At sætte grænser med dit viljestærke barn

At opdrage et viljestærkt barn er en udfordring, men også en fantastisk mulighed for at lære om os selv og praktisere at sætte faste og klare grænser. Vores første opgave e matche vores opdragelsesredskaber til vores viljestærke barns temperament og måde at lære på, så vi kan stoppe den dårlige adfærd og magtkampene og kan lære vores regler på den tydeligste og mest forståelige måde. Vi må lære at give klare, faste budskaber med vores ord og understøtte dem med logiske konsekvenser.

Viljestærke børn er normale børn, men de er sværere at opdrage og disciplinere end andre børn, fordi de tester mere, modsætter sig mere, protesterer mere og bruger mere drama. De skubber hårdt op mod vores regler og autoritet og kræver derfor mere vejledning og disciplin. Når vi accepterer dette faktum, er det nemmere for os at bevare kontrollen og tålmodigheden og lade være med at tage tingene personligt.

Føjelige børn samarbejder for det meste og har en anden læringsstil end viljestærke børn. De lærer mest på den nemme måde, hvorimod viljestærke børn lærer mest på den hårde måde. Det betyder, at viljestærke børn ofte har brug for at opleve konsekvenserne af deres valg, før de kan lære lektionen, vi prøver at lære dem. Det er ikke nok at sige, at det ikke er okay at sparke til bolden i huset. Viljestærke børn har brug for at opleve, at bolden tages fra dem, hver gang de beslutter sig til at teste reglen og sparke til bolden alligevel, og de har måske brug for at gøre dette mange gange, før de accepterer reglen.

At lære effektive metoder til at opdrage vores viljestærke barn er derfor vigtigt, da ineffektiv og uklar vejledning er den hurtige vej til magtkampe og problemer. Vi må være klare og faste med vores anmodninger og for eksempel sige: ”Ryd venligst op på dit værelse, før du gør noget som helst andet i dag,” og så ikke tillade ham at gøre noget andet, før arbejdet er gjort.

I de fleste familier opstår der naturligt et godt forhold mellem føjelige børn og deres forældre, fordi børn, der er nemme at opdrage, spontant udløser vores kærlighed. Det er anderledes med viljestærke børn. Forældre elsker dem, men bryder sig ofte ikke om deres adfærd. Det er vigtigt, at vi accepterer og elsker vores barn betingelsesløst, som han er. Vi kan ikke forandre hans grundlæggende temperament, men vi kan forstå det og lede det i en positiv retning, og vi kan lære bedre måder at opdrage på. Dette har vi kontrol over.

Hvordan viljestærke børn lærer vores regler.

Hvordan ved viljestærke børn, om vores talte regler er dem, vi praktiserer? De tester ved at gøre, hvad vi beder dem om ikke at gøre, og så venter de og ser, hvad der sker. Det er på den måde, de lærer, hvad der er okay, hvem der har styringen, hvor langt de kan gå, og hvad der sker, hvis de går for langt. De udforsker konkret og baserer deres overbevisninger mere på, hvad de oplever, end hvad de får at vide.

Alle børn tester for at finde ud af vores regler. Føjelige børn tester ikke særlig meget, fordi de hurtigt bliver overbevist om at følge vores regler, og for dem er vores ord ofte nok. Viljestærke børn er aggressive forskere, der tester grænser og autoritet, og for dem er ord sjældent nok. De ønsker at vide, hvad der sker, hvis de ikke gør, som vi siger, og de bliver ved med at presse os til punktet af handling. De er vanskelige at undervise, fordi de mest lærer på den hårde måde.

Når vores ord konsekvent svarer til vores handlinger, vil vores børn begynde at tune sig ind på vores ord og tage dem højtideligt. Forældre, der forlader sig på ord alene, oplever, at deres budskab ikke bryder igennem. At lære regler er så meget nemmere, når vi bruger klare ord kombineret med effektiv handling.

Den bedste måde at løse opdragelsesproblemer på er gennem en balanceret, demokratisk tilgang, der både er respektfuld og fast. Dette er en vind-vind tilgang, der tilfredsstiller alle vores grundlæggende træningsmål. Den stopper den dårlige adfærd, lærer ansvarlighed og respektfuld kommunikation, virker med alle børn, bruger mindre energi, sårer ikke følelser, ødelægger ikke forhold og provokerer ikke til magtkampe. Den bringer succes, hvor andre metoder fejler, fordi den er tydelig og konsekvent.

Børn hører vores ord og oplever handlinger, der understøtter dem - uden vrede, drama og magtkampe fra vores side, der interfererer med god kommunikation og læring. Budskabet er klart og understøttes af overbevisningen om, at børn lærer bedst, når de oplever konsekvenserne af deres valg. Forældre trætter ikke deres børn med for mange ord, og de handler ikke som politidetektiver eller dommere. De indtager en undervisende og vejledende rolle, hvor de giver klare budskaber, opmuntrer til samarbejde, lærer færdigheder og følger op med læringsrige konsekvenser, der er logisk relateret til adfærden. Det betyder ikke noget, om børn vælger at lære på den nemme eller den hårde måde. Den demokratiske tilgang lærer lektionen på måden, barnet vælger at lære den.

At sætte faste grænser

Grænser kan være faste eller bløde. Faste grænser giver klare signaler, hvor ord understøttes af effektiv handling, og føjelighed forventes og kræves. Bløde grænser giver uklare signaler, hvor ord ikke understøttes af handlinger, og føjelighed ikke forventes og kræves. Bløde grænser inviterer til testning og magtkampe med viljestærke børn, og forældre, der gentager og giver påmindelser, lærer faktisk deres børn at ignorere dem.

Brug derfor faste grænser til at kommunikere dine regler og forventninger, så dine børn både hører og oplever stop. De modtager de data, de har brug for, så de kan træffe et acceptabelt valg, og dine ord bakkes op med handlinger. De lærer at tage dine ord højtideligt, tester mindre og samarbejder mere. Sig kun hvad der er brug for at blive sagt på en klar, fast og respektfuld måde. Dit mål er at afvise uacceptabel adfærd, ikke barnet, der udfører adfærden, så fokusér på adfærden, ikke på barnets iboende værd, der aldrig kan rokkes ved. Budskaber, der skammer, bebrejder, kritiserer og ydmyger går for vidt, fordi de afviser barnet sammen med adfærden og slører klarheden i budskabet. Et klart budskab bør informere barnet specifikt om, hvad du ønsker, han skal gøre. Fortæl ham om nødvendigt, hvornår og hvordan han gør det, og jo færre ord, jo bedre. Sig ting som: ”Ryd venligst op efter dig på køkkenbordet, før du gør noget som helst andet. Det betyder, at du lægger bestik og skål i vasken og tørrer køkkenbordet med en klud.” Uden et specifikt budskab vil dit barns adfærd måske ikke leve op til dine forventninger.

Hvordan vi taler er meget vigtig. En høj, irriteret eller vred stemme sender det forkerte budskab – mangel på kontrol – og inviterer til testning. Vores stemme bør udtrykke, at vi er faste, i kontrol og besluttet på, at vores barn må gøre, hvad vi beder ham om at gøre. Så tal på en saglig, nøgtern måde med din almindelige stemme. Faste grænser udtrykkes ikke hårdt. Sig kun, hvad du ønsker, dit barn gør med din normale stemme, og vær forberedt på hurtigt at bevæge dig videre til dit handlingstrin. Hvis du forventer, at dit barn tester, fortæl ham da med din normale stemme, hvad der vil ske, hvis han ikke samarbejder. Dette er ikke en trussel, og du er simpelthen tydelig.

Check ind og cut off proceduren

Check ind, når børn ignorerer dig. Det betyder, at du, for at undgå de gamle gentagelser og påmindelser der opmuntrer til testning og magtkampe, siger ting som: ”Forstod du, hvad det var, jeg sagde?” eller: ”Fortæl mig med dine ord, hvad du hørte, jeg sagde.” Tiden til at argumentere er ikke, når dine regler testes eller krænkes. Dette er tiden til handling. Hvis du bider på krogen og engagerer dit barn i en diskussion om dine regler, siger du i virkeligheden, at disse kan forhandles, og du åbner dig op for magtkampe.

Cut off proceduren er en respektfuld måde at afslutte en diskussion på, før den udvikler sig til en magtkamp. Du kan sige: ”Vi er færdige med at tale om det. Hvis du bringer det op igen, må du tilbringe de næste fem minutter på dit værelse.” Eller: ”Vi er færdige med at diskutere det. Du kan gøre, hvad jeg bad dig om at gøre, eller du kan bruge de næste fem minutter til at blive klar til at gøre det. Hvad vælger du?” Følg op med en timeout konsekvens, hvis dit barn fortsætter. Der er ikke noget forkert ved at diskutere dine regler, men vær sikker på at diskussionen foretages, efter dit barn har gjort, hvad du bad ham om at gøre. ”Jeg vil være glad for at fortælle dig hvorfor, efter at du har gjort, hvad jeg bad dig om at gøre.” Arrangér derefter en tid til diskussionen. I de fleste tilfælde vil du opdage, at det ikke drejer sig om hvorfor, men om hvorvidt dit overhovedet bliver nødt til at gøre, hvad du bad ham om at gøre. Hvis han kan udmatte dig i en diskussion, kan det være, at føjelighed er valgfrit, ikke påkrævet.

At give begrænsede valg er en effektiv metode til at hjælpe børn med at blive bevidst om deres valg, når de beslutter sig til at udfordre eller teste dine regler. Ignorer indstillingen, ikke den dårlige adfærd. Surmuleri, smæk med dørene og udtryk for utålmodighed eller afsky er fristende maddinger, det er svært for de fleste voksne ikke at bide på, men hvis du bider på krogen og reagerer på barnets plan, har du i virkeligheden givet en lektion i respektløshed. Aggressiv udforskning er udmattende, men den er måden, mange viljestærke børn vælger at lære på. Dine ord er kun den første del af dit budskab. Den anden del af dit budskab er konsekvenser, der taler højere end ord. Hvis dit barn bliver ved med at teste, er det tiden til handling.

At understøtte dine ord med logiske konsekvenser.

Viljestærke børn har brug for at opleve, hvad du siger, før de vil tro det. Dit barn tester måske endog dit klareste budskab, og når dette sker, er tiden til snak ovre. Det er tiden til at handle og hjælpe dit barn med at lære lektionen på den hårde måde. Konsekvenser er den hårde måde.

Hvorfor er konsekvenser vigtigt? Fordi de stopper den dårlige adfærd og lærer dit barn at tune ind på dine ord og tage dem højtideligt. Konsekvenser er et effektivt redskab i læringsprocessen, når du bruger dem rigtigt, altså på en logisk og respektfuld måde – ikke på en straffende måde, der bryder forbindelsen til dit barn og ødelægger forholdet til ham. Konsekvenser bør relatere sig til adfærden, og de bør hverken være for store eller for små, og når de er ovre, bør de virkelig være ovre og efterfølges af tilgivelse. Hvis dit barn har mere at lære og vælger at opføre sig dårligt igen, gentager du oplevelsen.

Logiske konsekvenser er logisk relateret til adfærden og understøtter reglen, du prøver at lære. Der er ingen råben, trusler, advarsler, foredrag eller tab af ikke-relaterede legesager eller privilegier. Logiske konsekvenser er ideelle træningsredskaber for viljestærke børn. De stopper den dårlige adfærd, lærer ansvarlighed og fremmer læring på den klareste og mest forståelige måde, når de udføres på en saglig, nøgtern måde. Så tænk logisk, og gå ikke ud fra, at en logisk konsekvens er ineffektiv, fordi dit barn har brug for at opleve denne konsekvens mange gange for den samme dårlige adfærd. Dit barn har mere læring, han må gøre.

Timeout

Timeout er en effektiv procedure, når den bruges som en logisk konsekvens. Den stopper dårlig adfærd og giver børn tiden, de har brug for, så de kan genvinde selvkontrollen. Når den bruges konsekvent, lærer den børn vigtige færdigheder i at håndtere vrede. Uheldigvis har timeout være misbrugt, og straffende forældre bruger den som en fængselsstraf til at forcere deres børn til føjelighed. Den udføres med en masse vrede, drama og stærke følelser, og børn opfatter den som et personligt angreb og reagerer med vrede og gengæld. Tolererende forældre derimod ser på timeout som et redskab, barnet kan bruge, hvis han har lyst til det. Hverken den straffende eller den tolererende version af timeout er virkelig timeout. Timeout er ikke et fængsel, og ej heller er den en valgfri konsekvens, barnet bruger, hvis han har lyst til det. Timeouts er almindeligvis kortvarige (5-20 minutter), og de kan bruges gentageligt. Dette er gavnligt, fordi gentagelige erfaringer giver flere muligheder for læring.

Timeout er hurtig, enkel og nem at udføre, og den kan bruges med børn i næsten alle aldre (tre år og gennem teenageårene.) Introducér timeout, før du bruger den. Hvis du ikke har brugt timeout før, eller du har brugt den på en straffende eller tolererende måde, vær da sikker på at du forklarer overfor dine børn, hvordan den virker, før du bruger den. Sig for eksempel. ”Jeg har en plan for at hjælpe dig med at lære mine regler. Jeg føler, den vil hjælpe os med at komme bedre ud af det med hinanden. Her er, hvordan den virker. Når du nægter at samarbejde med mine regler, eller gør visse ting der ikke er okay, vil jeg bede dig om at gå hen på dit værelse i 5-10 minutter, eller hvor lang tid du behøver for at genvinde kontrollen. Hver gang vil jeg sætte timeren i gang og lade dig vide, hvornår tiden er gået. Du kan kigge i en bog, tegne eller lave en anden stille aktivitet. Hvis du kommer ud, før timeren har ringet, vil du gå tilbage, og tiden vil starte forfra. Vi vil bruge denne procedure, så ofte som der er brug for det. Forstår du det? Fortæl mig med dine ord, hvordan du tror, timeout virker.”

At finde et passende sted til timeout er vigtigt for effektiviteten af proceduren. Dit barns værelse er et fint sted, så længe det ikke er fyldt med underholdende genstande som elektroniske spil. Vælg da et andet sted, som for eksempel badeværelset. Det mest rolige rum med mindst trafik er bedst. Brug altid en timer. Hvis du ikke bruger en timer, udfører du ikke timeout. Du gør noget andet, og det vil ikke tage lang tid for dit barn at forstå inkonsekvensen i proceduren. Han vil begynde at modsætte sig den og se på den som unfair og vilkårlig. Køkkenure eller et æggeur virker fint, og tiden bør ikke begynde, før dit barn faktisk er på værelset. Hvis han beslutter sig til at gå, før timere lyder, sender du ham tilbage og starter den fulde tid igen. Når først du har sat timeren i gang, har du effektivt sat dig selv ud af billedet, og resten er mellem barnet og timeren. Det er bedst, at børn ikke selv sætter timeren i gang, eller at de har timeren på deres værelse under timeout. Forældre, der tillader dette, oplever nogle af de korteste timeouts.

Hvor lang tid bør dit barn tilbringe i timeout? Et minut per alder er en god tommelfingerregel, og begynd ikke før treårsalderen – med én betingelse. Barnet bør ikke have lov til at forlade timeoutområdet, før han har genvundet kontrollen. Når timeren lyder, bør konsekvensen være forbi, under forudsætning af at dit barn er holdt op med den dårlige adfærd og har genvundet kontrollen. Hvis dette ikke er tilfældet, er han ikke parat til at komme ud, og du kan sige: ”Timeren har lydt. Du kan komme ud, når du er rolig, men ikke før.” Når dit barn er parat til at komme ud, inviterer du ham ud med en venlig stemme, for på denne måde kommunikerer du tillid til dit barns evne til at samarbejde og træffe bedre valg.

Timeout er en kraftigt redskab, når den bruges på en vedholdende og passende måde. Gå ikke ud fra, at proceduren er ineffektiv, fordi dit barn bliver ved med at teste dine regler og din autoritet og behøver mange timeouts. Lad din aggressive forsker indsamle alle de data, han har brug for. Gentagelig udsættelse for dine konsekvenser vil lede til læringen, du ønsker. Timeout bør bruges til at håndtere mere ekstrem adfærd, som testning der bliver til trods, meget respektløs adfærd, trodsig adfærd, fjendtlig eller sårende adfærd. Konsekvenser er vigtige træningsredskaber for viljestærke børn. De sender klare signaler om vores regler og forventninger, sætter faste grænser, så børn kan blive på vejen af acceptabel adfærd. Når konsekvenser bruges på en fast og respektfuld måde, lærer de børn at tage dine ord højtideligt og at samarbejde mere ofte. Nøglen til at bruge konsekvenser effektivt er måden, de bruges på. Når de bruges på den rette måde med fasthed og respekt, lærer de samarbejde og ansvarlighed.

At håndtere modstanden du sandsynligvis vil møde.

Den hårde måde at lære på, som mange viljestærke børn vælger, er stadigvæk læring, men den er hård ved både forældre og børn. Så forvent ikke at det er nemt. Forvent i stedet for at der vil være modstand.

Viljestærke børn kan fremkomme med betydelig modstand, når tingene ikke går, som de ønsker det. Vi kan forvente os, at de skruer op for intensiteten, at der vil være mere råben og skrigen, drama, raseriudbrud og sårende udsagn. Lad dig ikke vildlede heraf. Deres mål er at udmatte dig, få dig til at reagere på et emotionelt plan, og få dig til at give efter for dem. Bevar fatningen. At reagere kræver ikke emotionel modenhed fra vores side. Vi kan ikke kontrollere vores børns reaktioner på konsekvenserne, vi bruger, men vi kan lære at kontrollere, hvordan vi reagerer på vores børns reaktioner. At reagere og at respondere er to meget forskellige ting. Den første leder til konflikt, magtkampe og manglende kontrol. Den anden er en velovervejet proces, der involverer observation og et bevidst valg om, hvordan vi vil respondere. Den kræver tålmodighed og emotionel modenhed fra vores side og tillader os at bevare kontrollen, når vi konfronteres med vores barns reaktioner.

Så hvordan reagerer vi som modne voksne, når vores barn prøver at få os til at reagere som børn? Vi må have tålmodighed og være bevidst om, hvordan modstand ytrer sig, så vi ikke bliver overrasket, når vi møder den. Vi må dernæst give os selv et ”meditativt øjeblik,” hvor vi sætter tingene i perspektiv og for eksempel siger til os selv: ”Jeg er den voksne. Han er barnet. Han handler som et barn, fordi han *er* et barn.” Vi stiller dernæst os selv spørgsmålet om, hvad vi vil gøre ved det, så vi kan følge op på tingene med en logisk konsekvens.

Modstand er hårdt for forældre, men hvordan undgår vi tage de sårende ord, der ledsager modstanden fra vores børn, til os? Det gør vi ved at tilgive barnet. Det betyder ikke, at vi tilgiver den uacceptable adfærd, for uacceptabel adfærd bør ikke tolereres, og det er derfor, vi sætter en stopper for den og fremkommer med læringsrig vejledning. Hvad vi tilgiver er barnet, der udfører handlingen. Vi må adskille handlingen fra personen. Vi afviser den uacceptable adfærd, ikke barnet, og budskabet til barnet er: ”Du er et godt barn, og jeg elsker og accepterer dig betingelsesløst under alle omstændigheder, men hvad du gør er ikke okay.” Vi fokuserer på barnets adfærd, ikke på hans værd, der altid forbliver det samme. Når vi tilgiver barnet, kan vi bevæge os videre uden vrede eller modvilje.

På denne måde kan vi bevare et positivt forhold til vores barn, samtidig med at vi sætter grænser for hans ikke-acceptable adfærd. Vi er forberedt på at konfrontere og overvinde modstanden, vi sandsynligvis vil møde, og vi har erkendt, at dette at respondere betænksomt vil holde os på det rette spor og væk fra magtkampe. Så vær vedholdende, fast og kærlig, og du vil opleve nye planer af samarbejde fra dine børn, men de vil ikke bare give dig dette samarbejde. Du bliver nødt til at fortjene den gennem dine konsekvente bestræbelser.

At motivere dit barn til samarbejde.

Grænser definerer vejen, vi ønsker, børn skal blive på, men grænser alene er måske ikke nok til at motivere viljestærke børn ind i den rigtige retning. Vi kan gøre mere. Vi kan lære børn færdighederne, de har brug for, så de kan opføre sig på mere socialt acceptable måder. Forældre tror ofte, at dette at fortælle børn hvordan de håndterer en udfordrende situation svarer til at lære dem færdigheden, men for mange børn er dette ikke nok. At give information er et vigtigt første skridt i læringsprocessen, men information alene er ikke nok til at hjælpe mange børn med at mestre en bestemt færdighed. Vi må vise dem, hvad de kan gøre, og de har ofte brug for at øve sig, før de fuldt ud kan mestre færdighederne, vi prøver at lære dem.

At udforske valgmuligheder er et vigtigt første skridt i træningsprocessen, da det hjælper børn med at blive bevidst om deres valg og hjælper dem med at skelne mellem gode og dårlige valg. Du kan bruge dette træningstrin, når konsekvensen er forbi. Når vi lærer færdigheder, er det vigtigt, at vi bryder dem ind i enkle trin, og så lærer hver færdighed trin for trin. Børn er naturligt motiveret til at lære nye færdigheder og få deres succeser anerkendt af de mennesker, der betyder mest for dem. De kræver ikke lækkerier, legesager og specielle belønninger for at blive mere dygtige. De er allerede ivrige efter at vise os, hvad de kan gøre, og at opnå færdigheder er den primære udviklingsmæssige opgave i barndommen.

Kilde: Robert J. Mackenzie – Setting Limits With Your Strong-Willed Child.