

Når eg vert så sint at eg nesten sprekk...



Informasjon og rettleiing
til foreldre og andre vaksne



I Noreg er det forbode å slå barn. Kva gjer vi då, når vi vert fortvila, sinte og ikkje ser andre løysingar? Kan vi unngå å kome inn i ein vond sirkel?

Nokre gonger opplever vi som foreldre meir enn vi synest vi kan tåle, som når

- «engelen» ikkje vil sove og vi er så slitne at vi nesten er desperate
- treðringen set seg fullstendig på bakbeina og ikkje vil
- nådringen forhandlari i det uendelege til lenge etter at tålmodet vårt er slutt
- tenåringen kjem heim på et helt anna tidspunkt enn avtalt
- barnet/ungdomen oppfører seg stikk i strid med det vi som foreldre meiner er rett

Mange foreldre kjenner seg makteslause i slike situasjonar, vert oppgitte og handlar spontant med frustrasjon og sinne. Nokre gonger er vi som foreldre også slitne av årsaker som ikkje har med barna å gjere, og vi har ikkje noko å «gå på». Vi - eller andre rundt oss - opplever at vi kan eksplodere for det vi elles ville opplevd som bagatellar.

Av og til endar det med at vi behandlar barna på måtar vi veit ikkje er bra; med utskjelling, risting, slag eller øyrefrikar. Når vi vert fortvila, ser vi ikkje andre måtar å reagere på. Dårlig samvit er ofte resultatet, og vi blir endå meir fortvila.

Kjenner du deg igjen? - I så fall er du ikkje åleine. Mange foreldre har opplevd å kjenne seg hjelpelause i slike situasjonar.

Be om hjelp dersom du føler at du misser kontrollen på ein slik måte at verken barnet ditt eller du har det bra. Samtalar med helsesøster eller ein annan du føler deg fortruleg med, kan hjelpe deg til å finne andre måtar å takle dei vanskelege situasjonane på. Ta gjerne kontakt før problema vert for store. Det er bedre å forebygge enn å vente til problema tårnar seg opp!

Her kan du få hjelp:

- Helsestasjonen /skulehelsestenesta
- Barnehagen
- Barneverntenesta
- Rådgjevar på skulen
- PP-tenesta
- Bekymringstelefonen Voksne for barn
Kvardagar: telefon 810 03 940 eller e-post
bekymring@vfb.no

Dersom situasjonane oppstår om kvelden eller natta når du ikkje kan få tak i desse hjelparane, kan du ta kontakt med:

- SOS telefonen - Kirkens SOS
Telefon: 815 33 300
- Mental Helse Hjelpetelefonen
Telefon: 810 30 030 eller nett-tenesta
www.sidetmedord.no

Begge tenestene er opne heile døgnet.



Program for foreldrerettledning er eit tilbod for alle foreldre som har barn i alderen 0-18 år. Måsetinga er at du som far eller mor skal vere trygg på at du gjer det som er bra for barna dine. Gjennom programmet kan du bli bevisst på kva du allerede gjer som er bra. Du kan også få hjelp til å finne alternative måtar å møte barna på dersom du treng det. Program for foreldrerettledning tilbyr foreldregupper der du kan dele erfaringar med andre og få hjelp til å finne dine eigne løysingar.

Flere store kommunar gjev tilbod om foreldregupper på andre språk enn norsk. Du kan lese meir om programmet på www.bufetat.no/foreldreveiledning