

# Att hantera utagerande beteende

Alla barn betar sig aggressivt ibland, men barn med diagnos inom autismspektrum kan göra det oftare än andra. De autismspecifika svårigheterna medför att barnet har svårare än andra barn att interagera med andra och att hantera krav från omgivningen. De tolkar dessutom sinnesintryck på ett annorlunda sätt vilket i många fall kan leda till att de reagerar starkt i situationer som andra människor inte alls reagerar på. Utagerande beteende kan göra livet mycket jobbigt både för barnet och för hela familjen. Barnets beteende gör också att det lätt drar på sig negativ feedback, som påverkar dess självförtroende och mående. För att komma tillrätta med utagerande beteende krävs i många fall ett samarbete med habiliteringen. Man gör då en noggrann kartläggning av situationerna då det utagerande beteendet förekommer, för att sedan försöka förstå varför det förekommer samt vad man ska göra för att barnet ska agera på ett annorlunda sätt.

Här är några tips på saker du själv kan tänka på för att förebygga och hantera utagerande beteende:

## **1. Upptäck ditt barns mönster**

Ibland är det likartade situationer som gång på gång trigger 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 han/hon betar 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 frågar om han/hon får låna något istället för att ta det ur händerna på den som har det. 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 han/hon 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 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. 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.

#### **6. 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.

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

När barnet är som argast, kan det vara svårt att nå honom/henne. 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.

#### **8. Sök professionell hjälp**

Man kan i vissa fall förvärra utagerande beteende genom sitt sätt att hantera situationerna. Det är därför viktigt att söka hjälp för att komma tillrätta med problemet om inget av ovanstående räcker.