

Bætt samskipti á heimilinu og leiðir til að takast á við krefjandi hegðun barna og unglunga

Sólveig Norðfjörð sálfræðingur

Yfirlit

- Hvernig lærist hegðun?
- Hegðunarmótandi aðferðir
- Fastar venjur og skýrar væntingar
- Virk hlustun
- Nálgun Ross W. Greene
- Mótprói eða kvíði
- Hvert er hægt að leita?
- Reynsla foreldris

Hvernig lærir hegðun?

- Það þarf að kenna æskilega hegðun
- Hegðun lærir af fordæmi með eftirhermu
- Hegðun lærir af þeim afleiðingum sem hún fær
 - Jákvæðar afleiðingar – umbun
 - Neikvæðar afleiðingar – refsing
- Æskileg og óæskileg hegðun lærir á sama hátt!

Áhersla á það jákvæða

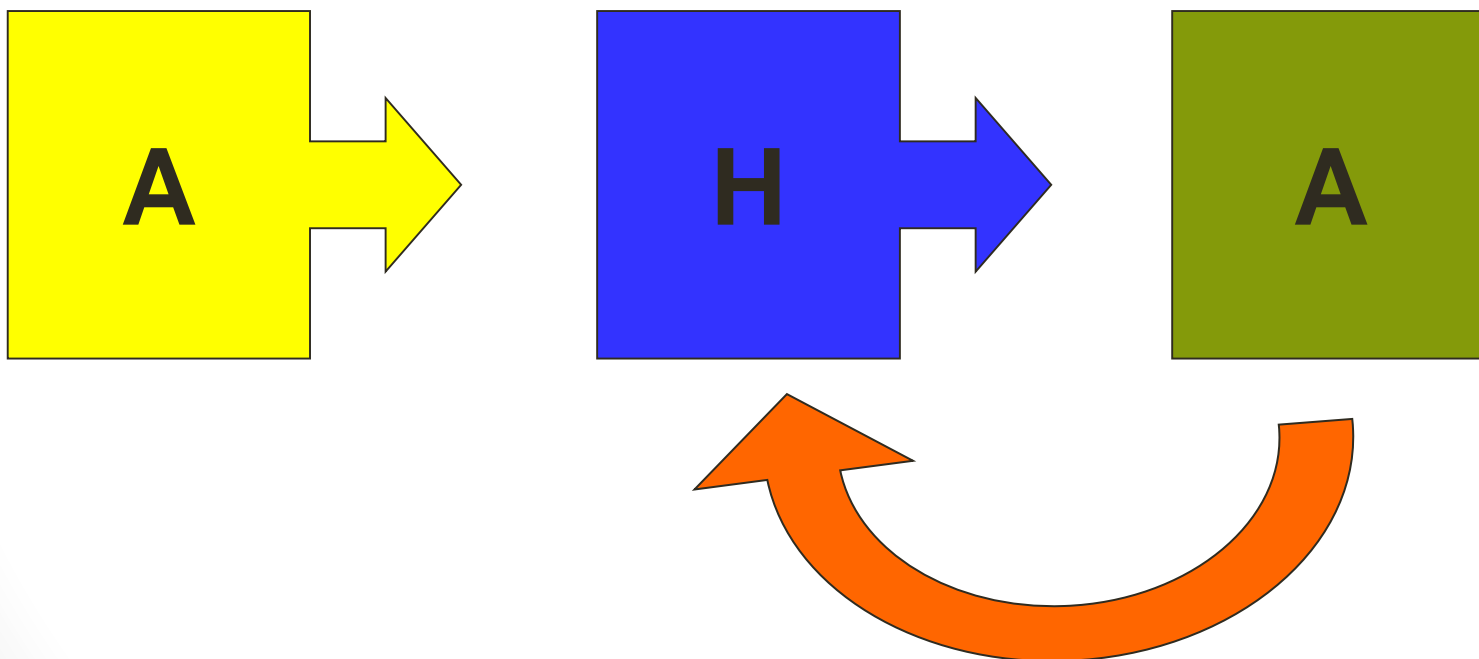
- Börn og unglingar hafa þörf fyrir viðurkenningu fyrir það jákvæða sem þau gera
- Viðurkenning segir börnum hvaða hegðun aðrir meta og vilja sjá
- Umbun (jákvæð svörun) er öflugt kennslutæki

Lögmál um hegðun

Aðdragandi

Hegðun

Afleiðingar



Fastar venjur og skýrar væntingar

- Þarf að ræða og gott að hafa sýnilegt
- Veita börnum og unglingum öryggi
- Gefa skýr skilaboð um væntingar og kröfur
- Auðvelda val og ákvarðanir um reglur
- Auðvelda foreldrum að nota hegðunarmótandi aðferðir
- Draga úr togstreitu á heimilinu

Skýr skilaboð

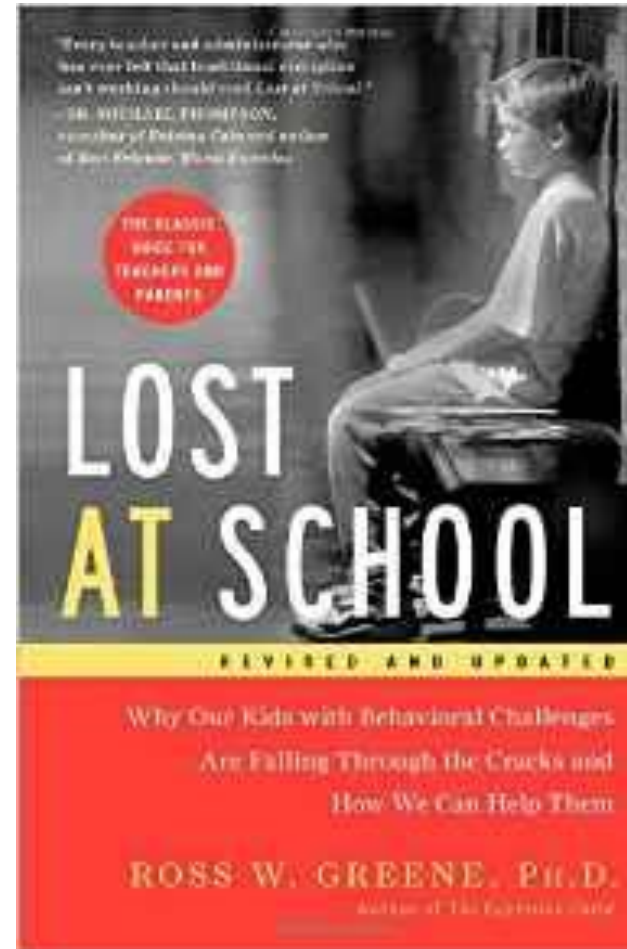
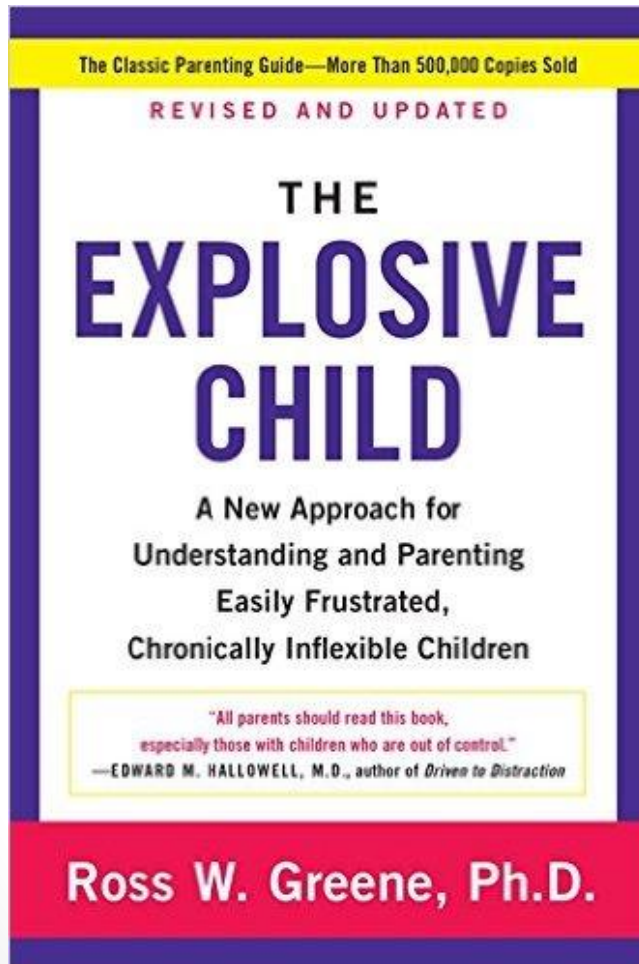
- Vera nálægt barninu og ná athygli
- Gefa bein fyrirmæli, ekki spyrja
- Nota fá, skýr og lýsandi orð
- Nota jákvætt form, - hvað á að gera, frekar en hvað á ekki að gera
- Gefa barninu tíma til að bregðast við
- Hrósa barninu þegar það hlýðir

Virk hlustun

- Vera nálægt og í augnsambandi
- Sýna hlustun með hlutlausri svörun
 - Athygli, svipbrigði, kinka kolli, humma, jánka
- Gefa svörun á innihald þannig að það lýsi skilningi
 - Endurtaka, umorða innihald þess sem sagt var
 - Spyrja, - til að skilja betur það sem sagt var
- Gera hlutlausar athugasemdir
- Gefa svörun um líðan og tilfinningar

Ross W. Greene

www.livesinthebalance.org



Greene: forsendur og viðhorf

- Börn og unglingar sem lenda ítrekað í vandræðum í samskiptum og missa auðveldlega stjórn á skapi sínu skortir færni en ekki vilja.
- Nemendur sem lenda ítrekað í vandræðum í samskiptum og missa auðveldlega stjórn á skapi sínu kljást við erfiðleika á ákveðnu sviði en ekki óþekkt eða slakt uppeldi.
- Það er ábyrgð foreldra og skólakerfisins að veita þessum nemendum menntun við hæfi og líklegast að þeir sem eru í mestum samskiptum við nemendur nái mestum árangri.

Greene: hagnýt nálgun

- Það eru ekki til töfralausnir heldur tekur tíma að kenna börnum nýja færni.
- Við erum nú þegar að eyða miklum tíma í vinnu með börnum með krefjandi hegðun og því mikilvægt að nýta tímann skynsamlega.
- Við ættum að vinna með þætti sem hægt er að hafa áhrif á.
- Það er mikilvægt að forgangsraða vandamálum á skynsamlegan hátt.

Greene: leiðir til að leysa málin

A: Foreldrar ákveða lausnina án samráðs við barn.

C: Við látum verkefnið bíða, a.m.k. í bili.

B: Foreldrar og barn leita lausna saman.

Greene: Plan B

1. HLUSTA á barn og reyna að átta sig á sjónarhorni nemandans og hvernig hann upplifir vandamálið. Það skiptir máli að átta sig á hvað nemandinn er að hugsa og hvað honum finnst mikilvægt til að leysa vandann (*The empathy step*).
2. Fullorðinn ræðir sitt sjónarhorn og hvað honum finnst mikilvægt (*Define adult concern step*).
3. Nemandi og fullorðinn finna sameiginleiga lausn sem er raunhæf og báðir aðilar er sáttir við (*Invitation step*).

Mótþrúi eða kvíði

- Óraunsær hugsunarháttur (óhjálplegar hugsanir) og slök tilfinningastjórn.
- Af hverju? Erfðir og umhverfi
- **Hverju er mælt með þegar unnið er með kvíða:**
 - Að veita kvíðalausri hegðun (*jákvæðri hegðun*) athygli á markvissan hátt og kvíða (mótþrúa/reiði) minni athygli.
 - Að hafa skýrt dagskipulag og skýrar leiðbeiningar um til hvers er ætlast.
 - Að nálgast óttann (*ósveigjanleikann*) með hæfilegum skrefum.
 - Að æfa hjálplega hugsun.
 - Að gefast ekki upp þó framfarir séu hægar!

Hvert er hægt að leita?

- Heimasíður, bækur og námskeið
- Til skólanna – mikil þekking og þeir þekkja börnin vel
 - Skólaþjónusta – skólasálfræðingar
- Heilsugæsla
 - Barnalæknir og sálfræðingar
- Félagsþjónusta
 - Barnavernd
- Sálfræðingar og læknar á stofum
- Barna- og unglिंगageðdeild
- Velferð - <http://minvelferd.is/>
- Heimili og skóli - <http://www.heimiliogskoli.is/>
- Sjónarhóll - <http://www.sjonarholl.net/>

Gagnlegar heimasíður

- www.adhd.is/
- www.heilsugaeslan.is/onnur-thjonusta/throskaoghegdunarstod/
- www.livesinthebalance.org
- www.socialthinking.com
- www.healthyrelationshipsrocher.org
- www.semel.ucla.edu/peers

Reynsla foreldris – það sem hjálpaði mest þegar ég hugsa til baka

- Virk hlustun og umræður
- Virðing og sanngirni
- Hrós og jákvæðni
- Að hafa trú á barni og sjálfum sér
- Raunhæfar kröfur og forgangsröðun
- Skýr rammi en sveigjanleiki
- Undirbúningur og félagsfærnikennsla
- Að vinna úr árekstrum sem komu upp
- Huga að eigin líðan og hugarró
- Öflug samvinna við skóla, foreldra, sálfræðinga og lækna
- Að eiga góða að og þiggja hjálp

TAKK FYRIR OG GANGI YKKUR VEL