

Tillfälle 4: Gjorda erfarenheter och fortsättning



Dagens upplägg

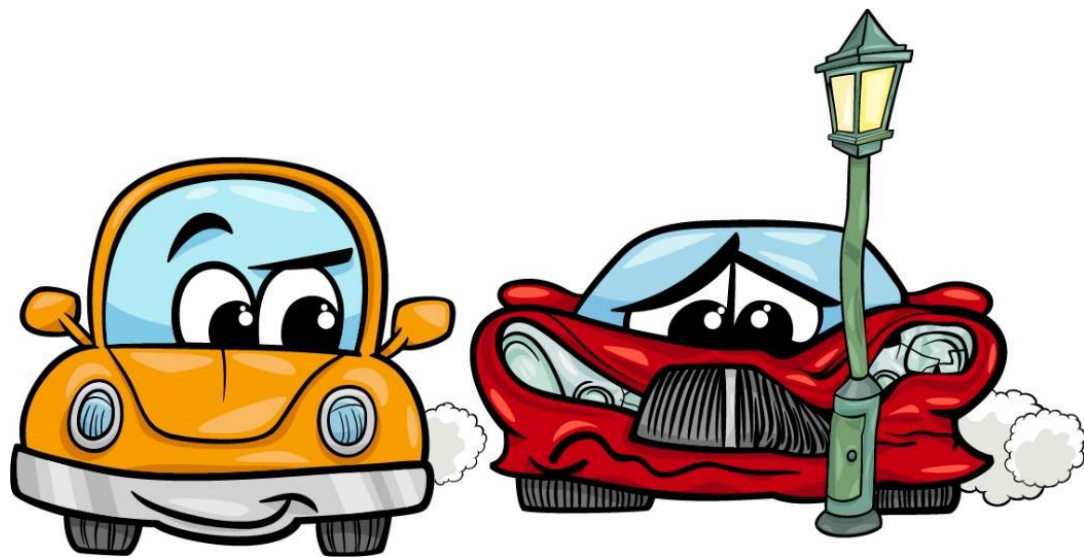
- Vad har vi pratat om?
- Hur har det gått?
- Handlingsplan framåt
- Hur lär sig barn?
- Belöningar och bestraffningar
- Några råd och påminnelser
- Reflektioner kring kursen

Vad har vi pratat om?

- Konflikter är en del av vardagen
- Lågaffektivt bemötande är ett förhållningssätt där vi utgår från att barn gör rätt om de kan

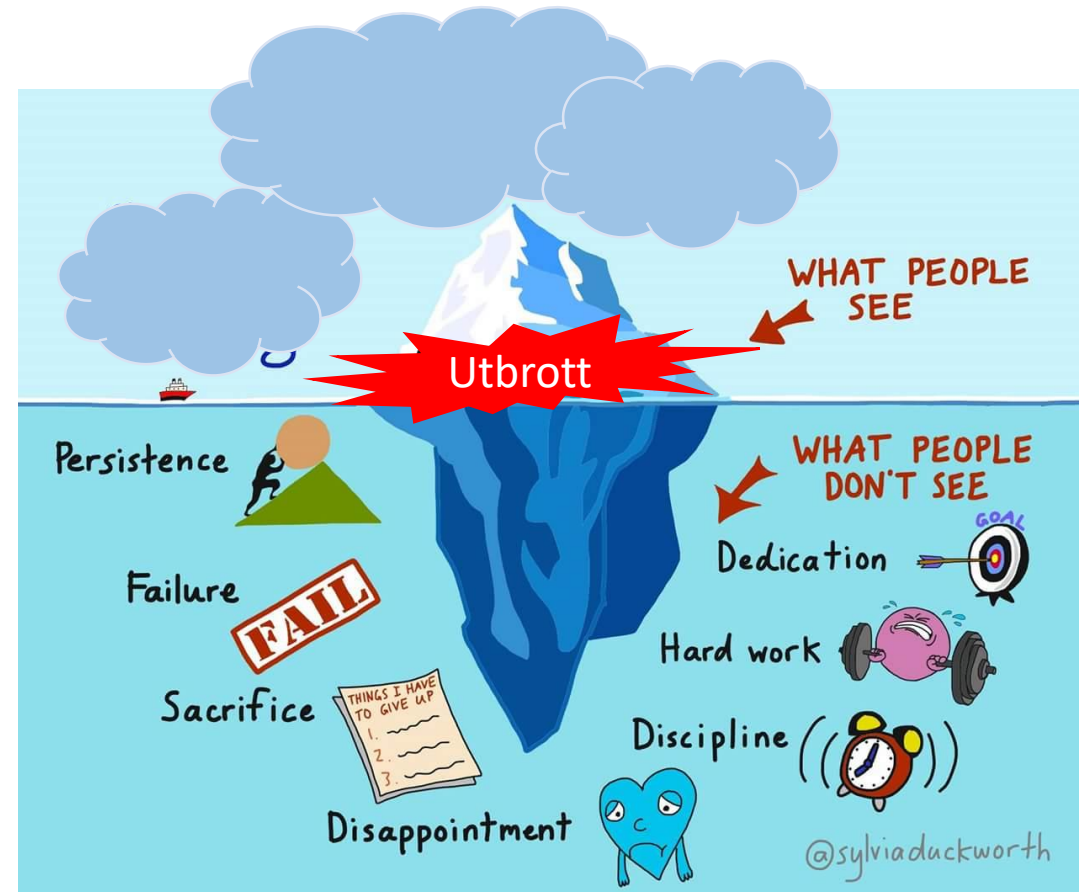


- Den som tar ansvar kan påverka
- Vi är bilägaren!



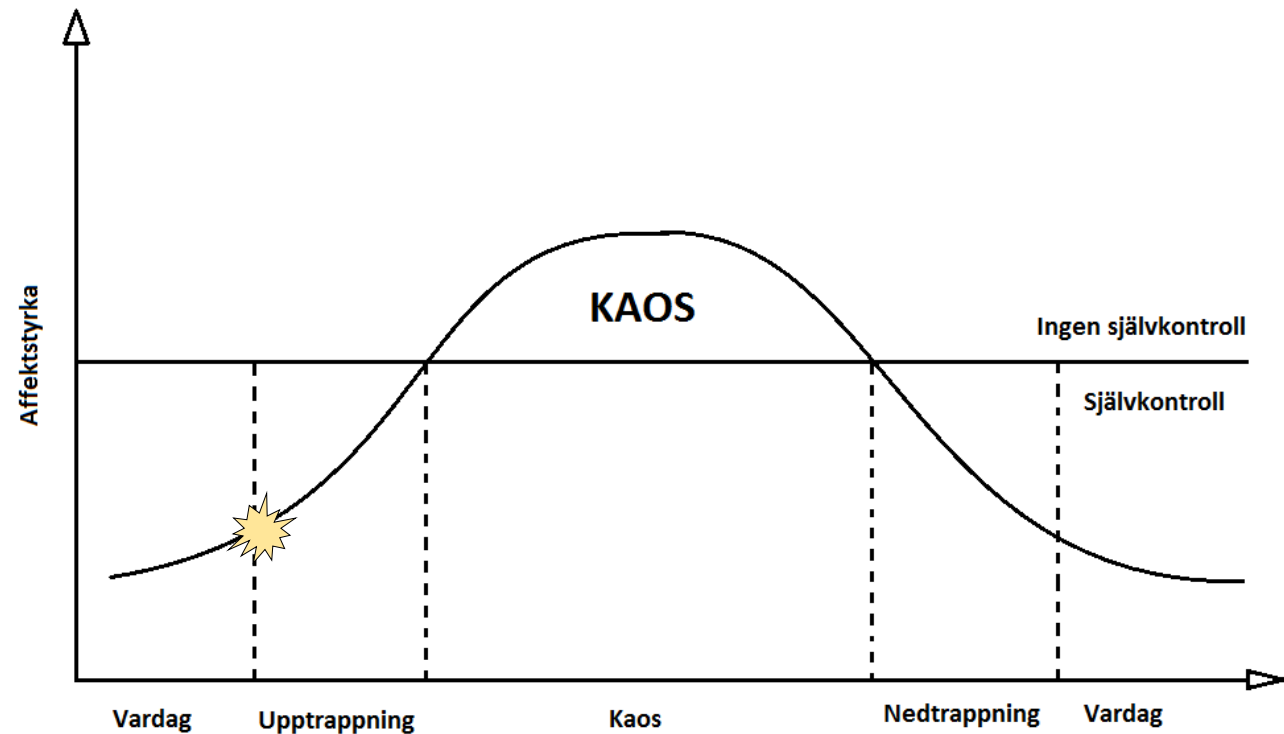
Utbrottet är toppen av isberget

- Ofta många belastningar under det synliga utbrottet
- Klarat många frustrationer under dagen



Affektutbrottsmodellens olika faser

- Vardag
- Upptrappning
- Kaos
- Nedtrappning



Olika förmågor

- *Förmåga att greppa sammanhang och ha överblick*
- *Förmågan att beräkna orsak och verkan i komplexa situationer*
- *Förmåga att strukturera, planera och genomföra aktiviteter*
- *Förmåga att komma ihåg när man tänker*
- *Förmåga att hålla tillbaka impulser*
- *Förmåga till uthållighet*
- *Förmåga till flexibilitet eller att snabbt ställa om*
- *Sociala förmågor (t.ex. förmågan att ta andras perspektiv)*
- *Förmåga att anpassa sig*
- *Förmåga till stresstålighet*
- *Förmåga att säga ja*
- *Förmåga att lugna sig själv eller att behålla lugnet*

Förebygga och hjälpa genom att öka begripligheten

- *Samhörighet*
- *Delaktighet*
- *Tydliggör förväntan/krav*
- *Minska distraktioner*
- *Förbereda*
- *Prompta*
- *Flytta barnets fokus till det barnet ska göra*
- *Motiverande handlingar*
- *Ge barnet bra argument, som barnet förstår*
- *Bekräfta barnets känslor*
- *Tydliggöra "färdig"*

Hur har det gått med konfliktplanen?

- Strategier som varit hjälpsamma för dig?
- Vilka anpassningar har varit hjälpsamma utifrån ditt barns förmågor?
- Något som har varit extra svårt?
- Något som har gått bättre jämfört med tidigare?
- Något som du kommer fortsätta med?

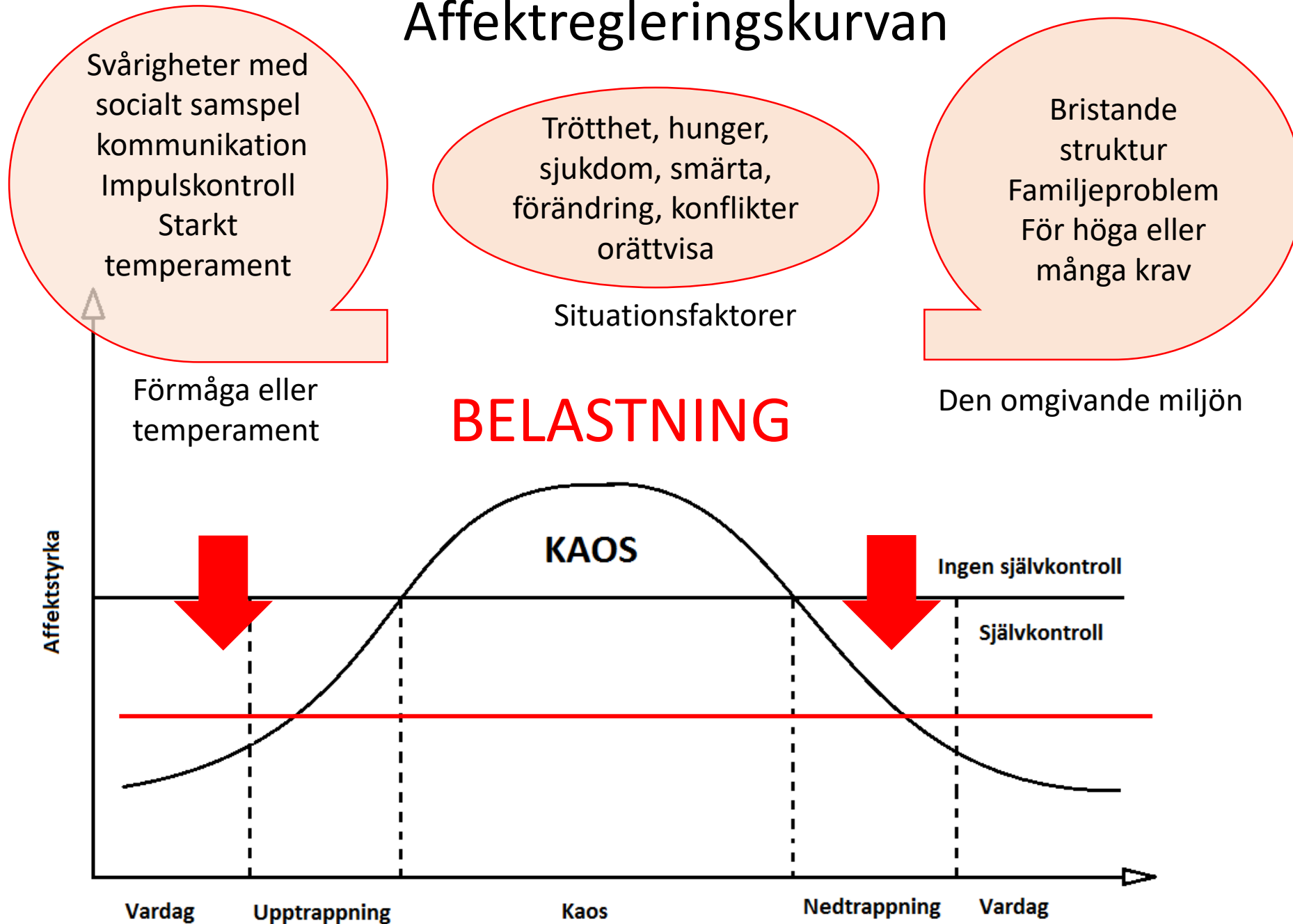
Handlingsplan framåt



Hur minskar vi risken för att det händer igen?

- Gå igenom situationen utifrån affektutbrottsmodellen

Affektregleringskurvan



Hur minskar vi risken för att det händer igen?

- När konflikten är över gå igenom steg för steg vad som egentligen hände och tänk igenom vad du hade kunna göra annorlunda.

Några frågor att ställa sig

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)?
7. Använde jag ett kroppsspråk och röstläge som minskade barnets möjligheter att behålla kontrollen?
8. Använde jag avledande strategier för att aktivt hjälpa barnet till självkontroll?

Några frågor att ställa sig

I KAOSFASEN

1. Var det en farlig situation?

Om det var en farlig situation:

- Avbröt jag den på ett kort och effektivt sätt utan att öka konfliktnivån?

Om det inte var en farlig situation:

2. Klarade jag av att låta bli att ingripa?
3. Använde jag strategier i syfte att minska kaoset (ingen ögonkontakt, skapa avstånd, vara "mjuk" och lugn m.m.)?

I NEDTRAPPNINGSFASEN

1. Fick barnet det nödvändiga utrymmet och lugn och ro så att hen kunde landa på ett bra sätt?
2. Gjorde jag något som fick situationen att eskalera igen?

Några frågor att ställa sig

TILLBAKA I VARDAGEN

Vilka strukturer måste förändras för att det inte ska hända igen?

- Fysiska strukturer
- Regelstrukturer
- Tidsmässiga strukturer

Har jag en plan som jag tror kommer fungera om samma situation uppstår igen?

Ytterligare några råd på vägen: Små barn lär sig av att lyckas

- Små barn lär sig av att lyckas, *inte* av att misslyckas
- Vi lär oss mest av de udda erfarenheterna
- Av denna anledning fungerar sällan arga tillrättavisningar → leder ofta till antingen ingenting (rinner av barnet) eller att barnet bryter ihop.
- Tala istället om hur man kan göra för att det ska gå bättre nästa gång
- Ungefär vid 11-15 års åldern börjar vi lyckas oftare än vi misslyckas. Detta innebär att barn börjar lära sig av sina misstag istället.

Bestraffningar fungerar inte särskilt bra

- Förändrar inte beteendet i längden
- Skapar dålig stämning
- Leder till oändligt tjafsande
- Skapar en ögontjänare
- ...och vad ska man ta till slut?

Vad vi vet om bestraffning i forskningen:

- Gör att man känner sig orättvist behandlad
- Ökar beteendet vi straffar
- Straff kan legitimera att barn gör fel

Belöningar

- Belöningar hör hemma i vissa situationer
- Bör vara försiktiga med att använda belöningar för vardagliga aktiviteter.
- Risk att det går inflation och blir glädjeminskningseffekt
- Som vuxna lägger vi över ansvaret på barnet → maktlöshet när barnet inte gör som vi vill
- Beteendet riskerar att minska när vi fasar ut belöningen
- Belöningar, precis som straff, kan legitimera att barnet tycker att det är okej att göra fel för att de är okej med att belöning uteblir = rättvist.

Och några påminnelser: Ta ansvar som vuxen

- Att hålla på att traggla om varför det inte fungerade just idag ger bara överdrivna skamkänslor som leder till skamlöshet
- Fokusera på vad barnet faktiskt gjorde istället för vad de BORDE ha gjort.
- Och VIKTIGAST vad kunde jag gjort annorlunda?

Vikten av en god relation till mitt barn

1. Hitta stunder för positiv samvaro (gör saker ni båda tycker om)
2. Kommunicera (ta ditt barns perspektiv, bekräfta)
3. Förberedelse (rutiner och struktur)
4. Ge barnet möjlighet att styra och välja (utifrån rimlighet)
5. Var en rollmodell (var följsam, kompromissa, kontrollera känslor)
6. Positiva förväntningar (Jag tror på dig och din förmåga)
7. Ge inte alternativ om det inte finns val

Reflektioner kring kursen

- Vad tar ni med er? Viktigaste lärdomen?
- Vilka frågor har ni fortfarande kvar?
- Hur var det att gå kursen digitalt?
- Något ni önskade mer av?
- Något ni önskade mindre av?



Utvärdera föräldrakurser – Psykologmottagningar
föräldraskap och små barn

Böcker:

- Fem gånger mer kärlek- Martin Forster
- Barn som bråkar
Explosiva barn - Bo Hejlskov Elvén
- Hela havet stormar
Tova Windblad & Ida Flink

Poddar:

- Lågaffektiva podden
- Barnpsykologerna
- BVC-podden

Instagram:

- Medveten förälder



Repetition

<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=jZR3URY4EFw&app=desktop>

Sök på "affektregleringsmodellen" på youtube



Lycka till!

