



Hvordan gjennomføre time-out?

I kjølvannet av TV-programmer som Nanny-hjelpen, hvor en utdannet barnepedagog eller barnevakt kommer hjem til familier som strever med barneoppdragelsen og "umulige" barn, har metoden time-out blitt en populær oppdragelsesmetode også i norske hjem.

Mange sidestiller metoden med å sende barnet i skammekroken, men det er viktige forskjeller på disse to metodene.

HVA ER TIMEOUT?

Time-out, eller pausetid, som metoden kalles på norsk, er en mulighet for barnet til å lære hvordan det skal takle frustrasjon og kontrollere sin egen oppførsel. I time-out skal barnet ha noen minutter for seg selv, uten å få oppmerksomhet fra den voksne. Med korrekt bruk av time-out kan du lære barnet hvordan uønsket oppførsel får konsekvenser, uten å kjefte og skjenne på barnet.

- Pausetid er en kortvarig, mild konsekvens, der hensikten er å hjelpe barnet, slik at konflikten ikke skal bli større, sier psykolog Egil Launes til nettstedet klikk.no.

HVA ER FORSKJELLEN FRA SKAMMEKROK?

Metodene er til forveksling like; barnet fjernes fra situasjonen og blir sendt et annet sted en kort stund. Time-out er imidlertid en mildere form for korreks enn det å sende et barn i skammekroken, og man har fjernet skamelementet.

Barn som gjennomfører pausetid skal ikke føle seg skamfulle eller avvist, og den voksne som har beordret pausetiden skal gjøre dette uten å kjeft på barnet eller støte det fra seg.

- I pausetiden, som ikke bør overstige noen få minutter, skal barnet få anledning til å sette seg ned og gjenfinne roen på et sted som er utenfor konfliktområdet, sier Launes.

HVORDAN GJENNOMFØRE?

For barn under tre år kan det være vanskelig å gjennomføre pausetid. Små barn klarer ikke å sitte stille lenge på samme sted, og det kan også være vanskelig å skille mellom uskyldig utforsking og utspekulert ugagn.

For å introdusere konseptet for mindre barn, kan den voksne de første gangene sitte sammen med barnet i time-out. Les en bok eller ligg ned på sofaen og syng en sang for å få tankene bort fra konflikten og roe gemyttene. Slik vil barnet venne seg til tanken om en avkjølingsperiode når han føler seg frustrert.

FORBERED BARNET

Når barnet er litt eldre og bedre forstår at handlingene hans får bestemte konsekvenser, kan man begynne med en mer tradisjonell form for time-out, men sørg for å forberede barnet god tid i forveien, slik at han ikke overrumples. Forklar ham konseptet og fortell ham konkret hvilken oppførsel som vil føre til time-out, slik at han er klar over reglene som gjelder.

Gi ham også en advarsel underveis, når det ser ut til at det kan oppstå en konflikt eller når han viser tegn til å bli veldig frustrert. Fortell ham at han må endre oppførsel, ellers må han sitte på pausestolen og roe seg ned litt før han får fortsette å leke. Da gir du ham et valg – enten roe seg ned og fortsette leken, eller å fortsette den uønskede oppførselen og måtte ta en pause.

Pausestolen trenger heller ikke være en pinnestol i nakent hjørne av stuen. Barnet bør ikke ha anledning til å leke eller underholdes mens han sitter i time-out, ettersom litt av poenget er å kjede seg, men det er ingenting i veien for at time-out kan gjennomføres i en komfortabel stol eller i et sofahjørne.

VÆR FLEKSIBEL

Et lite barn har vanskeligheter for å følge regler til punkt og prikke. Dette er barnets natur og betyr ikke at han er trassig eller oppsetsig. I første omgang – frem til barnet er rundt tre år gammelt – er poenget med pausetid kun å introdusere konseptet om et avbrudd fra leken eller konflikten. Ikke vær prinsipiell med hensyn til sted eller lengde på pausetiden. Noen ganger kan det være nok å få barnet til å sitte ned der han er og telle til ti et par ganger – bare for å skifte fokus bort fra konfliktområdet.

Benytt time-out som en alternativ ”telle til ti”-metode i hverdagen – både voksne og barn kan ha god hjelp av noen øyeblikks ro og fred i en hektisk hverdag.

Kilder:

Babycenter.com
Parentingideas.com
Klikk.no