

# Om att välja sina strider

(Ur "Familjeverkstan")

**Sänk volymen.** När du väl måste säga till eller ingripa är det viktigt att du ger så lite uppmärksamhet som möjligt. Bete dig lugnt och använd låg röstvolym. Annars uppfattar barnet det lätt som en provokation och bråkar vidare. Det kan ofta vara bra att använda kroppsspråk, t ex att lägga en hand på axeln utan att säga något.

**Undvik argumentation.** Undvik att argumentera om barnet fortsätter att tjata eller provocera. 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 visar du att "du får min fulla uppmärksamhet när du tjar". Ur barnets perspektiv kan det vara bättre med negativ uppmärksamhet än ingen uppmärksamhet alls.

**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.** Det är inte ovanligt att man ger efter för barnets negativa beteenden p g a oro över vad barnet kommer att göra annars. Det går emellertid sällan så långt som man oroar sig för att det ska göra. Om man istället står ut med barnets negativa beteende (gnäll, tjat, grimaser, sura miner, slå i dörrar ) kommer beteendet ibland öka till en början för att sedan minska eller försvinna helt.

**Innan du väljer bort strider.** Innan du väljer bort strider bör du se till att barnet inte lider brist på umgänge och uppmuntran. 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.



