

## NÄR DU HAR PROBLEM MED DITT BARN (1-9ÅR)

---

Relationen barn-vuxen är inte likadan som relationen vuxen-vuxen. Det är den vuxne som har det fulla ansvaret för relationen. Men den är **likvärdig!** Barn och vuxna är lika mycket värda som människor.

Det finns konflikter i varje sund familj. De konflikter som inte blir ordentligt lösta, utvecklar sig till problem – dvs. konflikterna uppstår med kortare och kortare mellanrum och tonen blir negativ. Ingen familj undgår problem. Huvudregeln är att föräldrar gör så gott de kan, men de allra flesta föräldrar upplever då och då att det bästa de kan, inte är tillräckligt bra. Känn dig inte skyldig för det; det är bara en anledning till att ta ansvar för att ändra på sin egen insats. Livet tillsammans med barn är en ömsesidig läroprocess med de vuxna i förärsätet. På det sättet växer du som människa och ditt barn får en bra förebild som lär honom/henne att uppträda ansvarsfullt i förhållande till andra människor.

1. De flesta konflikter mellan föräldrar och barn har sin grund i kvaliteten på samspelet dem emellan. Det är föräldrarnas ansvar att förbättra samspelet när det uppstår problem och disharmoni.
2. Det är aldrig klokt att fokusera på problemet. Undersök istället det dagliga samspelet er emellan och kontrollera följande punkter:
  - Ägnar du tillräckligt med tid (minst ½ tim) till samvaro med barnet på hans/hennes egna premisser?
  - Har du på ett klart, tydligt och personligt sätt förmedlat till barnet vad du tycker?  
Alternativt: får barnet klara, tydliga och personliga besked/meddelanden av dig?
  - Hur ofta sätter du värde på glada upplevelser och kvaliteter som barnet tillför ditt liv? Hur ofta ser du barnet som en gåva som berikar ditt liv?
  - Hur ofta tänker du på barnet som en ”uppgift” en ”belastning” eller ett irritationsmoment i vardagslivet?
3. Lyssna på dig själv när du talar med ditt barn och tänk på hur det skulle vara för dig om en älskad auktoritet talade till dig på det sättet. Barnet kan gärna uppleva din frustration men klarar inte att få ansvaret eller skulden för den.  
  
Straffa aldrig barnet med verbalt eller fysiskt våld eller genom isolering. Tag istället en ”time-out” ensam eller tillsammans med barnet – fundera/reflektera under tiden.
4. Tänk över hur du själv har det för tillfället och hur ni vuxna har det tillsammans. Stress och disharmoni mellan de vuxna skapar oro, otrygghet och konflikt i hela familjen.
5. Ta reda på hur barnet har det på förskolan/skolan för tillfället.
6. När problemet är löst är det en god idé att fira det med en trevlig stund tillsammans. Berätta för barnet vad du har lärt dig av det som hänt och tacka barnet för hans/hennes insats.

Om du klarar av att genomföra det här under en längre tid och problemen inte försvinner är det klokt att begära hjälp av någon utomstående.