



2017-04-06 07:04 CEST

## **7 av 10 föräldrar har mått dåligt över en konflikt med sina barn**

**Rädda Barnen har tillsammans med Sifo gjort en undersökning om hur föräldrar hanterar konflikter med sina barn. Fler än 7 av 10 föräldrar har hanterat en konflikt på ett sätt som känns jobbigt att tänka på efteråt. Rädda Barnen ger idag ut en vägledning med tips till föräldrar för att hantera konflikter med barn.**

Fler än 1000 föräldrar har svarat på Rädda Barnen och Sifos undersökning. Resultatet visar att den vanligaste anledningen till att föräldern mår dåligt efter en konflikt är för att man skrikit på barnet (56 %), eller sagt något man i efterhand ångrar (35%). 9% av de svarande har uppgett man känt dåligt

samvete efter att har varit hårdhänt (t.ex tagit tag i eller knuffat) mot sitt barn

*Konflikter mellan föräldrar och barn kommer alltid att uppstå men det finns knep på hur man ser till att konflikter inte eskalerar eller blir jobbiga för barnet eller föräldern säger Sofia Bidö, psykolog på Rädda Barnen och författare till vägledningen*

## **Ny vägledning: Så hanterar du konflikter med dina barn**

Rädda Barnen lanserar idag vägledningen ”Tryggt föräldraskap: om att hantera konflikter med barn” I vägledningen finns råd för att skapa en trygg relation till barnet samt konkreta tips för att undvika att konflikter uppstår och för att pågående konflikter inte ska eskalera. Vägledningen är skriven av psykologer på Rädda Barnen och ger tips olika råd beroende på barnens ålder.

Ett sätt att undvika konflikter handlar om att skapa vanor och rutiner som hjälper barnet att förstå vad som förväntas av det. Vägledningen innehåller också tips för hur föräldrar ska kunna lugna sig själva när en konflikt uppstår.

*För oss föräldrar är det ibland svårt att behålla lugnet i en stressad situation, men klarar vi det kan vi ofta undvika bråk. Därför ger vi några tips på hur man som vuxen kan lugna sig själv och var man kan vända sig om man behöver hjälp från andra med detta, säger Sofia Bidö.*

Vägledningen ger konkreta tips på föräldrar till barn från de yngsta barnen till tonårsbarn. Vägledningen finns att ladda ned längst ner på sidan.

För mer information och intervjuförfrågningar kontakta Jakob Andersson, tf Presschef på 0733 553507.

## **Om undersökningen**

Undersökningen genomfördes i februari 2017 med hjälp av TNS Sifo:s riksrepresentativa och slumpmässigt rekryterade webbpanel. I undersökningen deltog 1004 föräldrar med barn under 18 år.

- 76 % av föräldrar i Sverige har hanterat en konflikt på ett sätt som känns jobbigt att tänka på efteråt. För de flesta händer det bara då och då, men en femtedel (21 %) har sådana konflikter minst en gång i månaden.
- Den vanligaste anledningen till att föräldrar tycker det känns jobbigt att tänka på konflikter de haft med sina barn handlar om att de skrikit på barnet (53 %). Därefter följer anledningen att föräldern sagt saker de i efterhand ångrar (35 %).
- Knappt en av tio (9 %) säger att de haft dåligt samvete för att de under en konflikt med sitt barn varit för hårdhänt (t.ex. tagit tag i eller knuffat barnet)
- I undersökningen syns ingen större skillnader mellan könen, beroende på föräldrarnas utbildningsnivå eller var i landet man bor.

---

*[Rädda Barnen](#) är en politiskt och religiöst obunden folkrörelse med verksamhet både i Sverige och internationellt. Med Barnkonventionen som grund arbetar vi för att barn ska få det bättre och för att barns rättigheter ska respekteras.*

Följ oss på:

[Twitter](#)

[Facebook](#)

[Bloggen - Barnrättskämpe](#)

[Youtube](#)

## Kontaktpersoner



**Rädda Barnen**



### **Rädda Barnens pressjour**

Presskontakt

Tillgänglig mellan klockan 8.00 och 22.00.

08-698 90 90

### **Anne Thorngren**

Presskontakt

Pressekreterare

[anne.thorngren@rb.se](mailto:anne.thorngren@rb.se)

072-357 67 56



### **Carl Lagerqvist**

Presskontakt

Sektionschef Press & Påverkan

[carl.lagerqvist@rb.se](mailto:carl.lagerqvist@rb.se)

073-305 20 25



### **Vendela Rundberg**

Presskontakt

Pressekreterare

[vendela.rundberg@rb.se](mailto:vendela.rundberg@rb.se)

073-355 34 33