

# Trotssyndrom



## Vad är trotssyndrom?

Alla blir arga ibland. Vi kan bli arga om vi känner oss orättvist behandlade eller om någon har gjort något dumt mot oss. Ilska är egentligen något bra. Det hjälper oss att få kraft att ändra på saker som vi tycker är problem.

Men om du ofta blir väldigt arg kan det vara jobbigt. Och om du gör och säger saker som inte är bra när du är arg kan det bli ännu jobbigare. Du kan hamna i bråk med vuxna eller andra barn. Kanske flera i familjen hamnar i bråk och mår dåligt av det.

Trotssyndrom kallas det när det blir väldigt mycket ilska och bråk mellan barn och vuxna och det håller i sig i flera månader. Då kan ni behöva hjälp med att bryta det bråkiga mönstret.

## VARFÖR BLIR DET SÅ HÄR?

En del av oss har lättare för att snabbt bli mycket arga och svårare för att kontrollera vad vi gör och säger när vi blir så arga. Det kan också handla om hur det är i familjen, om det har hänt jobbiga saker eller om någon i familjen mår dåligt eller är väldigt stressad. Ibland kan det handla om att det är jobbigt i skolan, att skolarbetet känns svårt eller om problem med kompisar.

Ofta finns det flera orsaker, som både handlar om hur du själv fungerar och hur det är i familjen, i skolan och med vänner.

## BEHANDLING

På BUP börjar vi med att ta reda på varför det har blivit så här för just dig och din familj. Vad behöver förändras för att det ska bli bättre?

Både du och de vuxna kan behöva jobba på att göra saker på nya sätt. Det finns en bra behandling som heter Komet, där föräldrar får lära sig vad de själva kan göra och hur de ska hjälpa dig som barn för att det ska bli mindre bråkigt. Ibland kan det också vara bra att du själv får träna dig i att hantera din ilska och hitta sätt att uttrycka den så att andra förstår, och att hitta smarta lösningar på de problem som gör dig arg.

Trotssyndrom kan behandlas så att det går över, men det är viktigt att du får hjälp eftersom det kan vara svårt att fixa själv.

## VAD KAN DU GÖRA SJÄLV?

Alla människor tänker sämre när de är arga. Då är det svårare att hitta lösningar på problem som funkar både för en själv och för andra. Ett första steg är att hitta ett sätt som hjälper en att lugna ner sig. Ofta är det lättare om man går undan och sätter sig för sig själv ett tag. Musik hjälper många att lugna ner sig. Att andas långsamt och lyssna på andningen är ett annat sätt. För en del hjälper det att röra på sig.

När du och de andra som är inblandade i problemet är lugnare, är det lättare att försöka lösa det. Ta hjälp av en vuxen och prata om problemet tillsammans. Försök att komma på lösningar som blir bra både för dig och för de andra. Ibland är det bra att skriva ner en lista med förslag. Välj den lösning som ni tror fungerar bäst och pröva några dagar. Prata sedan om hur det fungerade.

### Vill du veta mer?

- Läs mer på [bup.se](http://bup.se).
- Läs mer på [1177.se](http://1177.se).