vuxen läggs grunden för språkutvecklingen. Det viktigaste för dig är att lyssna och svara, både med ord och med ljud och mimik. Det kan till exempel handla om att svara på barnets första svarsleende och joller.

Språket är en bas för tänkandet. Orden hjälper barnet att förstå både sig självt och varför andra gör som de gör.

Små barn kan lätt kollapsa i ilska, sorg och frustration. De kan skrika och kasta sig själva eller saker på golvet. De beror på att de blir överväldigade av känslor som de inte helt förstår eller kan formulera.

Du som vuxen kan hjälpa till genom att sätta ord på det barnet uttrycker, till exempel genom att säga "Nu verkar du vara ledsen" eller "Nu tror jag att du är arg". Då hjälper du barnet att förstå mer och du visar att olika känslor är tillåtna och att du respekterar dem. Det betyder inte att du accepterar allt vad

barnet gör. Du kan lära barnet vad som är okej och inte, till exempel genom att tydligt säga att det gör ont om man slår någon annan. Eller att man måste sluta när någon säger nej.

Små barn gör så gott de kan. De försöker aldrig göra det jobbigt för dig med flit. Men de förstår inte alltid hur du och andra tänker.

När ditt barn är upprört så behöver det dig för att lugna ner sig. Då behöver du själv vara lugn. Det är lätt som förälder att tappa både orken och humöret. En liten bebis kan ställa allt upp och ned. Det kan vara svårt att få sin sömn. Det kan vara skrik hela natten. Kanske känner du att du inte räcker till. Då kan du behöva gå undan en stund och bara andas lugnt, kanske räkna till tio. Tveka inte att be om avlastning. Många tycker att det är svårt men det är faktiskt en styrka att söka hjälp. Att ta ansvar för sin egen ork är också att ta ansvar för barnet. Det är som när man flyger – för att kunna ge barnet stöd måste du ge dig själv syrgas först. ♥

FUNDERA: Vad minns du?

Som förälder kan det vara bra att stanna upp och tänka över hur det var när man själv var barn. Att minnas kan hjälpa en att förstå det egna barnet.

Ta en minut och fundera över frågorna nedan:

- Vad är ditt första minne?
- Vem fanns med dig då?
- Vad kände du?

**"Föräldrar ska göra
så att barnen
känner sig trygga
överallt"**

William, 7



BARN I SKOLÅLDERN

**När ditt barn börjar skolan vidgas världen.
Barnet ska anpassa sig till nya regler och rutiner
– och lära sig nya färdigheter som att läsa och skriva.**

Samtidigt blir kompisarna allt viktigare och barnen jämför sig hela tiden. Vem hoppar högst? Vem räknar bäst? Vem vågar mest?

Ibland är det en utmaning att komma överens med andra barn, att få och behålla vänner. Barnet måste både lära sig fungera i nya sociala sammanhang, prata med och hantera konflikter med andra barn.

Som förälder är det viktigt att se och uppmuntra barnets ansträngningar och att visa deltagande och intresse. Det är bra att visa att man vill veta både det som är bra i skolan och det som är svårt. Ett förslag är att inte bara fokusera på det konkreta med frågor som "Hur går det i skolan? Vad har du för läxor?" Istället kan du fråga om dagens höjdpunkt och dagens bottenapp;

**Vad var det bästa idag?
Var det någonting som var tråkigt?**

Barn i den här åldern behöver vuxna som lyssnar och som kan stötta dem i den många gånger tuffa verkligheten med kompisar i skolan.

Låt gärna barnet ha kompisar hemma och se till att leken är respektfull. Här kommer barnen att använda sig av det som de har sett hos sina föräldrar, hur de löser konflikter, hur de lyssnar och pratar med andra.

Tänk gärna kring ditt eget beteende. Barnet ser på dig, gör som du gör, inte som du säger. Respekterar du andra? Visar du vänlighet? Säger du förlåt? Du är barnets viktigaste modell. Ger du bra exempel på hur man kan hantera sina känslor och lösa konflikter? Om inte – vad behöver du själv träna på?

Under den här perioden behöver barnet också utveckla en positiv självbild. Som förälder kan du hjälpa till med det genom att visa intresse och respekt för barnets känslor och tankar. När barnet behöver hjälp är det viktigt att erbjuda stöd utan att ta över, att tro på och stärka barnets egen förmåga, att det kan. På det viset stöttar du också barnets självständighet. ♥

FUNDERA: Hur var det för dig?

Tänk på en gång när du var barn. Det hade hänt dig något tråkigt, till exempel i skolan, och du var ledsen. Vem ville du berätta för? Vad var det du tyckte om hos den personen? Var det något du inte tyckte om?



**"Föräldrar ska alltid
tycka om sitt barn
oavsett om det inte
går så bra i skolan"**

Adnan, 10



**"Svär inte
om ni säger
att vi inte
ska svära"**

Malin, 16

TONÅRINGAR

Att vara tonåring kan vara som att åka berg- och dalbana. Det är häftiga svängningar i kropp, humör och känslor.

Ena dagen kan man känna sig som ett litet barn, nästa dag som en vuxen. Kraven på allt man ska klara kan kännas överväldigande. Man vill bli självständig, men inte helt och hållet på en gång.

Det är viktigt att det får ta tid. Att svängningarna får finnas. Att ditt barn får lov att vara både stort och litet under den här perioden.

Som föräldrar behöver vi vara lite coola.

Vi behöver tro på att våra ungdomar gör så gott de kan, visa dem tillit, stå för hopp och framåtblick. Vi behöver också vara goda modeller. Stå stadigt i vad det betyder att vara vuxen. Inte minst behöver vi stå ut med och hantera vår egen frustration och känslor av maktlöshet.

Det kan vara en utmaning att hänga med i svängarna och att inte ta tonåringens beteende personligt eller själv smittas av hans eller hennes ilska. Men försök förstå hur tuftt det kan vara. Tänk tillbaka och försök minnas hur det var för dig. Det som hjälper tonåringen är, liksom under småbarnsåren, lugna trygga vuxna. Fundera på vad du själv behöver för att kunna hålla lugnet.

Tonåringar ska bryta sig loss och bli mer oberoende. Det betyder att de ibland behöver gå emot dig som förälder. De behöver ifrågasätta dina värderingar och ditt sätt att vara. Det är ett arbete som de gör. De behöver ta ställning till vad de själva står för.

Tonåringar spenderar också allt mer tid ute med vänner. Många föräldrar känner att de tappar kontrollen och oroar sig för var barnen befinner sig.

Det kan ofta vara en utmaning att låta tonåringen bli självständig och ha sitt eget privata liv och samtidigt se till att han eller hon inte råkar ut för något. Var ärlig om du känner oro och prata om risker och konsekvenser till exempel av alkohol och rökning. Prata med kompisars föräldrar, dela information och kom överens med dem om vad som gäller för era barn.

Tonåringar har svårt att förstå att de faktiskt kan råka illa ut. De behöver vuxna som hjälper dem att sätta bra gränser. Samtidigt behöver du tro på att din tonåring lär av sina egna misstag.

När en tonåring deppar, isolerar sig och avvisar är det lätt hänt som förälder att tänka: "Då lämnar jag honom eller henne ifred". Men du är fortfarande jätteviktig. Visa att du finns där och vill lyssna. Tänk på att tonåringen behöver ditt stöd även om hon eller han gör det mesta för att säga motsatsen. Visa intresse, men undvik att pressa och tränga dig på.

Glöm inte att fortsätta göra saker ihop! Försök att förstå känslorna bakom beteendet. Kom ihåg att även tonåringar behöver vuxna som hjälper dem att hantera och sätta ord på svåra känslor. ♥

TIPS TILL tonårsföräldrar

- Visa värme och intresse.
- Erbjud hjälp och stöd, till exempel med skolarbetet, om det behövs.
- Erbjud dig som samtalspartner utan att tvinga eller pressa.
- Försök att inte ta avvisanden personligt.
- Försök att förstå känslorna bakom beteendet.
- Ge inte upp om du inte får kontakt. Försök igen!
- Gläds med – snarare än att försöka konkurrera med – din tonåring om skönhet och attraktivitet.
- Var ärlig om du känner oro.
- Ibland behöver man lära av sina egna misstag. Våga tro på att din tonåring lär av sina.
- Uppmuntra tonåringen att prata med en annan vuxen om han eller hon behöver stöd men inte vill prata med dig.



FUNDERA: Vad behöver du?

Tänk på när du var tonåring?
Vad var kämpigt? Roligt? Vad gjorde
dina föräldrar bra? Vad kunde de
ha gjort bättre? Vad tror du att du
hade behövt?

"Barn ska vara
förälderns skatt
som är det
viktigaste i livet"

Julia, 14



BRÅK OCH KONFLIKTER

Trots alla goda ambitioner hamnar de flesta föräldrar ändå i konflikt med sina barn ibland. Det behöver inte vara dåligt om man hittar en lösning. Men konflikter kan också upprepas på ett sätt som gör att det inte känns bra.

Ibland hamnar man i bråk som gör alla ledsna. Situationer när frustrationen bara trappas upp. Situationer när barnet vägrar eller exploderar. Kanske blir du själv så arg att du nästan spricker. Eller så känner du dig bara ledsen, uppgiven, maktlös. Vad kan du göra då?

Det finns faktiskt några knep som är bra att känna till för att så långt det går undvika besvärliga situationer och för att lösa konflikter på ett sätt som inte känns jobbigt att tänka på efteråt.

Du behöver fundera kring det som händer före bråket, och på hur du förhåller dig när det väl uppstår och efteråt.

Det första är alltså att tänka kring hur situationen ser ut innan era bråk uppstår. Hur ser er relation ut? **En trygg bas med god kontakt är grunden för att undvika bråk** och för att kunna nå varandra om det ändå uppstår.

Barn som kan uppföra sig gör det. Om ett barn protesterar handlar det förmodligen ➔

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



**"Man vill ju känna
att de bryr sig om en
och tjarar lagom"**

Sara, 6



➔ om att kraven och förväntningarna på det är för högt ställda. Genom att fundera över vilka förväntningar vi har på våra barn och justera dem kan vi få mindre bråk.

Barn behöver känna att de lyckas oftare än att de misslyckas. Det är viktigt med positiv uppmärksamhet, att vi ser och berömmar steg på vägen mot något som barnet håller på att lära sig. Vi kan också stärka barnet genom att berätta för dem hur de ska göra nästa gång för att lyckas.

Fundera också över om ni har vanor och rutiner som upprepas så att barnet lär sig vad det ska göra och vad som förväntas av det. Var tydlig med vad som är okej och var gränserna går, men fokusera inte på att belöna eller bestraffa för att styra barnets beteende i önskad riktning.

Tänk efter när det blir bråk i er vardag.

Prata i lugn och ro om hur ni vill att en morgon ska se ut. Gör barnet delaktigt. Ska rutinen vara att klä på sig före frukost eller efter frukost? Tänk efter om ni har tillräckligt med tid. Kanske behöver ni gå upp lite tidigare?

När ett bråk väl uppstår och man befinner sig mitt i det finns det också saker man kan göra för att lugna ner och lösa situationen.

Det viktigaste är att du försöker behålla ditt eget lugn. Barn har stor förmåga att lyssna in vad vuxna omkring dem känner. Är du upprörd, spänd och skriker, så skriker barnet ofta tillbaka. Man brukar säga att känslor smittar, ➔

Här är några frågor som kan vara bra att ställa sig:

- Ger du ditt barn tillräckligt med positiv uppmärksamhet?
- Umgås ni regelbundet? Om inte – vad kan du göra för att öka er tid tillsammans? Vad gillar ditt barn att göra?
- Svarar du på barnets inviter till umgänge?
- Lyssnar du på ditt barn? Ställer du öppna frågor och låter barnet berätta och förklara fritt?
- Uppmuntrar du framsteg?
- Ställer du rimliga krav? Hänvisa inte till vad barn normalt ska klara i en viss ålder eller jämför barnet med sina syskon. Att behandla barn lika är inte alltid rättvist. Anpassa dina krav efter ditt unika barn.
- Formulerar du kraven på ett sätt som barnet kan förstå?
- Förbereder du ditt barn på vad som ska hända?
- Använder du tydliga och positiva uppmaningar? Eller bara tja och skäll?
- Har ni bra rutiner? Om konflikter uppstår ungefär vid samma tillfällen på dygnet kan det ofta handla om att rutiner behöver ändras.
- Fundera igenom tidigare konflikt-situationer – finns det något mönster?
- Finns det något du gör som bidrar till att konflikterna trappas upp eller minskar?

Fotnot: Listan bygger på Martins Forsters bok "Fem gånger mer kärlek".

➔ så vill du att ditt barn ska behålla lugnet behöver du vara lugn själv.

Det är förstås lättare sagt än gjort. Det som kan behövas är att ta ett djupt andetag och gå ifrån en stund. Berätta i så fall för barnet att du går ifrån för att lugna dig.

Om du lyckas behålla din egen balans så lär du också barnet något om hur man kan hantera stressiga situationer och lugna sig själv. **Du visar att det går att sätta ord på känslor** istället för att reagera med kroppen, att man får ta en paus, att man kan bryta situationen. Barn gör sitt bästa för att behålla självkontrollen och en stor del av det som föräldrar uppfattar som bråk är i själva verket barnets strategi för att behålla kontrollen. För att

barnet ska kunna sluta med sådana beteenden behöver de få hjälp att hitta andra strategier. Med din lugna kropp hjälper du barnet till lugn.

Andra tips för att lugna ett barn som är upprört är att bara lyssna på vad barnet uttrycker och försöka förstå. Det är ingen idé att säga emot, försöka förklara, tjata, böna eller hota i stunden. Vänta tills barnet har lugnat sig med att tala om hur du tänker.

Du kan också avleda en konflikt redan innan den uppstår. Till exempel om ett barn springer runt och skriker, kan du föreslå en gemensam aktivitet eller be barnet om hjälp med något istället för att bara säga åt det att "lugna ner sig". ➔

Några tips på hur du kan lugna dig själv:

- Fokusera på din egen kropp, på andningen.
- Notera hur du känner och sätt ord på det inom dig själv.
- Sänk ditt röstläge, prata långsamt och med få ord. Att argumentera fungerar sällan i upprörda stunder.
- Tänk att det ska gå bra! När barn börjar bråka är det lätt att vi tänker negativa tankar som "Nu börjar bråket igen".
- Säga hellre hur du känner än höj rösten eller gestikulera häftigt.
- Tänk aktivt på något annat som kräver din uppmärksamhet. Att räkna till tio, gärna baklänges, är ett vanligt råd.
- Backa. Ändra riktning på situationen, ta ett steg bakåt, byt ämne.
- Säga att du behöver ta en paus och fundera. Att få vara i fred en stund brukar hjälpa för att lugna ner sig.



**"Har du gjort
något du ångrar
— säg förlåt!"**

NÄR DU BLIR STRESSAD

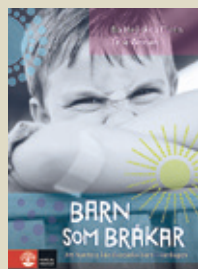
När en förälder reagerar med stress skapas lätt stress hos barnet.

Fundera:

- Vilka situationer utlöser stress hos dig?
- När blev du irriterad sist?
- Vad var det som hände då?

3 Lästips:

- **Lyhört föräldraskap** (2013), av Malin Bergström
- **Fem gånger mer kärlek** (2009), av Martin Forster
- **Barn som bråkar** (2015), av Bo Hejlskov Elvén och Tina Wiman



→ Det är så lätt att säga något, till exempel "Åh, att du alltid ska bråka om allting..." Men negativt fokus, fysiska och känslomässiga bestraffningar ger negativa konsekvenser. Det har forskningen visat.

Om du trots allt har gjort eller sagt saker du ångrar under ett bråk så finns det mycket du kan göra för att reparera det efteråt.

När allt har lugnat sig så kan det vara bra att fundera på varför bråket uppstod. Fråga gärna barnet vad det var som hände egentligen? Kanske lär du dig något om ditt barns sätt att tänka eller om dig själv.

Fundera också på vad du själv blev upprörd över. Fanns det utrymme för barnets eget sätt att lösa situationen?

Kan något i ditt beteende ha bidragit till barnets utbrott? Hur gör du när det blir svårt? Straff, konsekvenser, belöningar? Vad skulle du kunna göra istället?

Har du gjort något du ångrar – säg förlåt!

Berätta gärna att du förstår att barnet blev ledset för det du sa eller gjorde. På det viset lär du ditt barn att även vuxna kan göra fel, men att du tar ansvar för det och försöker ställa till rätta. På det viset visar du respekt för ditt barns känslor. Det skapar förtroende.

Till sist – fundera över om du själv behöver mer stöd. Det är ofta när vi själva är som mest trötta och irriterade som det blir bråk. Kanske behöver du fylla på med kraft utifrån. ❤



BARNKONVENTIONEN

Alla människor har rättigheter men barn har också egna rättigheter. Barnkonventionen gäller alla barn i Sverige oavsett kultur, religion, etnicitet och funktionshinder.

Fyra grundprinciper är extra viktiga att känna till:

- Inget barn får diskrimineras
- Barnets bästa gäller alltid
- Varje barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling
- Alla barn har rätt att komma till tals

Eftersom vi vet att föräldrarna är så viktiga i ett barns liv och för att värna sina barns rättigheter så finns även föräldrarna med i Barnkonventionen.

- Föräldrarna har ansvaret för barnets uppfostran och utveckling. Det är både en rättighet och en skyldighet.
- Föräldrarna ska ge barnet vägledning och råd men också lyssna på barnet och ta hänsyn till hans eller hennes tankar.
- Båda föräldrarna har ansvar gemensamt. De ska sätta barnets bästa främst.
- Föräldrarna har rätt till stöd i sitt föräldraskap från samhället.

Det är bra att veta att Barnkonventionen också säger att du som förälder har rätt till stöd från samhället när du behöver.

NÄR BEHÖVER DU SÖKA HJÄLP?

Det är många gånger svårt att dra en tydlig skiljelinje mellan när man som vuxen ska söka hjälp för egen del och när det i första hand är barnet som behöver mer stöd.

En enkel tumregel är att ju yngre barnet är när problemen uppstår, ju troligare är det att det i första hand är du som förälder som behöver mer hjälp. Det handlar om att små barn är helt beroende av sina föräldrar för att utveckla sina förmågor. Oavsett om problemen är medfödda eller förvärvade.

En annan tumregel är att du behöver söka hjälp för egen del om du tycker att bråken tar över för mycket. Eller om du bråkar med ditt barn på ett sätt så att barnet gör sig illa eller blir skrämt. Många gånger kan det vara svårt att själv se när detta händer. Så var lyhörd om någon i din omgivning säger att du behöver hitta ett annat förhållningssätt. Du behöver också söka hjälp för egen del om du själv mår psykiskt dåligt, har ett missbruk eller uppfattar att dina egna bekymmer påverkar ditt barns liv och utveckling. **Att ta hjälp för egen del är bland det finaste man kan ge sitt barn.**

Om barnet har svårigheter att klara det som andra barn i samma ålder klarar, inte utvecklas på förväntat sätt eller verkar må psykiskt eller känslomässigt dåligt, på ett sätt som du inte

förstår och inte vet hur du ska hantera. Då är det läge att söka hjälp för barnets del. Även om du söker hjälp för barnet, är det dock många hjälpinsatser till barn som bygger på att föräldrar aktivt medverkar.

Du bör också söka hjälp om du känner oro för att ditt barn har utsatts för våld eller kränkningar från någon annan. ♥

Vad är våld?

Våld kan vara både psykiskt och fysiskt.

Exempel på fysiskt våld:

Att slå, knuffa, sparka, skaka, nypa, riva.

Exempel på psykiskt våld:

Nedvärderande omdömen, orimliga bestraffningar, hån, isolering och utfrysning.

”Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom att denna handling, skadar, smärтар, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något den vill” (Isdal, 2001)

Alla former av våld är brottsligt enligt svensk lag.

HIT KAN DU VÄNDA DIG

Barnavårdscentraler, BVC

Här erbjuds grundläggande stöd till nyblivna föräldrar. Barnavårdscentraler kan också hänvisa vidare om mer hjälp behövs.

Vårdcentraler och familjecentraler

Hälso- och sjukvården – är uppdelad i primärvård och specialistvård. Primärvården, eller första linjens vård, är till för barn och föräldrar med lätt eller medelsvår psykisk ohälsa. Första linjens psykiatri är under uppbyggnad och finns nu på flera vårdcentraler eller familjecentraler.

1177.se

På Vårdguidens webbplats finns information om frågor som rör barn och föräldraskap. Här kan du också se en lista över vilka vårdcentraler som har mottagningar för barn och unga.

Skola

När barnet har börjat skolan kan man vända sig till elevhälsan som ibland har möjlighet att träffa barn direkt för kortare insatser.

BUP

Om barnets problem är mer omfattande kan man vända sig direkt till BUP (Barn- och ungdomspsykiatri). På www.bup.se finns mer information. För att hitta din närmaste BUP mottagning sök på 1177.se.

Socialtjänst

Här kan du söka stöd i ditt föräldraskap om det är mycket bråk hemma, om du är orolig för hur ditt eget mående påverkar ditt barn, om någon i familjen har ett missbruk, om ditt barn är utsatt för våld, kränkningar eller hot, eller om ditt barn utsätter andra. Information om socialtjänsten hittar du på din kommuns hemsida.

Rikskriscentrum

Rikskriscentrum har verksamheter som arbetar med våld i nära relationer, män i kris och mäns våld mot kvinnor. För lista över mottagningar sök på rikskriscentrum.se

Föräldratelefoner

Det finns tre föräldratelefoner i Sverige där du kan få stöd anonymt:

Rädda Barnens föräldrtelefon och mejl:
tel: 020–786 786 och foraldrar@rb.se.

MIND:s föräldrtelefon:
tel 020–852 000

Bris vuxentelefon – om barn:
tel: 0771–50 50 50

För fler tips, titta gärna på Rädda Barnens hemsida: www.raddabarnen.se

**"Föräldrar ska
göra det som är
bäst för barnen"**

Leo, 7 år

Rädda Barnen

10788 Stockholm

Besöksadress:

Landsvägen 39, Sundbyberg

Tel: 08-698 90 00

kundservice@rb.se

www.raddabarnen.se