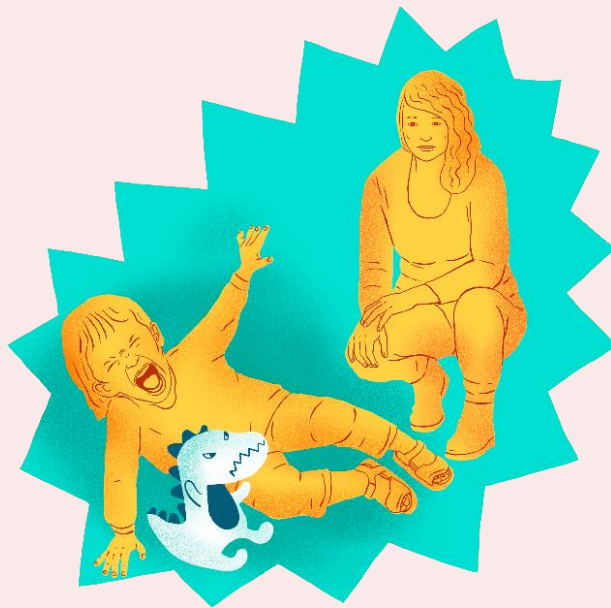




Checklista vid utbrott

Vid ett utbrott kan ditt barn ha svårt att tänka klart, hantera sina känslor, stå emot impulser och följa instruktioner. Då behöver barnet stöd för att hitta tillbaka till lugnet. Här är några saker som kan hjälpa ditt barn under ett utbrott:

Visa lugn. Ha ett lugnt kroppsspråk. Sänk axlarna, luta dig tillbaka och rör dig långsammare. Prata långsammare och tystare. Ta några lugna andetag. Sätt dig ned på golvet.

Använd få ord. Under ett utbrott kan barnet inte ta till sig mycket information. Undvik förklaringar och argumentation.

Vänta ut. Ge barnet tid att lugna sig.

Ge utrymme. Ibland vill barn vara ensamma när de är upprörda. Ge utrymme men var i närheten, så barnet vet att du finns där om hen vill ha stöd. Låt bli att ta i ditt barn eller ha ögonkontakt om hen inte vill.

Trösta. Ibland behöver barnet en kram eller lugnande ord.

Skydda

- Håll inte fast ditt barn om det gör barnet mer upprört.
- Undvik att ta i barnet när du är upprörd.
- Om du behöver hindra barnet från att skada sig själv eller andra – håll dig lugn och försök följa barnets rörelser.
- Ta bort saker som kan orsaka skada. Flytta andra barn till en säker plats.



Hantera egna känslor

Starka känslor smittar lätt. När barnet har ett utbrott kan det vara lätt att bli upprörd själv.

Ta en paus om du behöver

det: Gå undan en stund för att samla dig. Säg till ditt barn att du snart kommer tillbaka.

Be om hjälp om det behövs: Be en annan vuxen att ta över om möjligt.



Återhämtning

Efter ett utbrott behöver ni få återhämta er. Ditt barn kan till exempel behöva en kram, ett glas vatten eller leka lite tillsammans. Kanske har du själv tappat kontrollen - då kan du be om ursäkt. Sen kan ni fortsätta som innan känslorna stormade.



Det tar tid för både dig och ditt barn att lära er att hantera stora känslor. Varje gång ditt barn får ett utbrott är det en möjlighet att öva på att hantera känslor. Ni lär er tillsammans hur man kan vara osams, men också bli sams igen. Och varje gång ni övar, lär ni er något nytt. Ha tålamod!

