

Kom godt ud af det

- om håndtering af problemskabende adfærd

Af aut. psykolog Bo Hejlskov Jørgensen, PsykologCompagniet, pædagogisk vejleder Hanne Veje, StøtteCompagniet og autisemekonsulent Hanne Stolt, Storstrøms amt.



Denne pjece giver et indblik i, hvordan man kan forstå og håndtere problemskabende adfærd hos børn med udviklingsforstyrrelser som for eksempel ADHD, autisme, Aspergers syndrom, Nonverbal Learning Disorder, Tourette syndrom og tilgrænsende tilstande. Pjecen, som er målrettet lærere og pædagoger, er udviklet som et supplement til den litteratur, der findes i Inklusionskassen fra Amtscentret for Undervisning, Københavns Amt.

Hvad er problemskabende adfærd?

Børn i folkeskolen kan opføre sig på mange forskellige måder, men generelt betragtet udviser de fleste børn adfærd, som vi voksne kan forstå og håndtere.

I sjældnere tilfælde kan et barns adfærd ligge udenfor vores umiddelbare forståelsesramme, hvilket kan gøre det sværere for os at håndtere og/eller acceptere adfærden. En del af denne adfærd kaldes problemskabende adfærd.

Børn med udviklingsforstyrrelser tænker og føler i mange situationer meget anderledes end børn uden vanskeligheder og kan derfor reagere på måder, som omgivelserne ikke er så vant til. Når vores forståelse ikke rækker i en given situation, kan vores handlemuligheder være begrænsede. Det er helt forståeligt, at man som lærer eller pædagog kan blive frustreret eller føle sig magtesløs, hvis et barn for eksempel:

- skriger højt og længe
- hyppigt kommer i konflikter/slåskampe
- spytter på andre
- bider andre
- forfølger andre
- sætter sig under bordet i timen
- stædigt nægter at følge anvisninger
- er voldsomt urolig i timen
- forlader klasseværelset uden begrundelse
- ødelægger ting
- bruger voldelige og/eller vulgære udtryk

Endeligt er det skræmmende for personalet, hvis et barn for eksempel:

- stikker af fra skolen
- slår sig selv i hovedet
- bider sig selv i hånden
- fremsætter voldsomme trusler
- slår de voksne
- skærer i sig selv
- banker hovedet hårdt ned i gulvet

Problemskabende adfærd kan deles op i to kategorier; farlig eller ufarlig adfærd. Den farlige adfærd skal begrænses direkte, så man forhindrer, at et barn øver skade på sig selv eller andre, mens man ikke behøver at handle direkte på den ufarlige adfærd. I begge tilfælde skal man arbejde med den bagvedliggende årsag til adfærden.

Man kan skelne mellem farlig og ufarlig problemskabende adfærd ved at se på, om adfærden skaber farlige eller skadelige konsekvenser for barnet selv eller for andre i omgivelserne. Hvis et barn for eksempel stikker af fra skolen, og skolen ligger langt ude på landet, hvor barnet klarer at færdes helt fint alene, kan man ikke kategorisere barnets adfærd som farlig problemskabende. Hvis et barn stikker af fra en skole midt i København, og barnet ikke er i stand til at færdes sikkert på egen hånd, kan man

kategorisere adfærden som farlig problemskabende. Et andet eksempel er, hvis et barn i frustration slår sig selv i hovedet. Selvom omgivelserne bliver alarmerede af denne type adfærd, er der tale om ufarlig adfærd, som det ikke er hensigtsmæssigt at forsøge at begrænse direkte i situationen. Hvis det er meget voldsomt, kan man selvfølgelig gribe ind, men man bør tænke på, at man ved at gribe ind forværrer barnets oplevelse af kaos betydeligt.

Ufarlig problemskabende adfærd kræver ingen umiddelbar indgriben, men kan bedre håndteres med rogivende pædagogiske metoder, og så bør man arbejde med at finde adfærdens årsag, så man kan forebygge den fremefter. At handle direkte på adfærden virker ofte negativt, da man som lærer eller pædagog så vil handle på sine følelser og ikke får sine pædagogiske værktøjer i spil.

Problemskabende adfærd kan virke voldsomt provokerende, fordi en del adfærd udfordrer de voksnes autoritet. Det medfører utilstrækkelighedsfølelse og udbrændthed hos det pædagogiske personale, hvis man ikke har rammer og redskaber til at håndtere udfordringerne. Det er forståeligt, at man kan komme til at reagere på sine egne følelser, ikke mindst fordi man som voksen ofte tænker: "Hvordan ville jeg have det, hvis jeg gjorde sådan?" Dette gælder især den selvskadende adfærd. Man skal dog huske, at mange børn med udviklingsforstyrrelser har en anderledes smertetærskel, så vi kan ikke vide, om det gør ondt på den måde, vi forestiller os. Der findes også beskrivelser af, at den selvskadende adfærd øges, hvis den undertrykkes, men mindskes, hvis man ikke griber ind, men arbejder med årsagerne til adfærden.

Hvad udløser den problemskabende adfærd?

Al problemskabende adfærd har en årsag. De mest almindelige årsager til problemskabende adfærd er erfaringsmæssigt, at der stilles for høje krav til børnenes omstillingsparathed, føjelighed, sociale evner, kommunikative evner m.m..

Når børn med udviklingsforstyrrelser har svært ved at tilpasse sig krav og forventninger i skolehverdagen, skyldes det ikke manglende vilje, men nedsatte forudsætninger.

De børn, som denne pjeces omhandler, udviser forskellige grader af empatiforstyrrelse og infleksibilitet. Disse to kerneområder vil medføre de største udfordringer i det pædagogiske arbejde omkring barnet.

Empatiforstyrrelse betyder vanskeligheder med at forestille sig, hvad andre tænker og føler. Når man har svært ved det, har man svært ved at forstå, hvorfor andre gør, som de gør, og svært ved at regne ud, hvad andre vil. Mennesker med empatiforstyrrelser har også svært ved at forestille sig, hvordan noget bliver, og kan være meget utrygge i nye eller ukendte situationer. (Det anbefales at læse mere om empatiforstyrrelse, sanseforstyrrelse og strategiforstyrrelse i lærervejledningen til "Kan I forstå mig?", som findes i Inklusionskassen.)

Infleksibilitet er store vanskeligheder med at omstille sig, hvilket medfører, at man ikke trives med skift mellem aktiviteter/miljøer m.m.. Det betyder ikke, at man slet ikke kan

omstille sig, men at man oftest har brug for noget længere tid og forberedelse til at gøre sig klar til ændringer.

Hvis man er infleksibel, kan udefrakommende ændringer af og til komme på tværs af ens egen opfattelse af, hvad man skulle foretage sig i det næste stykke tid, og man vil derfor umiddelbart reagere med modstand. På grund af infleksibiliteten og vanskeligheder med forestillingsevnen, skaber dét at skulle foretage sig noget, som man ikke er klar til, en voldsom angst, og derfor er det lettest at protestere og/eller helt at nægte at gøre, hvad der bedes om/forventes.

Infleksibilitet kan også opleves i form af, at et barn fastholder sit perspektiv i en diskussion, selv når det er tydeligt for alle, at barnet ikke har ret. Barnet kan ikke slippe sit perspektiv, da det i situationen ville være for angstskabende.

Andre eksempler på infleksibilitet er at fastholde, at man vil sidde på en vis plads i skolen, bilen, bussen etc., eller at fastholde, at man skal lege med et vist legeredskab, selv om man ikke var den første til at vælge det. Dette kan skabe mange konflikter, både mellem børn og med lærere/pædagoger, og kan være yderst svært at håndtere.

Man kan ligeledes opleve, at børn med udviklingsforstyrrelser slår andre børn i hævn, til tider lang tid efter den hændelse, som skal hævnnes. Ofte bærer børn med udviklingsforstyrrelser ikke nag, men kan alligevel hævne sig voldsomt. Man bør se det som et udtryk for, at barnet ikke oplever, at der er balance i tingene, og at barnet prøver at genskabe balance. Det har således ikke noget med nag eller had at gøre, men med infleksibilitet.

Endeligt har børn med udviklingsforstyrrelser oftest en lavere stresstærskel end gennemsnittet og er dermed ekstra sårbare. Det medfører, at de vil reagere voldsommere end andre på for høje krav i hverdagen.

Hvilken funktion har problemskabende adfærd?

Problemskabende adfærd kan i mange tilfælde være en copingstrategi. At håndtere en situation på en måde, som fungerer for en, kaldes coping. Hvis et barn føler sig presset, kan barnet måske finde på at spytte, skrig eller slå for på denne måde at skabe plads omkring sig. Ofte er slag i en sådan situation af møllevingetypen og ikke overlagte/planlagte eller målrettede slag. Man bør derfor ikke se reaktionen som viljestyret, men som ren og skær afmagt og frustration fra barnets side.

I alvorligere tilfælde ses selvskadende adfærd, for eksempel i form af at et barn slår sig selv, når der er for mange indtryk omkring ham eller hende. På den måde indskrænker barnet sit fokus og kan holde angsten nede. Ofte har det at skære sig selv i armene eller banke hovedet ned i gulvet samme funktion. Det er ikke nogen god copingstrategi, men er ofte den eneste, barnet har. Hvis barnet afholdes fra at bruge sin copingstrategi, enten fysisk eller ved, at det forbydes, er der risiko for mere alvorlig selvskadende adfærd, og der er risiko for, at barnet udvikler store psykiske vanskeligheder; angst, depressioner og selvmordstanker.

Pædagogiske overvejelser og handlemuligheder

Udgangspunktet i arbejdet med børn med udviklingsforstyrrelser er fint formuleret af Ross W. Greene, ph.d., i bogen *Det eksplosive barn*:

"Børn, som kan opføre sig ordentligt, gør det."

Det indebærer, at problemskabende adfærd har sin rod i, at barnet ikke har andre handlemuligheder i situationen. Det er muligt, at man som den voksne kan se en mængde andre og mere hensigtsmæssige handlemuligheder, men det kan barnet ikke.

Årsagen til dette kan for eksempel være:

- Manglende overblik over situationen
- Angst, eventuelt fremkaldt af krav om fleksibilitet
- Manglende evne til at finde en anden strategi i situationen
- At barnet bliver overvældet af følelser og/eller sanseindtryk

Hvis børn, som kan opføre sig ordentligt, gør det, kan man ikke forholde sig til problemskabende adfærd som noget, der kan opdrages væk. Opdragelse i traditionel forstand fungerer oftest effektivt i normalområdet, men kan være direkte negativt i arbejdet med børn med udviklingsforstyrrelser. Man bliver derfor nødt til at lede efter årsagen til adfærden i den situation, hvor den kommer til udtryk:

- Hvad var det, barnet ikke magtede?
- Hvordan kan vi undgå, at barnet en anden gang kommer i den situation?
- Hvilke forudsætninger kan vi hjælpe barnet med at udvikle?

Man skal som udgangspunkt ikke se adfærden som barnets problem, men som et resultat af en situation og barnets manglende forudsætninger for at håndtere den. På den måde kan man undgå at forværre den problemskabende adfærd og på sigt lære at forebygge den. For at kunne det er det nødvendigt at forstå, hvad der forårsager adfærden.

Ved at tænke på denne måde, kan man få en grundlæggende og dybere forståelse for barnets styrker og svagheder og samtidig få nogle pædagogiske redskaber til brug i arbejdet med barnet.

Mindsk følelsesintensiteten

Problemskabende adfærd er i de fleste tilfælde et direkte resultat af en følelsesmæssig reaktion, enten angst, vrede, forvirring eller glæde. Det sidste kan virke mærkeligt, men det er ganske almindeligt, at børn med udviklingsforstyrrelser slår andre, når de er glade. Dette er ikke på grund af følelsen i sig selv, men på grund af intensiteten i den.

Således kan hvilken som helst følelse være årsag til problemskabende adfærd, bare følelsen er stærk nok.

Udgangspunktet i håndtering af problemskabende adfærd er derfor at mindske følelsesintensiteten i situationen.

Børn med udviklingsforstyrrelser har samme følelser som alle andre, men har ofte vanskeligheder med at forstå, hvor følelser kommer fra. Andre børn udvikler, allerede inden de starter i skolen, en god forståelse for, at når man bliver glad af at være sammen med glade mennesker eller ked af det, når man er sammen med mennesker, der er ked af det, er det fordi, følelser smitter. Børn uden udviklingsforstyrrelser kan dog let skelne mellem andres og egne følelser. Børn med udviklingsforstyrrelser har ofte vanskeligheder med at vurdere, hvor en følelse kommer fra, og vil derfor reagere på andres følelser, som om de var deres egne. Det betyder, at hvis en voksen er vred på et barn, oplever barnet vreden som sin egen og kan derfor skælde tilbage. Ligeledes vil en voksens frustration opleves som barnets egen, og en voksens glæde opleves som barnets egen, uden at barnet dog kan forklare, hvorfor følelsen er til stede. Følelser kan derfor opleves uforudsigelige og ret kaotiske for børn med udviklingsforstyrrelser.

Hvis en voksen stiller krav til et barn, som barnet ikke kan leve op til, oplever barnet frustration. Hvis denne frustration bliver stor nok, vil det udløse problemskabende adfærd, for eksempel skældsord, slag, at bide sig selv etc. Hvis den voksne i den situation fastholder kravet, øges frustrationen. Hvis den voksne tilmed øger følelsesintensiteten ved at tilføre vrede i situationen ved at hæve stemmen, gentage kravet eller skælde ud, bliver barnet smittet af vreden, og barnets oplevelse af kaos vil stige og adfærden forværres.

Det bedste, styrende princip for at mindske problemskabende adfærd er derfor:

Hold følelsesintensiteten lav.

Med denne tilgang som ledestjerne, får man som lærer eller pædagog en meget bedre hverdag, og børnene en meget bedre adfærd.

I praksis kan denne tilgang anvendes som følger:

- Gå to skridt baglæns, hver gang du har lyst til at gå et skidt forlæns for at skabe kontrol i en situation (fysisk nærhed øger følelsesintensiteten).
- Tag ikke fat i et barn, når barnet er frustreret.
- Skæld ikke ud, giv hellere rolige fremadrettede handleanvisninger til barnet.
- Vær ikke dominerende ved hjælp af kropssprog.
- Sæt dig ned (på en stol eller på gulvet), når du oplever, at barnet er frustreret (så kan du smitte barnet med din ro).

- Lad barnet få mulighed for at trække sig, når han eller hun er frustreret (tilbyd dette som en mulighed, og ikke formuleret som et krav eller en "udvisning").
- Tal roligt og afdæmpet, specielt når barnet er frustreret.
- Få andre børn ud, hvis et barn er i affekt (det kan give den nødvendige ro).
- Skift personale, hvis du som lærer eller pædagog oplever, at du påvirker situationen negativt på grund af dine egne følelser (det kan være svært ikke at lade sig påvirke af barnets frustration).
- I alvorlige tilfælde af selvskadende adfærd bør man skabe mest mulig ro ved at få andre ud af lokalet samt selv forholde sig helt i ro. Hvis det er meget voldsomt, kan man selvfølgelig gribe ind, men man bør tænke på, at man i ved at gribe ind øger elevens oplevelse af kaos betydeligt.
- Giv tid og vær indstillet på, at et nej i en kravsituation oftest betyder: "Giv mig lige 10 minutter".
- Når barnet fastholder en idé (hvis barnet for eksempel står fast på at ville sidde et bestemt sted i bussen), kan man på en rolig måde forsøge at aflede eller give andre valgmuligheder.
- Husk, at det aldrig er for sent at give op. Hvis du kan se, at barnet er under pres, er det at anerkende barnet, hvis man bakker på et krav, ikke at tabe ansigt.

Hvis man som lærer eller pædagog fastholder barnet i krav, som barnet ikke kan honorere, er risikoen for magtanvendelser overhængende. Forskning fra USA og Norge har vist at mellem 70 og 85 % af alle magtanvendelser i pædagogisk arbejde er direkte fremprovokeret af personalet i kravsituationer.

Det er vigtigt, at man i personaleteamet skaber mulighed for åben refleksion, og at man tør udtrykke egen usikkerhed eller frustration, og at man i fællesskab udtænker, afprøver og evaluerer strategier i forhold til den adfærd, som giver problemer.

Hvis man som lærer eller pædagog oplever sig tvunget til en fysisk intervention, må man ifølge dansk lovgivning ikke holde barnet fast længere tid, end det tager at afbryde adfærden. En fysisk intervention bør kun fungere som en tydelig afledningsmanøvre, og skal derfor ikke være mere en max 20 sekunder. Det er langt bedre for alle parter, at den voksne finder på andre typer afledningsmanøvrer, som f.eks. et enkelt og konkret valg, en pause, et smil, en is eller lignende.

Hvis der har været anvendt fysisk magtanvendelse, er det nødvendigt, at man evaluerer episoden sammen med kollegaer eller ledelsen, sådan at man åbent diskuterer, hvordan magtanvendelser fremover kan undgås. Forældrene skal informeres straks, efter en magtanvendelse har fundet sted, ligesom det er vigtigt at evaluere med barnet selv på et tidspunkt, hvor barnet er nok i balance igen til at kunne gennemdrøfte hændelsen. Læs evt. mere i pjecen "Magtanvendelse i folkeskolen - et inspirationshæfte" som er udgivet

af Børnerådet og Center for Ligebehandling af Handicappede (pjece findes på www.boerneraadet.dk).

Det er vigtigt, at man kommer godt ud af det med hinanden. Børn med funktionsnedsættelser er meget afhængige af, at vi som voksne tager ansvaret for, at kommunikationen og samarbejdet fungerer. Hvis man oplever, at der er nogen, der passer på en og forstår en, har man automatisk mere overskud. God håndtering af barnets adfærd giver både barnet og personalet de nødvendige ressourcer til at komme godt igennem skolehverdagen og øger alles arbejdsglæde.