

Målbeteenden

Välkommen till en "booster" om
målbeteenden 10 mars 2008

Anna Mautner, Marianne Bonnert, Mats
Brandberg

Vad menar vi med Målbeteenden?

- Beteenden som "driver" kometmetodiken .
- Komet innebär att beteenden byggs upp.

Lista över Målbeteenden.

1. Trestegsmodellen (gyllene regeln)
2. Förstärka önskvärda beteenden
3. Ge återkoppling, 5-1 regeln
4. Använda stegvis uppmuntran
5. Objektivt och konkret

Lista över Målbeteenden. (forts.)

5. Försvagning (oönskat beteende minskar).

Vi tar det från grunden!

Vad är beteende?

Grunddefinition

- En positiv, observerbar, mätbar aktivitet hos en levande person.
- **Positiv**: Att någon aktivitet verkligen händer
- **Observerbar**: Att någon kan se, höra eller känna aktiviteten.

Vad är beteende? Grunddefinition (Forts.)

- **Mätbar:** Beteendet har en början och ett slut.
- **Hos en levande person:** Att aktiviteten äger rum hos en person som går att identifiera.

Beteendemått

- Mest grundläggande: **Frekvens**
- ...men också: **Duration, intensitet**
- Mät *gärna* beteende, men gör det ENKELT!
Engagera gärna deltagare i att mäta eget beteende.
- **Fördelar:** En gemensam grund att diskutera utifrån. **Nackdelar:** Kan vara ovant att sätta igång. Övervinns snabbt.

Tre beteende-system

Vad någon,

1. **Säger/ gör**, (verbalt/ motorisk beteende)
2. **tänker**, (kognitioner)
3. **känner** (emotioner, fysiologiska responser)

Fördel: **Gör det möjligt att sortera, klargöra**

”Utifrån  in”

- Det är meningsfullt att bygga upp, förändra yttre beteende



Skapar inre positiva upplevelser, förbättrar livskvalitet.

Vad är beteendebeskrivningar?

- Förvånande nog deltog inte alla i mötet.
- Karin uttryckte en önskan om att vara gruppledare.
- I samhället blir det allt vanligare med ett självcentrerat förhållningssätt.
- Varje förmiddag kommenterade Anders resultaten av nattens felsökningar.

Vad är beteendebeskrivningar?

2

- Många i gruppen var delaktiga i processen.
- Anna beskrev för Stellan när det är angeläget att ta upp hinder återkopplingen.
- Det fanns inte någon person som visade rätt intresse.
- Anette gick in till Lars och berättade om Komet-metodiken.

Vad är beteendebeskrivningar?

3

- Alla visade sig vara starkt motiverade för att gå vidare.
- Flera i gruppen tittade ner i sina papper och skrev kommentarer.
- Stämningen på mötet var avvaktande.

A-B-C- modellen kan användas

- A= aktiverare, en situation, något som sätter igång beteende.
- B= beteende som aktiveras av "A"
- C = konsekvenser, eller effekter, som beteende leder till.

Vad är en "aktiverare" ,A ?

- Definition: Kan vara vilken aktivitet, händelse, eller föremål som helst.
- Det som *avgör* är om beteende sätts igång av aktiviteten/ händelsen/ föremålet.

Vad är en konsekvens, C ?

- En händelse, aktivitet eller föremål som inträffar efter ett beteende. Påverkar vad som händer med liknande beteenden i framtiden.
- Som konsekvens räknas enbart sådant som påverkar beteende.

Effekter av förstärkare och försvagare

- Förstärkande konsekvenser (C) bygger upp beteende på flera sätt:
- Två sorters förstärkare: Positiva och negativa

Effekter av förstärkare och försvagare (Forts.)

- Positiv förstärkning: En önskad konsekvens läggs till direkt efter nyckelbeteendet
- Negativ förstärkning: En oönskad konsekvens hålls borta, eller avslutas, som en följd av nyckelbeteendet.
- Obs! Båda dessa förstärkare **ÖKAR** beteende!!

Positiv förstärkning ger mest!

- Ökar, utvecklar, medför bättre relationer och att göra "det där extra". Skapar bättre kommunikation.
- Utvecklar beteende bortom vad negativ förstärkning kan ge.
- Positiv förstärkning bäst om den är "POS"

"POS"

- P= Positiv
- O= Omdelbar (snarare än fördröjd)
- S= Säker, d.v.s, beteende förstärks fortlöpande (snarare än vid något enstaka tillfälle).

Effekter av förstärkare och försvagare (Forts.)

- Försvagande konsekvenser: Ger ofta snabba effekter, MEN har besvärande bieffekter. Kan skapa maskning, hämnd-beteenden, har ofta kortvarig effekt.

Effekter av förstärkare och försvagare (Forts.)

- De beteenden som trycks ned, kommer ofta tillbaka när den försvagande konsekvensen inte händer längre. Man lär sig inget kreativt av försvagande konsekvenser, utom att fly eller dölja.....

Responsklass

- Egentligen menar vi inte "ett beteende", snarare en **grupp (klass)** av beteenden, som kan se olika ut, **men som har en likartad effekt i miljön, leder till likartade konsekvenser.**

Beteendeanalysen

- Topografisk och funktionell beskrivning av "intressant" beteende.
- Leder fram till en "Om....så"-beskrivning
- Föregår förändringsinsatser, men...
är hela tiden föremål för revision.

Målbeteenden igen...

Vi vill demonstrera några exempel!