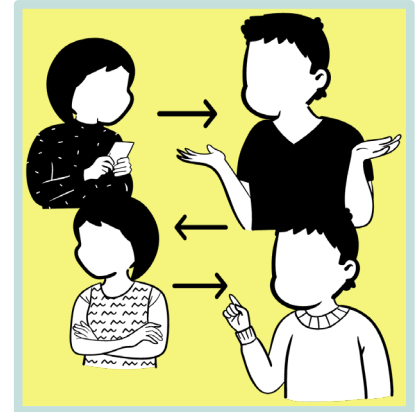


Analysera beteenden

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



Tips för att förstå och påverka beteenden:

1. Kartlägg barnets och ditt beteendemönster

Ibland är det likartade situationer som triggar ilska, oro eller ledsenhet hos barnet och dig. Ett första steg är att identifiera typiska situationer som brukar resultera i att barnet skriker, svär, låser sig, undviker eller grubblar och där du som förälder inte vet hur du på bästa sätt ska agera.

2. Välj en avgränsad situation att analysera

Följande steg kan användas för att förstå varför vissa beteenden ofta uppstår:

1. *Situation:* Sker det i skolan, hemma eller tillsammans med vissa personer? Vilken tid på dagen? Är barnet eller du uttråkat, trött eller hungrigt?
2. *Organism:* Vilka tankar, känslor och kroppsliga reaktioner väcks hos barnet och dig?
3. *Beteende:* Vad gör barnet och du?
4. *Konsekvenser på kort sikt:* Vilken funktion fyller era beteenden? Ofta drivs beteenden av konsekvenser på kort sikt som att *få något belönande* eller att *bli av med något jobbigt*. De kortsiktiga positiva konsekvenserna ökar sannolikheten för att beteenden ska upprepas i en liknande situation. Beteendena *förstärks*. Det kan handla om att barnet fastnar i att skrika, vägra eller undvika för att *minska* obehag, tristess eller ledsenhet. Uppmärksamhet från föräldern, oavsett om den är negativ eller positiv, kan också vara förstärkande.
5. *Konsekvenser på lång sikt:* Blir det några negativa konsekvenser som följd av era beteenden?

Se exempel nedan för hur en analys kan se ut:

Situation →	Organism →	Beteende →	Konsekvens kort sikt →	Konsekvens lång sikt
När/var utlöses beteendet?	Tankar, känslor, kroppsliga reaktioner som triggat beteendet?	Vad gör ditt barn/du?	Vad fyller beteendet för funktion kortsiktigt?	Negativt mönster på sikt?
Onsdag kl 17.15 Barnet: Trött efter skolan, spelar spel	Tänker på hur svår och tråkig matteläxan är Blir arg och orolig i kroppen	Skriker, vägrar, låser sig	Slipper göra läxan nu Får uppmärksamhet från förälder	Arg på förälder Känns jobbigt att hamna efter i skolarbetet Ökad risk att beteendet återuppstår
Förälder: Trött/orolig över barnets skolsituation Säger "Nu måste du sluta spela, du ska göra läxan!"		Tjatar, vädjar, hotar med att stänga av spelet	Gör något i stunden för att hjälpa barnet, ibland fungerar det	Känner skuld över att inte lyckas hjälpa Fortsatt orolig över barnets situation i skolan Ökad risk att beteendet återuppstår

3. Hur spelar funktionsnedsättningen in?

Fundera på hur adhd:n spelar in. Hur påverkar kärnsymtomen impulsivitet, ouppmärksamhet och bristande aktivitetsreglering barnets förmåga att klara situationen? De brukar göra det svårt att hantera känslor, övergångar mellan aktiviteter och att göra saker som upplevs tråkiga eller ansträngande. Psykologen Ross Greene menar att barnet sätt att bete sig oftast inte handlar om en ovilja utan om en oförmåga: " *Barn uppför sig väl om de kan*" (Greene, R.W., 2016).

4. Var går gränsen för vad du kan påverka?

Barnets diagnos gör att vissa situationer kommer vara svåra, trots anpassningar och stöd. För många föräldrar är det en viktig process att acceptera barnets funktionsnedsättning. Att ha alltför höga krav på sig som förälder kan leda till en känsla av misslyckande om det inte blev som planerat. Kom ihåg att du är ditt barns viktigaste stöd och din insats gör stor skillnad!

5. Vad kan du testa för att underlätta situationen?

När analysen är klar kan det vara lättare att se vad du kan påverka och när:

- Behöver kravet på barnet anpassas? En hjälpsam tumregel är att dra av 30% av barnet ålder när det kommer till förmåga att självständigt klara av vardagssysslor.
- Finns det något du kan ändra under *situation*, i form av anpassningar som tydliga uppmaningar, tidshjälpmiddel eller att förebygga låg energi?
- Finns det något du kan ändra under *kortsiktig konsekvens*, i form av strategier för att bevara ditt lugn eller uppmärksamma det barnet gör i rätt riktning?
- Går det att *byta ut ett beteende* mot något som fyller samma funktion? Många barn återhämtar sig när de spelar spel, men ibland kan det bli för mycket. Finns det något annat barnet kan göra för att få energi?

Nedan följer en lista över samtliga föräldrastrategier från grundkursen *Strategi för föräldrar till barn och tonåringar med adhd/add*. Det tar ofta tid att öva in nya beteenden och ibland kan du behöva testa dig fram tillsammans med ditt barn. Var snäll mot dig själv när du försöker.

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Förbättra kommunikationen• Fånga goda stunder• Uppmuntran och beröm• Ge tydliga uppmaningar• Förbered förändring• Använd Först – Sedan• Skapa struktur i vardagen• Öka motivation genom belöningar• Analysera problemsituationer (denna strategi tillämpar du i detta nu 😊) | <ul style="list-style-type: none">• Underlätta att följa regler• Förebygg genom planering• Bevara ditt lugn<ul style="list-style-type: none">➢ Validering av barnets känslor➢ Avledning• Välja dina strider• Sätta gränser när det behövs• Använd gemensam problemlösning |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Författare: Ida Lundström, leg psykolog, Adhd-center

Adhd-centers föräldratips riktar sig till föräldrar till barn med adhd. Texterna är författade av leg. psykologer/konsulenter på Adhd-center och bygger på litteratur och erfarenheter av beteendeanalys och vad som fungerar för barn med Adhd.

Referenser:

Greene, R.W. (2016). *Explosiva barn: ett nytt sätt att förstå och behandla barn som har svårt att tåla motgångar och förändringar*. (3., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Psykologiguiden. (10 maj 2022) SORKK. <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=sork>

Foto: Adobe Stock

Handläggare:

Ida Lundström, leg psykolog, Adhd-center, 2022