

HANTERA ORDNINGSPRÅGOR

Det här kapitlet ger råd och strategier för att hantera ordningsfrågor hemma och i skolan. I detta område ingår att skapa och använda belöningssystem, att använda positiva förstärkningsmetoder samt att ge råd till lärare om hur de bäst kan hantera en rad svåra beteenden.

Varför kan fokus på det positiva vara effektivt i samband med hantering av problem?

Rutiner för att hantera ordningsfrågor i skolan utgör en del av skolans förhållningsregler. De omfattar riktlinjer för hur lärare ska hantera olika positiva eller negativa händelser, inklusive beteenden som kan försätta andra barn i riskzonen.



Disciplinen i dagens skolor kan vara annorlunda än vad föräldrar/vårdnadshavare själva har upplevt. I frågan om mindre tillrättavisningar, som till exempel uppmaning att lämna klassrummet, har förmodligen inte mycket förändrats. I dagens skola är fysisk bestraffning förbjuden, och man använder tillrättavisningar eller mer kreativa och positiva förstärkningsmetoder, som till exempel:

- Restriktioner på raster.
- Kontakt med föräldrarna.
- Paus för att tänka igenom vad man har gjort.

Föräldrar/vårdnadshavare kan tycka att det underlättar att:

- Läs igenom skollagens riktlinjer om disciplin för att se vilka alternativ som finns tillgängliga att användas av lärarna. Skollagen hittar man på Skolverkets hemsida.
- Tala med barnets lärare om vad han/hon gör för att upprätthålla ordning.
- Undersöka om man kan förstärka skolans förhållningssätt till ordningsfrågor på något sätt, till exempel genom att använda ett belöningssystem om barnet har uppfört sig väl i skolan.



Belöningssystemet kan baseras på användning av ett uppföljningssystem som till exempel ett stjärnkort, när gott uppförande visas. Om barnet samlar ihop flera stjärnor kan han/hon sedan belönas för att ha fortsatt att uppföra sig väl. Be eventuellt ditt barn att rita sitt eget kort och belöning.

Positiv feedback kan vara viktigt för ett barn med ADHD när det gäller att förbättra beteendet. Det kan även vara ett effektivt sätt att hantera potentiella konflikter när tillrättavisningar är nödvändiga.



Det underlättar för föräldrar/vårdnadshavare och lärare att inte se på tillrättavisningar som en metod för att bestraffa ett barn för att det uppfört sig illa, utan att istället se det som ett sätt att lära barnet att agera ansvarsfullt och på ett lämpligt sätt. Tillrättavisningar är en teknik i beteendeterapi för att hindra dåligt och uppmuntra gott uppförande. En tillrättavisning har inte syftet att göra läraren mindre frustrerad eller mindre arg!

Att fokusera på det positiva vid hantering av ordningsfrågor kan även:

- Motivera barnet genom att införa tydliga positiva konsekvenser för förbättrat beteende.
- Hjälpa föräldrar/vårdnadshavare att hantera pressade situationer mer effektivt.
- Förstärka gränserna mellan gott och dåligt uppförande.
- Minska spänningen hemma eller i klassrummet.
- Stödja användningen av befintligt belöningssystem för gott uppförande.

Gå över från tillrättavisningar till belöningssystem

Oavsett om behovet av tillrättavisningar uppstår hemma eller i skolan kan det vara till hjälp att tänka igenom vilka steg som har lett fram till konflikten, effektiv hantering och fördelarna med ett belöningssystem.

- ✓ **Handla inte i vredesmod.** Vänta tills dina egna känslor är under kontroll innan du verkställer en tillrättavisning.
- ✓ **Behåll ditt lugn.** Det är mer troligt att du kan få och behålla barnets uppmärksamhet om du talar lugnt.
- ✓ **Fatta dig kort.** Att tala för mycket kan medföra att barnet slår dövörat till och inte lyssnar. Använd ett fåtal väl valda ord för att förklara dig.
- ✓ **Förklara tydligt att beteendet inte är acceptabelt.** Barnet måste tydligt förstå vad han/hon har gjort och varför beteendet är oacceptabelt.
- ✓ **Förklara vad du förväntar dig av barnet.** Håll ögonkontakt och tala tydligt och klart.
- ✓ **Be barnet upprepa vad som förväntas av det.** Genom att be barnet att sätta ord på hur han/hon ska uppföra sig förankras/förstärks handlingen hos barnet.
- ✓ **Förklara vilka konsekvenserna blir om kraven inte uppfylls.** Se till att konsekvenserna är logiska och att barnet förstår deras fulla innebörd. Konsekvenser kan till exempel vara att barnets rörelsefrihet begränsas eller att barnet tilldelas någon extra arbetsuppgift.

- ✓ **Förklara vilken belöningen blir när man uppfyller förväntningarna.** Förstärk den belöning som barnet kan få om det oacceptabla beteendet inte upprepas och barnet uppför sig väl.
- ✓ **Gör en paus.** Efter att ha förklarat skälet till konflikten eller anledningen till att tillrättavisningen var nödvändig kan du göra en paus i konversationen eller aktiviteten. Pausen hjälper barnet att tänka över de känslor eller uppfattningar som kan ha bidragit till situationen.
- ✓ **Ge belöning.** Om barnet inte upprepar beteendet som ledde till tillrättavisningen ska du belöna barnet direkt och förklara skälen till belöningen. Belöningen blir en del av en belöningsrutin som barnet förstår.
- ✓ **Bestraffa endast dålig uppförande**, aldrig barnets personlighet.
- ✓ **Undvik orimlig bestraffning.** Om du har låtit dåligt uppförande passera flera gånger utan att säga ifrån ska du aldrig bestraffa alla dessa tillfällen i efterhand. Tillrättavisningen måste gälla endast det senaste tillfället, annars kan barnet känna sig orättvist behandlat och reagera på en bestraffning som det uppfattar som orimlig.

Tillfällen att använda belöningssystem under dagen



- Komma ur sängen i tid.
- Göra sig klar för att gå till skolan i tid.
- Gå hemifrån i tid.
- Komma till skolan i tid.
- Komma i tid till lektionerna.
- Ha rätt böcker och material till varje lektion.
- Uppföra sig väl under raster och i matsalen.
- Uppföra sig väl under lektionerna.
- Komma hem i tid.
- Ha rätt böcker och material för att göra läxorna.
- Göra klart läxorna.

Belöningsystem i klassen

Skolor tillämpar belöningsystem även i samband med allmänna klassaktiviteter som gäller alla barn. Frågan är hur ett barn med ADHD passar in i detta?



- Barnet bör ingå i det system som gäller hela klassen, men det bör också finnas en kompletterande faktor som täcker särskilda målsättningar på grund av barnets ADHD.
- När ett annorlunda belöningsystem används för ett barn med ADHD måste läraren vara försiktig så att barnet inte får en negativ stämpel eller blir föremål för onödig uppmärksamhet från de andra barnen i klassen.
- Barn med ADHD bör också få vara med i belöningsystemet hemma som i första hand är till för syskonen, men det bör även finnas ett särskilt belöningsystem som bara gäller barnet.