



ROPING: Banning, fornærmelser, og roping - kan være like skadelig for barn som slåing eller rising, kommer det fram i en ny studie hvor over 900 familier deltok. © Illustrasjonsfoto: Colourbox

ROPING VIRKER IKKE:

# Slik slutter du å rope til barna

Tell til 10. Roping hjelper nemlig ikke.



Cathrine Lyngbø, Redaksjonen

Publisert 12.9.14

Har du noen gang tatt deg selv i å tenke «Jøss, så rolig den mammaen prater til ungen sin» om en tilfeldig mor lenger bak i køen?

Andre ganger tenker du kanskje det motsatte: «Uff, så flaut å måtte stå sånn å hyle til barna midt inne på butikken.»

Det er fort gjort å miste besinnelsen når barna maser eller oppører seg dårlig. **Men pass på så du ikke lar kjeftingen bli en vane.**

## Roping hjelper ikke

Å kjeft eller rope til barn har nemlig ingenting for seg, dersom vi skal tro forskere fra University of Pittsburgh.

Du kan faktisk droppe alt som heter roping, banning, fresing og hese trusler. [Lær deg heller disse 12 rådene til positiv barneoppdragelse.](#)

I en studie i septemberutgaven av Journal of Child Psychology kommer det fram at roping ikke er virkningsfullt overfor små barn. Forskerne slår tvert imot fast at «hard verbal disiplin» – banning, fornærmelser, og roping – kan være [like skadelig for barn som å bli slått eller få ris](#). **Kjeft kan muligens ha en kortsiktig virkning på lydighet der og da, men det har ingen langvarig positiv effekt på oppdragelsen. Det eneste som er dokumentert, er at gjentatt offentlig kjefting på barn, kan ha skadelige langtidsvirkninger.**

[Barn kan få dårligere selvfølelse, bli usikre på seg selv, bli mistroiske og i verste fall få psykiske problemer senere i livet](#), har Erik Sigsgaard, pedagog og forfatter av boka «*Kjeft mindre. Fortellinger om oppdragelse*», tidligere uttalt til Foreldre.no.

### 10 triks som får slutt på ropingen:

- 1. Bruk barnesikring.** Du vet at du sprekker av at minstemann får fatt i en boks med ris fra matskapet og tømmer det utover gulvet. Sikre skapet og bevar roen på kjøkkenet.
- 2. Gi rom for menneskelige behov.** Er lunta kort før dagens første kaffekopp? Avtal med mannen at han tar seg av barnet slik at du får drukket kaffe i ro og mak - eller kjøp en kaffemaskin med timer, da lager kaffen seg selv til du har stått opp.
- 3. Senk forventningene.** Roper du til ungene dine hele tiden? Kanskje du forventer for mye av dem? Det er nemlig bare et tidsspørsmål hvor lenge minsten vil sitte i et trangt bilsete, eller hvor lenge en 3-åring holder ut på et kjøpesenter.
- 4. Hviske.** Selv om det høres rart ut: Prøv å snakke veldig lavt (hvisking) til barnet ditt. Dersom han må anstrenge seg for å høre hva du sier, holder han sannsynligvis et rolig toneleie tilbake.
- 5. Vær strategisk.** Finn bedre måter å håndtere det som stresser deg. Hvis handleturen med barn ofte fører til høylydt roping i butikken - hva med å

## Forsterker utagerende oppførsel

Forskerne fulgte 967 førskolebarn i to år. Barna var fordelt på ti offentlige skoler i østlige Pennsylvania og kom fra middelklassefamilier som ikke ble betraktet som «høyrisikofamilier».

I undersøkelsene av barna og deres familier, basert på blant annet deres psykiske helse, barneoppdragelse og kvaliteten på forholdet mellom foreldre og barn, kunne forskerne konkludere med at roping og utagerende oppførsel faktisk forsterket hverandre.

**I tillegg økte roping sjansene for at barnet utviklet depresjon, og at barn i familier som ellers var varme og kjærlige, ikke var immune mot de skadelige effektene av en hevet stemme.**

## Bør bli korrigert på en rolig måte

– Ideen om at barn lærer av å få kjeft er trolig helt feil. Hvis det stemte, ville i så fall barn som får mye kjeft oppført seg mye bedre enn barn som får lite kjeft. Dette stemmer neppe, understreker Jørn Isaksen, fagutvikler og forsker ved Sykehuset Innlandet HF og leder for Kompetanseformidling. Han har skrevet bøkene *Foreldrelappen* og *Innføring i Atferdsanalyse*.

– Barn bør imidlertid få korrigeringer og tilbakemeldinger når de gjør uønskede ting. Disse korrigeringene og tilbakemeldingene bør bli gitt på en rolig og kontrollert måte. Høylytt skriking og utskjelling er normalt lite hensiktsmessige måter å formidle tilbakemeldinger på. Høy stemmebruk har flere negative sider. Barn som ofte blir utsatt for høy stemmebruk og kjefting, blir i stor grad

handle etter at barnet har lagt seg?

**6. Finn deg et mantra.** Distraher deg selv med et ord eller en setning når det du aller mest har lyst til å gjøre er å rope. Minn deg selv på at barnet ditt ikke med vilje prøver å irritere vettet av deg, han er jo bare ett år gammel.

**7. Skvis!** Skvisbare leker, som for eksempel en stressball, kan gjerne prøves ut når du kjenner du vil eksplodere.

**8. Vær fysisk aktiv.** Jogg av deg frustrasjonen. Som en bonus kommer du i bedre fysisk form, du utløser lykkehormonet Endorfin, og ute i det fri kan du gjerne slippe løs et par ord du ellers ikke sier høyt.

**9. Be om hjelp.** Å ta vare på små barn kan være utmattende. Roping er et tegn på stress som betyr at du fortjener en liten pause. Be mannen din eller en barnevakt om å steppe inn noen timer og nyt egentiden din.

**10. Tell til 10.** Hvis du vet at du kommer til å miste besinnelsen, sett minsten på et trygt sted - for eksempel i lekegrinda - og gå ut av rommet i et par minutter. Tell til 10 og rist det av deg.

psykolog Kjersti Hildonen til Foreldre.no.

**Mange vil da snakke til barna slik en selv ikke likte som liten. I slike situasjoner kan mange foreldre erfare at de kjefter og roper, selv om de egentlig ikke ønsker å utsette egne barn for dette. Etter slike situasjoner er det viktig å reparere det som har skjedd. Barn lærer også av dette. På samme måte som uheldig foreldreatferd kan bringes videre av barnet, bringer barn også videre hvordan konflikter senere blir forstått og reparert.**

## Barnet mister tillit til deg

– Mange er kanskje ikke klar over at hard verbal kjefting faktisk kan skremme barn på lik linje med fysisk avstraffelse. Barn tar ikke bare til seg kjeftingen der og da, men mange fører disse strategiene videre i hvordan de løser konflikter med venner og senere i parforhold og ovenfor egne barn. **Alle foreldre kan miste tålmodigheten av og til, det er en del av det å være forelder.** Men når foreldre kommer inn i onde sirkler hvor de i økende grad bruker verbale trusler og høyrøstet tale, og samspillet preges av dette, er det på tide å ta noen grep. En slik ond sirkel oppleves sjelden god på lang sikt, verken av foreldre eller barn.

vant til det, slik at den høye stemmen ikke gir noen effekt utover det den voksne ellers sier. En voksen som bruker høy stemme som sitt førstevalg når korrigerende tilbakemeldinger til barnet er nødvendig, har ikke høy stemme som "noe ekstra på lager" i en kritisk situasjon. I mange situasjoner vil høy stemmebruk og kjefting fra voksenpersoner dessuten medføre at irritasjonen og sinnet trappes opp også hos barnet. Dette kan igjen føre til at barnet i liten grad tar til seg den informasjonen som blir gitt, sier Isaksen.

## - Viktigere å følge opp beskjeden enn å si den høyest mulig

Are Karlsen, medforfatter og leder ved Senter for forebygging i Tønsberg, mener at viktigere enn hvilket volum foreldrene bruker når de snakker til barna, er i hvilken grad de følger opp det som blir sagt.

– Foreldre kan kjeft og kjeft på barna – uten at det hjelper – hvis de ikke samtidig følger opp på andre måter, sier Karlsen til Foreldre.no.

## Repeterer hvordan vi selv ble snakket til

– Måten vi oppdrar barna på og hvordan vi intuitivt snakker til barna våre, er i stor grad preget av hvordan vi selv opplevde å bli snakket til som liten. Rollelæringen som skjer fra foreldre til barn går derfor stort sett i arv, på godt og vondt. Selv om de fleste foreldre ønsker å unngå høylytt kjefting, vil likevel mange oppleve at "autopiloten" skrus på i situasjoner hvor en er følelsesmessig opprørt, forklarer

Noen foreldre vil erfare at roping eller trusler har umiddelbar effekt, ved at barnet lytter eller utfører en ønsket handling i øyeblikket. Dette gjør de ofte fordi de ikke tør annet. Pågående kjefting kan i mange tilfeller føre til at barnet tilsynelatende ikke hører etter, hvorpå forelderen i økende grad skrur opp volumet for å oppnå samme effekt som tidligere. På lang sikt virker dette imidlertid ofte ødeleggende på relasjonen mellom foreldre og barn, fordi barnet mister noe av tilliten til den voksne.

## - Viktig å bryte den onde sirkelen

- Mange barn vil i mindre grad søke en voksen for hjelp eller nærhet, hvis den samme personen utøver skremmende atferd. Et samspill preget av kjefting og trusler, skyver derfor ofte foreldre og barn fra hverandre, sier psykologen.

Her vil det være viktig å ta grep for å bryte sirkelen og arbeide med å bedre relasjonen til barnet. Mange kan trenge profesjonell hjelp, mens andre klarer dette selv.

### **Les også:**

[Disse foreldrene får de lykkeligste barna](#)

[Derfor får du ufordragelige barn](#)

[Tegnene som kan bety omsorgssvikt](#)

Rina Blekkerud, redaktør

Vi setter stor pris på kommentarer og innspill i debattene våre. Vær forsiktig med personangrep og sjikane og prøv heller å forklare hva du mener og hvorfor. Takk for at du bidrar i debatten!

5 kommentarer

Sorter etter **Topp**

Legg til en kommentar ...

Publiser på Facebook også



Publiser

**Rune Fardal** · Universitetet i Oslo, Norway

Det er symptomatisk for tiden at det mange reagerer på i kommentarfeltet er at "mamma" er ansvarliggjort i teksten.... Noen mener det er "kvinnediskriminerende".

Merkelig nok hører jeg ikke disse stemmer for alle de barn der "mamma" saboterer barnets kontakt med sin far.

Liker · Svar · Akkurat nå

**Stig Otto Brose** · Alta, Norway

Lite tips til dere som ROPER til barna; bare slutt med det.

Liker · Svar · 5. mai 2015 23:36

**Ida Axelsson** · KTH Samhållsbyggnad

Frustrerende ordvalg, jeg oppfatter det som kvinnediskriminerende her og der.

Liker · Svar · 19. mars 2015 07:27

**Torill Margrethe** ·

Gode råd men reagerer på råd nr 2 og 9. Skal vi bare anta at det alltid er mammen som er med barnet, at det er mammen som mister besinnels eller at mammen har en mann?

Trodde vi var kommet lenger i 2014.

Liker · Svar · 3 · 14. september 2014 12:19

**Heidi Aanensen-Torkildsen** · Pedagogisk medarbeider hos Haugtussa Barnehage

Det er faktisk ganske utfordrene å være alene mor.Hvem skal en spør om hjelp? Der er utfordringene store.....

Liker · Svar · 9 · 13. september 2014 09:19

**Maja Gylderud** · Eier og daglig leder hos HeadPoint

Likte hele dette innlegget. Men blir frustrert da det kommer til 10 råd. Trodde dette var ment for foreldre ikke mor? Hvorfor står det da "spør mannen din " istedet for " spør den motsatte part" diskriminerende !

Liker · Svar · 17 · 12. september 2014 19:04

**Eirik Anderssen**

Det reagerte jeg også på.

Liker · Svar · 12. september 2014 22:01

**Susanne Tryggheim** · Sortland, Norway

Enig! Og så er "minsten" ofte nevnt. Hva med midterste og eldste? Minsten argumenterer/diskuterer ikke...

Liker · Svar · 3 · 13. september 2014 21:40

Facebook Comments Plugin

LES OGSÅ

