



**Are Karlsen** har skrevet boka Foreldrelappen, er trebarnspappa og bosatt i Horten. Han arbeider blandt annet med kurs og veiledning relatert til barn og ungdom (Pedagogikk.no) og er utdannet med hovedfag i helsevitenskap.

# Alt kan repeteres

## Her er de viktigste rådene:

Dette er den foreløpig siste artikkelen i spalten. Gjennom tretti artikler er ulike sider ved barneoppdragelse blitt forsøkt belyst. Her presenteres tolv råd for positiv og virkningsfull barneoppdragelse (fra boka Foreldrelappen), samtidig som det gjentas litt om de kanskje viktigste rådene: To ting foreldre bør gjøre og en ting foreldre ikke bør gjøre.

### Tolv råd:

1. Gi barnet mye ros, også for dagligdagse ting. Gi alltid minst fem ganger så mange positive som korrigerende kommentarer i løpet av en dag (5-1-regelen).
  2. Gi korrigerende tilbakemeldinger rett et mot den negative atferden, ikke mot barnet. Gi konsekvenser på en rolig og 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 tiden, 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.
- (Fra Karlsen, A. og Isaksen, J. (2008) Foreldrelappen. Kjøreregler for positiv barneoppdragelse. Horten: Publicom Forlag)

Den første artikkelen het «ros er viktigst». Ros og positive tilbakemeldinger er det viktigste «verktøyet» foreldre har i forhold til å utvikle et godt og positivt forhold til barna. Barn lærer ikke av å gjøre feil eller av å bli fortalt at de gjør feil. Gjennom stadige påminnelser om at det barnet gjør er feil, blir det ofte en negativ stemning uten at barnet i større grad gjør ting riktig. Ved å rette oppmerksomheten mot det riktige barnet gjør, blir det derimot en hyggelig stemning, og barnet gjør det riktige oftere. En god regel er at en alltid bør gi fem

ganger så mange positive som korrigerende tilbakemeldinger gjennom en dag. Ikke vær redd for å gi for mye positiv oppmerksomhet, ros har ingen bivirkninger!

Foreldre bør også være konsekvente, følge opp, og gjøre det de har sagt de skal gjøre. Hvis et barn får en beskjed som det ikke utfører, hjelper det ikke å gjenta beskjeden ti ganger. En bør heller ta seg tid til - på en rolig og kontrollert måte - å følge opp og sørge for at barnet utfører det han eller hun har fått beskjed om. Det er bedre å gi færre beskjeder - som en har tid til å følge opp - enn mange beskjeder som barnet allikevel ikke følger.

Kjefting som effektivt virkemiddel for å få barn til å oppføre seg bedre er trolig sterkt overvurdert. Hvis barn lærte av å få kjeft ville sannsynligvis barn som har fått mye kjeft oppført seg bedre enn barn som får lite kjeft. Det stemmer neppe. Barn bør imidlertid få korrigeringer og tilbakemeldinger når de gjør uønskede ting. Disse korrigeringene og tilbakemeldingene bør imidlertid bli gitt på en rolig og

kontrollert måte. Viktigere enn hvilket volum foreldrene bruker når de snakker til barna, er det i hvilken grad de følger opp det som blir sagt. Foreldre kan kjefte og kjefte på barna - uten at det hjelper - hvis de ikke samtidig følger opp på andre måter.

Hvis foreldre greier å ha fokus på det positive barnet gjør, reduserer kjeftinga,

men samtidig være konsekvent og følge opp det en har sagt, har en kommet langt.

Barneoppdragelse er for foreldre jobb nummer en. Lykke til og takk for meg!

