

# Að takast á við hegðun barnsins

15.3.2018

1. „Gríptu“ barnið þegar það hegðar sér vel og umbunaðu því strax. Gefðu umbun fyrir hegðun sem þú vilt gjarnan sjá aftur.
2. Sýndu barninu með orðum og gerðum, hve stolt/ur þú ert af því. Sýndu ánægju þegar barninu fer fram í átt að aukinni sjálfsstjórn.
3. Ekki tuða eða rífast yfir smáatriðum. Þegar þú hefur tekið ákvörðun og látið barnið vita af henni, haltu þig þá við hana. Til dæmis, ekki leyfa barninu að þræta við þig um hve lengi það má horfa á sjónvarpið eða vera á fótum.
4. Sættu þig við að barnið þitt geti verið annars hugar. Það getur virst sem þú þurfir sífellt að vera að minna barnið á, en reyndu að verða ekki pirruð/aður og hreyta í barnið t.d. „Hvað þarf ég eiginlega að segja þér þetta oft!!“ Endurtaktu frekar leiðbeiningarnar eins og þú værir að segja þær í fyrsta skipti. Reyndu að orða fyrirmæli á mismunandi hátt og nota hluti sem barnið getur séð og heyrt til að minna það á.
5. Hafðu fyrirmæli stutt. Náðu fyrst athygli barnsins. Segðu síðan rólega í stuttu og einföldu máli hvað barnið á að gera. Gefðu í upphafi aðeins ein fyrirmæli, eftir því sem minnisgeta barnsins eykst má smám saman gefa viðameiri fyrirmæli. Haltu röddinni róegri og forðastu að láta kaldhæðni eða pirring skína í gegn. Biddu barnið að endurtaka það sem þú sagðir. (Þetta hjálpar ekki aðeins barninu að muna, heldur líka að þið hafið skilið hvort annað). Umbunaðu barninu strax með hrósi eða snertingu.
6. Hafðu reglur sértækar. Segðu í stuttu máli nákvæmlega til hvers þú ætlast. Dæmi: „Það á að tala til skiptis“, „Settu fætuna á gólf“. Forðastu óljósar reglur, svo sem „vertu góður við systur þína“.
7. Hengdu reglur upp heima. Gott er að fjölskyldan ákveði sameiginlega hvaða reglur eiga að gilda og þær séu hengdar upp þar sem þær eru vel sýnilegar. T.d. mætti setja þessar reglur um matartíma á ísskápinn:
  - Nota gafalinn til að borða
  - Tyggja með lokaðan munninn
  - Biðja um leyfi áður en staðið er upp frá borðinu
8. Ef þú þarft að refsast barninu, hafðu þá skýrt að refsing er fyrir að brjóta reglu, ekki vegna þess að þú sért vond/ur.
9. Allar reglur sem gilda fyrir barnið heima, ættu líka að gilda á öðrum stöðum þar sem það dvelur. Barnið þarf að eiga von á sömu afleiðingum fyrir sömu hegðun.
10. Hjálpaðu barninu að læra að velja vel og hugsa sig um áður en framkvæmt er. Þegar hægt er að koma því við, gefðu barninu möguleika á að hafa val. Gefðu þá tvo skýra valkosti sem eru jafngóðir. Prófaðu t.d. þetta: „Við erum að fara í heimsókn til ömmu. Þú mátt fara í bláu skyrtuna þína eða þá rauðu. Hvora viltu?“ En ekki þetta: „Í hverju ætlarðu að vera í heimsókninni til ömmu?“ Barnið gæti sagt: „Í Súpermann búningnum mínum“, og þá er of seint fyrir foreldrið að segja: „Nei, það gengur ekki“.
11. Sýndu strax viðbrögð við hegðun, hvort sem hún er góð eða slæm. Láttu barnið læra að hegðun þess hefur tafarlaust afleiðingar í för með sér.
12. Umbunaðu barninu fyrir ákveðna hegðun, ekki fyrir eitthvað óljóst, s.s. að „vera góð/ur“. Tryggðu að barnið viti nákvæmlega fyrir hvað það fær umbun. Á þann hátt lærir barnið til hvers er ætlast af því. Prófaðu: „Nú varstu dugleg/ur að setja leikföngin þín í skápinn“. En ekki: „Þú ert besti strákur í heimi“.
13. Vertu þolinmóð/ur og líttu fram hjá sumu sem barnið gerir. Óróleg börn eiga það til að koma sér upp ávana svo sem að tromma með fingrum eða að humma. Best er að sleppa því að bregðast við slíkri hegðun til að tryggja að ekki sé veitt umbun fyrir hana.

Heimildir: Sourcbook for children with ADD: Second Edition. Copyright 1998, 1991 by Communication Skill Builders, a division of The Psychological Corporation. Icelandic translation 2003 by Communacation Skill

Builders. Reproduced by permission. All rights reserved. Íslensk þýðing: Gyða Haraldsdóttir sálfræðingur,  
Miðstöð heilsuverndar barna.