

Time-In: Het redelijke alternatief voor het strafstoeltje.

03-1-2014, KROOST magazine. G. Jurriaans.

In de hoek of op een stoutstoeltje zetten, oftewel een time-out, zou in de hersenen van kinderen dezelfde pijnreactie kunnen veroorzaken als een fysieke afstraffing. Geïsoleerd zijn van anderen ervaart je kind als verschrikkelijk. Is in de hoek zetten dan wel zo'n onschuldig opvoedmiddel?

De nanny

Een paar jaar geleden liep ik eens een crèche binnen. In de hoek zat een verdrietige peuter. 'Ze zit al de hele dag op de nadenkstoel' zei de leidster 'ze doet steeds de baby's pijn'. De leidsters hadden een opvoedcursus gedaan en waren meteen voortvarend aan de slag gegaan met het meest effectieve middel: het strafstoeltje. Dankzij de tv-nanny Jo en opvoedmethodes zoals Triple P, zijn behavioristische gedragstechnieken enorm in zwang geraakt. Werden ze eerst nog kortdurend ingezet voor de echt moeilijke gevallen, nu zit een hele generatie kinderen voor straf apart.

Effectief

Laten we er niet omheen draaien: de time-out is op korte termijn effectief. Het gedrag van je kind zal meteen veranderen. En nu geeft de wetenschap ook een antwoord waarom: geïsoleerd zijn van anderen veroorzaakt schijnbaar een gevoel van grote pijn. Volgens Daniel J. Siegel, professor of psychiatrie en co-auteur van het boek [No-drama Discipline](#) is een time-out op de lange termijn echter alles behalve effectief. Kinderen leren er weinig van en juist op de momenten dat zij ons als ouders het hardst nodig hebben, als ze in grote emotionele stress zitten, laten we ze alleen om het zelf uit te zoeken. Volgens Siegel is het brein van kinderen nog plastisch, en de manier waarop een kind leert daarom erg belangrijk. Volgens Siegel is het belangrijk om door middel van contact maken en communicatie je kind in een staat te brengen dat het ook kán leren. Dat doe je door verbinding te maken met je kind, niet door het te isoleren.

Het verkeerde lesje

Ook Dr. Laura Markham, schrijfster van opvoedboeken en de website [aharenting.com](#), maakt grote bezwaren tegen de time-out als opvoedmiddel. Oké het is iets beter dan slaan of schreeuwen, maar het leert kinderen de verkeerde les, zegt zij. Sterker nog: kinderen gaan zich er alleen maar slechter van gedragen. Volgens Markham focust een time-out het kind slechts op zichzelf, niet op

de band met jou als ouder. Het geeft het kind het gevoel dat alleen zijn aardige kanten oké zijn, maar hij afgewezen wordt op momenten dat het minder goed gaat. En, zegt Markham, in plaats van samen te werken om een oplossing te verzinnen, zorgt het ervoor dat we ons tegenover elkaar opstellen en de boel alleen maar verder escaleert

Time-in

Maar wat dan wel? Je kind wordt vreselijk boos, krijgt een driftbui, is onredelijk aan het gillen of stopt niet met huilen. Markham en Siegel stellen een time-in voor: in plaats van ons als ouders af te zonderen van onze kinderen die het duidelijk even heel erg moeilijk hebben, neem je je kind bij je. Liefst nog voordat je kind helemaal over de rooie gaat. Is je kind nog in staat tot knuffelen of even een boekje lezen om te kalmeren? Doe dat dan. Staat je kinds thermometer echter flink in het rood, dan heeft praten of kalmeren niet zo veel zin meer. Je kind zal het in al die emotie niet meer kunnen horen. Blijf in de buurt. Je hoeft niet toe te geven aan wat de driftbui heeft veroorzaakt, maar je bent wel emotioneel en fysiek beschikbaar voor je kind.

Belonen?

Maar beloon je je kind dan niet voor 'slecht' gedrag, zul je misschien denken. Nee, sterker nog: je kind zal juist minder reden hebben om de strijd met je aan te gaan. Allereerst bevestig je de relatie die je met je kind hebt. Je zegt met je rustige, fysieke aanwezigheid: ik ben er voor je. Daarnaast leef je voor hoe je door je kalmte je kind kunt helpen zijn emoties te reguleren. Dat zal niet van de een op de andere dag gaan, maar je kind zal het zich steeds beter eigen maken. Daarnaast creëert het een grote mate van vertrouwen. Je kind zal minder reden hebben om door roeien en ruiten te gaan, als hij ziet dat jij rustig en aanwezig blijft. In plaats van recht tegenover elkaar, ga je naast je kind staan.

Leren

'Door een time-out missen ouders de kans om hun kind echt iets te leren' zegt Daniel J. Siegel. Kinderen worden er alleen maar bozer van, terwijl je met een time-in juist een belangrijk leermoment creëert: 'Als je duidelijk grenzen aangeeft terwijl je de nadruk legt op samenwerking, communicatie en respect dan geeft dat kinderen de kans om te oefenen om actieve, empathische mensen te zijn, die goed beslissingen kunnen nemen en zich ondersteunt voelen om zelf dingen uit te zoeken. Dit soort zelfreflectie creëer je binnen de relatie, niet in isolatie. En dat maakt het ouderschap op de langere termijn effectiever en veel bevredigender'.

Meer lezen over de time-in:

What's Wrong with Timeouts? – Dr. Laura Markham
More Effective Than Time-Out: Time-In – Aha! Parenting

'Time-Outs' Are Hurting Your Child – TIME

Een Beetje Meer Verbinding Graag – Eva Bronsveld