

## 12 alternativer til kjefting

**Unngå den klassiske foreldrefellen - disse kjørereglene fungerer mye bedre.**

[Hege Kristin Fosser Pedersen](#)  
hege.pedersen@hm-media.no

29.03.2011, kl. 07:00

### 12 positive foreldrerråd:

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

# Regler:

- \* Ha få regler.
- \* Forklar dem slik at barna skjønner dem.
- \* Ha en plan for håndtering av regelbrudd.

## Hvis barna bryter reglene:

- \*Snakk rolig med respekt.
- \*Vær kortfattet og klar.
- \*Anerkjenn samarbeid hos barnet.
- \*Vent til det roer seg.
- \* Belønn ærlighet hvis de snakker sant. Du vil jo at barna skal komme til deg hvis de har gjort noe galt.



**OVERSE SMÅTING:** - Bit deg i leppa over småting. Mye går over uten oppmerksomhet, sier forfatter av boka Foreldrelappen, Are Karlsen.

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

## Ros virker!

Å oppdra barn er ikke bestandig like enkelt. Oppgaven blir ikke lettere av at rådene fra ekspertene

Etter å ha jobbet med barn og problemadferd og selv fått tre barn, er erfaringene og kunnskapen til forfatter Are Karlsen og Jørn Isaksen samlet [i boka «Foreldrelappen»](#). Målet med boka er å hjelpe foreldre med barn i alderen 0-13 år.

Forfatter Are Karlsen er seniorrådgiver for Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir), spaltist om barneoppdragelse i Tønsbergs Blad og tilbyr veiledning av personale og foreldre i barnehager og skoler.

**Forfatterne mener at det slett ikke kan bli for mye ros i barneoppdragelsen og at positiv oppmerksomhet er det mest virkningsfulle verktøyet foreldre har.**

[Delta i debatten om barneoppdragelse her.](#)

## Ingen fri barneoppdragelse

- I en travel hverdag med jobb og barn vet jeg at det ikke alltid er like lett. Det finnes ingen fasit når det gjelder barneoppdragelse, men noe er helt klart lurene enn annet. Vår væremåte virker på barna. Hvis vi ikke er fornøyd med det barna våre gjør, må vi trolig begynne å gjøre noe annet selv først, sier Karlsen.

Foreldre som klarer å følge disse 12 kjørereglene, vil se at de er effektive. Hverdagen vil bli mer harmonisk, sier Karlsen.

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

- Vi mener det er viktig at foreldre er klare på hvem det er som bestemmer, og at de er konsekvente. Barn liker forutsigbarhet, rutiner og regler, sier han.

## 5:1-regelen

Det er for eksempel slett ikke likegyldig hvordan du roser barnet.

- Gi barnet mye ros, også for dagligdagse ting. Gi alltid minst fem ganger så mange positive som korrigerende tilbakemeldinger. Dette er en "berømte" 5:1-regelen, sier Are Karlsen.

- 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, sier Are Karlsen.

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

## Tale er sølv

Are Karlsen tipser om at taushet kan være gull i barneoppdragelsen.

- Bit deg i leppa over småting. Mye går over uten oppmerksomhet. Barn slutter ofte med handlinger som ikke gir dem noen form for oppmerksomhet, sier han.

Jesper Juul synes det er grotesk å oppdra små barn. [Her gir han deg tipsene.](#)

## Ros barnets adferd

Are Karlsen sier at generelle positive tilbakemeldinger kan gis uavhengig av hva barnet foretar seg.

- Eksempler på dette kan være når de voksne forteller barnet at de er glade i det, sier "du er en super gutt", eller når de uten noen spesiell foranledning forteller at de synes han eller hun er flink. I mange tilfeller er det imidlertid hensiktsmessig at tilbakemeldingene er rettet direkte mot adferden. Det innebærer at en i tilbakemeldingen klargjør hva en roser barnet for. Slik respons er viktigere jo yngre barnet er, sier Karlsen.

- Fordelen med adferdsspesifikk ros er at rosen i seg selv klargjør for barnet hva det roses for, sier han.

Han gir et eksempel: Barnet sitter og tegner. Faren oppdager at barnet har begynt å tegne flere detaljer når det tegner mennesker.

- Han kan for eksempel si: "Så flink du er som får til å tegne nese på mannen." Positive tilbakemeldinger bør i størst mulig grad være ubetinget positive, og ikke etterfølges av noe negativt. Hvis noe som er ment å være positivt, blir etterfulgt av noe negativt, er det ofte det negative barnet husker.

## Ikke si: Du er dum

- Hvordan korrigerende tilbakemeldinger gis til et barn, er avgjørende for om de vil ha en ønsket effekt, eller ikke. Hvis de korrigerende tilbakemeldingene ikke fungerer slik at barnet faktisk endrer sin adferd, har de ingen funksjon, utover å bidra til å skape en lite hyggelig stemning, sier Are Karlsen.

- Et ufravikelig prinsipp, er at tilbakemeldingene bør rettes mot den adferden en ønsker å endre, ikke være generell kritikk av barnet. Tilbakemeldingene må med andre ord siktes inn mot den negative adferden, ikke mot barnet.

Dersom et barn har rotet ut alle bøkene i bokhylla i stua, kan en tilbakemelding som retter seg

den gale handlingen være: «Det er dumt å rote ut alle bøkene fordi de kan bli ødelagte. Det får du ikke lov til.»

- En tilbakemelding som går på barnet, og som ikke bør gis, kan være: «Du er dum som roter ut og ødelegger bøkene!», sier forfatteren.

## Gi færre beskjeder

- I løpet av en vanlig dag gir foreldre barna normalt veldig mange beskjeder. Mange foreldre ender med å gjøre størsteparten selv. Beskjeder gis både om ting en vil at barna ikke skal gjøre, og om ting en vil at de skal gjøre. Beskjedene gis ofte uavhengig av om foreldrene har tenkt å følge opp beskjedene, og sikre at barna gjør det de har blitt bedt om å gjøre, sier Karlsen.

**- Når mange beskjeder blir gitt uten at de blir fulgt opp, blir det masing.**

Masing medfører ofte at barna blir vant til at en rekke beskjeder blir gitt, uten at det egentlig er nødvendig å følge dem opp. Hvis barn er vant til at en ikke krever at de gjør det de har fått beskjed om, kan en heller ikke forvente at barnet skal gjøre det.

Spesielt uforutsigbart blir det for barn om foreldrene noen ganger gir mange beskjeder uten å forvise seg om at barnet følger dem, mens de andre ganger blir sinte og kjefter om barnet ikke raskt følger beskjedene.

- Konklusjonen er at om en greier å gi færre beskjeder, og samtidig følge opp, slik at barna alltid utfører det de har blitt bedt om, lærer de fort at de må gjøre det den voksne, sier Are Karlsen.

Han tipser: Ikke spør barnet om det vil gå ut en tur hvis du mener at barnet SKAL ut.

Har [du bortskjemte barn?](#) Du kan gjøre noe med det.

## Tre gjengangerfeller

\*Forelesningsfella er når en voksen gjentar seg selv gang på gang uavhengig om det man sier har en ønsket effekt eller ikke. Eksempel: "Hvor mange ganger her ikke jeg sagt at du skal...".

\*Forsterkningsfella er når en uønsket atferd blir opprettholdt på grunn av at vi gir den oppmerksomhet som virker mot intensjonen med oppmerksomhet. Når vi kjefter eller kommenterer på små ting som heller burde vært oversett kan dette føre til at de små uønskede tingene forekommer oftere og kanskje blir til mer alvorlige ting. Alt vi gir oppmerksomhet har en tendens til øke. Både gode prestasjoner, gode tendenser, men også trass og samarbeidsvansker.

\*Forhandlingsfella er når vi i for stor grad kompromisser og forhandler med barna (vi skal kompromisse og forhandle, men ikke mer enn at vi som voksne fortsatt har kontroll). Noen

forhandlinger ligner på en labyrint. Vi starter med et krav eller en grensesetting og ender opp på et helt annet sted enn vi hadde tenkt.

## Vær et forbilde

Den klassiske foreldrefella er, ifølge forfatteren, kjefting.

- Mange foreldre bruker høy stemme og kjefter for å stoppe en uønsket handling hos barnet. Blir det mye av det, blir dette normalen og en vanlig omgangstone som barnet ikke oppfatter som kjefting, sier Are Karlsen.

- 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.

- Du trenger ikke gjennomføre alle kjørereglene på en gang. Begynn med å sørge for at samhandlingen med barna preges av positive tilbakemeldinger, råder Are Karlsen og husk at du som forelder er et viktig forbinde.

**- Barn vil gjøre som du gjør, ikke som du sier!**