Tillfälle 3: Konkreta handlingsplaner



Dagens upplägg

- Repetition från förra gången
- Avstämning - hur har det gått?
- Vi arbetar utifrån en situation – kartläggning och konfliktplan

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Affektregleringskurvan

Svårigheter med socialt samspel kommunikation Impulskontroll Starkt temperament

Förmåga eller temperament

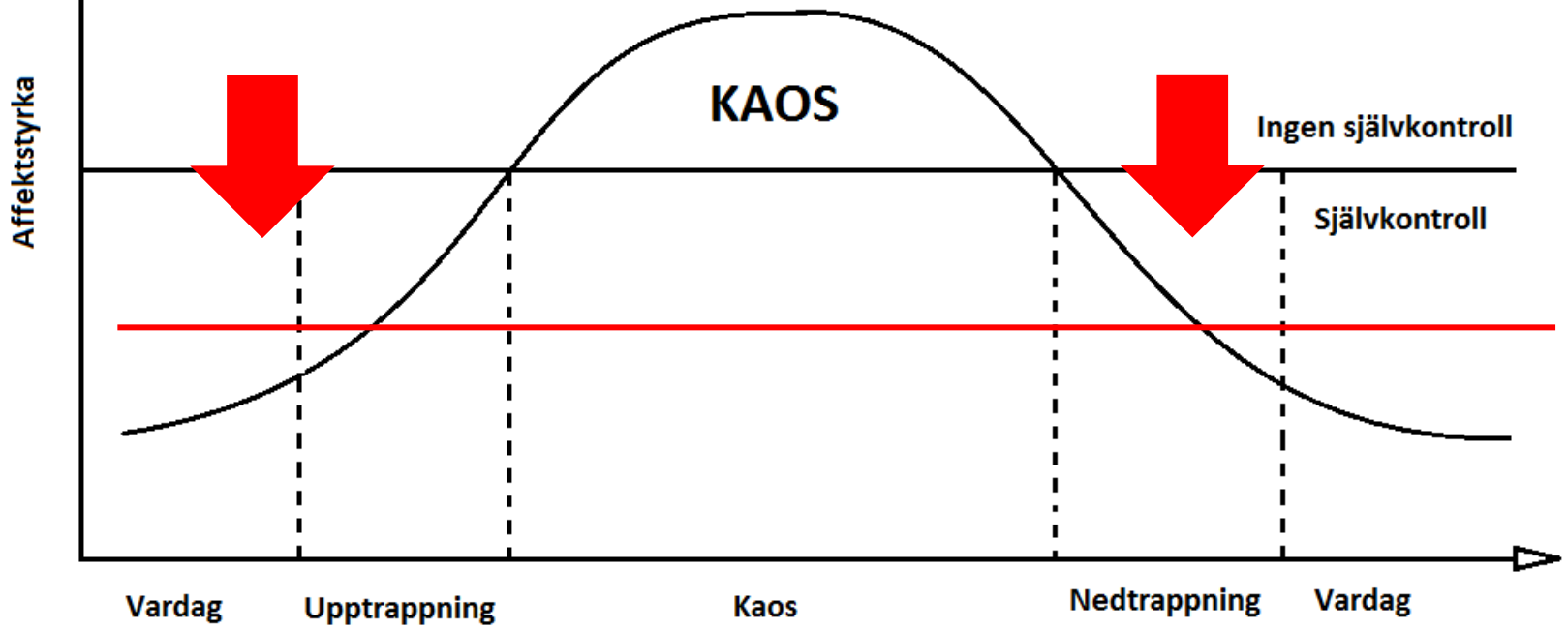
Trötthet, hunger, sjukdom, smärta, förändring, konflikter orättvisa

Situationsfaktorer

Bristande struktur Familjeproblem För höga eller många krav

Den omgivande miljön

BELASTNING

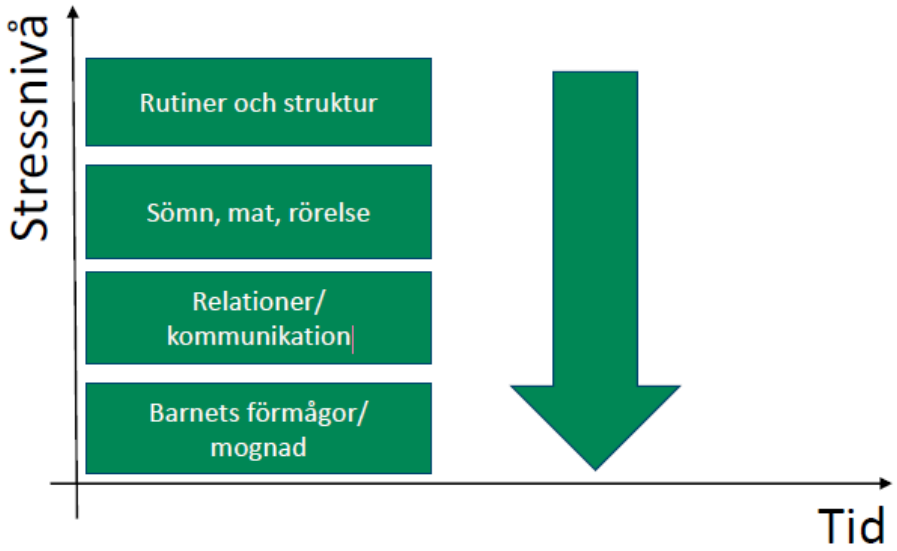


Vardagsfasen



- Jobba proaktivt, Öka begriplighet (det som första gången handlade om)
- Hur undviker vi att barnet hamnar i situationer som skapar stark affekt?
- Andra skyddandefaktorer
  - Lugn och ro
  - Lågaffektivt bemötande
  - gemensam problemförståelse

Skyddandefaktorer som ökar motståndskraft



För info om symbollicenser: http://www.dart-gbg.org/licenser
Detta bildstöd är skapat via www.bildstod.se

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

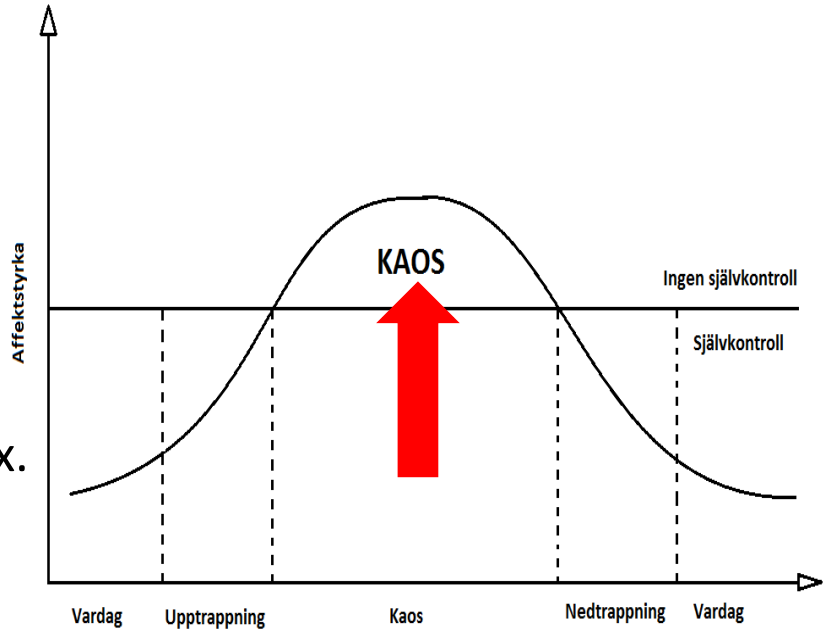
Upptrappningsfasen



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Kaosfasen

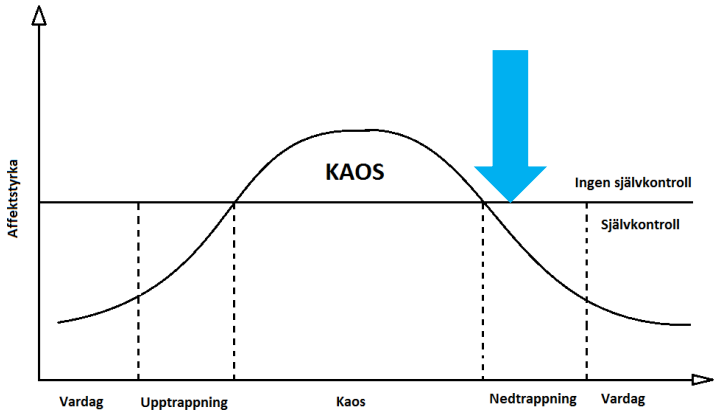
- Förvänta dig inte samarbetsförmåga
- Bevara ditt eget lugn (känslor smittar)
- Inga anklagelser
- Skydda barnet och omgivningen, t.ex. vid slag
- Om du har kroppskontakt med barnet, tänk på att vara mjuk och ”snäll” i dina rörelser
- Ta eventuellt undan syskon ur situationen



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Nedtrappningsfasen

- Prata inte om situationen med barnet för snabbt. I nedtrappningsfasen triggas lätt en ny upptrappning.
- När barnet är tillräckligt lugnt - återta eventuellt krav men ställ det på ett nytt sätt.
- Hjälp barnet med övergången/kravet genom fokusskifte, prompta, motiverande handlingar



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Prova hemma

Markera **5 strategier** som du vill använda mer av i skarpt läge. Välj ut **en situation** hemma som du upplever som problematisk och öva på de valda strategierna. TIPS: välj en avgränsad situation ex. varje morgon när Stina vägrar klä på sig ytterkläder.

I upptrappning/kaos:

- Pausa kravet tillfälligt
- Backa och avvakta – ge barnet tid
- Avledning i stället för konfrontation
- Erbjud barnet en bättre strategi för att behålla självkontrollen
- Säg vad barnet ska göra istället för vad hen inte ska göra
- Bekräfta barnets känsla
- Bevara ditt eget lugn (känslor smittar)
- Inga anklagelser
- Om du har kroppskontakt med barnet, tänk på att vara mjuk och ”snäll” i dina rörelser

I kaos:

- Förvänta dig inte samarbetsförmåga
- Skydda barnet och omgivningen, t.ex. vid slag
- Ta eventuellt undan syskon ur situationen

Egen känsloreglering:

- Stanna upp!
- Observera hur du känner dig och reglera egna känslor först!
- Slappna av i musklerna och andas lugnt
- Spänn-slappna av
- Time-out för vuxna, gå ifrån en stund. Lämna över, om möjligt
- Försök att se situationen ur barnets perspektiv
- Påminn dig om att barnet gör så gott hen kan och behöver din hjälp
- Anpassa krav och förväntningar efter barnets förmåga
- Försök att öka den egna flexibiliteten. Tänk om – tänk nytt

- Skriv ned dina fem valda strategier i schemat nedan.
- Öva på att tillämpa någon/några av strategierna.
- Reflektera kring vad som är svårt eller om något fungerade väldigt bra.

	Avgränsad situation	Utvalda strategier att öva på	Reflektion
EXEMPEL	Stina vägrar klä på sig ytterkläder på morgonen när vi ska till förskolan	1. Backa och avvakta 2. Avleda med humor eller aktivitet 3. Bevara mitt lugn 4. Öka egen flexibilitet 5. Påminna mig själv om att Stina gör så gott hon kan	Svårt att hålla lugnet när jag själv också blir irriterad. Behöver öva på det. Fungerade att avvakta och backa för att slippa kaos och mer upptrappning.
	Avgränsad situation	Dina utvalda strategier att öva på	Reflektion
	Datum	Tillämpade strategier	Reflektion
	Datum	Tillämpade strategier	Reflektion
	Datum	Tillämpade strategier	Reflektion

Hur har det gått?

- Vad har ni tänkt på/vilka förändringar har ni gjort utifrån affektutbrottsmodellen?

- Har ni gjort andra förändringar eller lagt märke till något nytt utifrån den kunskap ni fått?

Arbete utifrån konkreta situationer



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Välj en situation att arbeta kring

- Tänk ut en situation som du upplever som problematisk tillsammans med ditt barn, och som du vill jobba vidare med nästa vecka!
- Välj en avgränsad situation och försök att formulera dig så konkret som möjligt.

Till exempel:

- Varje morgon när Kalle skall ta på sig sina kläder så vill han leka på sitt rum istället.

- Varje kväll när det är dags för tandborstning så springer Lisa iväg och vägrar komma till badrummet.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Vilken situation ska du arbeta med?

- Berätta om den situationen som du/ni tänkt arbeta med idag
- Försök att formulera dig så konkret som möjligt

Till exempel:

- Varje morgon när Kalle skall ta på sig sina kläder så vill han leka på sitt rum istället.

- Varje kväll när det är dags för tandborstning så springer Lisa iväg och vägrar komma till badrummet.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Uppgift i tre delar

1. **Kartläggning av problemet**; tydliggörande av barnets perspektiv samt förmågor som krävs av mitt barn

2. **Klargörande av förväntan**; Vad är en rimlig förväntan i situationen, utifrån mitt barns perspektiv och förmågor?

3. **Brainstorming** kring hur jag skulle kunna ställa mitt krav på ett sätt som fungerar, dvs. hur jag kan göra aktiviteten mer hanterbar, tydlig och begriplig för mitt barn

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

1. Kartläggning av problemet

Problemformulering

_____
_____
_____

Mitt barns perspektiv





Mitt perspektiv

Förmågor som krävs av mitt barn i situationen

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

1. Kartläggning av problemet (Exempel)

Problemformulering

Varje morgon när Kalle ska ta på sig sina kläder så vill han leka på sitt rum istället

Mitt barns perspektiv

Jag måste bygga klart lego-staden innan förskolan så att jag kan leka med din ikväll!





Mitt perspektiv

Bygger han med lego nu! Att han aldrig kan lyssna! Vi kan inte komma för sent igen!

Förmågor som krävs av mitt barn i situationen

Planera, strukturera och genomföra
Hålla tillbaka impulser
Orsak-verkan
Flexibilitet
Anpassa sig

Diskutera med varandra och fyll i utifrån er egen problemsituation!

1. Kartläggning av problemet (Exempel)

Problemformulering

Varje morgon när Kalle ska ta på sig sina kläder så vill han leka på sitt rum istället

Mitt barns perspektiv

Jag måste bygga klart lego-staden innan förskolan så att jag kan leka med din ikväll!





Mitt perspektiv

Bygger han med lego nu! Att han aldrig kan lyssna! Vi kan inte komma för sent igen!

Utifrån detta; Vad är en rimlig förväntan i situationen utifrån mitt barns perspektiv och förmågor?

Hur kan jag hjälpa mitt barn att leva upp till dessa?

2. Rimlig förväntan och krav utifrån mitt barns perspektiv och förmågor

2. Rimlig förväntan och krav utifrån mitt barns perspektiv och förmågor

Exempel:

Efter frukost får Kalle leka med sitt lego i 10 minuter och därefter, med min hjälp, ta på sig kläder och gå ut

Diskutera och fyll i!

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

3. Hur kan jag ställa kravet på ett sätt som fungerar?

- *Samhörighet*
- *Delaktighet*
- *Tydliggör förväntan/krav*
- *Minska distraktioner*
- *Ge barnet bra argument*
- *Bekräfta känsla*
- *Förbered övergången*
- *Flytta barnets fokus till det barnet ska göra*
- *Motiverande handlingar*
- *Tydliggör ”färdig”*
- *”Prompta”*

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

3. Hur kan jag ställa kravet på ett sätt som fungerar?

Exempel:

Efter frukost får Kalle leka med sitt lego i 10 minuter och därefter ta på sig kläder och gå ut

- **Hur kan jag öka barnets känsla av samhörighet?**

Jag tar på mig mina kläder samtidigt, bredvid Kalle

- **Hur kan jag öka barnets upplevelse av delaktighet?**

Kalle får hjälpa till och välja och lägga fram kläder kvällen innan

- **Tydliggör förväntan/krav**

1. Jag ska använda appen Timstock och tydliggöra att Kalle får bygga i 10 minuter

2. Jag ska tydliggöra hur många moment som är kvar efter legot. ”Du har tre saker kvar att göra; kläder, ytterkläder och gå ut”

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

3. Hur kan jag ställa kravet på ett sätt som fungerar?

- **Minska distraktioner**

Jag ska skaffa stora förvaringslådor så att jag kan stuva undan lite leksaker

- **Ge barnet bra argument**

Tex: ”Om du tar på dig kläderna så hinner du bygga lite lego på förskolan innan samlingen”

- **Kan jag bekräfta barnets känslor?**

Jag fattar verkligen att du vill leka med ditt lego nu

- **Hur kan jag förbereda mitt barn?**

När det är 2 minuter kvar av legobygget ska jag uppmärksamma Kalle på Timstock.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

1. Skriv idéer under varje rubrik på arbetsbladet
2. Utbyt idéer med varandra utifrån materialet
3. Dela med er till stora gruppen av hur ni har tänkt i smågrupperna
4. Titta igenom vad du skrivit igen och tydliggör och konkretisera en plan

Samhörighet

Delaktighet

Tydliggöra förväntningar/krav

Minska distraktioner

Ge barnet bra argument

Bekräfta känslan

Förbered övergången

Flytta barnets fokus till det barnet ska göra

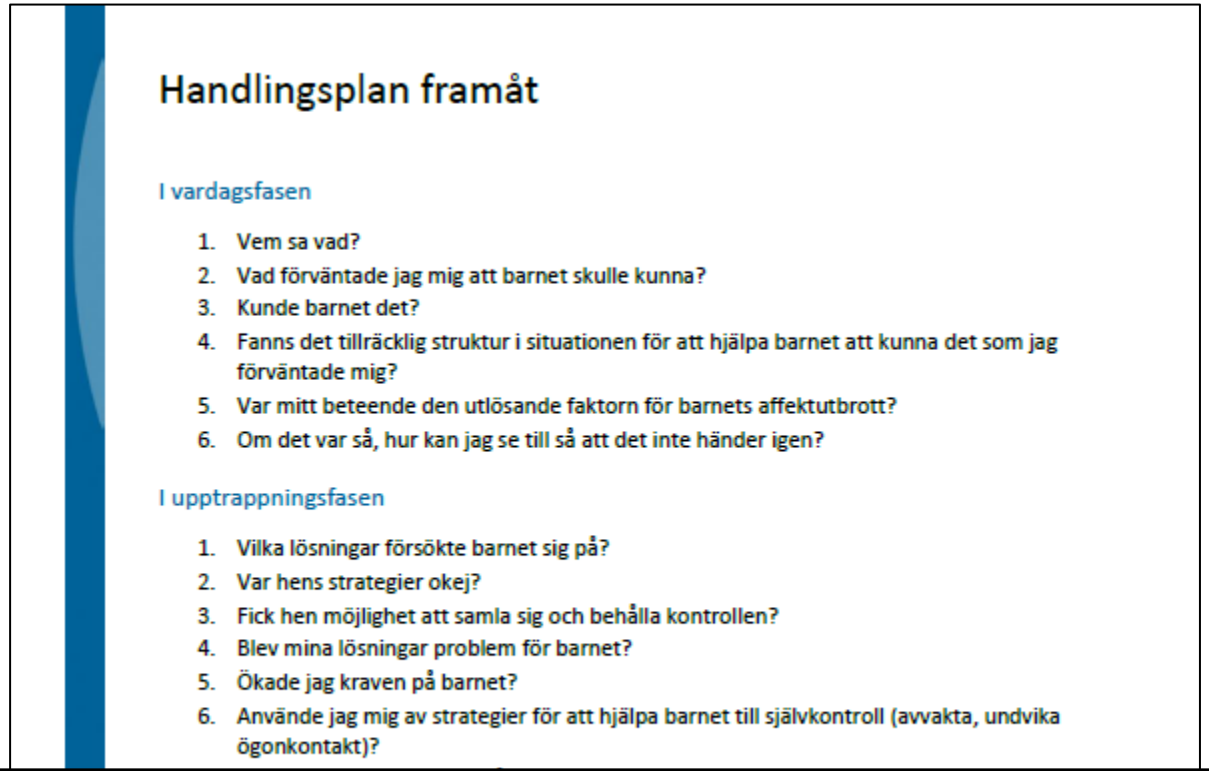
Motiverande handlingar

Tydliggör ”färdig”

”Prompta”

Frågor att ställa sig själv

- Titta på till nästa gång!
- När konflikten/situationen är över gå igenom steg för steg vad som egentligen hände och tänk igenom vad du hade kunna göra annorlunda.



Handlingsplan framåt

I vardagsfasen

1. Vem sa vad?
2. Vad förväntade jag mig att barnet skulle kunna?
3. Kunde barnet det?
4. Fanns det tillräcklig struktur i situationen för att hjälpa barnet att kunna det som jag förväntade mig?
5. Var mitt beteende den utlösande faktorn för barnets affektutbrott?
6. Om det var så, hur kan jag se till så att det inte händer igen?

I upptrappningsfasen

1. Vilka lösningar försökte barnet sig på?
2. Var hens strategier okej?
3. Fick hen möjlighet att samla sig och behålla kontrollen?
4. Blev mina lösningar problem för barnet?
5. Ökade jag kraven på barnet?
6. Använde jag mig av strategier för att hjälpa barnet till självkontroll (avvakta, undvika ögonkontakt)?

Summering och tankar framåt

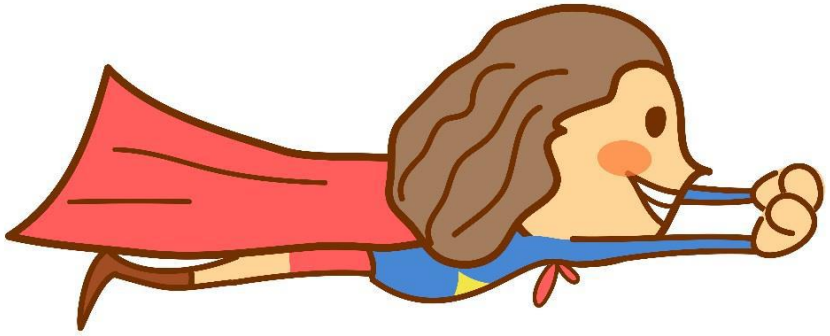
- Vad känns spännande? Vad känns svårt?
- Vad behöver jag för att kunna genomföra det



Gör gärna noteringar kring hur det går hemma till nästa gång, både med- och motgångar samt övriga funderingar!

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Nu är det dags att omsätta teori i vardagspraktik!



Lycka till!

Vi ses på uppföljningsträffen!

Kom ihåg att ta med materialet du har arbetat med

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN