



BBC 113, JULENUMMER: VELOPPDRATTE BARN, EN ATFERDSANALYTISK GAVE

Kunnskaper kan slå begge veier. På sitt beste kan den føre til etisk, estetisk og brukervennlig bruk av veldokumentert kunnskap. På sitt verste kan den føre til uetisk, uestetisk og firkantet bruk av kunnskap som er mindre solid, og relevant i den aktuelle situasjonen, enn den som bruker den, tror. Områdeoverlegen for Åndssvakeomsorgen i Hedmark og Oppland sa en gang, trolig på 1960-tallet, at «Utdanning er bra, som et *tillegg*». Han mente vel at for den som ikke har vett fra før, hjelper det lite med utdanning. Alle skal kjenne sine begrensninger, og ingen skal si farvel til sunn fornuft og vanlig oppførsel, selv om man mener å ha noen kunnskaper å bringe til torgs. Det fins mange kompliserte felt der det vrimler av teorier, og mer eller mindre velfunderte metoder, og der også legfolk har meninger. Barneoppdragelse er ett av dem. På det feltet har atferdsanalyse mye å bidra med, og det er den gaven til samfunnet og til oss selv jeg skal skrive litt om nå før jul.



Et slikt lys fins bare rundt Årkjølen rundt jul. Garantert. Gå dit, og få en føling med vintersolverv og jul.

Når det gjelder «gaven til samfunnet», er atferdsanalytiske metoder trolig det beste som er å by på av behandling av barn med autisme (og andre funksjonshemninger, selv om barn med autisme av en eller annen grunn kommer først i køen). Da tenker jeg på såkalt tidlig intensiv atferdsbehandling (EIBI), som fortsatt bygger mye på gode gamle Ole Ivar Lovaas' arbeider, og blant annet på den nyere varianten som kalles Pivotal Response Training. Det siste er en mykere variant der opplæringsmetodene ligger tettere opp til hvordan barn med normal utvikling lærer. En annen gave er at atferdsanalyse en stor del av «virkestoffet» i programmer som PMTO, De utrolige årene og MST, som rettes mot barn som har kommet litt skjevt ut, og som har utviklet atferdsproblemer. Men hverken behandling av barn med autisme, eller av barn med en mer normal utvikling som har blitt litt skakkjorte, er vanlig

oppdragelse. Litt nærmere vanlig oppdragelse kommer vi når vi ser på mye av den rådgivningen som for eksempel helsesykepleiere, og miljøterapeuter i skolen, bedriver, enten det dreier seg om søvn, mat, utagering, grensesetting, mobbing, angst eller hva det skulle være. Barne- og ungdomspsykiatrien er ikke så psykodynamisk orientert som den var, så også der gis det nok et og annet råd som bygger på atferdsanalyse. Men det er enda mer normal barneoppdragelse, det vil si den som alle må ha i en eller annen form, som er tema her.

Det er knapt mulig å ha kunnskaper om et fag uten at det preger hverdagslivet. En snekker snekrer nok mer enn andre på fritiden, og i alle fall bedre. En tannlege tenker nok litt mer enn andre på tannhelse i forskjellige sammenhenger. Det er like naturlig at atferdsanalytikere preges av kunnskaper om atferdsanalyse i oppdragelse av egne barn, og til dels andres barn. Like naturlig er det at et fagfelt har sine barnesykdommer. Det er atferdsanalyse er et godt eksempel på. Atferdsanalyse kom nedenfra, og sparket oppover, og kunne vise til oppsiktsvekkende resultater. Det ga momentum, og selvtillit, kanskje litt for mye. Noen ble nok litt store i kjeften, og noen tok den helt ut, og ble omnipotente. Det var rart om det ikke også gjaldt i oppdragelsen av egne barn. For en del år tilbake hørte jeg nok noen historier om atferdsanalytikere som ble litt vel firkantede og spesielle i oppdragerrollen. Selv var jeg god til å få barn til å sove, men jeg hadde nok gjort det på noe mykere måter i dag, 30 år senere. For eksempel hadde jeg nok dreid «oppleggene» fra «gammeldags» ekstinksjon i betydningen «ingen forsterkning av definert atferd» til mer non-kontingent forsterkning. Det ville ha gått ut på å avlegge barnet regelmessige besøk etter legging, uavhengig av hva barnet gjorde, for eksempel om det skrek eller ikke. Jeg trøster meg med at jeg nok hadde nok vært en enda verre oppdrager hvis det ikke hadde vært for atferdsanalyse. For en del år tilbake var det nok også noen atferdsanalytikere som kunne bruke atferdsanalytiske kunnskaper og begreper som hersketeknikk overfor den andre av foreldrene. Det kan være vanskelig å diskutere med en person som bruker begreper som man ikke skjønner. Ikke alle er våkne eller tøffe nok til å avvise slikt misbruk. Heldigvis kjenner jeg ikke til noen som har blitt skadet av primitiv atferdsanalytisk oppdragelse, og jeg håper at de ikke finnes.



Juleøl er godt, og hvorfor ikke lage det selv? Du trenger litt utstyr og råvarer, og en viss evne til planlegging og hygiene. Det er enkelt, og resultatet blir fantastisk hvis du ikke gjør deg helt bort.

Etter hvert har jeg sett mange atferdsanalytikere som har oppdratt sine barn. Gang etter gang har det gledet meg at barnesykdommene synes å være borte, og at oppdragelsen virker veldig god. Jeg har sett mange glade og flinke atferdsanalytikerbarn. Oppdragelsen synes å være helt normal, men med noen justeringer her og der som etter alt å dømme bygger på

atferdsanalytiske kunnskaper. Noen ganger er begge foreldrene atferdsanalytikere. Det reduserer selvfølgelig faren for konflikter, og er best. Andre ganger er bare en av foreldrene atferdsanalytiker, men får den andre med på tankegangen. Det lykkes vel best når den som er atferdsanalytiker, ikke tar til orde for metoder som avviker for mye fra vanlig oppdragelse, og ikke er for steil. Noen er som kjent «fødte atferdsanalytikere», som jeg var inne på i BBC 104, mens andre synes å være immune mot slik kunnskap. Det er kanskje noe å tenke på for atferdsanalytikere som skal få barn med en som er immun. Uansett er atferdsanalytiske kunnskaper gode å ha for den som skal oppdra barn. Det er det mange grunner til.

For det første behersker vi noe som heter «funksjonelle analyser». Det er et dumt ord som vi bør erstatte med «vurdering av årsaker» eller lignende, som det går ut på. Årsaksbegrepet er vidt. Årsaker kan være komplekse, ligge langt tilbake i tid, og påvirke atferd relativt generelt. Årsaker kan også være enkle, umiddelbare og påvirke en bestemt atferd temmelig spesifikt. De kan være utpreget miljømessige, og foregå i det sosiale miljøet, og kan finnes inne i personen i form av tanker og følelser. De kan være ikke-verbale, det vil si konkrete betingelser for atferden, og verbale. Kjennskap til årsaker gjør det lettere å gjøre noe med årsaker, for eksempel til et problem, og å løse det, i vårt tilfelle atferd som vi ønsker mer eller mindre av. Det åpner også for mer individuelle tiltak enn når vi antar årsak ut fra selve atferden. Det fører lett til en strukturalistisk tilnærming der man går ut fra hva som kan være vanlige årsaker, for eksempel «Den som unngår noe, unngår noe følt», eller «Den som er slem, mangler noe». På atferdsområdet er det, som kjent, mange unntak fra «vanlige årsaker». Kjenner vi årsaker, unngår vi lettere løsninger som virker mot sin hensikt. Hvem har ikke sett noen som skjenner på et barn som vil ha «oppmerksomhet», og som sier «Da kan du ha det så godt» til en som vil være i fred, det vil si tiltak som fungerer motsatt av hensikten?



Neida, vi atferdsanalytikere har neppe mange slike svin på skogen.

For det andre vet vi hva ekstinksjon er, og da tenker jeg på den gammeldage varianten. Vi vet hvilke forsterkere som må holdes tilbake, og at ekstinksjon ikke er mislykket fordi om barnet trapper opp sine forsøk på å oppnå den, men at det tvert om er normalt. Vi vet også at ekstinksjon må være tilstrekkelig konsekvent, at vi må stå distansen ut, og at vi må vurdere på forhånd om ekstinksjon er gjennomførbart slik at vi slipper å snu på halvveien.

Noens atferd er verre å ekstingvere enn andres! Det kan spare oss for å snu på halvveien, og i beste fall være like langt. Vi kjenner også en positiv bivirkning av ekstinksjon, nemlig tilvenning. Når barnet ikke får is, erfarer barnet etter hvert at det ikke så fælt å være uten is likevel, eller å måtte vente litt. Når barnet ikke slipper å være med ut på tur, blir det ofte ganske fort temmelig greit å være på tur. Mange gleder som vi har i livet, og mange ting som vi tolerer, har blitt til gjennom tilvenning i forbindelse med god gammeldags ekstinksjon.

For det tredje vet vi litt om differensiell forsterkning, det vil si å forsterke atferd som det bør bli mer av, og ikke atferd som det bør bli mindre av. En enkel form er DRO-betingelser. Vi vet at barn bør oppføre seg noenlunde OK når de får en forsterker, eller får unnslipe noe som de må gjøre, for ikke å forsterke skriking eller annen uønsket atferd som de måtte vise. En litt mer avansert variant er å forsterke *alternativ* atferd. For eksempel er det ofte greit at barnet oppnår eller unnslipe noe bestemt, i alle fall av og til. Problemet kan imidlertid være at barnet gjør det på litt «ubehøvlede» måter. Da har vi nok bedre forutsetninger enn de fleste for å lære barnet akseptable, adaptive måter å si fra på.



Julestemning på Grytsetra. I alle i fantasien er det lett å se nisser som springer rundt blant husene, og få steder vil julenek ta seg bedre ut.

For det fjerde vet vi at ord ikke er alt når vi vil ha barnet til å oppføre seg bra. Vi vet at det ikke nytter å si at barnet skal eller ikke skal gjøre noe, hvis barnet erfarer at det lønner seg å opptre i strid med det som sies. En rektor sa en gang at «Jeg begriper ikke hvorfor han gjør det – vi har jo sagt at han ikke har lov». Da ristet jeg på hodet, og forklarte innholdet i dette punktet. Oftere enn andre unngår vi rett og slett å kaste bort tiden på fåfengte overtalelser, beskjeder, formaninger og advarsler, og å lære barnet et uhensiktsmessig forhold til slike virkemidler. I stedet unngår vi stort sett overtalelser, i alle fall langvarige, og gir konsise beskjeder, formaninger og advarsler, styrer unna ordflommer, og følger opp med reelle betingelser. Hvis vi lover et gode for noe, gis godet når barnet har gjort sin del av oppgaven. Vi forstår hva manipulering er, for eksempel når barnet bruker unnskyldninger som er mer verbale enn reelle, og forsterker ikke slikt tøv.

For det femte vet vi at ord heller ikke er alt når det gjelder forståelse. I vår kultur er det stor tro på at forståelse, i betydning noe som er verbalt formulert, må komme før handling.

Først må vi forstå, så kan vi handle ut fra forståelsen, til og med når barnet knapt nok har god nok språkforståelse. Men ofte er det jo omvendt: Først lærer vi handlinger som fungerer, deretter kan vi beskrive for oss selv hva vi gjør, eller andre kan gjøre det, og ikke minst hvorfor det er bra. Den sistnevnte rekkefølgen kan nok fungere best i oppdragelse og i moralutvikling. Foreldre som skal ha toåringen til å *forstå* hvorfor den må legge seg, ikke slå andre, spise annen mat enn den foretrukne og så videre, kan være lite effektive når det gjelder å lære den håpefulle fornuftig atferd. Den mer teoretiske betydningen av positiv atferd kan med fordel komme senere.

For det sjette kan vi litt om behandling av vanlige psykiske vansker (selv om noen av oss ikke er så nøye med diagnoser). Et eksempel er angst. Den beste metoden mot angst er eksponering, som ofte bør skje gradvis, men som også må skje ved hjelp av ekstinksjon hos en del barn. Er angsten berettiget, for eksempel på grunn av mobbing, må slike faktorer kartlegges, og fjernes. Jeg tror at atferdsanalytikere har gode forutsetninger for å handle i så måte, ikke minst for å få skolen til å gjøre det den skal. Et annet eksempel er depresjon. Vi vet at det i hovedsak skyldes at barnet gjør for lite som fører til gode forsterkere, og at det trenger opplæring, aktivitet og forsterkning! Skyldes depresjon urimelige ubehag, må ubehagene fjernes så langt det lar seg gjøre.

For det sjuende kan vi litt om opplæring. Også barn som utvikler seg normalt, kan ha vansker med å lære spesielle ferdigheter, og uansett skader det ikke å bli god. Igjen kan vi nok mer enn de fleste, enten det er å lære konkret selvhjelp, motoriske ferdigheter, snakking, skoleferdigheter og hva det skulle være.

For det åttende kjenner vi standardmetoder som kan brukes hvis mer årsaksbaserte framgangsmåter ikke lykkes. Personlig er jeg ikke så glad i å bruke «belønningsopplegg» i barneoppdragelse, som når barnet får klistremerker for å utføre visse oppgaver, og for å få gode karakterer. Jeg har sett noen foreldre som er litt på «hæla» i omgangen barnet, og der barnet styrer for mye. Da har foreldrene gjerne også vanskelig for å bruke slike metoder på en stødig måte. De kommer gjerne bakpå der også, og forsterker atferd i hytt og vær, ikke minst barnets «forhandlingsatferd».



Omslaget til boken «Foreldrelappen», og forfatterne Are Karlsen og Jørn Isaksen. Jeg har lest den første utgaven (og det har kanskje kommer flere). Alt som står der, er helt forenlig med sunn fornuft og vanlig oppdragelse.

For det niende vet vi en del om vilkårene for å bruke de nevnte metodene. Barnet må i utgangspunktet ha det godt. Vi ekstingverer ikke atferd for å få barnet til å akseptere, og venne barnet til, noe som er urimelig, og eksponerer ikke barnet for noe det er redd for. Da må

det i alle fall skje forsiktig og gradvis. Vi forsterker heller ikke atferd på relativt kunstige måter hvis vi kan endre atferden ved å endre årsaker til den.

For det tiende vet vi litt om å evaluere effekten av det vi gjør. Vi fortsetter med det som virker godt nok, og vice versa, selv om grafer nok er en del sjeldnere enn på jobb.

Hvem kan matche en slik liste av uvurderlig kunnskap, særlig når det finnes enda flere momenter? Jeg måtte bare stoppe på et rundt tall. De fleste som har drevet med atferdsanalytisk miljøbehandling, klarer å overføre tankegangen og metoden til hjemmearenaen på fornuftige måter. Det tok litt tid, men norske atferdsanalytikere har blitt voksne. I boken *Foreldrelappen* gir atferdsanalytikerne Are Karlsen og Jørn Isaksen en rekke praktiske eksempler på å bruke atferdsanalyse i oppdragelse. De har altså benyttet vår felles atferdsanalytiske oppdragelsesgave til noe som andre kan få i form av en konkret, innpakket julegave.

Når det gjelder lokallaget, minner jeg om at vi rundt mars 2020 helt sikkert vil ha et seminar om utfordrende atferd, trolig på Oppstad samfunnshus i Nord-Odal, som ser ut til å ta over som vårt nye «konferansesenter». Det ser imidlertid ut som det vil drøye til nyåret før vi kommer med innbydelse, men den er nok verd å vente på.

Da gjenstår det bare å ønske alle en god jul, og å si takk for året som snart har gått.

5. desember 2019

Børge Holden

