

ATFERLISMÓTUN

Ævinlega þarf að gæta að því að **allar reglur séu ljósar**. Þegar regla gengur í gildi (eftir hlé) þarf það að vera ljóst á e-n hátt (S^d). Báðir aðilar (t.d. foreldri og barn) þurfa að vita hvaða hegðun er æskileg (svo styrkja megi hana) og hvaða hegðun er óæskileg (svo hún sé ekki styrkt með umbun eða neikvæðri styrkingu). Bregðist fljótt við (early intervention/prevention).

Leiðir 1 & 3 eru merktar með + því þær segja frá aðferðum til að beina atferli inn á réttar brautir. 1 er þó (miklu) betri en 3. Leið 2 og 4 segja frá mistökum. Reglur hafa verið óljósar, þeim ekki fylgt, eða vond leið valin.

Munið að oft er hægt að stjórna hegðun barna með því að fá þeim góð verkefni sem líkleg eru til að halda þeim frá verri verkefnum. Barnið eyðir ekki tíma sínum við tölvuleik meðan spilað er við það, lesið er fyrir það, eða það er úti að leika sér. Á sama hátt má beita hvíld. Barn þarf ekki að sækja athygli með neikvæðum hætti, ef þess er gætt að það fái hana oft án þess (jákvæð styrking).

Eftir standa t.d. modeling (fyrirmynd) & imitation (imitating), social skills training, skriflegur samningur, self-monitoring, og fleiri (uppeldis)aðferðir.

1 + Viðurkenning fyrir RÉTTA hegðun.

Rétt aðferð. *Jákvæð styrking* (umbun, hvatning) er sýnd þegar (barnið) sýnir þá hegðun sem sóst er eftir. Positive Reinforcement. Eykur líkur á atferli. Einhverju er bætt við. Langáhrifaríkasta aðferðin. Munið að beita þessari aðferð oft. Umbun má gjarnan koma á óvart eða óvænt, hún þarf að koma strax á eftir atferlinu sem hún á að styrkja, hún á helst að vera breytileg/fjölbreytt, og hún verður að skiljast, þ.e. (barnið) þarf að tengja umbunina við atferli sitt. Styrkið framför þótt lítil sé í byrjun (shaping). Gott er að skapa tilhlökkun eftir umbun.

- Hrósi. Þetta var gott hjá þér/þetta var vel gert/mér þótti þetta gott (virk samskipti).
- Snerting eða sambærilegar aðferðir til að sýna ánægju. Gæðastundir saman. Þjónusta.
- Horfst í augu, brosað.
- Inneign/réttindi/gjafir/fær e-ð. Leyfið viðkomandi stundum að velja verðlaunin.
- Viðurkenning fyrir góða ástundun (academic recognition).
- Hvíld (eftir vel unnin störf eða fyrir átök).
- Annað. Leitið að því sem dugir.

2 ÷ Viðurkenning fyrir RANGA hegðun.

Klaufaskapur. Negative Reinforcement. Reglur óljósar. Þetta ber að sjálfsögðu að varast. *Neikvæð styrking viðheldur* hegðun. Sælgæti er keypt í búiðinni eftir nöldur barns og barnið fær viðurkenningu fyrir ranga hegðun, en foreldri neikvæða styrkingu (losnar í bili við nöldrið). Kennari hættir að leggja erfið verkefni fyrir barn með athyglisbrest og báðir aðilar fá neikvæða styrkingu (barnið er ekki niðurlægt fyrir framan aðra, og kennarinn sleppur við ólæti nemandans þegar hann mótmælir því að fá of erfið verkefni). Neikvæð styrking leysir ekki vandamálið. Leita þarf annarra leiða.

- Sömu aðferðum er beitt hér og lýst er í nr. 1, en með öðrum afleiðingum.

3 + Vanþóknun á RANGRI hegðun.

Refsing eða *missir e-s* eftirsóknarverðs. Removal of Positive Reinforcement. Punishment. Aðeins rétt ef ekki er völ á nr. 1 að ofan. Minnkar líkur á (óæskilegri) hegðun. Leitið betur að orsök fyrir óæskilegri hegðun. Munið að líta fram hjá minni háttar frávik (slokknun), svo ekki þurfi að beita aðferðinni of oft. Þessi aðferð er (miklu) verri en viðurkenning á réttri hegðun (nr. 1), en gengur ef vandað er til hennar. Þessari aðferð má þó ekki beita oft, því sumir fara að þola aðferðina (eða kunna ekki ráð framhjá henni) og fer þá að finnast neikvæð athygli betri en engin. Þegar (barnið) hættir að sýna óæskilega hegðun þarf að aðstoða það við að fylla tómarúmið sem myndaðist með jákvæðri hegðun.

- Handalögmál, gagnrýni (m.a. hróp), nöldur, skammir.
- Væg áminning (um það bil sem ber á rangri hegðun). Að slá í borðið.
- Hótanir, grettur.
- Missir stiga (sekt) og réttinda (removal of positive stimuli, response cost), lækkuð einkunn.
- Frávísun (time-out). Vísað á dyr eða tímabundið á stað sem til þess er ætlaður. Skammmarkrókur.
- Hunsun. Baki snúið í viðkomandi. Ekki gefinn kostur á augnsambandi eða samræðum. Silent Treatment.

4 ÷ Vanþóknun á RÉTTRI hegðun.

Rangt. Punishment. Minnkar líkur á atferli. Klaufaskapur, reglur eru óljósar eða þá að aðferðin er notuð til að lækka rostann í viðkomandi (t.d. passive aggression). Missir. Ber að varast.

- Sömu aðferðum er beitt hér og lýst er í nr. 3, en með öðrum afleiðingum.