

# TA GREP mat SUTRING

Mange sliter med sutrete barn. Det er slitsomt både for barna og tilhørerne. Her er råd som gjenoppretter husfreden.

TEKST: **TONE RISE** ILLUSTRASJONSFOTO: **COLOURBOX.NO**

**MANGE FORELDRE FORTVILER** over at de har barn som sutrer mye, og flere har skrevet til oss og bedt om råd for hvordan man best håndterer dette. Vi tok oppfordringen og kontaktet Are Karlsen, spaltist og foredragsholder innen temaet barne-opdragelse og medforfatter av boka «Foreldrelappen» (Publicom). Han driver også nettstedet pedagogikk.no.



## 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.

– Gå på badet, pusse tenner, ta på pysj, lese bok, syng 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

La oss bare slå fast aller først: Det er mange grunner til at barn sutrer, men det er alltid en grunn. Og husk: 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 les og forsøk! Du skal se dere klarer å snu skuta.

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.

Øvrige kilder: [klikk.no](http://klikk.no)

R  
Su  
Få  
jo  
ut  
på  
I  
å s  
-  
å o  
ikke  
ros  
-  
het  
eks  
noe  
er ti  
ster  
korr  
NI  
når c  
i ster  
å slu  
Er  
besk  
sutrir  
av su  
GI G.  
Prøv ;  
Si gje  
med v  
- Fc  
Karlse  
Er b  
gi det  
ordent  
Hvis ik  
Det i  
holder  
- De  
konsek  
substar  
Og d  
dere er  
SNU DI  
- Hvis p  
det ikke  
- Jo, r  
gå inn fc  
fortsette  
- Det l  
Men det  
se etter p  
Ifølge k  
etter noe

## 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, og du kan forvente mer av utingen.

– En lett felle å gå i, for man vil selvsagt ha slutt på elendigheten, sier Karlsen.

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

– 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.

**NB!** 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 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.

## 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 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.



## 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.

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



Are Karlsen

