



6 tips när utbrottet kommer

Barn kan få raseriutbrott, även om man gjort sitt bästa för att förebygga.

Här är några saker du kan göra för att lugna läget:

1. Ta ett steg bakåt. Att gå närmare höjer barnets stressnivå.
2. Släpp kraven i stunden.
3. Kräv inte att barnet ska se dig i ögonen. Håll inte ögonkontakt mer än tre sekunder.
4. Känslor smittar. Lugna dig. Ta ett djupt andetag, sätt dig, slappna av.
5. Ta inte tag i barnet. Barn får lätt panik av att bli fasthållna.
6. Om du ändå måste ta tag i barnet, för att hindra att det gör någon illa, gör så här:
Ta i barnet med avslappnade muskler och följ med i barnets rörelser. Släpp efter en kort stund.

*Källa: Boken Barn som bråkar – att hantera känslostarka barn i vardagen av Bo Hejskov Elvén och Tina Wi-
man (Natur & Kultur)*