

Regler

BARN



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**

Få, positive regler er det lureste.

I de fleste familier er det en rekke regler, de fleste uskrevne. To viktige poenger å ta hensyn til når en utarbeider regler, er at få og klare regler er bedre enn mange og uklare regler, og at positivt vinklede regler er bedre enn negativt vinklede regler.

Ofte blir regler satt i sammenheng med forbud. Voksne er ofte opptatt av, og lager regler ut fra det som ikke er lov. I mange tilfeller kan det være mer hensiktsmessig å lage regler som fremhever hva som er lov. I stedet for å lage en regel som sier «det er ikke lov å sitte med bena på bordet», anbefales en regel som sier: «Når vi sitter ved bordet, skal føttene være på gulvet». En slik positiv vinkling av regler innbyr til formidling av positive tilbakemeldinger, mens en negativt ladet regel ofte reder grunnen for negative reaksjoner, helst i form av kjeft for ikke å følge den.

I tillegg vil det være smartere å lage få regler med klare forventninger enn mange og ikke helt klare regler (som det kanskje er uklare forventninger knyttet til, og som ofte ikke blir fulgt opp). Erfaringer tyder på at dersom barna klarer å overholde noen få regler på en god måte, vil det lede til «gratis» effekter eller synergier i form av at barna også forholder seg til andre regler som ikke er klart uttalte.

Når en har laget en regel og den er forklart for barnet, er det viktig at regelen blir fulgt. En bør kun lage regler som en har til hensikt å følge opp, og som er av viktighet for barnet og for hvordan familien fungerer.

Gjør konsekvensene av regelbrudd klare for barna i forkant av regelbrudd, altså når regelen blir bestemt. Det gjør at konsekvensene blir forutsigbare for barna.

Konsekvenser på regelbrudd bør komme umiddelbart etter regelbruddet, og må kunne relateres til en handling barnet har utført som er i strid med en regel. Vær klar over at størrelsen på konsekvensen ikke er avgjørende for hvilken effekt den får på fremtidige regelbrudd. En regel til den voksne: Ikke gi så det svir, men gjør rolig og bestemt det som er avtalt, og avslutt saken.

Regelbrudd som etterfølges av konsekvenser, kan ofte ende opp i diskusjoner mellom barn og foreldre om i hvilken grad regelen er rettferdig eller lur. I slike tilfeller bør en som forelder ikke la barnet fjerne oppmerksomheten fra regelbruddet ved å diskutere regelen. Regler kan og bør diskuteres med barnet, men ikke i umiddelbar forbindelse med at et regelbrudd har skjedd.

Et siste viktig poeng er at det er lurre å håndtere regelbrudd mens de er små, enn å vente til regelbruddene blir store. «Catch it low to prevent it high» – med det menes at om en er observant og håndterer små overtramp, kan de store overtrampene unngås.

Kjøregler for håndtering av regelbrudd:

- Snakk rolig og med respekt.
- Vær kortfattet, og hold deg til saken.
- Forklar konsekvensene av regelbruddet for barnet
- Anerkjenn samarbeid hos barnet med en gang det forekommer.
- Snakk kun når barnet er rolig eller i ferd med å roe seg.
- Om situasjonen trappes opp: Vent til barnet er rolig før du snakker igjen.

