



Einvera / hlé (Time-out)

Einvera eða hlé er áhrifarík leið til að taka strax á óæskilegri hegðun.

Með því að setja barn í einveru koma foreldrar í veg fyrir að það fái athygli eða aðra umbun fyrir óæskilega hegðun og á sama tíma veikist hegðunin. Einvera hvetur til nýrrar viðunandi hegðunar og þegar umbunað er fyrir þá hegðun styrkist hún og er því líklegri til að birtast aftur síðar.

Rétt notkun einveru:

Það er mjög mikilvægt að foreldrar læri að nota einveruaðferðina rétt. Það eru nokkur atriði sem þarf að hafa í huga:

1. Það skal ávalt nota hvatningu við jákvæðri hegðun samhliða því að nota einveru við neikvæðri hegðun. Margir foreldrar taka meira eftir neikvæðri hegðun barna sinna heldur en jákvæðri hegðun þeirra. Það er gott að hafa í huga að fyrir hverja neikvæða athugasemd sem barn fær skuli það fá 3-4 jákvæðar athugasemdir.
2. Það skal ávalt kenna barninu lögmál einveru áður en henni er beitt í fyrsta skipti.
3. Einvera þarf að eiga sér stað strax á eftir óæskilegri hegðun.
4. Það þarf að velja ákveðinn stað fyrir einveru sem mun alltaf vera notaður. Fyrir lítil börn á aldrinum 2-4 ára er æskilegt að notaður sé einverustóll þar sem foreldrar þurfa að geta haft auga með barninu. Fyrir börn á aldrinum 5-12 ára ætti einveru staðurinn að vera í aðskildu herbergi. Staðurinn þarf að vera öruggur og rólegur og það mega ekki vera leikföng eða sjónvarp nálægt (herbergi barnsins er t.d. ekki æskilegur einverustaður). Það á ekki að vera skemmtilegt fyrir barnið að fara í einveru heldur á barninu að leiðast. Það er t.d. hægt að velja forstofuna, lítið skot eða baðherbergið sem einverustað.
5. Barn skal vera í einveru í eina mínútu fyrir hvert aldursár (þannig að 3 ára barn er í 3 mínútur en 6 ára barn í 6 mínútur). Það er mikilvægt að nota færanlega klukku sem hringir þegar einveru er lokið.
6. Það á að húsa barnið þangað til einveru lýkur. Það má ekki veita barni athygli, hrós, umbun eða aðrar styrkingar á meðan á einverunni stendur.
7. Þegar byrja á að nota einveru aðferðina er mikilvægt að velja ekki meira en tvenns konar hegðun til að beita aðferðinni á. Hegðunin sem valin er nefnist þá markhegðun og nota skal einveru markvisst og endurtekið við henni. Þegar náðst hefur árangur með ákveðna markhegðun er hægt að velja nýja markhegðun.
8. Í fyrstu skal markhegðunin vera minniháttar vandamál sem veldur ekki miklu uppnámi og þegar reynsla hefur fengist á notkun einveru er hægt að nota aðferðina til að takast á við stærri vandamál.

9. Það skal forðast að skamma barnið á meðan það er í einveru eða eftir að einveru lýkur, einveran ein og sér dugar oftast.
10. Það skal forðast að láta barn biðjast afsökunar eða lofa að vera gott eftir að einveru lýkur.

Nokkur atriði sem vert er að hafa í huga varðandi einveru:

Einvera hefur ekki skaðleg áhrif á börn og foreldrar sem nota einveruaðferðina eru ekki slæmir foreldrar. Einvera stöðvar óæskilega hegðun eins og t.d. að berja, kýla, sparka, klóra, klípa, hrinda, bölvva, hóta og uppnefna. Það má líka nota einveru við bræðiköstum, háværu væli, ljótu orðbragði og eyðileggingum sem hafa átt sér stað viljandi.

Þegar óæskilega hegðunin er í litlum mæli getur verið nægilegt að hunsa hegðunina. Þá skulu foreldrar ekki beita einveruaðferðinni ef þeir sáu ekki sjálfir slæmu hegðunina hjá barninu. Einveru skal ekki nota við hegðun eins og fýlu, geðvonsku, hræðslu, ómannblendni, eða þegar barn gerir ekki heimavinnuna sína eða tekur ekki til í herberginu sínu. Einvera er aðferð sem er notuð til þess að stöðva hegðun en leiðir ekki til hegðunar.

Einveru aðferðin borin saman við annars konar refsingar:

Þegar við notum einveru eru neikvæðar tilfinningar í lágmarki. Það er nóg að segja barni að fara í einveru og þegar barnið kemur úr einveru eru báðir aðilar yfirleitt búnir að jafna sig. Einveru aðferðin getur komið í staðinn fyrir aðrar refsingaraðferðir sem yfirleitt bera lítinn eða engan árangur, eins og að skamma eða öskra og flytja langan reiðilestur þar sem jafnvel er minnst á “vonda kallinn” eða Grýlu sem kemur og tekur óþekka krakka. Aðrar áhrifalittlar aðferðir eru að hóta að henda leikföngum barnsins, eða hótanir um forréttindamissi sem foreldrar standa sjaldan við. Sum börn eru send inn í herbergið sitt til að hugsa málið og sagt að koma út þegar þau eru orðin góð. Allt eru þetta aðferðir sem bera jafnan lítinn árangur og geta jafnvel gert vandamálin enn stærri.

Algeng mistök við notkun einveru:

Til þess að foreldrar geti verið vissir um að þeir séu að nota einveru aðferðina rétt er gott að hafa algeng mistök í huga:

1. Það á ekki að skammast í barninu áður en það er sent í einveru.
2. Það á ekki að skammast í barninu á meðan það er í einveru.
3. Það á ekki að hóta því að beita einveru en standa svo ekki við það.
4. Foreldri á ekki að fylgjast með tímanum á sínu úri, heldur er nauðsynlegt að vera með klukku sem hringir þannig að barnið geti sjálft vitað hvenær einveru er lokið.
5. Það á ekki að láta einveru standa í mislangan tíma.
6. Það á ekki að láta barnið biðjast afsökunar eða gefa loforð þegar það kemur úr einveru.

Að lokum skal bent á mikilvægi þess að nota aldrei einveru við neikvæðri hegðun án þess að nota hrós, hvatningu og annars konar umbun við jákvæðri hegðun. Það er mjög mikilvægt að foreldrar "grípi börnin sín góð" og hrósi þeim eða veiti þeim athygli þegar þau sýna æskilega hegðun. Það getur verið nóg að klappa á kollinn á barni sem er að leika sér fallega eða koma með litla jákvæða athugasemd. Barn sem er að leika sér fallega en fær enga athygli er líklegt til þess að auka smám saman hávaðann þangað til það fangar athygli foreldris. Ef foreldrar veita börnum sínum einungis athygli við neikvæðri hegðun þá styrkir það óæskilegu hegðunina, því þó svo að athyglin sé neikvæð þá er hún ávallt betri en engin athygli.

Unnur Vala Guðbjartsdóttir, cand. psych nemi
júní, 2011

Pistillinn er að miklu leyti byggður á eftirfarandi heimildum:

1. Clark, L. (2003). *SOS! Hjálp fyrir foreldra*. (3.útgáfa, þýðandi: Ágústína Ingvarsdóttir). Prentvinnslan Gutenberg, Reykjavík.
2. Kazdin, A. E. (2005). *Parent Management Training: Treatment for oppositional, aggressive, and antisocial behaviour in children and adolescents*. Oxford University Press, New York.