

## ATT TÄMJA VÅLDET – POJKE 8 ÅR

---

En rapport från Tanja Simon som är psykolog i Österrike

Tanja blev uppringd av Fabians mamma.

”Kan du inte ta emot Fabian igen?”

”Jovisst, men vad har hänt? Har han problem i skolan igen?” frågade Tanja.

”Nej, inte alls. Han sköter sig utomordentligt i skolan nuförtiden, men han har börjat få aggressiva utbrott här hemma och vi vet inte vad vi ska göra med honom”, framförde hans mamma. Hon berättade för Tanja om hans senaste skrämmande utbrott där han hade attackerat sina föräldrar med en stor kökskniv. Mammans sa att händelsen inte bara hade skrämt dem, utan även Fabian själv som bett att få träffa Tanja igen.

När Fabian kom med sina föräldrar berättade Tanja för honom om Jag Kan och visade honom Jag Kan arbetsbok. Fabian blev intresserad och efter ett par minuter arbetade de sig fram genom sidorna i boken. Färdigheten som Fabian ville lära sig var att kontrollera sina raseriutbrott och behålla sitt lugn. Han bestämde att färdigheten skulle heta ”Ronaldinho”. Det är namnet på en berömd brasiliansk fotbollsspelare som är känd för sitt lugn i alla situationer. Fabian var en mycket duktig fotbollsspelare själv och Ronaldinho var hans absoluta idol.

Fabian var mycket väl medveten om fördelarna med att lära sig denna färdighet. Nu kunde hans föräldrar inte ta honom med till några offentliga platser. Restauranger, affärer och semesterresor var helt uteslutna. Om han lärde sig denna färdighet betydde det att han kunde åka till olika ställen med sina föräldrar och planera en semesterresa med dem. Han skulle också slippa de känslor av skam och skuld som han alltid fick efter sina utbrott och dessutom skulle han kunna träffa sina vänner mer, han skulle kunna bjuda hem dem och han skulle slippa föräldrarnas bråk, skrik och tjat.

Fabian valde sin hund Medusa som sitt kraftdjur. Medusa var en Rottweiler som såg farlig ut, men som var snäll mot alla. ”Hon skulle aldrig bita en enda kotte”, förklarade Fabian, ”inte ens om någon trampade på en tass.” Fabian placerade en bild av Medusa på mobiltelefonens display och bestämde sig för att ha ett gammalt halsband som varit Medusas runt sin egen hals. Med hjälp av detta kunde han känna att han hade Medusas magiska kraft vart han än gick.

När Fabian fick frågan om hur han ville fira att han lärt sig Ronaldinho-färdigheten sa han att han ville ha ett trädgårdsparty med sina föräldrar och sina farföräldrar. Han såg framför sig hur de satt i trädgården och pratade, och mumsade på en fruktkaka som hans farmor hade bakat. Han kom överens med Tanja att för att ett sådant party skulle kunna äga rum måste det gå ett halvår utan några våldsamma raseriutbrott.

Fabian hade stort tilltro till att han skulle kunna lära sig Ronaldinho. När allt kom omkring hade han ju inte haft ett enda aggressivt utbrott på ett helt år i skolan. Fabians föräldrar delade hans förtroende. De sa att han hade en stark vilja och om han bestämt sig för att lära sig något skulle han absolut klara av det också.

Tanja frågade Fabian hur han ville bli påmind om sin färdighet om han skulle glömma den. Han föreslog sina föräldrar att de kunde ge honom en bunt gamla tidningar som han kunde riva i småbitar, en kudde han kunde slå på, eller en risfylld boll som han kunde krama tills han lugnat sig. Stressbollen skulle visa sig vara det mest effektiva och han glömde den aldrig när han åkte iväg med sina föräldrar.

Fabian tänkte ut ett stort antal tekniker för att hårbärgera sin ilska. Han brukade andas djupt och skratta åt situationer som tidigare fått honom att explodera. Han ville också lära sig att tala om irriterande situationer på ett lugnt och sakligt sätt så att hans föräldrar kunde förstå honom och hjälpa honom att hitta lösningar. Tillsammans med Tanja brukade han ägna sig åt rollspel för att öva på sin färdighet. Med

sina föräldrar återgav han några av de scenarier där han hade tappat humöret och dramatiserade nya scenarier där han höll sig lugn. Ibland bytte han roller så att han spelade sina föräldrar och en av hans föräldrar spelade honom.

Fabian övade hemma två gånger i veckan, en gång med mamma och en gång med pappa. Övningarna hemma involverade rollspel med irriterande situationer då han fick demonstrera sin färdighet att hålla huvudet kallt med hjälp av att andas djupt.

Framstegen gick stadigt men inte helt utan bakslag. Fabian blev aldrig fysiskt våldsam igen men det uppstod några episoder då han tappade humöret och började skrika och svära åt sin mamma ute bland folk. När sju månader hade gått efter den första träffen bestämde familjen, trots dessa incidenter, att Fabian hade lärt sig sin färdighet och det var dags att ordna den trädgårdsfest Fabian hade bett om.

Tanja fick några månader senare höra, då hon pratade med Fabians mamma, att Fabian hade berättat om sin färdighet för kompisen Mario, som var ökad för sin vana att ge sig på andra barn om de provocerade honom på minsta sätt. Fabian hade visat hur man håller huvudet kallt genom att andas djupt, genom att strunta i fula ord och genom att gå sin väg utan att ha slagits med någon.