

# Psykoedukation vid utagerande beteende

*De flesta barn har perioder där de är mer trotsiga och bråka. Det är en naturlig del av barns utveckling, och har ofta flera olika orsaker. Som närstående kan man ändra sitt förhållningssätt, vilket ofta minskar det utagerande beteendet. Det finns också hjälp att få om svårigheterna kvarstår.*

## Vad är utagerande beteende?

Utagerande beteende kan vara att ditt barn trotsar, skriker, bråkar eller slåss. Det är något som de flesta barn gör i perioder, som en del av utvecklingen till att bli en självständig person. Många gånger är det en reaktion på att de inte får sin vilja igenom. En del barn har längre perioder av utmanande beteenden eller utmanar i högre grad.

## Vilka är orsakerna till utagerande beteende?

Det finns ofta inte en förklaring till att ett barn är utagerande, utan flera olika delar som påverkar varandra.

Vissa gånger kan beteendet uppkomma efter en händelse. Ibland kan det vara en förändring som en flytt eller byte av förskola/skola, som gör att barnet blir stressat och blir utagerande. Ibland kan det utagerande beteenden vara en reaktion på att barnet varit utsatt för en kränkande eller skrämmande händelse. Då är det viktigt att barnet får hjälp att hantera situationen.

Många gånger kan beteendet funnits under en lång tid eller ökat stegvis utan att de runt omkring kan se en tydlig förklaring. Det kan bero på att omgivningen ställer krav på barnet som det har svårt att klara av. Det kan visa sig i skolan, hemma och/eller på fritidsaktiviteter/med vänner.

## Vad kan man göra för att förebygga konflikter?

Barn påverkas av hur du gör. Det är lätt att hamna i en negativ spiral, där det utagerande beteendet får mycket fokus och det positiva i relationen tappas bort. Det kan vara jobbigt att inse, men det är bra att du kan göra saker för att förändra situationen:

- För att minska konflikter och bråk är en viktig sak att ha tid varje dag **för positiv samvaro tillsammans med sitt barn**. Det kan vara att leka tillsammans eller göra en aktivitet där barnet får styra vad ni gör. Lägg undan andra saker och var aktivt närvarande och lyssna på ditt barn. Det är bättre att planera in en kort stund regelbundet, än att göra större saker mer sällan. På så sätt förbättras relationen och många gånger brukar detta göra att det utagerande beteendet minskar.
  - **Fokusera på positiva beteenden**. Många gånger tar det negativa över och fokus blir att säga ifrån och tjata på barnet. Genom att flytta fokus och ge uppmärksamhet och berömma barnet utifrån de bra saker som barnet gör, så ökar sannolikheten för att
-

barnet kommer fortsätta göra dessa beteenden. De beteenden som barnet får uppmärksamhet för kommer det att fortsätta med.

- Anpassa miljön runt barnet. Många barn är hjälpta av att få en tydlig struktur eller veckoschema så att de vet vad de kan förvänta sig ska hända. Det är också bra att de närstående som finns runt barnet är samspelade och konsekventa kring vilka regler som gäller. För många är det också hjälpsamt att bli förberedda inför övergångar mellan olika aktiviteter.

## Tips när barnet får ett utbrott

Om barnet blir väldigt argt eller får ett utbrott är det viktigt att försöka hålla sig lugn för att hjälpa barnet att lugna sig och återfå kontrollen. Gå undan en kort stund om du känner att du håller på att förlora kontrollen, om det går. Försök också att:

- Använda färre ord och ha ett lugnt tonfall.
- Skäll och skrik inte. Det kan kännas hotfullt för barnet och det kan göra situationen värre. Eftersom barn härmar vad du gör och kan därför också barnet börja skrika och skälla.
- Avled barnets uppmärksamhet. Du kan kanske skoja, för att avbryta det jobbiga.
- Ha ett lugnt kroppsspråk. Du kan till exempel sätta dig ner, på så sätt blir din kropp mer avspänd och inte lika hotfull för barnet.
- Ge barnet utrymme att lugna ner sig. Ett lite äldre barn kan du kanske lämna ensam en stund. En del barn vill ha närhet, till exempel en kram. Fråga ditt barn hur hen vill att du ska göra. Yngre barn kan du fråga genom att ge två alternativ, till exempel "vill du ha en kram eller ska jag vänta?".
- Diskutera inte. Barnet är för upprörd för att förstå och kunna tänka klart.
- Kräv inte ögonkontakt.

## Det finns hjälp att få

Om svårigheterna kvarstår under en längre tid, så kan det vara bra att söka hjälp. Då får du tillsammans med en behandlare kartlägga vad som orsakar svårigheterna, så att man på bästa sätt kan hjälpa barnet. Ibland kan man behöva utreda vilka situationer som blir svåra för barnet så att vuxna runt barnet kan anpassa sitt sätt att agera och hjälpa barnet.

Många gånger kan du få stöd som närstående kring hur du kan bemöta ditt barn och hantera svåra situationer.

Om svårigheterna visar sig i skolan behöver man många gånger få stöd och hjälp från skolpersonal och elevhälsan för att vända situationen.

## Lästips:

- Fem gånger mer kärlek, Martin Forster.
- Barn som bråkar, Bo Hejlskov Elvén/Tina Wiman