

Tips för att hantera känsloutbrott



Många barn med adhd har svårt att reglera sina känslor. Det innebär att känsloreaktionerna ofta är starkare än andra barns.

I kombination med impulsivitet och svårigheter att se alternativa lösningar kan barnen med adhd tappa kontrollen över vad de säger eller gör i ögonblicket. Upplevelsen blir snabbt obehaglig för både barnen och omgivningen. Beteendet kan tolkas som provocerande och läget blir utmanande för många föräldrar.

Här kommer några tips för hur du kan förebygga och hantera ditt barns känsloutbrott:

1. Sänk känslointensiteten

Vi människor "smittas" ofta av varandras känslor. Det kallas affektsmitta. Barn med adhd reagerar i högre grad på andras känslor som om de vore deras egna. Om du sänker din egen känslointensitet minskar risken för att barnets känslor trappas upp till ett utbrott. En lugn och avslappnad kropp smittar lika mycket som en upprörd och spänd. Nästa gång du märker att barnet är på väg att få ett känsloutbrott, testa att visa ett avslappnat kroppsspråk genom att exempelvis luta dig mot en vägg och sänka volymen på din röst. Du kan slappna av i kroppen genom att ta några djupa andetag, låt axlarna sjunka ett par centimeter och slappna av i dina käkar.

2. Bekräfta känslan

Alla människor behöver självkontroll för att kunna samarbeta. Ett frustrerat barn med adhd har begränsad självkontroll, svårt att tänka och resonera, och reagerar mer på impulser. Att försöka prata till förnuftet hos ett frustrerat barn genom att be barnet att "lugna ned sig", "sluta gråta" eller "tänka på konsekvenserna" ger ofta precis motsatt effekt. Genom att istället bekräfta barnets känsla ökar chansen för att utbrottet förebyggs eller mildras. Du kan bekräfta barnets känsla genom att exempelvis säga: "Jag ser att du är upprörd, du tyckte inte att det här blev bra" eller "Det blev inte som du hade tänkt dig, jag förstår om du är arg" eller "Det här tycker du är jättetråkigt, jag fattar det" och så vidare.

3. Vänta

Ett "NEJ!" från ett barn i en kravfylld situation betyder ofta "ge mig 10 minuter". Ibland kan det räcka med att vänta in barnet så att känslan hinner svalna. När barnet har lugnat sig är det lättare att föra en diskussion eller genomföra förändringen tillsammans.

4. Gå baklänges

Ett dominerande kroppsspråk hos den vuxna ökar upplevelsen av hot och stress för det frustrerade barnet. Det ökar även risken för att barnet själv agerar aggressivt. Om barnet tar ett steg framåt, prova att ta två steg bakåt, sätt dig ned på en stol eller på golvet om det är möjligt. Försök att placera dig lite vid sidan om barnet istället för att vara rakt mot. Vanligtvis står vi människor bara rakt emot varandra när vi vill pussas eller slåss.

5. Tänk på ögonkontakten

Vuxna kräver ofta ögonkontakt för att visa barn att de menar allvar och att de är bestämda. Ögonkontakt bidrar starkt till affektsmitta, särskilt hos ett barn som har svårt med känsloregleringen. Det är värt att fundera på om ögonkontakten i vissa lägen kan undvikas.

6. Undvik beröring med spända muskler

Studier visar att när människor tar i varandra med spända muskler ökar adrenalinet i blodet och känslorna trappas upp. Försök därför så långt det går att inte ta i det frustrerade barnet. Om barnet riskerar att skada sig själv eller andra, hjälp andra i omgivningen att gå undan. Om du måste begränsa barnet fysiskt kan du göra det varsamt genom att följa med i barnets rörelser. Släpp aktivt taget efter bara några sekunder. Man har sett att fasthållning aldrig är ett bra alternativ då det ökar frustrationen både hos barnet och hos den vuxna samt förlänger tiden för utbrottet.

7. Lämna situationen eller avled

Barn är olika. Vissa barn behöver en vuxens närvaro för att kunna lugna ned sig snabbare. Andra barn behöver snarare få vara i fred. Vuxna är också olika och en del vuxna behöver lämna situationen en stund för att ge sig själva en chans att lugna sig. Hur fungerar det för ditt barn och vad fungerar bäst för dig? Att avleda barnets (eller din egen) uppmärksamhet till något helt annat, oväntat, eller mer neutralt kan också underlätta för att förebygga utbrottet eller "landa" igen efteråt.

8. Förändra inför nästa gång

Barn vill uppföra sig om de kan. Ofta är ett känsloutbrott ett tecken på att barnet inte kan hantera kravet eller situationen på något annat sätt än att just få ett utbrott. Det kan vara hjälpsamt att fundera på vad som hände innan utbrottet för att få vägledning i vad det är som behöver anpassas.

Läs mer om att hantera känsloutbrott i boken *Explosiva barn*, skriven av Ross Greene eller *Barn som bråkar*, skriven av Bo Hejlskov Elvén.

Författare: Sahar Gaveli, 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.