

Gode konkrete råd til at håndtere et udadreagerende barn

Af *Jonna Jepsen, specialkonsulent, coach, forfatter og foredragsholder*



Tit er det sådan, at de børn, som virkelig har brug for faste rammer og grænser, ikke møder dem.

Når de reagerer kraftigt på grænsesætning, kan man som voksen fristes til at være eftergivende for at undgå konfliktfyldte situationer.

Men det puster ild til bålet på den lange bane.

Jo mindre faste grænser, jo mere grænsesøgende vil barnet være. Det bliver en negativ og selvforstærkende spiral. Barnet får måske både i institution, skole og hjem lov til at bestemme, hvad det skal foretage sig hvornår, hvad det skal spise osv. Hverdagen

bliver styret af, hvad barnet spontant selv vil, i stedet for hvad der i virkeligheden er bedst for det.

Er barnet impulsstyret, ved det, hvad det har lyst til, men ikke, hvad det har brug for.

Denne situation kan også skabe en konflikt mellem hjem og institution eller skole. Den ene part kan mene, at den anden agerer uhensigtsmæssigt og omvendt.

En positiv intention bag enhver adfærd

Det handler om at se, møde og forstå barnet. Finde ind til de følelser og behov, der ligger bag barnets adfærd. Der er altid en positiv intention bag enhver handling og reaktion.

Når et barn er meget grænsesøgende, er det allermest fordi, det har et grundlæggende behov for, at de voksne tager styringen og sætter helt faste rammer på en konsekvent og venlig måde.

Samtidig higer barnet efter at blive mødt med forståelse, indlevelse, kærlighed og nærvær.

Barnet formår bare ikke at udtrykke det. Så i stedet viser det sit behov på en måde, som umiddelbart virker negativ og måske endda provokerende. Det er et råb om hjælp.

I selve situationen har barnet brug for voksne, der rummer dets reaktion og sætter rammer og grænser med en fast, men kærlig hånd. Og som interesserer sig for, hvad der får barnet til at reagere.

Faste rammer og grænser fra voksne giver tryghed, og det er kærlighed til barnet.

De 4 trin, når barnet reagerer kraftigt

Når et barn reagerer kraftigt, har det brug for at blive mødt i sine følelser, og det kan gøres i 4 trin:

- 1) Lad barnet reagere, mens du uden ord viser, du er der for det. Fx ved at holde om det.
- 2) Når barnet er ved at falde til ro, kan du sætte ord på. Først skal barnets følelser anerkendes. Fx: "Jeg kan godt forstå (eller se), at du blev vred og frustreret".
- 3) Derefter kan du hjælpe barnet med at sætte ord på, hvad der gjorde situationen svær for barnet, og få en god snak om det.
- 4) Til sidst kan du hjælpe barnet videre ved at sætte en fælles hyggelig eller sjov aktivitet i gang.

Forandringen foregår over tid

Det frugtbare arbejde med at ændre situationen foregår over tid. Det handler om at give sig tid til positivt samvær og nærvær. At gøre ting sammen, at gå ind i barnets verden – bare at være nærværende med et positivt sind og åbent hjerte. Hver dag. Uden TV, iPad eller smartphone.

Og at tale med barnet om dets tanker og følelser. Det handler også om at skabe en rolig hverdag for sig selv og at få opfyldt sine egne behov, så der er overskud til nærvær med barnet. Barnet kan mærke, når den voksne fysisk er til stede, men tankerne er et andet sted. Det nedsætter værdien af samværet uendeligt meget – nærværet mangler.

Endelig handler det ofte også om at stimulere hjernen og nervesystemet, så barnet derigennem hjælpes til at kunne kontrollere sine impulser og få ro i hoved og krop. For kraftige reaktioner kan også skyldes, at barnet er stresset og overstimuleret og ikke magter situationen.



Sådan skaber du fundamentet for et velafbalanceret følelsesliv og et godt samspil:

- Gå ind i barnets verden med indlevelse og forståelse
- Vær bevidst om, at barnet altid har en positiv intention med sin adfærd. En kraftig reaktion kan fx være et udtryk for overstimulering, at føle sig presset, at opleve uretfærdighed, behov for tydelige rammer, svært ved skift mellem aktiviteter, problemer med at aflæse andres signaler eller en længsel efter nærvær og positivt samvær
- Find løsninger sammen med barnet (det større barn)
- Tag ikke barnets kraftige reaktioner personligt
- Giv rum til og anerkend barnets følelser og reaktioner
- Brug tid sammen og vær nærværende – hver dag
- Sørg for en rolig, tryk, stabil og forudsigelig hverdag med god tid
- Sæt tydelige rammer og stå fast på en bestemt, men kærlig måde
- Bevar roen i tilspidsede situationer
- Hjælp barnet med at foretage skift mellem aktiviteter. Forbered på næste aktivitet og vær til stede og nærværende under skiftet
- Sørg for en god og kærlig stemning i hjemmet
- Arbejd på selv at være i balance og have overskud

Der er hjælp at hente

Det kan være svært for både forældre og fagpersoner at vende den negative spiral.

Men jeg er her for at hjælpe med det.

Det har jeg rigtig gode erfaringer med.

Ring på **5070 3010** eller skriv på mail@jonnajepsen.dk