



Övning: Att ignorera

Mål

Du lär dig att ignorera barnets oönskade ofarliga beteende. I och med det minskar det negativa beteendet.

Anvisning

Välj en eller två former av negativt beteende som du ignorerar (t.ex. gnällande eller skrikande).

Ignorera konsekvent när beteendena du valt ut inträffar. Fortsätt tills beteendet avtar.

Gör så här när du ignorerar negativt beteende

1. Undvik samtal, ögonkontakt och att reagera på barnet.
2. Flytta dig bort från barnets närhet, men förbli i samma utrymme som barnet.
3. Vänd dig bort. Var uttryckslös och tyst.
4. Du kan också kommentera andra saker med lugn röst ("Nu verkar det som om solen skiner igen").

Var också uppmärksam på dessa punkter

- Återställ din uppmärksamhet till barnet så snart det negativa beteendet upphör.
- Avled vid behov barnets uppmärksamhet på något nytt.
- Kom ihåg att berömma barnet för positivt beteende.