

Kunskapscentrum för egenvård vid diabetes typ 1 hos barn och unga
KNEP för patient och anhörig

8. Föräldra-KNEP vid diabetes

Uppdaterad 2023-12-11

Föräldraknep 3. Motivera och uppmuntra

I forskning om diabetes typ 1 har man sett att egenvården fungerar som bäst när föräldrarna fortsätter vara engagerade i behandlingen ända upp i vuxen ålder. Samtidigt kan för mycket föräldrakontroll, att man hjälper "för mycket", också bli ett hinder för samarbetet och försvåra för egenvården. Den här balansgången kan kännas svår. Hur är jag engagerad på ett sätt som fungerar? Vi hoppas att det här föräldraknepet kan vara ett verktyg som kan underlätta i den här balansgången.

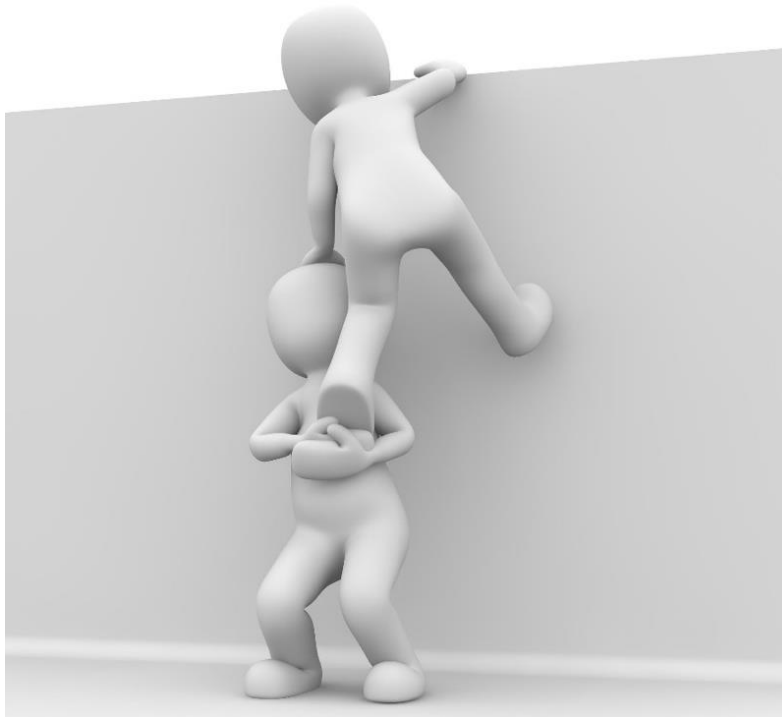


Bild: pixabay.se

Innehåll

Lär dig lite om hur beteenden fungerar	2
Det som händer efter är viktigt	2
Positiv och negativ förstärkning	3
Positiv förstärkning motiverar mer	3
Vi vuxna kan se till egenvården leder till något bra.....	4
Uppmärksamma det som fungerar	4
Först - sen.....	5
Förstärk vad ditt barn gör, inte vad det uppnår	6
Tips!	6
Vad motiverar just mitt barn?	7
Kom ihåg!	7
Boktips!.....	8
Referenser	8

Lär dig lite om hur beteenden fungerar

Egenvård vid diabetes består av en mängd olika beteenden som barnet eller du gör. När du ska hjälpa ditt barn med egenvården kan det därför vara hjälpsamt att lära sig om hur beteenden fungerar och vad som påverkar dem. Det kan sedan vara till god hjälp när du sedan stegvis ska hjälpa ditt barn att ta över fler uppgifter i egenvården. Nedanför får du läsa om några viktiga tumregler om beteenden.

Det som händer efter är viktigt

Alla beteenden fyller en funktion och vi gör alltid saker av en anledning. Vi kanske skämtar för att få andra att skratta, duschar för att slippa lukta illa, äter för att bli mätta, tar en promenad för att må bra osv. Ett beteende leder alltid till att något händer efteråt, en konsekvens. I forskning har man sett att den där konsekvensen är viktig för om vi kommer göra beteendet igen. Vissa konsekvenser kan leda till att ett beteende ökar i framtiden, och vissa konsekvenser kan leda till att ett beteende minskar över tid. Den här processen sker ofta helt automatiskt, utan att vi är medvetna om det.



Det som händer efter ett beteende påverkar sannolikheten att vi kommer göra beteendet igen.

Positiv och negativ förstärkning

Om Lisa får en high-five av sin pappa när hon packar sin insulinväska i ryggsäcken, och hon tycker om när pappa gör high-five, ökar kanske chansen att hon gör samma sak nästa dag. I sådana fall kallas det för positiv förstärkning. Beteendet (packa insulinväskan) ledde alltså till att något hände (high-five) vilket gjorde att beteendet skedde oftare i framtiden. Beteendet förstärktes. Ibland gör vi saker för att något inte ska hända, för att slippa något, och då kallas det i stället för negativ förstärkning. Negativ förstärkning kan till exempel handla om att man slipper vara med om något som känns jobbigt. Se exemplet nedan på hur positiv och negativ förstärkning kan se ut i en vardag med diabetes typ 1 för Elvira och Johan.

Exempel på positiv förstärkning – Johan 10 år

Johan 12 år kollar sitt blodsocker ibland, men oftast påminner pappa. En måndag kollar han sitt blodsocker själv direkt när han har kommit hem från fritids och då ler pappa och säger ”Du kollade själv idag, utan att jag påminde.”, och ger honom en klapp på axeln. Den veckan ser Johan till att kolla sitt blodsocker varje dag efter skolan.

Exempel på negativ förstärkning – Elvira 12 år

Så fort Elvira 12 år kommer hem från skolan brukar mamma fråga om hon har kollat sitt blodsocker, och Elvira tycker det är jobbigt. Mamma brukar sucka och se orolig ut när hon har glömt. En dag bestämmer Elvira sig för att smita in i sitt rum och sätta på sig hörlurar så fort hon kommer hem. Då slipper hon höra mammas påminnelser. Efter den dagen brukar Elvira ofta smita in i sitt rum istället för att prata med mamma.

Positiv förstärkning motiverar mer

Positiv förstärkning är det som fungerar bäst när det handlar om att hjälpa någon att förändra ett beteende. Och egentligen är det inte så konstigt. Tänk dig att du befinner dig på en vanlig

arbetsplats och har en chef som ofta ger dig kritik för saker du gör fel. Då kommer du säkert anstränga dig för göra rätt och slippa få ”chefen på dig”. Du gör då det du måste, men kanske inte mer än så. Om din chef i stället ger uppmuntran och feedback när du gör saker bra, kommer jobbet kännas lättare och du kommer troligen anstränga dig ännu mer. Arbetsplatsen är dessutom en trevligare plats och du har nog en bättre relation med din chef. Vardagslivet med familjen kan man se på liknande sätt, men nu är det du som förälder som har chefsrollen.

Vi vuxna kan se till egenvården leder till något bra

Tänk på alla de där beteendena som ingår i egenvården vid diabetes typ 1, vi kan kalla dem för egenvårdsbeteenden. De flesta görs för att slippa att något tråkigt ska hända, som att slippa höga eller för låga blodsockervärden, eller för att slippa komplikationer. Det handlar alltså mest om negativ förstärkning när det kommer till egenvård. Många av de där konsekvenserna är dessutom långt bort i tiden och kan kännas väldigt avlägsna för ett barn, till exempel att ta insulin för att slippa synproblem i vuxen ålder. För de allra flesta barn och ungdomar är dessa konsekvenser troligen inte särskilt motiverande och kommer inte bidra till att barnet tar mer hand om sin egenvård. Vad är det då som motiverar ett barn till att ta hand om sin diabetes typ 1? Här har vuxna i barnets omgivning en viktig uppgift! Om vi kan se till att barnets ansträngningar också kan leda till något som barnet uppskattar, då kanske egenvården kan bli lite lättare? Skriv gärna upp några egenvårdsbeteenden som du skulle vilja uppmuntra och förstärka hos ditt barn!

*Jag vill förstärka att Jenny:
Tar med insulinväskan till skollunchen
Kollar av när sensorn piper i skolan
Berättar ärligt om missar
Ber om hjälp med kolhydraträkning*

Uppmärksamma det som fungerar

Alla människor, och särskilt barn, behöver och vill ha uppmärksamhet. Därför är din uppmärksamhet något som troligen kan påverka ditt barns beteenden åt olika håll. Det föräldrar uppmärksammar brukar deras barn fortsätta med, och det sker ofta helt automatiskt utan att man tänker på det. Vilken förälder har inte hamnat i ”tjatfällan” och hört sin egen röst uppmärksamma allt som barnet gör fel, varpå barnet börjar bete sig alltmer trotsigt? För att samarbetet ska fungera behöver du som förälder vända fokus till det som fungerar, som barnet

försöker göra bra. En tumregel är att ge fem gånger mer uppmärksamhet till det som fungerar, än det som inte fungerar.

Tips!

- **Träna på att lägga märke till saker som ditt barn gör bra**, eller försöker göra bra.

Det kan vara både beteenden som är kopplade till diabetes typ 1, och helt andra beteenden som barnet gör.

- **Stanna upp direkt i dessa stunder och berätta** vad ditt barn gör, t.ex. ”du tog en macka när du var låg idag, så bra gjort”, eller ”idag kom du till bordet direkt efter jag sa att det var mat!”. Ge dig själv poäng när du gör det här och se hur många poäng du kan skrapa ihop på en dag! Klarar du av att ge ditt barn positiv uppmärksamhet fem gånger oftare än du ger negativ?



Bild: pixabay.se

”För att samarbetet ska fungera behöver du som förälder vända fokus till det som fungerar, det som barnet försöker göra bra.”

Först - sen

Ett vanligt sätt att använda positiv förstärkning är att låta ditt barn få göra något roligt efter beteendet som du vill uppmuntra. Till exempel: ”Vi kollar byter sensor först så går vi och bygger med lego sen!”, eller ”Vi tar insulin nu så hinner du spela Angry Birds före maten!” Den här principen kallas ibland för ”farmors lag” och innebär helt enkelt att man gör det tråkiga först och det roliga sen. Beteendet kopplas till en rolig aktivitet, och då blir barnet mer motiverat att göra det.

Förstärk vad ditt barn gör, inte vad det uppnår

Vi vuxna brukar ha lätt för att ge barn beröm och berätta för dem hur bra och duktiga de är. Det tyder på att vi bryr oss om barnen och vill göra dem glada. Men för att motivera ditt barn att fortsätta göra något behöver du berätta VAD det är som barnet GÖR som är bra. Att fokusera mycket på prestationer eller personlighetsdrag riskerar att leda till en känsla av misslyckande när det inte går lika bra. Då kan det istället sänka barnets motivation i längden. Det går inte att förstärka ett lågt HbA1c-värde genom att ge beröm när ditt barn får ett bra provsvar, för ett provsvar är ingenting som ditt barn gör. Det skulle dessutom kunna leda till att det blir jobbigt för barnet nästa vid nästa besök om HbA1c ligger högre. Däremot går det att förstärka de beteenden och ansträngningar som leder till ett lägre HbA1c-värde, till exempel att kolla blodsockret, gå till träningen, att be om hjälp när något är svårt, att äta ett mellanmål osv.

”För att motivera barnet att fortsätta göra något behöver vi berätta VAD det är som barnet GÖR som är bra.”

Beteenden som kan förstärkas	Prestation och resultat
Berätta om diabetes	Ha ett lågt HbA1c
Kolla blodsockret	Ha blodsockervärde i målområdet
Räkna kolhydrater (om barnet kan!)	Vara duktig på att räkna
Be om hjälp	Ta rätt beslut
Gå till träningen	Springa snabbast
Ge förslag på en lösning	

Tips!

- En tumregel är att försöka använda verb (ord för saker man gör) när vi ger beröm, till exempel: ”du pluggade så bra till provet!” i stället för adjektiv (ord som beskriver egenskaper) ”vad duktig du är som fick så bra resultat på provet!”.

Alexander 13 år

Efter att Alexander och hans föräldrar har börjat ha lite mer kvalitetstid tillsammans händer det oftare att han berättar om vad som har hänt under dagen. Men diabetes-prat verkar fortfarande vara jobbigt för honom, då blir han tyst. Föräldrarna funderar på om det kan ha att göra med att de tidigare har pratat mycket om vad som inte har gått bra. De bestämmer sig för att testa ett nytt grepp. Först och främst vill de uppmuntra att Alexander berättar saker och ber om hjälp med diabetes-saker. De bestämmer sig för att uppmärksamma varje gång Alexander berättar något som handlar om diabetes och lyfta det inför honom.

Vad motiverar just mitt barn?

Alla barn tycker om olika saker och vad som motiverar förändrar sig också med åldern. När Lisa var 11 år tyckte hon om när pappa gjorde high-five, men när hon var 13 tyckte hon det var fånigt. Då fick hennes pappa hitta andra sätt att visa uppskattning på. Han provade sig fram och kom på att sms-smileys var något som verkade landa bra hos henne, eller när han knackade på hennes rum och berättade att han uppskattade något hon hade gjort. Fundera på vilken typ av uppmärksamhet och olika aktiviteter som just ditt barn gillar! Skriv gärna upp det du kommer på (se exemplet här bredvid). Prova dig fram och se vad som verkar uppskattas, och försök variera olika sätt. Ibland räcker det med bara en blick eller ett leende för att ditt barn ska känna sig bekräftad.

*Ola verkar gilla när jag:
Säger vad han har gjort
bra
Kramar (om på humör)
Glad emoji
Gör vår klapp-ramsa
Föreslår att vi ska spela*

Kom ihåg!

- **Stärk ditt barns motivation i egenvården genom att uppmärksamma och lyfta alla ansträngningar och steg i rätt riktning.**
- **Testa olika sätt att bekräfta ditt barns ansträngningar och se vad som verkar landa bra.**
- **Att använda ”farmors lag” kan vara ett sätt att få rutiner i egenvården att kopplas till något positivt för barnet.**

Boktips!

- Forster M. *Fem gånger mer kärlek: forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv*. Stockholm: Natur & Kultur; 2009.

Den här boken går igenom en rad olika föräldraverktyg som kan förbättra familjeklimat och samarbetet med barn. Han skriver bland annat om positiv förstärkning och uppmuntran på ett konkret och enkelt sätt. Martin Forster är psykolog med KBT-inriktning, forskare och expert på barn och familjer. Han baserar alla sina råd på forskning och vetenskap.



Textansvarig: Elsa Håkansson, leg. Psykolog

Referenser

- Forster M. *Fem gånger mer kärlek: forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv*. Stockholm: Natur & Kultur; 2009.
- Svirsky L. *Föräldrahjälpen: förändra familjelivet med KBT*. Stockholm: BoD; 2012.
- Petrini I, Willebrand M. *När livet svänger: för föräldrar till barn & unga med diabetes*. Stockholm: Natur & Kultur; 2020.
- Rhodin KL, Lалуouni M. *Vad alla föräldrar borde få veta: barnets första tolv år*. Stockholm: Natur & Kultur; 2019.
- Wysocki T. Behavioral Assessment and Intervention in Pediatric Diabetes. *Behavior Modification*. 2006;30(1):72-92.
- Markowitz JT, Garvey KC, Laffel LM. Developmental changes in the roles of patients and families in type 1 diabetes management. *Curr Diabetes Rev*. 2015;11(4):231-238.
- Wasserman RM, Hilliard ME, Schwartz DD, Anderson BJ. Practical strategies to enhance executive functioning and strengthen diabetes management across the lifespan. *Curr Diab Rep*. 2015;15(8):52.
- Delamater AM, de Wit M, McDarby V, et al. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Psychological care of children and adolescents with type 1 diabetes. *Pediatr Diabetes*. 2018;19 Suppl 27:237-249.
- Westholm L. *Föräldraboken om ADHD*. Vol 2. Stockholm: Gothia Förlag AB; 2016.