

Workshop 4 (Program 4)

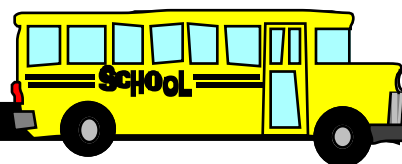
Forslag til aktiviteter

Å gjøre til neste gang:

- Velg et barn som har en del atferdsvansker, og lag en atferdsplan der du gjør bruk av pro-aktive og positive strategier og en disiplinplan. Skriv planen inn i "Program 4- atferdsplan (den med "Disiplinhierarki" nederst), og vurder hvordan det virket. Ta med planen til drøfting på neste samling.
- Finn frem til, og noter tre naturlige konsekvenser.
- Notér bruk av tenkepause: Hva skjedde, hvor lenge varte tenkepausen, og hvordan reagerte barnet?



- Les kapittel seks, syv og åtte i "How to promote social and emotional competence in children".
- Lag et rollespill der dere lar en hånddukke få tenkepause, og hvor dere viser barna hvordan de kan hjelpe gjennom å ignorere dukken som har tenkepause. Snakk med dem om hva det betyr å ha tenkepause, og be hånddukken spørre barna om de fremdeles liker ham, eller ikke, selv om han har måttet ta tenkepause.



Individuell atferdsplan

Det første du bør gjøre for å redusere uønsket atferd, er å bestemme og beskrive den uønskede atferden så nøyaktig som mulig. Velg så to eller tre av de vanskeligste elevene og notér hvor ofte atferden forekommer, og når på dagen den mest sannsynlig forekommer. Det kan være nyttig å notere uønsket atferd noen dager på rad for å kunne få et så nøyaktig bilde som mulig. Så bør du spesifisere hvilken ønsket atferd du vil skal erstatte den uønskede, definere hvilke incentiver som mest sannsynlig vil motivere det enkelte barn, og spesifisere hvilke konsekvenser den uønskede atferden skal få.

Barnets navn

Dato:

Atferdsproblemer (Vær spesifikk).

Hvilken atferd du ønsker – spesifiser.

Effektiv motivasjon: spesifiser.

Konsekvenser den uønskete atferd skal gi:

Ba om idéer og delte tanker med foreldrene:

Dato for revurdering av opplegget:

Huskeliste

Å redusere barnas uønskete atferd

- **Viktig å være godt forberedt** – Planlegg grundig et hierarki av reaksjoner på uønsket atferd.
- Konsekvensene trenger ikke å være strenge for å være effektive.
- Følg ”loven om den minst forstyrrende innblanding” – bruk midler som å ignorere, veilede, advare eller minne barna på ting, før du gjør bruk av en negativ konsekvens.
- Ideelt sett bør negative konsekvenser skreddersyes til omstendighetene, - noe som virker effektivt på ett bestemt barn, fordi det fratar barnet noe det liker spesielt godt (tap av privilegier), eller noe som er klart knyttet til barnets oppførsel der og da (logiske og naturlige konsekvenser).
- Konsekvensene skal aldri skade barnet fysisk eller psykisk. Heller ikke skal de ydmyke eller sette barnet i forlegenhet.
- Når det er mulig, presenter konsekvensen som noe barnet har valgt (gjennom sin atferd).
- Vær vennlig, men bestemt – kontroller dine negative følelser.

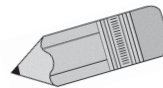
Eksempel på Atferdsendringsplan for et barn med ADHD og Atferdsproblemer

Utarbeidet av _____ skole/barnehage

Elev: Timmy

Lærer: _____ Dato: _____

Skoletrinn/avdeling: _____



Dette endringsopplegget for atferd er laget for å understøtte målene i IOP og bør betraktes som et tillegg til IOP.

I. Forebyggende strategier/ modifiseringer

For å lage et opplegg som vil gi Timmy best mulighet til å lykkes anbefales følgende strategier og modifikasjoner i hans program:

- Sørg for å få noen til å møte ham ved bussen og følge ham gjennom skolebygningen til klasserommet, slik at han kan gå inn i klasserommet på en roligere måte.
- Finn et rolig arbeidssted for Timmy, et sted han kan bruke når han trenger å være for seg selv, eller når han har en oppgave han trenger å bruke god tid på.
- La ham få sitte med ryggen til mesteparten av aktivitetene i klasserommet når han arbeider ved pulten. Han bør få sitte i nærheten av en voksen når klassen sitter i ring.
- La ham få god tid til å ta del i aktiviteter/ forventninger (for eksempel god tid til å løse oppgaver, osv.). Dette bør tilpasses hans behov kompetanse, og gi ham både utfordringer og muligheter til å lykkes. Gruppen (lærer, foreldre, andre ressurspersoner) bør kontrollere at dette blir gjort.
- Lag en timeplan i form av bilder (stor for klassen, liten for Timmy) som viser hva som skal gjøres i løpet av dagen, slik at han er forberedt på de store overgangene. Det er til god hjelp å fortelle ham om forandringer/overganger som skal skje.
- Når barna står i rekke, bør Timmy få en oppgave å utføre (for eksempel å bære noe, "klapp deg selv på skulderen"), og han bør få stå i nærheten av den voksne som leder rekken.

II. Nivå 1: Å oppmuntre ønsket atferd

Nivå 1-tiltak virker best når barnet er rimelig rolig og fremdeles tar påminnelser. Disse tiltakene hjelper ofte til å hindre at barnet hisser seg opp.

| <u>Tiltak</u> | <u>Eksempel</u> |
|---|---|
| 1. Hyppig muntlig stikkord for å hjelpe barnet til å forstå positive forventninger. | "Jeg leker med barn som deler med andre." "Jeg vil være sammen med barn som arbeider." |
| 2. Bruk god tid på å forberede ham på de endringer som skal skje, ja, enhver endring i rutinen. Timmy trenger å få beskjed om utinen hver dag. Han liker å bli minnet om hva som kommer senere. Det er lurt å la ham få hjelperoller. | "Tid til å rydde om fem minutter....,to minutter..." |
| 3. Skryt av andre barn i nærheten som viser god atferd. | "____og____ rydder fort. Fint, nå skal dere få snacks." |

| | |
|--|---|
| 4. Hyppig beskrivende ros for god atferd. Pek på hvor han oppfører seg fint, Særlig når han ikke tar etter andre som viser uønsket atferd. | " Nå sitter du rolig. Det er fint!" Han reagerer positivt på oppmerksomhet og konkret belønning, som klistremerker. |
| 5. Bruk nærhet og oppmerksomhet når det er mulig og fornuftig for å forsterke god atferd. | " Jeg ser at du arbeider hardt med...Når du er ferdig, kan du sette en stjerne på kortet ditt!" |
| 6. Led ham mot mer positiv forventning. | "Timmy, hva gjør vi så for å bli ferdig med oppgaven?" |

III. Få uønsket atferd til å avta.

A. Nivå 2. Grensesetting

Dette bør brukes når Timmy har problemer med å adlyde, og når den forrige intervensjonen ikke var effektiv. Bruk fast stemme og øyekontakt og samtidig gi ham tid til å gjøre det han får beskjed om, vil gjøre disse teknikkene mest effektive.

| <u>Tiltak</u> | <u>Eksempel</u> |
|---|---|
| 1. Tydelige non-verbale signaler sammen med korte beskjeder like etter hverandre. | Gi tegn med hånden, gi signal med ansiktet og/eller øyekontakt. Bruk for positiv atferd så ofte som mulig: "Nå setter vi rolig disse klossene på plass." |
| 2. Beskjeder gis i form av et valg (dette øker barnets behov for selvstendighet) ved å bruke en fast, men mild stemme (her kan presisering være til god hjelp). | "Du kan sitte nær meg og høre rolig på historien og sette en stjerne på kortet ditt, eller du kan være helt stille i ett minutt og prøve på nytt om noen minutter." Å telle kan også være til hjelp iblant: "Du må velge mens jeg teller til fire." |
| 3. Man kan sette klare grenser ved å peke på positive og negative konsekvenser, med fast stemme. La ham få god tid og god plass til å gjøre sitt valg. | "Timmy, sitt rolig sammen med oss, eller ta en rolig stund for deg selv. Vis meg hva du vil gjøre." |

Nivå 3 – Tenkepause

Barnet er blitt svært opphisset og sint og er svært forstyrrende for klassen. Han fremviser mer ulydighet, bruker en avvisende, aggressiv og høy stemme. På dette punktet klarer ikke barnet å bli satt til å gjøre noe annet, eller å få et valg å ta stilling til. Det kan bli nødvendig å sende barnet til Tenkepause i et annet rom for å hjelpe det til å få igjen kontrollen over sine følelser og sin oppførsel.

| <u>Tiltak</u> | <u>Eksempel</u> |
|---|--|
| 1. Det bør settes klare grenser for når Tenkepausen bør brukes. Gi ham ikke for mye oppmerksomhet når han er sint. La ham få noen minutter til å adlyde. | "Du trenger å roe deg ned, ellers må du gå for deg selv. Kan du roe deg ned i ett minutt nå, eller må du ta en Tenkepause?" "Det er fint, du får ekstra stjerne for det." |
| 2. Det blir gitt en klar advarsel, ellers må Tenkepause tas i bruk. Gi klare positive og negative valgmuligheter. La ham få et minutt til å adlyde. La gruppen få oppmerksomhet og ros andre barn for god atferd mens Timmy roer seg ned eller er på Tenkepause. | "Nå er det andre gang jeg sier fra. Du har selv valgt å sitte for deg selv i fem minutter." |

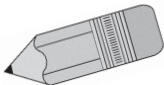
- | | |
|---|--|
| <p>3. Hvis Timmy ikke kan eller ikke vil ta en fem minutters Tenkepause i gruppen, kan læreren be om hjelp fra administrasjonen til å ta ham med til naboklassen/avdelingen for å sitte for seg selv der. Et eget hjelpeteam er opprettet for å hjelpe en lærer i slike situasjoner.</p> <p>4. Så snart Timmy kommer tilbake til gruppen, kan han begynne med blanke ark, og ingen straffer ham på nytt for den feilen han har gjort.</p> | <p>Lærerne vil være nøytrale og gi Timmy minimal oppmerksomhet. Han kan komme tilbake til gruppen sin etter fem minutters rolig Tenkepause. Han ønskes da velkommen tilbake til klassen.</p> <p>” Jeg ser at du er rolig nå. La oss prøve en gang til. Jeg vet at du greier det! Hva trenger du for å fortjene en stjerne?”</p> <p>”Det er fint. Du lærer faktisk andre til å kontrollere seg selv.”</p> |
|---|--|

Barnet går tilbake til gruppen og gjenopptar arbeidet/aktiviteten så snart han har fått kontroll over seg selv, og så snart han igjen kan greie og høre etter hva læreren sier, og utføre de beskjedene han får.

IV. Plan for å involvere foreldrene.

1. Ring foreldrene og fortell om alle fremskritt barnet gjør i retning av å bli bedre til å kontrollere atferden.
2. Klistremerkekart/ beskjeder sendes hjem til foreldrene for å vise dem hvilke positive atferder som han har fått klistremerker for. De vil så belønne ham for å ha tjent et visst antall merker hver dag. For eksempel, 4 merker gir ekstra høytlesning med mamma. 8 gir rett til å ha besøk av en kompis etter skoletid, 8 merker gir en liten ekstrapremie, etc.
3. Hvis Timmy har hatt en dårlig dag ringer læreren hjem til ham om kvelden og forsikrer ham om at han er helt sikker på at det vil gå mye bedre neste dag.
4. Foreldrene oppmuntres til å fokusere på hva Timmy får til, heller enn å snakke med ham om Tenkepause og hva han ikke får til på skolen. Problematferd på skolen skal håndteres på skolen, og det er ikke nødvendig at foreldrene å ilegge tilleggsreaksjoner.
5. Hold møter med foreldrene for å fremme positivt samarbeid og konsistent planlegging.
6. Inviter foreldrene til å bidra i planleggingen av motiverende aktiviteter, få dem til å delta på utflukter, osv.

Atferdsplan

| | |
|----------------------|---|
| for _____ |  |
| Utarbeidet av: _____ | |
| Dato: _____ | |

Denne planen skal lages i et samarbeid mellom lærere, terapeuter eller rådgivere som arbeider med barnet, og foreldre. Planene bør utvikles og utvides i løpet av skoleåret slik at den kan bli til nytte når neste skoleår skal planlegges. Prøv å være så konkret som mulig med eksemplene.

I. Forebyggende strategier

Følgende forebyggende strategier virker særlig godt når det gjelder dette barnet:

For eksempel: Plassere barnet i nærheten av læreren, med ryggen mot gruppen når barnet arbeider ved pulten; bilde-sekvensskjema på pulten foran barnet tydeliggjør og letter overgangen til ny aktivitet; tillat at barnet beveger seg litt rundt i rommet; nonverbale signaler og stikkord.

II. Oppmuntring for god atferd

Målatferder man ønsker å øke. Følgende positive atferder skal gis ekstra støtte og forsterkning:

For eksempel: holde hendene i ro; konsentrere seg om arbeidet; rekke opp hånden; gjøre det læreren sier; dele sine idéer med gruppen; lytte uten å avbryte når andre barn snakker; lesetrening.

Effektive måter å motivere og belønne på: Følgende opplæringsstrategier er effektive når det gjelder å motivere dette barnet og å øke hans/hennes pro-sosiale atferd og faglige fremgang:

For eksempel: hyppig ros som konkret beskriver den positive atferd som han/hun har vist; rose barn i nærheten når mål-barnet gjør andre ting enn det han/hun skal; klistremerker for god atferd sammen med et hefte/kart/skjema barnet kan klistre merkene inn i – og som kan veksles inn i en premie etter opptjente 25 klistremerker, spesielle kuponger for å ha nådd spesielle målsettinger; barnet å tjene opp ekstra tid til å bruke pc-en, eller til å være "hjelpelærer" - å få lærerens oppmerksomhet er en særlig effektiv forsterker; barnet liker også å få lede aktiviteter i klassen/gruppen og vil arbeide for å oppnå et slikt privilegium.

III. Å minske uønsket atferd

Arbeid med å redusere negativ atferd. Følgende atferd har allerede blitt eliminert:

Følgende atferder utløser planlagte konsekvenser for at de skal avta:

For eksempel: å avbryte undervisningen; å vise manglende interesse når hele klassen arbeider med et prosjekt; å ikke rette seg etter de beskjedene læreren gir.

Effektive strategier for å takle uønsket atferd. Følgende opplæringsstrategier er nyttige overfor dette barnet:

For eksempel: tydelige ikke-verbale signaler og stikkord hjalp til å få ledet ham/henne tilbake til det klassen holdt på med når han/hun var ikke-engasjert men uten å uro de andre; påminnelse om konsekvensene av dårlig oppførsel forebygget ofte øking i uønsket atferd; advarsel om Tenkepause for dårlig atferd (for eksempel ulydighet) stoppet ofte slik atferd; umiddelbar Tenkepause for å slå; Tenkepausen besto i å la ham/henne sitte på et eget sted i klasserommet i fem minutter; hvis eleven nektet å sitte på stolen, ble hjelp tilkalt, og han/hun ble sendt til naboklassen i fem minutter; to eller flere Tenkepauser på en dag ga som konsekvens tap av muligheten til å bruke datamaskinen den dagen.

IV. Foreldrenes og lærerens kunnskap om barnets temperament—hvordan styrke forbindelsen slik at kunnskapen kan deles

For eksempel: Interesser: å samle fotballkort, kjendiskort, å danse ballett, osv. Temperament: barnet liker å sitte på fanget og bli kost med, er urolig og unngår øyekontakt, men får fort tak i det læreren sier; ivrig etter nye opplevelser og å få leke med andre; hater å skrive, men pc-arbeid hjelper. Familie: har en hund som heter Ruffie og som er barnets kjæledegge; tilpasser seg en ny situasjon: foreldrene er nylig skilt.

V. Plan for samarbeid med foreldrene:

- Mor eller far vil gjerne være med på å støtte opp om sitt barn og å hjelpe til med å sørge for at det gjør det godt på skolen, og sa seg enig i at følgende tiltak ville være en støtte for både barn og foreldre:

For eksempel: kistremerkekart for god oppførsel; barnet får det med hjem hver dag – barnet vil bytte disse merkene i belønninger bestemt av foreldrene. Foreldrene vil støtte barnet sitt, være positive og oppmuntre det. De setter fokus på det barnet greier å gjøre, ting det lykkes med. Lærer og foreldre ble enige om et opplegg for disiplin og lar være å straffe sitt barn for en dårlig dag på skolen/barnehagen, fordi disiplin vil bli utøvd av læreren på skolen/barnehagen i det øyeblikk barnet viser uønsket atferd. Læreren vil ringe til mor og fortelle henne om barnets positive atferd. Mor vil delta i utflukter og lesetrening i gruppen. Mor kan hjelpe til i overgangssituasjoner på skolen dersom det er nødvendig. Foreldrene foreslo former for oppmuntring og belønninger som de har funnet å være motiverende for barnet. Lærer og foreldre vil prøve å ha kontakt ukentlig i form av brev, telefon eller e-post.

Plan som er diskutert og godtatt av begge parter (dato): _____

Planen skal re-evalueres (dato): _____

Å styrke Pro-sosiale ferdigheter - Oppmuntring Workshop 4 (Program 4) Atferdsplan



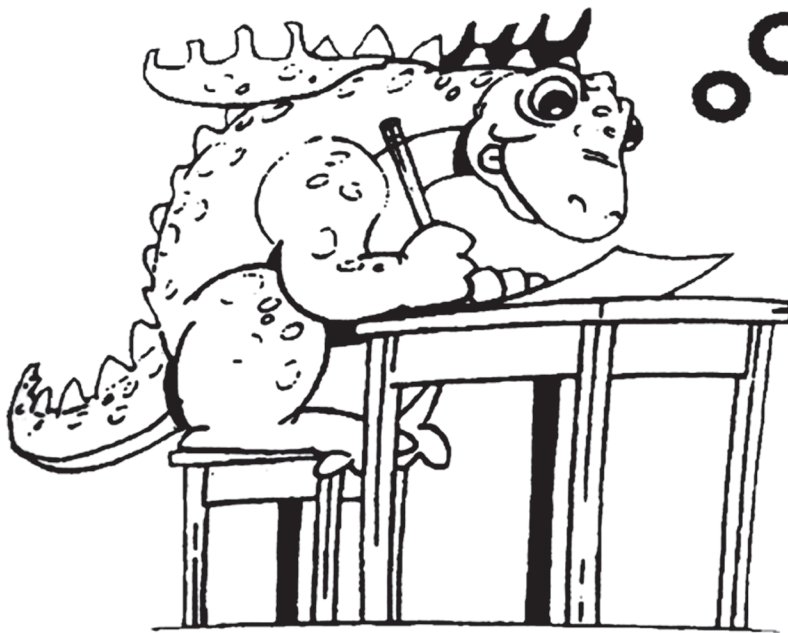
• Eksempel på Atferdsplan: Jenny, 1. klasse

| Steg 1: <u>Negativ atferd i klassen</u> | Steg 2: <u>Sted/ situasjon</u> | Steg 3: <u>Ønsket atferd</u> | Steg 4 <u>Effektive forsterkere</u> | Steg 5 <u>Konsekvenser</u> |
|--|-----------------------------------|---|---|--|
| Dytting, knuffing | Ved oppstilling og i skolegården | Holde hendene for seg selv | Reagerer godt på ros - men liker ikke berøringer | Positiv omdirigering |
| Snakker uten å rekke opp hånden | Samtale i liten gruppe | Rekke opp hånden (“stille hånd”) | Billett for bruk av “stille hånd” | Ignorere henne når hun snakker uten å ha rekt opp hånden |
| Snakker mens mens lærer gir en beskjed | I samlet klasse | Lytt oppmerksomt mens beskjed blir gitt | Billett- (20 slike: rett til å velge bok for høytlesning) | Ikke-verbalt signal |
| Arbeider ikke, - dagdrømmer | Under individuelt arbeid | Være oppmerksom og konsentrert | Hjelpe til med å dele ut materiell | |

• Atferdsplan for: _____

| Steg 1: <u>Negativ atferd i klassen</u> | Steg 2: <u>Sted/ situasjon</u> | Steg 3: <u>Ønsket atferd</u> | Steg 4 <u>Effektive forsterkere</u> | Steg 5 <u>Konsekvenser</u> |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|--|-------------------------------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |

Jeg kan sitte stille og
rolig på plassen min
og jobbe



Elevens Navn

| Elevens Navn | | | | |
|--------------|---------|--------|---------|--------|
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
| | | | | |
| | | | | |

Jeg kan lytte når andre
snakker. Jeg kan følge
godt med når læreren
snakker



Elevens Navn

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Jeg kan rekke opp
"en stille hånd" uten å
snakke eller rope
samtidig.

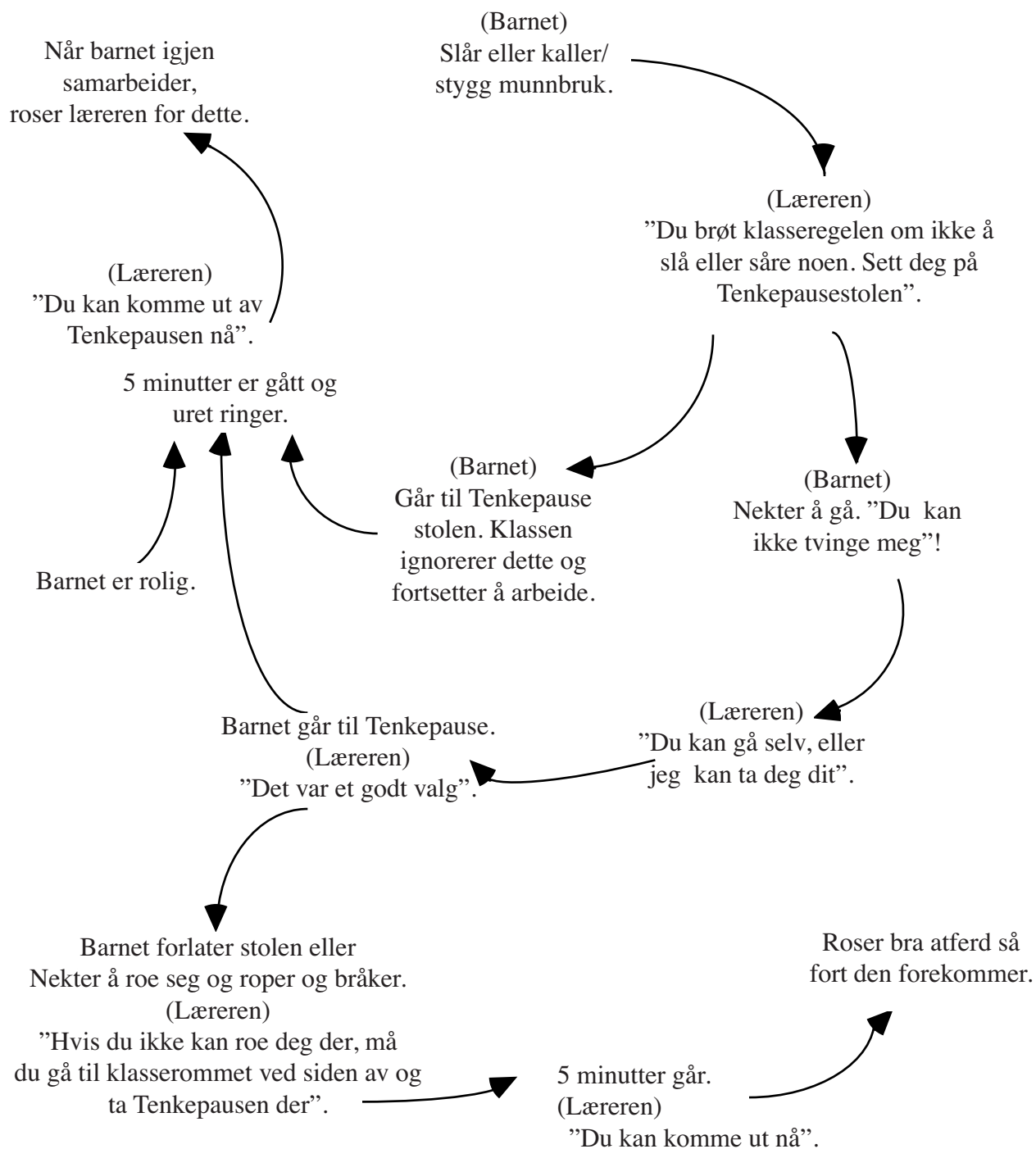


Elevens Navn

| Elevens Navn | | | | |
|--------------|---------|--------|---------|--------|
| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
| | | | | |
| | | | | |

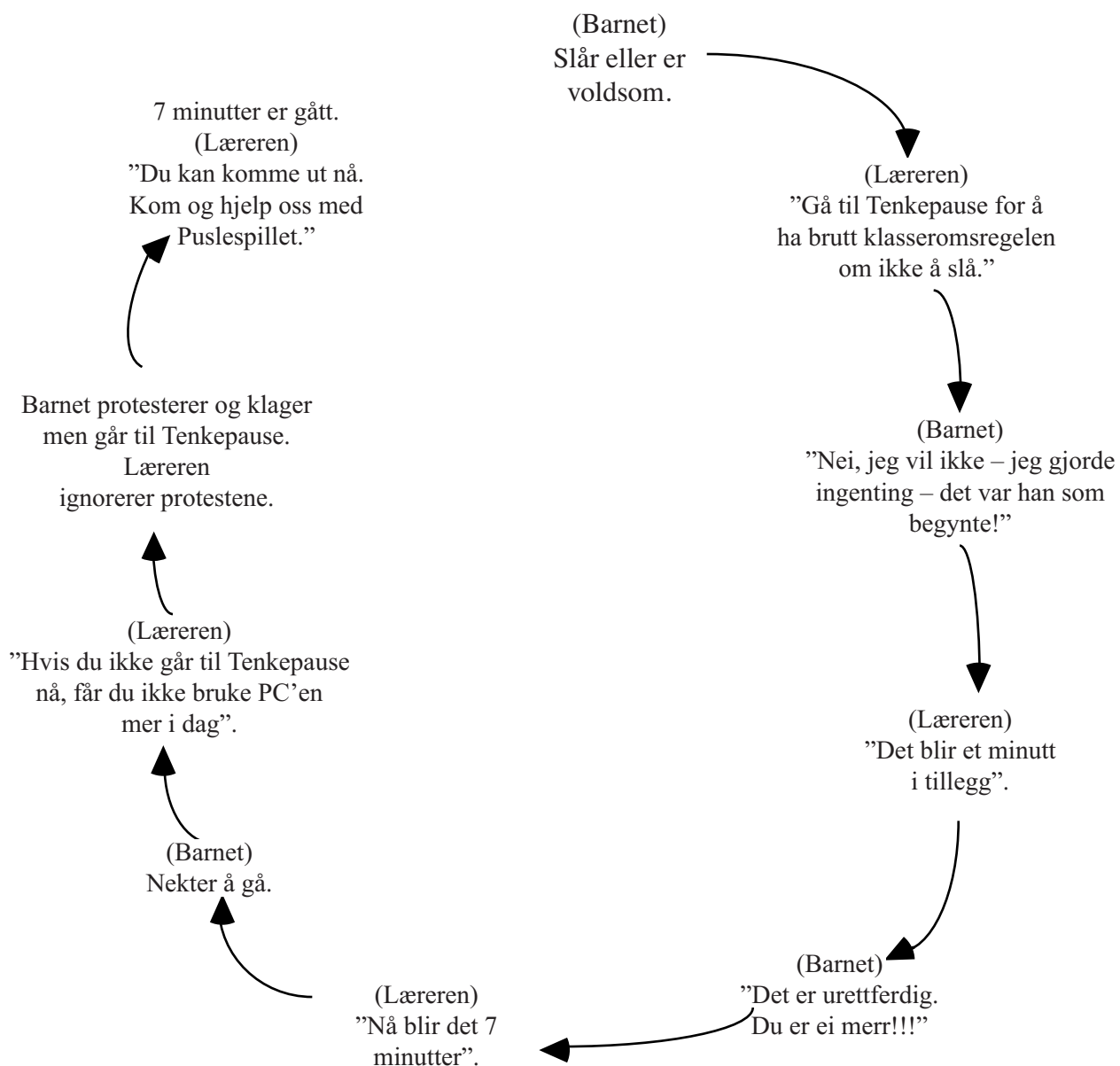
Scenario # 1

Klasseroms Tenkepause for destruktiv atferd 4 - 6 åringer

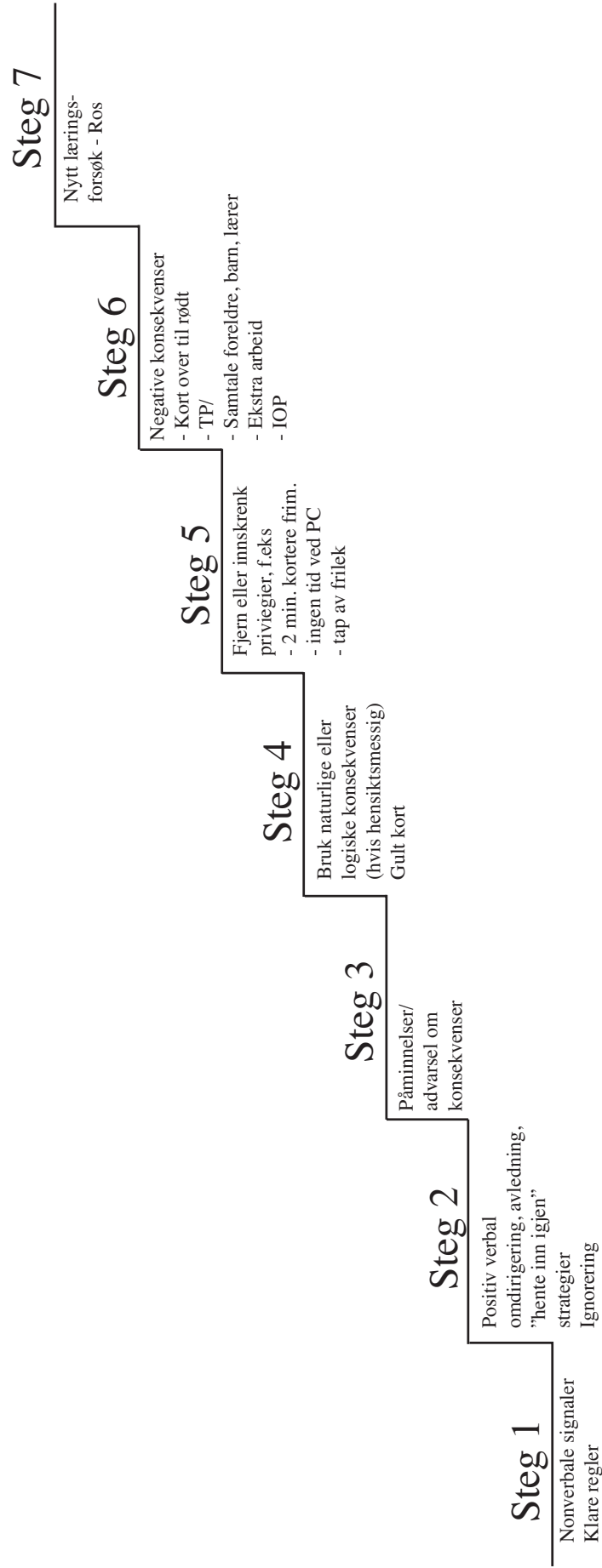


Scenario # 2

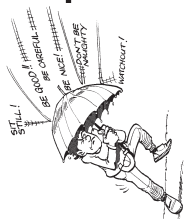
Klasseroms Tenkepause for destruktiv atferd hos 6 – 8 åringer



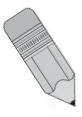
DISIPLIN HIERARKI/ STEG FOR IKKE-FORSTYRENDE OG FORSTYRENDE ATFERD



Grunnlag: MASSIV oppmerksomhet/ ros/ oppmuntring for pro-sosial atferd!
 ”Velg alltid den laveste, minst inngripende strategien først.”



Aktiviteter som læreren har bestemt



Notatark: Beskjeder og Tenkepauser

| Dato | Kl. | Beskjed/ advarsel | Barnets respons | Belønning/ oppmerksomhet for lydighet | Tid på Tenkepausestol | Tid på Tenkepauserom |
|------|-----|-------------------|-----------------|---------------------------------------|-----------------------|----------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

ATFERDSSKJEMA: NATURLIGE KONSEKVENSER

Finn og skriv opp tre naturlige konsekvenser og notér hvordan du brukte dem.

1.

2.

3.



