

## KONFLIKTNEDTRAPPENDE METODER TIL FORÆLDRE

Mere tid sammen betyder ofte også flere konflikter. Der er mange konfliktnedtrappende metoder, der kan være gode at kende til, men et enkelt og godt princip at huske på er at affekt smitter. Dvs. at du som forælder kan have stor indflydelse på om konflikten op- eller nedtrappes.

Derfor gælder det som forælder om at forblive så rolig som mulig under en konflikt.

### VÆR F.EKS. OPMÆRKSOM PÅ

- at tale med en rolig stemme og bevæge dig langsomt
- at holde afstand, mens du samtidig signalerer at du er der for barnet
- at have så afslappet et udtryk i ansigtet som muligt
- at sætte dig ned eller læne dig op ad en væg

Det kan være rigtig krævende at forblive rolig, når ens barn er i affekt. Det kan derfor være gavnligt at have nogle gode strategier til at kunne forblive rolig. Måske kræver det, at du forlader rummet et øjeblik, tager et glas vand eller får taget nogle gode vejtrækninger. Er I to forældre i hjemmet kan et personskifte undervejs være en støtte.

Såfremt at barnet er til fare for sig selv eller andre må man naturligvis gribe ind, som man nu kan.

## KONFLIKTMODEL

Man kan dele en konflikt op i følgende del-punkter:

**Forbyggende:** Vær opmærksom på, at det for de fleste børn er en kæmpe omvæltning, at deres daglige struktur bliver brudt som den gør i denne særlige tid. Vær derfor opmærksom på, at få indført så meget ro, forudsigelighed og klare rammer som muligt. Nedsæt eventuelt dine krav og forventninger til barnet i denne periode. Lav klare aftaler og strategier for, hvad barnet har brug for, når noget er svært.

**Optakt til konflikt:** Inden konflikten tager rigtig fat, kan afledning være et brugbart redskab. Det kræver lidt fantasi og virker bedst, inden der er fuldt tryk på barnets følelser. Det kræver også, at man som forælder kan sige 'pyt' til at lade konflikten gå. Et eksempel på afledning kan være, at man sætter musik på, går i gang med at bage en kage, foreslår barnet at spille et spil eller se en serie eller laver popcorn. Nogle gange må man som voksen bare skifte aktivitet og se, om ikke ens barn bider på.

Det kan i pressede situationer (som denne tid kan være for mange) være en god ide at vælge sine kampe med barnet med omhu og sige pyt til ting, som man normalt ikke ville sige pyt til. På den måde øges chancen for, at konflikter ikke eskaleres.

**Undervejs i en konflikt:** Når en konflikt er i fuld gang så husk på, at dit vigtigste redskab er ro. Undgå for mange ord. Hold afstand, men vis barnet, at du er der for det. Få eventuelt andre børn ud af rummet og forlad det selv, såfremt du ikke kan holde roen. Det kan i nogle tilfælde være en god strategi at gå hvert til sit. Du kan eventuelt på den anden side af en dør sige korte beroligende sætninger til barnet- så som: Det er ikke fordi, jeg ikke vil være sammen med dig. Vi skal blot lige have nogle minutters afstand, så vi begge kan falde ned.

**Efter en konflikt:** Når der igen er ro på, kan nogle børn have brug for hjælp til at få sat ord på det, der skete/de svære følelser, der kom frem undervejs. Andre har ikke brug for mere snak, men kan have brug for at mærke, at I som forælder stadig, vil barnet, selvom I har været i konflikt. Det kan f.eks. være ved, at I inviterer barnet ud i fællesskabet igen/sætter jer sammen og laver noget hyggeligt. Det kan også være et enkelt klem på skulderen osv. alt efter hvilket barn du har.

I kan med fordel i fredstid lave aftaler med barnet om, hvad I gør næste gang og hvordan I kan støtte barnet bedst, når følelserne raser. At finde frem til strategier, der virker godt for barnet, kræver tålmodighed og gentagelse. Det er meget forskelligt, hvad der virker for os hver især.

For nogle børn kan det virke at gentage remsen: Stop – slap af – tænk. Det kan hjælpe alarmhjernen med at slappe af, så tænkehjernen kan tage over. For andre vil det ikke være brugbart. Nogle har brug for at slå i en pude, høre høj musik, kigge på et særligt billede eller noget helt fjerde.

**Efterrefleksion for forældre:** Det kan være en støtte efter en konflikt at reflektere over nedenstående – enten sammen som forældre eller alene:

- Hvad gik forud for konflikten?
- Hvorfor tror jeg, at mit barn reagerede som det gjorde?
- Hvad gjorde jeg undervejs i konflikten? (husk også at lægge mærke til alt det, som du/I klarede godt!)
- Hvad og hvordan kan jeg støtte mig selv til at forblive rolig under næste konflikt (gerne konkrete ideer og evt. aftale med partner om, hvordan man kan støtte hinanden)
- Hvad vil jeg gøre mere eller mindre af næste gang? Vælg eventuelt en eller to områder ud som du/I vil sætte fokus på at øve jer i.

På baggrund af refleksionen, og eventuelt i samarbejde med din partner eller fagpersonale, kan du med fordel lave en Nødplan, hvis en tilsvarende situation synes at komme igen og igen. Derved materialiseres refleksionerne, således at den kan trækkes frem, når der igen er optræk til konflikt, og man som forældre ikke har den samme kontakt til tænkehjernen længere (se arbejdsark - Nødplan).