

Umbunarkerfi - Myndrænt skipulag Félagsfærnisögur

Bóas Valdórsson
sálfræðingur

Íris Dögg Sigurðardóttir
þroskaþjálfari

Barna- og unglingageðdeild Landspítalans

Umbunarkerfi Myndrænt skipulag Félagsfærnisögur

- Á hverju byggja þessi verkfæri?
- Hvernig tengjast þau ?
- Hvað eiga þau sameiginlegt?
- Hvaða undirbúning þarf að hafa farið fram fyrir notkun?
- Hvað þarf að hafa í huga við notkun þeirra?
- Hver getur notað þessi verkfæri og hvar?

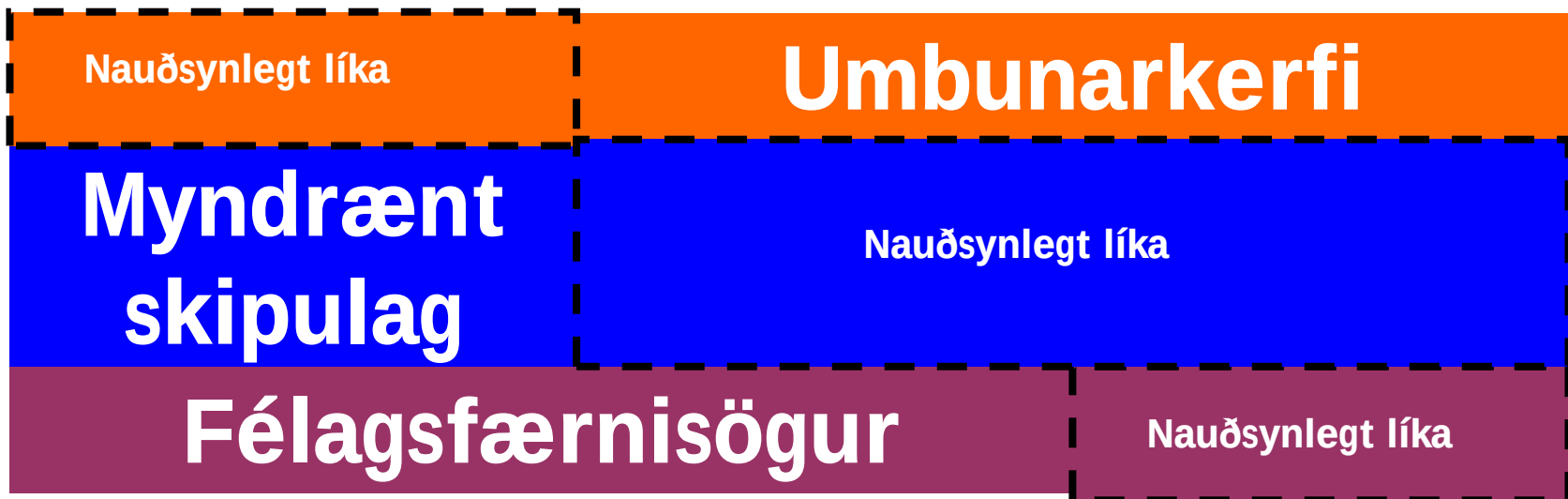
Allar umræður og spurningar velkomnar

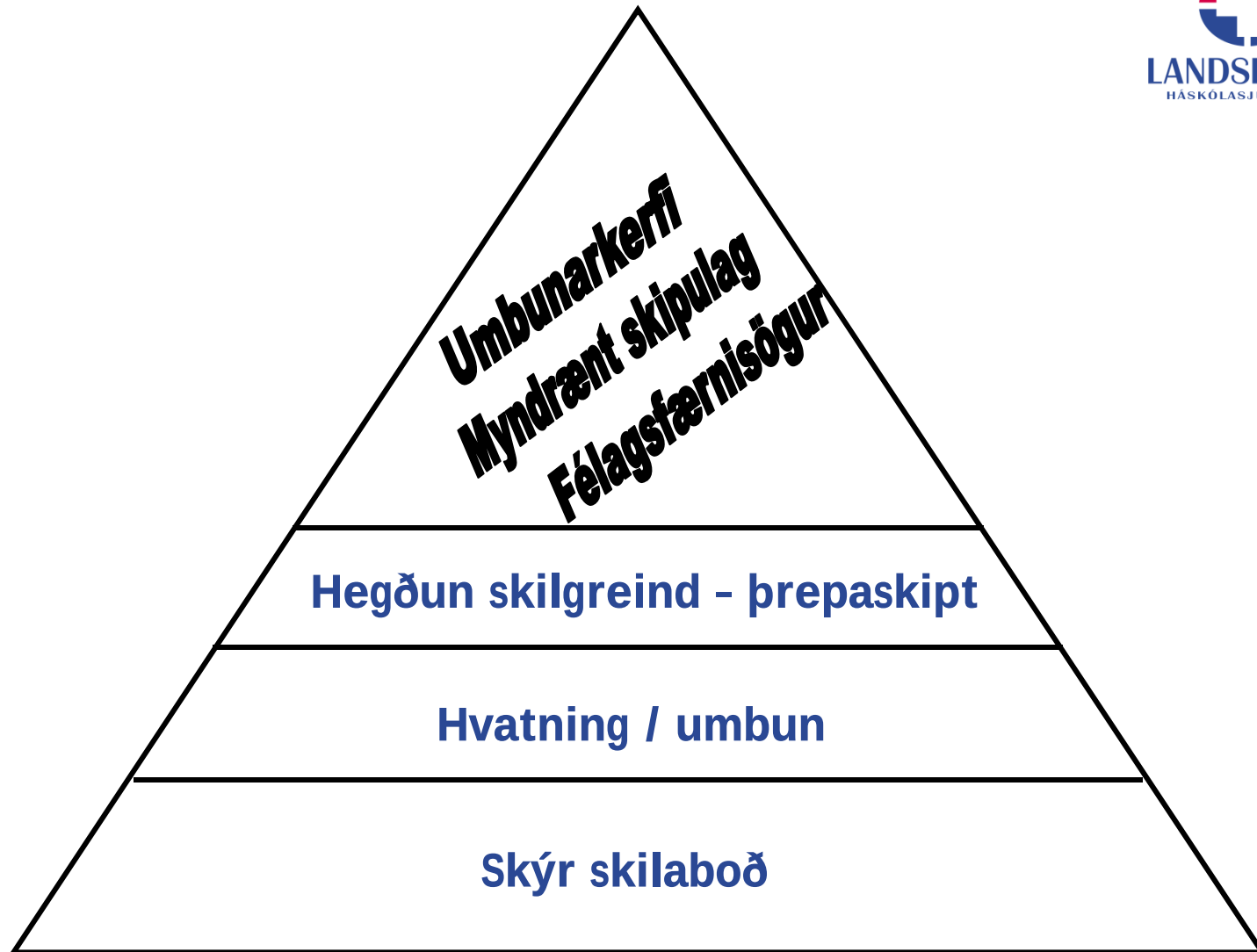
Hegðun og samhengi

Aðdragandi → Hegðun → Afleiðingar

Hegðun og samhengi ⁽¹⁾

Aðdragandi → Hegðun → Afleiðingar





Skýr skilaboð eru sameiginlegur þáttur í öllum verkfærum

- ✓ Vera nálægt barninu, í augnsambandi
- ✓ Gefa bein fyrirmæli, ekki spyrja. Talaðu með ákveðinni röddu en vinallega.
- ✓ Segðu nafn hans eða hennar.
- ✓ Nota fá, skýr og lýsandi orð. Nota staðhæfingar. Forðast rökræður.
- ✓ Nota jákvætt form, - hvað á að gera, fremur en hvað á ekki að gera
- ✓ Gefa barninu 5-10 sekúndur
- ✓ Hrósa barninu þegar það hlýðir

Skýr skilaboð

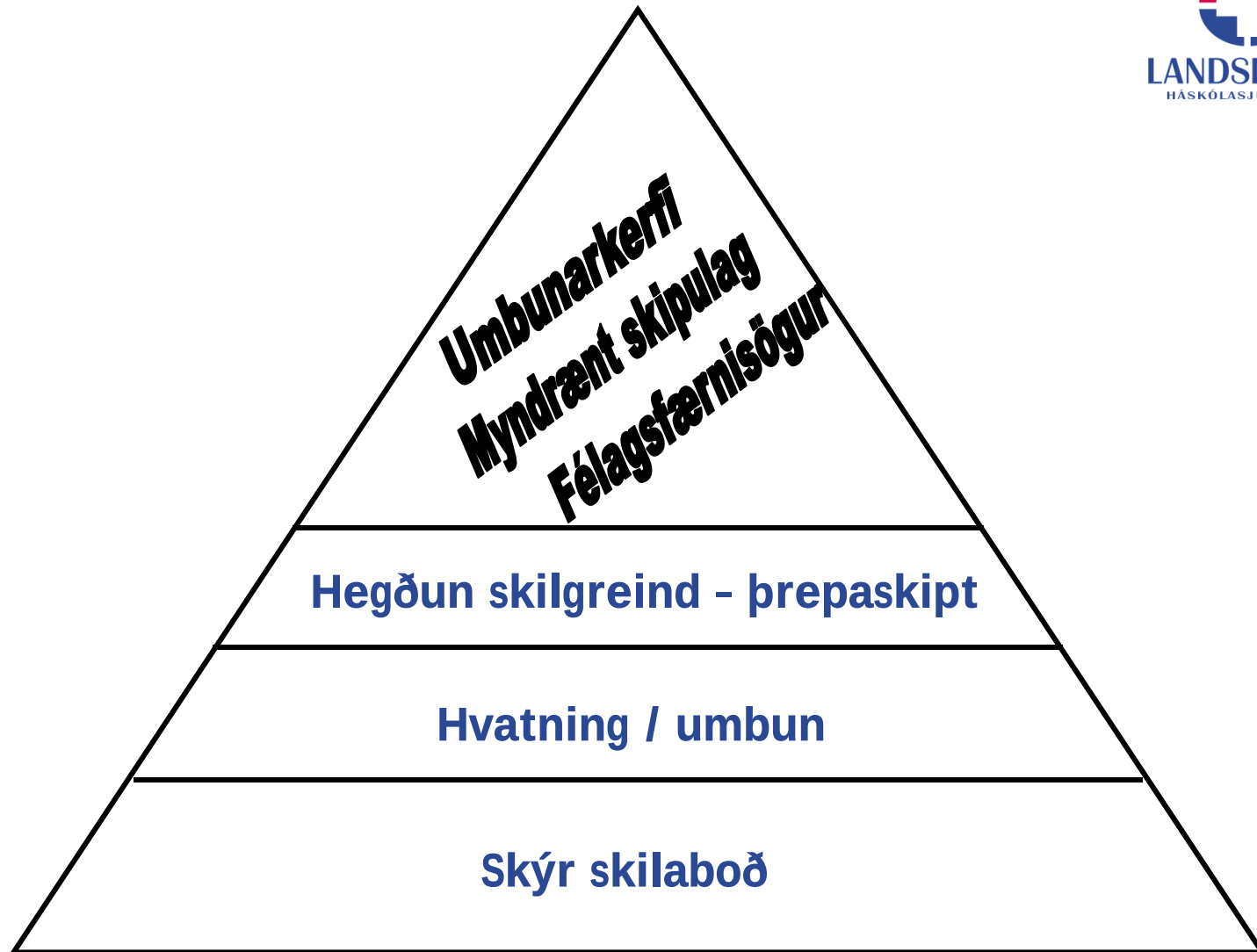
Markmið:

- að fanga athygli barns
- að koma í veg fyrir misstilning
- svo barn viti til hvers er ætlast
- til að auka samstarf barns og foreldra/kennara.

Skýr skilaboð

Leiðir til að auka skýrleika skilaboða

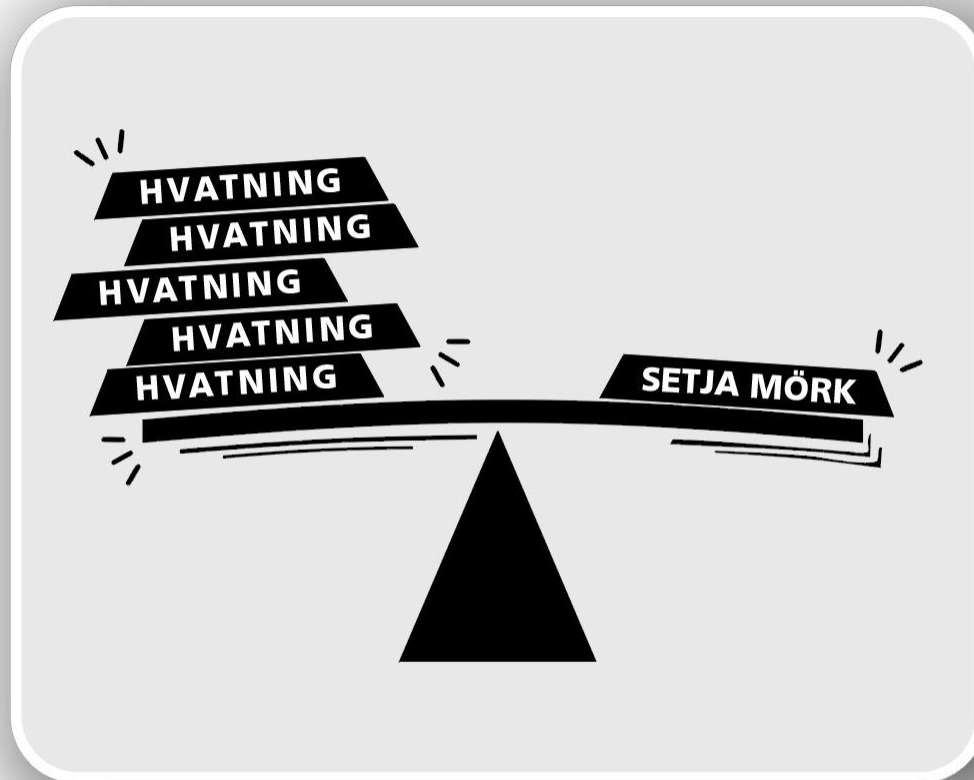
- Stutt munnleg og skýr framsetning
- Afmarkaðar kröfur – raunhæfar kröfur
- Myndræn framsetning til einföldunar
- Hegðun brotin upp í þrep eða skref
- Viðeigandi hegðun útskýrð – kennd



Hrós - umbun

- Eitthvað sem barnið vill fá og fylgir á eftir æskilegri hegðun.
- Umbun eykur líkur á að svipuð hegðun komi fram við svipaðar aðstæður seinna
- Því styttra sem er á milli hegðunar og umbunar því meiri áhrif hefur hún (dagleg umbun því betri en vikuleg).

5 á móti 1



Hrós - umbun

Félagsleg umbun

- Bros
- Faðmlag
- Klappa á kollinn
- Athygli
- Snerting
- Klappa
- Blikka
- Hrósa “vel gert”

Athafnaumbun

- Spila
- Fara í bíó
- Kvöldlestur
- Elda mat
- Sjónvarpstími
- Kaupa pizzu

Efnisleg umbun

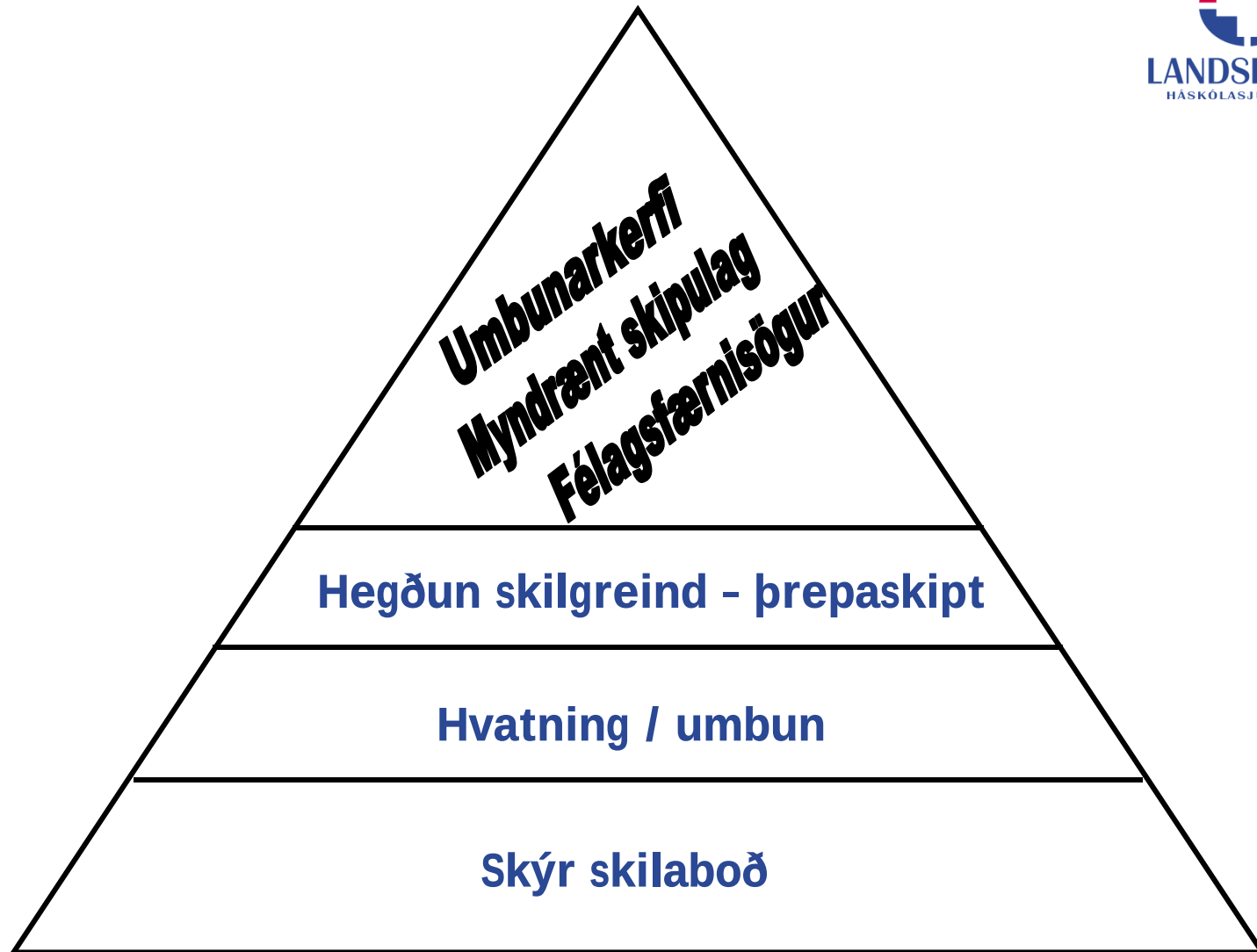
- Rjómaís
- Límmiðar
- Bolti
- Peningar
- Bók
- Sippuband
- Tölvuleikur
- Fótboltamyndir

Dæmi um umbun í skólaumhverfi

- Fjáls tími
- Tölvutími
- Útivera
- Spil
- Samvera með ákveðnum aðila
- Smíði / Handavinna
- Sund / Íþróttir
- o.s.frv.

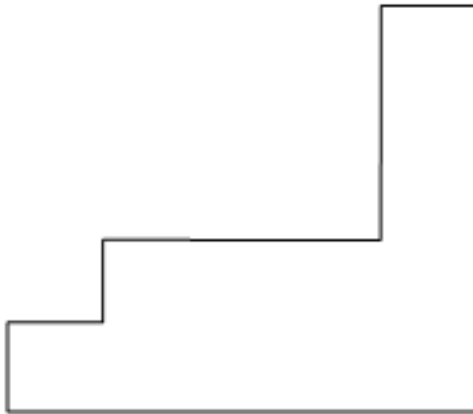
Fjögur algeng mistök

- 1. Að vanrækja að umbuna fyrir góða hegðun**
- 2. Að refsa óvart fyrir æskilega hegðun**
- 3. Að umbuna óvart fyrir óæskilega hegðun**
- 4. Að vanrækja að refsa fyrir óæskilega hegðun**
(þegar mildrar hegningar er þörf).

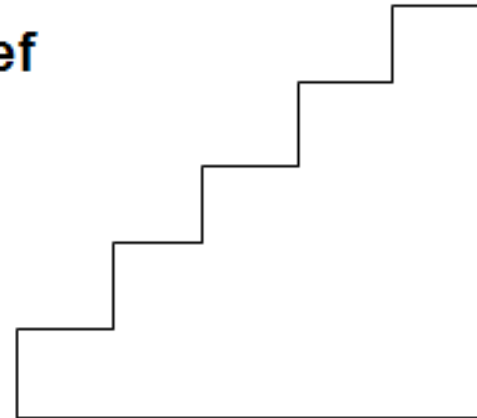


Þrepaskipta hegðun

Miklar kröfur

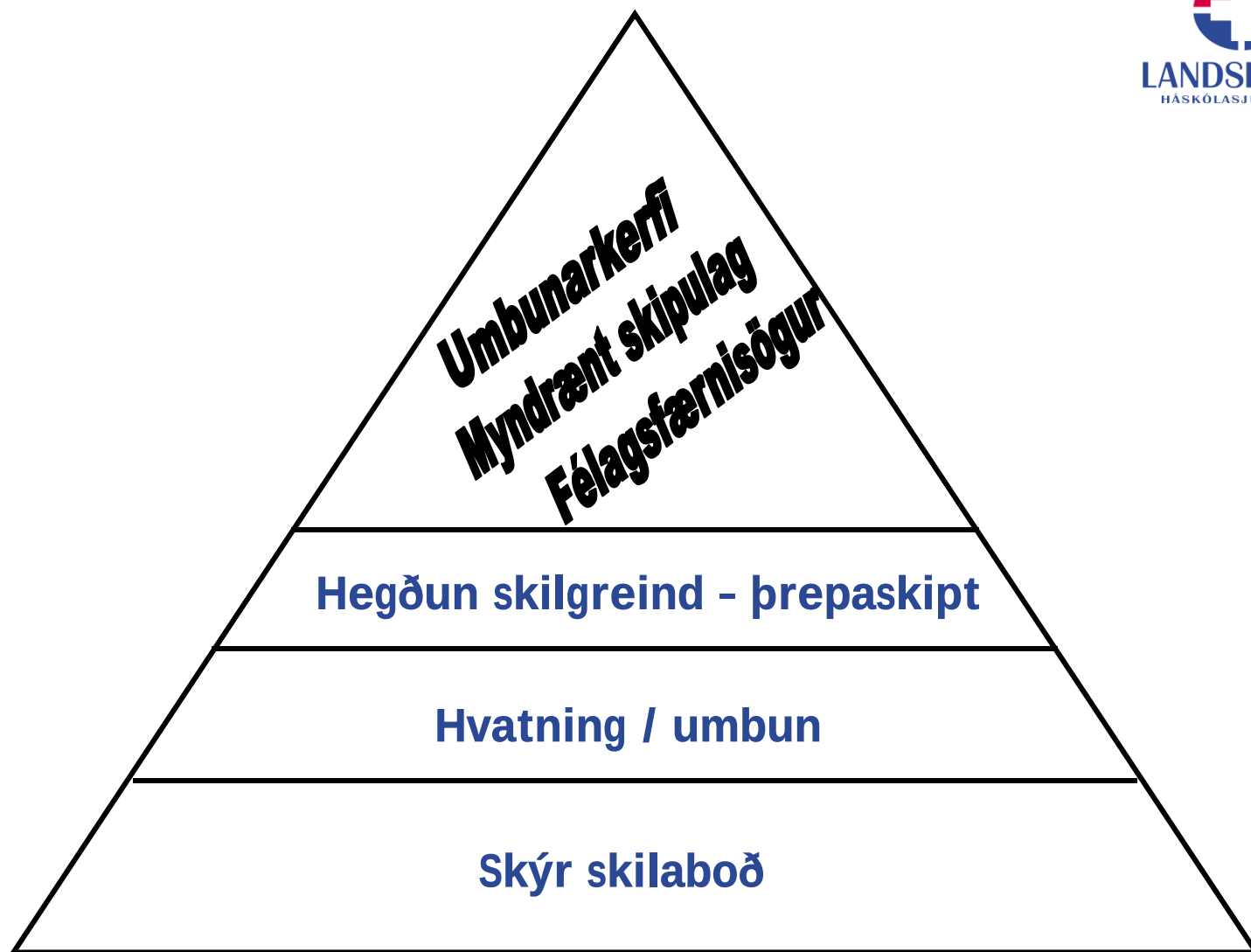


**Árangur næst
með því að taka
lítil
skref**



Hegðun skilgreind - þrepaskipt

- Flókna hegðun þarf að brjóta upp í nokkur sambærilega stór skref.
- Ef notast þarf við fleiri en 5 skref þá er hegðun kannski of flókin og viðamikil. Velja þarf þá það sem leggja á áherslu á og geyma hitt.
- Dæmi um hegðun sem gagnlegt getur verið að setja upp í kerfi:
 - Undirbúa sig fyrir skólann
 - Kvöldverk fyrir háttinn
 - Heimanám
 - Tiltekt í herbergi



Aðdragandi → Hegðun → Afleiðingar

Nauðsynlegt líka

Umbunarkerfi

Umbunarkerfi: hvað liggur að baki?

- Umbunarkerfi byggja á aðferðum og kenningum atferlismótunar.
- Sterkur rannsóknarstuðningur er fyrir því að nota atferlismótandi aðferðir til að hafa áhrif á hegðun barna.
- Mælt er með notkun slíkrar nálgunar fyrir börn með sérþarfir s.s. ADHD, einhverfurófsraskanir og námserfiðleika.

Umbunarkerfi

- Markmið umbunarkerfa er að veita umbun fyrir æskilega hegðun sem skilgreind er í kerfinu.
- Aukin jákvæð athygli á æskilega hegðun barns stuðlar að því að hegðun verður oftari æskileg.
- Oft er ráðlagt að byrja að vinna með að beina athygli að jákvæðri hegðun barns áður en farið er að vinna með erfiðari hegðun.



Við uppsetningu umbunarkerfis er mikilvægt að hafa í huga

- Ekki raunhæft né æskilegt að ætlast til að barn geri ávalt það sem ætlast er til.
- Að **70-80%** rétt hegðun er 100% hegðun.
- Umbunarkerfi þarf að undirbúa vel
 - Skilgreina æskilega hegðun
 - Meta hvaða hegðun á að setja í forgang. Það er ekki hægt að vinna með allt í einu.
 - Skilgreina raunhæfar umbanir (hægt að gera í samstarfi við barn)
- Foreldrar/kennarar þurfa undirbúning og þjálfun t.d. í skýrum skilaboðum, hegðun og afleiðingar, jákvæð samskipti og með að gera raunhæfar kröfur.
- Það er ekki auðvelt fyrir foreldra eða kennara að halda utan um flókið kerfi.

Mikilvægt áður en umbunarkerfi er sett í gang

- Skilgrein þarf hvaða umbanir eru mögulegar og viðeigandi.
- Skilgreina þarf hvaða hegðun hjá barni er hægt að vinna með í umbunarkerfi.
- Skilgreina hvaða hegðun barn á auðvelt með.
- Byrja einfalt. Velja úr hvaða hegðun á að vinna með núna. Ekki vinna með allt í einu.

Að kynna fyrir barni

- Finnið hentugan tíma til að útskýra kerfið
- Verið hvetjandi
- Sýnið barninu kerfið
- Útskýrið vel sérhvert skref
- Fáði fram hugmyndir barnsins varðandi umbun
- Útskýrið fjölda nauðsynlegra stiga sem þarf til að fá umbun (muna 70-80% = 100%).
- Áætlið ákveðinn tíma dags til að fara yfir kerfið

Fylgið umbunarkerfum vel eftir, umbunið barninu ef það hefur náð tilskildum stigafjölda, burtséð frá annarri hegðun þess.

Hegðun	Fjöldi stiga	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
1								
2								
3								
4								
5								
Samtals								

Fjöldi stiga til að fá umbun:

UMBUN

1. _____ 2. _____ 3. _____

Umbunarkerfi - dæmi

U M B U N A R K E R F I

Markmið:

		Mánudagur	Þriðjudagur	Mikvildagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
Verkefni	Stig							
Samanlögð stig								

UMBUN TIL AÐ VELJA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Ég get fengið
Ef ég fæ
fæ ég umbun

stig
stig eða meira

Umbunarkerfi - algengur vandi

Verðbólga verður á umbunum

Möguleg ástæða: Barn stýrir hvernig umbun er háttað!
Mikilvægt hér er að hafa í huga að barn hefur tillögurétt
varðandi umbanir ekki ákvörðunarrétt.

15. júní 2010

Fjögur algeng mistök

- 1. Að vanrækja að umbuna fyrir góða hegðun**
- 2. Að refsa óvart fyrir æskilega hegðun**
- 3. Að umbuna óvart fyrir óæskilega hegðun**
- 4. Að vanrækja að refsa fyrir óæskilega hegðun (þegar mildrar hegningar er þörf).**

Aðdragandi → Hegðun → Afleiðingar



Kerfi sem leggja áherslu á myndæna/sjónræna þætti

- Tákn með tali
- PECS
- TEACCH
- CAT-kassinn

Myndrænt skipulag: hvað liggur að baki?

- Með myndrænni framsetningu eru skilaboð gerð skýrari, meira aðlagandi og jákvæð.
- Sjónrænt áreiti til stuðnings við skriflegt og munnlegt gerir skilaboð gjarnan áhrifameiri.
- Hugtakið “visual learners” hefur verið notað yfir þá sem eiga auðveldara með að meðtaka upplýsingar sjónrænt (Tissot & Evans, 2003).

Um börn á einhverfurófinu

“They tend to be visual learners living in a very auditory world” (Hodgdon, 1999, p. 65).

“á þriðjudaginn byrjar EM”



“á þriðjudaginn byrjar EM”

Peeters (1997) rökstyður notkun myndræns skipulags (sjá í Tissot og Evans, 2003).

- Gerir óskýr hugtök og aðstæður skýrari
- Miðlar atriðum sem erfitt er að skilja annars
- Aðstoðar einstakling til að takast á við breytingar
- Eykur sjálfstæði
- Minnkar misstök og hegðunarerfiðleika
- Minnkar áráttukennda hegðun og stuðlar þar með að aukinni félagsfærni
- Dregur úr kvíða
- Dregur úr vanvirkni

Börn með sérþarfir

Glíma oft við vanda í tengslum við:

- **Tungumál og tjáskipti**
- **Félagsfærni og slakan skilning á samskiptum**
- **Skipulagserfiðleika, í hvaða röð á að nálgast verkefni**
- **Eru í núinu og eiga erfitt með að sjá fyrir sér hvað kemur á eftir öðru.**

Myndrænt skipulag

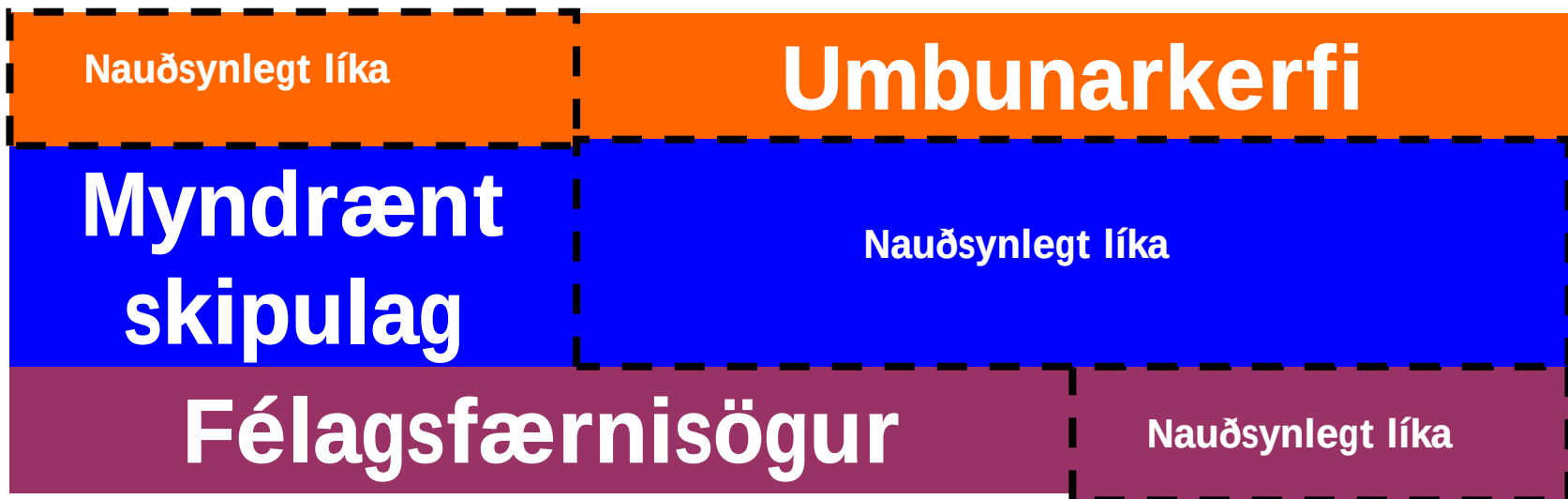
- Að miðla á myndrænan hátt dagskrá eða því sem er framundan.
- Skapar öryggis tilfinningu hjá barni að vita hvað er framundan.
- Sendir skýr skilaboð - fyrirbyggir misskilning
- Færanlegt, hægt að rifja upp og fara yfir í ólíkum aðstæðum og á ólíkum tíma.
- Gefur færi á að hrósa og hvetja til æskilegrar og viðeigandi hegðunar.

Hafa í huga við uppsetningu myndrænnar dagskrá

- Brjóta niður í viðeigandi þrep. Ekki of mörg og ekki of flókin. Gott að miða við 5 þrep í einu.
- Hægt er að styðjast bara við myndir
- Hægt er að blanda saman myndum og texta með hliðsjón af lestrargetu, þroska og áhugasviði barns.
- Fullorðin aðili þarf að muna eftir að setja upp kerfið, minna barnið á að nota kerfið og ræða um það á jákvæðan hátt.
- Hrósa barni þegar barn styðst við kerfið og fer rétt eftir því.

Hegðun og samhengi ⁽¹⁾

Aðdragandi → Hegðun → Afleiðingar



Félagsfærnisögur: hvað liggur að baki

- Hugmyndafræði um kennslu og nálgun barna á einhverfurófi
- Kenningar um hamlandi þætti í félagslegu innsæi hjá börnum á einhverfurófi
- Rannsóknarstuðningur er takmarkaður en **vaxandi** (Kokina & Kern, 2010; Reynhout & Carter, 2006).

Félagsfærnisögur – kenningarlegur bakgrunnur

- **Theory of Mind:**

- Sú kenning að einstaklingar á einhverfurófi eigi erfitt með að setja sig í spor annarra og átta sig á því að aðrir hugsí og upplífi hlutina ólíkt þeim sjálfum.
- Með félagsfærni sögum er reynt að æfa þessa færni. Oft eru erfið hugtök eða aðstæður útskýrðar með einföldu orðalagi þar sem blandað er saman viðhorfum annarra, ólíkum sjónarhornum og tilfinningum.

Félagsfærnisögur – kenningarlegur bakgrunnur

- **Weak Central Coherence**

- Sú kenning að einstaklingar á einhverfurófi eigi erfitt með að greina aðalatriðin í félagslegum aðstæðum. Eru oft of upptekin af smáatriðum til að geta sett saman almenna heildarmynd úr félagslegum aðstæðum.
- Með félagsfærni sögum er oft reynt að lýsa erfiðum/flóknum aðstæðum þar sem lögð er áhersla á mikilvægustu atriðin.

Félagsfærnisögur

- Markmið að auka skilning einstaklings á félagslegum aðstæðum.
- Gert með því að setja saman einskonar handrit þar sem aðstæður eru útskýrðar og viðeigandi samskipti og viðbrögðum lýst.
- Oft notað í bland við myndir
- Getur einnig verið eingöngu texti (unglingar)
- Oft notað með einstaklingum með greiningu á einhverfurófi
- Virðist einnig nýtast börnum með ADHD, málhömlunarvanda, námserfiðleika, og aðrar sérþarfir

Félagsfærnisögur

- **Social Stories™ : Ákveðin aðferð við að útbúa félagsfærnisögur. www.thegraycenter.org**
- **Nokkuð mikil fjölbreytni virðist vera í því hvernig félagsfærnisögur eru notaðar** (Kokina & Kern, 2010; Reinhout & Carter, 2006)
- **Um er að ræða stuttar sögur þar sem mikilvægum félagslegum upplýsingum er lýst á hlutlægan hátt.**
- **Markmið er að auka skilning og innsæi.**

Félagsfærnisögur

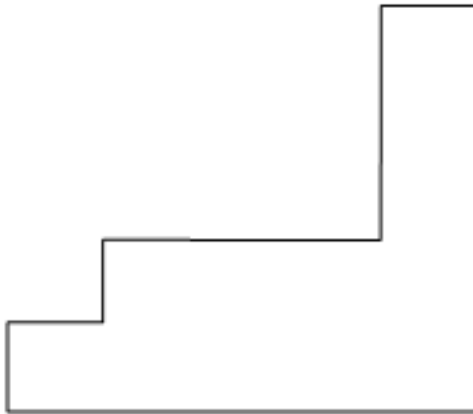
- **Gjarnan notaðar í tengslum við**
 - Að draga úr óæskilegri hegðun
 - Að auka og þjálfa félagsfærni
- **Notaðar bæði á heimili og í skólaumhverfi**

Félagsfærnisögur - algengur vandi

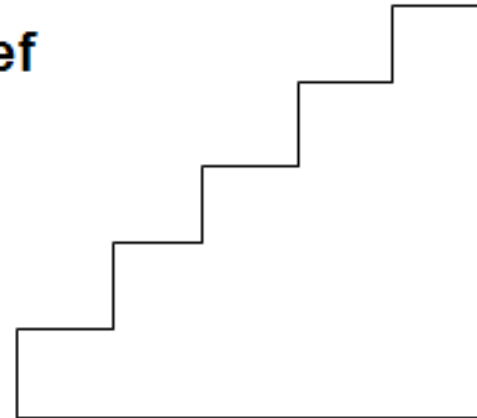
- Mikill einstaklingsmunur er á því hvernig sögur og hvernig framsetning hentar hverju barni.
- Sum börn vilja ekki að önnur börn sjái sögurnar. Jafnvel þó sögurnar séu að gagnast barninu.
- Ákveðin tilhneiging er að fjalla um óæskilega hegðun í stað þess að leggja áherslu á æskilega hegðun og viðeigandi hegðun í aðstæðum.

Þrepaskipta hegðun

Miklar kröfur



**Árangur næst
með því að taka
lítil
skref**



Skýr skilaboð

Markmið:

- að fanga athygli barns
- að koma í veg fyrir misstilning
- svo barn viti til hvers er ætlast
- til að auka samstarf barns og foreldra/kennara.

Skýr skilaboð

Leiðir til að auka skýrleika skilaboða

- Stutt munnleg og skýr framsetning
- Afmarkaðar kröfur – raunhæfar kröfur
- Myndræn framsetning til einföldunar
- Hegðun brotin upp í þrep eða skref
- Viðeigandi hegðun útskýrð – kennd

Félagsfærnisögur - gátlisti

- 1. Greina félagslegu aðstæðurnar sem á að vinna með**
- 2. Greina þá hegðun sem á að kenna**
- 3. Skrifa niður einfalda samantekt að teknu tilliti til þarfa barnsins og þroska** (því mikilvægt að þekkja barnið vel)

Setningar (Social Stories™)

- **Lýsandi: Þar sem samhengið er sett fram:**
 - Dæmi: Ég heiti Jón, það eru margir í matsalnum, sumir krakkar tala hátt.
- **Leiðbeinandi: Þar sem æskilegri/réttri hegðun í samhenginu er lýst.**
 - Dæmi: Þegar ég er með spurningu í skólanum rétti ég upp höndina, Ég bið fólki að tala lægra ef mér finnst það tala hátt.
- **Sjónarhorn: Þar sem ólíkum viðbrögðum og tilfinningum er lýst sem tengjast samhenginu.**
 - Dæmi: Kennarinn þekkir stundarskrána mína, sumum finnst gaman að tala saman, Mér finnst gott að vera í ró og næði.
- **Staðfestandi: Þar sem sameiginlegum viðmiðum fólks er lýst.**
 - Dæmi: Það er allt í lagi að gera..., Það er góð hugmynd að... Það er mjög mikilvægt að gera...

Leiðbeinandi setninganotkun

- Blanda ólíkum tegundum setninga saman.
- Áherslan á að sagan sé lýsandi á jákvæðan hátt en ekki skipandi

Dæmi um samsetningu:

- 2-5 lýsandi / sjónarhorn setningar
- Staðfestandi setningu fyrir hverja leiðbeinandi setningu

Félagsfærnisaga - dæmi

- Bjarni er í þriðja bekk. Hann er með greiningu á rófinu. Honum líður best þegar allt er í föstum skorðum og fær stundum reiðiköst þegar eitthvað óvænt truflar rútínuna. Kennarinn hans bjó til félagsfærnisögu til að koma á móts við þennan vanda.
- Sagan var kynnt fyrir Bjarna og rædd. Í upphafi var farið yfir söguna á hverjum morgni. Bjarni hefur söguna á sér allan daginn.

Þegar stundarskráin mín breytist

Stundum verð ég reiður þegar stundarskráin breytist

Kennarinn minn segir mér venjulega áður en eitthvað breytist

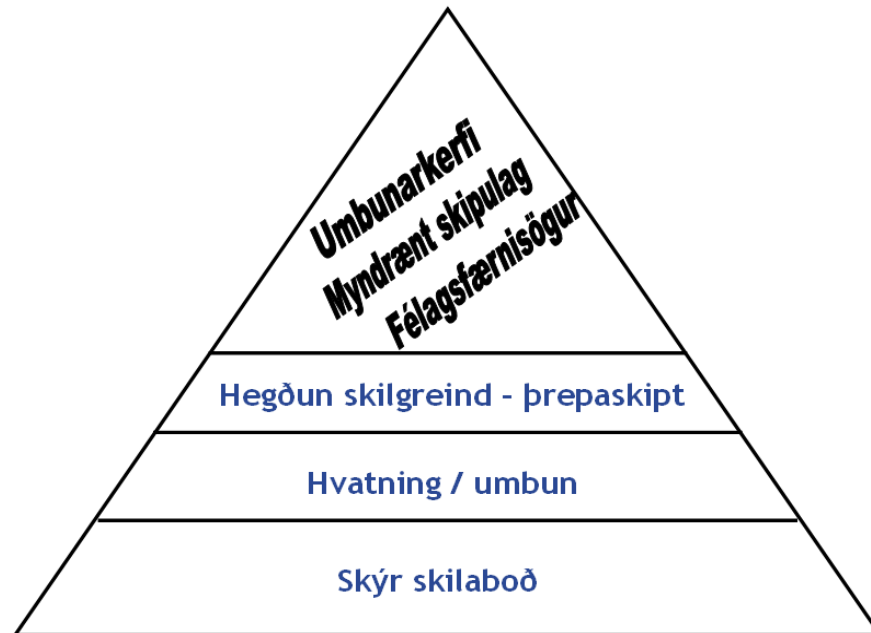
Ég ætla að spyrja kennarann hvað ég á að gera ef ég veit ekki hvað ég á að gera - í stað þess að gráta og öskra

Ég ætla að reyna að skilja og virða það sem kennarinn segir

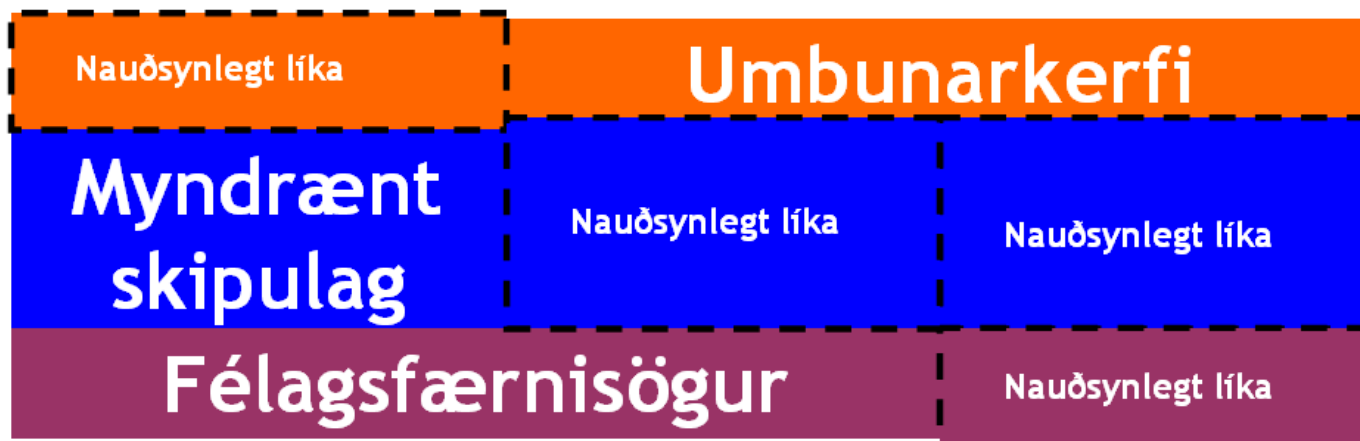
Stundarskrár breytast og það er allt í lagi að fylgja nýrri stundarskrá

Þegar búið er að breyta stundarskránni þá ætla ég að fylgja henni

Þegar stundarskráin mín breytist	
Stundum verð ég reiður þegar stundarskráin breytist	Lýsandi
Kennarinn minn segir mér venjulega áður en eitthvað breytist	Lýsandi
Ég ætla að spyrja kennarann hvað ég á að gera ef ég veit ekki hvað ég á að gera - í stað þess að gráta og öskra	Leiðbeinandi
Ég ætla að reyna að skilja og virða það sem kennarinn segir	Leiðbeinandi
Stundarskrár breytast og það er allt í lagi að fylgja nýrri stundarskrá	Staðfestandi
Þegar búið er að breyta stundarskránni þá ætla ég að fylgja henni	Leiðbeinandi



Aðdragandi → Hegðun → Afleiðingar



Heimildaskrá

- Clark, L. (2003). *SOS! Hjálp fyrir foreldra*. (Ágústína Ingvarsdóttir þýddi). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands. (Upphaflega gefið út 1991).
- Forgatch, M. & Sigmarsdóttir, M. (2008). PMT foreldrafærni (5. útgáfa). Hafnafjörður: Skólaskrifstofa Hafnafjarðar.
- Kokina, A. & Kern, L. (2010). Social Story™ Interventions for Students with Autism Spectrum Disorders: A Meta-Analysis. *J Autism Dev Disord*, In press.
- Peeters, T. (1997) *Autism: From Theoretical Understanding to Educational Intervention*. San Diego, CA: Singular
- Reynhout, G., & Carter, M. (2006). Social Stories™ for Children with Disabilities. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 36(4), pp. 445-462.
- Tissot, C. & Evans, R. (2003). Visual Teaching Strategies for Children with Autism. *Early Child Development and Care*. 173(4), pp. 425-433.

Félagssfærnisögur

Spurningar

Stundum spyr ég oft sömu
spurningarinnar.



Það er óþæginnlegt fyrir aðra.

Fyrst spyr ég spurningu. Svo hlusta
ég á svarið.



Það svar gildir.

Þá hætti ég að spyrja.



Að taka þátt í samtali

Stundum er fólk að tala saman.



Stundum langar mig að tala líka.

Ég ætla að reyna að trufla ekki samtalið.

Pegar ég ætla að taka þátt í samtalinu þá labba ég til þeirra.



Ég verð að bíða og hlusta.

Pegar einhver lítur á mig, þá má ég byrja að tala.

Þur mál vel.



Gagnrýni



Stundum geri ég mistök.

Það er allt í lagi. Allir gera
einhvern tíman mistök.

Stundum segir einhver:
„þú gerir þetta vitlaust“.



Ég get reynt að verða ekki leiður. Ég get sagt:
„það er allt í lagi“.

Það hjálpar mér.

Ég ætla að reyna að gera rétt næst.



Fyrirmæli

Stundum segir mamma
eða pabbi að ég eigi að
gera eitthvað.



Stundum vil ég ekki gera það.

Ég reyni að vera ekki leiður.

Ég get sagt: „allt í lagi“

Svo reyni ég að gera það sem mér var
sagt.

Þá líður mér vel.



Myndrænt skipulag







LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS







Klósettferðir

Fara á klósettið



Sturta niður

Þvo mér um
hendurnar



Matartími

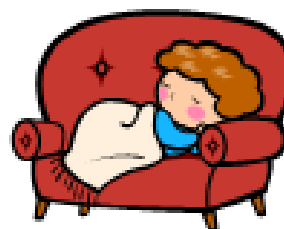
Kl: 18.30

- Setjast við matarborðið
- Borða
- Setja í uppvottavélina
- Takk fyrir mig. Má ég fara fram?



Kl: 19.00

- Róleg stund



Kl: 19.45

- Kvöldsnarl / ávextir



Kvöldverkin

Kl: 20.00

- Háttá



- Burstá tennur



- Fara á salerni



- Velja bók og skoða



- Góða nótt



Ég fer að háttá



Á kvöldin fer ég í náttfötin klukkan átta.

Svo tannbursta ég mig.



Fer svo á klósettið.

Ég kyssi mömmu og pabba góða nótt og fer upp í rúmið mitt.



Ég hef bangsa hjá mér uppi í rúminu mínu og bók til að skoða eða skrifa í. Það er svo notalegt.

Stundum hugsa ég líka um hvað ég var að gera skemmtilegt í dag.



Ég er rosalega dugleg að fara sjálf að sofa!



Pegar ég tek til í herberginu mínu

Ég byrja á því setja dótið
sem er á rúminu mínu og
undir því á sinn stað



Svo bý ég um rúmið mitt. Þá er
það svo fínt!

Ég geng frá dótinu sem
er á gólfinu



Ég set bækkurnar mínar í bókaskápinn
og dúkkudótið mitt í dótakassann



Pegar ég er búinn að því set ég
hreinu fötin mín í kommóðuna og
óhreinu fötin mín í þvottakörfuna



Það er gaman að vera dugleg
Mamma og pabbi eru glöð að eiga
duglega stelpu



Umbunarkerfi



STJÖRNUSKEMI DÍSU

Þegar Dísu kveður móður fallega á morgnanna, þá fær hún stjörnu 

Kveðja
móður
fallega

MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MIÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR

Samtals

4  á viku = 





DÍSA



Dísa Tekur
lyfin sín

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur

Santals stjörnur

1 ☆ = 1 Nammi 

2 ☆ = Gefa öndum brauð 

3 ☆ = Kaupa ís 

5 ☆ = Húsdýragarðinn 





Alli og Palli



Merkja ☆ þegar þeir uppfylla atriðin.
Ef þeir ná ekki atriðum skal merkja 0 fyrir það tímabil

Sameiginlegt
val á leik.

Leika
fallega.

Ganga frá.

Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur

Samtals = _____

5 ☆ á viku = Göngutúr í Grasagarðinn og gefa öndunum.

7 ☆ á viku = Sund

10 ☆ á viku = Leigja spólu.





Stjörnuskema Gunnars



	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
Sitja við matarborðið							
Gera verkefni							
Lyf kl. 20					Lyf kl 21:00	Lyf kl 21:00	
Bursta tenur kl. 21					Bursta tenur kl 22:00	Bursta tenur kl 22:00	
Upp í rúm kl. 22					Upp í rúm kl 23:00	Upp í rúm kl 23:00	

3 ☆ á dag = 1 broskall

5 ☆ á dag = 2 broskallar

