Hvad er der galt med timeouts?

Opdragelses “eksperter” siger nu om stunder, at de er imod fysisk straf, der, som forskning gentageligt viser, hæmmer børns moralske, emotionelle og endog intellektuelle udvikling.

Men det efterlader os med det meget virkelige spørgsmål om, hvordan forældre kan vejlede en to, tre eller fireårig, der ikke er udviklet nok til at ræsonnere, og som måske ikke har nogen interesse i at følge vores regler!

De fleste eksperter råder forældre til at bruge timeouts, og på overfladen kan dette se fornuftigt ud. De er ikkevoldelige, men får stadigvæk barnets opmærksomhed, og de giver forælder og barn en pause fra hinanden, når følelserne er i det høje gear.

Men ethvert barn vil fortælle dig, at timeouts ER straf, der ikke er forskellig fra, da du som barn blev bedt om at stå i skammekrogen. Og hver gang du straffer et barn, får du ham til at føle sig dårligere om sig selv, og du svækker forælder-barn forholdet. Og forskning viser, ikke overraskende, at timeouts, som al anden straf, ikke nødvendigvis forbedrer adfærden. En undersøgelse fra det Nationale Institut for Mental Sundhed konkluderede, at timeouts var effektive til at få tumlinger til at samarbejde, men kun midlertidigt. Børnene opførte sig dårligere end børn, der ikke blev disciplineret med timeouts, selv når deres mødre tog tiden til at tale med dem bagefter. Michael Chapman og Carolyn Zahn-Wexler, der udførte denne undersøgelse, konkluderede, at børnene regerede på, hvad de opfattede som ”tilbagetrækningen af kærlighed” ved at opføre sig dårligere.

Disse resultater er ikke overraskende, når vi tager i betragtning, hvor meget børn har brug for at føle sig forbundet til os for at føle sig trygge, og hvor sandsynligt det er, at de agerer op, når de ikke føler sig trygge. Timeouts bryder forbindelsen mellem barnet og den voksne, så de hjælper ikke barnet med at opføre sig bedre.

Timeouts lærer børn de forkerte lektioner, og de virker ikke, når det gælder om at skabe børn, der opfører sig bedre. Her er hvorfor:

**1. Timeouts får børn til at se sig selv som dårlige mennesker.**

Timeouts formindsker selvværdet og skaber dårlig adfærd. Otto Weininger, forfatter til Time-in opdragelse siger:

*“At sende børn væk for at få kontrol over deres vrede, skaber følelsen af “dårligt barn” i dem… Chancerne er, at de allerede ikke følte særlig godt om dem selv før udbruddet, og isolationen tjener kun til at bekræfte i deres eget sind, at de havde ret.”*

**2. Timeouts hjælper ikke børn med at lære at kontrollere deres følelser.**

Den hurtigste måde at lære børn at berolige sig selv på er at fremkomme med et “holdende miljø” for barnet, hvor vi giver ham budskabet om, at hans ukontrollerede følelser er acceptable og kan reguleres. Når du sender ham til sit værelse, vil han omsider falde til ro, men han lærer ikke at kontrollere disse følelser næste gang. Det betyder ikke, at du bliver nødt til fysisk at holde dit barn, når han føler sig oprørt, og han vil sandsynligvis ikke lade dig gøre dette. Et ”holdende miljø” betyder, at du forbliver tæt på ham og rolig, at du siger meget lidt, men forsikrer ham om, at han er tryg, og at du er der med en knus, når han er parat.

(Hvorfor "tryg"? Fordi emotionel stress sender barnet ind i “kamp eller flugt” tilstanden, hvor han føler sig utryg. Det er derfor, han bekæmper dig som sin fjende i stedet for se dig som hans elskede forælder. Så det er dit mål, når dit barn føler sig oprørt, at genoprette tryghed, før du kan lære ham den passende adfærd.)

**3. Timeouts virker gennem frygt, som en symbolsk svigtelse.**

At svigte et barn, der føler sig oprørt, er at skubbe ham væk på et tidspunkt, hvor han har allermest brug for dig. Og værst af alt falder han kun til ro og bliver mere ”lydig”, fordi du har udløst den universelle barndomsfrygt for at blive forladt og svigtet.

**4. Timeouts hjælper ikke børn med deres oprørte følelser, hvilket gør dårlig adfærd mere sandsynlig.**

At isolere barnet med timeouts giver ham budskabet om, at du vil skubbe ham væk, hvis han udtrykker udfordrende følelser. Kun hans “behagelige” følelser er trygge; hans autentiske, rodede, vanskelige følelser er uacceptable. Et barn kan ikke adskille sig fra hans følelser, så han konkluderer, at han er uelskelig. Og han undertrygger disse vanskelige følelser, hvilket blot betyder, at de er parate til at dukke op med mere styrke næste gang, han føler sig oprørt.

**5. I stedet for at skabe et forhold til dit barn, hvor han ØNSKER at behage dig, giver timeouts næring til magtkampe.**

Mange forældre ender op med skænderier med deres barn, mens de prøver at trække ham til en timeout, og barnet taber ansigt.

**6. Timeouts, som al anden straf, afholder os fra at være partnere med vores barn i ønsket om at finde løsninger, da vi fuldt ud gør problemet til hans.**

Dette gør det mindre sandsynligt, at vi ser tingene fra vores barns perspektiv. Det svækker vores bånd til vores barn, og uheldigvis er dette bånd den eneste grund til, at han opfører sig.

**Så hvad kan vi gøre i stedet for at bruge timeouts?**

Timeouts ses altid af børn som straf – og det er de – og derfor er de ikke så effektive som positiv vejledning, der opmuntrer til god adfærd.

Hvis du bruger dem som en straf for overtrædelser, er det derfor et signal til, at du har brug for at komme op med en mere effektiv strategi. Forebyggelse virker altid bedst, og coaching af følelserne er uvurderligt. At du kontrollerer dine egne følelser er også vigtigt, fordi det beroliger stormen i stedet for at bringe næring til den.

Og hvis du bruger Timeouts som en måde at tage dig af dit barns sammenbrud på, er dette faktisk destruktivt, fordi du trigger hans frygt for, at du svigter og forlader ham. Coach derfor i stedet for hans følelser og brug time ins.

**Hvad er en Time IN?**

Hvis du ønsker at lære dit barn emotionel kontrol, er dette kun effektivt, før et sammenbrud starter, og barnet stadigvæk kan bruge sin ræssonerede evne. Når du ser advarselssignalerne, kan du tage dit barn til en “Time IN,” hvor du kan hjælpe ham med at falde til ro. Dette signalerer til dit barn, at du forstår, at han har nogle store følelser lige nu, og at du er lige der hos ham. Hvis han kun føler sig en smule oprørt, og ønsker at hygge eller endog læse en bog, er dette fint. Hvis han er parat til et sammenbrud, er du der for at hjælpe. Lad ham simpelthen vide, at du er der, og at han er tryg.

Når først sammenbruddet starter, og dit barn er fyldt med oprørte følelser, er det for sent at undervise. Prøv ikke at tale, forhandle eller overbevise ham om noget som helst. Han er i ”kamp eller flugt” tilstanden, og den tænkende del af hans hjerne virker ikke lige nu. Bliv nær ved, så du ikke udløser hans frygt for, at du svigter og forlader ham, og forbliv rolig. Giv ikke efter for hvad end det var, der forårsagede sammenbruddet (giv ham med andre ord ikke den småkage, du sagde nej til), men giv ham din fulde kærlige opmærksomhed. Fortæl ham at han er tryg, og vær parat til at forsikre ham om din kærlighed, når først han falder til ro.

**Når du mister fatningen.**

Timeouts er en fantastisk teknik til at regulere dine egne følelser, så brug dem på dig selv, ikke dit barn. Når du opdager, at du er ved at miste fatningen, kan du tage en timeout. Det afholder dig fra at sige eller gøre noget, du senere vil fortryde, og det sætter et vidunderligt eksempel på selvkontrol for dine børn. Det gør din disciplin mere effektiv, fordi du ikke kommer med trusler, du ikke vil føre ud i livet.

Forældre, der bruger timeouts, er ofte chokerede over at lære, at der er familier, der aldrig bruger timeouts og som sjældent hæver deres stemmer overfor deres børn. Du har ikke brug for at bruge disse disciplineringsmetoder, og hvis du bruger dem nu, vil du sandsynligvis være ganske lettet over at høre, at du kan vænne dig selv fra dem.

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: Toddlers.

Uddrag af artiklen: What´s Wrong With Timeouts?