

Denna text bygger på ett tidigare samverkansprojekt mellan barnpsykiatri och skola

Belöningsprogram för att förstärka ett önskvärt beteende hos barn

Varje gång barnet gör på ett visst sätt får barnet något det gillar.

Om vi håller på så ett tag kommer barnet att göra detta allt oftare. Detta är den enkla och självklara princip vi utgår från.

Antag till exempel att vi vill att barnet skall lyssna på fröken oftare. Om vi då kan ordna så att barnet efter varje gång barnet lyssnat på fröken får en klapp på huvudet (som just detta barn gillar att få), så kommer barnet troligen att lyssna på fröken oftare.

Principen är mycket enkel. Att systematiskt omsätta principen i praktiken är sällan lika enkelt (annars fanns det förmodligen inga "olydiga" barn).

När man gör ett träningsprogram är det lämpligt att först tänka på situationen, beteendet och förstärkaren.

I vilken situation vill vi att barnet skall lyssna? Barnet i exemplet är kanske stökig i klassen men lugn hemma. Kanske barnet lyssnar på mamma men inte på pappa. När barnet och fröken är i enrum lyssnar barnet kanske men inte när de är i klassrummet bland andra barn. Alla människor, även barn, beter sig olika i skilda situationer. Det är till exempel inte självklart att barnet gör likadant i skolan som hemma, (förvånansvärt ofta är det faktiskt olika). I praktiken gäller det att om möjligt träna i den situation där problemet föreligger.

Vilket beteende vill vi förstärka? Antag att det gäller att lyssna. Man måste då bestämma sig för om man menar att barnet omedelbart måste göra som man sagt, om man menar följa regler utan särskild tillsägelse, om man accepterar att barnet visserligen gör som man sagt men under protest osv. Poängen med denna precisering av vad man menar med "att lyssna" är att man inte skall behöva hamna i bryderi när man genomför programmet utan direkt skall kunna bestämma sig för om det barnet gör skall förstärkas (Alltså är **rätt** beteende). Preciseringen måste vara skriftlig annars glömmet man den.

Vad skall vi förstärka med, dvs. vilken **uppmuntran** skall barnet få när det gör det vi vill/gör rätt? Det skall vara något som är praktiskt att använda för dig. Det skall gå att portionera ut i små bitar omedelbart efter att barnet gjort det du vill, dvs. lyssna på fröken i detta exempel. Det skall vara något som barnet **verkligen gillar**. En klapp på huvudet är inte tillräckligt. Om man använder stora förstärkare till exempel ett biobesök med föräldrarna, är det praktiskt att arbeta med något slags poängsystem där barnet måste tjäna många poäng för att få gå på bio. Barnet måste tydligt se hur många poäng barnet tjänat ihop till exempel i form av en stapel på ett papper med tomma rutor som successivt fylls i när barnet gjort rätt beteende, samla klistermärken som man kan räkna eller mynt i ett rör.

Grunden till ett träningsprogram har man när man bestämt sig för i vilken **situation** man skall arbeta, vilket **beteende man vill förstärka** och vilken **förstärkare** som skall användas och hur man på ett systematiskt sätt skall göra detta. Det centrala i ett träningsprogram av detta slag kan beskrivas med formeln

Situation – beteende – konsekvens.

I vårt exempel rörande att lyssna kan det se ut så här:

Denna text bygger på ett tidigare samverkansprojekt mellan barnpsykiatri och skola

Fröken säger till My vad hon skall göra – My tittar på fröken och lyssnar – My får beröm av fröken. Om detta görs systematiskt kommer My troligen att lyssna på fröken allt oftare.

YTTERST KORTFATTADE PRAKTISKA RÅD FÖR HUR DU GENOMFÖR TRÄNINGE

Anteckna först vilken situation det gäller, vilket beteende du vill förstärka och vad du skall förstärka med annars glömmer du det och hamnar lätt i alltför många besvärliga ställningstaganden under träningen.

Du behöver ett system för registrering, kanske en blankett där du registrerar varje gång du förstärker det önskvärda beteendet. Du kan då tydligt se om barnet gör framsteg.

Se till att ha förstärkaren i beredskap, antingen det rör sig om guldstjärnor, klistermärken, kryss på rutor i en blankett eller pengar, så att du inom några sekunder efter det önskade beteendet kan förstärka det.

Beskriv träningen som ett positivt erbjudande eller ett roligt uppdrag för barnet. Äldre barn kan man göra en skriftlig överenskommelse med till exempel i form av ett enkelt kontrakt.

Försök att på alla sätt maximera barnets chanser att lyckas i början. Välj ett tillfälle när du tror att barnet har lust att träna och när risken för störningar är liten. Börja med låga krav för förstärkning och förstärk ofta. Öka sedan kraven stegvis. När du ökar kraven måste du klargöra det: "Om du gör... fortare så får du..." eller "Om du gör... tre gånger så får du...".

Påminn barnet fortlöpande om träningen: "Kom ihåg att du skall försöka så får du...." Om barnet tränar en sak och klarar den men dessutom gör något helt annat, något riktigt dåligt, kan man frestas att bestraffa genom att ta bort redan intjänade poäng. Gör inte det, barnet skall veta i förväg vilken förstärkning som gäller.

I det här exemplet skall du bete dig lugnt och affärsmässigt under träningen, det är inte du utan förstärkaren som skall påverka barnet. Du skall hålla på programmets regler även om barnet drabbas av besvikelse. Risken är annars att ni hamnar i förhandlingar där barnet vädjar till din medkänsla. Håll igen eventuell ilska.

När barnet inte gör som uppgett, var neutral och uppmana till att försöka igen. Inga förebråelser, det får bara barnet att tappa sugen och ge upp.

Avbryt om programmet inte fungerar. Det går inte att säga generellt hur länge man skall försöka med ett program men om man inte sett någon effekt efter någon vecka bör man nog ändra programmet och försöka igen.

MER DETALJERADE RÅD: SITUATION

Inför träningen måste du ha bestämt dig för i vilka situationer du vill att barnet skall bete sig på det önskade sättet.

Försök också förklara detta för barnet. Om du till exempel vill lära barnet att tacka artigt måste du också bestämma dig för **när** du vill att barnet skall göra det. Gäller det bara vid gåvor eller kanske alltid när någon gör något för barnet, gäller det när storebror lånar ut ett par vantar? Man kan sällan

Denna text bygger på ett tidigare samverkansprojekt mellan barnpsykiatri och skola

svara på alla sådana frågor i förväg men ju klarare idéer man har om när beteendet förväntas desto bättre.

Träningen skall om möjligt göras i den situation det gäller.

Barn som beter sig mindre bra i skolan och är stökiga kan få lärare att tänka att problemen bara kan lösas hemifrån, kanske de sociala myndigheterna borde göra något....

Ibland behöver man hjälpa barnet **både** hemma och i skolan. Det lönar sig i varje fall alltid att träna barnet i skolan, helst med föräldrarnas medverkan i någon form (till exempel i form av back-up förstärkning hemma, se nedan).

Barnets beteende i skolan styrs till största delen av hur barnet bemöts i skolan, till exempel i form av regler och de konsekvenser det får om barnet följer eller bryter mot reglerna.

Exempel: Det är svårt för föräldrar att hemifrån styra sitt barn till att inte prata på lektionen förrän barnet räckt upp handen och fått ordet. Läraren kan bättre styra detta till exempel genom att konsekvent bara låta de barn som följer regeln, få svara.

När vi talar om situationens betydelse för barnets beteende tänker vi inte bara på var barnet befinner sig utan också i högsta grad på vilka personer som finns i situationen.

BETEENDET

Träning av önskvärt beteende handlar ofta om att få barnet att göra något barnet egentligen behärskar men ändå inte gör tillräckligt ofta; eller något barnet inte vill göra.

Det kan också hända att barnet inte **behärskar** beteendet i fråga, alltså inte **kan** utföra det och därför behöver lära sig det.

Om man vill använda ett träningsprogram för att lära sitt barn att tacka måste man kanske först låta honom öva på hur man gör. Man kan t.ex. själv visa hur man kan göra och sedan låta honom visa att barnet förstått. Använd lekens möjligheter i detta.

FÖRSTÄRKARE

”Förstärkare” är en inlärnings psykologisk term som betyder ”något som ökar sannolikheten för ett beteende”. I många situationer kan det översättas med ”uppmuntran” eller ”belöning”. Veldig många olika saker kan vara förstärkande. Exempel på materiella förstärkare: pengar, mat, klistermärken, godis, leksaker.

Sociala förstärkare kan till exempel vara beröm, fysisk kontakt, vänliga leenden.

Aktiviteter kan också vara kraftfulla förstärkare: spela datorspel, arbeta vid datorn, gå på bio, leka en viss lek, göra en utflykt, baka tillsammans med en förälder.

Ytterligare en form av förstärkare kan vara att **slippa ifrån något negativt** till exempel att få gå från matbordet när man tröttnat på att sitta där, att en tjatande förälder slutar tjata, osv.

Det går inte alltid att ta för givet vad som kan användas som förstärkare, till exempel kan även barn som lever i materiellt överflöd ibland anstränga sig mycket för billiga guldstjärnor.

Förstärk det korrekta beteendet omedelbart, helst inom några sekunder. I synnerhet små barn är mycket kortsiktiga och har svårt att anstränga sig för något som kommer senare.

Ta inte till för mycket som förstärkning, det kan leda till ”inflation” och bli dyrt.

Denna text bygger på ett tidigare samverkansprojekt mellan barnpsykiatri och skola

Om förstärkaren är stor kan man dela upp den i poäng, polletter eller dylikt och till exempel kräva 20 poäng för en serietidning.

När man arbetar med träningsprogram i skolan fungerar så kallad "backup"-förstärkning hemifrån bra. Föräldrarna får dagliga skriftliga rapporter från skolan om hur barnet klarar träningen, till exempel i en kontaktbok. När barnet betett sig som önskat i skolan ger föräldrarna honom uppmuntran dvs. de förstärker det önskvärda beteendet. Chansen för att barnet gör så igen ökar.

Den som övar barnet måste ha full kontroll över förstärkaren. Man kan till exempel inte använda något som förstärkare som barnet ändå har fri tillgång till.

Om barnet när som helst kan titta på TV kan man förstås inte använda tid vid TV:n som förstärkning. Det är också olämpligt att börja programmet med att ta **bort** redan befintliga förstärkare; programmet blir ju då något negativt för barnet.

Man behöver oftast byta förstärkare efter en tid; många program är inte så effektiva i längden. I flertalet fall är ett träningsprogram en tillfällig hjälp. Många av de beteenden som tränas kommer så småningom att tas över av naturliga förstärkare dvs de som finns utan program.

När någon till exempel lärt sig trevliga sociala beteenden, förstärks detta beteende av att människor i barnets omgivning betar sig positivt mot honom.

ATT KOMMA IGÅNG MED TRÄNINGEN

Mycket är vunnet om man kan få barnet att gå in för programmet med liv och lust.

Med större barn gör man tydliga, helst skriftliga, överenskommelser om vad träningen innebär. Man skall inte ha alltför långa förklaringar för mindre barn utan bara presentera det som en chans att få något extra. Man kan helt enkelt säga till barnet att nu skall barnet få pröva på något kul, nämligen tjäna poäng på att lyssna på fröken. Om barnet får ihop så och så många poäng så får barnet ... Om det verkar svårt att få honom att förstå vad ni skall göra kan du sätta igång ändå, små barn måste inte alltid förstå vad träningen går ut på, efter ett tag fattar de galoppen ändå.

Maximera chansen för att det skall gå bra från första stund!

Bete dig strikt affärsmässigt när programmet är i gång. Vädja inte till barnet, försök inte få honom att göra rätt sak för att tillfredsställa dig, det är den förstärkare du använder som skall vara verksam.

ÄNDRA KRAVEN EFTER HAND

Börja med kortare övningspass och avsluta i god tid innan barnet tröttnar. Börja med låga krav på barnet, när det fungerar ökar man långsamt kraven.

En plan för generalisering av plats, beteenden, personer behövs. Det innebär alltså att man successivt ökar kraven för förstärkning, beteendet måste kanske bli "bättre", och förekomma i fler situationer.

BESTRAFFNING

Denna text bygger på ett tidigare samverkansprojekt mellan barnpsykiatri och skola

I inlärnings psykologisk mening är "bestraffning" inte bara det vi vanligen menar d.v.s. obehag som en individ medvetet utsätts för såsom en utskällning eller indragen veckopeng, utan allt obehag som kan få individen att avhålla sig från ett beteende. Det kan alltså vara sådant som att bränna sig på en het spis, att inte komma in när man glömt nyckeln, att få en ogillande blick eller en tillsägelse osv.

Belöna ett önskvärt alternativt beteende i stället, bestraffning har många nackdelar.

UPPTRAPPAD KONFLIKT

I konflikter med bråkiga barn hamnar vi ibland i upptrappning med allt starkare ömsesidiga aggressiva beteenden. Sådana maktkamper har oftast bara negativa konsekvenser för båda parter. Många gånger kan de undvikas om man betar sig lugnt och ger barnet tydliga instruktioner och tid. (Se våra skrifter "Konfrontation" och "Att undvika upptrappade och utdragna maktkamper" på vår hemsida)

Man kan dock behöva ha en plan för vad man skall göra om man trots allt hamnar i maktkamp. Det kan till exempel vara en plan för när och hur man skall bryta och gå därifrån.

På lång sikt behövs kanske också ett särskilt träningsprogram till exempel med målet att lära barnet att lösa konflikter på annat sätt.

DIVERSE ALLMÄNNA RÅD

Nästan alltid måste man fortlöpande modifiera sitt program för att det skall fungera. Man måste hela tiden "ligga före barnet" dvs. försöka förutse möjliga problem och ha reservplaner för dem.

Ett program där man systematiskt förstärker önskvärda beteenden i stället för den vanliga negativa styrningen (till exempel förebråelser när barnet gör fel), innebär nästan alltid fördelar. Om du arbetar i skolan: en god föräldrakontakt är nödvändig för ett gott resultat.

Det är bra om barnet är med och bestämmer om utformningen av delar av programmet och förstärkningen/belöningen.

Rimliga krav på barnets beteende!

PROBLEM

Barnet nappar inte på programmet och verkar ointresserat av förstärkningen:

Förstärkaren du valt är kanske inte tillräckligt attraktiv för barnet. Barnet kanske har tillgång till förstärkaren ändå.

Du har kanske krävt för mycket för förstärkning.

Du kanske har försökt övertala barnet om att försöka i stället för att bara sätta igång.

Du har kanske försökt öva i en situation där andra, mer lockande saker föreligger (TV:n på t.ex.).

Programmet fungerar en stund men sedan tröttnar barnet:

Förstärkaren har blivit ointressant. Uppgiften överstiger barnets förmåga.

Barnet har lärt sig något men gör det bara i en viss situation:

Du behöver planera programmets generalisering dvs. hur du gradvis övar barnet i andra situationer, med andra personer, andra beteenden.

Du blir upprörd under träningen.

Denna text bygger på ett tidigare samverkansprojekt mellan barnpsykiatri och skola

Du kanske försöker få barnet dit du vill med dina gamla metoder i stället för att förlita dig på förstärkningen.

Du har med bestraffningar i programmet.

Du lägger ned för mycket energi på att försöka förklara för barnet vad som är rätt och fel.

Barnet tar själv för sig av förstärkaren.

Du behöver skaffa dig full kontroll över förstärkaren ev. välja annan förstärkare.

Du hamnar ändå i maktkamper med barnet.

Du behöver kanske göra en plan för hur du kan avvärja en hotande maktkamp.

Du har tänkt ignorera felaktigt beteende men det fungerar inte, du behöver öva på detta.

Det verkar ändå som om barnet inte förstått vad som är rätt och fel.

Ofta ser man uppfostringsförsök där en vuxen argumenterar med ett barn som begått ett fel och försöker **förklara** att det är fel att stjäla, slåss, ljuga eller vad det nu är. Huvudsaken är nog att barnet lär sig att göra rätt, det är grunden till ett rättsmedvetande.

Det blir utdragna diskussioner under programmets gång, ignorera diskussion.