

Tillfälle 2: Att hantera konflikter när de uppstår



Dagens upplägg

- Repetition
- Prova hemma
- Affektreglering och självkontroll
- Affektutbrottskurvan
- Hjälpa barnet till självkontroll
- Vår självkontroll

Funderingar från förra tillfället?

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*

Begriplighet

- *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"*

Provade hemma?

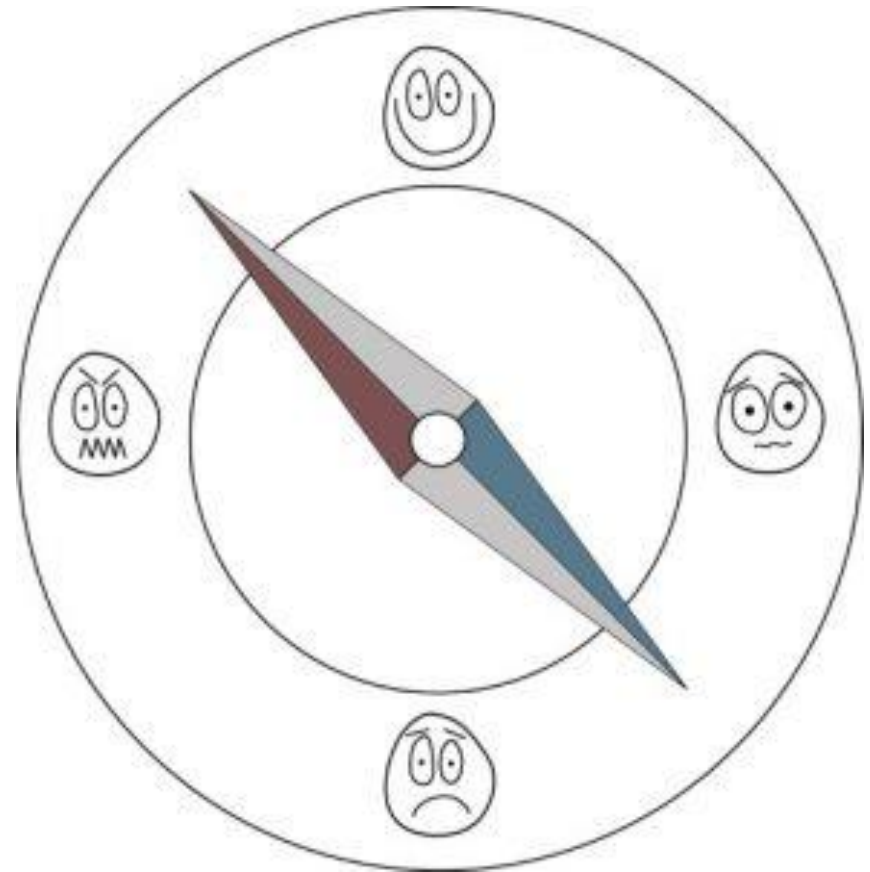
- Vad såg ni?
- Var det något som var svårt?
- La ni märke till något som ni inte lagt märke till förut?

Affektreglering och självkontroll

- Barn som ofta ”bråkar” kan många gånger handla om svårigheter att reglera affekt och behålla självkontroll
- **Alla** behöver behålla självkontrollen för att kunna samarbeta
- För att kunna behålla självkontrollen måste vi reglera ner känslorna

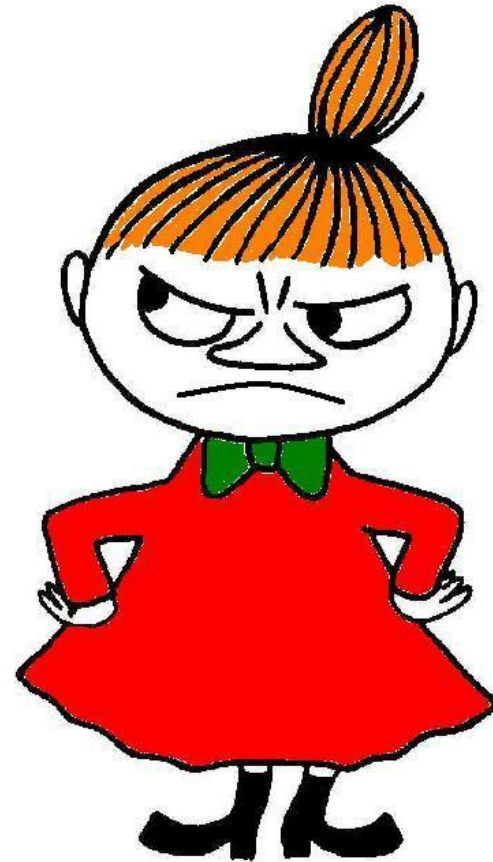
Känslor är bra och vägleder oss

- Alla har rätt till sina känslor. De är en naturlig del och vägleder oss i livet.
- MEN, vissa barn hamnar lättare i stark affekt och har svårare att reglera känslorna pga hög stress/belastning i förhållande till sina förmågor.
- Det är inte vägledande, utvecklande eller stärkande för självbilden att STÄNDIGT hamna i känslomässigt kaos och förlora självkontrollen.



Man har rätt till sina känslor, även de negativa som ilska och ledsenhet

- Men man får inte säga eller göra vad som helst för att uttrycka en känsla
- Och det blir ganska jobbigt att ofta ha väldigt starka känslor...



Barn försöker behålla självkontrollen

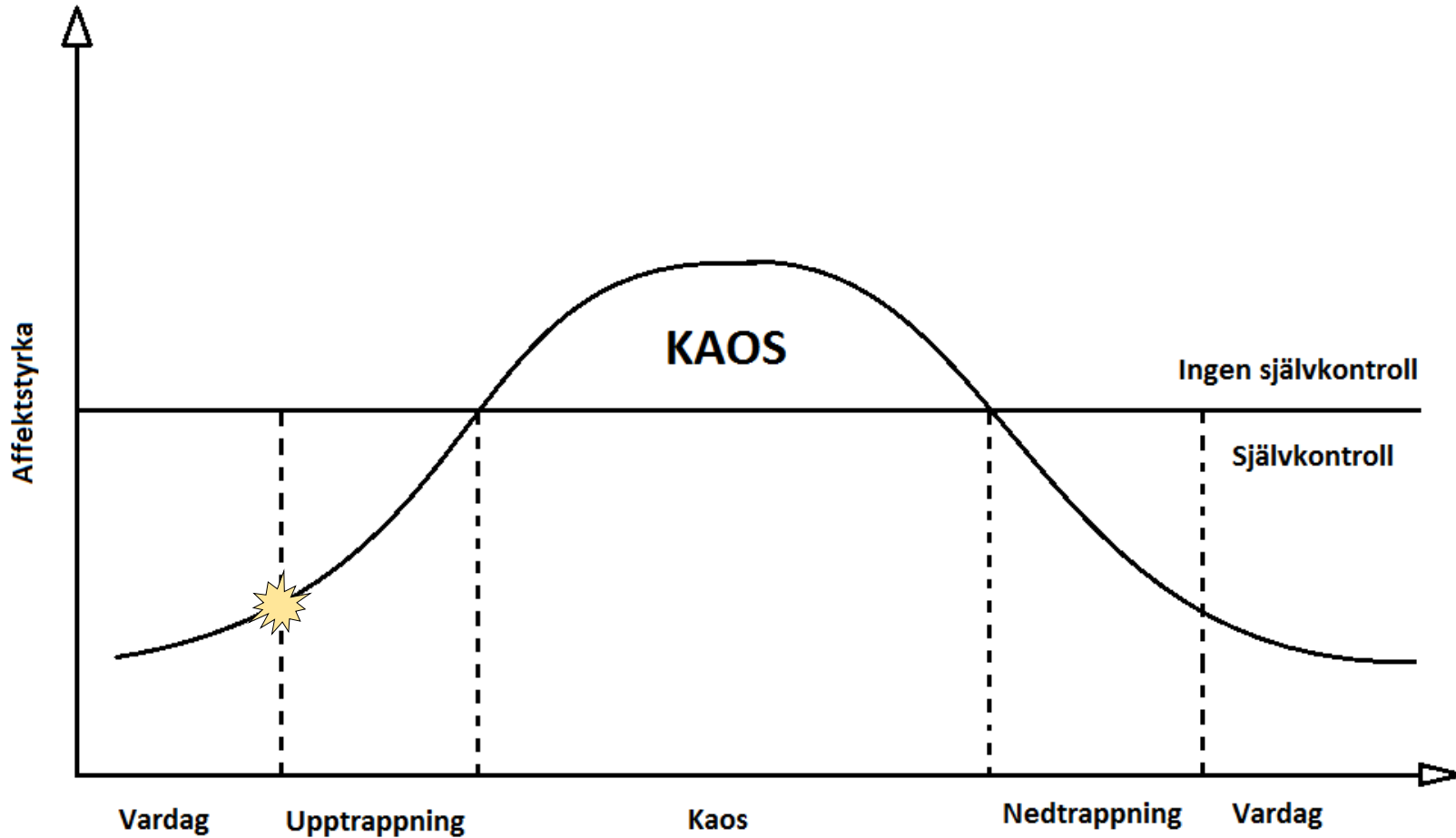
- Barn försöker ofta lösa sitt problem och behålla självkontrollen med alla de medel de har att ta till.
- En del strategier upplevs av omgivningen som bra
- Barn som upplevs som bråkiga använder sig ofta av mindre bra strategier.

- Mycket av det vi ser som bråk är egentligen strategier för att behålla självkontrollen så att de kan samarbeta.
- Om vi motarbetar deras strategier blir det ofta mer bråk.

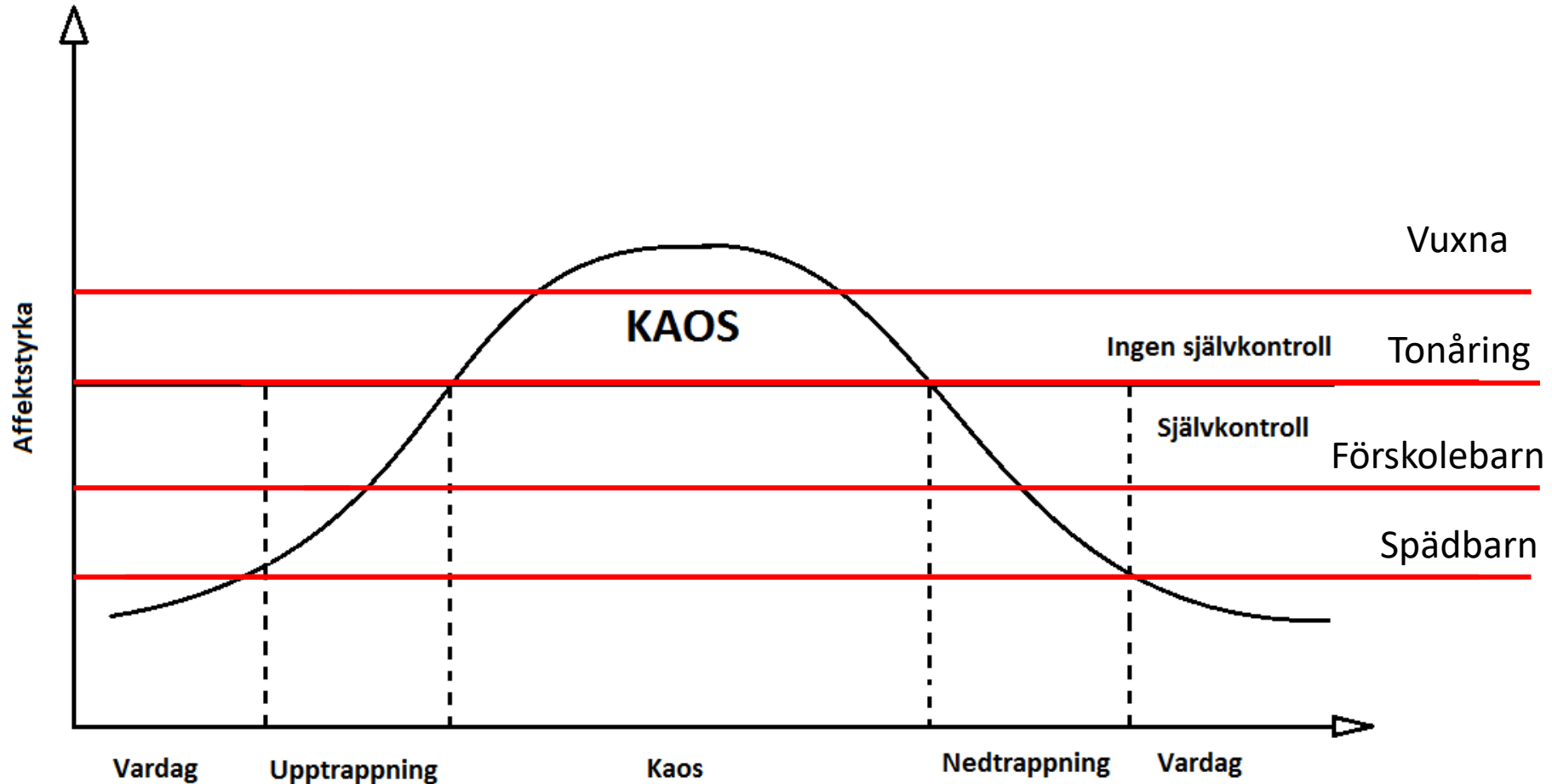
Barnen behöver vår hjälp för att utveckla affektreglering

- Det är en föräldrauppgift att reglera barnets känslor och över tid lära dem att i stor utsträckning själva reglera sina känslor
- Med stigande ålder lär sig barnet reglera sina känslor/affekter vilket ger en känsla av självkontroll
- Dvs att förstå sina känslor, hantera dem, visa känslor på ett socialt acceptabelt sätt och kunna lugna sig själv

Affektregleringskurvan



Affektregleringskurvan



Affektregleringskurvan

Svårigheter med socialt samspel
kommunikation
Impulskontroll
Starkt temperament

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

Bristande struktur
Familjeproblem
För höga eller många krav

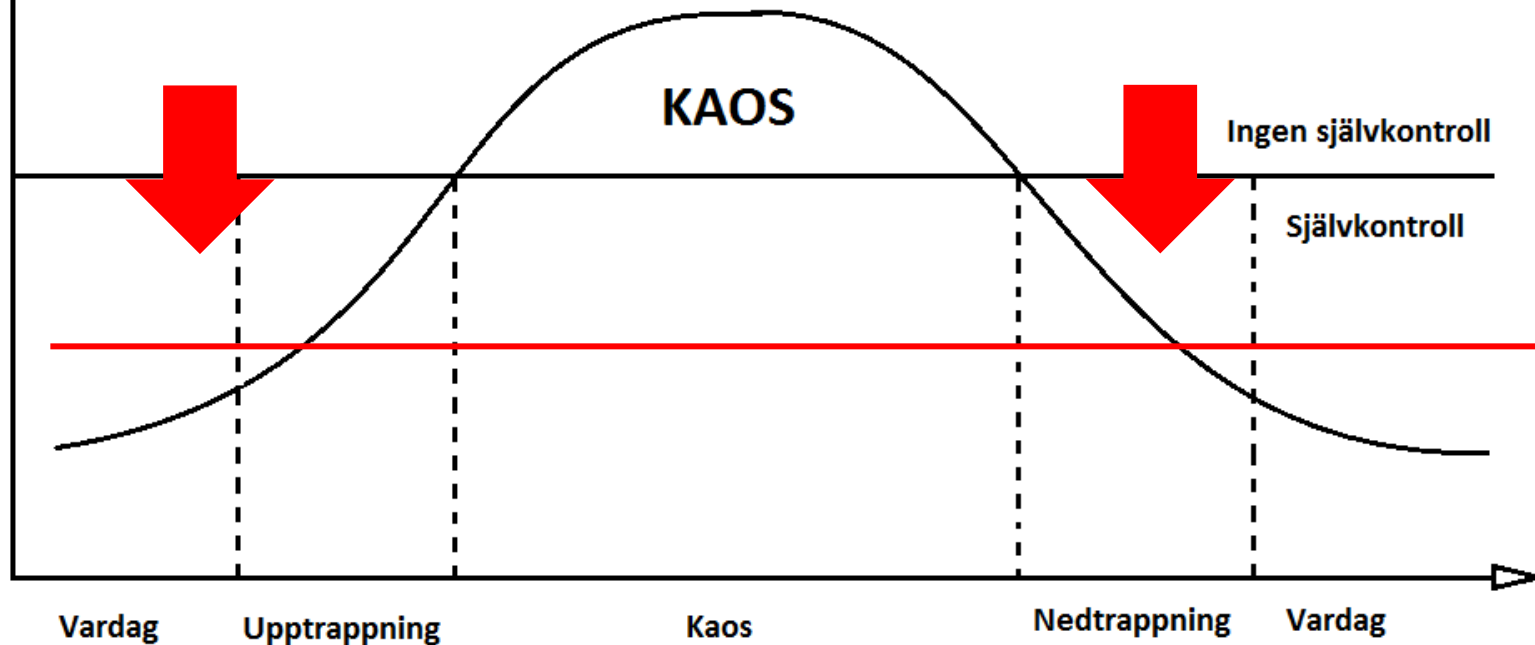
Situationsfaktorer

Den omgivande miljön

Förmåga eller temperament

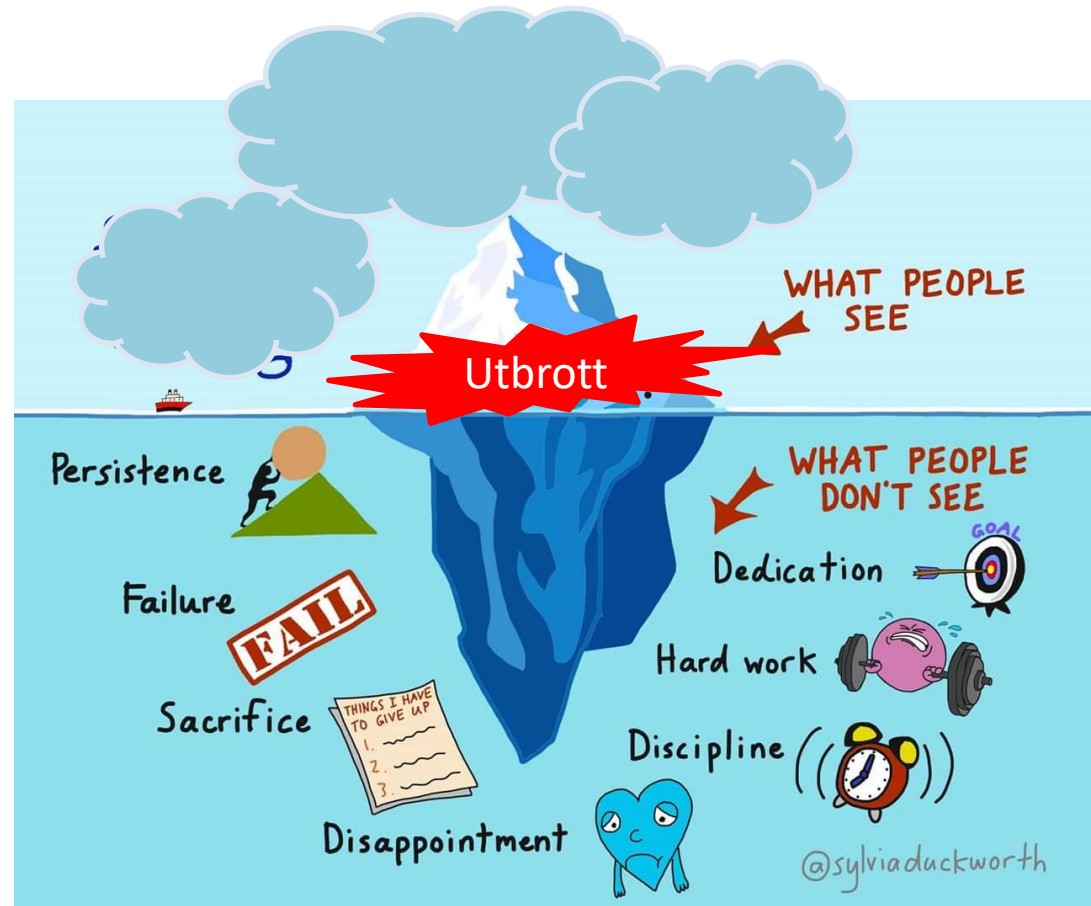
BELASTNING

Affektstyrka



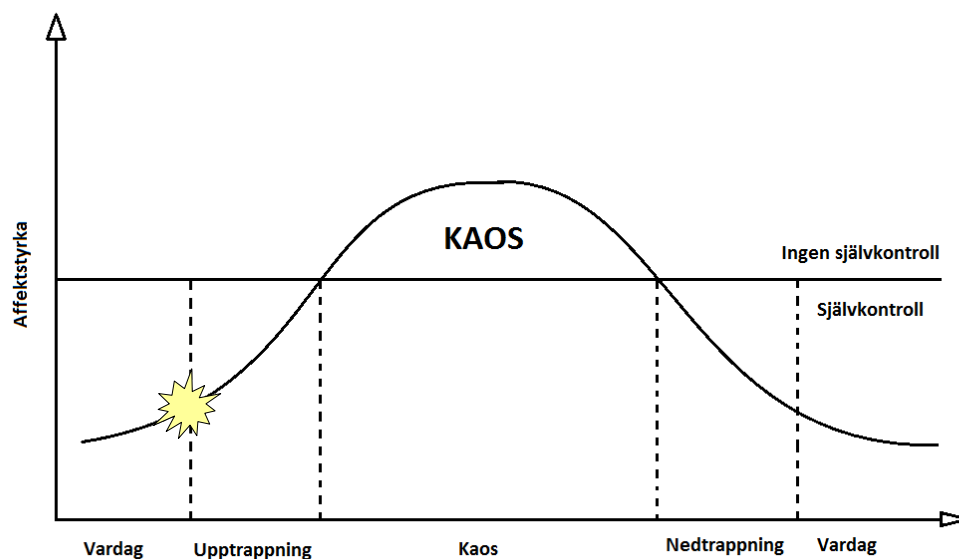
Utbrottet är toppen på isberget

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



Affektutbrottsmodellens olika faser

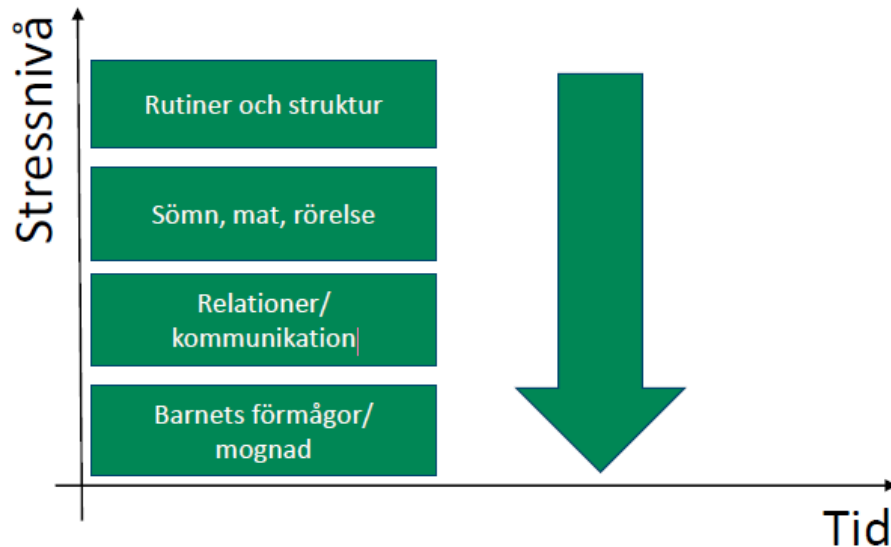
- Vardag
- Upptäppning
- Kaos
- Nedtrappning



Vardagsfasen

- Jobba proaktivt - öka begriplighet
- Hur undviker vi att barnet hamnar i situationer som skapar stark affekt?

Skyddandefaktorer som ökar motståndskraft mot stark affekt:



Bildstöd

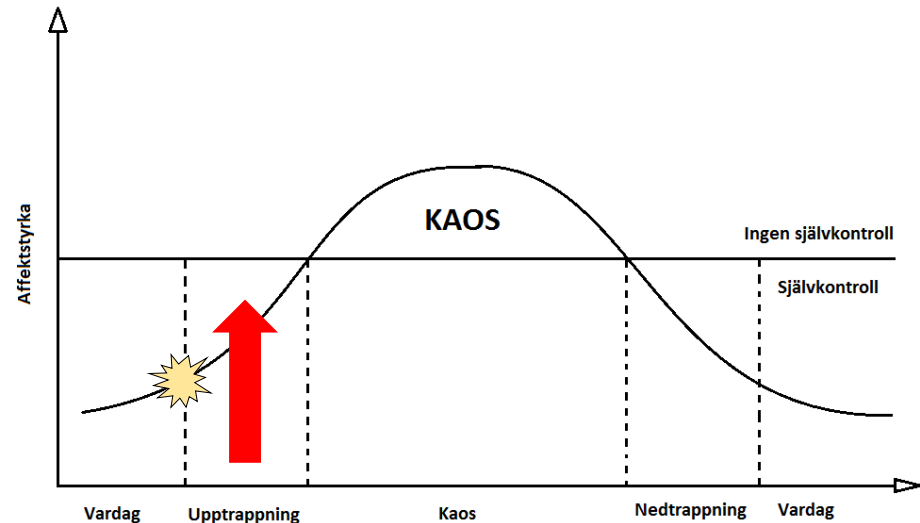


Verktyg för att förebygga konflikter och öka begriplighet

- Öka barnets känsla av delaktighet
- Skapa samhörighet
- Förbereda
- Prompta t.ex. hålla fram jackan när vi vill att barnet ska gå ut
- Färdig "När du är färdig ska vi"
- Flytta fokus till det man ska göra
- Lägga in motiverande handlingar
- Ge bra argument
- Validering förståelse för att krav kan vara jobbigt

Upptrappningsfasen

- Målet att barnet behåller självkontrollen och slipper hamna i kaos
- Försöka att skapa förutsättning för inläring och samarbete



Liknelse med bilen igen

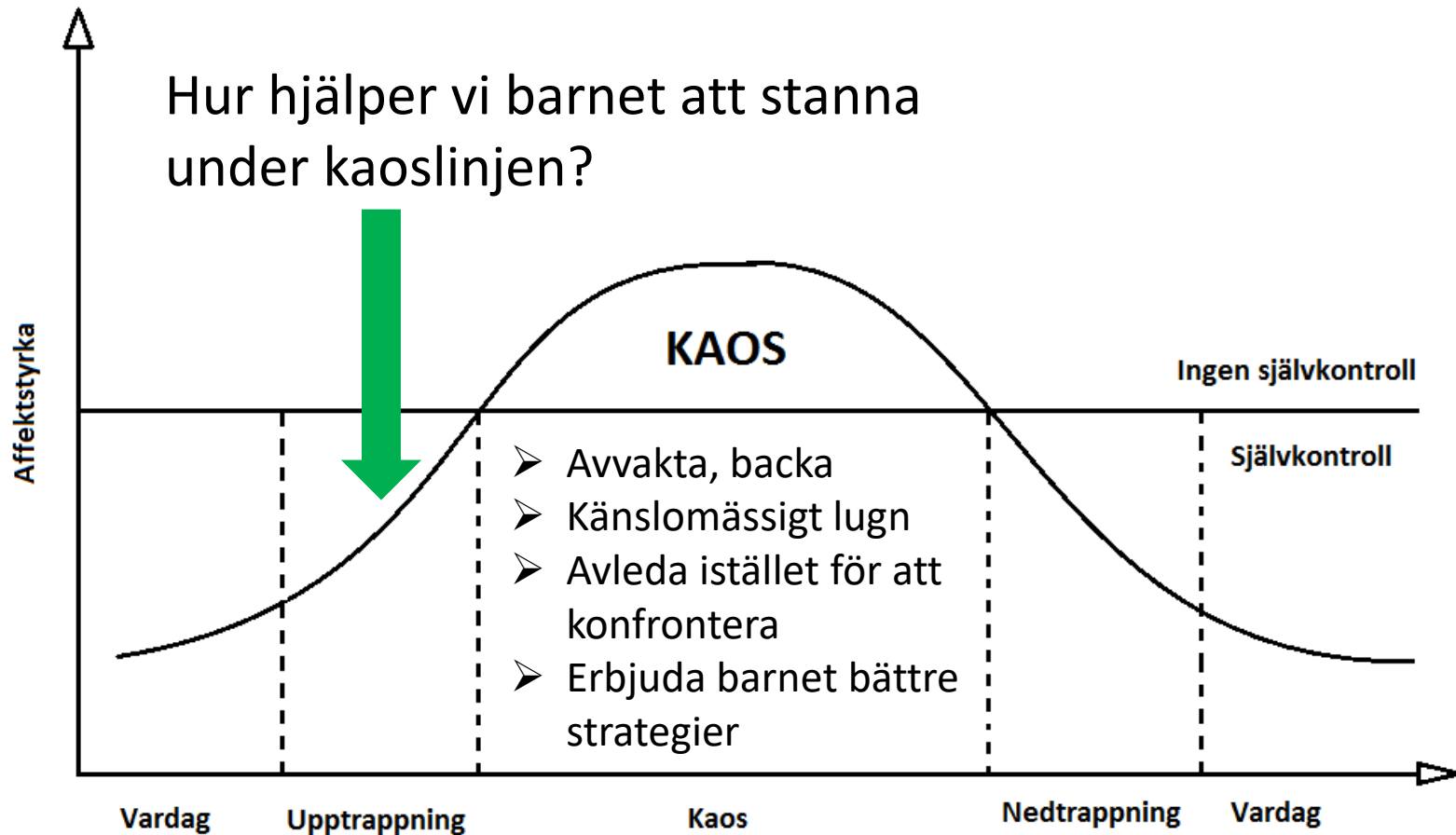
➤ Vad gör vi om en bil sladdar?



➤ Först och främst återfår vi kontrollen över bilen, fokuserar inte på att komma i mål!!

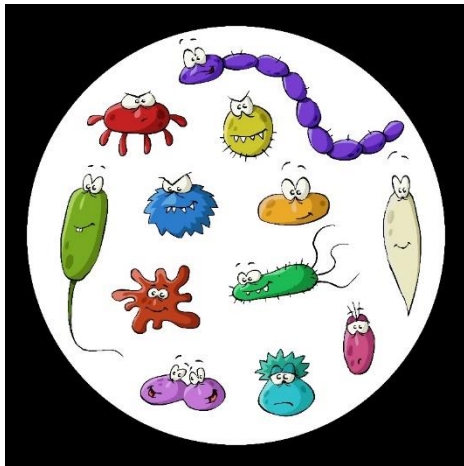
När ett barn är i upptrappning kan vi behöva släppa kravet/målen en kort stund för att hjälpa barnet att återfå kontrollen!

Upptrappingsfasen



➤ **Avvakta, backa**

- Fysiskt och psykologiskt
- Inget argumenterande
- Pausa/släppa krav tillfälligt



➤ **Känslomässigt lugn**

- Affektsmitta, känslor smittar snabbt och blir lätt en epidemi i familjen
- Smitta med rätt affekt

➤ Avleda istället för att konfrontera

- Ett enkelt "Nej!" kan trilla över i kaos
- En framgångsrik avledning gör att kaos inte inträder
- Avledning ska användas med försiktighet.

Exempel på avledning

1. Något som fångar barnets intresse
2. Byt ut den vuxne
3. Gå ut
4. Busa/skoja
5. Byt till välkänd aktivitet/rutin
6. Erbjud alternativ lösning

➤ Erbjud barnet bättre strategier

Exempel på **mindre** konstruktiva strategier för att behålla självkontrollen:

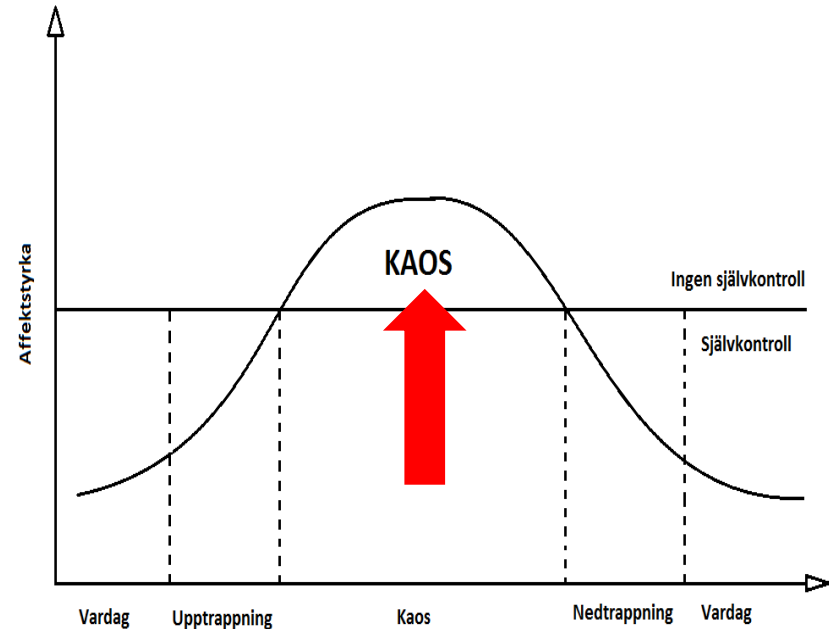
- Att vägra
- Att skrika
- Att ljuga
- Springa iväg
- Hota
- Slå så att andra håller sig borta

Exempel på **mer** konstruktiva strategier:

- Säga att man vill vara i fred en stund
- Gå undan rent fysiskt till en lugnare plats och på ett lugnt sätt
- Avskärma sig – dvs. vara kvar i situationen men skapa avstånd, t.ex. gömma sig under luvtröjan.
- Göra något som känns tryggt
- Söka stöd
- Beskriva sina känslor i ord

Kaosfasen

- Var uppmärksam på akuta kaostecken. Kaos betyder att barnet har tappat självkontrollen.
- Det primära målet är att lugna barnet, hjälpa barnet att återfå självkontrollen och hamna i nedtrappning
- Grundläggande belastningsfaktorer ska åtgärdas om möjligt.

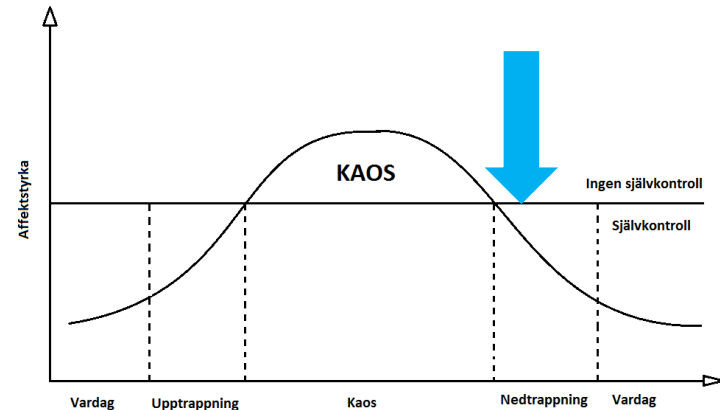


Kaosfasen

- 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

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 (gång 1)



Nedtrappning

- Genom samtal lägger vi grunden för förmågan till samarbete och bättre strategier
- Du behöver inte bevisa att du hade rätt och barnet fel
- Kräv inga förklaringar
- Istället för "Varför":
 - *Vad var det du ville när jag inte förstod det?*
 - *Hur tänkte du att vi skulle göra?*

Så vad säger man till släkten/grannen/vännerna?

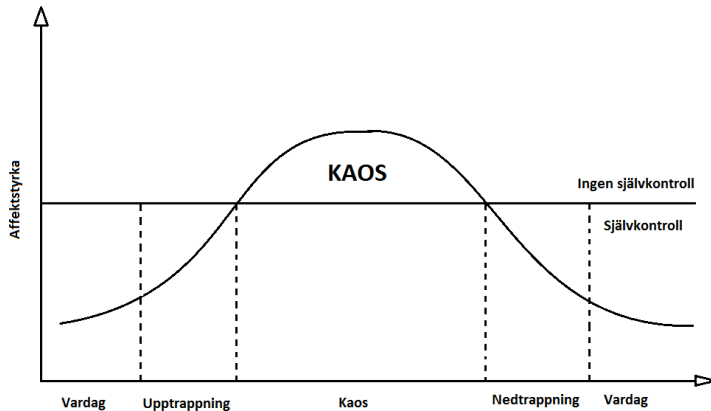
”Ja, hen är fyra år och har problem med sin impuls kontroll
när hen blir arg eller besviken, vi håller på att hjälpa hen
med det.

Du behöver inte vara bekymrad”

Lars H Gustafsson, barnläkare

Jag då?

- Hur är det med min egen affektkurva?

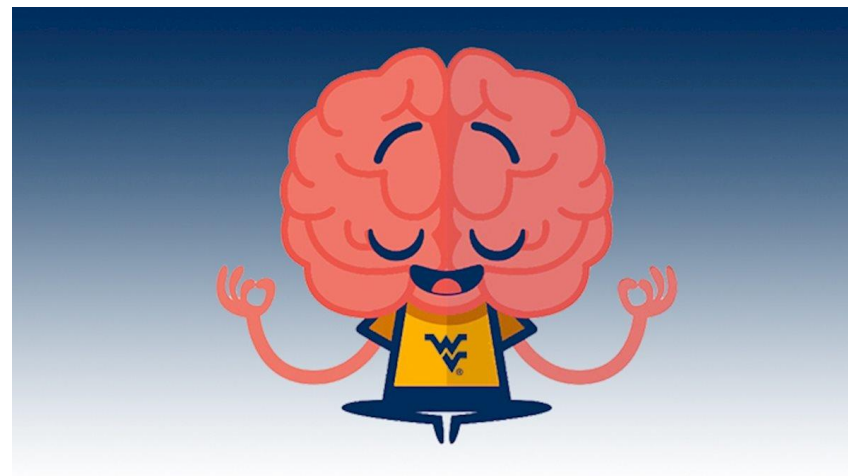


Få koll på dig själv!

- Hur starka känslor får jag?
- På vilka sätt är jag lik mitt barn, och på vilka sätt olik?
- Vad är mina egna röda knappar? Vad får mig att gå i taket? Vad är riktigt provocerande?

Fyll på egna batterier för ökat tålamod

- Sömn, motion och basal omvårdnad
- Medveten närvaro, yoga, avslappning
- Se till att få pauser/tid för dig själv och planera in saker som känns viktiga!
- Prioritera att gör saker *med ditt barn* som känns positiva och som ni båda tycker om
- Om fler föräldrar - vem gör vad? Kanske har en förälder lättare/svårare för vissa situationer än den andre. Dela upp!





Affektreglering för föräldrar

- 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

Sammanfattning

VARDAGSFAS

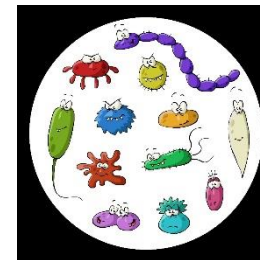
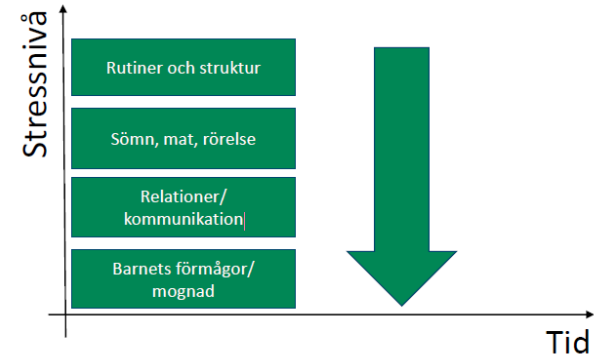
- Förebygga, positiv samvaro

UPPTRAPPNING

- Pausa krav, backa, reglera egna känslor, avledning, erbjud bättre strategi

KAOS

- Lugna och hjälpa



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 |
|---------------------------------|---|---|--|
| E X E M P E L | Stina vägrar klä på sig ytterkläder på morgonen när vi ska till förskolan | <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| | | | |
| Datum | | Tillämpade strategier | Reflektion |
| | | | |

Repetition

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

Sök på "affektregleringsmodellen" på youtube

