

Når jeg blir så sint at jeg nesten sprekker...



Informasjon og veiledning
til foreldre og andre voksne



I Norge er det forbudt å slå barn. Hva gjør vi da, når vi blir fortvilte, sinte og ikke ser andre løsninger? Kan vi unngå å komme inn i en vond sirkel?

Noen ganger opplever vi som foreldre mer enn vi synes vi kan tåle, som når

- «engelen» ikke vil sove og vi er så slitne at vi nesten er desperate
- treåringen setter seg fullstendig på bakbeina og ikke vil
- niåringen forhandler i det uendelige til lenge etter at tålmodigheten vår er slutt
- tenåringen kommer hjem på et helt annet tidspunkt enn avtalt
- barnet/ungdommen oppfører seg stikk i strid med det vi som foreldre mener er rett

Mange foreldre kjenner seg maktesløse i slike situasjoner, og handler spontant med frustrasjon, sinne og oppgitthet. Noen ganger er vi som foreldre også slitne av årsaker som ikke har med barna å gjøre, og har ikke noe å «gå på». Vi - eller andre rundt oss - opplever at vi kan eksplodere for det vi ellers ville opplevd som bagateller.

Av og til ender det med at vi behandler barna på måter vi vet ikke er bra: med utskjelling, risting, slag eller ørefiker. I fortvilelsen ser vi ikke andre måter å reagere på. Dårlig samvittighet er ofte resultatet, og vi blir enda mer fortvilte.

Kjemmer du deg igjen? – I så fall er du ikke alene om det. Mange foreldre har opplevd å kjenne seg hjelpeløse i slike situasjoner.

Be om hjelp hvis du føler at du mister kontrollen på en slik måte at verken barnet ditt eller du har det bra. Samtaler med helsesøster eller en annen du føler fortrolighet til kan hjelpe deg å finne andre måter å takle de vanskelige situasjonene på. Ta gjerne kontakt før problemene blir for store. Det er bedre å forebygge enn å vente til problemene tåmer seg opp!

Her kan du få hjelp:

- Helsestasjonen / skolehelsetjenesten
- Barnehagen
- Barneverntjenesten
- Rådgiver på skolen
- PP-tjenesten
- Bekymringstelefonen Voksne for barn
Hverdager 09-15, telefon: 810 03 940 eller e-post: bekymring@vfb.no

Skulle situasjonene oppstå om kvelden eller natten når du ikke kan få tak i disse hjelpeperne, kan du ringe:

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

Begge disse tjenestene er åpne hele døgnet.



Program for foreldreveiledning er et tilbud for alle foreldre som har barn i alderen 0-18 år. Målet er at du som far eller mor skal være trygg på at du gjør det som er bra for barna dine. Gjennom programmet kan du bli bevisst på hva du allerede gjør som er bra. Du kan også få hjelp til å finne alternative måter å møte barna på dersom du trenger det. Program for foreldreveiledning tilbyr foreldregrupper der du kan utveksle erfaringer med andre og få hjelp til å finne dine egne løsninger.

Flere store kommuner gir tilbud om foreldregupper på andre språk enn norsk. Du kan lese mer om programmet på www.bufeta.no/foreldreveiledning