



Are Karlsen har skrevet boka Foreldrelappen, er trebarnspappa og bosatt i Horten. Han er utdannet med hovedfag i helsevitenskap og arbeider som seniorrådgiver for Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir).

Artikkelen er illustrert av **Siri Anett Olsen**

Sinnataggen

Håndtér sinnet på en smart måte!

Et barns sinne kan komme til uttrykk på en rekke forskjellige måter. Noen barn hyl og skriker, andre kaster ting, slår eller biter. Uavhengig av årsaken til at barn blir sinte, er det viktig at voksenpersonene lærer barnet hensiktsmessige måter å gi uttrykk for sine følelser på. Selv om et barn føler seg urettferdig behandlet, kan det ikke slå et annet barn. Det kan heller ikke hyle så høyt det kan fordi det ikke får det som det vil.

Hvis et barn er mye sint, bør vi se på både hva som skjer før barnet blir sint, og hva som skjer i etterkant av at sinnet ble utløst. Det som skjer i forkant, kan vi kalle en utløsende faktor for barnets sinne. Ofte er dette noe åpenbart, som at barnet ikke fikk viljen sin, eller at noen gjorde noe mot barnet. I andre sammenhenger kan det være vanskelig å se hva som var utløsende for sinnet. Ofte vil en imidlertid oppdage at barnet lettere blir irritert i spesielle situasjoner, som når det er trøtt eller det er lenge siden det har spist. For å redusere et barns harme, kan det være lurt å skaffe seg en oversikt over om det er i spesielle situasjoner eller på spesielle tidspunkter barnet oftest blir sint. Hvis det viser seg å være et mønster, kan en prøve å endre på det som gjør at barnet blir sint.

Ulike ting voksne gjør for å stoppe barnet fra å være sint, kan i mange tilfeller medføre at barnet oftere blir sint. Barn bør for eksempel aldri oppnå ting gjennom å bli sinte. Når barn blir sinte, bør foreldrene i de fleste situasjoner opptre rolig, og på en behersket måte fortelle barnet at det må bli rolig. Ikke start diskusjoner med barnet før det har roet seg. Rolige, men bestemte foreldre har normalt mindre sinte barn, mens uforutsigbare (og kanskje opphissede) foreldre ofte utløser flere sinneutbrudd fra barna.

De fleste foreldre har opplevd at barn kan hyle og skrike når de ikke får det som de vil. Noen barn gjør dette en gang iblant, andre så ofte at det oppfattes som et stort problem. Når barnet hylor fordi det ikke får viljen sin, er det viktig at en ikke lar barnet få gjennomslag fordi det hylor. Da lærer barnet raskt at det gjennom å hyle får viljen sin.

Det som ofte er larest å gjøre når barnet hylor i slike situasjoner, er å overse hylingen, eventuelt på en mild, men bestemt måte lede barnet bort fra situasjonen. En kan også si til barnet at «vi kan snakke sammen når du har roet deg ned». Det er sjelden hensiktsmessig å begynne en diskusjon med barnet mens det hylor og skriker. Det er heller ikke lurt å kjeft på et vræ-

lende barn, det fører i de fleste tilfeller til at situasjonen trappes ytterligere opp. Vent heller til barnet er rolig, og gi det så en hyggelig tilbakemelding «fint at du er rolig nå». Da lærer barnet at det ikke oppnådde noe med å hyle, men at det fikk en hyggelig kommentar når det var rolig.

I andre situasjoner må en gå direkte inn å stoppe barnet. Hvis barnet for eksempel slår et annet barn bør det stoppes med en gang, og få en klar beskjed om at det er

uakseptabelt. Da vil barnet ofte begynne å diskutere «han gjorde noe først». I slike situasjoner bør en ikke gå inn på noen diskusjon. Barn skal ikke slå andre, og det er ikke noe å diskutere!

