

Når det koker

Fem steg før du reagerer – og hva du gjør etterpå

Alle foreldre kjenner det. Barnet smeller med døra, nekter, roper eller trekker seg unna, og du kjenner at det stiger i deg. Det er ikke et tegn på at du er en dårlig forelder. Det er kroppen din som går i alarm. Det som betyr noe, er hva du gjør med det.

Jeg har selv stått der mange ganger. Denne guiden er det jeg skulle ønske jeg hadde hatt på kjøleskapet.

I øyeblikket

1 Stopp

Legg merke til alarmen i kroppen: varme i ansiktet, knyttede never, rask pust, en stemme som blir høyere. Du trenger ikke svare med en gang. Det er lov å si: *"Vent litt. Jeg må tenke."*

2 Senk deg selv først

Pust ut lenger enn du puster inn, to eller tre ganger. Senk skuldrene. Senk stemmen. Sett deg ned hvis du kan, så du blir mindre og roligere å se på. Barnet låner roen din før det klarer å finne sin egen.

3 Se barnet bak atferden

Spør deg selv: *Hva prøver barnet å si nå?* Kanskje er hen sliten, sulten, redd, skuffet eller overveldet. Atferd er språk. Det betyr ikke at alt er greit, men det hjelper deg å svare på det som faktisk skjer.

4 Møt følelsen før du retter på atferden

Sett ord på det du ser, kort og enkelt: *"Du ble skikkelig sint nå."* *"Det var urettferdig, syntes du."* Grensen kommer etterpå, rolig og tydelig: *"Du får være sint, men du får ikke slå."* Få ord. Ingen lang preken midt i stormen.

5 Reparer etterpå

Det kommer til å gå galt noen ganger. Det gjør det for alle. Når det har roet seg, gå tilbake: *"Jeg ble for sint i stad. Det var ikke din feil. Jeg er glad i deg."* Reparasjonen er det barnet husker. Den lærer barnet at relasjonen tåler uenighet.

"Ansvar for relasjonen ligger alltid hos den voksne. Også når det er vanskelig."

Når barnet står mellom to hjem

Når foreldre ikke bor sammen, kan barn havne i et krysspress mellom to mennesker de er glade i. Mange barn sier ikke noe om det. De prøver å gjøre det riktig for begge. Dette kan du gjøre:

- **La barnet slippe å være budbringer.** Beskjeder om henting, penger og avtaler går mellom de voksne.
- **Snakk respektfullt om den andre forelder** når barnet hører på – også når det koster.
- **Gi barnet lov til å glede seg** til å være hos den andre, og til å savne den andre.
- **Ikke spør ut barnet** om hva som skjer i det andre hjemmet.
- **La barnet slippe å velge.** Barnet skal få være glad i begge.

Tegn på at barnet kan bære på mer enn det sier

Uro eller sinne rundt bytter mellom hjem, tilbaketrekning, vondt i magen, at barnet sier det de tror du vil høre, eller at det plutselig tar parti. Ingen av disse betyr noe bestemt alene. Men de er verdt å legge merke til, og verdt å snakke med barnehagen eller skolen om.

Ta vare på deg selv også

Du kan ikke gi ro du ikke har. Finn de små pausene i hverdagen: en tur, en kopp kaffe i stillhet, to minutter med pust før du henter. Det er ikke egoistisk. Det er en del av jobben som forelder.

Reguleringsrommet er en gratis netttapp med korte øvelser for akkurat de øyeblikkene:

reguleringsrommet.netlify.app

Når du trenger mer hjelp

- Familievernkontoret tilbyr gratis samtaler for par og familier. Du trenger ikke henvisning.
- Helsesykepleier, fastlege og barnehage eller skole er gode steder å starte.
- Akutt fare: ring **113**. Politi: **112**.
- Mental Helse Hjelpetelefonen: **116 123**. Alarmtelefonen for barn og unge: **116 111**.