**Hinsides disciplin for præ-teenagere.**

 Spørgsmål:

*"Hvilken form for disciplin virker for præ-teenagere? Hvad jeg gjorde før, (konsekvenser) virker så sandelig ikke længere. Det synes at gøre ham mere trodsig og grovmundet, og vi ender alle med at råbe. Han laver ikke sine lektier. Alt, hvad han ønsker at gøre, er skateboard eller spille computerspil med hans venner.”*

Præ-teenage overgangen er svær for de fleste forældre. Børn begynder at blive kraftigt påvirket af deres ønske om at blive respekteret af deres jævnaldrende gruppe, og dette er ofte i konflikt med standarderne, vi sætter derhjemme.

I mellemtiden mister vi den automatiske respekt, de fleste mindre børn føler for deres forældre, og vi bliver nødt til at begynde at fortjene den. Forældre, der forlader sig på straf for at kontrollere deres børn, (hvilket omfatter timeouts og konsekvenser) indser i præ-teenageårene, at de ikke længere virker. Faktisk lærer vi, at det er umuligt at kontrollere dem, når de er ude af vores syne, hvilket de ofte er.

Mange forældre bekymrer sig over, at de bliver nødt til at hæve stemmen konstant, men deres indflydelse svækkes stadigvæk. Uheldigvis er det sådan, at hvis vi har forladt os på straf, har vi negligeret at lægge fundamentet, der vil sikre, at en teenager ”handler rigtigt”. Dette fundament omfatter et stærkt forælder-barn forhold, så barnet virkelig ØNSKER at samarbejde, og ikke ønsker at skuffe forælderen. Det omfatter også, at vi bruger empati med følelserne, så barnet opnår evnen til at regulere sine følelser, hvilket lader ham regulere hans adfærd.

Uheldigvis svækker konventionel opdragelse, der omfatter straf, faktisk forælder-barn forholdet, så barnet er mindre motiveret til at samarbejde. Og straf hjælper ikke børn med at lære at regulere deres følelser, så de har mindre selvdisciplin. I kontrast hertil er børn, der ikke er blevet straffet, men som i stedet kærligt er blevet vejledt til at reparere tingene og løse problemer, tidligere til at udvikle indre disciplin og en stærk moralsk sans. Så det virker betydeligt bedre at begynde med respektfuld, positiv vejledning lige fra starten. Det opdrager præ-teenagere, der er respektfulde, betænksomme, ansvarlige, selvdisciplinerede hele vejen gennem teenageårene.

Men hvad hvis du har brugt straf, (som konsekvenser) og dit barn nu er ti og handler respektløst? Det er ikke for sent, men du har noget at indhente. Her er hvordan.

**1. Start med at forpligtige dig til at bevare en respektfuld stemme.**

Hvis du råber, stop. Virkelig. Børn mister respekten for forældre, der råber, så du har mindre indflydelse. De lærer også, at råberi er, hvordan man udtrykker følelser og løser problemer, så de råber også. Det er ikke nødvendigt at råbe for at få dit barns opmærksomhed, hvis I har et godt forhold.

**2. Fokusér på at styrke forholdet**

...så dit barn ønsker at samarbejde, når du sætter en grænse (“Lektier kommer før tid foran skærmen!”) eller udtrykker en forventning (“Vi taler høfligt i dette hus”). Vær sikker på, at du har en-til-en tid med hvert barn hver dag, hvor du for det meste lytter. Hvis dit barn har “for travlt” til at forbinde sig, giv fodmassager og forbind dig gennem hans interesser. Du kan ikke håbe på at få nogen indflydelse, hvis dit barn ikke nyder at være sammen med dig.

**3. Hjælp dit barn med at udvikle god skelneevne ved at reflektere over hans handlinger.**

Spørgsmål virker uendeligt meget bedre end foredrag.

* *"Hvad håbede du på, at der ville ske, da du gjorde dette?”*
* *"Var der en del af dig, der sagde: “Gør det ikke?”*
* *"Hvad forhindrede dig i at lytte til den del af dig?”*
* *"Hvordan virkede dette for dig?”*
* *"Hvordan virkede det for de andre mennesker, der var involveret?”*
* *"Hvad ellers kunne du have gjort?”*
* *"Det er rigtigt, du kunne have gjort X… hvordan tror du, det ville have virket? Hvad ville der da være sket?”*

**4. Modsæt dig trusler og straf.**

Selvdisciplin udvikles, når barnet VÆLGER at give slip på, hvad han ønsker, fordi der er noget, han ønsker mere. Hvad ønsker han mere? At følge din ledelse og have et godt forhold til dig. Så fokusér på forholdet i stedet for straf.

Hvad med at “give” konsekvenser? Det er straf.

*"Du skulle have gjort dine lektier i går aftes. Næste gang jeg ser, at du gør et hurtigt job som dette om morgenen, mister du din tid foran skærmen resten af denne dag.”*

Denne forælder er naturligvis bekymret for sit barn. Men denne tilgang har nogle konsekvenser. For det første føler dit barn sig kontrolleret, så det er mere sandsynligt, at han vil gøre oprør mod dig. For det andet ender han ikke op med at tage ansvar for sin adfærd – han bliver blot vred over, hvor uretfærdig du er, og han bebrejder dig.

Hvad hvis du i stedet for brugte empati, stillede ham spørgsmål og “undrede dig,” så du kan hjælpe ham med at reflektere over virkningerne af hans handlinger.

*"Jeg ser, at du prøver hårdt på at få de matematiklektier lavet her til morgen. Det er ikke så sjovt at blive nødt til at skynde sig på den måde, er det? Det betyder også, at det er sværere for dig at gøre dit bedste arbejde og fange dine fejltagelser… Lad os finde ud af en måde, hvorpå du kan færdiggøre dine lektier om aftenen, så du ikke føler dig så stresset om morgenen…”*

Det naturlige resultat af ikke at få lektierne lavet aftenen før er, at han bliver nødt til at skynde sig med at få dem lavet om morgenen. Hvis du kan hjælpe ham med at lægge mærke til denne virkning selv – i stedet for at bruge trusler og kontrol der blot vil få ham til at gøre oprør – er det mere sandsynligt, at han vil tage ansvar og handle på denne viden.

Hvad hvis dit barn ikke træder op og handler ansvarligt? Dette er meget almindeligt, i særlig grad hvor der bruges skærme meget. Du bliver sandsynligvis nødt til at sætte regler for at begrænse brugen af skærme, så lektierne kan blive lavet.

**5. Bliv enig med dit barn om familieregler, der ikke kan forhandles om.**

Diskutér dine familieregler og lav en underskreven kontrakt. Hold dig til de vigtige ting som en respektfuld stemmeføring, lektier, familieaftensmåltider og grænser for brugen af skærme. Diskuter på samme tid hvad der vil ske, hvis reglerne brydes. Hvordan vil dit barn komme op med en reparation og genoprette din tillid? Du vil opdage, at børn, når du diskuterer dette på forhånd, ofte vil komme op med stærkere uheldige følgevirkninger, og at de derefter almindeligvis er mere motiverede til at følge reglerne. En af nøglerne til at få præ-teenagere til at samarbejde er at lade dem have noget at sige i deres liv.

**6. Fokusér på at undervise dit barn i at reparere sine fejltagelser.**

Er du bekymret over, at dit barn ikke vil blive “holdt ansvarlig”? Introducér begrebet om reparationer. Dette er ikke en konsekvens, (straf) du overfører. Det er, når du beder dit barn om, hvad han kan gøre for at gøre situationen bedre nu? Hvis han for eksempel siger noget grimt til hans søster, har han brug for at foretage noget reparationsarbejde i forholdet. Hvis han får noget til at gå i stykker, vil han hjælpe til med at betale for en erstatning. Men husk på, at hvis du beslutter reparationen, og forcerer den på ham, giver det kun mening, at han vil afvise den. Lad det i stedet for være en mulighed for ham til at lære, at vi alle begår fejltagelser - og at vi har ansvaret for at gøre tingene bedre. Det er som at spilde mælken. Vi græder ikke over det, og der er ingen bebrejdelse eller skam - men vi bliver nødt til at tørre op efter os, når vi spilder den.

**7. Hold op med at beskytte dit barn fra naturlige konsekvenser.**

Når vi bekymrer os over vores barn, bryder vi ofte ind for at beskytte ham fra naturlige konsekvenser. Så hvis dit barn ikke synes at kunne huske at indlevere sedlen om forældrenes samtykke til klasseturen, ønsker du måske at hjælpe ham med at brainstorme, hvordan han kan huske det, når han kommer i skole i morgen. Men hvis han glemmer det, lærer han en uvurderlig lektion. Red ham ikke.

**8. Vær venlig, men fast.**

Gå ud fra at dit barn vil teste dig for at se, om du mener, hvad du siger. Forbliv munter mens du bliver ved med at forstærke grænserne. For eksempel, vær der under lave-lektie-tiden for at sikre dig, at han får det gjort, i stedet for at bruge tiden på at spille computerspil med vennerne. Hvis du har forladt dig på straf, i stedet for at hjælpe dit barn med at udvikle indre disciplin, kan dette tage en vis tid (uger eller endog måneder). Men efter at have forstærket reglen en tid, vil det blive en vane, dit barn vil høste gavnen af, og han vil begynde at gøre det selv.

Denne overgang tager tid og tålmodighed. Men du vil ende op med et mere samarbejdende, respektfuldt og ansvarligt barn, og et sødere og stærkere forhold til ham. Dette er til enhver tid en ægte gave, men i særlig grad er det en gave, før teenage årene starter.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: Tweens.

Uddrag af artiklen: Beyond Discipline for Preteens.