



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**.



Ignorering av uønsket atferd

Av og til kan det være lurt å ikke gi barnet noen oppmerksomhet.

Å bli sett er noe alle barn ønsker. Anerkjennelse og ros fra voksne bidrar til å bygge opp selvtillit og positive holdninger hos barna. Dersom barn ikke får nok oppmerksomhet, vil de kunne søke oppmerksomhet gjennom uønsket atferd. For mange barn er det å gjøre noe de ikke får lov til, den sikreste måten å få oppmerksomhet på.

Om mamma og pappa er opptatt med sitt, og barnet kjeder seg, vil han eller hun naturlig nok ønske mer oppmerksomhet fra de voksne. Barnet begynner dermed å gjøre noe det ikke får lov til. De voksne legger fra seg det de holder på med for å korrigere barnet (kjefter litt på det). Denne oppmerksomheten kan være bedre enn ingen oppmerksomhet for barnet, og bidra til at barnet finner på noe det ikke har lov til også neste gang det kjeder seg. I slike sammenhenger kan løsningen være å overse barnet når det gjør de uønskede handlingene, og heller være forberedt på å gi barnet anerkjennelse når det gjør noe positivt.

Det er noen faktorer en bør være bevisst på når en som voksen velger å ignorere det et barn gjør. Først og fremst bør en være klar over at den uønskede handlingen kanskje er et resultat av at barnet har fått for lite oppmuntrende kommentarer når det har gjort positive handlinger. Når barnet først er i gang med en handling det ikke får lov til, er det for sent å gi positiv oppmerksomhet, men en bør gjøre det så fort barnet igjen gjør noe som ikke er negativt.

Videre bør en være forberedt på å være utholdende når en bestemmer seg for å ignorere en uønsket handling. Mange barn, særlig når de ikke er vant til at uønskede handlinger blir oversett, kan være veldig utholdende. Hvis en først har bestemt seg for å overse en handling, bør en gjøre det helt til barnet har gitt opp å få oppmerksomhet på den måten (en må være mer utholdende enn barnet). Hvis en over-

ser det en stund, men velger å gi oppmerksomhet når barnet har holdt på lenge, lærer barnet at det må holde på med uønskede handlinger en god stund før det blir lagt merke til. Barnet blir med andre ord mer utholdende når det gjelder å utføre ting det ikke får lov til. Er den voksne utholdende når det gjelder å barnet har sluttet å gjøre det en ikke ønsker at det skal gjøre, lærer barnet at det ikke får oppmerksomhet når det gjør sånne ting. Dette vil igjen føre til at barnet i mindre grad gjør uønskede ting for å få oppmerksomhet.

Pappa skal lage middag og har ikke tid til å leke med sønnen, og gutten begynner å hyle for å få hans fulle og hele oppmerksomhet. Han bestemmer seg for å overse ham. Gutten hylmer mer og mer, uten å se ut til å ville gi seg. Til slutt hylmer han så høyt at pappa ikke orker å høre på det lenger. Han delvis kjefter og delvis prøver å overtale ham til å være rolig. Han har nå lært at han må hyle mer og mer (og høyere og høyere) for å få pappas oppmerksomhet.

