



Hunsun

Hagnýt atferlisgreining byggir á þeirri grunnhugmynd að hegðun sé lærd og að hægt sé að breyta henni. Þannig er gengið út frá því að hegðun mótist af þeim afleiðingum sem hún hefur í för með sér. Hafi hegðun góðar afleiðingar í för með sér er líklegt að hún verði sýnd aftur, en hafi hegðunin í för með sér slæmar eða engar afleiðingar minnka líkurnar á hegðuninni. Hagnýt atferlisgreining hefur nýst vel í barnauppeldi og er studd af fjölmörgum rannsóknum.

Virk hunsun er ein af aðferðum hagnýtrar atferlisgreiningar og er vel til þess fallin að koma í veg fyrir að slæm hegðun hafi í för með sér góðar afleiðingar og þar af leiðandi minnka líkurnar á hún verði sýnd aftur. Hunsun má nota á ýmsa hegðun, en hún er t.d. sérstaklega áhrifamikil til að draga úr reiðiköstum smábarna og barna á leikskólaaldri.

Dæmi um hegðun sem er vel til þess fallin að hunsu:

- Væl eða fyrirgangur.
- Fýla og ólund.
- Hávær grátur, ætlaður til að angra foreldra.
- Háværar kvartanir.
- Stöðugt betl og kröfur.
- Að halda niðri í sér andanum og væg reiðiköst.

Oft kemur þessi hegðun fram í kjölfar þess að foreldri hefur sett barninu mörk eða neitað því um eitthvað (t.d. neitað barninu um sælgæti eða kekköku). Yngri börn bregðast oftast við með gráti og jafnvel bræðiköstum, en þau eldri eiga það frekar til að suða eða fara í fýlu (þetta er þó ekki algilt). Hunsun gengur í grófum dráttum út á það að barnið fær ekki athygli foreldris á meðan það sýnir tiltekna hegðun. Um leið og barnið lætur af hegðuninni fær það fulla athygli foreldrisins á ný. Foreldrið sýnir ekki reiði eða aðrar neikvæðar tilfinningar í garð barnsins. Mjög mikilvægt er að hunsun sé notuð rétt þannig að hún hafi tilskilin áhrif.

Ef um eldra barn er að ræða er æskilegt að búið sé að útskýra hunsun fyrir barninu fyrirfram. Þá er mikilvægt að tilgreina nákvæmlega hvaða hegðun á að hunsu og útskýra hvernig barnið fær athygli foreldris á ný. Leggið áherslu á að ekki sé verið að hunsu barnið sjálft, heldur bara ákveðna hegðun (t.d. suð). Dæmi: „Ég verð svo þreytt þegar suðað er í mér þegar ég er búin að segja nei. Næst þegar þú suðar eftir að mál er útrætt, þá ætla ég ekki að svara þér aftur. Ég vil samt mjög gjarnan tala við þig um eitthvað annað“. Þegar þessar aðstæður síðan koma upp er gott að byrja á því að segja við

barnið að málið sé útrætt og að nú ætlir þú ekki að ræða málið meira. Ef barnið heldur áfram, þá hefst hunsun og barnið fær ekki athygli aftur fyrr en hegðunin stoppar.

Þetta hljómar einfalt, en í raun er þetta oft á tíðum erfitt fyrir foreldrið og margt sem getur farið úrskaiðis. Algengast er að foreldrið láti hegðun barnsins hafa áhrif á sig og koma sér úr jafnvægi. Foreldrið gefst þá upp á að hunsa og svara barninu í reiði, sérstaklega ef barnið heldur lengi áfram. Börn eru snillingar í rökræðum. Þau þekkja foreldra sína vel og vita á hvaða takka þau eiga að ýta til að koma þeim úr jafnvægi. Oft á tíðum koma þau með ósanngjarna gagnrýni á foreldrana og jafnvel samanburð við aðra foreldra. Mörgum foreldrum þykir erfitt að sitja undir þessu og eiga erfitt með að standast þá freistingu að svara barninu og setja ofan í við það. En það er einmitt það sem barnið vill ómeðvitað að foreldrið geri. Ef foreldri fellur fyrir þessu bragði er allt ónýtt og ef hunsun verður notuð aftur seinna er mjög líklegt að barnið reyni aftur sömu aðferð og jafnvel af meiri ákvefð en áður.

Áður en hunsun er notuð er því mikilvægt að foreldrið taki ákvörðun um að nota hunsun á virkan hátt og geri sér grein fyrir að það geti orðið erfitt, krefjandi og jafnvel tímafrekt til að byrja með. En það er eðlilegt að barnið prófi sig áfram í upphafi til að kanna hvort foreldrið ætli að standa við orð sín. Ef foreldri hefur áður haft tilhneigingu til að skipta um skoðun er líklegt að barnið haldi lengur áfram en ella. Það þýðir samt ekki að of seint sé að byrja, það þýðir bara að meiri þolinmæði þurfi til.

Mikilvæg atriði fyrir hunsun:

- Veittu barninu enga athygli í skamma stund.
- Ekki taka þátt í rifrildi, ekki skamma eða tala.
- Snúðu þér undan og forðastu augnsamband.
- Ekki sýna reiði þína í hegðun eða látbragði.
- Þóstu vera upptekin við eitthvað verk eða farðu út úr herberginu.
- Tryggðu að slæm hegðun barnsins veiti því ekki efnislega umbun.
- Veittu barninu mikla athygli þegar slæm hegðun hættir.

Til að halda ró og sýna stillingu meðan á hunsun stendur getur verið góð hugmynd fyrir foreldrið að hafa eitthvað fyrir stafni. Það er um að gera að finna sér verkefni eða þykjast vera upptekin, til dæmis við að vökva blómin. Ekki sýna reiði eða pírting með líkamstjáníngu og mundu að bregðast við barninu um leið og það sýnir góða hegðun á ný.

Dæmi um hunsun – eldra barn

Óli, 10 ára, spyr hvort hann megi fara í bíó en mamma hans neitar honum. Óli kemst í uppnám því tveir bestu vinir hans mega báðir fara og honum finnst mamma ósanngjörn að segja nei. Hann byrjar

Því að suða til að reyna að fá mömmu til að skipta um skoðun. Mamma ætlar ekki að skipta um skoðun því fjölskyldan er að fara í afmælisboð og Óli á að fara með. Mamma: „Málið er útrætt og ég ætla ekki að svara þér aftur. En ég vil mjög gjarnan tala við þig um eitthvað annað“. Óli heldur áfram að suða, hann segir mömmu að allir hinir strákarnir eigi betri foreldra. Ekkert annað foreldri segir svona oft nei og allir hinir mega fara í bíó miklu oft en hann. Mamma fer að taka til í eldhúsinu, hún var reyndar nýbúin að því, en það má alltaf endurraða í ísskápinn. Hún finnur að orð Óla hafa áhrif á hana og hana langar mikið til að svara honum. Það sem hann segir við hana er ekki satt. Mamma situr á sér og heldur áfram að taka til. Hún lætur Óla ekki sjá að hún er pirruð. Óli heldur áfram að suða í nokkrar mínútur. Hann áttar sig fljótt á því að mömmu verður ekki snúið. Hann sér að mamma er að taka til í eldhúsinu og spyr: „Hvað er í matinn í kvöld“ Mamma svarar honum um leið, eins og ekkert hafi í skorist. Hún er ekki pirruð og talar ekki um bíóferðina. Óli gerir það ekki heldur.

Dæmi um hunsun – yngra barn

Anna, 4 ára, vill fá kekköku en pabbi segir nei. Anna fer að gráta og hendir sér í gólfið í bræðikasti. Pabbi fer inn í stofu og þykist lesa dagblaðið. Hann getur ekki einbeitt sér fyrir háværum gráti og köllum í Önnu og hann langar mest til að taka Önnu í fangið og gefa henni kekkökuna. Hann lætur eins og ekkert sé og Anna heldur að pabbi sé að lesa. Eftir smá stund heyrir minna í Önnu og pabbi sér að hún er farin að leika sér með leikföng sem liggja á gólfinu. Anna kallar á pabba og spyr hvort hann vilji spila við sig. Pabbi fer strax til Önnu og tekur vel í bón hennar. Enginn talar um kekkökuna.

Hunsun er ekki æskileg ef barn sýnir ofsafengin viðbrögð svo sem að ráðast á foreldri eða aðra. Líkamlegu ofbeldi verður ávallt að bregðast við strax og það ætti alls ekki að hunsast. Íhugið aðrar aðferðir til að fást við slíka hegðun, leitið jafnvel ráða hjá sérfræðingi.

Heimildir:

- Clark, L. (2003). **SOS! Hjálp fyrir foreldra** (3. útgáfa, þýðandi: Ágústína Ingvarsdóttir). Prentvinnslan Gutenberg. Reykjavík
- Rapee, R.M., Wignall, A. og félagar (2008). **Helping your anxious child**. New Harbinger Publications, Inc. Oakland.

Október, 2014

María Huld Ingólfsdóttir, sálfræðingur