

# BETEENDESTÖD I VARDAGEN



Här har vi samlat tips om hur du som förälder kan arbeta för att bli av med problemskapande beteenden hos ditt barn.

Det kan handla om våld, skadegörelse, glåpord eller självskadande beteende. De flesta pedagogiska och psykologiska metoder som har utvecklats har fokus på att ändra beteendet. Det har visat sig att det är svårt och tar lång tid att ändra beteende hos barn om fokus är just på beteendet. Här kommer tips på vad du som förälder kan göra!



**Vetlanda**  
Här växer människor och företag

# BETEENDESTÖD I VARDAGEN

Nedan följer tips om hur du som förälder kan arbeta för att bli av med problemskapande beteenden hos ditt barn. Det kan handla om våld, skadegörelse, glåpord eller självskadande beteende. De flesta pedagogiska och psykologiska metoder som har utvecklats har fokus på att ändra beteendet. Det har visat sig att det är svårt och tar lång tid att ändra beteende hos barn om fokus är just på beteendet.

## Förstärk det positiva

- Bekräfta och förstärk önskvärda beteenden **direkt**, exempelvis med önskvärda aktiviteter, uppmärksamhet, beröm eller förstärkare i form av poäng eller polletter.
- Försök att ha realistiska krav och förväntningar.
- Hjälp barnet att få erfarenhet av att lyckas.
- Bygg vardagssamvaron på det som fungerar.
- Träna och uppmuntra i att känna känslor, framför allt blandade känslor. Det är ok att vara arg. Men det finns också ett annat sätt att känna. Det finns ett annat val att göra.
- Ge barnet utrymme att vara i fred vid affekt. Då barnet är i affekt är det ingen mening att ha en dialog. Vänta tills barnet och du själv lugnat dig.
- Tillfredsställ ditt barns behov av anknytning till dig som förälder. Ge mer än vad barnet frågar efter i form av uppmärksamhet, kärlek och bekräftelse.
- Hitta små saker i vardagen som gör att ni har roligt tillsammans.

## Tänk på hur du själv kommunicerar med barnet

- Kommunicera enkelt och konkret, minska på tjetet.
- Försök att som föräldrar ha samma förhållningssätt gentemot barnet. Det innebär att ni kommer överens om regler, rutiner och gränssättning.
- Undvik att höja rösten.
- Undvik att ge varningar och ultimatum. Säg inte löften som du vet att du kanske inte kan hålla.

## Få kraven att kännas uppnåeliga för ditt barn

- Avgränsa och bryt ner uppgifter i delar och steg.
- Premacks princip: Nicklas kommer hem från skolan. Pappa säger: Du ska först ... göra läxorna .... Sedan kan du gå ut och spela fotboll. Först det man måste och sen det roliga.

## Tänk på ditt eget bemötande gentemot barnet

### Lågaffektivt bemötande

Problemskapande beteende hänger ihop med svårigheter att hantera sina känslor.

Ofta reagerar människor med problemskapande beteende med samma känsla som de presenteras för. Orsaken till det är att affekt smittar. De flesta av oss lär oss som ganska små att skilja på om det är vår egen affekt eller någon annans vi känner. Det gör en del människor inte. De kan inte skilja mellan egen och andras affekt, vilket t.ex. innebär att de blir arga om man skäller på dem.

Dessutom vet vi att problemskapande beteende ofta händer när barnet har en hög affektnivå, det vill säga upplever starka känslor. Ingen börjar slå på människor omkring sig om de är lugna. Lugn och självkontroll hänger ihop. Vi vill att barnet behåller kontrollen över sig själv, så att hon/han kan samarbeta med oss.

Den kunskapen måste vi förhålla oss till genom att använda oss av vår egen affekt. Vi måste utstråla lugn och akta oss för att smittas av barnets oro. Därför måste vi använda oss av metoder som skyddar både barnet och oss själva från att gå upp i affekt. Det gäller både i bemötandet i vardagen och i metoder för hantering av våldsamt beteende.

## Försök ligga steget före

- När det går - försök förekomma och ligga steget före.
- Förbered för beteende med få och enkla regler som barnet kan följa.

## Strukturera upp vardagen

Ge barnet **mycket** struktur i sin tillvaro, tydliga rutiner. Visa strukturen för dagen med bilder/rita upp eller annat sätt om ditt barn mår bra av att ha full koll på vad som ska hända.

## Kost och sömn

Bra vanor med fysisk aktivitet, hälsosam mat och tillräckligt med sömn har stor betydelse för ditt barns välmående. Ditt barns lärande i skolan påverkas av det.

Har ditt barn svårt att varva ner på kvällen? Bra och tydliga sängrutiner är ett första steg. Kvarstår svårigheter finns möjlighet att kontakta skolhälsovården - i första hand skolsköterskan eller din vårdcentral för mer stöd och hjälp.

## Samarbeta med skolan

För att nå ett bra resultat behövs ett nära samarbete med skolan. Under någon period kan daglig kontakt behövas, under andra perioder mera sällan. Var tydlig med hur du som förälder skulle önska att samarbetet /kommunikationen med skolan kan se ut - mejlkontakt, sms, kontaktbok, telefonsamtal.

## Håll ut - arbetet tar tid

Se arbetet med att bli av med barnets beteendeproblem som en process. Du ser inte alltid resultatet direkt. Det betyder inte att arbetet du lagt ner på samtal, gränssättning, tydliga konsekvenser vid oönskat beteende och positiv förstärkning inte varit till nytta, utan tvärtom. Allteftersom barnet blir äldre och mognar finns den fostran barnet fått "i ryggraden" och ger resultat.

Barn gör så gott de kan. Kan de uppföra sig så gör de det.

## Referenser

Hejlskov ,Bo. Problemskapande beteende. <http://hejlskov.se/problem.html>

Karlsson, Peter. Beteendestöd i vardagen. Handbok i tillämpad beteendeanalys.

Neufeld, Gordon utvecklingspsykolog. Föreläsningar på Youtube.

## Ta hjälp

Tveka inte att ta hjälp när det känns jobbigt och tungt! Hit kan du vända dig:

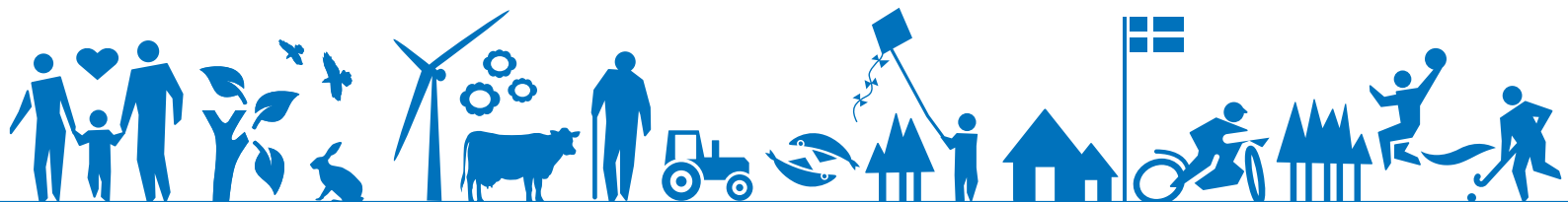
- Skolans elevhälsa, det vill säga skolsköterska, kurator, skolpsykolog, specialpedagog, samt tillgång till logoped och skolläkare.
- Repuls - ett program för att hantera impulser för ditt barn anordnat av socialtjänstens öppenvård. Kontakta samordnaren för familjecentralen på telefon 0383-976 35 . <http://vetlanda.se> - sök på Öppenvård
- COPE - föräldrautbildning. Syftet är att arbeta med att förbättra relationen till barnen, få mer positiv tid tillsammans och minska antalet konflikter. <http://vetlanda.se> - sök på Cope
- Kärnhuset - föräldragrupp. Stöd till dig som anhörig.

## Exempel på råd och hjälp

- Samtal - enskilt eller i anhöriggrupp.
- Träffa andra anhöriga i en liknande situation.
- Information, föreläsningar, utbildningar.
- Friskvårdsaktiviteter och rekreation.
- Avlastning i form av avlösning i hemmet, korttidsboende och/eller dagverksamhet för den som vårdas.

## Kontakta

- Anhörigkonsulent, telefon 0383-976 60, 070-207 06 44
- Barn och ungdomshälsan i Nässjö, telefon 010-243 32 70. <http://www.1177.se>
- BUP, Barn och ungdomspsykiatrisk mottagning i Nässjö. Ring akut vid behov. Telefon 0380-55 36 30.



**Vetlanda**

*Här växer människor och företag*