

# Alltid en orsak bakom barnets raseriutbrott

*Pia Graniittiaho uppmanar föräldrar att syna sina egna reaktioner – projicerar jag mina känslor på barnet?*

Barnets raseriutbrott, men också föräldrarnas humör- och känslösvängningar, kan påverka familjelivet och skapa en spänd atmosfär i hemmet. I mitt arbete med barn och familjer träffar jag föräldrar som upplever skuld och hopplöshet över att inte kunna hantera sitt barn och styra konflikterna mot ett bättre håll. Föräldrarna upplever att de saknar verktyg och metoder för att bemöta sitt barn. Många känner sig också vilsna i att hantera sina egna känslor.

Mitt råd till föräldrar är att fundera över varför barnet reagerar som det gör. Barn reagerar nämligen alltid av en orsak. Kan det handla om för stora krav? Är instruktionerna otydliga? Upplever barnet situationen som hotfull eller otrygg? Har barnet svårigheter att avsluta en sak och flytta sin uppmärksamhet till nästa? Är barnet trött eller hungrigt? Eller kan det handla om något annat?

Genom att reflektera över barnets känsloutbrott kan föräldrar lära sig mera om sitt barn – men också om sig själv. Vi har alla olika temperament som påverkar relationerna till våra nära. Genom att vuxna föregår med gott exempel kan barn lära sig att handskas med jobbiga och frustrerande situationer. Om föräldern är den med starkt temperament, måste hen anpassa sitt eget agerande och beteende eftersom barnet fortfarande övar sig på att reglera sina känslor. Det är alltid den vuxna som bär ansvaret för att hantera situationen.

Jag vågar påstå att föräldrar med sitt eget beteende kan provocera händelseförloppet så att det eskalerar helt i onödan och att ingens känslor längre står i proportion till det som skett. Om du är arg på allt möjligt från morgon till kväll är det bra att stanna upp och fundera på din egen ilska. Vad är det som ligger bakom? Är det något i familjen eller i barnet som triggar igång irritationen? Handlar det om stress, hunger, problem i parrelationen, ekonomiska bekymmer eller är det jobbigt på jobbet? När vi känner oss stressade kan vi omedvetet projicera våra känslor på barnet.

Det är jobbigt för både barn och förälder med häftiga känslostormar och ibland vet varken barn eller förälder varför grålet egentligen startade. Starka känslor hör till barnets utveckling och barnet behöver hjälp att sätta

*Jag vågar påstå att föräldrar med sitt eget beteende kan provocera händelseförloppet så att det eskalerar helt i onödan och att ingens känslor längre står i proportion till det som skett.*

ord på sina känslor. Jobbiga situationer kan uppstå när föräldern säger och gör saker som hen ångrar. Det är jobbigt för barnet men också för föräldern som kan känna stor skuld och skam efteråt och kanske får behov av att gottgöra sitt beteende. Det kan leda till förvirrande situationer för barnet som inte hänger med i eller förstår föräldrarnas humörsvägningar.

Som förälder är det viktigt att vara ödmjuk mot sig själv och vid behov be om hjälp. I mitt arbete har jag märkt att många föräldrar får stöd av att träffa andra. Jag har under många år lett stödgrupper för föräldrar och sett hur viktigt det är att också föräldrar övar på att sätta ord på sina känslor och att stärka sin självkänsla. Det är viktigt att kunna känna att man är tillräckligt bra som förälder och att man har verktyg att hantera olika situationer. En insikt som många föräldrar i grupperna har fått är att de har lättare att hantera svåra situationer med barnet när de själva är utvilade och mår bra. Därför är det viktigt som förälder att fundera över sina egna resurser.

Det går att stärka sitt föräldraskap och mildra på konflikter hemma. Genom att som förälder inte själv gå med i känslostormen kan barnet trots sitt utbrott känna sig både älskat, uppskattat och få plats att utvecklas. Många saker blir också bättre bara genom att leka med barnet eller på annat sätt umgås. När du är närvarande och tillbringar tid med ditt barn kan du se barnets styrkor. Samtidigt får ni en möjlighet att ha roligt tillsammans och du får känna stolthet över ditt barn. Kom också ihåg att glädjas över små framsteg.

*Pia Graniittiaho jobbar som enhetschef på Barnavårdsföreningen. Hon har lång erfarenhet av att bemöta familjer där vardagen med barn känns tung.*

övertygar massorna är inte fakta, inte ens påhittade fakta utan bara konsekvensen i det system som dessa fakta förmodas utgöra en del av.”

Sannfinländarnas berättelse om invandrarna som tar pengarna som annars skulle gå till välfärden hålls ihop av en inre logik. Genom att mynta begreppet skadlig invandring (på finska *haittamaahanmuutto*) blir invandring enbart en kostnad för samhället i Sannfinländarnas berättelse. Då kan de säga att fler invandrare betyder att ”betalarna” inte räcker till när ”mottagarna” blir allt fler. Därefter kan de måla upp hotbilden att mindre bemedlade finländare drabbas mest, sedan medelklassen och avsluta med att: ”till slut dras snaran åt för alla”.

Men eftersom denna berättelse bygger på påståenden som inte korrelerar med verkligheten faller hela bygget. Dels har välfärdstjänster och bidrag försämrats helt oberoende av invandringen. Dels visar alla befolknings- och ekonomiprognoser att befolkningen i Finland kommer att minska om det inte flyttar in människor från utlandet, och en befolkningsminskning skulle leda till att det finns mindre pengar att betala för pensioner och äldreomsorg. Motsatsen är alltså fallet: om invandringen till Finland inte ökar kommer vi inte att ha råd att med den nuvarande skattenivån upprätthålla en god pensionsnivå och äldreomsorg som Sannfinländarna påstår sig värna om.

## Vart är vi på väg?

Hannah Arendt har själv sagt att vi inte kan förutse framtiden utgående från historien. Men en läsning av Arendts *Totalitarismens ursprung* hjälper en att zooma ut så att mönster kan framträda som kanske inte annars skulle bli synliga. När Arendt skrev efter andra världskriget kunde hon göra en analys av Hitlers maktövertagande och Tredje rikets utveckling ända till dess fall. Genom att läsa *Totalitarismens ursprung* har jag kunnat se likheter mellan upprinnelsen till det fascistiska styret i Tyskland och hur högerradikala och nationalkonservativa partier vinner terräng i dag.

Vi vet inte när vi nått kulmen av denna utveckling. Det är en mänsklig tendens att tänka att ”värre än så här kan det inte bli”, bara för

att se att det snart blir lite värre och det som tidigare sågs som det värsta blir normaliserat. Arendt skriver att det liberala samhällets största svaghet är att man inte kan föreställa sig att ”allt är möjligt”. Hon talar om en oförmåga att föreställa sig något som går helt emot det sunda förnuftet och det gör en blind för vartåt det baskar.

Vi har redan en retorik där vissa grupper snarare ses som hot mot mänskligheten än som människor som ”vi”. I 30-talets Tyskland var det judar och andra som uppfattades som hot mot ordningen som stängdes in i koncentrationsläger. I dag hålls migranter instängda i interneringsläger utanför och i Europa under fruktansvärda förhållanden. Sannfinländarna backar upp sin riksdagsledamot **Juha Mäenpää** när han jämförde arabiska invandrare med invasiva arter som borde utrotas. Också i Nazityskland tänkte judar ända in på slutet av 1930-talet, när de redan bodde i getton och hade hört om koncentrationsläger, att Hitlers tal om att utrota judarna inte behövde tas på allvar.

Det nationalsocialistiska partiet i Tyskland ökade i popularitet efter finanskraschen 1929. I dag ser vi att nationalpopulistiska partier med fascistiska drag växer i hela Europa på ett sätt som saknar motstycke sedan andra världskriget. Denna utveckling har tagit fart efter finanskrisen år 2008. Orbán lyckades på kort tid efter att hans parti kom till makten år 2010 betala tillbaka miljardlånet som den förra vänsterliberala regeringen hade tagit av IMF, bland annat genom höga specialskatter för banker och multinationella företag och genom att förstärka pensionsfonderna. På det här sättet förhindrade han en liknande skuldcras som andra, främst sydeuropeiska länder, hamnade i efter finanskrisen. Men det skedde till priset av ett auktoritärt styre med censur av medier och diskriminering av meningsmotståndare.

Den avgörande frågan för framtiden är om ett alternativ till den nyliberala alternativlöshetens doktrin kan komma också från ett annat håll än det auktoritära och nationalkonservativa.



*Emma Strömberg är journalist med studier i filosofi och genusvetenskap i bagaget, samt gästredaktör för detta nummer av Ikaros.*

