

När det inte går bra - kan den andre inte, eller vill han inte?

De otroliga åren
En handledning i problemlösning för föräldrar till barn mellan tre och sju år
Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

VS

Explosiva barn
ROSS W. GREENE

829

"Svåra" barn - beteenden

- Oflexibla
- Explosiva
- Lättfrustrerade
- Häftiga vredesutbrott
- Olydnad
- Impulsivitet
- Instabilt humör
- Aggressivitet

830

"Svårt temperament"

- Hög aktivitetsnivå
- Lätt distraherade
- Häftiga
- Avskärmade från eller har svårt att hantera nya och icke välkända saker
- Bristande anpassningsförmåga
- Negativ envishet
- Låg sensorisk tröskel
- Negativt humör

Stanley Turecki, The difficult child

831

Tillstånd som ibland leder till bristande flexibilitet och explosivitet

- "Svårt temperament"
- ADHD
- Bristande social förmåga
- Kommunikationsstörningar
- Förstärnings- och ångestsyndrom
- Icke-verbala inlärningsproblem
- Problem med sensorisk integration

832

"Svåra" barn - diagnoser

- ADHD
- Autismspektrumstörning
- Tvångssyndrom
- Bipolär sjukdom
- Depression
- Ångest
- Trotssyndrom
- Intermittent explosivitet
- Tourettes syndrom



833

"Svåra" barn - vuxnas tolkningar

Tolkning

- Besvärlig
- Viljestark
- Enveten
- Manipulativ
- Omedgörlig
- Trotsig
- Krävande
- Uppmärksamhets-krävande
- Olämplig uppfostran
- Bortskämd



Förhållningssätt

- Uppmuntra medgörlighet
- "Sätta gränser"
- "Lära barnet vem som bestämmer"

**Din tolkning
vägleder din
intervention!**



834

"Svåra" barn - ett annat sätt att se det

- Barnet vill inte bete sig så här, men kan inte bättre just nu.
- Barnet har ännu inte utvecklat de färdigheter som skulle behövas.
 - Flexibilitet
 - Tillräcklig frustrationströskel
 - Tillräcklig frustrationstolerans
- Barnet kan inte tänka klart vid frustration.
- Barnet reagerar på även små förändringar med extrem rigiditet.
- Ett utvecklingsproblem med grund i hjärnans funktion.



835

Kognitiva kartor

- Vissa barn saknar förmågan att uppmärksamma att de är frustrerade, eller saknar språk att tala om att de är det eller varför.
- Vissa barn tolkar det som händer omkring dem på ett förvrängt eller felaktigt sätt, vilket försvårar arbetet med gemensam problemlösning.
- Vid perfektionism har somliga föräldrar svårt att uppfatta och uppskatta de förändringar barnet gör, och håller fast vid en gammal bild av barnet.



836

Några målsättningar

- Minska det negativa samspelet.
- Minska fientligheten i familjen.
- Öka barnets förmåga till flexibilitet, frustrationstolerans, kommunikation och problemlösande.
- Lära barnet hantera konflikter.
- Lära barnet reglera sina egna beteenden.
- Öka barnets självkänsla och självförtroende.



837

De traditionella sätten - barnet kan om det vill!

Först...

- Förklara.
- Resonera.
- Uppmuntra.
- Motivera.
- Lugna.
- Avleda.
- Omdirigera.

...därefter

- Tydligare gränser.
- Konsekvens.
- Konsekvenser.
- Beteendeterapeutiska program.
 - Konsekvenser.
 - Straff och belöning.
 - Time-out.
 - Poängsystem.
- Medicinering.



838

Men...

Kan barnet verkligen (ännu)?

Varför skulle ett barn välja att medvetet bete sig på ett sätt som utlöser reaktioner hos andra som får barnet att bli ledset och må dåligt?

Barnet förstår inte sitt eget beteende och har inget syfte med det.

839

Poängen är...

... att många oflexibla/explosiva barn kräver andra uppfostringsmetoder än andra barn.

Detta fordrar först och främst att man förstår dem och varför de gör som de gör.



840

Alternativt synsätt

Barnets explosiva beteende är

- Oplanerat.
- Oavsiktligt.
- Speglar en utvecklingsförsening i förmågan till flexibilitet och frustrationstolerans.

841

Typiskt för oflexibla-explosiva barn (1)

- Svårt att hantera och kontrollera de känslor som är förknippade med frustration.
- Svårt att tänka igenom sätt att lösa frustrerande situationer så att båda blir nöjda.
- Frustration leder därför till minskad kognitiv förmåga.
- Kommer i detta tillstånd inte ihåg hur man håller sig lugn och löser problem.

842

Typiskt för oflexibla-explosiva barn (2)

- Svårt att hantera och kontrollera de känslor som är förknippade med frustration.
- Svårt att tänka igenom sätt att lösa frustrerande situationer så att båda blir nöjda.
- Frustration leder därför till minskad kognitiv förmåga.
- Kommer i detta tillstånd inte ihåg hur man håller sig lugn och löser problem.
- Gränssättning och bestraffning kan medföra att beteendet urartar ytterligare.

843

Typiskt för oflexibla-explosiva barn (3)

- Ytterst låg frustrationströskel. Barnet upplever världen som fylld av oöverstiglig frustration.
- Ytterst låg tolerans för frustration. Känslan upplevs intensivt och hanteras mindre lämpligt.
- Som reaktion på frustration blir barnet mycket upprört, desorganiserat och verbalt eller fysiskt aggressivt.
- Begränsad kapacitet för flexibilitet och anpassning. Kan inte byta aktivitet eller föreställning på uppmaning.

844

Typiskt för oflexibla-explosiva barn (4)

- Överdrivet konkret, snävt och svartvitt tänkande. Saknar "gräskala".
- Bristande flexibilitet och svårighet att hantera frustration kvarstår trots hög grad av inre och yttre motivation. Utbrott trots att barnet vet att det blir allvarliga följder.
- Explosivt beteende kan komma som en blixtnedslag från klar himmel, även av - till synes - obetydliga orsaker.
- Svårigheterna med flexibilitet och frustrationstolerans kan öka av sådant som ofta förknippas med andra störningar, t ex humörsvängningar/irritabilitet, hyperaktivitet, oro, tvångsmässighet, svårigheter med socialt samspel.

845

Flexibilitet och frustrationstolerans

- Färdigheter som vi förväntar oss ska utvecklas när barnen kommer ur trotsåldern.
 - Uttrycka sina behov och önsknings på ett mer effektivt sätt.
 - Tolerera frustration bättre.
 - Skjuta upp behovstillfredsställelse.
 - Byta spår när händelseutvecklingen inte blir som tänkt.
 - Lösa problem genom att tänka igenom möjliga utvägar.
 - Uppfatta i gräskala, inte bara i svart eller vitt.
- Barn behöver vuxnas vägledning för att förstå vikten av och lära sig detta.



"Exekutiva" förmågor

- Arbetsminne.
- Mental flexibilitet.
- Förmåga att skifta från en föreställning till en annan.
- Problemlösning.
- Organisering av tankar.
- Planeringsförmåga.
- Särskiljande av affekt.
- Impulskontroll.

847

Tre "filer" i hjärnan

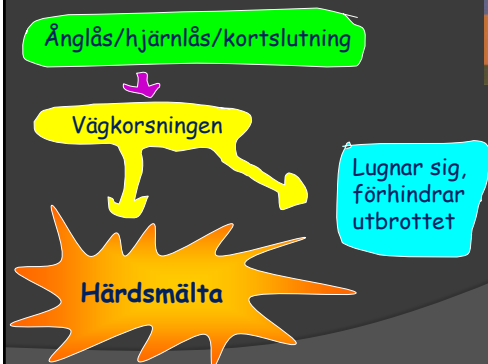
- Filen för problemdefinition.
- Filen för eftertanke.
- Filen för förutseende.

Alla tre måste kunna hållas öppna samtidigt för effektiv analys av situationen och för att välja bästa lösningen.

Dessutom behöver man kunna särskilja affekten för att kunna tänka klart och logiskt.

848

Utbrottets faser



"Beteendeterapeutisk standardmetod"

Centrala antaganden

- Trotsiga barn har lärt sig att deras utbrott och destruktivitet ger dem uppmärksamhet eller hjälper dem att få sin vilja igenom.
- Beteendet är planerat, avsiktligt och målmedvetet, och kan medvetet kontrolleras av barnet.
- Beteendet är riktat mot personen i fråga.
- Barnet har inte fått lära sig vad som är rätt och fel.
- Föräldrarna tror sig ha skulden till beteendet.
- Beteendet kan ändras genom bättre och tydligare inlärningsstrategier.

850

"Beteendeterapeutisk standardmetod"

"Bättre och tydligare inlärningsstrategier"

- Ökad positiv uppmärksamhet.
- Minskad negativ uppmärksamhet.
- Lära föräldrarna att ge färre och tydligare uppmaningar.
- Lära barnet att lydnad förväntas.
- Se till att beteendet får tydliga konsekvenser (belöningar och bestraffningar).
- Lära barnet att föräldrarna inte kommer att backa inför vredesutbrotten.

851

Sanningen om konsekvenser



Konsekvenser är bara meningsfulla om

- barnet har förmåga att hitta dem nästa gång han står inför en liknande situation.
- beteendet är planerat, målmedvetet, viljestyrt och möjligt att medvetet kontrollera.
- barnet kan bibehålla sina kognitiva funktioner i situationen.
- barnet har förmåga att hålla sig lugn, sansad och organiserad när hon blir frustrerad.
- barnet har förmåga att snabbt växla från sitt program till förälderns.

852

Ett annat synsätt



Det oflexibla/explosiva barnet

- vet redan vem det är som bestämmer.
- är redan jättemotiverat att lyda dig.
- vet redan vad som är önskade beteenden.
- vill inte vara oflexibelt eller explosivt.
- vill inte få utbrott eller göra andra ledsna.
- vill men kan inte.

853

Ett annat synsätt



Det oflexibla/explosiva barnet simmar i ett hav av frustration och bristande flexibilitet.

Du är livräddaren.

Om ditt barn kunde simma skulle han göra det.

Dags för plan B.

854

En fråga

Har alla de utbrott du och ditt barn genomlevt haft någon som helst positiv effekt, eller på något vis lärt ditt barn något värdefullt?

855

Behandlingens två mål

1. Tänka klart i frustrerande situationer.
2. Bibehålla sitt lugn så att man kan uppnå mål nummer ett.

856

Hur kan vi hjälpa de oflexibla/explosiva barnen?

1. Förutse och undvik frustrerande situationer.
2. Välj noga de situationer som barnet ska klara av.
3. Hjälpa barnet vara lugn och sansad när han blir frustrerad, så att han kan tänka klart.
4. Hjälpa barnet att tänka igenom saken när han blir frustrerad.



857

Hur kan vi hjälpa de oflexibla/explosiva barnen?

1. En användarvänligare miljö.
 - Bättre förstå ditt barns svårigheter.
 - Visa att du förstår hur jobbigt han har det. Detta hjälper honom att hålla sig lugn så att han kan tänka klart och diskutera möjliga lösningar.
2. Korgarna.



858

En användarvänligare miljö avses hjälpa dig att

1. Vara realistisk om vilken typ och grad av frustration ditt barn faktiskt kan hantera.
2. Eliminera oviktiga och onödiga frustrationer.
3. Tänka klarare när ditt barn befinner sig i ångläsfasen.
4. Inse att det är du, inte barnet, som bestämmer hurvida situationen ska utveckla sig till härdsmalta.
5. Bli mer uppmärksam på vilka situationer som regelmässigt orsakar ditt barn mycket frustration.
6. Komma ur ett negativt relationsmönster i förhållande till ditt barn.
7. Att inte ta ditt barns bristande flexibilitet och explosivitet så personligt.

859

En användarvänligare miljö...

... är en miljö där alla vuxna som samspelar med barnet väl förstår barnets individuella svårigheter, inräknat de särskilda faktorer som ger bränsle till hans bristande flexibilitet och explosivitet.

I motsats till denna formel:
Bristande flexibilitet + bristande flexibilitet = härdsmalta!

860

I en användarvänligare miljö...

- Måste uppfostringsmål prioriteras klokt, med betoning på att minska de allmänna kraven på flexibilitet och frustrationstolerans.
- Försöker vuxna att - i förväg - känna igen de situationer som kan leda till frustration och utbrott.
- "Läser" vuxna varningssignaler och agerar snabbt när dessa signaler visar sig.
- Förstår de vuxna hur de själva riskerar att bidra till det oflexibla-explosiva beteendet.
- Skapar de vuxna ett mer adekvat "gemensamt språk" för att beskriva de olika sidorna av ett barns bristande flexibilitet och explosivitet.



861

Vad gör man i låsfasen?

- Kombinera medkänsla (viktigast) och logisk övertalning.
- Avleda.
- Humor.
- Inse att osammanhängande beteenden är just osammanhängande beteenden.

Om detta inte hjälper:
byt till "korgtänkande"!
○ "Ligger detta i Korg A, B eller C?"



862

Utdrag ur dialog

M: Vad är det för fel? Varför börjar hon skrika över småsaker?

T: Antagligen för att hon inte kan komma på något annat att göra.

M: Vad ska jag göra istället?

T: Hjälp henne att tänka.

...

M: Vet du, jag tror att jag själv är oflexibel-explosiv.



863

Korgmodellen

Målsättningar

- Bibehålla vuxna som auktoritetsfigurer.
- Lära barnet färdigheterna flexibilitet och frustrationstolerans.
- Ha kännedom om barnets begränsningar.



864

Korgmodellen



A. Beteenden värda att sätta igång och uthärda ett utbrott för.



B. Viktiga, men inte värda ett utbrott. Här man lär barnet flexibilitet och frustrationstolerans. Här finns de kognitiva kartorna.



C. Oviktiga beteenden. Ej värda mer uppmärksamhet.

865

Korg A - beteenden värda att sätta igång och uthärda ett utbrott för



- Säkerhetsfrågor.
- "Nej", "Du får inte", "Du måste" = du är i Korg A!
- Tjat är en halvhjärtad form av Korg A.
- Barnet måste ha förmåga till beteendet åtminstone för det mesta.
- Du måste vara beredd att driva igenom det du kräver.

866

Korg B - viktiga beteenden, men inte värda ett utbrott



- Viktigaste korgen.
- Här finns de kognitiva kartorna.
- Här man lär barnet flexibilitet och att tåla motgångar.
 - Hjälp barnet att tänka, att skapa en kognitiv karta.
 - Kommuniera.
 - Red ut saken.
 - Kompromissa.

867

Korg B - viktiga beteenden, men inte värda ett utbrott



- Ge och ta tillsammans med en annan.
- Hålla sig lugn när man är frustrerad.
- Se saker från en annan persons perspektiv.
- Finna alternativa lösningar på ett problem.
- Lösa meningsskiljaktigheter på ett sätt som gör bägge parter nöjda.

868

Korg B - viktiga beteenden, men inte värda ett utbrott



Hur visar Du barnet att ett beteende hör till korg B?

- Empati!
- Inbjudan.

869

Korg C - oviktiga beteenden. Ej värda mer uppmärksamhet.



- Full med beteenden som du helt ska strunta i, åtminstone just nu.
- Härmed minskas barnets allmänna frustrationsnivå, vilket underlättar hanterandet av korg A och B.
- Skilj på att "ge efter" och att placera ett beteende i Korg C!

870

Korgmodellen

- Från och med nu är det du som styr när, var och särskilt för vad ditt barn ska få ett utbrott.
- Glöm inte att i möjligaste mån ha korg B-diskussioner "utanför situationen", dvs när barnet inte befinner sig i frustration eller i ångläsfasen.



871