

# Om konflikter och att välja sina strider

*(Från bl. a "Familjeverkstan" och "ABC – Alla Barn i Centrum")*

**Sänk volymen.** När du väl måste säga till eller ingripa, försöka att vara lugn och använd låg röstvolym. Annars uppfattar barnet det lätt som en provokation och bråkar vidare. Tänk på hur du själv vill bli bemött och vad som får dig att "gå igång"! Det kan ofta vara bra att använda kroppsspråk, t ex att lägga en hand på axeln utan att säga något. Du blir en förebild för ditt barn även i dessa situationer. "Barn gör som du gör"...

**Undvik argumentation.** Undvik att hamna i "tjat-fällan" där du argumenterar för mycket. Upprepa bara lugnt "nej" eller en kort förklaring. Om du känner ett behov av att ytterligare förklara för barnet varför det inte får göra saker är det bättre att ta det senare i en lugn situation. Genom att svara och argumentera med barnet så är det lätt att konflikten trappas upp och det tjänar ingen på!

*Ibland kan det vara nyttigt att titta på vilka konflikter vi har med våra barn. Vad är egentligen viktigt för oss? Behöver vi "ta strid" om allt eller kan vi strunta i vissa saker? Ibland vet vi ju redan på förhand vilka situationer som kan leda till en konflikt. Då kan det vara bättre att "tona ner" lite och inte göra så stor affär av situationen – att välja bort en strid helt enkelt.*

**Välj inte bort strider för att straffa!** Om du väljer bort strider är det viktigt att du inte gör det för att straffa eller ge dåligt samvete. Om du t ex demonstrativt vänder dig bort med en sur min eller en ironisk kommentar blir det fel. Du ska istället så neutralt och diskret som möjligt dra undan uppmärksamheten. Du ska bli tråkig – inte elak. Om ett barn blir frustrerat över att du inte svarar eller reagerar får du lugnt bara upprepa ditt "nej – du får inte".



**Du ska strunta i barnets beteende – inte i barnet!**

**Först blir det sämre, sen blir det bättre.** Om en förälder slutar tjata eller säga till kan det ibland leda till att barnet till en början reagerar kraftigare för att få en reaktion (Det är ju så pappa eller mamma brukar reagera!). Om föräldern ändå kan låta bli att tjata eller skälla så brukar bråken minska efter en tid.

**Innan du väljer bort strider.** Innan du väljer bort strider funder över hur samspelet i övrigt ser ut. Om barnet inte får tillräckligt med positiv tid tillsammans med dig spelar det ingen roll hur bra du är på att välja bort strider – det kommer ändå inte fungera.

**BRA** – en minnesregel som kan hjälpa till att minska konflikterna.

**Bekräfta barnets känsla:** - Visa att du förstår och sätt ord på barnets känslor ”Jag ser att du blir arg, du vill gärna rita tillsammans med mig...”

**Repetera varför:** - Ge en kort förklaring ”Jag kan inte rita med dig nu, jag behöver se till att middagen blir färdig”

**Avled** – Ge barnet förslag på något annat att göra och uppmuntra det i stället. ”Om du vill får du gärna hjälpa mig att duka bordet”

