




# Impulskontroll

*Hva er det?*

-  Holde tilbake handlingstendenser og innskytelser
-  Utsette behov
-  Tenke før en handler

## *Eksempler på vansker*

- Avbryter andre
- Snakker uten å rekke opp hånden
- Velger det første og beste alternativet uten å prioritere i valgsituasjoner
- Leser ord feil fordi hun gjetter
- Hopper i teksten når han leser og mister meningsinnhold
- Ignorerer eller feilleser symboler i matematikk
- Gjør uheldige ting og klarer ikke å forklare hvorfor
- Vansker med å vente
- Vansker med å utsette behov
- Hopper frem i tekster som skal leses og mister viktig innhold

## *Grunnfølelser som er involvert*

De viktigste impulshemmende følelsene er frykt, skam, skyld, avsky og forakt. For mye impulsivitet kan utløses av nysgjerrighet/iver, glede og fryd.

For lite impulsivitet kan bli resultatet av redsel, skam og skyld.

## *TILTAK*

Barn med impulskontrollvansker har en **økt risiko for å utvikle atferdsvansker**. Dette kan skje pga. mange negative reaksjoner fra andre (avvisning, kritikk og kjeft) som er skadelige. Det er de **voksnes ansvar å forebygge at impulskontrollvansker ikke utvikler seg til atferdsvansker** som aggresjon, trass, vegring osv.

Barn og ungdom som strever på dette området, må oftest ha få og **tydelige regler** for atferd. Sørg for at barnet a) skjønner hvilke regler som gjelder. B) Reglene må som regel i starten innøves og repeteres ofte. C) Det er svært viktig at barnet/ungdommen ikke får regler/forventninger han/hun ikke har forutsetninger for å klare (for eksempel å sitte rolig gjennom en dobbelttime på skolen). Barn med disse vanskene blir ofte veldig lett avledet, derfor må **omgivelsene ikke distrahere unødig med støy eller konkurrerende aktiviteter** hvis målet er at barnet skal fokusere.

- **Voksne bør ta ansvar for å øve konkret på ønsket atferd** sammen med barnet. Det kan være å utsette behov ved for eksempel å telle til 10, eller tenke på alle alternativer i en valgsituasjon før han responderer verbalt eller fysisk. Man kan rollespille med barnet i rolige omgivelser før man prøver i naturlig miljø. **Når barnet klarer å utføre den ønskede atferden, er det viktig å gi honnør for det med en gang.** Mange voksne synes det er vanskelig å rose normal oppførsel da man tenker at «dette burde være en selvfølge». Da er det viktig å minne seg selv om at barnet strever med dette på samme måte som de som har dysleksi, strever med å lese, og vi vet at ros øker sannsynligheten for at ønsket atferd skjer igjen. I skolesituasjonen kan man med fordel øve med hele klassen eller i grupper, og hjemme med søsken. Øv for eksempel på å gå rolig inn i klasserommet eller å sette seg ved bordet uten å dulte borti.
- Barnet kan trenes i å **lage en kort plan** for en oppgave. Barnet kan angi målet og tidsbruken, men også hvor lite slurvefeil han vil klare.
- Barn som strever med impuls kontroll, trenger vanligvis **hyppigere pauser** enn andre barn. Pauser er en god belønning for innsats, og de får ny energi til det som er anstrengende. Noen barn klarer å jobbe i 5–10 minutter før de må ha avbrekk, andre 15–20 minutter. Å ha en planlagt pauseaktivitet som for eksempel en tegnebok, en konstruksjonsleke, en lesebok eller dataspill kan fungere hvis barnet er veldig innforstått med at pausen er kun på 5 eller 10 minutter. Ofte må man øve på overgangen mellom pause og jobbing.
- Noen barn profiterer på å **ha andre barn som rollemodeller** i en gruppe hvor impuls mestring er et tema.
- Det er viktig å **identifisere risikosituasjoner** for impuls kontrollsvikt for det enkelte barnet. Hvis for eksempel friminuttene/gangen/garderoben/butikken eller bestemte fag øker risiko for uheldige situasjoner, kan en voksen minne barnet om reglene og gi positive forventninger *før* barnet skal inn i situasjonen.
- Noen kan ha nytte av **strukturerte belønningssystemer** (avtalestyring etc.), hvor de samler opp poenger for ønsket atferd og veksler disse inn i en belønning.
- **Å avtale et tegn på forhånd**, for eksempel ta på skulderen, som gis når impulsiviteten/uroen øker, kan fungere som en påminner for å overstyre impulsene.
- Det er lurt å samarbeide med barnet om å øve på å stoppe impulser ved å **finne en konkret uønsket reaksjon som barnet gjør ofte**, for eksempel snakke uten å rekke opp hånden, eller dytte når han går forbi noen, og **minne barnet på at han jobber med dette ved å spørre før impulsiviteten kommer**: «Hva er det du øver på denne uken?»

*Hva voksne kan si for å aktivere, bekrefte og forsterke følelser  
som fremmer impuls kontroll:*

«Det er så fint at du er ivrig og engasjert Tore, men husker du regelen for å få ordet?»  
*Bekrefter følelsen av iver og engasjement.*

«Så bra at du klarte å rekke opp hånden de fleste gangene du sa noe denne timen, merka du at det var ganske lett?» Aktiverer stolthet og selv tillit på at han klarer dette, og skaper forventninger i barnet om at han er en som rekker opp hånden før han snakker.

«Jeg skjønner at du er ivrig etter å fortelle, men husk å la søstera di også få komme til, det liker hun at du gjør.» *Validerer følelsen, minner om regelen og peker på hvordan andre reagerer positivt på ønsket væremåte.*

«Jeg ser du vil begynne nå med en gang fordi du gleder deg sånn, men først ...»

«Jeg skjønner du ble irritert/skuffet/trist/flau/sint på deg selv da hun sa det, det hadde sikkert jeg også blitt, og det var synd at du tenkte at det eneste du kunne gjøre var å slå / gå hjem / selvskaade etc. Hva trenger du, eller hva kan du gjøre neste gang noe sånt skjer i stedet for å reagere så fort?» *Validerer følelsen, viser at det er en naturlig reaksjon som demper skam over det som skjedde, presenterer ideen om at det finnes alternativer.*