

Denna text bygger på ett tidigare samverkansprojekt mellan barnpsykiatri och skola

Minneslista för träningsprogram

När man gör träningsprogram för små barn är inte självklart hur man skall göra och det är mycket att tänka på. I den här minneslistan påminner vi om sådant som vi funnit att man lätt glömmer. Den är ingen manual för hur man gör träningsprogram men kan vara till hjälp som checklista. Om ett träningsprogram fungerar dåligt kan man kanske också få hjälp här.

Hur ser problemen ut?

Gör en lista med de viktigaste problembeteendena, klart beskrivna.

- Beskriv det barnet gör i alltför hög grad, *beteendeöverskott*, t.ex. skriker, retas, bråkar, knuffas.
- Beskriv också det barnet gör i alltför liten grad: *beteendeunderskott*, t.ex. lyssnar på instruktion, koncentrerar sig på skolarbetet, leker fredligt med andra barn.

Målet och den principiella vägen dit.

- Vilka konkreta beteendeförändringar eftersträvar vi?
- Om vi når målen, är då allt bra sedan?
- En beteendeförändring sprider sig inte automatiskt till andra beteenden och situationer.
- Ofta måste det till åtgärder under mycket lång tid.
- I praktiken kan träningsprogram se ut på väldigt många olika sätt, de måste till exempel inte alltid vara särskilt komplicerade.

Överenskommelser med berörda vuxna.

- Klargör för de berörda vad de behöver göra för att det hela skall fungera. Det räcker ofta inte med muntliga överenskommelser, skriv ner, annars glömmer man vad man bestämt!
- Ett träningsprogram i skolan kräver föräldrarnas samtycke och ofta deras medverkan.
- Se till att alla berörda vet hur det hela går till, i skolan måste ofta flera personer veta hur de skall bemöta en viss elev.
- Under möten är det mycket lätt att tappa fokus. I stället för att koncentrera sig på vad som skall göras fastnar man lätt i meningslösa spekulationer, klagomål, önskedrömmar.

Utformningen av program

- Analys av problembeteenden, se på *situation – beteende – konsekvens*. Alltså, i vilka situationer (var, när, med vem?) förekommer de aktuella beteendena, vilka konsekvenser får de aktuella beteendena för barnet (och omgivningen)?

- Tänk igenom de 5 principiella möjliga sätten att angripa problemen:
 - *Ändra situationen*,
 - *Träna in nytt beteende*, Behärskar barnet verkligen av det beteende vi avser att förstärka eller måste barnet först lära sig hur det skall göra?
 - *Förstärka existerande beteende*. Man kan inte ta för givet vad som är förstärkande för ett visst barn! Förstärkare skall vara lätthanterliga för dig. Ofta bör de kunna administreras omedelbart efter det önskvärda beteendet. Om du arbetar i skolan: Backup förstärkning hemma? Kontaktbok?
 - *Utsläcka*, d.v.s. ta bort de eventuella befintliga förstärkare som håller problembeteendet vid liv.
 - *Bestraffa*, **OBS!** När ett barn gör fel och du frestas att tillgripa straff, fundera istället ut hur du kan förstärka det beteende du hellre vill se.
- Var noga med att skriva ned det som bestäms, det är förvånansvärt lätt att glömma, i synnerhet om det är flera personer inblandade.
- Vilka personer skall sköta träningen? Tydliga *skriftliga* instruktioner till dem!
- Du behöver ha full kontroll över förstärkarna.
- Hur lägger jag upp programmet så att det blir förstärkande att sköta det?
- Registrera skriftligt hur det går, gör gärna en enkel blankett.

Komma igång

- Barnet skall vara med på noterna, se till att det blir ett positivt erbjudande för barnet och gör det lätt för barnet att lyckas i början.
- Man kan skriva ett kontrakt när programförslaget är klart.
- Träna koncentrerat, hoppa hellre över ett träningspass om du inte orkar, tidsbrist osv.
- Om det blir långa diskussioner om utformningen av programmet, förhandla då inte för mycket med barnet utan bestäm själv.

Hålla igång, hålla ögonen på

- Var beredd på att ändra i programmet när det inte fungerar längre eller när krav och förväntningar kan höjas. Man måste hela tiden "ligga före barnet" dvs. försöka förutse möjliga problem och ha reservplaner för dem.
- Analysmodellen "situation – beteende – konsekvens" verkar intuitivt självklar men i praktiken gör vi ideligen avsteg från den och glömmar att försöka hitta på åtgärder utifrån den.
- Se till att följa upp att det som skall göras blir gjort. Avsluta möten med att bestämma tid för nästa möte.
- Tänk på att andra skall kunna ta vid. Hemma andra i familjen, i skolan vikarier.
- Ha nya förstärkare i beredskap.
- Successiv ökning av kraven på barnet.
- Håller de inblandade på programmets regler?
- Kolla ordentligt att barnet verkligen uppfattar instruktioner, signaler osv.
- Be inte barnet om lov eller fråga inte om det har lust att ... osv.
- Se upp med frestelsen att använda programmet för beteenden som ej finns med i programmet, kolla t.ex. så att man inte börjar belöna andra beteenden etc.
- Du är enväldig domare, ignorera diskussioner med barnet när träningen väl pågår.