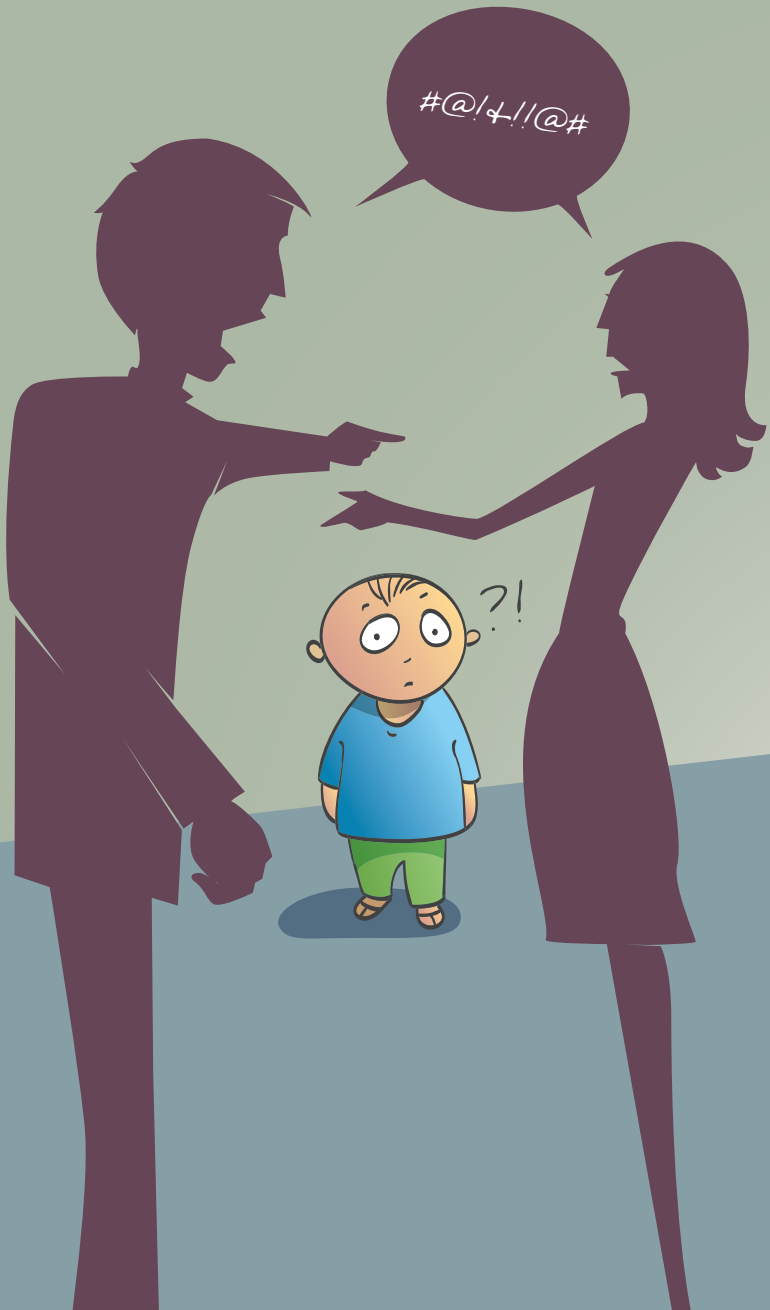


Föräldravägledning i ilskehantering



Varför blir vi arga?

Ilska är en normal känsla som vi alla har. Därför handlar det inte om ifall vi är arga, utan vad det är som skapar ilskan och om vi tycker att vi har kontroll över den. Ilska kan vara en nödvändig markering av gränser för både vuxna och barn. Barn behöver trygga vuxna som sätter förutsägbara gränser. Den ilska som denna vägledning fokuserar på, är den ilska som blir oförutsägbar för barnet. Detta är en form av ilska som framstår som obegriplig för barnet. Föräldrar blir själva överraskade över styrkan och oförutsägbarheten i den egna ilskan. Ilskan uppkommer ofta när man känner sig fastlåst, hjälplös eller maktlös i en situation med barnet. Då blir ilskan ett sätt att bryta situationen och slippa obehaget (Isdal 2000). Föräldrar vill sina barn väl, och de vill vara bra föräldrar. Trots detta upplever cirka 20 procent av föräldrarna att de skrämmer barnen genom ilska eller våld, och de oroar sig för hur detta påverkar barnen. Så länge föräldrarna inte vet hur de kan få hjälp med att hantera sin ilska, kommer många att försöka bagatellisera saken och prata så lite som möjligt om det.

ABC-modellen

Ilskehantering för föräldrar utgår från den klassiska kognitiva terapimodellen, i vilken samband mellan tankar, känslor och beteende är centrala. Modellen utgår från att vi alla för ett inre samtal med oss själva. Vi tolkar hela tiden de situationer vi befinner oss i. Tolkningarna präglas ofta av automatiska tankar som vi ofta inte är särskilt medvetna om. Till exempel: «Jag är dum, ingen lyssnar på mig, hon bryr sig inte om mig» osv. I kognitiv terapi riktar man fokus på att arbeta med dessa automatiska tankar och tolkningar samt att visa hur förändrade tankar kan leda till förändrade känslor. Målet är att få kunskap om vilka tankar som hämmar eller främjar ilskehantering. ABC-modellen används flitigt inom kognitiv terapi för att man ska kunna arbeta systematiskt med förändring av negativa automatiska tankar. A står för situation, B står för tanke/tolkning och C står för känsla och reaktion i kroppen. ABC-modellen är ett sätt att tydliggöra förhållandet mellan situation, tanke och känsla. Föräldrarna tränar upp sin förmåga att bli medvetna om negativa automatiska tankar om sig själva (B) så att dessa tankar kan bli föremål för reflektion.

Exemplet som följer är en verklig första session med «Elin». Genom att återge samtalet vill jag demonstrera hur ABC-modellen kan användas för att hjälpa Elin att börja behärska sin ilska. Att bryta negativa tankemönster är inget som går av sig självt. Man måste träna på det i situationer tillsammans

med barnet. Sessionen med Elin avslutas med konkreta förslag på hur man kan förbereda övningsituationer med barnet mellan sessionerna.

Situationen:

Elin ber sin femårige son Olle att stänga av datorspelet och följa med till badrummet för att borsta tänderna. När han fortfarande inte lyder efter den tredje tillsägelsen blir hon arg, tar ett hårt grepp om Olles arm och släpar med honom till badrummet. Olle skriker och Elin håller fast honom medan hon borstar tänderna på honom. Elin drar in den gråtande Olle i sovrummet, lägger honom i sängen och säger att i kväll blir det ingen godnattsaga eftersom han har varit så omöjlig. Elin går ut från sovrummet, känner hur hjärtat bankar och att hon mest av allt vill gråta. Varför blir det så ofta bråk när det är läggdags, och har grannarna hört något i kväll?

Beställningen:

Elin kommer till familjerådgivningskontoret och säger att hon behöver hjälp med sonen som inte vill lägga sig. Terapeuten (T) frågar Elin om hon kan beskriva en besvärlig situation som hon minns väl. Elin berättar att det senast i går kväll uppstod en sådan situation när Olle inte lydde när hon bad honom att gå till badrummet. När han inte lyssnar på henne blir hon arg och släpar honom till badrummet. Efteråt känner

hon sig som en dålig mamma. Elin säger att när Olle inte lyssnar på henne, är det som att hon går in i en tunnel som hon inte kommer ut ifrån förrän Olle har lagt sig.

T frågar om hon har märkt någon förändring i Olles beteende efter besvärliga läggningssituationer. Elin säger att hon vänt sig till familjerådgivningskontoret eftersom Olle nu har börjat gå till pappan i stället för till henne, och att Olle blir rädd när hon höjer rösten. Elin säger att hon mår dåligt av att sonen är rädd för henne.

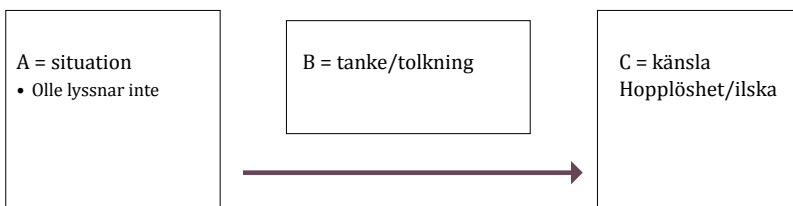
Kartläggning av negativa automatiska tankar

Elin berättar att hon går rakt från en situation till en känsla. Rakt från A till C. Hon berättar att hon inte får tillgång till sina tankar och tolkningar (B) förrän Olle ligger i sängen. I samtalen med Elin blir det första steget att hjälpa Elin att se hur hennes tankar och tolkning (B) påverkar vilka känslor (C) som väcks i henne. «Vit käpp» är en övning som kan vara nyttig att träna på för att skilja mellan tankar och känslor, samtidigt som man märker att tankar och tolkningar (B) påverkar känslorna (C).

Övningen «vit käpp»:

T frågar Elin om det är OK att vi genomför en övning? T säger till Elin: Du står i en kö och så kommer någon bakifrån och sparkar dig hårt på benet. Innan du vänder dig om och ser vem som står

Fig. 1



bakom dig, vilka känslor väcks i dig? Hur känns det i kroppen? Vad får du lust att göra?

Elin svarar att hon tänker «vem är idioten som sparkar mig på benet?». Känslan är att hon blir arg och lite rädd. Hjärtat börjar slå snabbare. Elin säger att hon helst av allt vill vända sig om och sparka tillbaka.

Nu beskriver T en ny scen. När Elin vänder sig om ser hon en blind man med vit käpp. T ställer samma fyra frågor en gång till. Elin svarar att hon nu tänker «stackars man, han är ju blind, han gjorde det inte med flit». Känslorna går från ilska till att tycka synd om mannen. Hjärtat slår lugnare och andhämtningen blir normal igen på bara några sekunder. Elin säger att hon vill hjälpa mannen, fråga vart han är på väg och kanske visa honom vägen.

T frågar Elin om vad det är som gör att känslorna och den kroppsliga reaktionen förändras så snabbt? Elin säger att «när jag tänker på att han inte gjorde det med flit utan att det var en olycka, så väcker det helt andra känslor i mig på bara några få sekunder».

Efter denna övning frågar T om Elin vill berätta om läggningssituationen en gång till. Den här gången lite mer detaljerat om stunden innan hon blev arg. Elin uppmanas att beskriva lägenheten. Var satt Olle? Varifrån kom Elin när hon gick till Olle första gången?

T ber Elin att beskriva vad hon tänker om sig själv när hon går över vardagsrumsgolvet för att be Olle att stänga av Nintendot och följa med till badrummet? Elin berättar att hon gruvrar sig inför läggningssituationen och tänker att hon hoppas att det ska gå bra i kväll. T frågar vad Elin tänker när hon för andra gången går från köket och genom vardagsrummet för att be

Olle att stänga av Nintendot och följa med till badrummet? Elin säger att hon tänker att Olle är ouppfostrad och att ingen, inte ens hennes eget barn, orkar lyssna på henne.

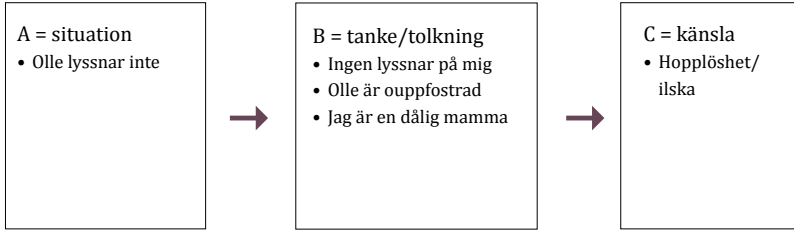
T frågar vilka känslor som dessa tankar sätter igång? Elin säger att hon känner hopplöshet och ilska, att hjärtat slår snabbt och att det kokar i henne. T frågar Elin om vad hon tänker när hon för tredje gången går från köket och genom vardagsrummet för att be Olle att stänga av Nintendot och följa med till badrummet. Elin säger att hon tänker att hon är oduglig som mamma och att hon inte blir respekterad. T frågar vilka känslor som dessa tankar sätter igång? Elin säger att hon känner raseriet komma och att hon tappar kontrollen över sig själv. Det är viktigt för henne att vara en bra mamma och att bli respekterad. Elin berättar att hon själv växte upp med snälla föräldrar och att hon inte kan förstå varför hon tappar kontrollen. Hon skäms över sitt sätt att reagera mot Olle. Det enda hon kan komma på som förklaring till sin egen ilska är att det var viktigt att vara duktig och prestera när hon var liten. Elin säger att hon tycker att hon själv är en dålig mamma när hon inte klarar av att uppfostra en «lydig» pojke.

Elin har förändrat upplevelsen från att gå rakt från situation (A) till känsla (C), till att ha blivit uppmärksam på att hon har flera tankar och tolkningar (B) som påverkar känslorna (C).

Kartläggning av alternativa tankar

Om Elins negativa automatiska tankar inte ifrågasätts, kan hon acceptera dem som sanna. Negativa automatiska tankar är ofta lögnar om oss själva som dyker upp när vi minst av allt behöver

Fig. 2



dem. Att rangordna på en skala, normalisera och kartlägga alternativa tankar är olika sätt att utmana negativa automatiska tankar på.

T frågar Elin om hon tror att tankarna om att hon är en dålig mamma och att ingen respekterar henne stämmer? Elin säger att hon vet att hon gör mycket bra saker 90 % av deras gemensamma tid, men att läggningssituationerna förstör deras relation. Elin säger även att hon vet att hon är respekterad på jobbet och att hennes sambo respekterar henne, men när Olle inte lyssnar på henne är det som att den dåliga känslan bekräftar de negativa tankar hon får om sig själv.

Skala:

På en skala från 1-10, där 1 är en bra mamma och 10 är en dålig mamma. T frågar Elin var hon skulle placera sig själv på skalan? Elin säger att när hon sitter här på familjerådgivningskontoret placerar hon sig själv på 3, men i situationen när hon blir arg känns det som 9. På en skala från 1-10, där 1 är att vara respekterad och 10 är att inte vara respekterad. T frågar Elin var hon skulle placera sig själv på skalan? Elin säger att på jobbet och tillsammans med sin sambo placerar hon sig själv på 2, men i situationen när hon blir arg känns det som 8. Elin upplever att hon har en realistisk självbild största delen

av tiden. Ändå förmår negativa automatiska tankar att utlösa starka känslor i läggningssituationer med Olle.

Normalisering:

Befinner sig Elin och Olle i en unik situation eller finns det andra som upplever liknande saker? T frågar Elin om hon har hört talas om andra som har problem med att lägga femåringa pojkar eller om hon tror att det är unikt för Olle och henne själv? Elin säger att de flesta hon känner som har femåringar säger att läggningen kan vara besvärlig. Elin säger att hon inte tycker att Olle framstår som besvärligare än de andra pojkarna i förskolan.

Figur 3, som Elin fyllde i, är ett exempel på ett konkret förberedande av övningssituationer med Olle. Elin ändrade (A) från «Olle lyssnar inte» till den mer neutrala tolkningen «Olle svarar inte». Under (B) ger Elin «vita käppar» till Olle och hittar alternativa, mer sanna, tankar om sig själv.

Alternativa tankar:

T frågar Elin om det finns några andra tankar hon kan ha om sig själv och Olle, när hon för andra gången ska be honom att följa med till badrummet, som skulle vara lika sanna eller sannare än de tankar hon hade i går? Elin säger att hon kan tänka att hon 90 % av tiden är en bra mamma och att de flesta

respekterar henne. Elin säger att hon kan tänka på att Olle bara är fem år och att det är normalt att femåringar inte lyssnar. Elin säger att hon kan tänka på att Olle är så inne i spelet att han faktiskt inte hör vad hon säger, och att det inte handlar om att han inte visar henne respekt. T frågar Elin om vad som kommer att hända med känslorna om hon tänker på detta sätt. Elin säger att hon då kommer att klara av att lugnt gå fram till Olle, böja sig ner, prata lugnt med honom, avsluta spelet tillsammans och till exempel springa ikapp till badrummet. Elin säger att hon förstår att om hon klarar av att tolka Olles brist på reaktion som ett normalt beteende för en femåring, och inte som kritik av henne som mamma, så skulle hon klara av att hantera situationen på ett helt annat sätt. Elin har under samtalet blivit på det klara med att (B) tankar och tolkning av situationen har stor betydelse för (C) vilka känslor som aktiveras. Elin säger att hon förstår att hon genom att träna på att känna igen och utmana (B) negativa tankar om sig själv, kan ta kontroll över (C) vilka känslor som aktiveras.

T ber Elin att dela ut några vita käppar till Olle. Vad ska de vita käpparna heta? Elin säger att hon nog ofta tänker att Olle är ouppfostrad och avvisande mot henne när han inte svarar och att han därmed gör något «mot henne». Elin säger att en vit käpp kan vara att

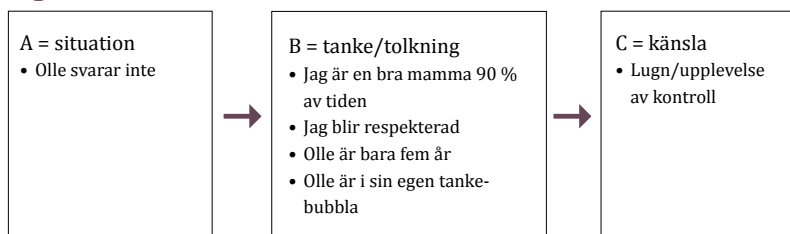
Olle bara är fem år och befinner sig i sin egen tankevärld. Han avvisar mig inte med flit bara för att vara dum mot mig. Han är bara väldigt koncentrerad på det han håller på med och lite «blind» för vad som händer runt omkring honom. Elin sammanfattar att en vit käpp kan vara att «Olle är bara fem år». En annan vit käpp kan vara att «Olle är i sin egen tankebubbla».

Att rangordna på en skala, normalisera och kartlägga alternativa tankar bidrar till att Elin kan utmana de negativa automatiska tankarna och hitta alternativa och mer sanna tankar om sig själv.

Förberedelse av hemuppgift:

T frågar hur det skulle kunna hjälpa Elin i en läggningssituation med Olle om hon skulle klara av att ge Olle en eller flera sådana vita käppar? Elin säger att hon tror att det skulle vara till stor hjälp för att undvika att känna sig angripen, både när det gäller självrespekten och som mamma. T frågar vad som behövs för att Elin ska klara av att använda exempelvis en «vit käpp» som ett verktyg åt sig själv vid nästa läggningssituation? Elin säger att hon måste träna och behålla fokusen under många kvällar. T ber Elin att föreställa sig att hon för andra gången går genom vardagsrummet för att be Olle att stänga av Nintendot och följa med till badrummet. Vad kommer hon

Fig. 3



att tänka om Olle och sig själv då? Elin säger att hon kommer att fokusera på tanken att hon är en bra mamma 90 % av tiden. Ge Olle en «vit käpp» och tänka på att han bara är fem år. Han är i sin egen tankebubbla och gör inget för att provocera henne. Elin säger att hon är spänd på hur detta fokus kommer att hjälpa henne, och att hon ser fram emot att komma igång med övningen. Elin säger att hon är mycket motiverad att behålla fokus eftersom det verkligen plågar henne att se att Olle är rädd för henne.

Sammanfattning

ABC-modellen visar att tankar och tolkningar kommer före känslorna, och att de påverkar känslorna. Ilskan blir ett sätt att slippa undan den obehagliga känslan av att vara fastlåst och den vanmakt som situationen med barnet skapar. Att erfara att aktivering i kroppen kan förändras på bara några sekunder när man inte längre känner sig angripen, ger dig möjlighet att välja andra lösningar än ilska. Att inte känna sig angripen är centralt för att man ska klara av att tänka alternativa tankar i situationen och inte gå in i «tunneln», där ilskan bekräftar de negativa automatiska tankar man har om sig själv. Att känna igen och utmana negativa automatiska tankar är utgångspunkten för att skapa konkreta hemuppgifter, med vilka Elin tränar på att behärska sig mellan sessionerna.

Hemuppgift

1. När du känner igen en negativ automatisk tanke (B), stanna upp och ge dig själv några sekunder för att registrera vad det är som händer.
2. Att känna igen en negativ automatisk tanke (B) förhindrar att man går direkt från situation (A) till känsla (C).
3. Fråga dig själv om den negativa automatiska tanken är sann? Hämta fram en «vit käpp» till barnet samt en alternativ och sannare tanke om dig själv, för att uppleva vilken effekt detta har på dina känslor i situationen och behärskan av den.

Från vanmakt till behärskning

Att bryta negativa tankemönster är inget som går av sig självt. Man måste träna på det i situationer tillsammans med barnet. Att fylla i ABC-scheman från övningsituationer med barnet bidrar till att hjälpa dig att behärska dig. En lyckad övning ger en känsla av behärskning i situationen med barnet, i stället för den känsla av vanmakt som ofta är anledningen till ilska och våld.

ABC-schema att fylla i:

A = situation	B = tanke/ tolkning	C = känsla	Sanningsskala
---------------	------------------------	------------	---------------

A = situation	B = tanke/ tolkning	C = känsla	Sanningsskala
---------------	------------------------	------------	---------------

Denna föräldravägledning är skriven av Steinar Sunde, som är psykologspecialist och vägledare inom kognitiv terapi. Sunde har haft huvudansvaret för arbetet med ilskehantering för föräldrar och partners vid familjerådgivningskontoret i Molde sedan 2004.