



”SKULLE INTE DU TA MED KAFFET?”

UPPLEVER DU OCKSÅ att semestern blir lite väl bråkig ibland? Syskon bråkar, föräldrar bråkar med varandra och barn bråkar med föräldrar. Varför blir det så? Och hur kan vi göra för att slippa hamna där?

Vi har stämt träff med Kerstin Hellström för att prata om varför det så lätt blir bråk under semestern. Kerstin är leg. psykolog och leg. psykoterapeut med lång erfarenhet. Tillsammans med sin kollega Robert Lindwall driver hon Psykologpraktik AB med mottagningar i Vimmerby, Stockholm och Uppsala.

– Vi vuxna bygger upp så stora förväntningar om hur bra semestern ska bli för hela familjen. Vi väntar och

väntar på att DÅ, DÅ ska vi hinna göra så mycket kul tillsammans. Det blir en jättebubbla av drömmar. Vi bygger också upp stora drömmar och förväntningar hos barnen. Sedan händer det kanske något som vi inte har räknat med. Och puff, så spricker bubblan. Det blev inte som vi hade tänkt oss, vi blir ledsna och besvikna och vi börjar bråka, förklarar Kerstin och fortsätter:

– Vi ska drömma, det är bra för oss, men vi ska också se vad som är möjligt. Vuxna vill gärna ge barnen fantastiska upplevelser och spänner bågen högt, sedan förväntar de sig att barnen ska vara tacksamma och ha roligt, men barnen har kanske inte så stora krav. Att göra

enka saker tillsammans räcker långt. Gör en utflykt, se på film, åk och bada, baka bullar, spela spel, lek och ha kul. Det värdesätter barnen ofta mer.

Kerstin menar att vi kan undvika många konflikter om vi är mer realistiska i vår planering, tänker och pratar igenom att det kan hända oförutsedda saker som vi måste anpassa oss till, som att behöva stå i kö, att det är fullt i restaurangen där vi hade tänkt äta eller att det regnar just den där dagen när vi ska till Astrid Lindgrens Värld.

Syskon bråkar

Att syskon bråkar tycker inte Kerstin är något konstigt alls – tvärtom – det



KERSTINS TIPS TILL VUXNA

- **Lova inte för mycket** och var flexibel för det oförutsedda. Ha en plan B.
- **Prata i förväg igenom tråkigare saker** som kan hända, som att behöva stå i kö eller att vänta på ett tåg eller flyg, och hur ni ska hantera det utan att det blir bråk.
- **Håll så långt möjligt fast vid vardagens rutiner för mat och sömn** även under semestern. Det är svårt att vara glad när man är hungrig eller trött.
- **Ha med ett förråd av mat och dryck** att ta till när blodssockret sjunker.
- **Tänk på att barn behöver vila.** Och säkert du med. Förvänta dig inte att ni ska hinna allt. Planera in färre aktiviteter men ge varje sak mer tid.
- **Acceptera att syskon bråkar ibland.** Det är en naturlig del i utvecklingen.
- **Våga dela upp er** och gör olika saker som passar barnens olika åldrar.
- Det är jobbigt att handla mat med familjen efter en dag fylld av aktiviteter. Dela upp er och **låt en av er handla** så behöver det inte bli ett sorgligt slut på en fantastisk dag.
- **Planera in tid** för packning och andra förberedelser och för att få landa i lugn och ro när ni kommer hem.
- **Tänk efter hur du själv betar dig.** Skulle du vara lika tjurig mot dina vänner eller kollegor som du ibland är mot din familj – dem du älskar mest?

är ett sätt att utveckla sitt beteende och sin kommunikation, ett sätt att lära sig att bli social. Syskon ska gnabbas lite och sen bli sams.

– Det är klart att man som förälder kan bli trött på syskon som bråkar, särskilt när det sker offentligt, men ibland går föräldrarna in och bryter och tar parti för snabbt. När det blir allvarligare bråk handlar det ofta även här om olika förväntningar. Syskon i olika åldrar vill inte alltid uppleva samma sak och då kan det vara bättre att dela upp familjen en stund och göra olika saker. Det behöver inte vara orättvist. Rättvisa kan man se över tid. Nästa gång får det andra barnet samma möjlighet.

LÄSTIPS

Snart blir det roligt

Bilderbok av Emma Adbåge

”Träffsäkert och med en stor portion humor berättas om förberedelser, förväntningar och kalasrus. Och inte minst den totala besvikelsen när det inte blir precis som man tänkt sig.”

Barn som bråkar

Att hantera känslostarka barn i vardagen, Föräldrahandbok av Bo Hejlskov Elvén och Tina Wiman.

Tryggt föräldraskap:

om att hantera konflikter med barn

Vägledning och konkreta tips för att skapa en trygg relation till barnet, från de yngsta till tonårsbarn, samt undvika konflikter av Rädde Barnen.

HJÄLP mina vuxna bråkar!

VUXNA KAN OCKSÅ bli tjuriga och bråkiga på semestern. Dom kan vara trötta, hungriga, stressade eller besvikna för att det inte blev så bra som dom hade tänkt. Ibland bråkar och gnatar vuxna bara av gammal vana. Vad kan barnen göra när de vuxna bråkar?

– Ibland bråkar vuxna utan att det behöver vara så allvarligt. Det kan låta värre än det är. För det mesta blir dom sams igen när dom har rätt ut problemen. Men om du vågar så kan du fråga dom: ”Vad håller ni på med? Det är hemskt när ni bråkar”. Då brukar de flesta vuxna stanna upp och tänka efter, säger Kerstin.

– Om du känner att det är ett allvarligt bråk, eller att dina vuxna bråkar ofta, så kan du berättas för en annan vuxen och be om hjälp. Barn vill ofta skydda sina vuxna, men att berättas kan göra att dom vuxna får hjälp med att lösa sina problem, förklarar Kerstin.

Ganska många vuxna har fått en dålig vana att vara sura och bråka med familjen eller varandra, utan att dom tänker på det. De skulle aldrig vara så mot grannarna eller sina jobbarkompisar.

– Om du vågar kan du ta upp det när ni har en lugn stund. Du kan säga: ”Du har nog inte tänkt på det själv, men du är ganska ofta sur på oss som du tycker om, fast du är jättetrevlig mot andra.” Då kanske dom upptäcker att de har en dålig vana som de behöver ändra, säger Kerstin.