

Att hantera aggressivt beteende

Alla barn beter sig aggressivt ibland, men barn med ADHD kan göra det oftare än andra, eftersom hyperaktiviteten, impulsiviteten och uppmärksamhetssvårigheterna påverkar sättet att interagera med andra. I stressiga och frustrerande situationer är det lätt hänt att det slår över i ilska och utspel hos barnet. Ilskan kan göra livet mycket jobbigt både för barnet och för hela familjen. Barnets sätt gör också att det lätt drar på sig negativ feedback, som påverkar dess självförtroende och mående.



Här är några 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

Uppmärksamma och beröm ditt barn när hen beter sig på ett önskvärt sätt, t.ex. leker på ett ömsesidigt sätt med andra barn, klarar av att stå ut i en frustrerande situation eller gör läxan utan att bråka. Uppmuntran och beröm ökar barnets

förmåga att uppvisa positiva beteenden samt att hantera motgångar.

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, t.ex. 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 ägnar sig åt tjat och gränssättning större delen av tiden. Vissa av barnets ilskeyttringar kanske det ändå går att ha överseende med. Identifiera vilka dessa skulle kunna vara och försök att 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, t.ex. "Slås 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 ilskan hos barnet, men man kan försöka att minimera risken att hamna i vissa specifika situationer, som brukar sluta i skrik och bråk. Barnet kan exempelvis behöva 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 är som argast, kan det vara svårt att nå fram. 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 du skulle vilja att barnet gjorde 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 Forum Funktionshinderns 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 beteendeterapi och föräldrautbildningar (t.ex. ART, Stopp-Tänk-Kör och Komet).

Författare: Anna Högfeldt, leg psykolog/konsulent, ADHD-center

ADHD-centers föräldratips riktar sig till föräldrar till barn med ADHD. Texterna är författade av leg. psykologer/konsulenter på ADHD-center och bygger på litteratur och erfarenheter av vad som fungerar för barn med ADHD.