



Johannes Larsson forskar om varför barn blir arga. Foto: Jesper Mattsson.

Lär dig hantera ditt barns ilska och få en sundare relation

Publicerad: 17 oktober 2023

Författare: Hans Andersson

Johannes Larsson är legitimerad psykolog och forskar vid Örebro universitet på ilska och hur känslorna kan regleras - både för föräldrar och barn. - Ilskeutbrott är vanligt förekommande och ofta en normal del av barns utveckling, säger han. Men de beteenden som uppstår kan vara svåra för en förälder att hantera.

Han talar gärna om användbara strategier och det gör han gärna på sina föreläsningar - t.ex. den han håller för *Föräldrar emellan* nästa vecka i Lindesberg.

- Föräldern bör stanna upp och inte reagera på första impuls, t ex hejda impulsen att skrika och som förälder bör man inte döma sina inre reaktioner (t.ex. "nu är jag arg igen, det får jag inte vara") En annan strategi som en förälder kan använda är att lämna

en upprörd situation – om det går.

I föreläsningen den 24:e kommer Johannes Larsson att utgå från tre verktyg riktade till föräldrar och tre till barn. "Föräldraverktygen" hjälper föräldern att hantera sina egna känslor och "barnverktygen" hjälper barnet att hantera sina känslor genom förälderns agerande.

Föräldrar Emellan, tisdag 24 oktober 18.00-19.30 i församlingshemmet. [Digitallänk.](#)

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/lar-dig-hantera-ditt-barns-ilska-och-fa-en-sundare-relation/>