

HANTERA ILSKA OCH FRUSTRATION

Det här kapitlet beskriver de bästa strategierna för att hantera svårhanterligt beteende, ilska och frustration. Här finns avsnitt om hur man känner igen varningstecknen, hur man hanterar ilska och hur familjen kan hantera ett barns ilska. Här finns spel och övningar som hjälper föräldern/vårdnadshavaren att diskutera och förstå ett barns känslor.

Hantera ilska, frustration och annat svårhanterligt beteende

Att känna sig arg och frustrerad är naturligt, men hur vi agerar på dessa känslor kan skapa svårigheter för barn med ADHD, deras syskon, föräldrar/vårdnadshavare, lärare och andra barn.



Alla barn, inklusive barn med ADHD, kan lära sig att känna igen varningstecken och utlösande faktorer. Detta kan underlätta för dem att kontrollera sin ilska innan den blir ohanterlig. Det kan i sin tur bidra till att minska effekten av ilskan och frustrationen på andra.

Föräldrar/vårdnadshavare och lärare kan också lära sig hur man upptäcker varningstecken och utlösande faktorer, hur man ingriper för att förhindra att ett svårhanterligt beteende utvecklas och hur man hanterar ett vredesutbrott så att situationen kan lösas mer effektivt.

Att hantera ett vredesutbrott



Att hantera ett vredesutbrott kan vara en utmaning för föräldrar/vårdnadshavare och lärare till barn med ADHD. Följande steg kan hjälpa till att hantera utbrottet, lugna situationen och gå vidare:

- Vänta tills barnet har lugnat ner sig, hur lång tid det än kan ta.
- Försök att lyssna på barnet för att förstå dess skäl till ilskan.
- Förklara att du vill förstå vad som försiggår.
- Lyssna på förklaringarna som barnet ger.
- Lyssna även på de andra barnen som var inblandade i situationen.
- Prata om känslorna som ligger bakom ilskan.
- Resonera dig fram till hur man kan gå vidare och försöka undvika känslorna som leder till ytterligare utbrott. Vissa barn med ADHD kan finna det svårt att i ord uttrycka vad de känner. För dem kan det vara lättare att rita bilder av hur de känner sig.



Vissa barn med ADHD kan visa aggression eller frustration, eftersom de inte kan uttrycka sig på något annat sätt. Att diskutera känslor med barnet kan hjälpa dem att hitta sätt att prata om sina känslor.

När det är svårt att uttrycka ilska med ord kan det underlätta att använda en humörtermometer med en skala från 1 till 5, för att visa ilska eller frustration utan att behöva uttrycka det verbalt. En mall som kan laddas ner tillhandahålls här. Det finns även en ritruta så att barnet kan rita vad som gör att det känner sig som det gör.



Att hantera utmaningarna vid ett vredesutbrott

- ✓ Åtgärder.
- ✓ Tankar.
- ✓ Känslor.
- ✓ Ord.
- ✓ Sättet som man uttrycker ilskan på.
- ✓ Ilskans effekt på andra människor.

Att hantera dessa olika aspekter av ett vredesutbrott kan vara utmanande för den som ilskan riktas mot.

- ✓ **Ta det inte personligt.** Tolka inte barnets ilska som någonting riktat mot dig personligen, utan ha distans och sätt barnets kommentarer i deras rätta sammanhang.
- ✓ **Försök att skilja mellan barnet och dess beteende.** Barn med ADHD är rent definitionsmässigt inte lika bra som andra på att kontrollera sina känslor. Det kan skada er relation ytterligare om du förebrår barnet, eller hyser agg mot det för ett utbrott. Det känns inte lätt när barnet säger eller gör sårade saker. Försök att se barnet som det barn du vet att han/hon är – och inte bara hans/hennes senaste utbrott.
- ✓ **Ta en paus.** Gå undan från den upprörda situationen några minuter för att lugna ner dig och undvik att säga något som du kanske ångrar senare. Det är också viktigt att ta barnet ur situationen, om det är möjligt, och låta honom/henne lugna ner sig.
- ✓ **Tala ut om det med någon efteråt.** Att tala ut om vredesproblemen med andra människor, som till exempel medlemmar i en ADHD-stödgrupp, kan hjälpa dig att omvärdera saker och att hitta andra framgångsrika sätt att hantera ilskan.
- ✓ **Låt barnet uttrycka sin ilska på ett säkert sätt.** Låt till exempel barnet slå på en stor kudde med en hoprullad tidning eller stampa hårt och högt i marken utomhus. Detta frigör uppdämd fysisk spänning och energi på ett mer kontrollerat sätt. Efteråt blir det troligen lättare för barnet att prata om sina känslor på ett lugnare sätt.

Strategier i familjen för att hantera vredesutbrott

Det kan vara viktigt att titta på strategier för att hantera vredesutbrott som involverar hela familjen. Oavsett hur mycket familjen älskar barnet med ADHD, så kan dess tillstånd vara påfrestande för relationen. Utmaningarna med att leva tillsammans kan utlösa ilska hos vem som helst i familjen.

Källa till ilskan	Strategi
Ditt barn håller inte med om att vissa beteenden är oacceptabla.	<p>Inför några speciella regler för att hantera vredesutbrott hemma och placera dem där alla kan se dem. Reglerna kan till exempel vara att räkna till 10 långsamt eller att försöka förklara hur du ser på situationen.</p> <ul style="list-style-type: none">– Var tydlig med vad problemet är.– Undvik att förebrå personen, men var tydlig med vad som inte kan accepteras.– Förklara att alla blir arga ibland, men att vårt beteende när vi blir arga kan skada andra.– Reglema kan säga att även om det är normalt att vara arg ibland, så betyder det inte att man på grund av sin ilska får skada sig själv eller andra människor.

41

Källa till ilskan	Strategi
Ditt barn tycker det är svårt att uttrycka ilska i ord.	<p>Diskutera känslor med barnet för att hjälpa det att lättare kunna uttrycka sina känslor.</p> <p>"Fråga mig" – innehåller frågesportsfrågor och ordsökande som du kan hjälpa ditt barn att gå igenom. Barnet får då möjlighet att tala igenom känslor eller problem med hjälp av frågor som "Varför tycker jag om att utöva en sport?", "Varför är jag frustrerad när jag gör laxor?".</p> <p>"Bildsnabben" – föreslå för ditt barn att han/hon ska rita en bild av hur han/hon känner sig i en viss svårhanterlig situation för att uttrycka visuellt vad han/hon känner och tycker.</p> <p>"Min kropp" – be barnet att rita en bild av sig själv och peka ut hur det känns att vara riktigt arg, det vill säga snabba hjärtslag, spänningar i magen, hopbitna tänder.</p> <p>"Rita det" – be barnet att reflektera över en svår situation och rita hur det känns då. Du kan ställa frågor för att tillsammans med barnet undersöka varför beteendet är fel och vad det för med sig. Detta ska leda fram till en insikt hos barnet om vad han/hon bör göra för att motstå denna impuls i framtiden. När ni väl kommit överens kan ditt barn stryka över det eller riva sönder pappret och kasta det tillsammans med det gamla sättet att uppföra sig.</p>

42

Källa till ilskan	Strategi
Du blir arg på ditt barn på grund av barnets handlingar, till exempel ett stökigt sovrum.	Gör eller säg inget som du kanske ångrar senare eller som gör situationen värre. Fokusera på din förmåga att lugnt hjälpa ditt barn att förbättra situationen som orsakar ilskan. Fråga dig själv vad ditt mål är när det gäller att hjälpa ditt barn. Tänk på vad nästa steg är för att uppnå detta mål och vad du redan gör för att nå dit.

Områden att fundera över innan du diskuterar känslor med ditt barn

Det är värt att förbereda sig innan man diskuterar känslor med sitt barn.

- Hur får jag tid att diskutera känslor med mitt barn?
- Vad hindrar mig från att regelbundet tala med mitt barn om känslor?
- Vilka aspekter på känslor tycker jag är viktigast för mitt barn?
- Hur bekväma känner vi oss i vår familj då det gäller att tala om känslor?
- Tror jag att jag vet vad mitt barn känner?

- Talar mitt barn med mig om hur han/hon känner sig? Finns det något annat sätt att uttrycka känslor som barnet föredrar? Rita eller skriva dagbok?
 - Hur kan jag hjälpa mitt barn att tala med mig om hur han/hon känner sig?
 - När verkar mitt barn vara på gott humör och visa omtänksamhet?
 - När verkar mitt barn vara mest oroligt och argt? Vilka är de troliga utlösande faktorerna till detta?
 - Känner jag till om mitt barn talar med någon annan, till exempel syskon och vänner, om hur han/hon känner sig?
- Innan du talar med ditt barn är det även värt att tänka på följande:

- Välja den lämpligaste tidpunkten för att prata, till exempel när man inte har några uppgifter som läxor som måste göras och inte heller för sent på dagen då barnet kan vara trött.
- Hur du kan leda in samtalet på känslor – inte bara barnets utan även känslorna hos dig eller den individ som ilskan riktas mot.
- Hur du kan relatera känslor till olika aspekter av barnets liv.
- Hur du kan hantera knepigare områden, som till exempel ilska och vredesutbrott.
- Hur länge du kan tala med barnet innan han/hon blir distraherad eller har fått nog?

Hur känner sig ditt barn?

Följande frågelekar kan hjälpa ditt barn att reflektera över hur han/hon känner sig samt var och när det känns som det gör. Här finns också ord som kan hjälpa barnet att uttrycka sina känslor.

Arbeta igenom frågelekarna och prata igenom några av de frågeställningar som uppstår, till exempel "Varför är jag glad när jag idrottar?", "Varför är jag frustrerad när jag gör läxor?"

Frågelek för barn: Vad känner jag och när känner jag mig så här?

Koppla ihop ett ord i kolumnen Vad känner jag? Med ett ord i kolumnen När känner jag mig så här? Du kan dra så många streck du vill mellan de två kolumnerna.



När du är klar:

- Se efter vilka ord som har fått flest streck.
- Berätta om en gång när du kände dig så här.
- Vilket är det gladaste strecket mellan de två kolumnerna?

Vad känner jag?	När känner jag mig så här?
Glad	Hemma.
Ledsen	När jag håller på med en hobby.
Orolig	I klassrummet.
Arg	På rasterna.
Intelligent	När jag idrottar.
Grinig	När jag går hem från skolan.
Frustrerad	I butiker.
Utfusen	När jag gör läxor.
Rädd	När jag är ute med min familj.
Uttråkad	När jag är ute med mina vänner.
Irriterad	När jag pratar med människor som inte känner mig.
Fånig	När jag tittar på tv eller spelar dataspel.
Ensam	När jag pratar med lärare.
Uppspelt	När jag hjälper mina föräldrar/vårdnadshavare hemma.

Hitte ord – lek för föräldrar/vårdnadshavare och barn



Ett interaktivt sätt att diskutera känslor: Skapa ett rutsystem för ordsökning och ta med glad, förtjust, uppspelt, nöjd, ledsen, sur, arg, ensam, grinig och frustrerad. Be ditt barn att hitta orden. Allteftersom barnet finner ord, be honom/henne att tänka på när han/hon senast kände sig så här och berätta vad det var som gjorde att han/hon kände sig så.

Anteckna vilka ord som barnet talade mest om och använd detta som en grund för att:

- Förbättra belöningsystem genom att utveckla en bättre förståelse av vad som motiverar barnet.
- Förebygg svårhanterligt beteende genom att förstå vad barnet tycker är frustrerande eller vad som gör det argt.