

IRRITATION OCH ILSKA

Alla föräldrar blir arga på sitt barn ibland. Det är naturligt och något som alla kan förstå. Vad du gör när du är arg har betydelse för barnet.



Vad finns det som kan vara dåligt med att agera ut sin ilska?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VARFÖR GÖR VI SOM VI GÖR?



Vi gör ofta det som vi tycker fungerar i just den stunden.
Varför tror du att mamman gav klubban till barnet?

Vad gör du som hjälper dig i stunden?:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VISA VÄGEN

Det är svårt att alltid vara en förebild och visa sitt barn hur man ska göra. Hur vi gör i olika situationer påverkas av flera saker. Serien nedan visar hur ilska byggs upp och vad som kan hända när vi blir arga. Serien visar vilka konsekvenser vårt beteende kan få.



Övergrepande stress

Exempelvis: dåligt med pengar, jobbar för mycket, hinner inte sova tillräckligt, har inget jobb

Kritiska situationer

Exempelvis: att komma iväg i tid på morgonen, barn som bråkar, stökigt hemma

Tankar och reaktioner i kroppen

Exempelvis: hjärtat slår hårt, musklerna blir spända, du andas snabbare, du tänker att barnen *aldrig* lyssnar och *alltid* bråkar

Beteenden/det du gör

Exempelvis: du skriker, du smäller i dörrar, du rynkar pannan, du tar hårt i ditt barn

Konsekvenser

Exempelvis kortidsfällan: barnet gör som du säger men er relation blir sämre. Sämre relation kan leda till fler konflikter i framtiden.

ÖVERGRIPANDE STRESS

När du känner att du inte hinner med och har problem kan det vara svårt att vara lugn i stunden.



Vad gör att du blir stressad??

.....

.....



När du är mycket stressad visar du lättare att du är arg och irriterad

Vad kan du göra för att bli mindre stressad?

.....

.....

.....

KRITISKA SITUATIONER

Kritiska situationen är de stunder som oftare leder till irritation och du blir arg. Om du vet om/förstår *när* du blir arg så är det lättare att stoppa dig från att bli arg.



Vilka är dina kritiska situationer då du brukar bli arg?

.....

.....

.....

Vad kan du göra för att ändra på dina kritiska situationer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TANKAR OCH REAKTIONER I KROPPEN

Det är bra om du kan se och känna dina reaktioner i kroppen. Då kan du hinna stoppa dig själv innan du blir arg. Det är lättare att stoppa sig tidigt innan man börjar visa ilska.



Stress och ilska gör det svårare att tänka klart.

Dina reaktioner i kroppen



.....

.....

.....

Tankar som kommer när du blir arg och irriterad?

.....

.....

.....

BETEENDEN OCH KONSEKVENSER



Vad gör du när du blir irriterad eller arg?

.....

.....

.....

.....

.....

Vad händer med dina barn då?

.....

.....

.....

.....



Vilka problem kan det ge längre fram?

.....

.....

.....

VISA VÄGEN – BETEENDEN

När vi är arga kan vi inte tänka särskilt bra. Det är lätt att vi säger dumma saker eller gör saker vi ångrar. Det är bra att tänka innan hur du ska göra när du känner att du håller på att bli arg.

Vad kan du göra istället för att agera när du blir arg och kanske göra något du ångrar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PRÖVA HEMMA

TA EN PAUS

Min kritiska situation då jag brukar bli arg:

.....

.....

.....

Så här kan jag göra:

.....

.....

.....

.....

Vad har varit viktigast för dig på dagens träff?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SAMMANFATTNING – VISA VÄGEN

IRRITATION OCH ILSKA

Det är dåligt att skälla på barnen för att:

- Barnet lär sig att skälla så som du gör
- Barnet får mycket uppmärksamhet vid bråk och det leder till *onda cirklar* och mer bråk.
- Relationen blir sämre med ditt barn, (Fem- Ettan)
- Barnet slutar att lyssna. Barnet reagerar inte i en farlig situation när du skriker till för att varna.
- När du pratar argt till ditt barn får du ofta ett argt svar tillbaka.

Visa vägen

Det är svårt att alltid vara en förebild och visa sitt barn vad det ska göra. Hur vi gör i olika situationer påverkas av flera saker. Exempel på dessa är:

Övergripande stress

Stress gör att vi lättare blir arga. Ändra på det som går att förändra och acceptera det som du inte kan ändra. Planera in tid för dig själv och för motion.

Kritiska situationer

Kritiska situationer är situationer som ofta andra leder till att du blir arg. Hitta dina egna kritiska situationer och se vad du kan göra för att de ska fungera bättre.

Tankar och reaktioner i kroppen

När du känner dig arg påverkar det din kropp och dina tankar. Det blir svårare att tänka klart och hitta lösningar på problemet. Försök att lära dig hur din kropp fungerar. Lär dig känna igen dina tidiga tecken på ilska. Det är lättare att stoppa ilskan tidigt. När du är riktigt arg eller irriterad är det svårt att stoppa.

Beteenden

Det är inte bra att agera ut ilskan. Ta en paus för din ilska kommer att gå bort av sig själv om du väntar en stund. Vänta en stund och prata senare om det som du är arg över. Kanske går det att lösa problemet tillsammans med ditt barn.

Konsekvenser

Det som känns rätt och fungerar i stunden är inte alltid bra på lång sikt.