

## Tio tips för att förebygga och hantera aggressivt beteende

Alla barn beter sig aggressivt ibland, men barn med adhd kan göra det oftare än andra. Deras utmaningar i vardagen påverkar förutsättningarna för att interagera med andra. I stressiga och frustrerande situationer, som barnet har svårt att hantera, är det lätt hänt att barnet tappar humöret. Ilskan kan göra livet mycket jobbigt både för barnet och för hela familjen. Om personer i barnets omgivning har bristande kunskap om adhd och ger negativ feedback till barnet när det tappar humöret kan det tyvärr påverka barnets självförtroende och mående.

### Här är Adhd-centers tips för att förebygga och hantera aggressivt beteende:

#### 1. **Upptäck ditt barns mönster**

Ibland är det likartade situationer som gång på gång triggar ilskan hos barnet. Ett första steg är att identifiera sådana typiska situationer, som brukar resultera i att barnet skriker, svär, sparkar eller slåss. Är det i samband med att barnet är uttråkat, trött eller hungrigt? Är det i skolan, hemma eller tillsammans med vissa personer? Om du upptäcker sådana mönster blir det lättare att hitta en lösning.

#### 2. **Uppmuntra det beteende som du vill se mer av**

Försök att hitta så många tillfällen som möjligt att uppmuntra och berömma ditt barn. Ge beröm även när du ser att barnet anstränger sig. Uppmuntran och beröm ökar barnets förmåga att uppvisa positiva beteenden och att hantera motgångar. Det kan även förbättra er relation och minska risken för konflikter.

#### 3. **Hitta strategier för att avleda ilskan**

Försök att tillsammans med barnet hitta strategier som hen kan använda för att avleda sin ilska när det kokar över, till exempel att stanna upp och räkna till tio, att gå iväg till en lugn plats en stund, att ta några djupa andetag.

#### 4. **Välj dina strider**

Som förälder till ett barn med adhd kan det kännas som att man allt för ofta ägnar sig åt tjat och gränssättning. En strategi är att välja sina strider genom att i förväg bestämma vilka strider som det går att ha överseende med och att sedan inte ta strid när de inträffar.

#### 5. **Ha tydliga regler**

Vissa av barnets aggressiva beteenden är så allvarliga att man inte kan ha överseende med dem. Klargör vilka dessa är och upprätta enkla och specifika regler kring dem – barnet kan gärna vara med och utforma reglerna. Försök att koppla reglerna till de naturliga, negativa

konsekvenser som uppstår för barnet, till exempel ”Slåss du på träningen, låter tränaren dig inte vara med på matchen”.

6. **Undvik vissa triggande situationer**

Man kan förstås inte undvika allt som riskerar att trigga ilska hos barnet, men man kan försöka att minimera risken att hamna i vissa specifika situationer, som brukar sluta i konflikt. Barnet kan exempelvis äta frukost före sina syskon eller få hjälp att aktivera sig på kvällen.

7. **Behåll ditt lugn**

När barnet är aggressivt är det lätt att man som förälder reagerar på ett sätt som trappar upp barnets ilska, eftersom man själv blir så upprörd. När du ingriper, försök att vara lugn och saklig. Undvik att fastna i långa förmaningar. Barnet är antagligen inte mottagligt för dessa i sitt uppjagade tillstånd.

8. **Prata med ditt barn om problemen när det är lugnt**

När barnet och du är som argast, kan det vara svårt att nå fram till varandra. Det är ofta bättre att vänta tills situationen har lugnat sig och barnet är mer mottagligt för att höra varför du inte accepterar beteendet och hur barnet skulle kunna göra istället. Försök att problemlösa tillsammans kring situationerna.

9. **Läs på**

Det finns en hel del litteratur om att hantera aggressioner hos barn, som du skulle kunna ha nytta av, exempelvis boken Explosiva barn av Ross Greene. De flesta relevanta böckerna finns att låna på Habilitering & Hälsas bibliotek: [www.habilitering.se/bibliotek](http://www.habilitering.se/bibliotek).

10. **Sök professionell hjälp**

Om ditt barn har svåra aggressionsproblem finns det möjlighet till professionell hjälp på BUP och hos kommunen, bland annat i form av föräldrautbildningar (till ABC och Komet).

*Tipsbladet bygger på litteratur, forskning och erfarenheter av vad som fungerar för barn med adhd/add.*