

### **UTVECKLAT AV:**

Anna Mautner, leg psykolog, projektledare Tryggare barn

### **PROGRAMMET HAR ARBETATS FRAM I SAMARBETE MED:**

Tobias Rasmussen, leg psykolog  
Johanna Enö Persson, leg psykolog

Moa Mannheimer, leg psykolog, enhetschef BUP traumaenhet  
Poa Samuelberg, leg psykolog, BUP traumaenhet

Martin Forster, leg psykolog & forskare

Marina Järvinen, leg psykolog

Lena Sehlstedt-Fuhrman, tillförordnad enhetschef & Pernilla Söderberg, projektledare för våldsutsatta barn och ungdomar, Dan Forsström, familjebehandlare samt övriga medarbetare i projektarbetsgruppen i Spånga-Tensta & Hägersten Liljeholmens Stadsdelsförvaltning

Familjebehandlare i Spånga-Tensta & Hägersten-Liljeholmen,  
Kerstin Botvidsson & Majvor Lindkvist, Hässelby-Vällingby & Kungsholmens Stadsdelsförvaltning

Maria Lalouni, leg psykolog, Marie Rosén Wattis, leg psykolog & leg psykoterapeut,  
Kajsa Lönn Rhodin, leg psykolog & Framtid Stockholm, PLUS.

### **ILLUSTRATIONER:**

Johanna Enö Persson

### **FORMGIVNING:**

Masarin



# INNEHÅLL

**VÄLKOMMEN TILL TRYGGARE BARN** .....

**TRÄFF 1** - Gemensam stund .....

**TRÄFF 2** - Uppmärksamhetsprincipen och STOPP .....

**TRÄFF 3** - Förebygg konflikter .....

**TRÄFF 4** - Välj bort konflikter .....

**TRÄFF 5** - Att behålla lugnet .....

**TRÄFF 6** - Repetition av Tryggare barn .....

**KONTAKTUPPGIFTER** .....

**MINA MÅL** .....

**BOKADE DATUM** .....

.....

.....

.....





*Tryggare barn är ett resultat av engagemang,  
envishet och mod hos föräldrar och professionella.  
Den bygger på en vilja att göra skillnad för barnen.  
Tack för att ni vågar och orkar kämpa varje dag.*



## VÄLKOMMEN TILL TRYGGARE BARN!

Att vara förälder är en viktig och utmanande uppgift. Vissa dagar eller perioder i livet är svårare än andra. Då kan det kännas tufft att vara förälder. Att få stöd och hjälp av Tryggare barn kan göra stor skillnad för familjen.

### Du är inte ensam

Föräldrar känner sitt barn bäst. Men ibland är det svårt att undvika konflikter hemma. Då är det lätt att känna sig osäker eller otillräcklig som förälder. Tryggare barn är en kurs som handlar om att förebygga konflikter, hantera svåra situationer lugnare och få till fler positiva stunder tillsammans med sitt barn.

### Hur ser just din vardag ut?

Innehållet i Tryggare barn fokuserar på vardagliga situationer som brukar upplevas som svåra för de flesta föräldrar. Hur gör man när man blir arg på sitt barn? Hur gör man när barnet blir ledset och bråkar? Hur kan man öka chansen att barn lyssnar? Hur kan man få till mer positiv tid tillsammans trots en vardag som ibland är stressig och osäker?

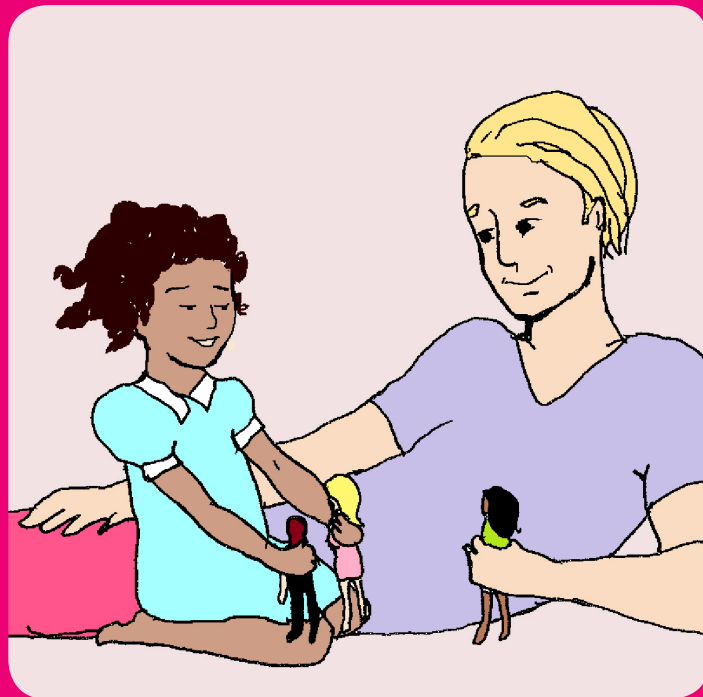
Tryggare barn utgår från föräldrarnas egna exempel för att ge konkreta råd om att hantera ilska, stress, bråk och svåra situationer.





# TRÄFF 1

Gemensam stund





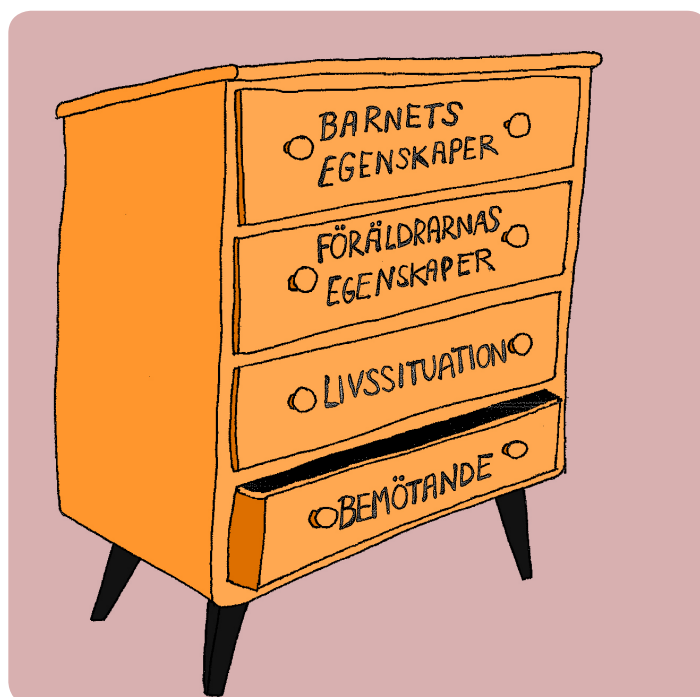
## ORSAKER TILL BRÅK OCH TROTS

### Orsakmodellen

Det finns många olika förklaringar till varför det uppstår konflikter mellan barn och föräldrar. I **Tryggare barn** använder vi en modell med fyra olika typer av orsaker som kan leda till att konflikter uppstår: barnets egenskaper, föräldrarnas egenskaper, familjens livssituation och föräldrarnas bemötande av barnet.

### Bemötande är lättast att förändra

Bemötande går snabbare att förändra än egenskaper. Därför är det bemötandet som vi arbetar mest med under kursen. Det är ni som föräldrar som kommer att göra det stora arbetet mellan träffarna med att förändra bemötandet av barnet. En del av arbetet kommer även att handla om livssituationen, exempelvis hur man kan minska stressen i vardagen för att få mer balans i livet.



## 5-1



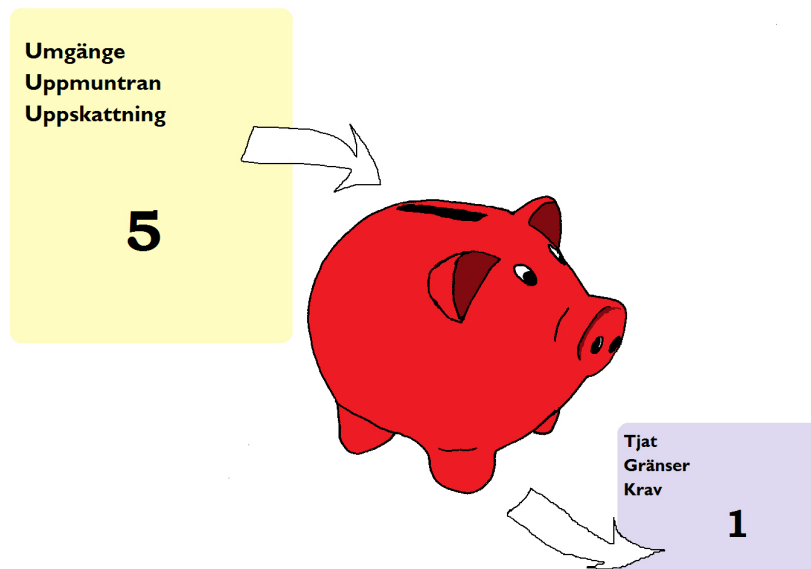
Mycket tjat försämrar relationen



Mycket uppskattning stärker relationen

### Att fylla på förtroendekontot

Relationer stärks ju mer man investerar i dem. En investering kan exempelvis vara mysiga eller roliga stunder ihop, skratt och positiv uppmärksamhet. Man kan säga att det är som en insättning på ett förtroendekonto. Att ställa krav på barnet är som att göra ett uttag på kontot. Då måste det finnas något att ta av. Annars är det lätt att tjat och bråk trappas upp. En bra balans är fem gånger mer positiv uppmärksamhet än krav och tillsägelser. Då är chansen stor att barnet samarbetar.





## GEMENSAM STUND

Vi kallar små korta stunder där bara barnet är i fokus för en gemensam stund. Den är grunden i **Tryggare barn** eftersom den har visat sig ha många positiva effekter för relationen mellan förälder och barn. Dessutom skyddar regelbunden positiv samvaro för risken att utveckla problem i framtiden.

### Vaccin mot konflikter

Ofta kommer effekten av gemensamma stunder direkt. Både barn och föräldrar har svårare att blir arga på varandra efter en gemensam stund. Dessutom brukar det bli lättare att samarbeta.

### Korta stunder stor skillnad

Oftast umgås vi en stor del av dagen tillsammans med våra barn. Men det ska vara skillnad på vanlig gemensam tid och den gemensamma stunden. Den är extra intensiv eftersom den ställer krav på att vi är helt närvarande som föräldrar. Däremot behöver den inte vara lång. 15 minuter om dagen kan göra stor skillnad för relationen.



## Tips för en gemensam stund

**B**ara vara. Släpp alla krav en kort stund för att bara vara här och nu med ditt barn.

**U**ppskattning och kärlek. Låt barnet njuta av din fulla uppmärksamhet. Visa att du tycker det är roligt att vara med ditt barn. Undvik att kritisera och ställa så mycket frågor. Det gör stunden mer kravlös.

**L**åt barnet välja och styra aktiviteten. Barnet ska gilla aktiviteten, men den kan vara mycket enkel. Prova att först vara tyst och bara titta på. När barnet tar ett initiativ i leken kan du hänga på.

**L**yssna och upprepa. Att upprepa det barnet säger är ett sätt att visa att du lyssnar och är med i barnets lek. Många barn älskar även när föräldern spelar sportkommentator genom att beskriva vad barnet gör.

**E**ndast du och ditt barn. Det här är en stund då ditt barn får möjlighet att känna sig uppskattad och älskad av bara dig. Rikta din uppmärksamhet mot ett barn i taget om syskon måste vara med.



## HEMUPPGIFT



### Gemensam stund

Planera in vad ni kan göra tillsammans.  
Skriv ned dag, tid och hur länge.

.....

.....

.....

.....



### 5-1

Fokusera på det som du tycker är positivt hos ditt barn. Ge ditt barn fem gånger så mycket uppmuntran och beröm som tillsägelser.

.....

.....

.....

.....



### Fem kronor

En övning för att göra tydligt hur mycket du sätter in på förtroendekontot. Välj en stund under veckan att pröva den här uppgiften. Lägg fem enkronor i ena byxfickan. Flytta över en enkrona till den andra byxfickan varje gång du ger positiv uppmärksamhet. Inte förrän du flyttat över kronorna till andra sidan kan du ge en tillsägelse eller ställa ett krav på ditt barn.

Dag att pröva .....



# TRÄFF 2

## Uppmärksamhetsprincipen och STOPP



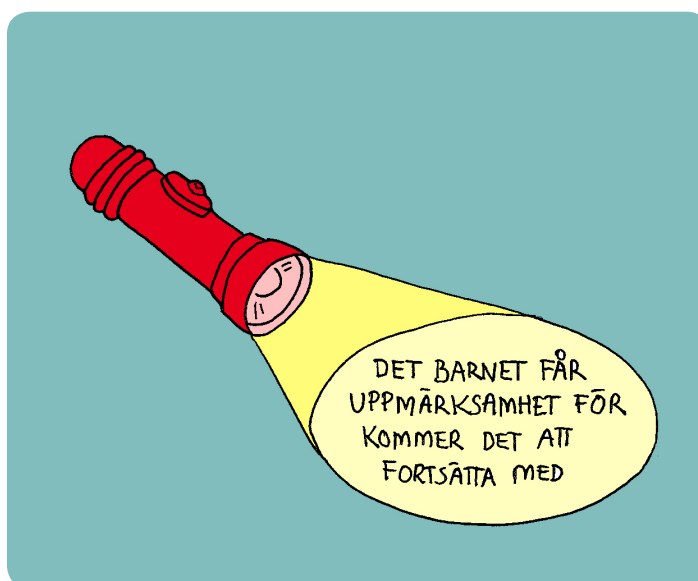


## UPPMÄRKSAMHETSPRINCIPEN

Vi behöver alla värme, mat och sömn för att överleva. För att få detta när vi är små behövs framförallt uppmärksamhet från våra föräldrar. Utan föräldrarnas uppmärksamhet finns risken att vi svälter eller fryser ihjäl. Uppmärksamhet har därför historiskt varit viktigt för vår överlevnad.

### Barnet gör mer av det du uppmärksammar

Barn lär sig snabbt vad som behövs för att få föräldrarnas uppmärksamhet. Lite förenklat kan man säga att allt barnet gör som får uppmärksamhet kommer barnet att fortsätta göra. Om barnet inte får tillräckligt mycket positiv uppmärksamhet kan negativ uppmärksamhet upplevas som bättre än ingen alls. Det kan sammanfattas som uppmärksamhetsprincipen.



*Lys med ficklampan på det som fungerar!*

### Uppmärksamma beteenden du vill se mer av

Barn anstränger sig för att få uppmärksamhet från andra, framförallt från sina föräldrar. Om barnet tjar och bråkar och får tillsägelser för det, är det också en slags uppmärksamhet. Då är det lätt att det trappas upp till ännu mer bråk. Ett sätt att undvika onda cirklar är att istället använda sig av uppmärksamhetsprincipen. Det betyder att lysa med "ficklampan" på det som fungerar. Uppmärksamma beteenden du vill se mer av, men försök minska uppmärksamheten på det som du vill se mindre av.

## FOKUS PÅ DET SOM FUNGERAR

Vi måste säga till ibland, men för att hålla rätt balans (5-1) behöver vi öva på att se det som fungerar och hitta steg på vägen. Om du vill att barnet ska klä på sig själv kan du uppmärksamma när barnet exempelvis själv har satt på sig en strumpa. Eller om du vill att barnet ska hålla ordning på sitt rum kan du uppmärksamma när barnet lägger tillbaka legot i lådan eller ställer tillbaka en bok i hyllan.

### Istället för att skälla eller tjata när barnet...

har glömt läxböckerna

bråkar med ett syskon

lämnar leksaker framme

slänger jackan på golvet

Egna exempel:

.....

.....

.....

.....

### Kan du uppmuntra när barnet ...

kommit ihåg böckerna

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## STOPP

Ju tidigare du använder STOPP desto lättare är det att behålla lugnet. Det kan behövas i situationer där barnet ofta får mycket negativ uppmärksamhet.



**S**tanna upp i tid. Det är lättare att behålla lugnet i ett tidigt skede.

**T**änk på konsekvenserna av att agera ut känslan. Vad är vinsterna med att behålla lugnet?

**O**K:a känslor och tankar. När man är arg kommer negativa tankar och känslor av sig själv.

**P**ausa. Gå därifrån om du har möjlighet. Vad fungerar för dig?

**P**ositiv uppmärksamhet. Belöna dig själv för att du har lyckats undvika tjat och skäll!

### Varför STOPP?

Relationen behöver inte ta skada.

Barnet får mindre uppmärksamhet för negativa beteenden. På sikt kan det leda till att beteendena upphör eller minskar.

Som förälder lär du ut hur man kan hantera starka känslor på ett konstruktivt sätt.

Ju lugnare man agerar som förälder, desto lugnare blir man på sikt.

## HEMUPPGIFT



### Gemensam stund

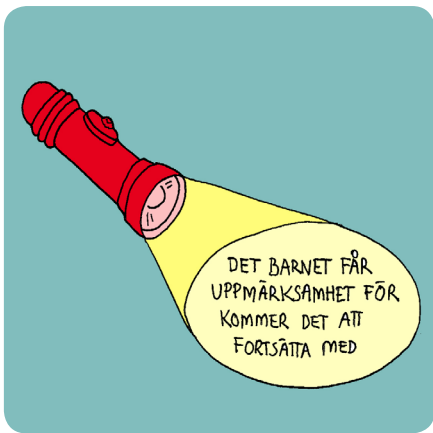
Planera in vad ni kan göra tillsammans.  
Skriv ned dag, tid och hur länge.

.....

.....

.....

.....



### Uppmärksamhetsprincipen

Ge extra mycket uppmärksamhet till ditt barn för saker du tycker är bra och är stolt över. Men även små saker som ditt barn gör som är ett steg i rätt riktning:

.....

.....

.....

.....



### STOPP

Hur och när ska jag använda STOPP?

.....

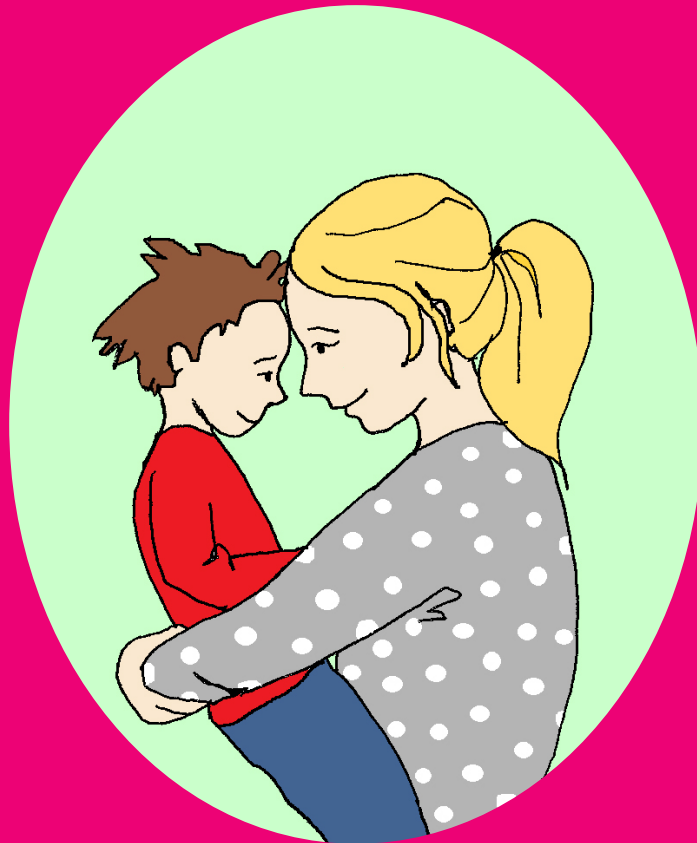
.....

.....

.....

# TRÄFF 3

Förebygg konflikter





## STRESSIG MORGON



## INNAN- OCH EFTER-MODELLEN

INNAN och EFTER-modellen handlar om att förebygga konflikter.

### Innan

Vad kan man göra innan?

### Vad barnet ska göra



### Efter

Vad kan man göra efter?

**Välj en situation att jobba med**

I vilken situation behöver du ofta säga till flera gånger?

**Innan**

Vad kan man göra  
*innan?*

**Vad barnet  
ska göra**

- Packa väskan
- Komma till matbordet
- Plocka undan i sitt rum
- Sätta på sig kläder
- Stänga av datorn
- Sms:a när kommit hem
- Göra läxorna
- Ta med böcker hem
- Stänga av tv:n
- Hänga upp jackan
- Lägga smutsvätt i korgen
- Ställa in i kylskåpet

Egna exempel:

.....

.....

.....

.....

**Efter**

Vad kan man göra  
*efter?*

## FEM FRÅGOR INNAN

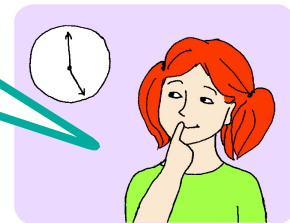


### Går det att bygga bort problemet?

- Exempelvis sätta lås på dörrar, gömma undan godis, spela dataspel när läxorna är gjorda?
- Välja rätt tillfälle (till exempel inte mitt i favoritprogrammet).
- Om humöret sviktar kan en frukt INNAN göra stor skillnad för både stora och små.

### Förbereder du barnet en stund innan?

- Ge tid att avsluta (5-10 min innan).
- Ha ögonkontakt.
- Tydligt avslut: "När Pippispelet är klart är det dags att packa väskan".
- Påminn 1-2 gånger beroende på ålder.

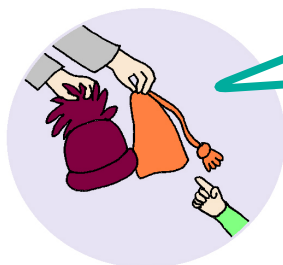


### Uppmanar du tydligt?

- Ha ögonkontakt.
- Ge en uppmaning i taget.
- Tala om vad barnet ska göra: "Nu är det dags att sätta på overallen". Det blir tydligare än att ställa en fråga. Undvik att vädja!

### Går det att göra likadant varje dag?

- Rutiner gör det lättare för barnet att veta vad som kommer att hända.



### Får barnet eget ansvar?

- Involvera barnet i aktiviteten! Kan barnet exempelvis välja kläder? Eller hjälpa till att duka? Kan barnet få små uppdrag när ni handlar?

## FEM FRÅGOR EFTER

### 1 Vilken sorts uppmuntran uppskattar barnet?

Alla barn gillar olika saker. Vad gillar ditt barn?

### 2 Går det att uppmuntra vad barnet gör istället för hur det är?

Att beskriva det barnet gör istället för hur barnet är har många fördelar. Till exempel: "Du har lagt alla legobitar i lådan!", "Fint att du sa till att du behövde hjälp!", "Bra att du gick undan när du blev arg!", "Du gav tillbaka tåget till lillasyster!". Berömmet blir mer begripligt och roligt för barnet, barnet orkar mer och det viktigaste av allt, barnets tro på sig själv stärks.

Föräldrar som fokuserar på vad barnet gör istället för på barnets egenskaper hjälper också barnet att klara motgångar bättre, till exempel i skolan. Vid motgångar hjälper det bättre att tänka "Jag måste öva mer" istället för "Jag är inte tillräckligt smart".

### 3 Kommer uppmuntran direkt, ofta och varierat?

Inom fem sekunder efter att barnet gjort rätt är en bra tumregel. Visa uppskattning på olika sätt (med ord, kramar, pussar, leenden, tummen upp, lägga armen runt barnet, stryka lite på håret). Beröm varje gång när barnet håller på att lära sig något nytt. Sen kan berömmet komma lite då och då.

### 4 Går det att undvika att blanda in kritik?

Det är lätt att inte höra eller förstå berömmet om det blandas upp med kritik.

### 5 Menar du det du säger?

När du uppmuntrar något du verkligen gillar märker barnet att du menar det.





## FEM-sekundersregeln



Att uppmuntra direkt gör det lätt för barnet att förstå berömmet. När barnet hänger upp jackan...

... flyger superhjälmamman fram på ett par sekunder...



... för att visa barnet hur glad hon blir.



# HEMUPPGIFT



## Gemensam stund

Planera in vad ni kan göra tillsammans.  
Skriv ned dag, tid och hur länge.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Innan

Så här ska jag  
förbereda:

.....

.....

.....

.....

Min plan för att  
få till det:

.....

.....

.....

.....

## Vad barnet ska göra



.....

.....

.....

.....

## Efter

Så här ska jag visa  
uppskattning:

.....

.....

.....

.....

Min plan för att  
få till det:

.....

.....

.....

.....

# TRÄFF 4

## Välj bort konflikter





## TJAT OCH SKÄLL

### Mycket tjat leder till fler konflikter

Tjat leder till fler konflikter. Men genom att öva på uppmärksamhetsprincipen går tjetet att minska och samarbetet ökar mellan barn och förälder.

### Kortsiktsfällan

Alla föräldrar tjar på sina barn ibland. En förklaring är att det kan fungera på kort sikt. Barnet slutar ofta med beteendet, men när föräldern vänder ryggen till fortsätter det. Föräldern hamnar i "kortsiktsfällan" och får ständigt släcka bränder istället för att bygga upp ett positivt umgänge och samspel.

### Rädd eller ledsen istället för att lära sig något

Tjat och skäll försämrar relationen. Om föräldern brusar upp är det lätt att barnet blir ledset eller rädd för föräldern istället för att lära sig något av tillsägelsen.



*Skäll fungerar ofta direkt, men har många bieffekter. Även om vissa strider måste tas kan det göras lugnare. Om ficklampan sätts mer på det som fungerar minskar ofta problemen på sikt.*

## ISTÄLLET FÖR TJAT OCH SKÄLL

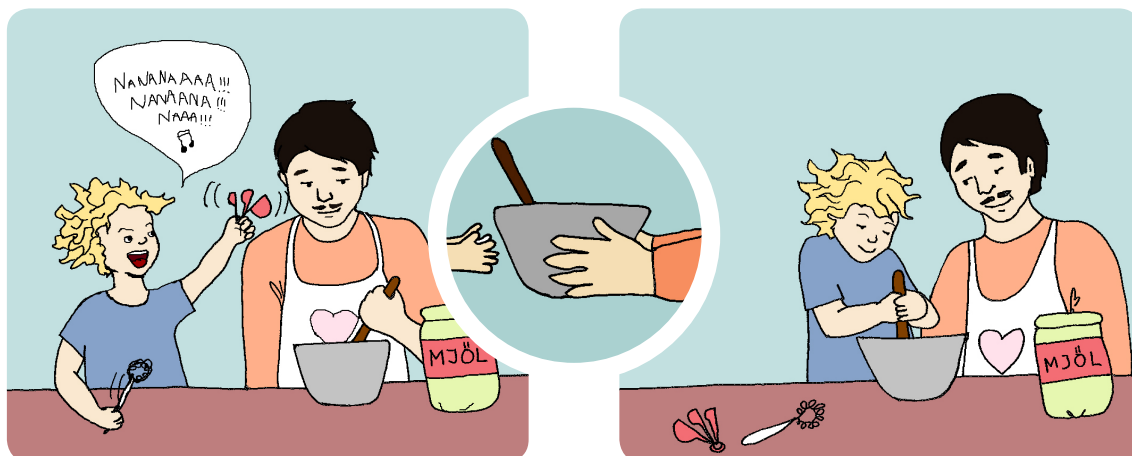
### Mindre tjat halverar bråk

Studier visar att föräldrar som lyckas välja bort tjat kan minska antalet bråk till hälften. Om barnet gör något som är olämpligt eller irriterande är det svårt att inte säga till. Det är nästan som en reflex, även om det barnet gör inte är farligt. Ett annat sätt är att stå ut med det barnet gör istället för att skälla.

### STOPP och avled istället för tjat och skäll

Börja med att öva på något litet som barnet brukar göra där du vanligtvis brukar ge en tillsägelse. Prova STOPP (se träff 2) och avled istället för att "rätta" barnet. Stopp och avled är två knep för att orka vänta ut barnet och sätta ficklampan på det som fungerar.

- 1 Använd STOPP för dig själv. Om du kan behålla lugnet kan du stanna kvar i situationen. Annars är det bäst att du går ifrån en stund om det går.
- 2 Avled så fort du kan och uppmuntra barnet. "Vill du röra lite i skålen? Toppen, nu har det blivit en jättefin smet".



Fortsätt bara att göra det du håller på med eller gå lugnt därifrån. Du kan också prata med någon annan. Då är det lättare att inte tjata och skälla.

Tänk på uppmärksamhetsprincipen! Avled eller hitta något annat att uppmärksamma så fort barnet slutar.

## Bekräfta barnets känsla



*Att "rätta till känslan" kan göra barnet mer argt och ledset*

Att övertala barnet att känna annorlunda i stunden är svårt. Ett upprört barn har svårt att tänka klart. Man kan säga att barnet tänker med "känslorna" istället för med huvudet.

Exempel på att förklara eller övertala:  
*"Det gör ingenting att leksaken gick sönder."  
 "Nej, men det är väl inget att gråta för, det gick ju jättebra igår."*



*Att sätta ord på känslan lugnar*

Ett lugnt barn har lättare att förstå och lösa problem. Ett sätt att hjälpa barnet att stå ut med starka känslor är att sätta ord på vad barnet känner. Det kan hjälpa barnet att lugna sig i stunden. Med tiden hjälper det också barnet att känna igen sina känslor och stå ut med dem.

## Bekräfta barnets känsla – steg för steg

- 1 Visa med kroppen att du är lugn.** Använd en lugn röst. Då finns det en chans att barnet kan ta in vad du säger.
- 2 Sätt ord på känslan:** Försök lista ut vad barnet känner och sätt ord på det! Men kom ihåg att använda få ord! *"Du blev verkligen jätteledsen när tornet rasade, det kan jag förstå!". "Du blev besviken på teckningen. Den blev inte som du tänkt dig". "Du ville verkligen att mormor skulle komma idag. Du längtar så efter henne."*

Kom ihåg STOPP om du känner att du inte klarar av att behålla lugnet. Vid större eller återkommande problem välj ett lämpligt tillfälle att sitta ned i lugn och ro för att hitta lösningar. *"Hur ska vi lösa det här så att både du och din syster får lika mycket tid framför datorn?"*





## Var tydlig och konsekvent

### Att säga nej lugnt och kort

Ibland måste man som förälder säga nej. Det kan vara svårt och leder lätt till långa förklaringar. Men istället för att lugna barnet kan förklaringar leda till en upptrappning där barnet tjatar/bråkar/skriker mer. Då är det lätt att ge med sig.

### Säg "ja" på en gång eller håll fast vid ditt "nej"

Att ge efter för bråk kan göra att barnet bråkar mer nästa gång. Därför är det bättre att säga ja på en gång om man inte orkar ta en konflikt just den stunden.

Men om barnet inte kan få sin vilja igenom är det bättre att säga nej och hålla fast vid det. Samtidigt kan man kort motivera varför. För många barn är det lugnande om man sätter ord på deras känslor. Det är ett sätt att visa barnet att föräldern lyssnat och förstått.

### När du måste säga nej till barnet...

#### Motivera kort.

*"Nej, idag är det onsdag. Godis äter vi på lördagar."*

Undvik att diskutera om barnet fortsätter att tjata eller provocera.

#### Bekräfta barnets känslor.

*"Jag ser att du är ledsen och arg." "Du tycker att det är jobbigt just nu".*

*"Du ville verkligen ha godis. Du blev besviken, det kan jag förstå."*

#### Avled barnet.

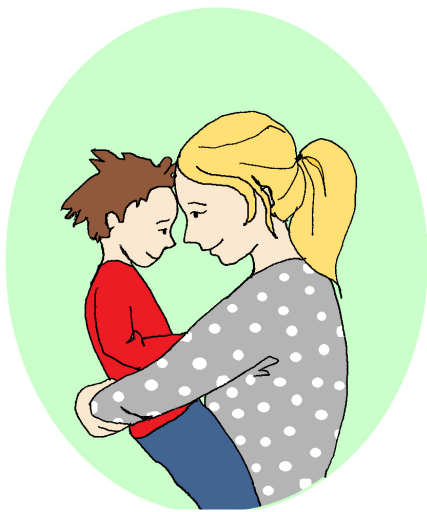
Avled barnet så fort tillfälle ges.

*"Den där blomman behöver vatten, vill du vattna den?"*

*"Kom så går vi och matar hunden".*



## HEMUPPGIFT



### Gemensam stund

Planera in vad ni kan göra tillsammans.  
Skriv ned dag, tid och hur länge.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Istället för tjata och skäll

Målet är att släppa fyra av fem konflikter. I de här situationerna kan jag välja att inte tjata och skälla:

.....

.....

.....

.....

.....

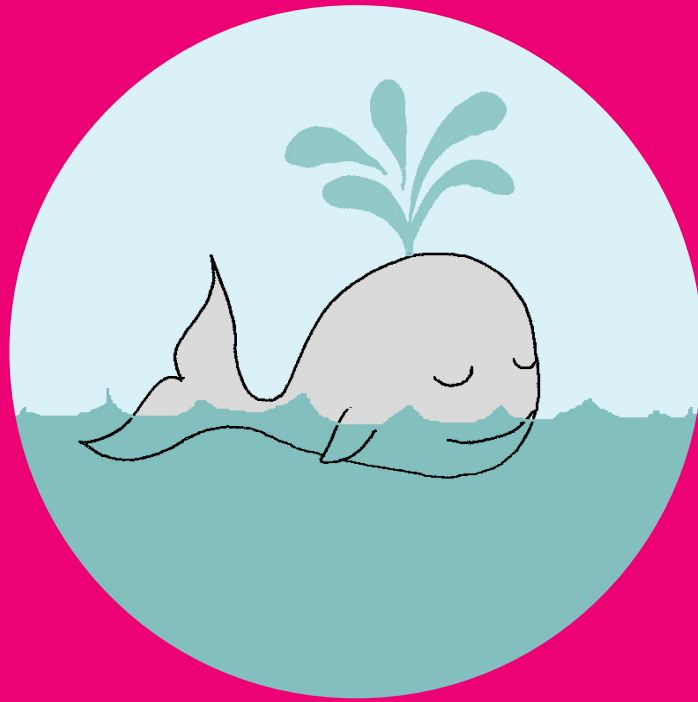
.....

.....

.....

# TRÄFF 5

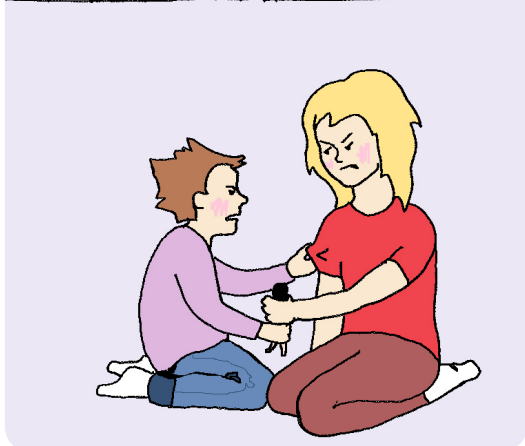
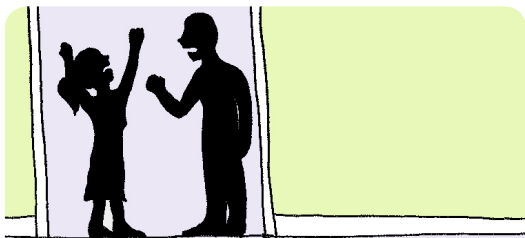
Att behålla lugnet



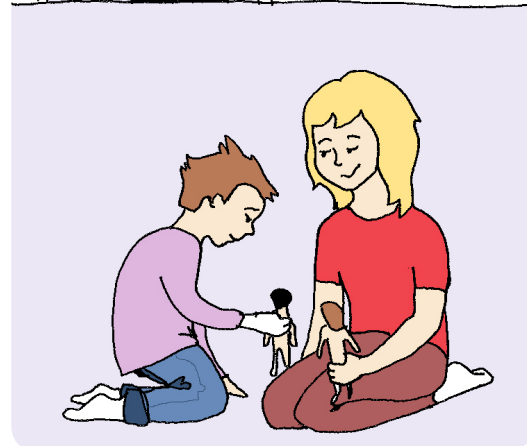
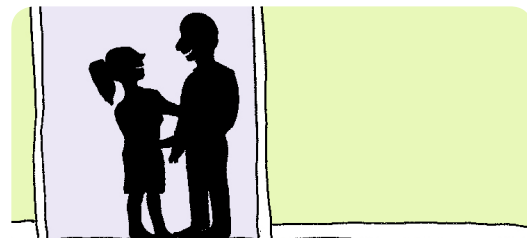


## HÄRMNINGSPRINCIPEN

Barn gör inte alltid som man säger. Men barn gör ofta som man själv, syskon och kompisar gör. Härmning är helt enkelt det snabbaste och mest effektiva sättet att lära sig på.



*Hur konflikter löses inom familjen härmas också av barnet. Dessutom försämras relationen av mycket tjat och skäll.*



*Lugn konflikthantering är svår att förklara för ett barn, men lättare att visa. Om föräldern själv agerar lugnt i svåra situationer lär sig barnet hur konflikter kan lösas utan skrik och bråk.*

## VARFÖR BLIR VI ARGÅ?

### Mer stress – lättare arg

Ilska och irritation är något vi alla känner ibland. Det är en naturlig reaktion i situationer när vi känner oss stressade. Vad som gör oss arga varierar från person till person men också med dagsformen. Vissa dagar eller perioder i livet är vi mer stressade och sårbara. Då är det lättare att bli arg.

### Vad gör oss arga?

Vissa situationer triggas oftare igång ilska än andra; för mycket folk på tunnelbanan, utspilld mjölk vid frukostbordet, ett barn som vägrar klä på sig när bussen går om ett par minuter eller en kollega som slarvar med disken.

### Ilska gör oss dummare

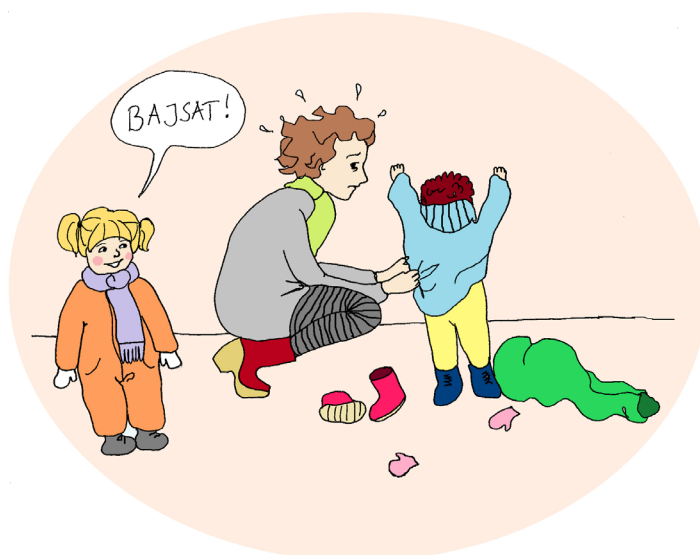
När vi blir arga tänker vi dåligt. Vi har svårare att lösa problem, vi gör saker utan att tänka efter och negativa tankar kommer av sig själva. Därför är det lätt att göra saker man ångrar i efterhand.

### Både känsla och beteende

Om man vill bli bättre på att hantera sin ilska behöver man lära sig skilja på känslan man känner när man blir arg och de saker man gör när man blir arg. Känslan kan vi inte stänga av, den kommer automatiskt. Men vad vi gör när vi blir arga kan vi faktiskt lära oss att kontrollera.

### Motion och mikropauser gör oss lugna

Att röra på sig regelbundet eller ta korta pauser är ett kraftfullt verktyg mot stress. Att lägga till en aktivitet vi mår bra av varje dag, till exempel en andningspaus eller promenad gör det lättare att behålla lugnet i en hektisk vardag.



## VAD KAN MAN GÖRA NÄR MAN BLIR ARG?

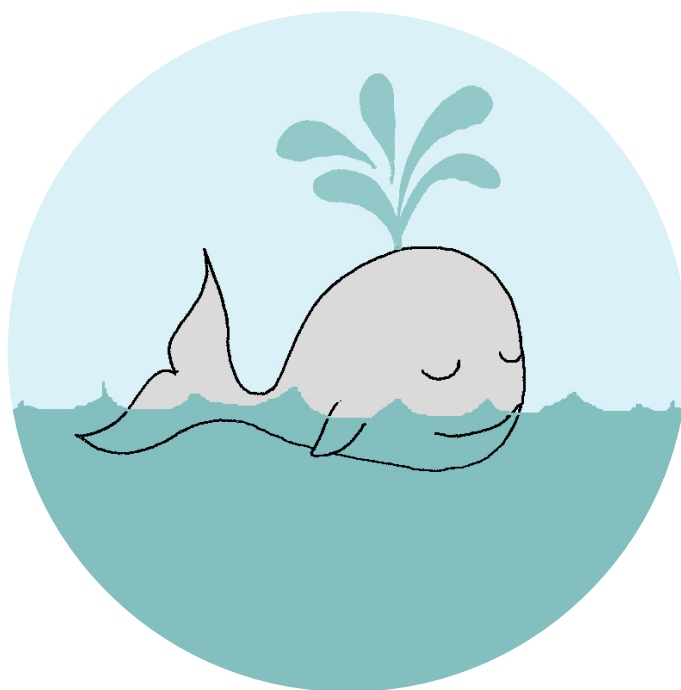
När ilska kommer finns det ett val att göra – agera ut känslan eller agera lugnt trots en ilskekänsla i kroppen. Att bete sig lugnt är väldigt effektivt! Genom att andas lugnt, prata lågt och göra saker långsamt försvinner ilskekänslan snabbare. Kroppen lär sig att det är lugnt. På sikt minskar det stressen och gör det lättare att behålla lugnet nästa gång du blir arg.



Fundera på när det är nödvändigt att använda STOPP.

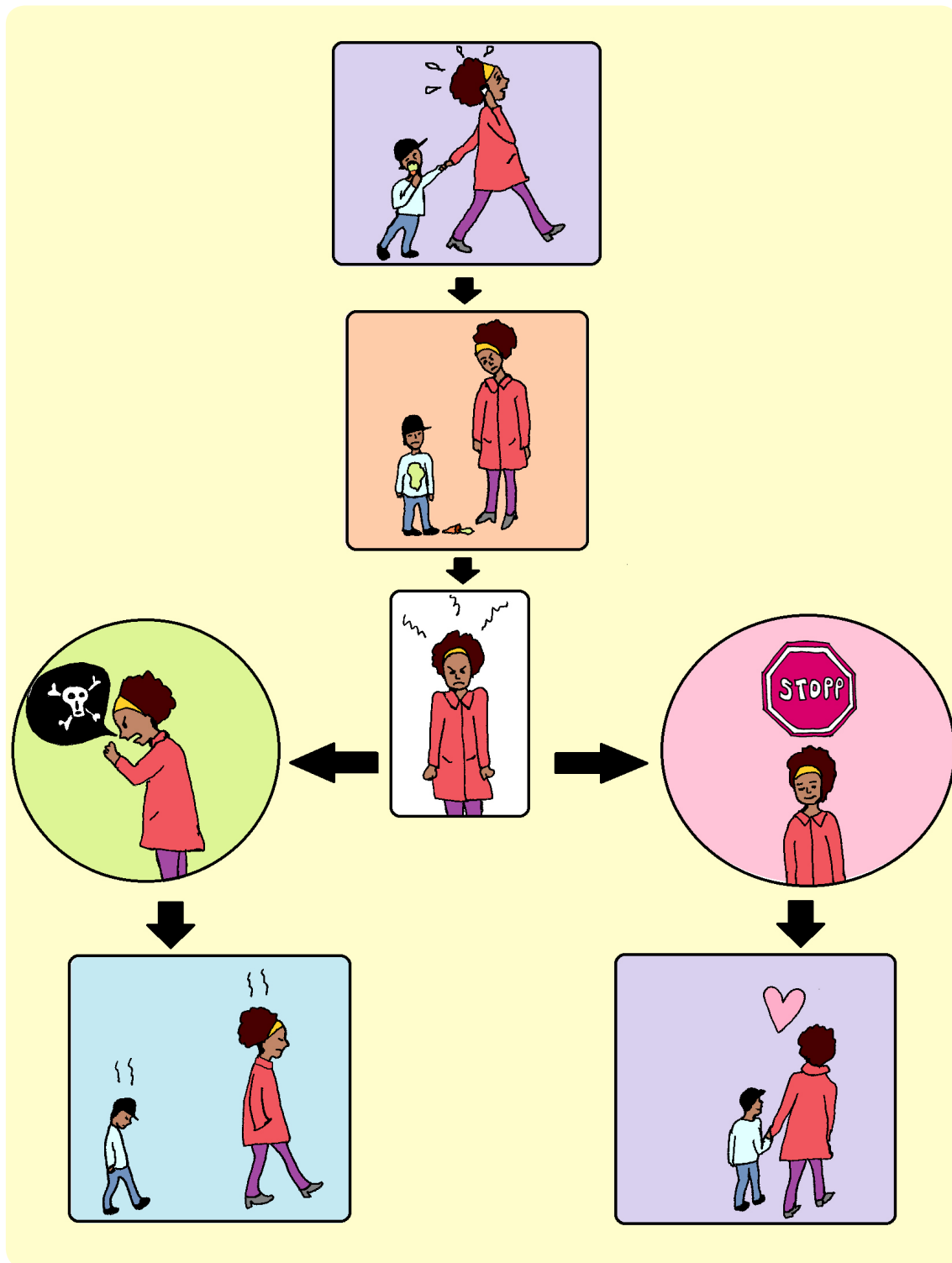
### Lättare med övning

Med övning kan vi bli bättre på att göra det vi vill göra istället för att låta ilskekänslan styra.



*"Det är ditt val"*

# ILSKA - STEG FÖR STEG





**Undersök ilskan**



**Hitta alternativ**



**LIVSSITUATION/STRESS**

Vad gör dig mer sårbar?



Hur kan du minska din stress i förväg?

**UTLÖSANDE HÄNDELSE**

Vad var det som startade ilskan?



Går det att bygga bort situationen?

**TECKEN PÅ ILSKA**

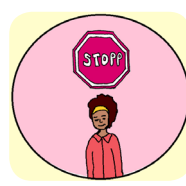
Kroppen, känslor, tankar?



Hur kan du bli snabbare på att upptäcka ilska?

**BETEENDE**

Vad gjorde du?



Hur kan du göra istället?

**KONSEKVENSER**

... av att göra arga saker?



... av att göra lugna saker?



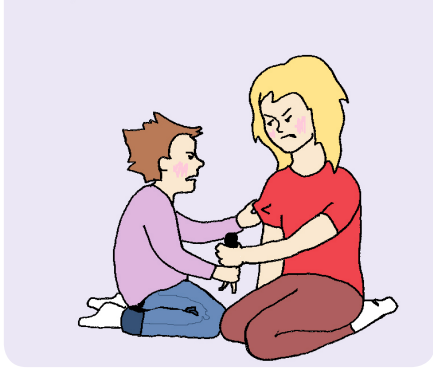
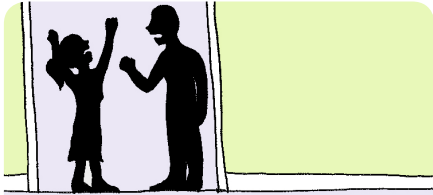


*Familjen ser inte trappan. Det är helt enkelt svårare att lösa problem under stress. Däremot är det lättare att bli arg!*



*En bra balans i livet är att både göra saker vi måste göra för att få vardagen att gå runt och att göra saker vi mår bra av. Behöver du lägga till eller ta bort något i vardagen för att stressa mindre?*

## HEMUPPGIFT



**I de här situationerna** har jag svårt att behålla lugnet:

1. ....

.....

.....

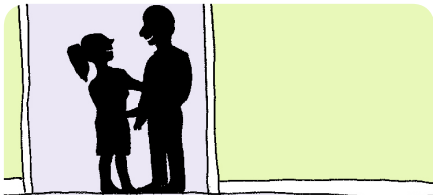
.....

2. ....

.....

.....

.....



**Det här ska jag pröva** för att lättare behålla lugnet i risksituationer:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

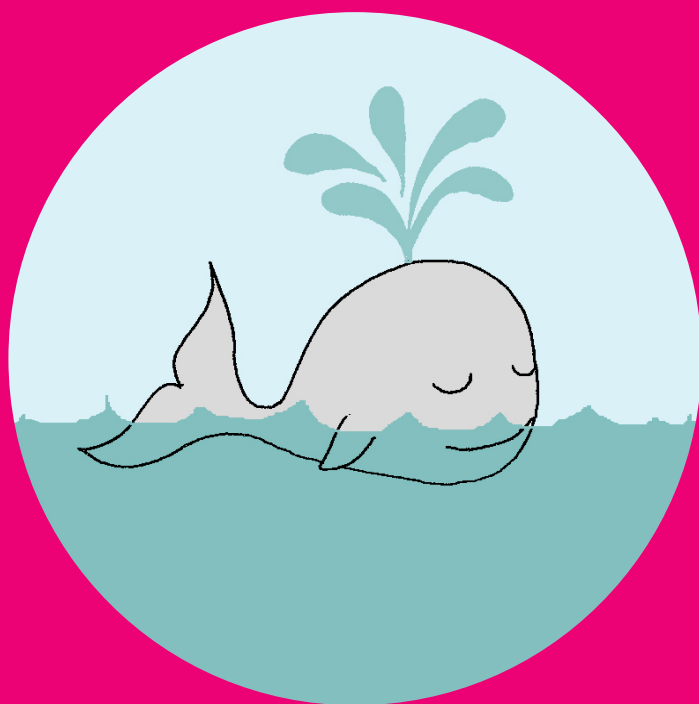
.....

.....



# TRÄFF 6

Repetition av Tryggare barn





## REPETITION AV TRYGGARE BARN

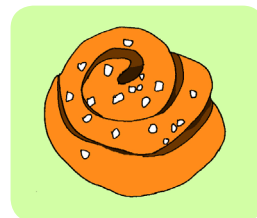
### 5-1

En bra balans är fem gånger mer positiv uppmärksamhet än krav och tillsägelser.



### Gemensam stund

Gemensam stund i **Tryggare barn** följer tipsen i BULLE (Bara vara, Uppskattning och kärlek, Låt barnet välja och styra aktiviteten, Lyssna och upprepa, Endast du och ditt barn). En kort gemensam stund varje dag leder till goda relationer och färre konflikter mellan barn och föräldrar.



### Uppmärksamhetsprincipen

Välj bort tjat och skäll genom att helt enkelt ”släcka ficklampan” för småsaker som tidigare uppmärksammats. Välj istället att uppmärksamma barnets försök att göra bra saker.



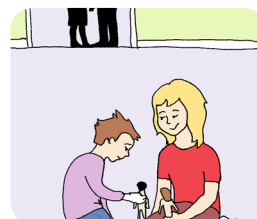
### INNAN och EFTER-modellen

Att ha rutiner, säga till en stund INNAN barnet ska göra något och snabb positiv uppmärksamhet direkt EFTER barnets ansträngning gör det lättare för barnet att lyckas.



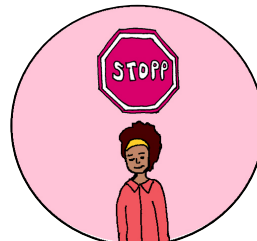
### Lugn konflikthantering och härmningsprincipen

Alternativ till tjat och skäll är lugn konflikthantering. Att själv vara lugn i svåra situationer ger lugnare barn både i stunden och på sikt. Barnen lär sig att inte hota, skrika eller använda våld för att få sin vilja igenom.



### Behålla lugnet

Att bete dig lugnt gör dig lugnare. Det är också viktigt att förebygga ilska genom att minska stress och att stoppa ilskan så tidigt som möjligt.



## PLANERING FRAMÅT



Det här vill jag fortsätta med:

.....

.....

.....

.....



Min plan vid motgångar:

.....

.....

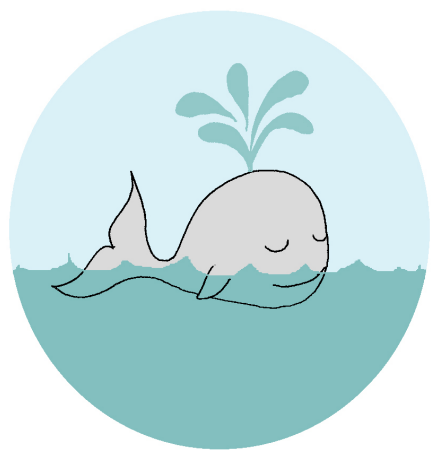
.....

.....

.....

.....

.....



Datum för uppföljning:

.....

.....

.....

.....