
Korleis få ut barnet sitt fulle potensiale ved atferdsendring?

Lifekeys CEO

Gudmundur Ebenezer



Litt om Lifekeys

- **Digitale mental helse tjenester til bedrifter og individuelle folk.**
 - Online video timer med psykolog
 - Bedriftsløsninger som inkluderer pulsundersøkelser, HR verktøy, kurs, og veiledning
- **Vi tror at fremtidens mental helse er digital.** Hjelp når og hvor det passer klienten
- **Drevet av eksperter i mental helse og teknologi.** Lifekeys har kun kliniske psykologer.
- **Basert i Bergen, aktiv i Europa.** Tjenestene våre er tilgjengelig på over 20 ulike språk.



Fem av de største utfordringene foreldre står overfor i dag

- Å balansere familie og karriere.
- Å være redd for å si NEI.
- En skyldkultur.
- Sikre at barn får god utdanning.
- Overbelastning av informasjon.



De fire foreldrestilene.

MOTTAKELIG

TILLATENDE

- Barnedrevet
- Gir sjelden regler
- Overdriver kos med barn for å unngå konflikter

AUTORITATIV

- Løser problemer sammen med barnet
- Setter klare regler og forventninger
- Åpen kommunikasjon med naturlige konsekvenser

UAKTSOMT

- Fraværende, uengasjert
- Gir lite veiledning eller pleie
- Likegyldig til sosiale, emosjonelle eller atferdsmessige behov hos barnet

AUTORITÆR

- Foreldredrevet
- Setter strenge regler og straffer
- Enveiskommunikasjon med lite hensyn til barnets sosiale, emosjonelle eller atferdsmessige behov

KREVENDE



Introduksjon

- **Problemet**
- **Hva er Atferd?**
- **Løsninger**
- **Eksempler**



Problemet:

Hva er utfordrende atferd og atferdsvansker?



Sammen med naboen din, beskriv noen av de atferdsutfordringene som oppleves i livet ditt.

Hva har du iverksatt for å møte utfordringene?



Milde problemer

- Snakker utenom tur
- Forstyrrer eller hindrer medelever
- Lager unødig bråk ved pulten
- Forlater pulten uten lov
- Bevisst arbeidsvegring
- Verbale angrep på andre

Alvorlige problemer

- Fysiske angrep på andre
- Banner til foreldre
- Skulker timer
- Nasking og tyveri
- Hærverk



Hva skiller det normale fra det spesielle?

Omgivelsenes definisjon på normalitet
og avvik

- Situasjon
- Hyppighet / Intensitet
- At noen berøres negativt
- Manglende effekt ved "vanlige" tiltak

Alvorlige problemer

- Fysiske angrep på andre
- Banner til foreldre
- Skulker timer
- Nasking og tyveri
- Hærverk



Problematferd: type

- Undervisnings- og læringshemmende atferd
- Sosial isolasjon
- Utagerende atferd
- Norm og regelbrytende atferd



Tilleggsproblemer

Skoleproblemer:

- svake skolerresultat
- spesifikke lærevansker
- avkorting av skolegang
- generell mistilpasning

Svake relasjoner til andre:

- svake sosiale ferdigheter både med tanke på barn og voksne
- avvisning fra venner

Kognitive problemer:

- svake problemløsningsferdigheter
- attribusjon av fiendtlig hensikt til andre
- bitterhet og mistenksomhet



Årsak og risikofaktorer hos barnet



Hvilke konsekvenser kan atferdsvansker ha?

- Det utøvende barnet
- Lærere
- Andre barn
- Foreldre



Hva er best å gjøre ?



Hvorfor tilfeldige tiltak fungerer ikke

- Det er uklart hvordan programmene skal iverksettes/gjennomføres
- Utøverne får ikke tilstrekkelig veiledning/forklaring og blir ikke holdt ansvarlig for resultatene
- Program som begrenser seg til 'skremselstaktikk' eller strategier for 'røff behandling' fungerer heller ikke
- Tiltak styrt av høy empati og bamseklem



Hva er atferd?



<<Det er bare atferd>>

Det er ikke personlig ... barn engasjerer seg i problematisk og passende atferd for å få behov dekket



Atferd blir lært

Atferd er funksjonelt relatert til undervisningsmiljøet

- Atferd = hva barna <<gjør>>
- Miljø = alt som skjer før, under og etter barnas oppførsel

Så hvordan endrer vi det?



Hvordan funker atferd?

Hvorfor gjør vi ting som vi gjør ?



La oss prøve å forstå uønsket atferden først

Situasjon. Når	Negative atferd	Hvorfor ? Hypotose	Ønsket atferd?



Først noen misforståelser om atferdsendring:

- Bruk av belønninger ved atferdsendring for å endre atferd er bestikkelser.
- Atferdsendring endrer bare symptomene, det kommer ikke inn på de underliggende problemene.
- Atferdsendring kan brukes for å håndtere enkle problemer, for eksempel toalett trening av barn eller å overvinne frykt for høyder, men det er ikke aktuelt for å endre komplekse problemer som lav selvtillit eller depresjon.
- Atferdsendringsarbeidere er kalde og ufølsomme og utvikler ikke empati med sine klienter.
- Atferdsendring omhandler kun observerbar atferd, de håndterer ikke tanker eller følelser til klienter.



Grunnleggende atferdsprinsipper og prosedyrer

Forsterkning:

En hendelse, eller en tilstand som øker sannsynligheten for at en gitt respons vil gjenta seg i en situasjon som den der den forsterkende tilstanden opprinnelig oppstod.

Forsterker:

En stimulans, for eksempel en belønning, som opprettholder eller styrker en ønsket respons.
Eks: gave - penger

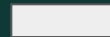


Grunnleggende atferdsprinsipper og prosedyrer



Positiv forsterker:

En hendelse som, når den presenteres umiddelbart etter en atferd, fører til at atferden **øker** i frekvens eller sannsynlighet.



Negativ forsterker:

En hendelse som, når den presenteres umiddelbart etter en atferd, fører til at atferden **reduseres** i frekvens eller sannsynlighet.



Grunnleggende atferdsprinsipper og prosedyrer

Forbruksvarer:

Forsterker som kan konsumeres (mat eller drikke)

Eks: kjeks, frukt, Pepsi?

Aktivitet:

Eks: ser på TV.

Manipulerende:

Eks: lek med favorittleken, farge, maling, surf på internett.

Posisjonelt:

Eks: ha et privat rom.

Sosial:

Eks: klemmer, smiler, nikker.



Messages

Mom

Edit

I'm leaving for the weekend so I
hid \$100 in your room for food,
clean your room and you will
find it.

THIS MOM
knows how to roll



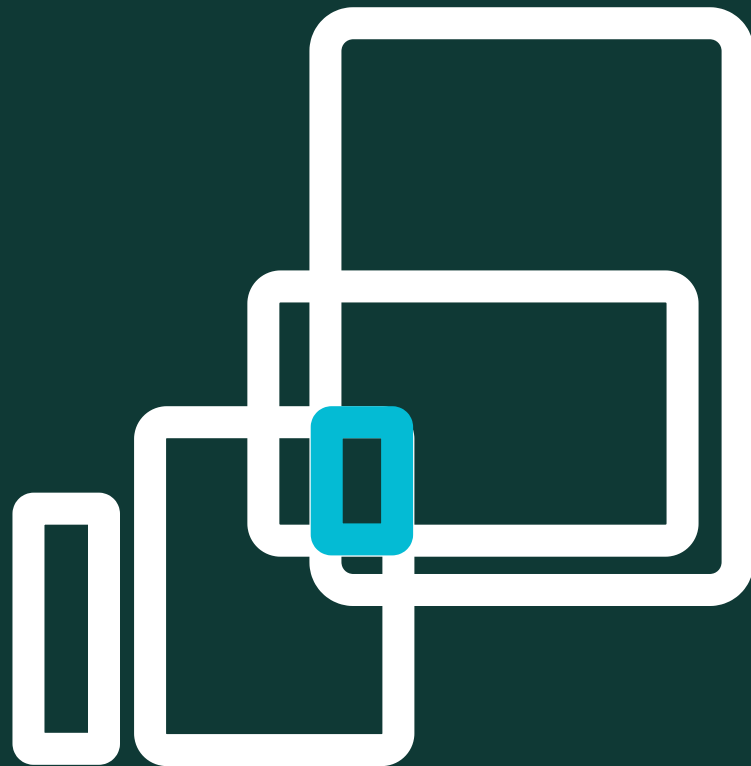
Implementere løsninger



Velg atferd

Atferd som skal forsterkes må identifiseres **spesifikt**.

Eks: hvis du starter med generell oppførsel som (å være vennlig), bør du identifisere spesifikk oppførsel som (å smile)



Velg forsterkere

Ulike individer har individuell smak

Det viktige er å bruke en forsterker som er effektiv med personen du jobber med...

Forsterkningsstørrelse:

Størrelsen på forsterkeren er en viktig faktor for effektiviteten.

Eks:

Mange av tenåringer vil sannsynligvis være uvillige til å spise grønnsakene deres for 1kr, men mange vil ivrig gjøre det for 1000kr.



Men vær forsiktig siden noen av disse forsterkerne kan styrke uønsket oppførsel utilsiktet...

Langtidseffekt	Umiddelbare konsekvenser	respons	Situasjonen
Barn er mer sannsynlig å klage i lignende situasjoner	Mor er flau og forlater matbutikken umiddelbart	Barn begynner å skrike <<Jeg vil hjem, jeg vil hjem>>	Mor og barn handler i matbutikken



Eksempler



Tiltak. Våres verktøykasse

- Ros
- Belønning.
- Verbale kommandoer
- Fremgangsmåte
- Planlagt ignorering
- Konsekvenser



Ros:

Hvordan ros og oppmuntring gjøres mer effektiv

- Vær spesifikk
- Vis entusiasme
- Gi ros og oppmuntring til elevens forsøk og fremgang
- Bygg opp under barnets evne til å rose seg selv
- Unngå å kombinere ros og irettesettelser
- Gi ros og oppmuntring til sosial og faglig fremgang
- Gi ros til barn med atferdsproblemer oftere enn andre
- Ros sidemannen (proksimal ros, naboros på norsk)



Belønning

- Brukes individuelt eller kollektivt
- Ros og oppmuntring
- Lyset
- Loddene
- Øvekortet
- Andre token-systemer



Verbale kommandoer

Den voksne strukturerer direktivet som en effektiv 'alfa'-kommand.

Formatet til denne kommandoen øker sannsynligheten for at studentene overholder dem.



Verbale kommandoer

Effektive kommandoer til grupper eller enkeltpersoner:

- er **korte**.
- bruke enkelt og tydelig språk.
- instruere elev(er) til å utføre en **spesifikk** oppgave.
- ikke inneholde mer enn **ett verb** (f.eks. "Rydd pultene dine", "Strek under to viktige detaljer i avsnittet").
- gis **en om gangen**, etterfulgt av en 5-sekunders venteperiode.
- uttales i et **positivt** eller **nøytralt** tonefall.
- bruk **aktiv fraserings** (f.eks. "Rydd opp i arbeidsområdet") i stedet for passiv fraserings (f.eks. "Arbeidsområdet må ryddes opp") eller LA OSS-utsagn (f.eks. "La oss rydde opp i arbeidsområdet").



Verbale kommandoer

Verbale kommandoer er mest effektive når de brukes sparsomt.

Foreldre kan redusere deres avhengighet av kommandoer:

- ved å lære barna sine å automatisk følge forutsigbare rutiner eller
- ved å gi barn selvovervåkende sjekklister for å veilede dem gjennom alle trinn i en kognitiv strategi eller oppgave.



Forhåndskorrigerer

Foreldre avviser en problematferd ved å proaktivt oppfordre eller minne elev(er) om å vise passende atferd.



Forhåndskorrigerer

Rett før en situasjon når det er mest sannsynlig at problematferd vil oppstå, <<forhåndskorrigerer>> foreldre ved å minne barn om passende atferdsforventninger.

Blant strategier kan læreren:

- gi en verbal oppfordring (f.eks. la barna gjenta en regel eller beskrive en passende oppførsel).
- gi en ikke-verbal oppfordring (f.eks. peker stille på oppsatt regel).
- gi barn en sjanse til å praktisere passende atferd.
- minn barn om forsterkere at de kan tjene for å engasjere seg i passende atferd.

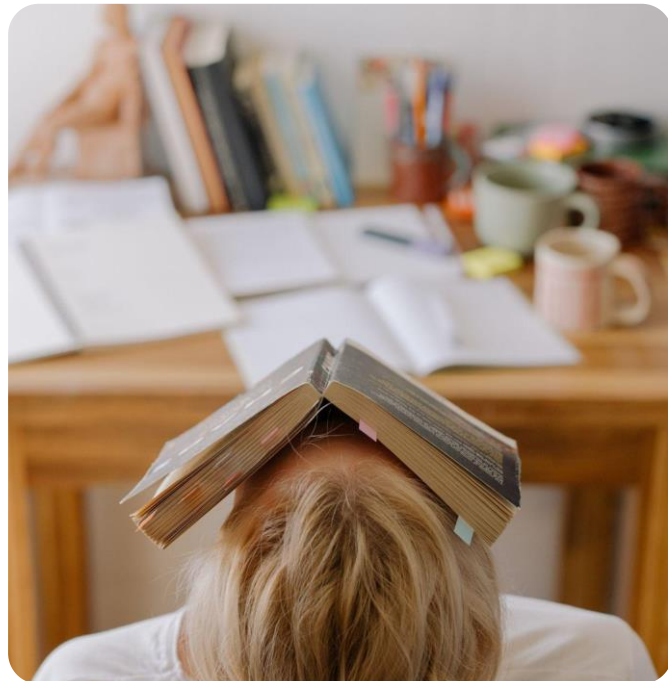


Planlagt ignorering

Trekk oppmerksomheten for mindre dårlig oppførsel.

Adferd som er egnet for tilbaketrekning av oppmerksomhet

- Klager
- Kranglet
- Avbryter



Konsekvenser

- Avtalte med barn (og ev lærere)
- Milde
- Naturlige eller logiske
- Nært knyttet i tid til atferden
- Tap av goder / privilegier



Konsekvenser

Fremgangsmåte for konsekvsner

- Brukes når voksne har kontroll på egne følelser
- Bruk bestemt men behersket stemmeleie
- Rollige håndbevegelser, prøv å kontrollere irritasjonen



Takk for oss

Spørsmål

Lifekeys psykolog, CEO

Gudmundur Ebenezer

45184433

@lifekeyshealth

ge@lifekeys.no

