

Reiði og reiðistjórnun

Bóas Valdórssón
sálfræðingur

Barna- og unglingageðdeild
Landspítalans

Sigurður Rafn A. Levy
sálfræðingur

21. janúar 2009



Skiljum reiðina

- Hvað er reiði? - geðshræring
- Hvernig verður reiði til? Ótti - ranglæti - umhyggja
- Á hverju nærast hún?
- Hvaða hlutverki gegnir hún?
- Innbyrgð reiði - reiði sem er tekin út á umhverfi
- Er reiðin vandamál eða hegðunin sem fylgir?
- Hver er tilgangurinn með hegðuninni sem fylgir?

21. janúar 2009



Skiljum reiðina

- Hvaða áhrif hefur reiðin á umhverfið?
- Hvernig bregst umhverfið við áhrif þess á reiðina
- Hvað er hægt að setja í staðinn?
- Getur barn hamið reiði sína og breytt hegðun sinni?
- Getur umhverfið það?
- Vandí er að umhverfi eignar barni innrætti vegna reiðinnar í stað þess að sjá reiðina sem eðlilega afleiðingu aðstæðna sem barnið er í. Trú á framtíð og möguleika barnsins þverra. Eykur innistæðu fyrir reiði.

21. janúar 2009



Skoðum hlutina í víðara samhengi



21. janúar 2009

Tome & Janry. (1990). *Dalur útlagana - Svalur og félagar* Íðunn: Reykjavík.



Barnið getur lært á sig - aðrir líka

- Meðvitund um sína reiði - Reiðimælir?
- Kveikiþráður?
- Hvað kveikir í?
- Afl sprengingar og hvert því er beint - hegðun
- Frumstæð öfl: Ógn - þreyta - svengd - pirringur
- Hugsanir túlkun og upplifun
- Leiðir til að ná tökum á reiði
- Heppilegri hegðun
- Samspil samskipta - það þarf tvo til



21. janúar 2009



Talað við hund Samspil tilfinninga-viðmóts- skilaboða

- Einföld æfing



"Elsku hjartans karlinn minn"

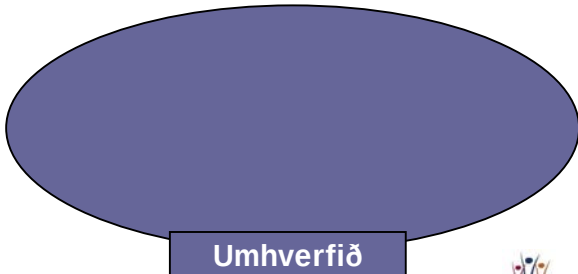


"Sveit'attan - þegiðu "

21. janúar 2009



Reiði í samhengi



21. janúar 2009



Umhverfið

Hvað í umhverfinu getur ýtt undir reiði

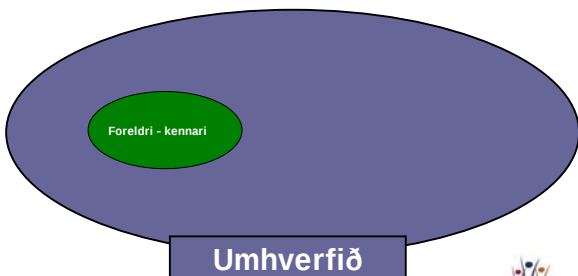


- Miklar kröfur
- Erfið viðfangsefni
- Óskýr skilaboð – mörg skilaboð
- Of mörg áreiti á sama tíma
- Ósanngirni
- Hávaði
- Annað álag m.a.
 - Að falla ekki í hópinn
 - erfiðleikar heima fyrir

21. janúar 2009



Foreldrar og kennarar



21. janúar 2009



Hvernig bregstu við?



21. janúar 2009



Hvernig bregstu við?



21. janúar 2009



Í samskiptum við börnum



- Við þurfum að þekkja okkur sjálf og vita hvernig hegðun æsir okkur upp eða kemur okkur í vörn. Þegar við verðum órugg eða æst í samskiptum við börn þá missum við ákveðna stjórn á aðstæðunum.
- Við þurfum alltaf að reyna að setja okkur í spor barnanna og á þann hátt skilja betur hvernig barninu líður og hvernig hægt er að komast á mótis við þarfir þess.
- Við þurfum stöðugt að æfa okkur í að nota fjölbreyttar aðferðir í samskiptum við börn vegna þess að börn eru svo ólík og með ólíkar þarfir.
- Veljum að gefa börnunum tækifæri á að byrja með hreint borð á hverjum degi

21. janúar 2009



Hvað hefur áhrif á okkur

- Líkamstjáning
- Orð og samskipti
- Hegðun barna við hvort annað
- Álagstímar
- Okkar eigið dagsform
- Samskipti á milli foreldra eða á milli starfsfólks

21. janúar 2009



Hvernig eru slæmir kennarar?

(í huga 10 og 14 ára barna)

- Slæmur kennari er
 - Of strangur
 - Er reiður og pirraður
 - Óskrar á nemendur
 - Er leiðinlegur
 - Sýnir nemendum mismikla athygli
 - Skammar mikið og stundum að ósekju
 - Er ósanngjarn, allir líða fyrir einn
 - Hefur of mikla heimavinnu
 - Útskýrir ekki nógu vel
 - Móðgar og niðurlægir nemendur

21. janúar 2009

Heimild: Virðing og umhyggja - ákall 21. aldar (2007), höf: Sigrún Aðalbjarnardóttir
Niðurstöður rannsóknar Ásdísar Hreðnu Haraldsdóttur



Hvernig eru góðir kennarar?

(í huga 10 og 14 ára barna)

- Góður kennari er
 - Hress, skemmtilegur hefur húnur
 - Útskýrir námsefnið vel
 - Er skapgóður
 - Er góður, blíður
 - Hjálpsamur
 - Sýnir nemendum virðingu
 - Er sanngjarn
 - Skilningsríkur

21. janúar 2009

Heimild: Virðing og umhyggja - ákall 21. aldar (2007), höf: Sigrún Aðalbjarnardóttir
Niðurstöður rannsóknar Ásdísar Hreðnu Haraldsdóttur



Kennarar og foreldrar

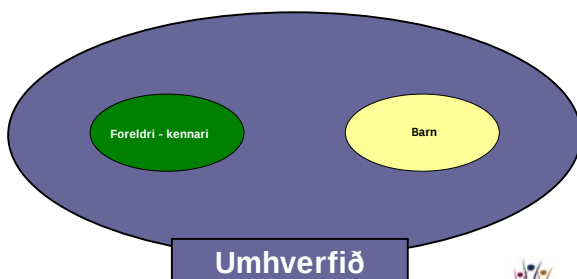
- Góður kennari er:
 - Hress, skemmtilegur hefur húnur
 - Útskýrir námsefnið vel
 - Er skapgóður
 - Er góður, blíður
 - Hjálpsamur
 - Sýnir nemendum virðingu
 - Er sanngjarn
 - Skilningsríkur
- Hlutverk foreldra*
 - Skapa börnum sínum öryggi
 - Sinna þörfum þeirra
 - Leiðbeina
 - Örva þau og styðja í að takast á við erfið verkefni

21. janúar 2009

Carr, A. (2005). *Family Therapy - concepts, process and practice*. Chichester: John Wiley&sons.



Barnið



21. janúar 2009



Algengar skýringar á erfiðri hegðun hjá börnum

- Frekur og óþolandi krakki
- Hún er bara að sækjast eftir athygli
- Börn nú til dags bera ekki ábyrgð fyrir sér eldri
- Þetta barn hefur ekki fengið almennilegt uppeldi
 - Foreldrar hínir nú til dags eru ekki að standa sig...
 - Þetta ég var yngri þá sko þurfti maður að...

21. janúar 2009

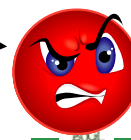


Börn gera vel EF þau geta

Börn vilja alltaf gera sitt besta

Ástæður reiði hjá börnum ⁽¹⁾

- Dagsformið
- Umhverfið
- Persónulegir erfiðleikar



Ástæður reiði hjá börnum ⁽²⁾

- Dagsformið:
 - Svengd
 - Ónægur svefn
- Umhverfið:
 - Erfitt námsefni
 - Félagsleg samskipti við nemendur og starfsmenn
 - Einelti
 - Breytingar á heimilishögum
- Persónulegir erfiðleikar
 - Ofvirkni/athyglisbrestur
 - Kvíði og þunglyndi
 - Þroskafrávik
 - Önnur þroskafrávik og/eða aðrir geðrænir erfiðleikar



ADHD og skólinn

Ofvirkni (ADHD)

- Líkamleg virkni
- Hvatvísi
- Athyglisbrestur

Í skóla er mikilvægt að

- Sitja kyrr
- Rétta upp hönd
- Fylgjast með



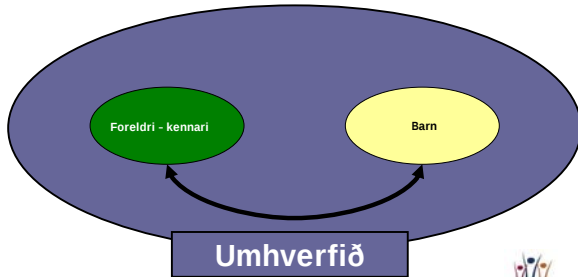
Algengar ástæður reiðivanda

- Tungumál og tjáskipti
- Félagsfærni og slakur skilningur á samskiptum
- Lærð viðbrögð við óþægilegum aðstæðum

Börn gera vel EF þau geta

Börn vilja alltaf gera sitt besta

Samspilið ýtir undir núning



21. janúar 2009



Hverju er hægt að breyta

Í umhverfinu	Hjá hinum fullorðna	Hjá barninu

21. janúar 2009



Hegðun og samhengi ⁽¹⁾

Aðdragandi → Hegðun → Afleiðingar

- Aðdragandi - ýtir undir hegðun
- Hegðun - Ein og sér skýrir hún lítið
- Afleiðingar
 - Jákvæðar afleiðingar - auka líkur á að hegðun endurtaki sig
 - Neikvæðar afleiðingar - minnka líkur á að hegðun endurtaki sig

21. janúar 2009



Hegðun og samhengi ⁽²⁾

Aðdragandi → Hegðun → Afleiðingar

Mér er sagt að gera eitthvað sem mér finnst óþægilegt	Ég reyni að komast hjá því	Er látin gera það og ég brjálást
Mér er sagt að gera eitthvað	Ég svara fyrir mig og er dónalegur	Losna við verkefnið og skapa mér óvild
Mér er sagt að gera eitthvað	Ég geri það vitlaust	Ég missi stjórn á skapinu

21. janúar 2009



Hvað gerðist?

Fara yfir upphákomu - hverju er hægt að breyta?

Aðdragandi			Hegðun			Afleiðingar		
Umhverfi	Fullorðin	Barn	Umhverfi	Fullorðin	Barn	Umhverfi	Fullorðin	Barn

21. janúar 2009



Atferlismótun

Kostir

- Gagnreyndar aðferðir
- Öflug verkfæri til að kalla fram æskilega hegðun. Að kenna jákvæða hegðun er helsta markmið slíks kerfis þegar unnið er með börnum.
- Öflug verkfæri til að draga úr óæskilegri hegðun
- Getur gert kröfu um aukin mannafla og samræmingu.

Gallar

- Mikilvægt að starfsfólk sé rétt þjálfað.
- Tilhneiging til að þróast út í refsikerfi.
- Taka þarf sérstakt tillit til þroskafrávika
- Getur gert kröfu um aukin mannafla.
- Aukin samræming tekur tíma.

21. janúar 2009



Lyf



Kostir

- Geta haft jákvæð áhrif á líðan
- Geta gert hegðun viðráðanlegri
- Barn fær aðgengi að styrkleikum sínum
- Einfalt í framkvæmd

Gallar

- Á ekki við í öllum tilfellum
- Virkar ekki jafn vel á alla
- Aukaverkanir

21. janúar 2009



Reiðistjórnunarmeðferð eða námskeið



Kostir

- Gagnreyndar aðferðir
- Markviss færniþjálfun
- Unnið er með hugsanir, tilfinningar, hegðun.
- Ýmis ný færni í samskiptum og úrvinnslu á aðstæðum kennd og æfð í samstarfi við foreldra og kennara.
- Ýmsar útfærslur
 - ART (ýmsir skólar)
 - Fjörkálfar (BUGL)
 - Ýmis félagsfærni námskeið hjá einkaaðilum og sveitarfélögum

Gallar

- Takmarkað framboð
- Yfirfærsla á aðstæður oft misjöfn
- Börnum oft ekki vísað í svona úrræði fyrr en vandi er orðinn umtalsverður

21. janúar 2009



Hvað er hægt að gera ?

Verkfærakista

Fyrir skóla

- Myndræn stundarskrá
- Félagsfærni sögur
- Áhersla á styrkleika í stað veikleika
- Aukinn sveigjanleiki í skólaumhverfinu fyrir barnið
 - Minni bekkir
 - Einstaklingsmiðuð stundarskrá
 - Fjölbreytt verkefna val
 - Fjölbreytt kennsla og námsmat
 - Aukinn mannaflí
- Handleiðsla og fræðsla til starfsfólks
- Gott samstarf heimilis og skóla

Fyrir foreldra

- Fræðsla og ráðgjöf í sérhæfðum uppeldisaðferðum
 - PMT (Skólaskrifstofa Hafnarfjarðar)
 - SOS (Félagsvísindstofnun)
 - Uppeldi sem virkar (MH)
 - Þjálfunarnámskeið fyrir foreldra ofvirkra barna (BUGL)
- Sveigjanleiki í heimilishaldi að þörfum barnsins
- Áhersla á styrkleika í stað veikleika
- Gott samstarf heimilis og skóla

21. janúar 2009



Fyrirbyggjandi ráð



- Uppbyggileg nálgun í samskiptum.
- Virðing fyrir breytilegri hegðun barna.
- Skilningur og þekking á algengum erfiðleikum sem börn glíma við.
- Fyrirbyggja of krefjandi aðstæður.
- Styðjast við skýr skilaboð í samskiptum við börn.
- Þeir sem vinna með börnum þurfa að ganga í takt og samræma viðbrögð og kröfur sem þeir gera til barna.
- Vera sveigjanleg.

21. janúar 2009



Ráð í erfiðum aðstæðum



- Haldið ró sinni
- Tala rólega án þess að hækka róminn.
- Draga úr áreitum.
- Fyrirbyggja að aðstæður magnist upp.
- Óska eftir aðstoð ef með þarf.
- Taka barn afsíðis og leyfa því að jafna sig.
- Hlusta á barnið og upplifun þess.
- Forðast rökræður.

21. janúar 2009



Ráð í framhaldi af atviki



- Fara yfir atvik með barni - þegar barn er búið að jafna sig.
- Temja sér það viðhorf að leyfa barni að byrja með hreint borð eftir að barn er búið að róast og búið að fara yfir atvikið undir leiðsögn.
- Að starfsmenn hittist og fari yfir atvikið, ræði eigin viðbrögð og hvernig mögulega hægt sé að koma í veg fyrir að slíkt endurtaki sig.

21. janúar 2009



Takk fyrir

Góða helgi