

POSITIVE TILBAKEMELDINGER

— Å, SÅ FLINK DU ER!



POSITIVE TILBAKEMELDINGER

– Å, så flink du er!

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).

Hvorfor er tilbakemeldinger vesentlig for barnets utvikling?

Barns utvikling skjer gjennom et kontinuerlig samspill mellom barnet og dets omgivelser, og utvikling finner sted nær sagt uavhengig av hvor et barn befinner seg. Utvikling av språk, sosiale ferdigheter, lekeferdigheter, motoriske ferdigheter og mye annet påvirkes i stor grad av hvordan omgivelsene reagerer på barnets handlinger.

Handlinger barnet gjør som medfører positiv oppmerksomhet fra omgivelsene (for eksempel fra foreldrene), vil normalt forekomme oftere enn alternativet. Handlinger som blir møtt på en negativ måte, eller som ikke medfører noen oppmerksomhet, vil gjerne forekomme sjeldnere eller gradvis bli borte. Disse mekanismene er tydelige alt fra barn er veldig små.

Et spedbarn som får mye oppmerksomhet hver gang det lager en lyd, utvikler lyder raskere enn et spedbarn som ikke får noen oppmerksomhet når det lager lyder. Mekanismene fungerer på samme måte for barn i alle aldre (og for voksne også). En tiåring som får mye ros for at han er flink til å gjøre leksene sine, blir normalt mer positiv til å gjøre lekser enn en klassekamerat som ikke oppmuntres til å gjøre leksene.

Foreldre må være bevisste på hvilken betydning tilbakemeldingene de gir, har for barnets utvikling. For at barnet skal utvikle selvtillit og bli nysgjerrig på omgivelsene sine, er det viktig at barnet opplever ros og anerkjennelse i form av at det er noen som reagerer positivt og bekreftende på det barnet gjør bra.

For at et barn skal utvikle seg slik som en ønsker over tid, må imidlertid kravene som stilles til barnet, økes. Grunnlaget for at barnet skal ha en positiv utvikling, er knyttet til at våre forventninger til barnets prestasjoner gradvis heves. Kravene til hvilke handlinger en gir ros for, må endre seg etter hvert som barnet utvikler seg. Handlinger fra en ettåring som imponerer oss, vil ikke være like imponerende om de blir utført av en toåring, mens toåringens handlinger må utvikles innen barnet blir treåring, og så videre. Om barnets nærpå personer lykkes i å stille gradvis høyere krav til barnets prestasjoner, og også i å formidle positive tilbakemeldinger overfor disse handlingene, vil barnets handlinger enklere utvikle seg til å bli mer avanserte.

På samme måte må det være en utvikling med tanke på hvilke handlinger en korrigerer hos barn. Handlinger som er akseptable hos en ettåring, er ikke nødvendigvis akseptable hos en toåring, og i hvert fall ikke hos en tre- eller fireåring.

Hva er positive tilbakemeldinger, og hvilken funksjon har de?

Det finnes mange ulike former for positive tilbakemeldinger. Når en snakker om positive tilbakemeldinger, tenker mange på rosende ord, men det kan også være andre typer respons. Alt som gjør at et barn forstår at en er fornøyd med det, kan defineres som en positiv tilbakemelding. Det kan være ulike former for mimikk (for eksempel et smil), tegn (for eksempel «tommel opp») eller et klapp på skuldra. Det å gi barnet noe det vil ha, kan også fungere som en positiv tilbakemelding.

Positive tilbakemeldinger har flere funksjoner. Når en tilbakemelding blir gitt i forbindelse med en bestemt handling barnet gjør, har tilbakemeldingen den funksjonen at den bidrar til å øke sannsynligheten for at handlingen – eller lignende typer handlinger – gjentar seg oftere enn om tilbakemeldingen ikke ble gitt. Dette kan betegnes som *positiv forsterkning av en handling*. Bevisst og riktig bruk av positiv forsterkning er vesentlig for å lykkes med en positiv barneoppdragelse.

En annen vesentlig funksjon ved positive tilbakemeldinger er at de bidrar til å skape en god stemning og et godt miljø. De fleste vil si seg enige i at et miljø preget av positive tilbakemeldinger er et hyggelig miljø, hvor trivselen er bedre enn i miljøer preget av negative kommentarer og tilbakemeldinger.

Videre bidrar positive tilbakemeldinger til at barn får styrket troen på at de er «flinke» og greier å få til ting. Positive tilbakemeldinger står med andre ord helt sentralt for å sikre at et barn skal trives, utvikle god selvtillit og ha tro på seg selv.

Hvorfor er positive tilbakemeldinger viktigere enn korrigerende tilbakemeldinger?

Barn endrer sin oppførsel på bakgrunn av både positive og korrigerende tilbakemeldinger. I oppdragelsen er begge deler viktig, men positive tilbakemeldinger vil alltid være det mest sentrale for å sikre en positiv utvikling og et godt forhold mellom barn og foreldre.

Et vesentlig poeng når det gjelder hvorfor positive tilbakemeldinger er viktigere enn korrigerende, er at barn ikke lærer av å gjøre feil eller av å bli fortalt at de gjør feil. Gjennom stadige påminnelser om at barnet gjør 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:

Lille Anna på tre år skal lære seg å ta på seg genseren sin selv. Hun tar på seg genseren bak frem. Faren sier: «Nei, den andre veien.» Jenta tar av seg genseren (som vrenses) og tar den på igjen vrang. Faren sier: «Nei, du må ikke vrenge den.» Hun tar av seg genseren igjen og tar den på igjen på nytt, men dessverre bak frem denne gangen også.

Sånn kan de holde på hver morgen, og noen ganger vil Anna få det til, andre ganger ikke. Hun blir veldig lei av å ta på seg genseren og samtidig få negative tilbakemeldinger på ikke å lykkes. En morgen er Anna så kanskje motvillig til å prøve å ta på seg genseren.

Et bedre alternativ for faren vil være å hjelpe Anna til å få det til, samtidig som hun får positive tilbakemeldinger for at hun prøver. Han sier til henne: «Se på denne lappen, den skal være bak.» Anna prøver, men dessverre blir genseren bak frem allikevel. Faren sier: «Du var kjempeflink som prøvde, kom, så skal jeg hjelpe deg litt. Hvor skulle den lappen være?» «Bak», sier Anna og prøver igjen. Denne gangen går det bra, og faren forteller henne hvor flink hun var. Anna sitter igjen med en følelse av å ha lykkes, og hun er mer positiv til å ta på seg genseren neste morgen.

Noen tenker at barnet av og til er så «umulig» at de ikke finner positive handlinger som det er mulig å gi positive tilbakemeldinger på. I slike tilfeller kommer en lett inn i en vond sirkel, der barnet er vanskelig, den voksne kjefter, barnet hyler, den voksne kjefter mer – og så videre.

Ofte vil slike opptrinn eskalere ved at raserianfallene hos barnet trappes opp, og så utvikle seg til situasjoner som det kan

være vanskelig å komme ut av. Løsningen kan være å ha is i magen, ignorere den negative atferden og gi en form for positiv tilbakemelding så fort barnet fremviser en ønsket handling.

Det er ettermiddag, og alle er slitne etter jobb og barnehage. Treårige Kasper hylar at han vil se på film. Moren hans svarer: «Ikke nå, men kanskje etter middag.» Kasper hylar vidare om at han vil se på film. Moren roper tilbake at han må slutte å hyle. Kasper hylar mer, og moren kjeftar mer. Situasjonen akselererer, blir lite hyggelig og pågår over tid – helt til Kasper får viljen sin eller moren hans har «vunnet» kampen.

Alternativ strategi:

Det er ettermiddag, og alle er slitne etter jobb og barnehage. Kasper hylar at han vil se på film. Moren hans svarer: «Ikke nå, men kanskje etter middag.» Kasper hylar vidare om at han vil se på film. Moren sier til Kasper med rolig stemme at han må slutte å hyle før de kan avtale noe mer. Kasper hylar. Moren ignorerer ham. Når Kasper tar en pause i hylingen litt, kommenterer hun: «Fint at du ikke hylar mer.» Kanskje begynner Kasper å hyle igjen. Neste gang han stopper, kommenterer moren igjen: «Flott, du er jo stille.» Hvis han forblir stille, kan de gjøre en avtale om at han kan få se på film etter middag.

Vær klar over at barnet ofte vil være svært utholdende den første gangen en voksen ignorerer det, da det er vant til å få oppmerksomhet når det hylar. Hvis en fortsetter med å ignorere hylingen, vil barnet snart forstå at det ikke oppnår noe med hyling, og slutte å hyle etter en kort stund.

Hvis en uønsket handling, som for eksempel det å grise med maten, gjentar seg ofte, kan det være hensiktsmessig å konsentrere seg om å styrke alternativ atferd – at barnet spiser fint. Dette kan gjøres ved at en roser barnet hver gang den alternative atferden forekommer. Om den alternative atferden ikke forekommer av seg selv, kan en hjelpe barnet til å få det til. For å gjøre en slik tilnærming enda klarere, kan en legge vekt på positive tilbakemeldinger i forbindelse med en alternativ handling som er uforenlig med den handlingen en ønsker å redusere. Med en uforenlig handling menes en handling som ikke kan gjennomføres samtidig med den uønskede handlingen – en kan vanskelig stå og sitte samtidig. Hvis et barn for eksempel ofte legger seg ned på badegulvet når det skal pusse tennene, kan en rose det når det står fint foran vasken.

Gjennom hyppige positive tilbakemeldinger kan det etableres et hyggelig og lærerikt miljø for barnet. Hvis barnet derimot mottar flere korrigerende enn positive tilbakemeldinger, vil en lett komme inn i en vond sirkel, der barnet primært får oppmerksomhet når det gjør noe de voksne ikke ønsker. Barn vil normalt gjerne ha mye oppmerksomhet fra voksenpersoner, og en må unngå at den enkleste måten å få dette til på, blir gjennom å fremvise uønsket atferd.

Barn som er vant til å få mye positive tilbakemeldinger, vil være følsomme for situasjoner hvor ros uteblir, og tilbakeholdelse av ros vil da kunne være en effektiv måte å korrigere barnets handlinger på.

Når og hvordan bør positive tilbakemeldinger gis?

Svaret på dette er enkelt: Positive tilbakemeldinger bør gis ofte og på ulike måter. De kan gis uavhengig av spesifikke handlinger, etter spesifikke positive handlinger og i læringssituasjoner.

Ethvert miljø, enten det er på jobben, i en vennegjeng eller innenfor familien, blir bedret av at positive tilbakemeldinger er synlige i kommunikasjonen. Positive tilbakemeldinger bør derfor stå sentralt i kommunikasjonen mellom foreldre og barn (og absolutt i kommunikasjonen voksne imellom også!). Generelle positive tilbakemeldinger kan gis uavhengig av hva barnet foretar seg. Eksempler på dette kan være når de voksne forteller barnet at de er glade i det, eller når de uten noen spesiell foranledning forteller at de synes han eller hun er flink.

Positive tilbakemeldinger bør også gis som en følge av at barnet fremviser positiv oppførsel. For de fleste foreldre er det en selvfølge å rose barnet når det har gjort noe som er usedvanlig bra. Like viktig er det imidlertid å rose barnet for små dagligdagse handlinger, slike som i noen tilfeller kan oppleves som selvfølgeligheter. Eksempelvis bør en gi tilbakemeldinger til barnet når dagligdagse aktiviteter som å vaske seg, spise frokost og pusse tenner går uten problemer – ikke bare gi tilbakemeldinger når ting ikke går så bra. Dette er viktig, da det å bli sett er noe de aller fleste barn ønsker. Anerkjennelse og ros fra voksne bidrar til å bygge selvtillit og positive holdninger. Dersom barn ikke blir lagt merke til når de viser sine positive sider, vil de gjerne søke å få oppmerksomhet på andre måter. Ofte kan dette skje gjennom oppførsel som ikke kan overses, for eksempel gjennom overtramp av regler og normer for hva som er akseptabelt. En huskeregel kan være at *jo mer oppmerksomhet et barn mottar for positiv oppførsel, jo mindre blir behovet for alternative måter å bli sett på.*

Ilærings situasjoner er det vesentlig med hyppige tilbakemeldinger. Responsen bør ikke bare gis når barnet har mestret en ny ferdighet, men også når det prøver å få til noe nytt. Når barnet prøver å gjøre noe riktig, men gjør det feil, bør en alltid starte med en positiv tilbakemelding før en korrigerer det barnet gjorde feil. Så dersom barnet har begynt å kle på seg selv på badet om morgenen, og har tatt på seg genseren før T-skjorten, kan dette kommenteres slik:

«Det er supert at du kler på deg selv, men jeg tror du må ta på deg T-skjorten før genseren.»

Positive tilbakemeldinger må alltid bli oppfattet av barnet som oppriktig ment, derfor må slike formidles på en måte som gjør at barna opplever at de voksne faktisk mener det de sier. Barn oppdager det fort om de får ros på en uengasjert måte. Hvis barnet har gjort noe fint, er det viktig at en gjennom både ord og handlinger viser at en synes det er flott:

Barnet kommer hjem fra skolen og forteller at det fikk skryt fra læreren i dag. Pappa sitter og leser avisen og kommenterer med litt fjern stemme og uten å se opp: «Det er fint.» Barnet oppdager fort at pappa ikke var så veldig interessert i dette, og tenker kanskje at det å få skryt av læreren ikke er så viktig. Langt bedre ville det vært om pappa kastet fra seg avisen og sa: «Å, så bra. Kom og fortell meg om det.»

I tillegg til at tilbakemeldingene må virke ekte, må det være variasjon både i hvilke tilbakemeldinger som blir gitt, og i hvordan de blir gitt. Om samme type tilbakemelding blir gitt gang på gang, blir barna lett lei av responsen og bryr seg i mindre grad om den, noe som kan føre til at tilbakemeldingene mister sin effekt. Noen ganger kan tilbakemeldinger gis i form av korte og rolige kommentarer, andre ganger kan en «hoppe i været» og juble av og med barnet som følge av en prestasjon. Hvis barnet alltid vet hvilken tilbakemelding som kommer før det har gjennomført en handling, er det lite spent på foreldrenes reaksjon.

I mange tilfeller er det hensiktsmessig at tilbakemeldingene er *atferdsspesifikke*. Dette innebærer at en i tilbakemeldingen klargjør hva en roser barnet for, og er spesielt viktig hvis det er en bestemt handling en ønsker å konsentrere seg om hos barnet. Slik respons er viktigere dess yngre barnet er. Fordelen med atferdsspesifikk ros er at rosen i seg selv klargjør for barnet hva det roses for. Når en samhandler med små barn, er det også viktig å sørge for at språket en bruker, er lett forståelig, som her:

Barnet sitter og tegner. Faren oppdager at barnet har begynt å tegne flere detaljer når det tegner mennesker. Han kan for eksempel si: «Så flink du er som får til å tegne nese på mannen.»

Positive tilbakemeldinger bør i størst mulig grad være ubetinget positive, og ikke etterfølges av noe negativt. Hvis noe som er ment å være positivt, blir etterfulgt av noe negativt, er det ofte det negative barnet husker, og den positive delen har ingen effekt.

Sara har kledd av seg uteklærne selv og hengt dem der de skal henge, og bare skoene ligger igjen på gulvet. Moren sier: «Nå var du flink til å kle av deg, men du kunne ha satt skoene på plass også.»

En tilbakemelding som dette vil Sara lett oppfatte som negativ. Hvis det er viktig at hun setter på plass skoene også, vil en bedre løsning være om moren sier: «Fint om du setter på plass skoene også.»

Når Sara så har satt på plass skoene, kan moren gi en ubetinget positiv tilbakemelding: «Supert, du har kledd av deg og lagt alt på plass selv!»

Tidspunktet for når en formidler en positiv tilbakemelding – *timing* – kan være avgjørende for hvilken effekt tilbakemeldingen vil få. I mange tilfeller er det avgjørende at tilbakemeldingen kommer raskt etter at barnet har utført noe positivt. Hvis det er en spesifikk handling en ønsker å rette oppmerksomhet mot, bør tilbakemeldingen oftest komme umiddelbart etter at nettopp den handlingen har forekommet. Dette gjør at barnet lettere forbinder den positive tilbakemeldingen med det han eller hun har gjort. Timingen på tilbakemeldingen er viktig informasjon til barnet, da det forteller barnet akkurat hva det er den voksne setter pris på ved det barnet gjør. Om tilbakemeldingen gis lenge etterpå, er det ikke sikkert at barnet husker den positive handlingen. Når barna er veldig små, er dette avgjørende for at tilbakemeldingen skal ha en positiv effekt.

I noen sammenhenger må en imidlertid være klar over at for «massive» tilbakemeldinger kan avbryte barnet i den positive handlingen det holder på med. Et barn som leker fint, kan bli forstyrret av en lengre utredning om hvor bra foreldrene synes det er at det leker fint. I mange sammenhenger kan derfor «små» tilbakemeldinger, som et smil eller en tommel opp, være det riktige. Etter aktiviteten kan en eventuelt skryte av og rose barnet mer.

Etter hvert som barn blir større og får bedre forståelse, vil også tilbakemeldinger som kommer noe senere, ha den samme positive effekten. Oftest vil det allikevel være lurt å gi en umiddelbar tilbakemelding også til større barn (og voksne), men for å understreke og forsterke effekten av en tilbakemelding, kan tilbakemeldingen myntet på den samme handlingen gjentas senere.

Et eksempel på dette kan være femåringen som vanligvis ikke vil si hei til de voksne når han kommer i barnhagen. En morgen sier gutten uoppfordret hei til en av de voksne. Forelderen kan da smile litt til ham, vise tommelen opp og si flott. Når gutten legger seg om kvelden, kan han igjen få høre hvor flott det var at han hilste på den voksne i barnehagen.

Dårlig timing eller *forsinkede tilbakemeldinger* gir seg ofte resultatet at positive tilbakemeldinger ikke har den ønskede effekten med tanke på å styrke enkelthandlinger. Hvis tilbakemeldingen kommer for sent, kan en risikere at den knyttes til andre handlinger enn det som var ment. Dette kan skje når barnet i etterkant av den ønskede handlingen har utført andre handlinger, og forbinder den positive tilbakemeldingen med en av disse. Forsinkede tilbakemeldinger kan også i noen tilfeller ha en motsatt effekt av det en ønsker. En tilbakemelding som «Du var jammen flink til å kle på deg i går,» kan få barnet til å tenke: «Hva er galt nå, er jeg ikke flink nå, eller?»

For *tidlige tilbakemeldinger* forekommer ofte når barn allerede har vist motstand mot eller nektet å utføre en handling. Det å gi tilbakemeldinger for tidlig, kan også være uheldig, da en i realiteten forsøker å belønne en handling som ennå ikke har forekommet. Når dette skjer, snakker vi ofte i dagligtale om å forsøke å bestikke barnet. I stedet for å formidle tilbakemeldinger før en handling er gjennomført, vil det ofte være smart å ha litt is i magen, avvente situasjonen og vente på barnets handling, for så å presentere en positiv tilbakemelding i etterkant.

Fredrik er i barnehagen og skal ut og leke. Den voksne sier: «Nå må du kle på deg regnbuksa.»

Fredrik sier: «Ååå, det er så kjedelig å ta på regnbuksa!»

Da sier den voksne kanskje: «Men du er jo så kjempeflink til å kle på deg!»

Når den positive tilbakemeldingen blir gitt før Fredrik har begynt å ta på seg regnbuksa, kan den bidra til å belønne motviljen hans mot å kle på seg. Gjennom denne type tilbakemeldinger øker sjansen for at Fredrik oftere vil prøve å slippe å ta på seg regnbuksa si selv.

En vanlig misforståelse når det gjelder bruk av positive tilbakemeldinger, er at barn blir vant til det og blir kravstore. Det er sannsynligvis mer riktig å hevde at barn blir kravstore dersom de har vent seg til at positive tilbakemeldinger eller belønninger presenteres før de positive handlingene har forekommet. Barna kan da komme i en «forhandlingssituasjon», der de forventer eller krever ulike løfter før de gjennomfører det de skal.

Dimensjonering og nedtrapping av positive tilbakemeldinger

Det er viktig å tilpasse «tyngden» i den positive tilbakemeldingen til den handlingen barnet fremviser. Når barnet gjennomfører små dagligdagse gjøremål på en fin måte, kan det være hensiktsmessig med små hyggelige kommentarer, mens det gis kraftigere og mer virkningsfulle positive tilbakemeldinger når barnet gjør noe spesielt eller fremviser en ekstraordinær innsats eller oppførsel. Når barnet har utført en svært vanskelig oppgave (sett fra barnets ståsted), bør det i de fleste tilfeller medføre mer oppmerksomhet enn om barnet gjør noe en har sett det utføre utallige ganger tidligere.

Riktig formidling av positive tilbakemeldinger er også vesentlig når barnet skal lære å mestre nye ferdigheter og utfordringer. Første gang barnet prøver seg på en komplisert handling, bør det roses for forsøket. Alle «nybegynnere» skal ha rikelig med positive tilbakemeldinger. Etter hvert som barnet mestrer oppgaven bedre og bedre, er det normalt at de voksne forventer mer før de gir barnet tilbakemeldinger. Når et barn skal lære for eksempel å gå på ski, kan det innebære at de voksne er veldig rause med de positive tilbakemeldingene, det kan nærmest løpe en konstant strøm av «det er bra» og «se, nå får du det til». Etter hvert som barnet mestrer skigåingen bedre, vil det være lite hensiktsmessig å fortsette å rose i en like hyppig frekvens.

For å opprettholde innlærte ferdigheter er det ikke nødvendig å rose barnet hver gang det fremviser ulike ferdigheter. Når barnet har begynt å mestre en ny ferdighet, bør en gradvis trappe ned frekvens og kraften i de positive tilbakemeldingene knyttet til denne spesifikke ferdigheten:

Når ei jente på to år skal lære å gå på do selv, bør hun roses kraftig de første gangene hun setter seg på doen, en kan si «så flink du er som sitter på do,» kombinert med overdreven jubling og kanskje applaus, uavhengig av om hun faktisk tisser i do. Når jenta setter seg oftere på doen, kan de voksne vente til hun faktisk tisser med å formidle positive tilbakemeldinger. Etter hvert som hun oftere og oftere tisser i doen, vil en gradvis trappe ned på de positive tilbakemeldingene knyttet til denne ferdigheten. En fortsetter selvfølgelig ikke å rose henne for å tisse på do når hun er seks år.

5-1-regelen: Hyppige positive tilbakemeldinger

Som tidligere beskrevet er de positive tilbakemeldingene viktigere enn de negative eller korrigerende tilbakemeldingene. Forholdet mellom positive og korrigerende tilbakemeldinger er vesentlig for å sikre en positiv utvikling, et godt miljø og ikke minst en hyggelig stemning.

En god regel er at en alltid bør gi fem ganger så mange positive som korrigerende tilbakemeldinger gjennom en dag. Har én situasjon utløst mange korrigerende tilbakemeldinger, bør en passe på å komme med hyppige positive tilbakemeldinger på det barnet gjør i andre situasjoner.