

# Lågaffektivt förhållningsätt

Lågaffektivt förhållningsätt syftar till att genom ett tryggt, lugnt och positivt bemötande minska stress och utmanande beteende. Utmanande beteende uppstår ofta då omgivningens förväntningar och krav överstiger barns förmågor och färdigheter. Barn gör allt de kan för att nå de förväntningar och krav som omgivningen ställer. Ibland blir situationer för svåra och då behöver vuxna ta ansvar att hjälpa barn.

Många förskolebarn har svårt att reglera sina känslor och de behöver mycket stöd av vuxna för att så småningom kunna reglera sina känslor på egen hand. Barn behöver få sina känslor bekräftade. I lågaffektivt förhållningsätt utnyttjar man att affekter smittar. Barn reagerar ofta i samma ton som det omgivande känsloläget. Därför måste vi vuxna vara medvetna om affektsmittan. I svåra och stressfyllda situationer är det viktigt att som vuxen behålla lugnet. I en situation där barn inte klarar att reglera sina känslor blir det kontraproduktivt att med skarp ton tillrättvisa vilket ofta ökar stress och barnet blir då utan det viktiga stödet att hantera och reglera sin affekt. När man arbetar lågaffektivt behöver man använda tre verktygslådor; hantera, utvärdera och förändra/förebygga.



**Hantera:** När barnets affektnivå är hög behöver vi hjälpa barnet att bibehålla eller så snart som möjligt återfå sin självkontroll.

- Ha kontroll över det egna känsloläget - bemöt barnet med lugn, använd ett mjukt kroppsspråk, lugn röst och prata inte så mycket i onödan.
- Undvik intensiv ögonkontakt vilket riskerar att öka stress och affekt.
- Ta ett steg tillbaka istället för att gå närmare, detta minskar risken att situationen upplevs hotfull.
- Anpassa kraven utifrån den aktuella situationen, ibland kan det vara nödvändigt att släppa på kraven för att undvika ökad affekt.
- Avled, ändra fokus så upptrappningen av affekt kan brytas och känsloläget ändras.

**Utvärdera:** Varför blir situationen svår? Ett starkt känsloutbrott är ofta en signal att barnet har svårt att hantera kravet eller situationen. För att få vägledning i vad som behöver anpassas behöver vi fundera vidare kring situationen.

- Vad hände innan situationen utvecklades?
- Vad förväntade vi oss att barnet kunde?
- Hur påverkade vårt bemötande barnets affektutbrott?
- Hur fungerade barnets strategi att försöka lösa situationen?
- Använde vi några strategier för att hjälpa barnet att hantera affekten och bevara sin självkontroll eller använde vi strategier som försvårade?

**Förändra och förebygga:** Möjliggör mer gynnsamma förutsättningar och utvecklingsmöjligheter för barnet.

- Vilka strukturer i organisation och miljö behöver förändras?
- Hur kan tydliggörande pedagogik användas?
- Hur kan förhållningsätt utvecklas?

Läs mer:

B Hejlskov Elvén & D Edfelt *Beteendeproblem i förskolan: om lågaffektivt bemötande*, Natur & Kultur, 2017

D Edfelt, A Sjölund, C Jahn & M Reuterswärd *Tydliggörande pedagogik i förskolan*, Natur & Kultur, 2019