

Positiv förstärkning

Ibland hamnar vi i situationer som är svåra att hantera och bara leder vidare in i onda cirklar av tjat och upptrappade situationer. Vid sådana tillfällen är det rimligt att ställa sig frågan vilken strategi man som vuxen ska använda sig av. Att förstärka och uppmärksamma det som är positivt är både en mer effektiv och mer hållbar strategi än att bestraffa det som upplevs negativt. Genom att på ett medvetet och strategiskt sätt uppmärksamma och förstärka positiva saker kan man påverka beteendet i positiv riktning.

Det är effektivt att uppmärksamma det som fungerar eller är på väg att fungera. Försök att fånga sådana tillfällen och hjälp barnen att tydliggöra och bryta ned vilka strategier som används vid det positiva tillfället. Genom att förstärka och tydliggöra sådana beteenden och strategier ökar du sannolikheten för att barnen ska fortsätta med dessa.

Bra strategier:

- Ge barnet fem gånger så mycket positiv uppmärksamhet som tjat, tillsägelser och gränssättning. Det behövs mycket mer positiv uppmärksamhet än man kan tro.
- Barn behöver främst uppmärksamhet genom att bli sedda, lyssnade på och förstådda snarare än att höra att de är duktiga.
- Att använda sig av beskrivande uppmärksamhet skapar variation och gör kopplingen mellan beteende och positiv uppmärksamhet mer begriplig för barnet.
- Omedelbar och specifik uppmuntran direkt i stunden gör det lättare för barnet att förstå varför det får beröm.
- Förstärk din muntliga uppmuntran med tonfall och tydligt kroppsspråk.
- Bekräfta även barnet icke verbalt, en nick, ett leende, en tumme upp, en strykning på ryggen är för många barn en önskad positiv förstärkning.



Läs mer:

B Hejlskov Elvén & A Sjölund *Hantera, utvärdera, förändra: med lågaffektivt bemötande och tydliggörande pedagogik*, Natur & kultur, 2018

Martin Foster *Fem gånger mer kärlek*, Natur och Kultur, 2009

Peter Karlsson *Positivt beteendestöd i omsorg och skola: en introduktion*, Natur & Kultur, 201