

Upplýsingar fyrir foreldra og forráðamenn

Flugeldasýning! Á hverju ári bíðum við spennu eftir að fylgjast með henni. Það er eitthvað við hið óvænta - þetta hvella hljóð sem kemur rétt áður en himininn lýsist upp - sem veldur því að við höldum niðri í okkur andanum og bíðum í ofvæni eftir næsta blossa, og síðan þeim næsta og næsta. Við þírur augun út í myrkið og bíðum spennu og hugfangin. Svo hefst þessi stórkostlega sýning.

Það er eitt að horfa á flugeldasýningu af hafnarbakkanum eða úr garðinum heima, með höfuðið reigt aftur, vitandi að sprengingar flugeldanna eru í öruggri fjarlægð. Hins vegar er allt annað að verða vitni að slíkum sprengingum daglega innan veggja heimilisins. Þó er það veruleiki fjölda foreldra barna sem eiga í erfiðleikum með að hafa stjórn á skapinu.

Sért þú að lesa þessa bók er líklegt að skapofsi barns sem stendur þér nærri valdi þér áhyggjum. Hugsanlega þirrast barnið þitt auðveldlega og rýkur upp við minnsta áreiti. Kannski er barnið þitt árásgjarnt og notar líkamlegt afl eða orð til að fá útrás fyrir þær tilfinningar. Eða kannski sérðu fyrir þér að þegar fram í sækir muni barnið þitt bregðast illa við í erfiðum aðstæðum og jafnvel fjarlægjast vini og fjölskyldu, hafi það ekki lært að takast á við mótlæti.



Áhyggjur þínar eru skiljanlegar. Það er ólíklegt að krakkar á skólaaldri sem eru með stuttan þráð vaxi

upp úr þeim vanda án þess að nokkuð sé að gert. Samsetning erfða, skapgerðar og lærðrar hegðunar getur skapað hegðunarmynstur sem einkennist af sprengingum og getur viðhaldist alla ævi. Enginn óskar barni sínu slíks hlutskiptis.

Eins freistandi og það væri, að finna upp aðferð sem myndi bæla eða hreinlega stroka út reiði barnsins, þá er það ekki það sem þessi bók býður upp á. Reiði er nefnilega eðlileg og heilbrigð tilfinning. Þótt hún kunnir að vera óskemmtileg er hún engu að síður leið líkamans til að gera okkur viðvart um vandamál. Reiðin eflir okkur og gefur okkur þann kraft sem við þurfum til að rétta hlut okkar. En eins og þú veist þá hefur reiðin líka neikvæðar hliðar. Hún getur orðið of mikil og farið úr böndunum á einu augnabliki. Reiðin getur beinst í rangar áttir eða valdið særindum. Þannig að þrátt fyrir að við viljum ekki senda börnum okkar þau skilaboð að reiði sé óæskileg, viljum við samt hjálpa þeim að læra að hemja reiðina og nota hana á uppbyggilegan hátt.

Börn eiga það til að upplifa reiði sem eitthvað sem kemur fyrir þau. Þeim líkar ekki það sem einhver gerir eða segir og - BÚMM - reiðin blossar upp. *Hvað get ég gert þegar reiði tekur völdin?* hjálpar börnum að taka stjórnina á viðbrögðum sínum í eigin hendur. Bókin kennir börnum nýjar leiðir til að hugsa um reiði, svo og aðferðir sem þau geta notað til að draga úr æsingnum og bregðast við á viðeigandi hátt þegar eitthvað fer úrskaiðis.

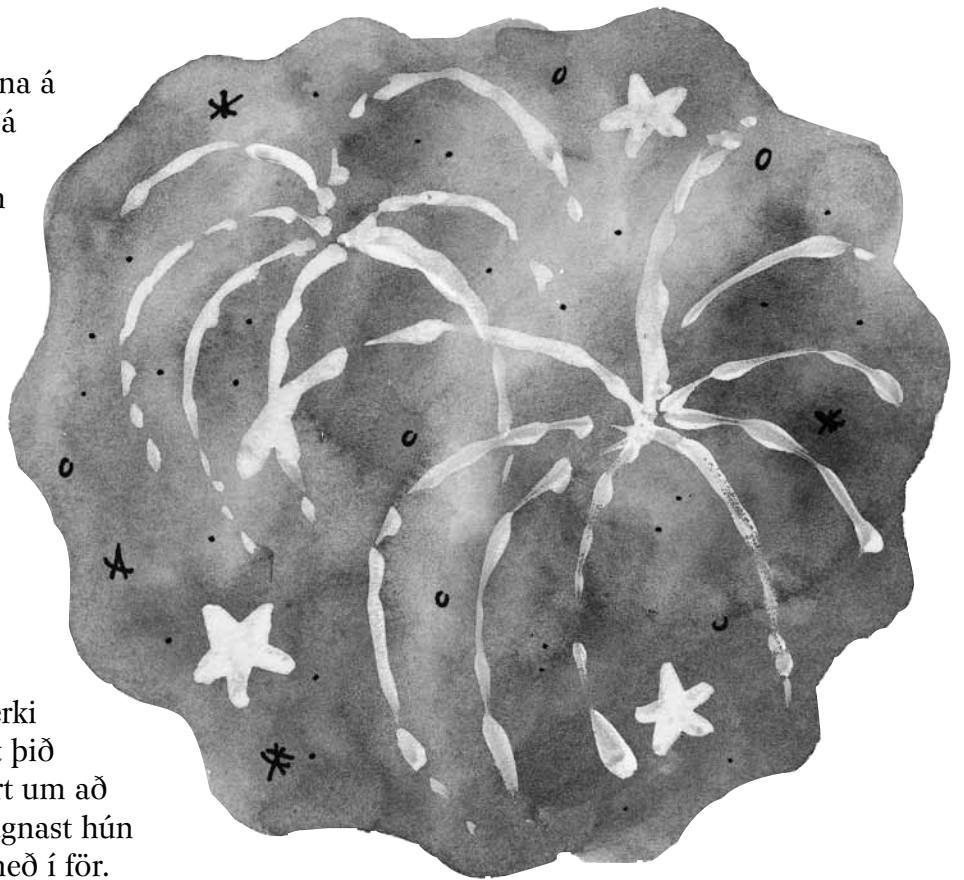
Bókin byggir á hugmyndafræði hugrænnar atferlismeðferðar þar sem hugræni þáttur meðferðarinnar hjálpar börnum að skilja hugsanir sínar og stjórna þeim og sá þáttur er snýr að atferli kennir þeim hagnýta færni. Markmið bókarinnar er því ekki einungis að fræða börn um reiðistjórnun, heldur einnig

að hjálpa þeim að yfirfæra þekkinguna á daglegt líf og hafa raunveruleg áhrif á hegðun. Við lestur *Hvað get ég gert þegar reiði tekur völdin?* notast börn við eigin þekkingu, styrkleika og hvata sem veita þeim sjálfsöryggi til að hefja vinnuna. Börnin læra ný hugtök með því að tengja þau við orð sem þau þekkja nú þegar. Ný færni er kennd skref fyrir skref á auðveldan og skemmtilegan hátt og gert er ráð fyrir að þau æfi sig samhliða lestrinum.

Við mælum með að þú lesir bókina til enda áður en hún er lesin með barninu. Sem leiðbeinandi barnsins gegnir þú mikilvægu hlutverki og þér gengur betur ef þú veist hvert þið stefnið. Jafnvel þótt barnið sé vel fært um að lesa bókina upp á eigin spýtur þá gagnast hún mun betur ef einhver fullorðinn er með í för. Veljið tíma og stað sem hentar ykkur báðum, þar sem lestur bókarinnar getur verið í forgangi og truflanir eru í lágmarki. Það getur verið gott að skiptast á að lesa málsgreinar og það er mikilvægt að gefa barninu tíma til að vinna verkefnið.

Sennilega ertu full eftirvæntingar að sjá jákvæðar breytingar á getu barnsins til að stjórna reiðinni. Þú skalt þó gæta þess að fara ekki of hratt í gegnum efni bókarinnar því börn þurfa svigrúm til að meðtaka efnið og æfa nýja færni. Betra er að gefa ykkur tíma og lesa einn til tvo kafla í einu á milli þess sem þið æfið aðferðirnar sem þið eruð að læra. Gott er að minna á myndlíkingarnar þannig að barnið eigi auðveldara með að tengja þær eigin reynslu. Notaðu skopskynið eins og gert er í bókinni en gættu þess að grínið beinist að ykkur báðum. Sýndu þolinmæði og mundu að það tekur bæði tíma og æfingu að leggja á minnið og tileinka sér nýja færni.

Fullorðnir eru börnum mikilvæg fyrirmynd og því hjálpar það barninu ef þú tileinkar þér reiðistjórnunaraðferðirnar líka – enda eiga allar



aðferðirnar sem kenndar eru í bókinni jafnt við fullorðna sem börn. Auk þess verður lífið ánægjulegra og friðsælla ef allir fjölskyldumeðlimir eru samtaka í að nota þær. Ef það er erfitt fyrir þig eða einhvern annan í fjölskyldunni að takast á við reiði barnsins af ró og yfirvegum er ráðlagt að þið leitið sérfræðiaðstoðar.

Börn (og fullorðnir) eru fær um að læra nýja tækni til að vinna bug á reiði - læra að róa sig, hugsa skýrt, leysa þau mál sem upp koma eða bara halda áfram og snúa sér að öðru. Það er afar mikilvægt að kenna börnum að tileinka sér þessa færni. Börn sem hafa góða sjálfstjórn eru almennt vinsælli meðal jafnaldra, þeim gengur betur í námi, þau eru auðveldari í umönnun og hamingjusamari en börn sem eiga í erfiðleikum með skapið. Með aukinni færni barnsins við að hemja reiði verður þitt líf einnig ánægjulegra. *Hvað get ég gert þegar reiði tekur völdin?* hjálpar barninu þínu að flytja litskrúðuga flugeldasýninguna þangað sem hún á heima, hátt upp í næturhiminn.