



FÖRSTÄRK POSITIVT BETEENDE

Det här kapitlet beskriver vikten av positiv förstärkning i syfte att visa barn att de har uppfört sig väl. Här ges tips på bra strategier samt hur man skapar en bra miljö för positiv feedback som bygger på styrkor och att erbjuda tillräckligt stöd.

Varför är positiv feedback viktig?

Beröm från föräldrar/vårdnadshavare och lärare kan vara mycket effektivt då det gäller att förbättra beteendet hos barn med ADHD samt för att motivera dem. Att låta barnet veta exakt vad som är positivt och varför, omedelbart efter en framgångsrik uppgift eller period med gott uppförande kan:

- ✓ Förbättra barnets självkänsla beträffande förmågan att hantera det egna beteendet.
- ✓ Förbättra barnets självkänsla.
- ✓ Hjälpa barnet att förstå sambandet mellan en framgångsrik handling eller ett gott uppförande och det beröm som ges. 
- ✓ Förbättra barnets möjligheter att upprepa positiva handlingar eller beteenden.

Barn med ADHD behöver, till skillnad från andra barn, omedelbar och direkt respons på sina handlingar och beteenden. Detta kan betyda att ett barn med ADHD behöver upprepad bekräftelse och beröm. 

Beröm, som då det är lämpligt förstärks med en påtaglig belöning, är speciellt viktigt när ett barn har klarat av en svår uppgift som har krävt extra koncentration. Exempel på handlingar där det är bra att ge beröm:

- Leka tyst.
- Sitta still, när så krävs.
- Läsa på egen hand.
- Vänta på sin tur.
- Bevara sitt lugn när man är provocerad eller upprörd.
- Följa instruktioner omedelbart.
- Arbeta noggrant.
- Hålla ordning i skolbänken.

Nyligen inlärd beteenden kan kräva tålamod och beröm en tid tills barnet utför beteendet rutinmässigt. Denna egenskap hör ihop med ADHD och beror på den bristande uppmärksamhetsförmågan. Sambandet mellan bristen på uppmärksamhet och svårigheten att snabbt och enkelt lära sig regler, är ibland svårt att förstå. När de erfordrade beteendena lärts in kan föräldrar/vårdnadshavare fokusera på ett annat område som behöver förbättras med hjälp av positiv feedback.

Skapa en miljö för positiv feedback

Föräldrar/vårdnadshavare kan hjälpa till att skapa en miljö hemma och i skolan, som uppmuntrar till positiv feedback.



- **Svara positivt oftare.** Samtidigt som det är viktigt att ge positiv feedback omedelbart efter en framgångsrik uppgift, så är det också viktigt att hålla sig till ett konsekvent svar oftare än med andra barn. Barn med ADHD är i regel vana vid att få negativa kommentarer, och därför behöver de fler positiva kommentarer än andra barn.

- **Fokusera på det positiva.** Det kan vara nyttigt att ha distans till skeenden och komma ihåg att barnet gör framsteg totalt sett. När man till exempel tänker tillbaka på en eftermiddag med aktiviteter är det ofta lättare att komma ihåg det olämpliga beteendet än de positiva framsteg som gjorts. Fokusera på det positiva och ältä inte det negativa.
- **Erbjud lämpligt stöd.** Att erbjuda stöd kan hjälpa barnet att övervinna problem som hindrar honom/henne att påbörja eller slutföra en uppgift. Att lära sig be om hjälp är en viktig färdighet i livet.
- **Delegera ansvar.** Låt barnet få ta ansvar för enkla uppgifter, vars framgångsrika genomförande sedan kan berömmas. Efterhand som barnet får ökat självförtroende samt känner glädje och att det har lyckats, kan ansvarsnivån höjas.
- **Ge belöningar.** Fundera på enkla belöningar som barnet kan få. Det kan till exempel vara en rolig uppgift under en rast. Belöningen ska vara tydligt förknippad med gott uppförande eller någon framgångsrik aktivitet.
- **Vidareutveckla barnets styrkor.** Barn med ADHD har många starka sidor, oavsett om dessa är knutna till teoretiska kunskaper, idrott eller hobby. Att utveckla dessa styrkor kan ge ytterligare tillfällen till positiv förstärkning och förbättrad självkänsla.



Berömma positivt beteende

Positiva budskap kan ges till ett barn på många sätt, alltifrån ett leende till berömmande eller uppmuntrande ord.



- **Fokusera på viktiga steg i uppgiften**, till exempel vid läxor:
Vid början av läxtiden bekräfta och beröm att barnet tagit hem rätt böcker och material.
Halvvägs in i läxläsningen beröm och berätta att läxorna snart är färdiga.
Vid slutet av läxläsningen beröm barnet för att läxorna är klara.
- **Det är viktigt att portionera ut beröm**. Gör det fokuserat och enkelt. Upprepning och relevans är viktigare än långa tal.
- **Använd beröm i samband med specifika handlingar eller beteenden**. Godtyckligt eller slumpmässigt beröm hjälper inte barnet att skilja mellan gott och olämpligt uppförande. Försök att vara specifik med vad du berömmar, till exempel "Tack för att du lade undan det där så ordentligt istället" för att bara säga "Det är jättebra, tack".

- **Var försiktig så att du inte pekar ut barnet**. Vissa barn kan ha svårt att ta till sig beröm och eventuellt måste berömmet ges till barnet lite "vid sidan av" så att inte alla hör.
- **Beröm kan förbättra självkänslan**. Beröm kan förstärka flera olika positiva egenskaper såsom självförtroende, självständighet, prestation och motivation.
- **Beröm har många olika effekter**. Effekterna av beröm varierar beroende på kön, hembakgrund, förmågor och barnets personlighet.
- **Beröm ska ses som uppmuntran och som en del av en kontinuerlig process**. Ge beröm endast när barnet har förtjänat det, annars kan det förstärka negativt beteende.
- **Använd en belöningsvägg**. Belöningsväggar är praktiska när det gäller att hjälpa barn med ADHD att följa sina beteendeframsteg. Belöningsväggen är överskådlig eftersom man använder klistermärken och teckningar och kan se över och ändra den regelbundet. Användning av belöningsväggen som ett verktyg ger en bra utgångspunkt för en belöningsstrategi.

Beröm är en färdighet och alternativen kan varieras genom att man använder flera olika av följande:

- Lappar med beröm jättebra, fantastiskt.
- Personligt beröm du är fantastisk.
- Riktat beröm jättebra att du följde regeln.
- Reflekterande beröm du kan vara stolt över det här arbetet.
- Beröm i arbetsammanhang den här arbetsuppgiften är så bra att jag måste visa den för klassen och så kan vi hänga upp den på väggen.

Det finns flera användbara strategier för att kommunicera med föräldern om ett barns goda framsteg:

- **Konventionell kommunikation** som lappar/brev, telefon eller sms, vilket är ganska opersonligt men går snabbt.
- **Ge** barnet ett pris eller diplom för goda framsteg eller gott beteende. Det innebär en extra bonus genom att det ger barnet ansvaret att berätta om sin prestation för föräldrarna/vårdnadshavarna.
- **Träffa** föräldern/vårdnadshavaren personligen, vilket bör vara positivt för alla eftersom man kan samtala om och vara stolta över barnets framgång.