

Arbeidsark til sesjon 6 – «Atferdsanalyse»

(Du kan også bruke atferdsanalysearket bakerst i arbeidsboken.)

Håndtering av problematferd

Vi har alle «problemer». Problemene har sammenheng med mål vi gjerne vil oppnå, men som vi til nå ikke har lykkes med å oppnå. Om vi vil oppnå målene, må vi endre på vår «problematferd». Forutsetningen for dette er å gjennomføre en atferdsanalyse.

Dette innebærer bevisst å se på det som er, og på det som skal komme i stedet.

Å trene på atferdsanalyse = å trene frontallappene = lære opp den indre betrakteren og coachen!

Hvordan gjør jeg det?

Observer og beskriv først situasjonen og de reaksjonene du har på den.

Undersøk deretter hva som blir konsekvensene, og øv deretter inn, gjentatte ganger, en alternativ atferd.

1. Hvilken problematferd vil du endre?

2. Avklaring:

Vil jeg endre dette problemet? Ja Nei (hvis ikke, hvem vil endre det?)

3. Beskriv problematferden i detalj:

Hva eksakt er det jeg gjør?

Hvem blir berørt i tillegg til meg selv?

Beskriv problematferden så nøyaktig at en skuespiller kan spille den helt riktig i en film.

4. Hva er forutsetningene for problematferden?

Hva kommer forut for problematferden?

Hva gjør jeg, tenker jeg, føler jeg og hva ser jeg for meg før jeg starter problematferden?

Hvilke fysiske fornemmelser opplever jeg?

Når starter problematferden?

Hva av det jeg har listet opp, anser jeg som det viktigste?

Forts.

5. Sårbarhetsfaktorer:

Hva gjør at jeg blir sårbar for problematferden (f.eks. å være sulten eller trøtt, alkoholinntak, medikament/stoff, stress, intense følelser)?

6. Konsekvenser:

Identifiser alle konsekvenser av problematferden (følelser, tanker, fysiske symptomer, atferd)

Hvordan er dette på kort sikt?

Hvordan er dette på lang sikt?

Hvordan reagerer andre personer?

Hvilke følger får dette for meg og for andre?

7. Løsningsanalyse:

- Gå gjennom det du har skrevet i punkt 2 til 6 en gang til.
- Identifiser alle punkter der problematferden kunne vært unngått.
- Hvilken øvelse kan jeg bruke neste gang for å unngå problematferden?
- Hva var til hinder for at denne øvelsen kunne brukes forrige gang?
- Hvilken type konsekvens som problematferden skaper, kan hjelpe meg til å unngå problematferden neste gang?

8. Forebygging:

Hvordan kan jeg minske min sårbarhet når det gjelder problematferden?

9. Reparering:

Hvordan kan jeg ordne opp / gjøre det bra igjen?

Øvelse til neste gang:

Skriv en atferdsanalyse av en valgfri problematferd, og ta med deg det du har skrevet til neste sesjon.