



Lågaffektivt bemötande med yngre barn

Familjehemsdagarna – 2023-05-06

Leg psykolog Karin Marklund

Dagens upplägg

- 10:15 – 11:15 Vad är problemskapande beteenden?
Vad är lågaffektivt bemötande?
- 11:15 – 11:45 Paus
- 11:45 – 12:45 Forts. Vad är lågaffektivt bemötande?
Hur kan *vi* använda lågaffektivt bemötande?

Löpande: Reflektera tillsammans, ställa frågor etc....



Syfte med dagen

Introduktion till lågaffektivt bemötande

- Vad innebär lågaffektivt bemötande?
- Lågaffektiva metoder att ta med sig i vardagen



Vad är problemskapande beteende?

Problemskapande beteende är ett beteende som leder till problem.



Problemskapande beteende är ett beteende som någon tycker är problematiskt:

Vem?

- Vanligtvis inte den som uppvisar beteendet

Varför är det problematiskt?

- För att någon tycker att beteendet ställer till det/ är fel etc.
- För att vi saknar bra strategier att möta beteendet

Vem hamnar i problemskapande beteende?

Personer som ofta hamnar i situationer som leder till problembeteende har ofta svårigheter med:

- Planeringsförmåga
- Språk och kommunikation
- Känsloreglering
- Hjälpsamma strategier
- Flexibilitet
- Sociala färdigheter



Utveckling och variation

- Självtstyrning
- Förståelse för andra
- Strategier
- Att förstå långsiktiga konsekvenser



Hur kan vi se på
problembeteenden på ett
hjälpamt sätt?



Barn som kan lyckas gör det!

Utvecklade färdigheter,
svårigheter.

Utforskande

Vuxna erbjuder mer hjälp

Lättare att skilja person från
beteende. Optimism.

***Barn som vill
lyckas gör det!***

Motivation blir centralt

Stor risk för uppgivenhet

Vuxna erbjuder mindre hjälp

Tuffare att skilja person från
beteende. Pessimism.

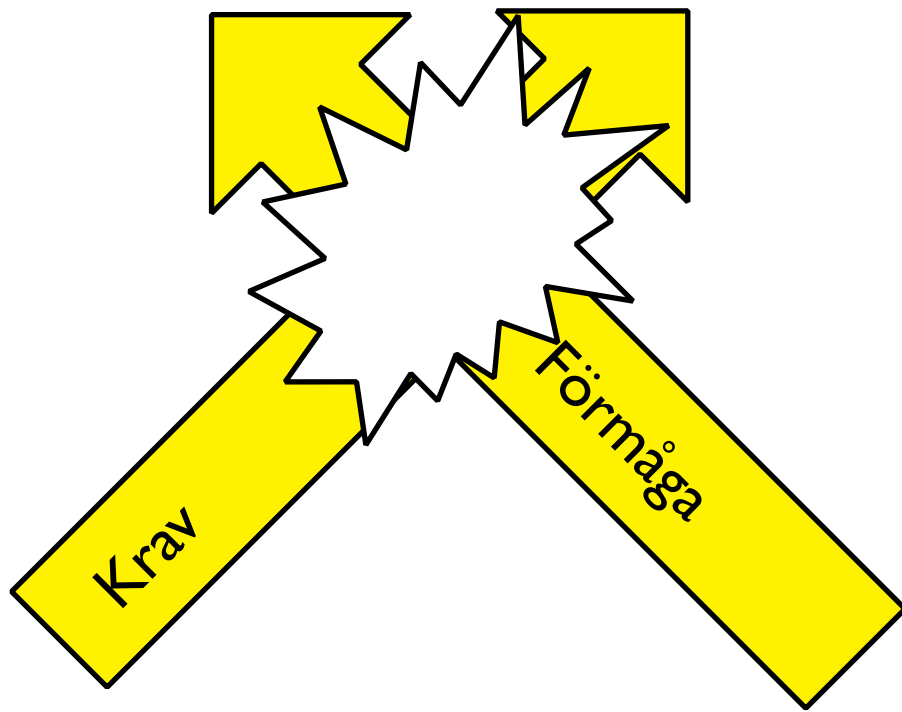


ROVA
SJÖGREN

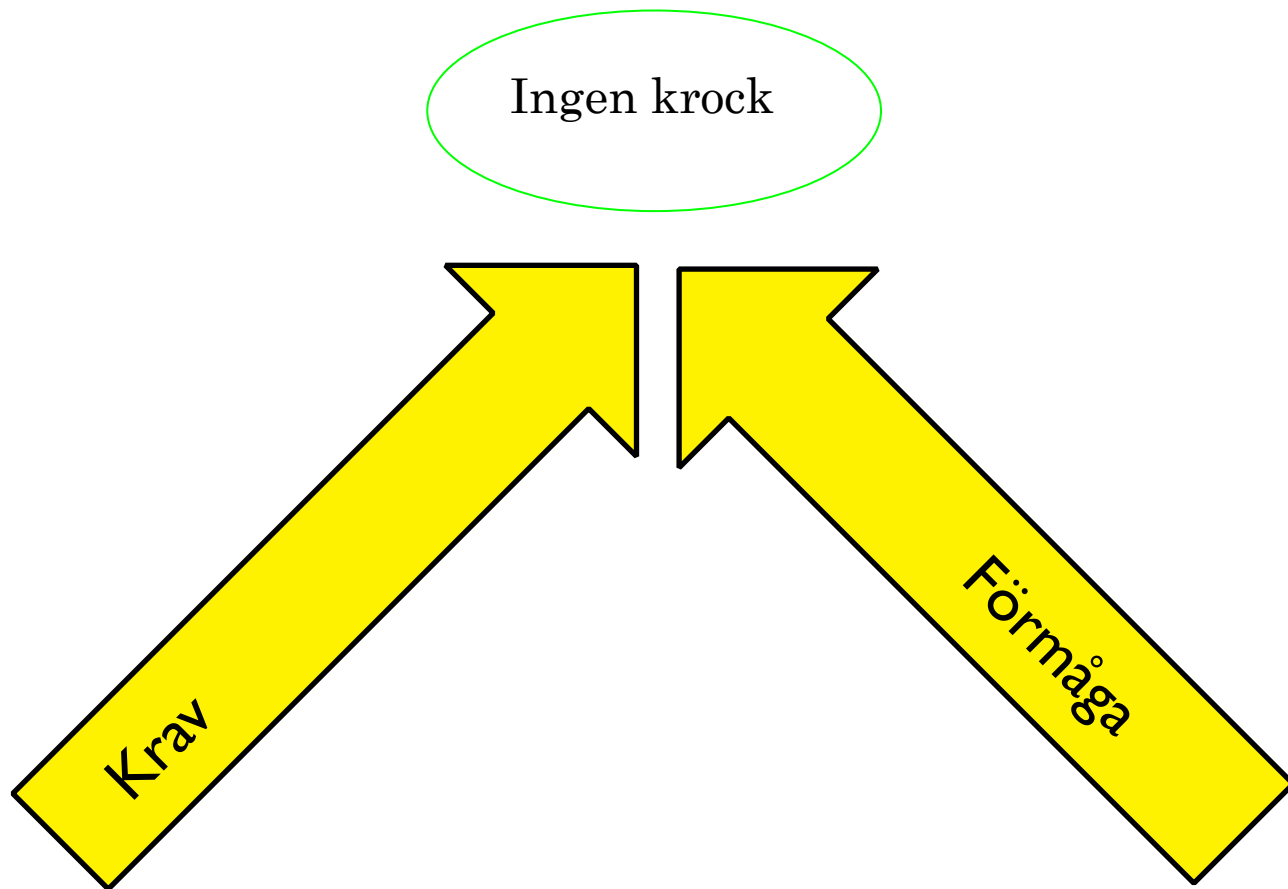
- Barn som kan
lyckas gör det!



När uppstår problembeteende?



När uppstår problembeteende?



Sammanfattning problemskapande beteenden

- Uppstår när krav och förväntningar inte matchar med barnets förmågor just då
- Hur vi förstår och bemöter kan påverka om det blir ett problem eller ej



Reflektioner

- Fundera tillsammans med närmaste “grannarna”: Kan ni komma på situationer när era krav och förväntningar inte matchat med barnets förmågor just då, och detta lett till problembeteenden?



Vad är lågaffektivt bemötande?

Ett förhållningssätt, med metoder som är utvecklade för att hantera problemskapande beteende på ett etiskt försvarbart sätt.



Lågaffektivt bemötande

Förebygga

Hantera

Förstå

Etik



Tre pedagogiska principer för ett lågaffektivt bemötande

1. Ansvarsprincipen
2. Kontrollprincipen
3. Principen om affektsmitta



Ansvarsprincipen

- Den som tar ansvar har möjlighet att påverka (Weiner, 1995)
- Att fokusera på det man kan påverka minskar upplevd maktlöshet



Ansvarsprincipen



Var lägger vi ansvaret när vi inte lägger det på oss själva?

- BUP?
- Skolan?
- Socialtjänsten?
- Barnet?

Hur vi formulerar ett problem och ansvaret påverkar:

- Vårt fokus
- Vårt handlingsutrymme
- Vår upplevelse av att arbeta med problemet.



Hur vi formulerar ett problem påverkar...



Lat

Fientlig/Ifrågasättande

Otrevlig

Manipulativ

Omotiverad



Hur vi formulerar ett problem påverkar...

Lat

Svårt att påbörja/genomföra
planering

Fientlig/Ifrågasättande

Skamkänslig
Svårt att hantera
misslyckanden

Otrevlig

Svårigheter med socialt
samspel

Omotiverad

Lyckas inte få
överblick eller
sammanhang



Manipulativ

Svårigheter att hitta
hjälpssamma strategier.
(svårt att tänka om
andras tänkande?)

Diskutera med varandra

Fundera på situationer (i nutid eller dåtid) där ni kan ha “lagt ansvaret” på barnets bakgrund, på skolan, på bristande stöd från BUP, eller på barnets eget ansvar. Hur påverkade det ert agerande?



Reflektioner/frågor

Sammanfattning ansvarsprincipen

- Genom att fokusera på vad jag kan påverka ökar min möjlighet att förändra situationen, frustration och problembeteende kommer också att minska.



Kontrollprincipen



Kontrollprincipen

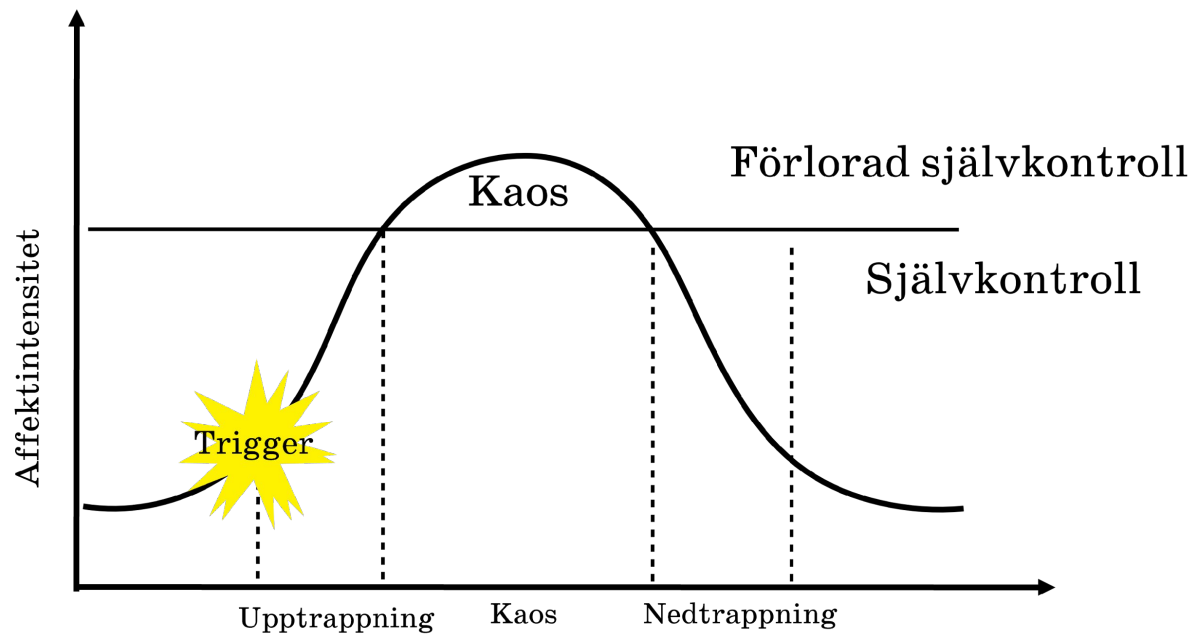
”Man måste ha kontroll över sig själv om man ska kunna samarbeta med andra”

- ✓ Vi behöver ha förståelse för och kunskap om barnets agerande.
- ✓ Vi behöver ha metoder som säkerställer barnets självkontroll.

4



Självkontrollmodellen



Fritt från Hejlskov Uhrskov Kaplan and Wheeler (1983)



Kontrollprincipen



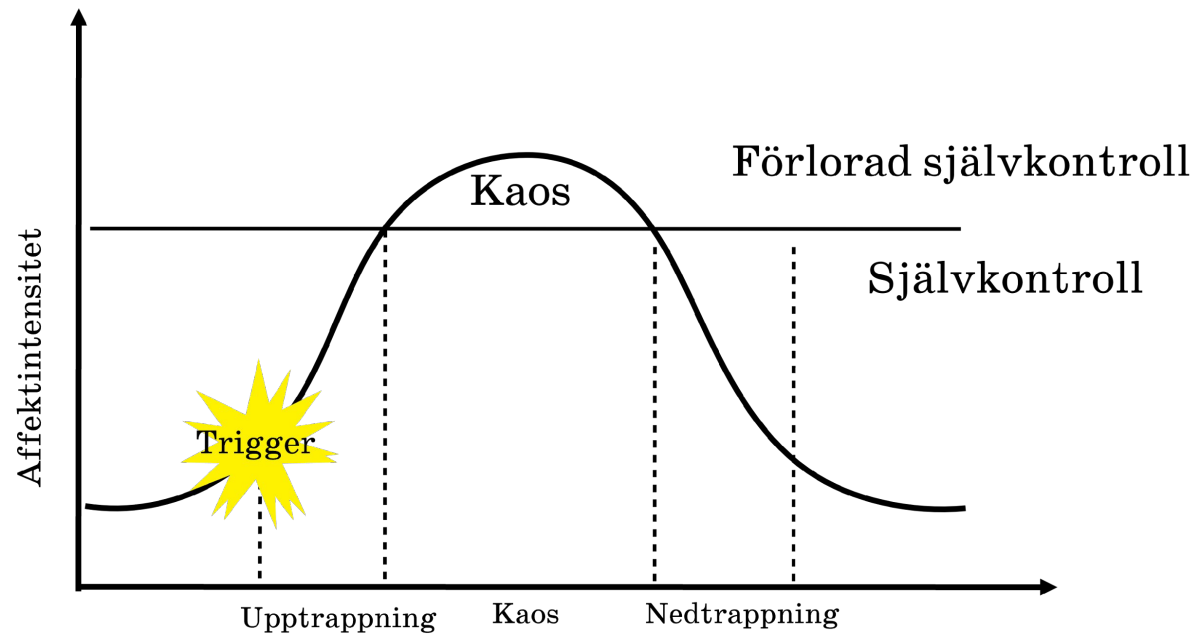
- Kaosbeteenden
- Strategiskt beteende
 - för att behålla eller återfå självkontroll



Vägra Ljuga Skapa avstånd Hota



Självkontrollmodellen



Fritt från Hejlskov Uhrskov Kaplan and Wheeler (1983)



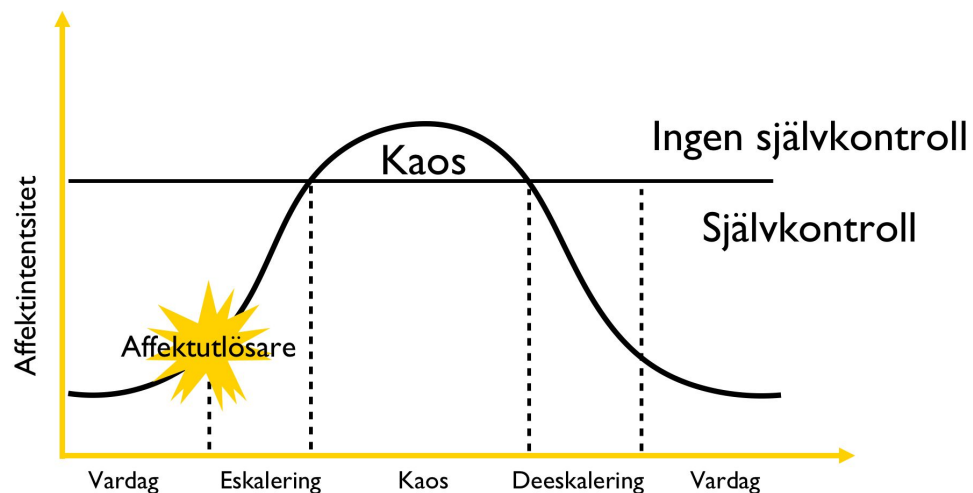
Kontrollprincipen



- Kaosbeteenden
- Strategiskt beteende
 - för att behålla eller återfå självkontroll



Vägra Ljuga Skapa avstånd Hota Självskada



- Ju högre affekt och stress desto sämre tillgång till förmågor.
- Självkontroll är nödvändigt för att kunna tillgodogöra sig pedagogiska interventioner

Sammanfattning kontrollprincipen

- Vår uppgift är att hjälpa personen behålla eller återfå självkontrollen. Ofta måste vi frigöra oss från vår vanliga reaktion för att inte öka stressen.



Reflektioner

Har ni själva varit i situationer där ett barns problembeteende kan ses som strategier för att behålla självkontroll? Fundera tillsammans!





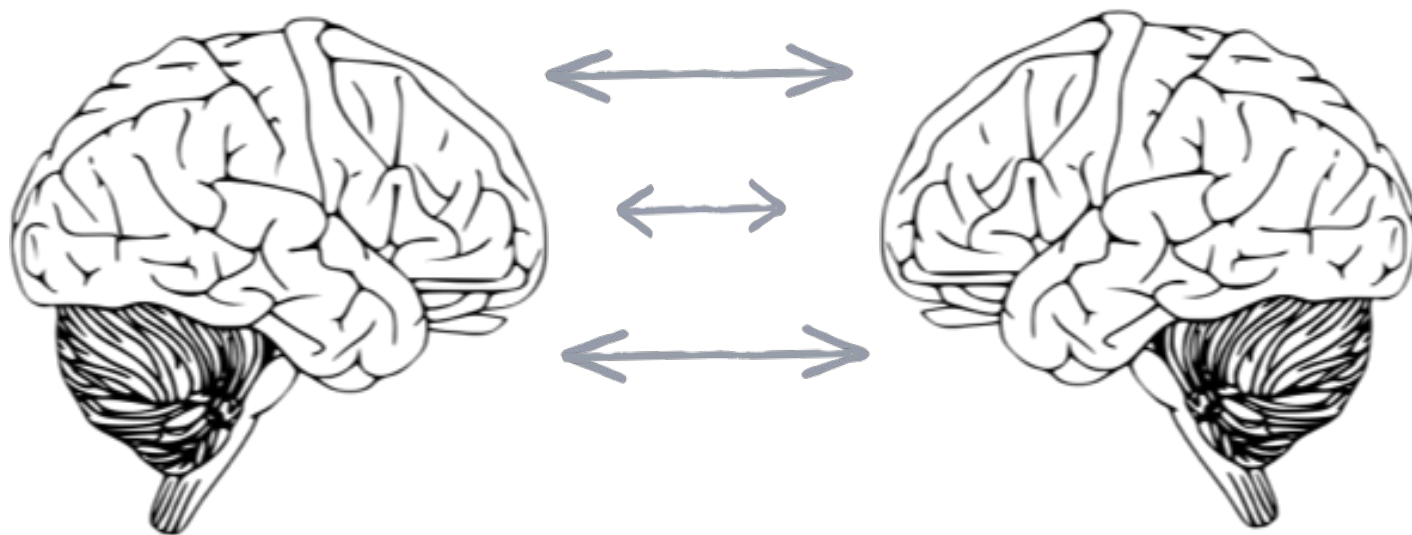
Paus

Ställ frågor på [menti.com](https://www.menti.com),
använd kod 2944 7780



Frågestund

Princip 3: Affektsmitta

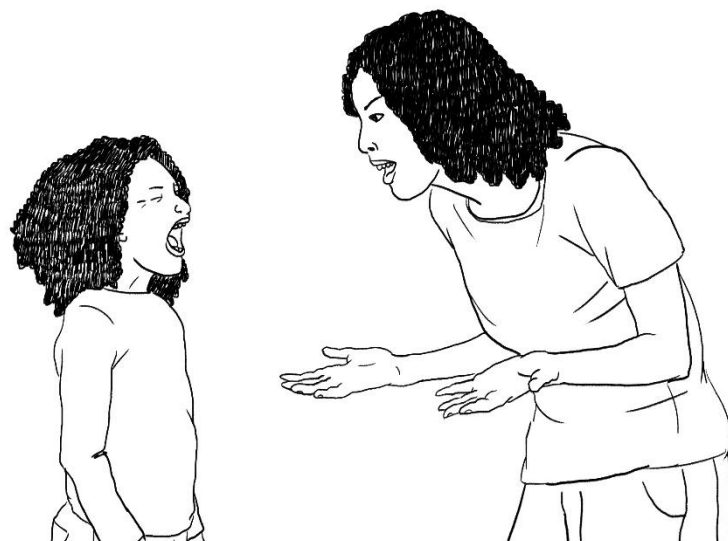


Affektsmitta



Spegling sker på neurologisk nivå

- Vanligtvis kan de flesta av oss skilja på dina och mina affekter
- Vissa har dock av olika anledningar svårare att reflektera över och påverka sina egna affekter än andra



Smittas du?







ROVA
SJÖGREN





Smittas du?



Princip 3: Affektsmitta

- Undvika negativ affektsmitta
- Främja positiv affektsmitta



Sammanfattning affektsmitta

- Vi påverkas av och påverkar andras affekter.
- Därför är det viktigt att vara uppmärksam på egna affekter och bibehålla lugn för att öka chansen att situationen skall präglas av lugn.

Reflektioner

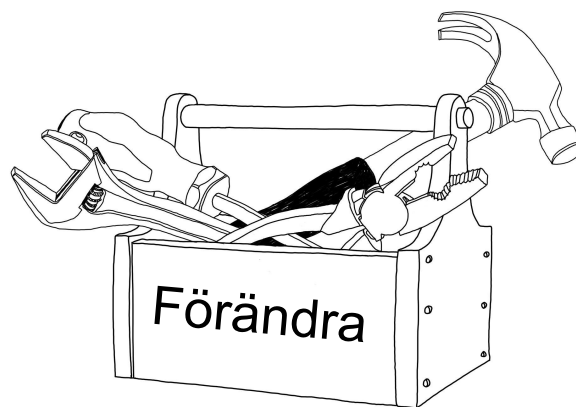
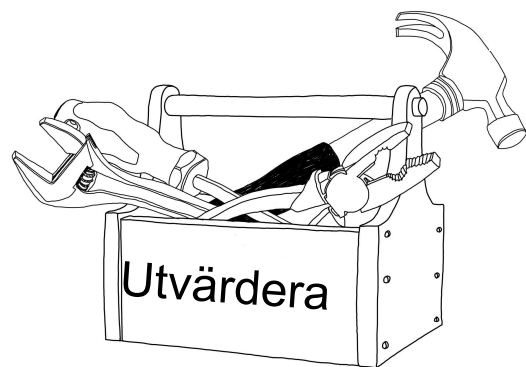
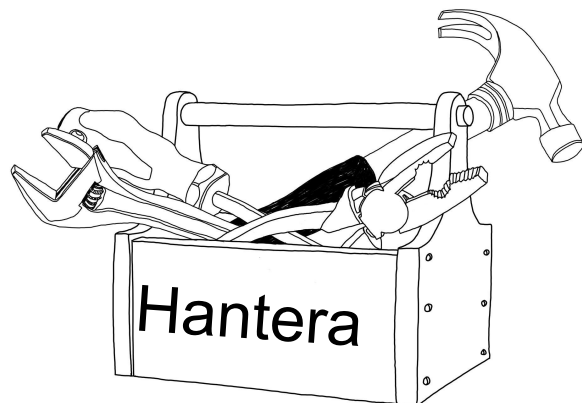
Tänk på situationer när du upplevt att affekt smittar... hur hade du kunnat göra annorlunda för att “dämpa” smittan?



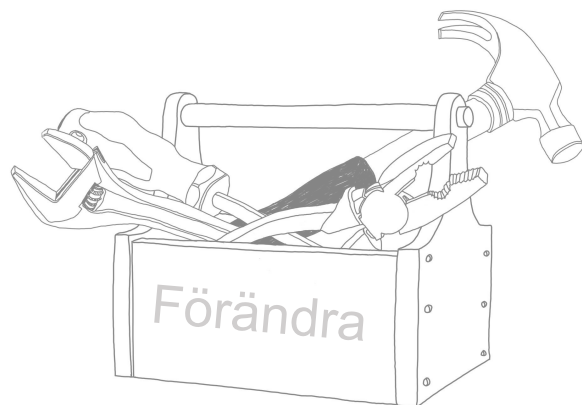
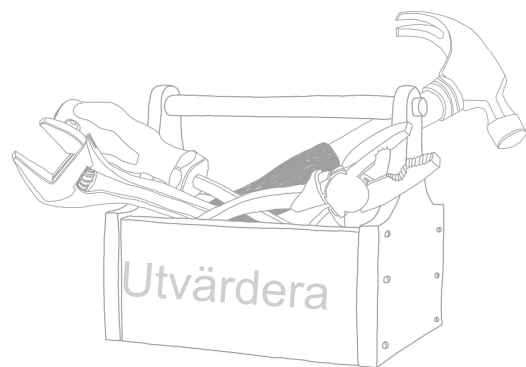
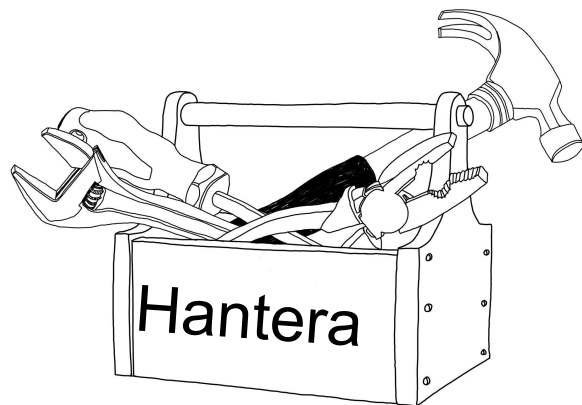
Sammanfattning av lågaffektiva principer

- Vi som vuxna behöver **ta ansvar** för det vi kan påverka.
- En bra utgångspunkt för att personen ska behålla *sin* självkontroll är att vi signalerar trygghet och lugn kontroll och har kontroll över vår egen **affekt**.

Tre verktygslådor



Tre verktygslådor



Hantera: Avledning

- Enkla avledning
- Aktiva avledning
- Kraftiga avledning





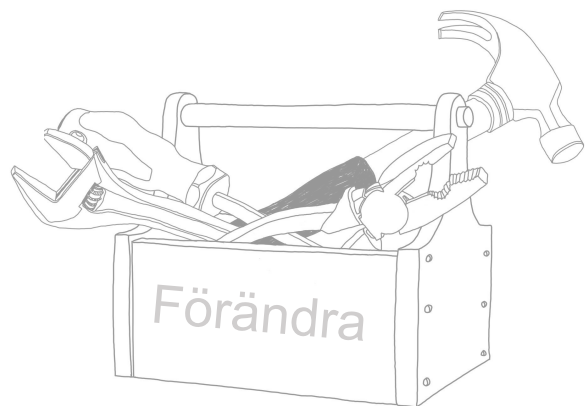
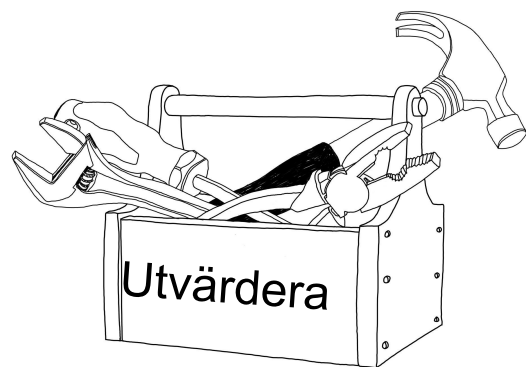
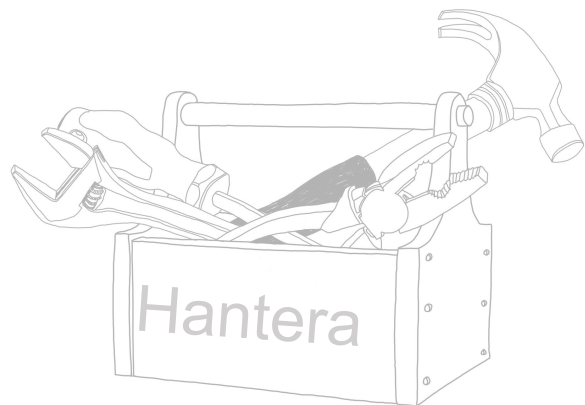

ROVA
SJÖGREN

Hantera: Affektreglering

- Avstånd
- Position
- Ögonkontakt
- Lugn och avslappning



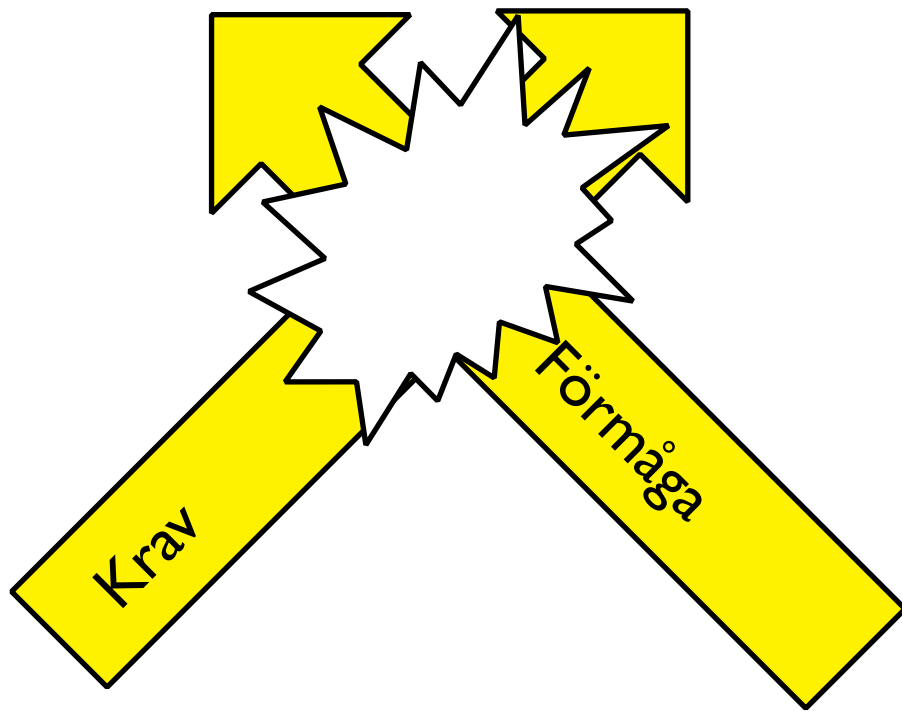
Tre verktygslådor



Utvärdera

- Registrera - se mönster
- **Analysera – hitta ingångar**
- Testa att förebygga
- ...

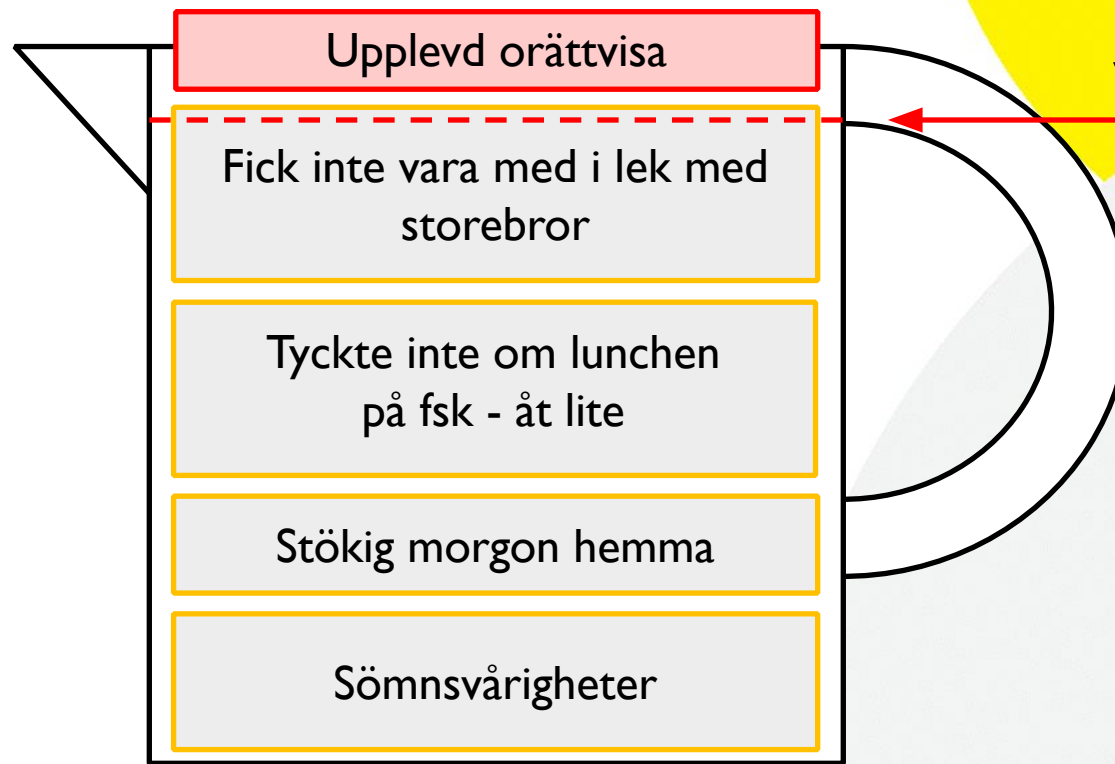
Utvärdera



Utvärdera

KAOSFASEN

Stressnivå



Varningssignaler

Upplevd orättvisa

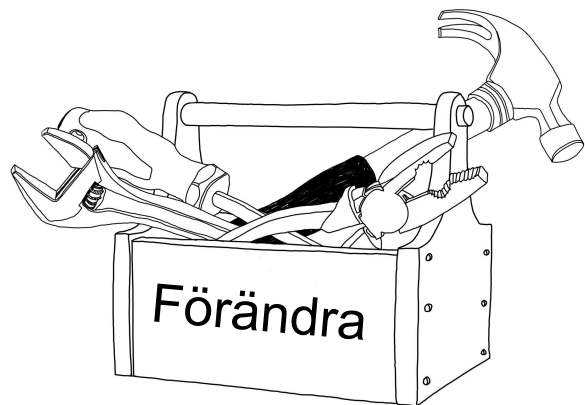
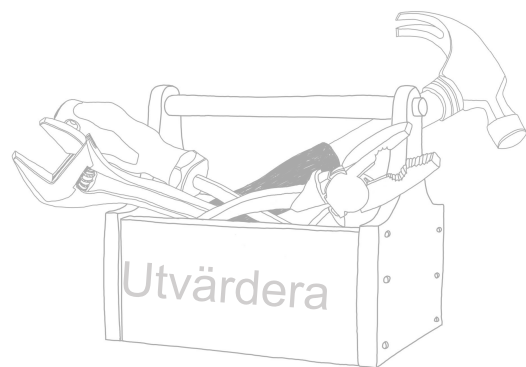
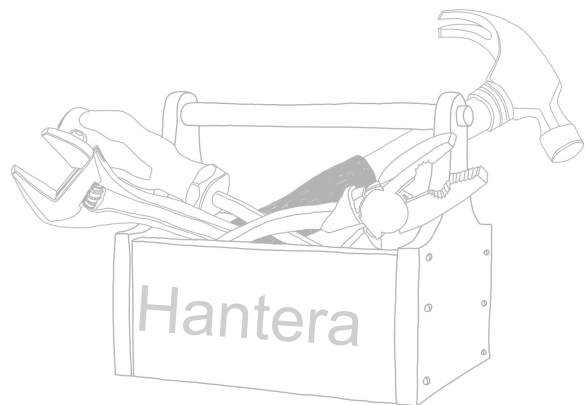
Fick inte vara med i lek med storebror

Tyckte inte om lunchen på fsk - åt lite

Stökig morgon hemma

Sömnsvårigheter

Tre verktygslådor



Förändra: Kravanpassning

- Ställa krav på ett sådant sätt att barnet kan klara av dem
- Öka begripligheten
- Släppa överkrav – proaktivt



Förändra: Kravanpassning

- Öka begripligheten t.ex. genom att:
 - Göra saker tillsammans.
 - Förbättra överblicken av situationen
 - Skapa en så kallad prompt.
 - Skapa en känsla av delaktighet.



Sammanfattning av lågaffektiva metoder

- Vid kaos är det centrala att barnet återfår sin självkontroll
- Vi måste anpassa kraven så att det matchar med barnets förmågor, annars kommer problemet kvarstå
- Utvärdera misslyckanden för att kunna förändra





Frågestund

Tack för mig!



Karin Marklund

070-3335549

karin@rovasjogren.se

