

Kognitiv atferdsmodifikasjon – arbeid med selvinstruksjoner

1. **Skap en best mulig samarbeidsatmosfære.** Ta f.eks ikke barnet ut av skoletimer som det liker for å gjennomføre en samtale. Server gjerne drikke, kjeks, etc
2. **Legg vekk oppdragerrollen og eksplisitt/ implisitt moralisering. Vær undrende og utforskende** og spør undrende om ulike sider i situasjonen/ ulike hendelser:
 - hva gjorde du da? Hva sa du høyt?
 - hvordan hadde du kroppen din? Hendene dine?
 - hva gjorde de andre? Sa de noe?
 - kjente du noe inni deg?
 - hva sa du inni deg?, til deg selv? Lag gjerne tegninger med snakke og tankebobler. Tegningene kan gjerne brukes til å anskueliggjøre hendelsesforløpet. Noter gjerne hva som skjedde på selve tegnearket. Bruk barnets formuleringer inntil barnet har hjulpet deg med å spesifisere.
3. **Forhold deg i utgangspunktet til barnets problemer som noe som bare *må skje*, som kanskje bare *må være slik*.** Ikke signaliser at du er opptatt av at barnet skal forandre seg, eller skal endre sine reaksjoner.
4. Vær undrende i spørreform, og **vær treg i oppfattelsen:** kan du prøve å si enda mer om dette til meg. Bruk gjerne tegninger eller rollespill for å *rekonstruere* det som skjedde (jeg trenger å se dette for meg... kan du hjelpe meg/ *vise* meg hvordan det var?)
5. Ved bruk av **rollespill og rekonstruksjoner:** Vær til å begynne med mest aktiv selv og forlång lite av barnet. Terapeuten kan f.eks rollespille barnet i en rekonstruksjon av en aktuell hendelse, barnet instruerer terapeuten om hvordan terapeuten skal være (og kanskje hva terapeuten skal si inni seg- selvinstruksjoner) ... spør barnet: var det slik, var det slik...
Terapeuten kan etter hvert ha vanskelig for å forstå barnets anvisninger i rollespillet: ”jeg tror ikke jeg skjønner helt, kan ikke du vise meg” – barnet kan overta og rollespille, rekonstruere, seg selv.
6. **Ved utforskning av alternativ atferd** (hva kunne du gjort i stedet som ville gjort at det gikk bedre) – legg mye vekt ikke verbale reaksjoner (kroppsspråket): hvordan skulle du stått da? Hvordan skulle du beveget deg? Holdt hendene dine? Blikket? Grimaser? etc. Ta ETT av disse aspektene om gangen. Tren ved rollespill, ved å vise.
7. I tillegg til avklaring av alternativ handling: **Avklar alternative selvinstruksjoner/ selvdirigeringer** som kan være til hjelp for å klare å gjennomføre handlingen: ”hva skal du si til deg selv inni deg for å klare å gjøre det på den måten du ønsker?”.
Ved alternative selvdirigeringer: **Legg vekt på korte alternative selvinstruksjoner og formuler dem i barnets eget språk.**
Kall det gjerne STOPPETANKER til barnet dersom det dreier seg om at barnet skal stoppe sin egen utagerende aggressive atferd. En stoppetanke bør i tillegg til en stoppkommando også inneholde en alternativ handling. (eks: STOPP! Ikke bli sint nå! Gå heller vekk herfra!).... Og dersom det går bra og barnet klarer å hindre en sinnereaksjon, bør barnet gi seg selv en positiv selvvurdering (dette klarte jeg bra!).
8. **Når du roser barnet så ”bruk hele deg”:** vær intens, gi kraftig, potent og troverdig positiv tilbakemelding.
9. **La samtalene være korte, (men intense).** Barnet klarer sjeldent mer enn ½ time.
10. **Gi gjerne små oppgaver som du er 100% sikker på at barnet klarer til neste gang.**

SELV-INSTRUKSJONER PRINSIPPENE I FREMGANGSMÅTE.

Luria - Vygotski:

Utvikling

1. Andres tale kontrollerer barns atferd.
2. Barnets høytsnakking regulerer egen atferd.
3. Barnets skjulte tale tar styrende funksjon.

Ut fra dette: Lære impulsive unger å snakke til seg selv: selv-dirigering.

Meichenbaum (71):

1. Voksen utfører oppgaven og snakker høyt til seg selv. (kognitiv modell)
2. Barnet utfører under modellens instruksjon.
3. Barnet utfører og instruerer seg selv.
4. Barnet utfører og visker til seg selv. (fading pr.)
5. Innvending, privat tale eller eventuelt non-verbale selvdigeringer.

NB!

Ofte lagt for mye vekt på hva barnet skal si. Må også legge vekt på hva gjøre.

Instruksjonene kan inneholde:

- Problemdefinering (Hva er det jeg skal gjøre?)
- Oppmerksomhet (Jeg må legge merke til....)
- Atferdsstyring (Jeg skal gå rolig dit. Jeg skal ikke gå fortere enn en sakte skilpadde, sakte sk.....)
- Selv-forsterkning (Bra, dette gikk fint).
- Selv-evaluering (Gikk det godt nok?) Selv om jeg gjorde noe feil, klarte jeg bra....)

SELV-INSTRUKSJONER.

Kartlegging.

- I utgangspunktet er det usannsynlig at barnet vet om at det sier noe til seg selv. Om vi spør får vi svar: Det bare blir slik.

- Tankeprosessene blir raskt automatisert, kommer som LYNTANKER, og synes UFRIVILLIGE som de fleste overlærte handlinger.

Vår jobb blir å gjøre barnet oppmerksom på disse tankeprosesser, eventuelt å innføre dem som et middel for kontroll.

Hjelpe barnet til å se atferd som oppdeling i flere elementer og ikke bare som massive (konflikt-) reaksjoner.

FARE er at vi får lyst til å gå for fort frem:

Vi spør raskt: Hva kan du si istedet?

Dette er et konvensjonelt spørsmål, og vi får et konvensjonelt svar.

Hold på en undrende tone. Vi har god tid. Vi kan også benytte rekonstruksjon.
Hva gjør du da? Er også et konvensjonelt spørsmål som kan unngås med rekonstruksjon.

REKONSTRUKSJON

- En måte å hente informasjon om atferd, opprettholdende faktorer, alternativer, etc.
- Også en måte å jobbe med barnet på for å få frem forståelse og endring.

RASJONALE FØR REKONSTRUKSJON:
DETTE ER FOR AT JEG SKAL SKJØNNE
BEDRE.

Fremgangsmåte:

1. Innføre hjelpediskriminanter til barnet: Du er altså i klassen din, på hvilken pult? Javel, du ser at læreren kommer inn. Hvilken jakke har han på seg? Er det noen spesielle lyder du hører. Noen lukt? Forsikre seg om at barnet er der vi vil situasjonen skal foregå?
2. Barnet event. lage "skolen", tegne med kritt på gulvet hvor pulten står etc. Tegne kart. Vise hvor gangen skal være. Hvor tavle....
3. Barnet regisserer situasjonen. T hjelper til ved å være undrende. Spørre. Late som ikke forstå: "jeg må vist være litt treg jeg....."
4. Barnet fortelle hva de forskjellige sier og gjør. Deltakerne utføre. Sjekke med barnet om det utførte er riktig.
5. Etterhvert, eks. etter å ha spilt situasjonen noen ganger kan T spørre: Hva sier den personen til seg selv nå. Starte med den "minst farlige" for barnet.
6. Vekt på kroppsholdning: Ansikt, hender, hvordan står....

VED ERTING.

For at rekonstruksjonen skal bli "mindre pressende" kan det være lurt å la barnet først få spille den som ert og T spille barnet. T kan da spørre: Hva gjør "jeg" da? Hva svarer jeg? Hva tenker jeg/sier til meg selv?

T spiller barnet en stund. Så eksempelvis gjøre noe feil, eventuelt T ikke skjønne, kan du vise, du spille deg selv og jeg spille NN. Dermed er rollene byttet.

NB! T må dirigere på kort avstand, ikke verbale instruksjoner fra "langt" unna

Instruksjonene kan inneholde:

- Problemdefinering (Hva er det jeg skal gjøre?)
- Oppmerksomhet (Jeg må legge merke til....)
- Atferdsstyring (Jeg skal gå rolig dit. Jeg skal ikke gå fortere enn en sakte skilpadde, sakte sk.....)
- Selv-forsterkning (Bra, dette gikk fint).
- Selv-evaluering (Gikk det godt nok? - Selv om jeg gjorde noe feil, klarte jeg bra å....)

SELV-INSTRUKSJONER.

Kartlegging.

- I utgangspunktet er det usannsynlig at barnet vet om at det sier noe til seg selv. Om vi spør får vi svar: Det bare blir slik.

- Tankeprosessene blir raskt automatisert, kommer som LYNTANKER, og synes UFRIVILLIGE som de fleste overlærte handlinger.

Vår jobb blir å gjøre barnet oppmerksom på disse tankeprosesser, eventuelt å innføre dem som et middel for kontroll.

Hjelpe barnet til å se atferd som oppdeling i flere elementer og ikke bare som massive (konflikt-) reaksjoner.

FARE er at vi får lyst til å gå for fort frem:

Vi spør raskt: Hva kan du si istedet?

Dette er et konvensjonelt spørsmål, og vi får et konvensjonelt svar.

Hold på en undrende tone. Vi har god tid. Vi kan også benytte rekonstruksjon.

Hva gjør du da? Er også et konvensjonelt spørsmål som kan unngås med rekonstruksjon.

Luria - Vygotski:

Utvikling

1. Andres tale kontrollerer barns atferd.
2. Barnets høyt snakking regulerer egen atferd.
3. Barnets skulte tale tar styrende funksjon.

Ut fra dette: Lære impulsive unger å snakke til seg selv: selv-dirigering.

Meichenbaum (71):

1. Voksen utfører oppgaven og snakker høyt til seg selv.

(kognitiv modell)

2. Barnet utfører under modellens instruksjon.
3. Barnet utfører og instruerer seg selv.
4. Barnet utfører og visker til seg selv. (fading prosedyre).
5. Innvending, privat tale eller eventuelt ikke-verbale

selvdirigeringer.

NB! Ofte lagt for mye vekt på hva barnet skal si. Må også legge vekt på hva gjøre.

Sosialpersepsjonstrening

Trene barn i å bli sensitive/ oppmerksomme ift mellommenneskelige forhold (empati).

- * Trene på å se, sette ord på, viktige "cues" i situasjoner.
- * Finne så mange løsninger som mulig på ulike typer sosiale problemsituasjoner
- * vurdere ulike konsekvenser/ virkninger av forskjellige løsninger, - både for en selv og for andre.

Trening i viktige "cues" har også med språkferdigheter å gjøre.

For mange barn er det helt nødvendig å trene på at også andre er individer som liker/ misliker ting, som blir lei seg, glad, trist.

Samtaletema ved sosialpersepsjonstrening, ved bruk av bilder.

Husk: Hvor plasserer du deg på dimensjonen:

lite mye
< _____ >
personinvolvering

virkelighetsnære bilder (i forhold til personen)

←—————→
Barnets medvirking i samtaler vil kunne være avhengig av hvor på denne dimensjonen samtalen legges.

Husk at dersom barnet ikke lar seg dra med i samtalen, så kan samtalen føres mellom to voksne (dersom det er to tilgjengelige) med barnet som lytter. Eventuelt kan den voksne også reflektere med seg selv en del, dersom barnet blir mye taust.

Spørsmål knyttet til situasjonen:

Hva skjer på dette bildet? Beskrive hva de forskjellige personene gjør.

Er det flere muligheter mht hva som skjer?

Hvordan har det blitt slik (hva har skjedd forut)?

Hva kommer de forskjellige personene i situasjonen til å gjøre? Hva kan de gjøre? (oppmuntre til mange muligheter, ikke vurdere og begrense i denne omgang).

Hvordan vil det gå fremover med situasjonen og med personene? Er dette avhengig av hvilke handlinger personene velger? Er det forskjellige resultater avhengig av forskjellige valg?

Spørsmål om personene i situasjonen:

Hvordan har denne (eller disse) personene det? Hvordan kjenner de seg?

Hvordan kan vi vite noe om dette? (ansiktsuttrykk, kropp, hva kan ellers leses ut av kroppen?)

Hvordan er det vanlig å kjenne seg i slike situasjoner? Med økende personinvolvering:

Hvordan kjenner *du* deg i slike sammenhenger?

Voksne kan hjelpe til å "forløse", eller modellere nye *begreper på følelser*.

Hva tror du de forskjellige personene sier til andre i denne situasjonen?

Hva tror du de sier inni seg? Med økende personinvolvering:

Hva ville du si til andre? Hva si inni deg? (selvinstruksjoner).

Avhengig av mulig fortsettelse av situasjonen:

Hvordan vil personene "få det"? Hvordan vil de kjenne seg?

Med økende personinvolvering: Har *du* noengang fått noen til å kjenne seg slik? Til å ha det slik, føle seg slik? Har du fått noen til å kjenne seg *glad*?

Hvordan kjenner *du* det, når andre blir glad pga deg? Når de kjenner seg trist-, sint.....

Trening av sosiale ferdigheter.

3-5 klasse:

1. Å bli kjent med hverandre - lære at også andre er individer med egne interesser, lyster og behov.

- Fortelle noe om seg selv. Eks hobby, sist sommer, fritid...
lytteøvelse: Husk hav de andre sa, gjenta til slutt.
- si noe positivt om hverandre (f.eks. om andres valg av hobbyer). Punktet er en start til senere arbeid med forståelse av andres følelser.

2. Gjenkjenne, -og forstå-, følelser.

- Fokuserer på ord om følelser
 - diskutere: har du noengang fått noen til å føle noe? Til å kjenne seg glad, sint, lettet,.....
 - hva gjorde du da du fikk noen til å kjenne seg glad?
 - diskutere: det vi gjør påvirker hvordan *andre* kjenner seg. Lærer bruker bilder av barn: noen glade, noen triste, noen i lek, noen i konflikt....
 - billedmateriale: uttrykk av -overraskelse/skuffelse, -stolt/vellykket, -frykt/angst, -ensomhet.
- Kan du få noen til å føle seg slik? Hvordan kjenner du selv det når du får noen til å bli glad?
- Rollespille små situasjoner. Eks.: Karis lag tapte.... Legg vekt på *tankene* og *følelsene* til alle involverte i spillet (følelser: hvordan *kjente* Kari seg..). Har du følt/kjent slik? Hva kan en gjøre for å unngå dette senere, etc.

3. Å forstå og å akseptere at folk er forskjellige.

- Skrive anonymt tre gode ved seg selv på en lapp. Trekk opp av hatt: hvem er dette? Ideen: Lære noe om hvert barn og forstå at barn har forskjellige gode egenskaper.
- historie: "Jan skal lese høyt, Petter erter. Jan løper ut. Lærer går etter og snakker med Jan alene. Senere med Petter alene, og med hele klassen". Hva sa lærer til de forskjellige? (Gruppearbeid?). Hvorfor løp Jan? Hvorfor sa Petter noe slikt? Hvordan hadde de andre i klassen det? Etc.....
- andre historier om forskjeller.

4. Ytterligere trening på å forstå følelser:

- Billedmateriale om problemsituasjoner:

hva skjer på dette bildet

hvordan tror du de som er med opplever det som skjer?

Hva tror du de føler, kjenner?

Hva vil skje etterpå?

Lærer oppmuntrer til så mange svar som mulig, uten å korrigere eller kvalifisere svarene.

- noen som kan fortelle om lignende episoder/ følelser? Ideer til løsning av situasjonen?

- Historie: "Per skriker til bestekameraten sin: Hans du irriterer meg sånn!...jeg vil aldri se deg igjen".

Diskuter situasjonen: hvordan kjente Per det? Hans? Hva skjer etterpå?

Blir Hans sint? Hva sier Hans? Prøver Hans å forstå Per? Etc...

Øv på situasjonen: Elever viser etter tur, viser også svaret til Hans.

To instrueres i å rollespille: velg først elever som kan gjennomføre godt (modelleffekt).

Diskusjon av spillet og de forskjellige alternativene til løsning av situasjonen-

- Ta for seg andre følelser enn sinne, i små historier.

- Til slutt: Ta for seg kjente daglige situasjoner for barna, som de synes ikke går så bra.

Identifisere følelser

Tenke omkring at folk liker og misliker forskjellige ting

Lære å samle informasjon om andre mennesker.

Hva er måter å være på som vi liker fordi det kjennes godt?, -og som vi ikke liker? Hva er midt imellom?

Kendall & Braswell (1993): Følelsetabell:

god følelse	imellom	dårlig følelse
glad stolt tilfreds forventningsfull lykkelig avslappet	overrasket kjedsomhet beskjeden rolig	redd trist sint irritert flau
flere?	flere?	flere?

Psykolog Elisabeth Arborelius, Institusjonen för samhällsmedisin, Hälsouniversitetet, Linköping. Materialet DU BESTEMMER!

Hva får meg til å kjenne meg bra?

Kjempebra

å le,
kjæreste

venner,

fotball

bra

bra karakterer

mamma

Meg selv

mindre bra

dårlig samvittighet

været

dårlig

uvenner med kompis
krig sult