

Minska risken för bråk och våld hemma under Coronakrisen

Vi befinner oss i en okänd och extraordinär situation som vi inte har erfarenhet av sedan tidigare.

Den nuvarande tillvaron med ev. hemundervisning och karantän innebär att många familjer tvingas vara hemma med varandra utan pauser och utan möjlighet att ta hjälp av mor- eller farföräldrar. För en del familjer ökar detta risken för bråk och våld.



MAGELUNGEN



1. POSITIVA STUNDER OCH POSITIV UPPMÄRKSAMHET



- Konflikter blir lättare att lösa ju fler positiva stunder vi har med oss i bagaget. Barn och deras vuxna har lättare att hålla sams efter att ha haft det trevligt tillsammans innan. Försök därför att ägna så mycket tid som möjligt till att ha positiva gemensamma stunder med ditt barn.
Lägg 15 minuter om dagen på att vara helt närvarande som förälder och göra sådant som barnen vill så kommer du märka skillnad på konfliktnivån.
- Berätta också för barnet vad hen gör som är bra. Gör detta ofta och så mycket du kan. Att uppmärksamma barnets positiva ansträngningar och beteenden fungerar som ett vaccin vid konflikter.



2. FÖRBEREDELSE & RUTINER



- Ju tydligare det är för barnet vad som förväntas i olika situationer desto lättare är det också att göra rätt. Samma gäller för dig som vuxen. Många konflikter i hemmet uppstår för att barnen inte är tillräckligt förberedda på saker som ska hända. Lägga en stund varje kväll på att gå igenom de aktiviteter som sker dagen efter och hur dessa ska gå till.
- Fasta rutiner i vardagen minskar tjat och skäll. Det som görs på samma sätt varje dag ifrågasätts mindre. Kliv upp, gå och lägg er och ät frukost på relativt fasta tider. Lunch och middag samma tid varje dag.
- Förbered även barnet på hur ni ska göra när ni blir arga på varandra. Det kan vara bra att ha tre vägar som ni tränat på:
 1. Vi berättar vad vi tänker och känner för varandra
 2. Vi kommer fram till en kompromiss tillsammans
 3. Vi går undan en stund och gör annat om vi känner oss för arga för att kunna prata lugnt.



3. SÄNK KRAVEN



- Tjat och skäll leder till mer bråk i längden även om det ibland fungerar på kort sikt. Du behöver därför välja bort flera strider som du och ditt barn lätt hamnar i.
Har ni en massa tjat och skäll hemma så fråga dig själv ”är det mitt barn gör farligt så att jag måste stoppa beteendet genom tillsägelser och skäll?” Eller ”kan jag avstå från att tjata i denna situationen?”
- Fråga dig sedan om du kan få ditt barn att sluta göra det farliga eller börja göra det livsnödvändiga på något annat sätt än genom att tjata och skälla?
- Försök tänka på att hela er familj är i en mycket ovanlig och extra utmanande tid i och med Coronakrisen. För att klara av den behöver vi sänka kraven både på oss själva som föräldrar och på våra barn. Kanske kan du ta tag i det där med skärmtid, att hänga upp sina kläder, äta upp sin mat osv. vid ett annat tillfälle?



4. AGERA LUGNT ELLER GÅ UNDAN NÄR DU KÄNNER DIG ARG



- Barn gör inte alltid som vi säger. Oftare gör de så som vuxna gör. Härmning är ett effektivt sätt att lära sig hantera olika situationer. Om du själv agerar lugnt i svåra situationer lär du också barnet att hantera konflikter på ett lugnt sätt.
- När ilskan kommer – försök stanna upp och se att du har två val – visa din ilska och bete dig argt eller agera lugnt trots att du har ilskekänslan i kroppen. När du andas djupt, pratar lugnt och rör dig långsamt försvinner ilskekänslan från kroppen snabbare. Detta kan kräva träning och är lättare om du har sovit och inte är så stressad för övrigt.
- Har du svårt att bete dig lugnt när du är upprörd är det bättre att gå ifrån eller pausa kontakten med barnet. Säg i så fall till barnet att “Nu behöver jag gå ifrån för att lugna mig själv lite. Stanna här så kommer jag tillbaka snart till dig”. Lämna aldrig barnet i en konflikt utan att säga varför.



5. SÖK HJÄLP



- Märker du att du är nära att bli våldsam mot ditt barn eller redan utsätter ditt barn för våld och kränkningar så är det bästa du kan göra för ditt barn och dig själv att söka stöd och hjälp.
- Ring till din socialtjänst och ansök om stöd. De vet att det är svårt att be om hjälp och att det kan kännas skamfyllt att ha tappat kontrollen. Men de kommer vara tacksamma att du ringer och det finns hjälp att få.
- Är detta för svårt för dig så kanske det finns någon på ditt barns skola eller förskola som du känner förtroende för och kan kontakta socialtjänsten tillsammans med.
- Du kan också ringa anonymt till Bris vuxentelefon på 0771505050.



[Magelungen](#) är ett medarbetarägt företag som vill bidra med samhällsnytta och innovationskraft.

Vår verksamhet består av fristående skolor, behandlingsinsatser och kompetensutveckling genom [Akademi Magelungen](#).

Vill du veta mera?

Kontakta oss

08 – 556 93 191

Info@magelungen.com

www.magelungen.com