



Grænsesætning ved brug af time-out for børn med fragilt x syndrom

Time-out kan være en virksom metode for børn og unge med fragilt x syndrom, men kun når man tager højde for deres fysiske og mentale udviklingsniveau, hvormed det er afgørende at tilpasse metoden til barnet. Generelt er time-out hos normalt udviklede børn forstået som en straf for uartig opførsel og tid væk fra positiv opmærksomhed. Mange terapeuter, familierådgivere og forskere anvender en variant med naturlige konsekvenser, hvor barnet ved dårlig opførsel under måltidet fx spytter maden ud, mister retten til at sidde med resten af familien og spise sit måltid eller hvis barnet kører op med negativ adfærd i en gruppe under samling, så mistes retten til at være med i samlingen. Naturlige konsekvenser kan bruges effektivt i mange situationer, men en vigtig undtagelse er, hvis barnets adfærd oprindeligt havde til formål at undgå samlingen, da man så "belønner" dårlig adfærd.

Time-out kan anvendes til yngre børn med fragilt x syndrom, men også unge frem til de tidlige teenageår. Fordi børn og unge har meget forskellige mentale udviklingsniveauer, så kan det være svært at sætte en præcis aldersgrænse på metoden. Følgende 10 metoder kan understøtte børn og unge med fragilt x syndrom, når man skal iværksætte en time-out, fordi man laver særlige tilpasninger, der imødekommer deres vanskeligheder omkring nedsat sproglige færdigheder og nedsat opmærksomhed, hvilket bedst imødegås gennem øget fokus på gentagelser, forudsigelighed og en helt fast metode.

De 10 time-out regler for børn og unge med fragilt x syndrom:

1. Gør time-out til en proces – ikke et sted.

Børn og unge med fragilt x syndrom kan forfalde til dårlig adfærd i mange forskellige situationer fx supermarkedet, skolen eller i familiens hjem, så derfor er det vigtigt, at time-out ikke er et bestemt sted. Hvis barnet slår i supermarkedet, så sæt barnet ned så snart adfærden opstår, og hvis barnet allerede sidder ned, så vend dem med ryggen til dig eller gruppen. Hvis adfærden opstår i supermarkedet, så sæt barnet ned i gangarealet, men positioner dig selv, så de ikke kan forlade stedet eller tage ting ned fra hylderne. De er nu i time-out. Dette sikrer, at du ikke skal kæmpe for at få barnet hen til time-out pladsen, og det sikrer samtidig at barnet med det samme oplever at miste din adfærd. Det anbefales dog, at du først træner flere gange i dit eget hjem eller hos familie, førend du afprøver time-out på offentlige steder som supermarkedet. Time-out har generelt god effekt på børn og unge med fragilt x syndrom, fordi de er socialt interesseret og ønsker samværet med andre, mens autistiske børn uden dette ønske ikke altid profiterer af time-out.

2. Sørg for time-out er tid væk fra din opmærksomhed

Dette er ofte en af de sværeste opgaver i time-out, når barnet er i time-out, så betyder det tid væk fra din opmærksomhed, hvormed du ikke skal tale med dem om, hvorfor de er i time-out, eller hvad de gjorde galt. Hvis du indgår i samtale med barnet under time-out, så vil de pludselig blot opleve det som en samtale i en særlig stol, og det vil ikke have nogen effekt. Det betyder ikke, at du ikke skal kommunikere med barnet, men det skal være meget kortfattet, struktureret og rutinepræget.

3. Beslut dig for et enkelt og konsistent udsagn før du begynder.

Korte og præcise sætninger har flere formål. Det første er, at barnet tydelig ved, hvad det gjorde galt, og det andet beskriver, hvad der sker nu fx "Ikke slå – time-out". Det er vigtigt, at udsagnet er meget kort, fordi børn med fragilt x syndrom ofte har nedsatte sproglige færdigheder, så lange sætninger vil ofte hæmme forståelsen. Endvidere vil lange forklaringer ofte forsinke processen med time-out, så barnet får sværere ved at koble time-out til adfærden. I værste fald har barnet ved længere dialog helt glemt den oprindelige årsag til time-out, når det indtræffer. Korte sætninger gør det desuden muligt at forbinde adfærden med time-out, selv om stedet ændrer sig. Det er vigtigt, at du på forhånd beslutter dig til, hvad du vil sige, så det ikke er nødvendigt for dig at finde den rigtige formulering i en potentielt meget ophedet situation. Endvidere er det vigtigt, at ALLE omkring barnet bruger præcis den samme formulering. Det betyder også, at ethvert forsøg på kontakt fra barnet under time-out kan besvares på samme konsekvente måde fx "ikke slå – time-out". Det er altid svært at ændre adfærd særligt for børn og unge med fragilt x syndrom, så et ensartet udsagn kan virke beroligende og påminde både dig selv og barnet om, hvad der skete, og hvorfor han/hun er i time-out.

4. Sørg for at skabe klar sammenhæng mellem en bestemt handling eller type af adfærd og time-out.

Time-out kan ikke bruges for uartig adfærd mere generelt. Hvis time-out skal have en effekt, så er adfærden nødt til at være koblet direkte til den uønskede adfærd fx rive, sparke, slå eller bide. Time-out er en opdragelsesmæssig metode, som kun bør anvendes i meget begrænset adfærd i forhold til den værste slags adfærd. Det er ikke noget, der kan iværksættes, hvis man har brug for en pause eller oplever, at barnet er overvældet af sensoriske indtryk og skal skærmes.

5. Iværksæt time-out øjeblikkelig når adfærden eller handlingen opstår.

Hvis time-out skal være effektivt, så skal det iværksættes direkte efter barnets adfærd. Dette er særlig vigtigt for børn og unge med fragilt x syndrom, der ofte har svært ved at fastholde opmærksomheden og forstå relationen mellem årsag og effekt "jeg gør xxx, og så sker der yyy". Jo kortere tid mellem adfærden og time-out, des hurtigere vil barnet forstå det og mindske den uønskede adfærd.

6. Undlad at deltage i samtale med barnet eller den unge under time-out

Mange børn vil søge dialog på vej til time-out eller under time-out for at få din opmærksomhed. De kan også fralægge sig ansvar *"jeg gjorde det ikke"* eller komme med udsagn, der rammer dine følelser som forældre *"jeg hader dig mor"*. Hvis du går i dialog med barnet om sådanne udsagn, så har barnet opnået din opmærksomhed og er dermed ikke længere i time-out. Derfor er det så vigtigt, at du har fundet en fast sætning fx *"ikke slå – time-out"*, som du kan besvare enhver henvendelse med over for barnet.

7. Undlad at bruge time-out til andre handlinger, der opstår undervejs.

Børn og unge vil ofte forsøge at få din opmærksomhed på enhver tænkelig måde, de kan finde på at bide dig, vælte planterne ned eller slå dig for at forsinke eller undgå time-out. Hvis du forsøger at forholde dig til denne adfærd, så vil barnet hurtig lære, at det virker at slå, sparke, bide eller lignende på vej til time-out og fortsætte med at bruge dem. Hvis du vælger at gøre time-out til en handling, og ikke et bestemt sted, så mindsker du sandsynligheden for yderligere negative handlinger fra barnet, og fokus bliver på den oprindelige uønskede handling fx *"ikke slå – time-out"*. Det er vigtigt at være forberedt på, at de fleste børn før eller siden vil forsøge at undgå time-out ved negative handlinger, fordi det ikke er rart at være i time-out, hvilket netop er årsagen til dets effekt. Det betyder ikke, at barnet er manipulerende eller strategisk, men blot at vores hjerner generelt forsøger at undgå ting, der ikke er rart, og vi gentager de ting, der virker for os.

8. Tilpas tiden i time-out til barnets mentale udviklingsniveau.

Normale børn er ofte i time-out et minut for hvert leveår dvs. en 5-årig er i time-out i 5 minutter. Børn og unge med fragilt x syndrom fungerer dog mentalt på et helt andet udviklingsniveau, og derfor anbefales det at skære tiden ned til det halve, så en 10-årig med FXS kun er i time-out 5 minutter. Det er valgt, fordi det er urealistisk at forsøge at fastholde dem længere i time-out pga. nedsat opmærksomhed, og det kan være vanskeligt at fastholde dem på et sted, hvilket kan resultere i frustration hos forældre, lærere og børn. Hvis barnet forsøger at forlade time-out, rejse sig eller komme væk, så er det afgørende, at du hjælper det tilbage, men samtidig fastholder din oprindelige sætning fx *"ikke slå – time-out"*. Hvis du begynder at forklare, at der er 2 minutter tilbage eller fortælle, at han/hun skal gå tilbage til time-out, så har barnet igen opnået din opmærksomhed og er derved ikke længere i time-out.

9. Sørg for time-out blot er en pædagogisk metode i en større plan for at sikre positiv opdragelse

Time-out bør indtænkes som en pædagogisk metode i en større plan for at understøtte barnets udvikling, hvor man både sikre relevant støtte til udvikling af sprog og selvhjulpenhed, men samtidig overvejer miljømæssige faktorer, der indvirker negativt på barnet fx udtrætning, sensoriske indtryk, for store krav, forkert indretning af lokale, uhensigtsmæssig sammensætning af

børn osv. Dette stiller krav om et tæt samarbejde mellem lærerteam, fagprofessionelle og forældre.

10. Brug time-out på en forudsigelig og konsekvent måde.

Det sværeste ved time-out kan være at reagere konsekvent, så barnet hver eneste gang oplever samme reaktion på samme adfærd fx hver gang det slår, så kommer det i time-out. Hvis du beslutter, at time-out skal anvendes hver gang, barnet det slår, så skal det gælde uanset om i står i supermarkedet, ved tandlægen, ved skolebussen eller hos mormor. Hvis du lærer barnet, at nogle gange kan det slå uden at det kommer i time-out, så vil det i værste fald styrke den negative adfærd. Samtidig er konsekvens også en af de sværeste ting at efterleve, så tilgiv dig selv, hvis det ikke altid lykkes. Når man begynder et nyt initiativ omkring time-out for en adfærd, så sørg for det sker i en ferie, weekend eller på et tidspunkt, hvor du har den fornødne energi. Vær desuden forberedt på, at det i begyndelsen kan kræve en del energi, hvor det positive udbytte først kan ses over tid. Endvidere undlad at stille helt samme krav til børn og unge med fragilt x syndrom – det er fx ligegyldigt, om de sidder eller ligger under time-out, fordi det ikke er det, handlingen har til formål at ændre på. Hold fokus og vær parat til at kontakte en professionel, hvis det er svært at få det til at fungere effektivt.

*Translated with permission from the National Fragile X Foundation.
Please visit fragilex.org for more information*

Kontakt gerne Center for Fragilt X syndrom ved yderligere spørgsmål:

Tina Duelund Hjortshøj

Afdelingslæge

Mobil +45 43 26 01 17

E-mail tina.duelund.hjortshoej@regionh.dk

Camilla Wulf-Andersen

Aut. psykolog, specialist i klinisk børneneuropsykologi

Mobil +45 43 26 01 13

E-mail camilla.wulf-andersen.02@regionh.dk

Karina Kragerup

Socialformidler

Mobil +45 43 26 01 60

E-mail karina.bibi.kretschmar.kragerup@regionh.dk