



Melody Learning Center



Problematisches Verhalten reduzieren

Positives Verhalten fördern

Bill Nason, MS, LLP

Behavior Specialist

billnason@yahoo.com

Jedes Verhalten ist funktional



- Jedes Verhalten hat eine Funktion:
 - Etwas bekommen, das ich will.
 - Etwas unangenehmes meiden/ sich entziehen.
 - Schmerz/ Frustration/ Überlastung zum Ausdruck bringen.
 - Bedürfnisse/ Wünsche kommunizieren.
 - Das Erregungsniveau regulieren.



- Zu identifizieren welcher Funktion das Verhalten dient, hilft uns zu verstehen, wie das unerwünschte Verhalten reduziert und das erwünschte Verhalten gestärkt werden kann.

Jedes Verhalten ist kommunikativ



Was **kommuniziert** das Kind?

1. Ich kann damit nicht umgehen!
2. Ich will das!
3. Ich bin gelangweilt!
4. Ich bin überfordert!
5. Ich will Aufmerksamkeit!
6. Das ist zu schwierig!
7. Ich habe Schmerzen!
8. Ich bin aufgeregt!
9. Bitte hilf mir!

Welche **Funktion** hat es?

1. Etwas umgehen/ vor etwas fliehen.
2. Etwas bekommen.
3. Stimulation bekommen.
4. Stimulation entfliehen.
5. Interaktion/ Aufmerksamkeit bekommen
6. Sich einer schweren Aufgabe entziehen.
7. Schmerz kommunizieren oder zeigen.
8. Das Nervensystem regulieren.
9. Hilfe bekommen.

Die Funktion von Verhalten erkennen



- Um die Funktion von Verhalten zu erkennen, müssen die Umstände, unter denen das Verhalten auftritt, klar identifiziert werden.
- 1. Analysieren Sie den Zustand einer Situation genau, bevor das Verhalten auftritt (Antezedent).
- 2. Analysieren Sie die unmittelbaren Effekte, Reaktionen auf und Veränderungen der Umstände einer Situation, die auf das Verhalten folgen (Konsequenzen).
- Protokollieren Sie die Situationen, in denen das Verhalten auftritt. Was passiert? Wo passiert es? Wer ist involviert? Wie oft passiert es, usw.?

Funktionale Analyse



Definieren Sie die Umstände, die das Verhalten umgeben.

Antezedent:

Wer, was, wo, wann?

Was löst das Verhalten aus?

Konsequenzen:

Welchen Effekt (Erfolg) hat das Verhalten?

Wie reagieren andere darauf?

Funktionale Analyse



A

Aufforderung
Keine Aufmerksamkeit
Wenig Erregung



B

Schlägt sich den Kopf
Schlägt sich den Kopf
Schlägt sich den Kopf

C

Aufforderung zurückziehen
Aufmerksamkeit bekommen
Erregung erhöhen

Drei übliche Funktionen:

1. Um etwas zu bekommen (Aufmerksamkeit, Ereignis, Gegenstand).
2. Um etwas zu meiden/ sich zu entziehen (Aufforderung, Ereignis, Stimulation, etc.)
3. Zur Selbststimulation: Um das Erregungsniveau zu erhöhen oder um eine beruhigende Stimulation zu erhalten.

Die Auslöser erkennen



- Umstände, die vor dem Verhalten vorlagen, erkennen
- Stimulationslevel, Interaktionsmuster, Art der Aufforderung, Tageszeit, involvierte Personen, usw.
- Wer, was, wo, wann?
- Ziehen Sie mit bekannte Schwachpunkte des Kindes in Betracht (sensorisch, kognitiv, sozial)
- Vermeiden oder modifizieren Sie die Umstände oder bauen Sie zusätzliche Hilfestellung mit ein.

Übliche Antecedents/ Konsequenzen



Antezedenten

Zu viel Lärm!

Aufforderung etwas zu tun

Aufforderung aufzuhören

„Nein“ gesagt bekommen

Aufgabe zu schwierig

Zu wenig Aktivität

Zu wenig Aufmerksamkeit

Veränderung/ Übergang

Kann nicht kommunizieren

Schlagen
Treten
Schreien

Konsequenzen

Entzieht sich der Stimulation

Entzieht sich der Aufforderung

Erlaubnis weiter zu machen

Hätte es ohnehin bekommen

Kann der Aufgabe entkommen

Verursacht Stimulation

Erhält alle Aufmerksamkeit

Problematisches Verhalten reduzieren



- Eliminieren oder modifizieren Sie die Auslöser, die das Verhalten verursachen. Bauen Sie positive Hilfestellungen, um die Wahrscheinlichkeit, dass das Verhalten auftritt, zu reduzieren.
- Versuchen Sie die verstärkenden Konsequenzen, die das unangemessene Verhalten aufrecht erhalten, zu minimieren.
- Erkennen und verstärken Sie angemessenes, alternatives Verhalten, das die gleiche Funktion hat wie das unangemessene Verhalten. Wie möchten Sie, dass sich Ihr Kind unter bestimmten Bedingungen verhält?
- Sorgen Sie dafür, dass es sich mehr auszahlt sich angemessen als unangemessen zu verhalten.

Ungewolltes Verhalten reduzieren



- Erkennen Sie die Auslöser, die das Verhalten hervorrufen.
- Bauen Sie Hilfestellungen ein, um die Auslöser zu reduzieren.
- Reduzieren Sie die verstärkenden Konsequenzen, die das Verhalten aufrecht erhalten.
- Erkennen Sie die Funktion, der das Verhalten dient.
- Entwickeln Sie angemessene Verhaltensmuster (die die gleiche Funktion haben), um das unangemessene Verhalten zu ersetzen.
- Das ersetzende Verhaltensmuster sollte geübt, vorgesagt und wiederholt werden.
- Achten Sie auf Hauptzeiten. Greifen Sie früh ein und leiten Sie zum angemessenen Verhalten um.
- Verstärken Sie gewünschte Reaktionen sehr stark.
- Wenn möglich, seien Sie positiv und unterstützend.

Mit Auslösern umgehen



- **Den Auslöser eliminieren:** Wenn möglich oder angemessen, eliminieren Sie die Bedingungen, die zu dem Verhalten führen.

Wenn bestimmte Aufgaben das Verhalten auslösen, lassen Sie diese Aufgaben weg.

- **Den Auslöser modifizieren:** Wenn der Auslöser nicht eliminiert werden kann, modifizieren oder reduzieren Sie den negativen Einfluss des Auslösers.

Können die Aufgaben so modifiziert werden, dass sie weniger anstrengend sind?

- **Zusätzliche Hilfestellungen einbauen:** Wenn der Auslöser nicht eliminiert oder modifiziert werden kann, welche Unterstützung können Sie Ihrem Kind dennoch zukommen lassen?

Können Sie zusätzliche Hilfestellungen einbauen, um die Aufgaben weniger anstrengend zu gestalten?

Ersatzverhalten beibringen



- Identifizieren Sie die Funktion des Verhaltens.
- Identifizieren Sie ein erwünschtes alternatives Verhalten, das dieselbe Funktion hat.
- Üben Sie dieses Verhalten mit dem Kind, wenn es ruhig ist.
- Wenn Auslöser auftreten, führen Sie Ihr Kind an das alternative Verhalten heran.
- Sorgen Sie dafür, dass das alternative Verhalten effektiver ist als das unangemessene Verhalten.
- Wenn das Kind mit einer Aufgabe konfrontiert wird, die zu schwierig ist, bringen Sie ihm bei, nach Hilfe zu fragen, statt mit Gegenständen um sich zu werfen.

„Was soll ich tun?“



- Meistens haben Kinder nur eine Art und Weise Ärger, Frustration, Verwirrung, usw. zum Ausdruck zu bringen.
- Wie möchten Sie, dass Ihr Kind reagiert?
- Bringen Sie ihm eine neue, effektivere Art bei.
- Was versucht das Kind zu kommunizieren; zeigen Sie ihm einen besseren Weg.
- Versuchen Sie nicht, negatives Verhalten zu verringern, ohne es mit einer effektiveren Alternative zu ersetzen.

Mögliches Ersatzverhalten



Ärger/ Frustration

Mit Erwachsenen reden, Ereignis verlassen, Kissen schlagen, tief Einatmen, körperliche Anstrengung, Problem lösen, usw.

Flucht/ Vermeidung

Hand heben, „nein“ sagen, Karte zerbrechen, weg gehen, um Hilfe bitten

Etwas bekommen

Hand heben, Person berühren, zeigen, Bildertafel, um Hilfe bitten

Selbststimulation

Bewegliches Spielzeug, füllende Aktivität, Ersatzaktivität, die für dieselbe Stimulation sorgt

Ersatzverhalten beibringen



Auslöser

Unerwünschtes Verhalten ↓ Belohnung

Erwünschtes Ersatzverhalten ↑ Belohnung

- Den Effekt des unerwünschten Verhaltens entfernen oder verringern.
- Erwünschtes Verhalten prompten und belohnen.
- Machen Sie das alternative Verhalten lohnender/effektiver als das unerwünschte.

Positiv und unterstützend bleiben



- Bauen Sie Hilfestellungen ein, um den Erfolg zu maximieren.
- Auf das Positive fokussieren.
- Blockieren und ignorieren Sie negatives Verhalten oder leiten Sie es um.
- Gestalten Sie es lustig und lohnend.
- Üben, vorher besprechen und wiederholen!

Üben, besprechen, wiederholen



- **Üben**

Wenn Sie herausgefunden haben, was das erwünschte Verhalten ist, sollten Sie dieses beibringen, in Rollenspielen durchgehen und üben.

- **Vorher besprechen**

Wenn möglich, üben Sie das Verhalten genau bevor es zu einer Situation kommt, die normalerweise das unerwünschte Verhalten auslöst.

Bauen Sie zusätzlich Hilfestellungen ein, um es dem Kind zu erleichtern in der Situation die korrekte Reaktion zu erleichtern. Verstärken Sie das angemessene Verhalten stark.

- **Wiederholen**

Wenn das Ereignis vorbei ist, wiederholen Sie, wie gut es gelaufen ist und heben Sie das Positive hervor.

Angemessenes Verhalten verstärken



- Die effektivste Methode unangemessenes Verhalten zu reduzieren ist, angemessenes Verhalten zu verstärken.
- Sobald angemessenes Verhalten ausgewählt, beigebracht und geübt wurde, stellen Sie sicher, dass es sich mehr lohnt (mehr auszahlt) als das unangemessene Verhalten.

Unterschiedliche Verstärkung



- Verstärken Sie wahlweise entweder das Ausbleiben des unangemessenen Verhaltens oder das augenblickliche angemessene Verhalten, bzw. Ersatzverhalten.
- Entfernen Sie Verstärker bei unangemessenem Verhalten und verstärken Sie positives Verhalten.

Abwesenheit von Verhalten verstärken



- DRO: Differential reinforcement of other behavior (Differenzierte Verstärkung für anderes Verhalten)
 - ✦ Beispiel: John bekam einen Stern in seine Tabelle für jede Stunde, in der er keinen gehauen hat.
- DRL: Differential reinforcement for lower rates of behavior (Differenzierte Verstärkung für das verringerte Auftreten des Verhaltens)
 - ✦ Beispiel: An einem durchschnittlichen Tag schlägt John sieben Mal am Tag jemanden. Der Lehrer verspricht John er darf sich eine Belohnung aussuchen, wenn er nur sechs Mal am Tag jemanden schlägt. Mit der Zeit wird die Anzahl immer weiter reduziert auf 5, 4, 3, 2, 1, 0.

Positiveres Verhalten verstärken



- **DRA: Differential reinforcement of alternative behavior (Differenzierte Verstärkung für alternatives Verhalten)**
 - ✦ Beispiel: Sues Lehrer reduzierte das Reinrufen während des Unterrichts, indem er sie jedes Mal lobte, wenn sie ihre Hand hob, bevor sie etwas sagte.
- **DRI: Differential reinforcement of incompatible behavior (Differenzierte Verstärkung für unkompatibles Verhalten)**
 - ✦ Beispiel: Toms Lehrer lobte ihn, wenn er seine Hände in den Schoß legte, um damit sein Schlagen gegen den eigenen Kopf zu reduzieren.

Vier primäre Fragen



- Was macht das Kind inkorrekt?
- Warum macht das Kind es inkorrekt?
- Was möchten Sie, dass das Kind statt dessen macht?
- Was soll das Kind tun?

Arten von Verstärkern



- Getränke/ Essbares
- Materielles (Spielzeug, Lieblingsgegenstand, usw.)
- Soziales (Lob, High Five, Einzelzeit miteinander)
- Aktivitäten (Fernsehen, Computer spielen)

Premack Prinzip

- Jedes Verhalten/ Interesse kann als Verstärker verwendet werden, sogar das unangemessene Verhalten selbst.

Verstärker bereitstellen



- Finden Sie gute Verstärker, wechseln Sie diese regelmäßig aus.
- Stellen Sie die Bedingungen sehr klar und konkret.
- Geben Sie den Verstärker unmittelbar nach dem angemessenen Verhalten.
- Verstärken Sie am Anfang bei jedem angemessenem Verhalten, erweitern Sie allmählich die Verstärkungsintervalle.
- Verbinden Sie immer die konkrete Belohnung mit Lob.
- Wenn Sie den Verstärker nicht unmittelbar nach dem angemessenen Verhalten reichen können, verwenden Sie Tokens, eine Punkteübersicht, usw.
- Verwenden Sie visuelle Signale (z.B. eine Bildersequenz), um das Verständnis zu steigern.

Zeigen Sie Auswahl an Verstärkern



- Erlauben Sie dem Kind die Auswahl zu sehen.
- Wenn das Kind seinen eigenen Verstärker wählt, tritt seltener eine Sättigung gegenüber dem Gegenstand auf.
- Verwenden Sie eine Klett- oder Magnettafel, um zu zeigen, welche Möglichkeiten zur Verfügung stehen.
- Lassen Sie das Kind den Verstärker vor dem Ereignis wählen. Haben Sie ein Bild davon in Sichtweite, so dass sich das Kind vor Augen halten kann wofür es arbeitet.

Ansprüche verstehen



- Halten Sie diese einfach und leicht zu verstehen.
- Formulieren Sie die Erwartungen sehr konkret, wörtlich und klar.
- Erklären, bestätigen, wiederholen und besprechen.
- Verwenden Sie visuelle Repräsentationen (Bilder) um Ansprüche verständlich machen und vorher besprechen zu können.
- Bauen Sie Hilfestellungen ein, um den Erfolg zu maximieren.

Übliche Disziplinierungsmaßnahmen



- Umleiten
- Soziale Ablehnung
- Time out
- Verlust von Privilegien

Umleiten



- Früh eingreifen
- Blocken, ignorieren, umleiten und verstärken.
 - ✦ Blocken mit minimaler Aufmerksamkeit
 - ✦ Umleiten zum positiven Verhalten
 - ✦ Sofort verstärken
- Darauf konzentrieren, was Sie möchten, dass das Kind es tut.
 - ✦ Aufmerksamkeit auf das angemessene Verhalten fokussieren
 - ✦ Minimal Bezug auf das unangemessene Verhalten nehmen.
 - ✦ Üben, üben, üben!

Soziale Ablehnung



- Soziale Ablehnung beruht auf strenger Kommunikation, dass das Verhalten unakzeptabel ist (z.B. „es wird nicht geschlagen“), verbunden mit strengen und missfallenden Gesichtszügen.
- Vorgehen:
 - 1) Verhalten unterbrechen
 - 2) Augenkontakt herstellen
 - 3) Der Person deutlich „nein“ oder „aufhören“ sagen
 - 4) Zeigen Sie offensichtliches Missfallen
 - 5) Halten Sie Ihre Aussagen kurz und deutlich
 - 6) Leiten Sie das Verhalten um ohne zu beraten oder zu verhandeln

Time Out



- Negatives Verhalten resultiert darin, dass beliebte Verstärker für eine bestimmte Zeit weg genommen werden.
- Time-Out-Typen:
 - 1) Den Verstärker kurz wegnehmen (z.B. das Spielzeug für 30 Sekunden entfernen).
 - 2) Das Kind aus der verstärkenden Situation nehmen, aber in Sichtweite bleiben (z.B. Time-Out auf einem Stuhl).
 - 3) Das Kind aus der verstärkenden Umgebung nehmen (z.B. aus dem Schlafzimmer, Wohnzimmer, usw.).

Time Out



- Dies sollte so ganz beiläufig eingesetzt werden, ohne zu schimpfen, zu diskutieren oder zu verhandeln.
- Wenn möglich, greifen Sie frühzeitig ein, geben Sie schnell eine Warnung und leiten Sie das Verhalten um.
- Geben Sie kurze, direkte Anweisungen „Nicht schlagen, geh (in ein bestimmtes Zimmer, auf den Stuhl, usw.)“
- Von jetzt an ermöglichen Sie keine verbale Interaktion mehr. Führen Sie das Kind zum Time-Out-Ort. Minimieren Sie alle Aufmerksamkeit und andere belohnende Aktivitäten.
- Eine Time-Out muss nicht lange dauern. Einige Minuten reichen meistens für Kinder aus. Kinder aus dem autistischen Spektrum haben Schwierigkeiten mit ausgedehnten Zeitspannen.
- Wenn das Kind nach der abgelaufenen Zeit noch immer nicht ruhig ist, warten Sie auf eine ruhige Minute.
- Seien Sie auf jegliche Kämpfe vorbereitet! Ignorieren Sie jegliches Verhandeln.

Kosten der Reaktion/ Verlust von Privilegien



- Etwas verlieren als Strafe für Verhalten
- Den Lieblingsgegenstand weg nehmen, Computerzeit verlieren, usw.
- Könnte eine größere Strafe für die Eltern sein als für das Kind.
- Vorgehen:
 - 1) Stellen Sie sicher, dass das Kind weiß, was es falsch gemacht hat, was weg genommen wurde und wann es zurück gegeben wird.
 - 2) Verwenden Sie Bildsequenzen um diesen Vorgang vorher zu besprechen und zu wiederholen.
 - 3) Achten Sie darauf, dass Sie das Kind an die Ansprüche und das erwartete Verhalten erinnern.
 - 4) Denken Sie daran: Je länger der Verlust von Privilegien hinaus gezögert wird, desto weniger wird er mit dem Fehlverhalten assoziiert.

Übliche Themen unterschwelliger Angst



- Sensorische Überforderung
- Unfähigkeit das dynamische System zu regulieren
- Unsicherheit verursacht schlimme Angstzustände
- Rigides, unflexibles Denken
- Starkes Bedürfnis nach Kontrolle
- Unfähigkeit mit anderen zu interagieren
- Widerstand der Führung der Eltern nachzugeben
- Co- existierende Störung durch ADHD, Angstzustände, Depression

Verlangen nach Routine



- Verlangen nach täglicher Routine; zu schnell, zu viel, zu schwierig.
- Übergänge zwischen Ereignissen sind schwierig.
- Schwierigkeiten Regeln, Rollen und Erwartungen zu verstehen.
- Bedürfnis nach einem festen Zeitplan, der bekannt und vorhersehbar ist.
- Vermeiden von Neuem, Veränderung und Unsicherheit.
- Probleme Zeit, Stundenpläne und Materialien zu organisieren.
- Schwierigkeiten umzuschalten.
- Unstrukturierte soziale Zeit verursacht Stress.
- **Bitte organisiert meinen Tag vorhersehbar und verständlich!**

Wutausbrüche



- Entfernen Sie alle Forderungen und schwache Stimulationen.
- Werden Sie langsamer und sprechen Sie leiser.
- Wenn möglich, bringen Sie Ihr Kind in die „sichere Umgebung“.
- Bleiben Sie unterstützend „Alles ist gut, du bist sicher“.
- Wenn aufnahmebereit, beruhigen Sie das Kind mit tiefem Druck.
- Wenn nicht, erlauben Sie dem Kind zurückzuweichen und sich abzustößten.
- Beraten und schimpfen Sie nicht und geben Sie keine Hinweise oder Tipps.

Aggression, Selbstverletzung, Wutanfälle



- Antezedenten und den verstärkenden Nutzen daraus identifizieren.
- Eigene Strategien entwickeln, um die Stressauslöser zu verringern.
- Alternatives- oder Ersatzverhalten beibringen.
- Den positiven Nutzen des unangemessenen Verhaltens verringern.
- Wenn die Auslöser für das problematische Verhalten auftreten, schnell eingreifen. Blocken und ignorieren Sie und leiten Sie zu dem Alternativverhalten über.
- Konzentrieren Sie sich darauf, was sie möchten, wie sich Ihr Kind verhält und verstärken Sie stark!

Selbststimulation



- Hände wedeln, Finger schnipsen, drehende Objekte, schaukeln, sich drehen.
- Zweck:
 1. Zu wenig Aktivität, Langeweile.
 2. Überstimulation abblocken.
 3. Erregungslevel regulieren.
 4. Sich selbst beruhigen, wenn aufgeregt.
 5. Hilft mit Chaos und Unsicherheit umzugehen.

Selbststimulation



- Selbststimulierendes Verhalten des Kindes hat eine stark regulative Funktion.
- Konzentrieren Sie sich darauf in konstruktiven Situationen an einer Beteiligung zu arbeiten.
- Substituieren Sie mit einem Ersatzverhalten, das die gleiche Funktion hat (sensorisches Bedürfnis).
- Wenn nötig, prompten Sie Verhalten, das körperlich und unkompatibel ist mit Stimming.
- Bringen Sie bei, wo und wann Stimming erlaubt ist.
- Fördern Sie körperliche Aktivitäten.

Zwanghaftes/ ritualisiertes Verhalten



- Zwanghaftes Verhalten wird oft angetrieben durch Angst und ist für das Kind schwer zu kontrollieren.
- Ritualisiertes Festhalten an Routinen ist oft das Bedürfnis nach Gleichheit/ Regelmäßigkeit.
- Ermöglicht Struktur im Chaos.
- Ermöglichen Sie Struktur und Vorhersehbarkeit durch Routinen.
- Identifizieren und minimieren Sie Stressoren, die das Verhalten hervorrufen.
- Bringen Sie flexibles Denken bei.

Fixierung und vorherrschende Interessen



- Nutzen Sie das Interesse des Kindes, um es zu beschäftigen und um Stärken auszubauen.
- Beteiligen Sie sich an Interessensgebieten und bringen Sie zugehörige Fähigkeiten bei.
- Formen Sie langsam neue Interessensgebiete aus dem ursprünglichen Interesse.
- Binden Sie die Fixierung des Kindes auf ein Thema in neues Lernen ein, um die Motivation zu steigern.
- Nutzen Sie die Gelegenheit, um Interesse zu wecken und um andere daraus entstandene Aktivitäten zu verstärken.
- Reduzieren Sie die mit Fixierungen verbrachte Zeit, indem private Zeit für sie bereit gestellt wird.

Übertriebene Ängste



- Übertriebene Ängste sind üblich.
- Versuchen Sie den Grund der Angst herauszufinden.
- Stufenweise Exponierung mit dem angstbehafteten Ereignis
 - ✦ Erstellen Sie eine Hierarchie vom meist gefürchteten bis zum am wenigsten gefürchteten Ereignis.
 - ✦ Ermöglichen Sie eine eingeteilte/ stufenweise, nicht-straftende Exponierung mit dem Thema.
 - ✦ Verstärken Sie Bewältigungsmechanismen während der Exponierung.
- Bringen Sie Kontrolle über das gefürchtete Objekt bei. Wenn das Kind lernt den Gegenstand zu kontrollieren, verliert es auch die Angst.

Oppositionelles/ aufsässiges Verhalten



- Normalerweise sehr rigides, unflexibles Denken.
- Oft starke sensorische Schwierigkeiten.
- Starkes Bedürfnis nach Kontrolle um Chaos und Durcheinander zu reduzieren.
- Üblicherweise assoziiert mit hoher Ängstlichkeit und Depression.
- Angst der Führung anderer zu folgen.
- Mangel an Grenzen und routinierter Struktur.

Gegensätzliches/ aufsässiges Verhalten



- Proaktive Strategien, um Überforderung, Durcheinander und Leistungsdruck zu reduzieren.
- Verstärkenden Nutzen von Nicht-Gehorsam beseitigen.
- Halten Sie klare und beständige Grenzen, Erwartungen und Konsequenzen ein.
- Bringen Sie dem Kind bei, dass es Ihrer Führung vertrauen kann.
- Beginnen Sie einfach, steigern Sie langsam und stärken Sie das Gefühl von Kompetenz.

Danke schön



- Herzlichen Dank an Bill Nason, MS, LLP, Behavior Specialist, erreichbar unter: billnason@yahoo.com für die freundliche Genehmigung seine PowerPoint Folie auf deutsch zu übersetzen und auf der Melody Learning Center Webseite zu veröffentlichen.
- Herzlichen Dank an Anne Burzinski für die Übersetzung der PowerPoint aus dem Englischen.