



Forebygge konflikter i familier når man er delvis isolert

Enkle tips for å bistå foreldre

Sterke følelser er vanlig under en pandemi

- Mange kjenner disse usikre koronatider på sterke følelser som frykt, sinne, tristhet og ikke minst hjelpeløshet. For en del vil disse følelsene føre til at frustrasjon og sinne lett tar overhånd.
- Pandemisituasjonen er veldig krevende for alle. Det er mye engstelse og bekymringer om helse, økonomi og fremtiden.
- I tillegg er familier tett sammen store deler av døgnet, med lite rom for sosial atspredelse bortsett fra på sosiale medier.

Råd om hvordan å hjelpe familier i konflikt (1/3)

- Bruk tid på å tenke på hvordan man ønsker å formulere seg. Ordvalg kan fort bli til hinder for god samhandling, hvis dette gjør at dem vi snakker med ikke kjenner seg igjen eller får behov for å forsvare/beskytte seg selv.
 - Bruk tid på å bekrefte opplevelsen til dem du snakker med. Man trenger ikke å være enig i deres tolkning av situasjonen, men vi kan være enig i at de opplever situasjonen som vanskelig.
 - Husk at vold og aggresjon ofte kommer av hjelpeløshet og at mye atferd er rettet *ut fra* en person og ikke nødvendigvis *mot* en annen (selv om dette ofte blir konsekvensen).
-

Råd om hvordan å hjelpe familier i konflikt (2/3)

- Foreldre er lederne i flokken, og skal de kunne ta kloke beslutninger må de være i stand til å være fornuftige ledere. Derfor er det viktig å snakke med foresatte om mulighet for å finne noe egentid, og hvordan de kan hjelpe seg selv med regulering av egne følelser. Sterke følelser setter fornuften ut.
- For å unngå negative spiraler med kjeft, kritikk og manglende samarbeid har man sett at det styrker relasjoner å begynne å fokusere på hva som fungerer. Se på muligheten for å legge bort noen krav og forventninger, og heller gjøre aktiviteter sammen.

Råd om hvordan å hjelpe familier i konflikt (3/3)

- Ser man etter feil, vil man garantert finne dem. Miljøer med mye kritikk avler mer kritikk.
- Fokus på ros vil gi økt mestring og samarbeid, noe som igjen vil redusere sannsynligheten for utagering og konflikter.

”The limits of my language mean the limits of my world.”
– *Ludwig Wittgenstein*

- Hvordan vi bruker språket påvirker både vår oppfattelse av verden og hvordan vi velger å handle.
 - Språket bygger broer og lager stengsler i møte med andre mennesker.
 - Nyttige tips:
 - Fokuser på handling fremfor person (utøver og utsatt).
 - Velg ord som legger grunnlag for samarbeid. Dette kan f. eks. gjøres sammen med vedkommende man snakker med: «Hvordan skal vi omtale det som har skjedd?»
 - Hvordan ville du ønsket å bli møtt selv?
-

Måter å forstå volden på:

- Ofte handler vold om avmakt og dårlig selvfølelse.
- Vold kan være en måte å beskytte seg, men atferden har blitt kronisk over tid.
- Sosial læring: Vold er lært av andre.
- Good lives-modellen:
 - Atferden sees på som et uttrykk for et ønske om å tilfredsstille et behov, men hvor man har en lite hensiktsmessig strategi.

Nyttig fokus for barn og ungdom er:

- Ikke slem, men trist
- Ikke bråkete, men uregulert
- Ikke sint, men redd
- Ikke ond, men utrygg
- Ikke intensjonell, men triggerstyrt
- Ikke vond vilje, men et uttrykk for smerte

(Handlekraft, RVTS Sør)

Hvordan styrke foresatte i deres foreldregjerning:

- Bekreft foreldrene i deres opplevelse av en vanskelig og krevende situasjon.
- Støtt og hjelp foresatte til å ivareta seg selv.
 - Planlegg egentid: tid for seg selv, vi trenger det alle sammen.
 - Vær i dialog om hvordan foreldre kan komme seg ut av situasjoner som kan bli vanskelige. (Hvordan avbryte diskusjoner/konflikter før det går for langt.)
- Bli en god sekundant for foresatte (støttespiller).
 - Ros og støtt ham/henne når de får til gode løsninger for seg selv

Råd om å få til godt samspill med barn og ungdom:

- Positiv tid sammen med barna/ungdommene:
 - Planlegg tid hvor barna/ungdommene innenfor visse rammer kan bestemme aktiviteten dere skal gjøre sammen (anbefalt 15–20 min).
 - Se filmer/tv sammen.
 - Vis interesse for de unges dataspill/sosiale medier.
 - Snakk sammen på sengekanten når huset har falt til ro.
 - Les en bok for ditt barn/ungdom eller din partner.
- Disse tiltakene har vist seg å:
 - styrke familierelasjonene,
 - øke selvfølelsen og mestringsopplevelsen,
 - ha positiv innvirkning på regulering av følelser,
 - virke positivt på utviklingen av konsentrasjon, læring og problemløsning.