



## Tips til endring

### **Motivasjon til atferdsendring.**

- Det første steget er å akseptere at man faktisk er ambivalent til endring. Denne erkjennelsen kan fremme beslutning om endring. Motivasjonen må stadig fornyes, beslutninger må tas om og om igjen
- Sett kortsiktige, enkle og positive mål om endringer basert på familiens behov og ønsker.
- Opplevelse av mestring er en forutsetning for atferdsendring.
- Barnet/ungdommen må involveres både i definisjonen av målatferd og evalueringen av prosessen underveis. Involvering er en forutsetning for motivasjon.

Atferdsendingsprosessen innebærer både

- stimulus-kontroll (f.eks. sykkel lett tilgjengelig, ikke tilgang på usunne matvarer),
- gradvis økende eksponering (f.eks. være i bursdag, spise kun ett kakestykke),
- og ikke minst belønning (f.eks. bekreftelse, ros, oppmuntring, bruk av belønningsskjema).

Følgende prinsipper er sentrale for å **øke ønsket atferd**:

- Gi oppmerksomhet til atferd du vil skal gjenta seg (f.eks. går ut for å sykle)
- Gi spesifikk ros (f.eks. ”så lurt at du går ut for å sykle” vs. ”så grei du er i dag”)
- Fang opp situasjoner der barnet/ungdommen gjør noe bra – ikke spar på rosen til den perfekte atferd
- Unngå å kombinere ros og irettesettelse (f.eks. ”lurt at du syklet deg en tur, men du kunne godt syklet litt lenger”).
- Sett opp konkrete mål for positive helseeffekter (f.eks. bedre kondisjon, reduserte risikofaktorer, redusert livvidde)

Strategier som kan påvirke egen tenkning, og dermed egen atferd – for eksempel selvinstruksjoner (hva sier man til seg selv når man står overfor en fristelse, skal motivere seg for å trene osv.