

Uppeldi með fyrirbyggju – Jákvæður agi og hegðunarstjórnun

Agi á við um það að „kenna“ ábyrga hegðun á markvissan hátt. Börn þurfa að læra viðeigandi, félagslega hegðun til að vera fær um að búa með öðrum og eiga farsæl samskipti. Slík kennsla hlýtur að vera grundvallarþáttur foreldrahlutverksins.

Grunnreglur

Eftirfarandi eru grunnreglur jákvæðrar ögunar og árangursríkrar hegðunarstjórnunar á heimili:

- Búðu til skipulag og venjur.
- Settu mörk og láttu barnið þitt vita að þér sé alvara.
- Settu nokkrar sértækar og mikilvægar reglur sem allir á heimilinu skilja.
- Viðbrögð þín við hegðun barnsins eiga að vera fyrirsjáanleg, ekki tilviljunarkennd.
- Komdu á skýrum reglum fyrirfram um afleiðingar hegðunar. Afleiðingar eiga að vera rökréttar, skynsamlegar og sanngjarnar. Framfylgdu þeim af festu.
- Notaðu skilmála/samninga til að setja mörk. Það felur einfaldlega í sér notkun gömlu góðu „ömmureglunnar“ – „Fyrst borðarðu grænmetið þitt og svo færðu eftirrött“. Dæmi:
 - „Um leið og þú hefur _____, máttu _____.“
 - „Þegar þú hefur klárað að _____, geturðu fengið að _____.“
 - „Þú hefur klárað heimavinnuna. Núna færðu að leika þér.“
- Börn og unglingar með ADHD fá oft mikla neikvæða athygli foreldra og kennara vegna þess að óþekkt vekur frekar athygli okkar en góð hegðun. Taktu eftir og láttu barnið vita þegar það hegðar sér vel.
- Gerðu það að markmiði þínu að „grípa barnið gott“ að minnsta kosti þrisvar sinnum oftar en þú þarft að bregðast við óhlýðni.
- Það er mikilvægt að vera nákvæmur í tilmælum og hrósi:
 - „Ég kann vel að meta að þú tókst til án þess að það þyrfti að minn þig á það.“
 - „Ég sá hve vel þú skiptist á í leiknum með Bjössa.“
- Taktu sérstaklega vel eftir og hrósaðu alltaf fyrir hegðun sem þú vilt auka og sjá oftar.
- Styrktu æskilega hegðun strax með jákvæðum afleiðingum. Það þýðir að eitthvað sem barninu líkar – hrós, bros, faðmlag, fríðindi, stig eða punktar sem er safnað fyrir verðlaunum – fylgir í kjölfar æskilegrar hegðunar.
- Notaðu umbun og refsingu sem auðvelt er að veita og er eins einfalt og hægt er.
- Börn með ADHD þarf að hvetja meira en önnur börn þar sem innri stjórn er óþroskaðri hjá þeim. Þess vegna þarf umbunin að vera áhrifarík, veitt oft og tafarlaust.

- Gerðu þér grein fyrir því að börn með ADHD eiga erfitt með að fresta að fá það sem þau langar í og geta ekki beðið lengi eftir umbun. Að vinna að langtímamarkmiðum eða „útborgun“ eftir langan tíma er ekki vænlegt til árangurs. Betra er að nota tíðari og smærri verðlaun sem þó eru hvetjandi.
- Umbunarkerfi eru árangursrík fyrir börn með ADHD. Það er ómaksins virði að læra hvernig koma má upp umbunarkerfi á heimili. Það felur í sér eftirfarandi:
 - Að verðlauna barnið með táknum af einhverju tagi, spilapeningum eða stigum, fyrir ákveðna hegðun.
 - Markhegðun á að innihalda atriði sem ætlast er til að barnið geri að öllu jöfnu. Dæmi: að ferðbúast fyrir skólann; að taka af borðinu eftir mat; að gefa hundinum að éta eða önnur smáverk; að muna að koma heim með skólabækurnar og námsáætlanir.
- Búðu til lista yfir það sem hægt er að nota sem umbun í samvinnu við barnið. Listinn inniheldur efnislega hluti, s.s. ákveðið leikfang, bók, geisladisk, eftirrétt og fríðindi sem barnið kann að meta, t.d. að bjóða vini að gista. Stigafjöldi er ákveðinn fyrir hvern hlut á listanum. Barnið getur „keypt“ umbun af listanum með því að vinna sér inn stig.
- Nauðsynlegt er að skipta oft um umbun. Börn með ADHD eru fljót að missa áhugann ef ekki er skipt um umbun og hvatningu; þau bregðast best við nýjum hlutum. Þess vegna ætti að vera til staðar listi með fríðindum og lítil tákni eða miðar sem hafa merkingu fyrir barnið.
- Samskipti milli heimilis og skóla í formi daglegra skýrsla, samninga eða einhvers konar eftirlits með hegðun eru nauðsynleg mörgum börnum og unglíngum með ADHD.
- Neikvæðar afleiðingar og refsingar geta líka verið áhrifamiklar aðferðir til að breyta hegðun. Þó ætti að beita jákvæðri styrkingu í mun ríkara mæli en refsingum.
- Þegar nota þarf refsingar eiga þær ekki að vera harðar. Tilgangurinn með notkun þeirra er að *kenna* barninu.
- Broti á reglum eiga að fylgja afleiðingar eins fljótt og unnt er – gefa kannski eina viðvörun, en ekki nokkrar.
- Bestu afleiðingarnar eru þær sem fylgja afbrotinu eðlilega og eru náttúrulegar afleiðingar gjörða barnsins.
- Nokkur dæmi um áhrifaríkar refsingar:
 - Hunsun – sérstaklega gagnvart hegðun sem notuð er til að fá athygli.
 - Munnleg áminning, t.d. „þetta er brot á reglunni um að æpa ekki eða öskra“.
 - Fríðindi fjarlægð, t.d. sjónvarpsáhorf.
 - Einvist – einangrun í stuttan tíma.

- Þegar afleiðingum er framfylgt á að gera það með rólegri en ákveðinni röddu. Segðu hverjar afleiðingarnar eru án þess að halda skammarræðu. Vertu afdráttarlaus og komdu þér strax að efninu.
- Ef nota á einvist skal velja stað sem er leiðinlegur fyrir barnið en öruggur og fjarri þeirri ánægju sem hlýst af öðru fólki og athöfnum. Það á að vera barninu ljóst hvaða hegðun leiðir til einvistar. Þumal fingursregla er að einvist standi yfir í eina mínútu fyrir hvert aldursár, en ef reynslan sýnir að styttri tími dugi er það í lagi. Notið skeiðklukku.
- Refsing hefur skýrt upphaf og endi sem þú getur stjórnað.
- Mundu að beina refsingu ávallt að *hegðun* sem er óæskileg. Ekki ráðast á barnið og segja að það sé „vont barn“ eða gagnrýna persónu þess.
- Undirbúðu þig og gerðu áætlun með maka um hvernig taka eigi á ögrandi hegðun. Forðastu að bregðast við hegðun eða beita refsingum í reiði eða æsingi. Ekki er ráðlegt að beita refsingu sem er of hörð, óviðeigandi eða ómöguleg í framkvæmd.
- Forðastu að láta draga þig inn í valdabaráttu eða öskurkeppni við barnið. Dragðu þig frekar í hlé og segðu: „Ég er of reið(ur) til að tala um þetta núna. Við ræðum þetta seinna.“ Gefðu þér tíma til að staldra við, róa þig og hugsa áður en þú framkvæmir.
- Þegar bæði þú og barnið eruð róleg skaltu ræða málin við það.

Fyrirbyggjandi aðferðir

- Áminntu með mildum hætti:
 - „Reglan er ____.“ „Í næsta skipti ____.“ „Mundu að ____.“
- Notaðu fyrirmælin „gerðu“ frekar en „ekki gera.“ Segðu „inni á að ganga“ frekar en „ekki hlaupa inni.“
- Lærðu að tjá þig á áhrifaríkan hátt.
- Talaðu um, viðurkenndu og nefndu tilfinningar bæði barnsins og þínar eigin.
- Skipuleggðu heimilishaldið þannig að það auðveldi góðan árangur en sé til þess fallið að sneiða hjá árekstrum.
- Komdu á skipulagi og föstum venjum – um morgunverkin, að ferðbúast fyrir skólann, matartíma, heimavinnu, háttatíma – og haltu þig við þær eins og hægt er.
- Fjarlægðu hluti og dót sem þú vilt ekki að hvatvísa/ofvirka barnið þitt snerti eða leiki sér með. Gerðu húsið barnvænt.
- Forðastu ofþreytu – bæði hjá barninu og ykkur foreldrunum.
- Gefðu barninu eins mikið svigrúm og hægt er en vertu á verði. Taktu eftir því þegar barnið fer að verða pirrað, æst eða reitt og bregstu við áður en allt fer í háaloft. Reyndu að beina athygli og einbeitingu barnsins að einhverju öðru.
- Gættu þess að ábyrgð sem lögð er á herðar barnsins sé í samræmi við þroska þess – *ekki* miða við það sem aðrir á sama aldri geta gert.
- Styddu barnið til að vinna verk og axla ábyrgð. Mundu að gleymska, frestun og óskipulag eru hluti af ADHD. Það þarf að minna barnið á, hjálpa því að hefjast handa, o.s.frv.

- Sjáðu til þess að barnið fái líkamlega útrás. Barnið þarf að reyna á sig – hlaupa, synda, hjóla, fara í fimleika, dans, boltaleiki.
- Viðhaltu sveigjanleika og kímni!
- Undirbúðu barnið fyrir breytingar á heimili, t.d. nýjar innréttingar, heimsóknir/gesti, og breytingar á vinnutíma foreldra. Talaðu um breytingarnar og forðastu óvæntar upptakomur.
- Kaupu leikföng, bækur, spil o.þ.h. sem eru í samræmi við þroska barnsins og ekki of erfið.
- Forðastu tómstundir sem fela í sér keppni eða undirbúðu vel leiki og tómstundir þar sem keppt er. Leiðbeindu barninu um hvað gera skuli ef það tapar leik. Verðlaunaðu drengilega hegðun og útskýrðu að ekki sé alltaf hægt að vinna. Í keppnisleikjum skal hrósað og umbunað fyrir hegðun þar sem barnið sýnir sjálfstjórn.
- Tryggðu að barnið fái þjálfun í félagsfærni.
- Gefðu barninu takmarkað val. Ekki leyfa barninu að skella fram öllum leikföngum sínum í einu, velja úr öllum tónlistar/DVD diskunum; eða skoða allar bækurnar áður en það velur eina til að lesa með þér. Leyfðu barninu aðeins að velja úr nokkrum kostum í hvert skipti.
- Vertu á verði og skerstu í leikinn ef systkini stríða eða ögra barni með ADHD.

Atriði sem hafa þarf í huga

- Reyndu að halda ró þinni og forðast að beita ögunaraðferðum sem ekki eru ákveðnar fyrirfram.
- Forgangsraðu og einbeittu þér að því sem er mikilvægt. Ekki gera veður út af öllu.
- Þú þarft að halda stjórn sem foreldri og fylgja ákveðið eftir því sem þarf að gera.
- Forðastu kaldhæðni, háð, gagnrýni, nöldur, óskur og líkamlegar refsingar.
- Ákveddu fyrirfram hvaða hegðun þú vilt auka og hvernig þú ætlar að umbuna fyrir hana.
- Það er langtum erfiðara að stýra hegðun barna með ADHD en annarra. Verið örög við að leita til fagfólks eftir árangursríkum aðferðum og ráðgjöf. Fáðu meðmæli hjá foreldrum barna með svipaðar þarfir. Finndu fagfólk innan heilbrigðisgeirans sem þekkir vel ADHD og hefur reynslu af meðhöndlun ofvirkni og hvatvísi.
- Foreldrar barna með ADHD þurfa að ná mun betri tókum á vissum undirstöðu- og tæknilegum atriðum hegðunarmótunar en aðrir foreldrar til að vita hvernig á að takast á við og mæta daglegum kröfum og hegðunarerfiðleikum sem hljótast af þeirri röskun sem barnið hefur.
- Til eru margskonar úrræði til að læra árangursríkar aðferðir við að koma á aga og móta hegðun.