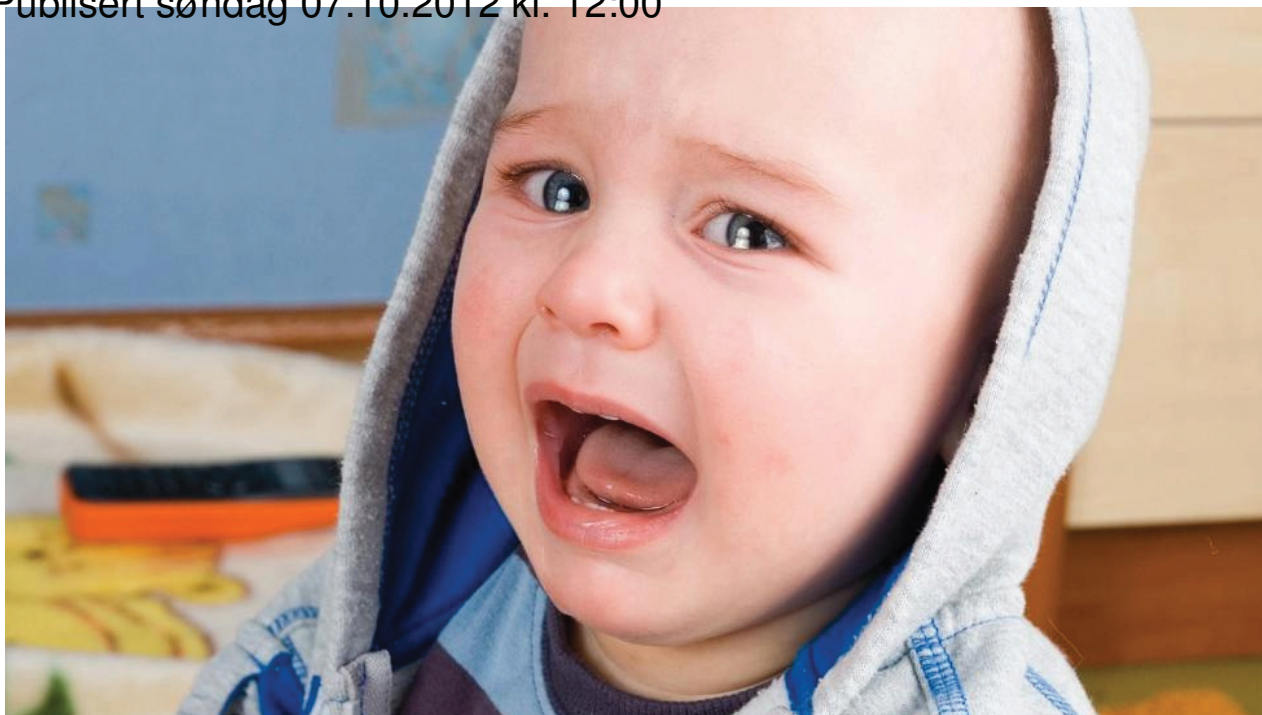


Publisert søndag 07.10.2012 kl. 12:00



SLITSOMT: Sutrete barn er slitsomt for hele familien. Her får du gode råd av fagpersoner. FOTO: Colourbox.com

Tipsene som stanser sutringa

Slitsomt for alle - her er løsningen.

STONE RISE

GLADE BARN

Det er mange grunner til at barn sutrer, men det er alltid en grunn.

Det kan være helsemessige årsaker til at barnet er utilpass, for eksempel [jernmangel](#) eller smerter barnet ikke klarer å formidle at det har. Har du utelukket slike årsaker, og barnet er en sutrekopp, så har du flere gode råd her. [Barn utvikler seg faktisk gjennom trass](#), men det er selvsagt viktig at det er [vi](#)

Sutretips

Overse sutring.

Gi barnet positiv oppmerksomhet når sutringen slutter.

Forklar barnet at det må snakke med ordentlig stemme hvis det vil si deg noe.

[foreldre som er sjefen.](#)

Ros det som er bra

Sutring er en måte å be om oppmerksomhet på. Får barnet mye av det når det sutrer, fungerer det jo som en strategi.

[- Jeg har en 8-åring som alltid sutrer.](#) sier en mamma i vårt Barn i magen-forum.

- Det er en lett felle å gå i, for man vil selvsagt ha slutt på elendigheten, sier Arne Karlsen.

Han er spaltist og foredragsholder innen temaet barneoppdragelse og medforfatter av boka «Foreldrelappen». Han driver også nettstedet pedagogikk.no.

Du må derfor lære barnet andre strategier for å si fra at noe er galt.

Skal ikke gi oppmerksomhet

- Og som alltid i [barneoppdragelse](#) er første bud å oppmuntre det som er bra, og tone ned det som ikke er bra. Med andre ord: Overse sutringen og gi ros når den opphører, sier Karlsen og fortsetter:

- Det er viktig at du gir barnet oppmerksomhet med en gang det slutter å sutre. Hvis det for eksempel slutter å sutre og begynner å leke med noe på gulvet, så vær der raskt og si: «Så flink du er til å leke med toget, og nå snakker du med den stemmen mamma liker.» Og når (hvis!) gjeipen kommer tilbake, så overser du det igjen.

Unngå å minne barnet på at det var sutrete når det har holdt opp. Sier du: «Å, så sur du var i sted», oppfatter barnet at det ikke gir gevinst å slutte, du er jo sint

Ikke kjøft! Det gjør ting bare verre, og kan gi barnet ditt dårlig selvfølelse i tillegg.

Og husk at det er vanskelig å oppdra barn:

- Prøv deg fram! Finner du at noe du forsøker, er en dårlig strategi, så velger du en annen neste gang. På den måten kan du finne fram til hva som fungerer for dere.



VIS KJÆRLIGHET: - Barnet skal alltid vite at det har din ubetingede kjærlighet, påpeker Arne Skodvin. FOTO: Pedagogisk forskningsinstitutt

uansett.

Er barnet så lite at det ikke forstår muntlige beskjeder, kan du likevel vise med handling at sutring ikke gir oppmerksomhet, og at opphør av sutring gjør det.

Gi gjerne valg

Prøv å sette deg inn i hva som plager barnet. Si gjerne: «Jeg ser at du er lei deg, men snakk med vanlig stemme og fortell meg hvorfor.»

- For du skal vise at du tar barnet på alvor, sier Karlsen.

Er barnet stort nok til å forstå, må du gjerne gi det valg: «Hvis du begynner å snakke med ordentlig stemme, så blir du med i butikken. Hvis ikke, så drar vi ikke».

Det kan fungere, men da er det viktig at du holder på det du sier.

- Det er helt avgjørende at du er tydelig og konsekvent. Hvis barnet merker at det ikke er substans i det du sier, har det liten effekt.

Og det er viktig at begge foreldrene (dersom dere er to) er enige om «reglene» og følger dem.

[Disse foreldrene får de lykkeligste barna.](#)

Snu det litt etter litt

- Hvis problemet er stort og har vart lenge, vil det ikke da være vanskelig å snu det?

- Jo, men det er absolutt mulig. Da må man gå inn for å snu det litt etter litt, sier Karlsen og fortsetter:

- Det kan være en utfordring, og det kan ta tid. Men det handler om å være bevisst. Bestem deg, se etter positiv atferd, og belønn den.

Ifølge Karlsen bør man oppleve bedring allerede etter noen dager hvis



EKSPERTTIPS: Are Karlsen, spaltist og foredragsholder innen temaet barneoppdragelse og medforfatter av boka «Foreldrelappen». Han driver også nettstedet pedagogikk.no. FOTO: Tone Rise

man er konsekvent:

- Ikke gi opp selv om det tar tid. Det er viktig at du lykkes, det er slitsomt for alle parter med utilpasse barn, ikke minst for barna selv.

Sjekk også [disse 12 rådene til positiv barneoppdragelse](#).

Vær en støtte for barnet

- Dersom barnet plutselig blir sutrete uten noen åpenbar grunn, er det alltid lurt å ta en prat med de ansatte i barnehagen, som jo ser dem hele dagen. Har de observert noe som dere ikke vet? sier Arne Skodvin, førsteamanuensis i pedagogikk ved Universitetet i Oslo.

Han understreker at sutring er et vanlig problem som angår vanlige barn, og at det kan ha mange ulike årsaker.

Skodvin er helt på linje med Karlsen når det gjelder strategien om å ikke gjøre noe stort nummer av sutringen, og heller rose barnet når det slutter.

- Men husk at du må aldri la barnet være i tvil om at du er glad i det. Barnet skal alltid vite at det har din ubetingede kjærlighet. Selv om det kan være en prøvelse når dere er midt oppi et sutreanfall, det er jo sjelden barna er så usjarmerende som når de oppfører seg sånn, sier han.

- Du kan likevel vise at du bryr deg om barnet og er opptatt av hvordan det selv opplever situasjonen

Han minner om at det er du som voksen som er den kompetente her:

Vanskeligere for barnet

- Ikke forvent at barnet skal klare å endre perspektiv og tenke på en annen måte, det er en mye større utfordring for dem enn for oss. Det er du som kan foreslå en konstruktiv løsning på problemet.

Skyldes sutringen for eksempel at det er noe barnet ikke vil, kanskje det gruer seg for noe, kan du spørre: «Kan vi gjøre det på en annen måte?»

Skodvin understreker at du ikke skal legge om planene og la barnet diktere alt. Men noen ganger kan det hjelpe, og det kan være rimelig, å gi barnet en følelse av at det er med og har innflytelse over

situasjonen.

Og husk at det er vanskelig å oppdra barn:

- Prøv deg fram! Gi deg selv litt slack. Finner du at noe du forsøker, er en dårlig strategi, så velger du en annen neste gang. På den måten kan du finne fram til hva som fungerer for dere, sier Arne Skodvin.

Rutiner i hverdagen

Misfornøyde små kan bunne i mangel på gode rutiner i hverdagen. Alt blir for eksempel som kjent mye vanskeligere [hvis barnet ikke sover nok](#).

- Det er individuelt hvor mye søvn barn trenger, men du merker på det om det får for lite, sier Are Karlsen.

Første bud for god og nok søvn, er å sørge for faste leggerutiner. [Faste leggetider gir smartere barn](#).

- Gå på badet, pusse tenner, ta på pysj, lese bok, synge nattasang, eller hva dere pleier. Gjør det forutsigbart, sier Karlsen.

- Hvordan takler man best et barn som ikke vil legge seg om kvelden?

- Bestem deg for at heretter skal barnet være i seng til et bestemt tidspunkt, og at du ikke tillater at barnet for eksempel står opp igjen når det er i seng. Og vær konsekvent! I starten må du kanskje sitte utenfor rommet og bestemt, men vennlig leie barnet inn igjen og si: «Nå skal du sove» hver gang han eller hun prøver seg på å gå ut. Et uheldig mønster her kan ta tid å snu, men holder du ut, og er du tydelig og konsekvent, er det absolutt mulig.

Også [matrutiner](#) kan spille kraftig inn på humøret. Noen ganger kan sutring rett og slett være et resultat av lavt blodsukker.

- Pass derfor på at det ikke går for lenge mellom hvert måltid, råder Karlsen.

Er barnet spesielt sutrete mellom barnehagen og middag? Send med en ekstra liten [matpakke](#), en gulrot, kålrotbit, eller et knekkebrød som barnet spiser før hjemreisen eller i bilen på veien hjem. Det kan gjøre stor forskjell.