

Att analysera beteenden



Barn och föräldrar hamnar ibland i utmanande situationer. Ofta grundar det sig i svårigheter att hantera obehagliga känslor på ett effektivt sätt. Barnets adhd kan försvåra det ytterligare. Att analysera och förstå varför vissa beteenden återkommer hos dig och barnet kan hjälpa dig att hantera situationerna bättre.

Här är några tips för att förstå och påverka beteenden:

1. Öka förståelsen för vad ett beteende är

Ett beteende är allting man kan observera hos en person, exempelvis att springa, skrika, lyssna, bita på naglarna, rynka pannan och så vidare. Ett beteende är också det som händer inuti kroppen, sådant som inte går att observera, det vill säga tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.

2. Lär dig vad konsekvenser av ett beteende innebär

Allting vi gör, gör vi av en anledning. Anledningen är konsekvenserna som uppstår av det vi gör. Det är oftast de kortsiktiga konsekvenserna som styr vårt beteende - det som händer omedelbart efter vi gjort något. Att bita på naglarna kan till exempel leda till en omedelbar lättnad och förhöjd koncentration, vilket ökar sannolikheten till att beteendet upprepas. På lång sikt kan dock nagelbitandet leda till skador och ökad stress, men dessa effekter påverkar oss mindre då de ligger längre fram i tiden.

3. Testa beteendeförändring

När man förstått varför man gör på ett visst sätt, på grund av de kortsiktiga konsekvenserna, kan man testa att ersätta det man gör med ett beteende som fungerar bättre på lång sikt.

4. Börja med kartläggning och välj ut en situation

Ett första steg är att identifiera de typiska situationerna som är utmanande eller konfliktfyllda för er. Kartlägg detta genom att skriva ner vad ni gör under en dag (eller en vecka) från morgon till kväll. Välj sedan ut en konkret situation som ni båda upplever som utmanande och motiverande att analysera, förstå och förändra.

5. Analysera situationen med SBK-modellen

SBK står för **s**ituation, **b**eteende och **k**onsekvens. Analysera er valda situation genom att besvara frågorna nedan och fyll gärna i mallen.

- 1. Situation:** Beskriv först omständigheterna i situationen. Besvara frågor som: Var är ni? Vilken tid är det? Vilka personer är med? Vad gör ni? Vilka sårbarheter har ni (hunger, trötthet, stress)?
- 2. Beteenden:** Beskriv sen vad som händer i kroppen och vad ni gör då. Besvara frågor som: Vad känner du? Vad tänker du? Vad gör du då?
- 3. Konsekvenser på kort sikt:** Till sist beskriver ni vilka omedelbara konsekvenser det ni gör får. Besvara frågor som: Lättar någon obehaglig känsla, så som oro, stress, frustration eller irritation? Tillkommer någon behaglig känsla, så som glädje, stolthet eller förväntan?
- 4. Konsekvenser på lång sikt:** Försök också beskriva vilka långsiktiga konsekvenser era beteenden får. Besvara frågor som: Vilka problem får det ni gör? Hur påverkar det er relation? Hur påverkar det er och andras psykiska och fysiska hälsa?

Situation	Beteenden	Konsekvenser (kort)	Konsekvenser (lång)

6. Tänk på hur funktionsnedsättningen spelar in

Kärnsymtomen (impulsivitet, ouppmärksamhet och bristande aktivitetsreglering) påverkar barnets sätt att fungera. Tänk igenom hur just ditt barns svårigheter påverkar förmågan att klara av de situationer som ni upplever som utmanande.

7. Vägen framåt efter analysen

När ni förstått varför ni gör på ett visst sätt kan ni börja testa att göra annorlunda. Ni kan också bättre förstå vad i omständigheterna ni kan förändra för att underlätta. Ta hjälp av punkterna nedan:

- 1.** Vad kan du göra annorlunda nu när du är medveten om de kortsiktiga konsekvenserna av ditt beteende? Till exempel använda strategier för att bevara lugnet eller uppmärksamma det barnet gör i rätt riktning.
- 2.** Hur kan ni förebygga era sårbarheter?
- 3.** Behöver kravet på barnet anpassas utifrån förmåga? En hjälpsam tumregel är att dra av 30 % av barnets ålder i förmågan att självständigt klara av vardagssysslor.
- 4.** Kan ni använda er av anpassningar och hjälpmedel? Exempelvis tidshjälpmedel, kognitiva hjälpmedel, gemensam planering, tydliga uppmaningar eller rutiner.