

# 4 TIPS FÖR ATT FÅ DITT ENVISA BARN ATT SAMARBETA MED DIG



Linda Knuts  
Leg. Psykolog



# 4 områden att tänka till kring

Förutsägbarhet och tydlighet

Extra tid

Lek

Håll tillbaka det egna



# FÖRUTSÄGBARHET OCH TYDLIGHET



01.

Barn som är extra bestämda har ofta svårt att överblicka situationer och skeenden och är mer här och nu, i precis det som hen håller på med just nu. Det gör att varje övergång, varje skifte, kommer som en överraskning.


Ett exempel är barnet som har lätt för att greppa sammanhang och ska gå till tandläkaren. Barnet har från början ett grepp om ungefär vilka moment som ingår i aktiviteten; leka i väntrummet en liten stund, tanten kommer och hämtar, man får krypa upp i en stol, de vill kolla i ens mun en liten stund, när man är klar får man beröm. Därefter får man välja en liten leksak som belöning och sedan säger man hej då och går därifrån. Ett barn som har svårt för att greppa sammanhang kommer till väntrummet och blir supertaggad på ett roligt dockhus att leka med. Helt uppslukad av dockhuset hör hen inte ens tanten som ropar hens namn. När pappa säger till hen att avsluta leken blir hen superfrustrerad och vägrar. Vem vill gå med en tant när det finns ett roligt dockhus?!

## **TIPS**

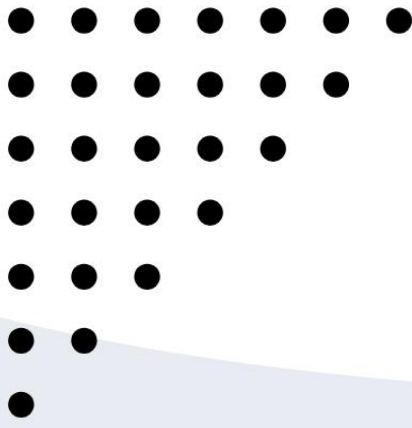
Tillvaron blir generellt mer oförutsägbar för de här barnen och det kan vara en bra idé att hjälpa barnet att få en överblick genom tydlighet och struktur.

- Tydliggör för ditt barn genom att rita upp en aktivitets olika moment. Använd för såväl vardagens moment som inför mer ovanliga aktiviteter.
- Förbered barnet en god stund innan det är dags att skifta aktivitet
- Använd tidshjälpmiddel för att konkretisera hur långt det är kvar innan aktuell aktivitet ska avslutas.

# SKRIV NER EGNA IDEER PÅ VAD DU KAN GÖRA FÖR ATT ÖKA FÖRUTSÄGBARHET OCH TYDLIGHET



A large green rectangular area containing a white box with horizontal lines for writing. The white box is centered within the green area and has 15 horizontal lines, providing space for the user to write their ideas.



## EXTRA TID

02.

Barn som upplevs som extra bestämda och svåra att styra har ofta svårt med förmågan till flexibilitet och att snabbt ställa om. Anpassa dig därför efter ditt barns faktiska förmåga (och inte något önskescenario) och planera in mer tid i situationer som innehåller avbrott och övergångar.

Vet ni med er att det alltid är stressigt på morgonen innan ni ska iväg till förskolan, lägg till extra 5 minuter per moment, att använda som själva skiftet. Lägg också gärna till extra 15 minuter som buffert. Att använda om barnet låser sig lite extra, något oförutsett sker eller bara som en känsla av marginal. Känslan av marginal gör det lättare för dig att behålla ditt lugn, hålla nere stressen och därmed också ha tillgång till det konstruktiva och smarta tänkandet.

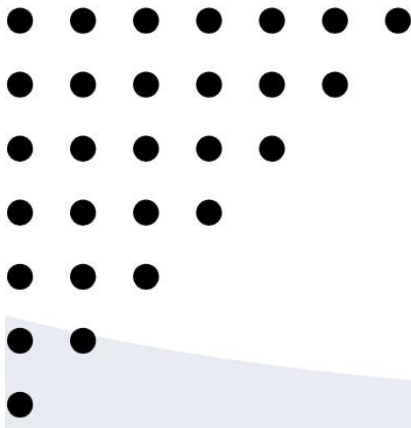
Även om den schemalagda tiden blir längre än tidigare så sparar ni troligen energi båda två. Plus får en bättre start på dagen.

### **TIPS**

Tillvaron blir generellt mer oförutsägbar för de här barnen och det kan vara en bra idé att hjälpa barnet att få en överblick genom tydlighet och struktur.

- Tydliggör för ditt barn genom att rita upp en aktivitets olika moment. Använd för såväl vardagens moment som inför mer ovanliga aktiviteter.
- Förbered barnet en god stund innan det är dags att skifta aktivitet
- Använd tidshjälpmiddel för att konkretisera hur långt det är kvar innan aktuell aktivitet ska avslutas.





# LEK

03.

Att leka är ett språk, och för ett barn är det det primära språket. Föga förvånande är lek därför ett av de bästa sätten att nå fram med ditt budskap till ditt barn är genom lek. Genom att leka fram ditt budskap talar du med ditt barn på hans modersmål och ökar av naturliga skäl dina chanser att nå fram.

Förutom att lek är barnets primära språk är det också oftast barnets främsta motivator, det vill säga det som gör det logiskt för barnet att självmant utföra en aktivitet.

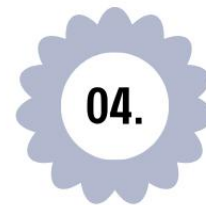
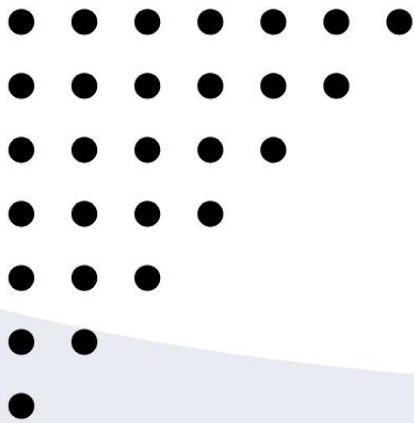
Det finns ingen allmänt vedertagen definition av vad lek är men låt mig definiera det som en lustfylld och luststyrd aktivitet med inslag av spontanitet, fantasi och göra knasiga saker utanför ramarna.

Med denna definition kan lek komma i många olika former och i många olika situationer och finns alltid tillgänglig när helst du behöver.

## **T.EX.**

- Tandborstning: Gör det till en saga där du "hittar" och jagar saker i munnen; en trollunge som klättrar på en tand, en gammeltant som ligger och snarkar etc,
- Gå till förskolan: Låt barnet bestämma hur ni ska gå till cykeln; - baklänges, silly walk, som lejon etc.





# HÅLL TILLBAKA

04.

Känslostarka barn har ju som namnet antyder starka känslor. Hur starka känslor vi får styrs delvis av vilket temperament vi är födda med. Vilket också innebär att det delvis är ärftligt. Man kan också se det som att känslostarka barn i tillägg har svårt att reglera de känslor som uppstår, dvs. de har svårt med sin känsloreglering.

Barn är barn och det innebär att många förmågor inte är färdigutvecklade och att de är under kraftig utveckling. Det innebär att det för många barn är omöjligt att med sitt intellekt undvika att hamna i känslomässig upptrappning eller ett utbrott, precis som det är för en liten bebis. Av denna anledning är det ofta lönlöst att både be barnet “lugna ner sig” och att förklara allt för mycket för att barnet med sitt intellekt ska kunna motivera sig att lugna ner sig.

## **TIPS**

När barnet visar starka känslor

- Försök att se barnets känslouttryck helt enkelt som kommunikation av typen “Det här är svårt för mig just nu”, och tillåt det uttrycket.
- Pausa kravet en kort stund, sluta tjata om det och ge barnet lite space att lugna sig. Stå kvar vid barnets sida och “låna ut ditt lugn”
- Förklara inte saker när barnet är i affekt. Det hjälper sällan och kommer troligen eskalera ditt barns känslopåslag.



# Snyggt jobbat!

Du har tagit dig till slutet !

Se nu till att TESTA!

Om det är lättare kan du välja ut ett område eller en sak att prova i taget. Bara gör och kolla hur det går! Lek! Våga misslyckas! Det är bara så vi kan få en förändring!

Lycka till!

/Linda

---

Följ mig gärna på Instagram 🥰  
@lindaknutpsykologi