



Övning: Att ignorera

Varför?

Du lär dig att ignorera ungdomens oönskade, ofarliga beteende. Tack vare det minskar det negativa beteendet.

Hur?

Välj ett av den ungas utmanande beteenden som du väljer att ignorera, till exempel gnällande eller svärande.

Använd metoden konsekvent varje gång det valda beteendet förekommer. Fortsätt tills beteendet minskar.

Gör så här när du ignorerar negativt beteende

1. Minimera samtal och reaktioner. Du kan också kommentera andra saker med lugn röst, till exempel "Nu verkar solen titta fram igen".
2. Flytta dig vid behov längre bort från den unga.
3. Titta bort och behåll ett neutralt uttryck.

Observera också följande

- Rikta din uppmärksamhet tillbaka till den unga så snart det negativa beteendet upphör.
 - Försök vid behov leda den ungas uppmärksamhet till något nytt.
 - Kom ihåg att ge positiv respons för den ungas positiva beteende.
-

