

Lågaffektivt bemötande

Lågaffektivt bemötande syftar till att genom ett tryggt, lugnt och positivt bemötande minska stress och problemskapande beteende. I Norden är psykologen Bo Hejlskov Elvén den främste förespråkaren av lågaffektivt bemötande och har skrivit en rad uppskattade böcker i ämnet.

En del elever har svårigheter med att reglera sina känslor. Det kan leda till stress, oro och konflikter. Vid de flesta konflikter och problemsituationer är känsloläget uppskruvat och affektnivån hög. Vid lågaffektivt bemötande utnyttjar man att affekter smittar. Barn reagerar ofta i samma ton som det omgivande känsloläget. I en konfliktsituation med en elev som inte bemästrar att reglera sina känslor blir det kontraproduktivt att ta ett bestämt steg närmare eleven och vass ton tillrättvisa barnet, risken är stor att barnet "smittas" av känsloläget, upplever ökad stress och svarar tillbaka i samma arga ton eller väljer att fly situationen. Eleven behöver stöd i att hantera och reglera sina känslor.

I skolan måste vi vuxna vara medvetna om affekter och använda oss av våra egna känslolägen. Det är viktigt att i så stor utsträckning som möjligt utstråla lugn, i synnerhet i stressfyllda konfliktsituationer. Försök att "smitta" eleven med ett mjukt kroppsspråk och ett behärskat lugn, se samtidigt upp för att "smittas" av elevens oro. Lågaffektivt bemötande går ut på att dämpa starka känslouttryck och minska antalet konfliktskapande situationer. Bemötandet hjälper elever som har svårt med känslokontroll. Skolpersonalen uppträder lugnt med låg känslointensitet för att inte trigga igång för starka känslor. Om en elev ofta blir arg och får utbrott är det viktigt att eleven får verktyg att lära sig kontrollera sina aggressioner.

Nedan följer några allmänna råd för ett lågaffektivt bemötande som är särskilt tillämpliga i konfliktsituationer:

- Reagera så lugnt som möjligt, sträva efter att din (den vuxnes) affekt inte förvärrar situationen. Ha ett mjukt kroppsspråk och undvik att spänna musklerna.
- Undvik ögonkontakt, ögonkontakt kan i kritiska lägen upplevas stressfullt.
- Backa bort från personen i affekt istället för att gå närmare. Undvik att situationen blir hotfull.
- Försök hitta en lagom kravnivå. Vid vissa konflikter kan man behöva släpp krav och ge med sig för att undvika ytterligare affekt och risk för våld. Det kan innebära att du satsar på att avleda eleven istället för att situationen spårar ur och eleven hamnar i affekt. Försök sedan hitta en lämplig tidpunkt för problemlösning/diskussion då situationen lugnat ner sig.
- Vänta ut personen i en kravsituation istället för att pressa fram förloppet. Gå en bit åt sidan och låt personen själv kontrollera sitt genomförande.

Läs mer:

Bo Hejlskov Elvén & Anna Sjölund, "Hantera, utvärdera, förändra", Natur & Kultur, 2018

Axel Chipumbu Havelius (red) "Lågaffektivt bemötande", Studentlitteratur, 2016

Bo Hejlskov Elvén "Barn som bråkar", Natur Kultur Digital, 2015

Bo Hejlskov Elvén "Beteendeproblem i skolan", 2014