



LES MISÉRABLES

MUSIKAL

«Storslått nytelse»

LILLIAN BIKSET, SIDE 40



LARRY ELLIOTT

INTERNASJONAL DEBATT

«Forsvant 15-timersuka?»

KULTUR, SIDE 38 OG 39

104 SIDER

STØTTER SØNNEN UANSETT:

SVEIN KRISTIENSEN

Foto: Eivind Pedersen

# Dagbladet

Søndag 7. september 2008

Nr. 245. Uke 36. 140. årgang. Løssalg kr 15,00 € 3 utenfor Norden

# Slik unngår du foreldrefella

## -TUNGT Å VÆRE VIGGOS PAPPA

DRAPSDØMT: VIGGO KRISTIENSEN  
SIDE 11, 12 OG 13



BARE 2-2 FOR NORGE

## Sur VM-fiasko

SPORTEN

Foto: Eirik Helland Urke

## SØNDAG

Dagbladet



Erik Fosnes Hansen

## Eventyreren

Foto: John T. Pedersen

## 12 RÅD TIL MAMMA OG PAPPA

SKIKK OG BRUK: Kjefting er den klassiske foreldrefella. Nå kommer boka som bli fasiten for alle foreldre som ønsker å få skikk på ungene. SIDE 8 OG 9

## FERDIGSMURT KNEKKEBRØD



FULLKORN HVOR SOM HELST



7 022070 000035

# Rådene som får sk

**Grip fatt i det positive barna gjør og stopp kjeftinga. Her er 12 kjøreregler for positiv barneoppdragelse.**

## OPPDRADELSE

Tekst: **Hilde Schjerve**  
hks@dagbladet.no

Å oppdra barn er en stor utfordring, og oppgaven blir ikke lettere av at ekspertrådene spriker. Men noen sannheter fins det. Etter mangeårig arbeid med andre barns problematferd, og etter selv å ha fått tre unger hver, bestemte Are Karlsen (40) og Jørn Isaksen (39) seg for å samle kunnskapen i boka «Foreldrelappen». Målet med boka, som nå slippes på Publicom forlag, er å hjelpe foreldre med barn i alderen 0-13 år til å få god samhandling med barna.

– Det finnes ingen fasit for hvordan barn skal oppdras, men det finnes noen strategier som har dokumentert virkning. De 12 kjørereglene vil garantert hjelpe, sier Are Karlsen (40).

### Barn 0-13 år

Karlsen er i dag seksjonssjef for fagutvikling i Bufetat, Region Sør. Hans tidligere studiekamerat Jørn Isaksen jobber for tida med en doktorgrad på barn og utviklingsforstyrrelser ved Sykehuset Innlandet.

– Vi har i flere år drevet faglig veiledning av personale og foreldre i barnehager og skoler, hvor de 12 kjørereglene har vært sentrale temaer. Teoretisk er boka forankret i læringsteorien. Eksempelene er hentet fra både arbeidspraksis og egen erfaring som fedre, sier Karlsen.

### Vond sirkel

Den klassiske foreldrefella er ifølge Isaksen kjefting.

– Mange foreldre bruker høy stemme og kjefter for å stoppe en uønsket handling hos barnet. Resultatet er ofte at man havner i en vond sirkel ved at både barnets handling og den voksnes kjefting

## Får støtte av eksperter

**Trebarnsfedrenes råd får støtte hos barnepsykologene.**

– Alle moderne barnepsykologer vil si at dette er gode regler for barneoppdragelse, sier professor i barnepsykologi ved Universitetet i Tromsø, Willy-Tore Mørch.

Han mener det er positivt at de fleste kjørereglene i «Foreldrelappen» signaliserer at ros for god atferd er viktig.

– Det er veldig lett å komme i en vond sirkel hvis oppmerksomheten fra foreldrene blir rettet mot gal atferd med kjeft og reprimander, mens man overser barnet når det er

fortsetter, framholder Are Karlsen.

– Hva er det da som virker?

– Grip fatt i de positive tingene som barnet gjør, og rett heller oppmerksomheten mot disse. Når barn kan noe, eller har gjort noe mange ganger tidligere, har vi for lett for å slutte og rose. Men et barn kan aldri bli bortskjemt av for mye ros.

### Ingen fri oppdragelse

Karlsen tror flere av kjørereglene er velkjente for mange foreldre, men at mange sliter med å være bevisste på dem.

– I en stresset hverdag med jobb og flere unger vet jeg at det ikke alltid er like lett. Men når vi klarer å følge dem, ser vi også selv at de er effektive, sier Karlsen.

Den frie barneoppdragelsen som mange forfektet for 20-30-års siden, får ingen støtte i «Foreldrelappen».

– Vi tar gjerne diskusjonen, men vi mener det er viktig at foreldre er klare på hvem det er som bestemmer. Barn liker forutsigbarhet, rutiner og regler, sier Karlsen.

### – Vær bestemt

Isaksen mener foreldre må følge opp beskjedene de gir når de vil at barnet skal gjøre noe.

– Vær vennlig, men bestemt og konsekvent. Hvis du samtidig er raus med positive tilbakemeldinger, vil selv det mest viljesterke barnet samarbeide mer, lover han.

Det betyr ikke at barn aldri skal få bestemme noe. «Foreldrelappen» skiller klart mellom skal-situasjoner og tilfeller hvor det er ok å gi barna valgmuligheter. Leggetider er en typisk skal-situasjon, hvor barnet ikke får bestemme selv.

### Enkle regler

– Er dere ikke redde for å gi foreldre prestasjonsangst?

– Dette er snakk om enkle, virkningsfulle regler som vil lette hverdagen, sier Karlsen.

– Du trenger ikke gjennomføre alle kjørereglene på en gang. Begynn med å sørge for at samhandlingen med barna preges av positive tilbakemeldinger, råder Isaksen.

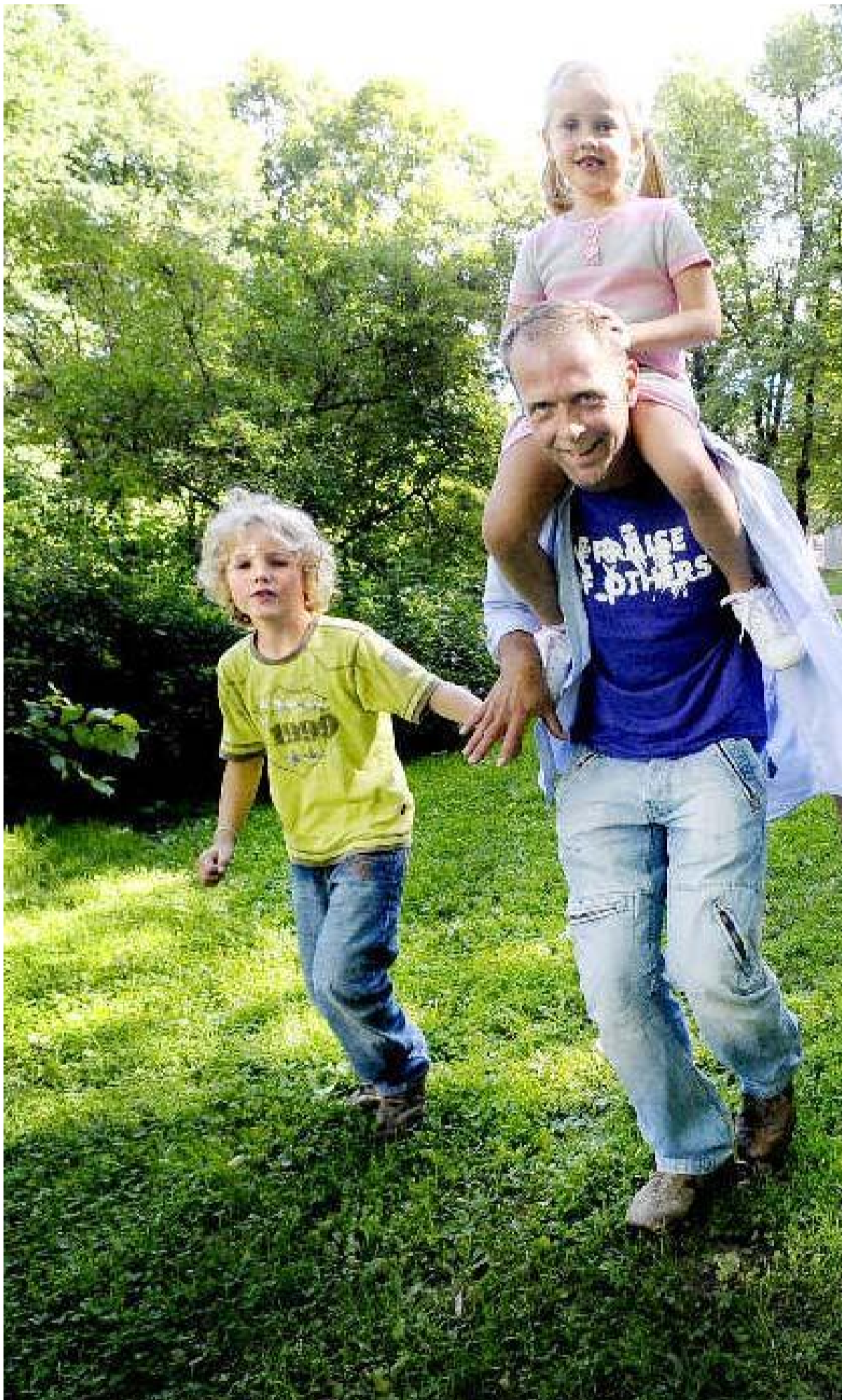
stille og rolig, sier Mørch. Han mener reglene også gir foreldrene den autoritet de skal og bør ha.

– Foreldre skal ikke være autoritære, men de skal vise autoritet ved å inngå avtaler med barna, gi dem alderstilpasset ansvar og ros. De skal også være bestemte på en del avgjørelser, som er viktige for familiesituasjonen, sier Mørch.

Barnepsykolog Knut Halfdan Svendsen, kjent fra TV2-programmet «I de beste familier», mener også at disse kjørereglene generelt er gode, men savner noe om kommunikasjon.

– Mange foreldre grensesetter og oppdrar barna uten å koble seg til barnet. Det er viktig å lytte til barna og bekrefte følelsene deres enten de er redde, sinte eller lei seg, påpeker Svendsen.

Han støtter rådet om å gi ros fem ganger så ofte som «ris», men mener anerkjennelse er vel så viktig.



LEK MER: Trebarnsfedrene Jørn Isaksen (t.v.) og Are Karlsen mener foreldre bør leke og le mer med ungene sine

## Unngå foreldrefella – dette gjør

● **Hvis barnet har dårlig bord-skikk:** Fortell hvilke forventninger du har til hvordan barnet skal oppføre seg ved bordet. Noen ganger må du gi korrigerende tilbakemeldinger og forklare barnet at enkelte ting ikke er lov. Andre ganger kan det være hensiktsmessig å overse små ting og heller gi oppmerksomhet på noe posi-

tivt. Å kaste mat, slå, rope, skrike er uakseptabelt.

● **Hvis barnet ikke vil kle av/på seg:** Sett av nok tid. Gi klar beskjed, ikke diskuter. Hvis barnet fortsetter å protestere, si «Du skal kle av deg». Når barnet gjør som det sier, pass på å gi positiv tilbakemelding.

● **Hvis barnet ikke vil vaske håret:**

Forbered barnet på at håret skal skylles. Prøv å lære barnet det kan unngå ubehaget, ikke øynene helt igjen eller bakover. Gi barnet en klut for å greie det. Kopp i steinstråle kan være mer behag-

● **Hvis barnet ikke vil rutiner er viktig.** Vanlig re-

# ikk på barna



- 1.** Gi barnet mye ros, også for dagligdagse ting. Gi alltid minst fem ganger så mange positive som korrigerende tilbakemeldinger.
- 2.** Gi korrigerende tilbakemeldinger rettet mot den negative atferden, ikke mot barnet. Gi konsekvenser på en rolig, kontrollert måte.
- 3.** Behold roen når barnet gjør uønskede handlinger for å få oppmerksomhet. I mange tilfeller er ingen reaksjon den beste reaksjon.
- 4.** Sett av nok tid til dagligdagse gjøremål sammen med barnet.
- 5.** Følg opp beskjeder og regler konsekvent, ikke gi etter for å unngå bråk.
- 6.** Innfør gode rutiner. Det forebygger problemer.
- 7.** Ansvarliggjør barnet ditt. La barnet få ansvar for enkle oppgaver.
- 8.** Prøv alltid å avslutte dagen på en hyggelig måte.
- 9.** Stimuler barnet til læring. Barn lærer hele tida, og gjennom stimulering kan du påvirke hva og hvor mye barnet lærer.
- 10.** Lek og le med barnet ditt, men le aldri av barnet.
- 11.** Gi barnet gode forklaringer.
- 12.** Vær et forbilde. Barn gjør som du gjør, og ikke som du sier.

Kilde: Foreldrelappen

e. Nå gir de ut bok om barneoppdragelse. Her med barna Ludvik Karlsen (8), Johanne Isaksen (6), Ingeborg Isaksen (9), Ronja Karlsen (5), Jesper Karlsen (2) og Andreas Isaksen (11).

Foto: John Terje Pedersen

## du

et skal vaskes  
net hvordan  
ks ved å luk-  
legge hodet  
t. Ros barnet  
det for dusj-  
yelig.

**sove:** Gode  
kkefølge kan

være kveldsmat, så stell på badet, så hyggestund med f.eks. lesing – og til slutt legging. Lær barnet så tidlig som mulig å sove selv. Når lyset er slukket og foreldrene har sagt «god natt», skal ikke barnet få stå opp mer. Står det opp selv, følg barnet tilbake til senga og si «nå skal du sove». Gjentar det seg, er det viktig at du er mer utholdende enn

barnet. Gjør det samme om igjen og om igjen til barnet sovner.

• **Hvis barnet lager bråk i butikken:** Å involvere barna når en handler, kan forebygge at barnet oppfører seg dårlig. Eks. gi barnet enkle oppgaver som å hente varer. Litt større barn kan være med og lage en egen handleliste som de har ansvar for. Lag avtaler om

oppførselen du forventer før du går i butikken, f.eks. at barnet ikke skal mase om å få ting, men at dere skal gjøre noe hyggelig når dere kommer hjem. Ved slike avtaler er det selvsagt helt avgjørende at du ikke gir etter for mas.

• **Hvis barnet slår et annet barn:** Stopp umiddelbart barnet og gi klar beskjed om at det ikke er lov å slå. Da

vil ofte barnet begynne å diskutere, eks. «han slo først». Ikke gå inn diskusjon. Gi beskjed om at slåing aldri er akseptabelt. I etterkant bør en lære barnet alternative måter å si ifra på, at det selv kan si fra til barnet eller gi beskjed til en voksen.

Kilde: «Foreldrelappen»