

# Lågaffektivt bemötande för känslostarka barn



Kurs för föräldrar med barn 3-5 år

Psykologmottagning Föräldraskap och små barn  
Fyrbodal

# Presentationssrunda

- Namn
- Namn och ålder på ert/ditt barn
- Förväntningar på kursen

Kursen baseras till stor del på  
Bo Hejlskov Elvén och Tina  
Wimans bok



# Lågaffektivt bemötande - för vem?

- Bra för alla barn, MEN
- Extra värdefullt för känslostarka och oflexibla barn
- Extra viktigt och gör störst skillnad för dessa barn

# Kursens innehåll:

Tillfälle 1: Att förebygga konflikter

Tillfälle 2: Att hantera konflikter när de uppstår

Tillfälle 3: Konkreta handlingsplaner

Tillfälle 4: Gjorda erfarenheter och fortsättning

# Lågaffektivt bemötande

## Tillfälle 1: Att förebygga konflikter

- Vad är lågaffektivt bemötande
- Vems är problemet?
- Barns förmågor vs. vuxnas krav och förväntningar
- Begriplighet och samarbete

# Men först två klargöranden

# Konflikter och bråk är inte ”fel” i familjelivet

- De ingår i vardagslivet och är nödvändiga för den sociala och känslomässiga utvecklingen
- Lär sig konflikthantering  
och
- att nära relationer tål att man blir osams ibland



# Man kan inte både äta kakan och ha den kvar

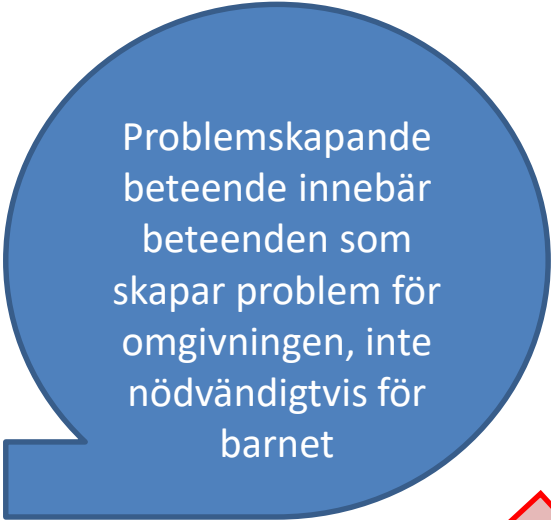
- Ibland önskar vi att våra barn ska lyda

## **samtidigt**

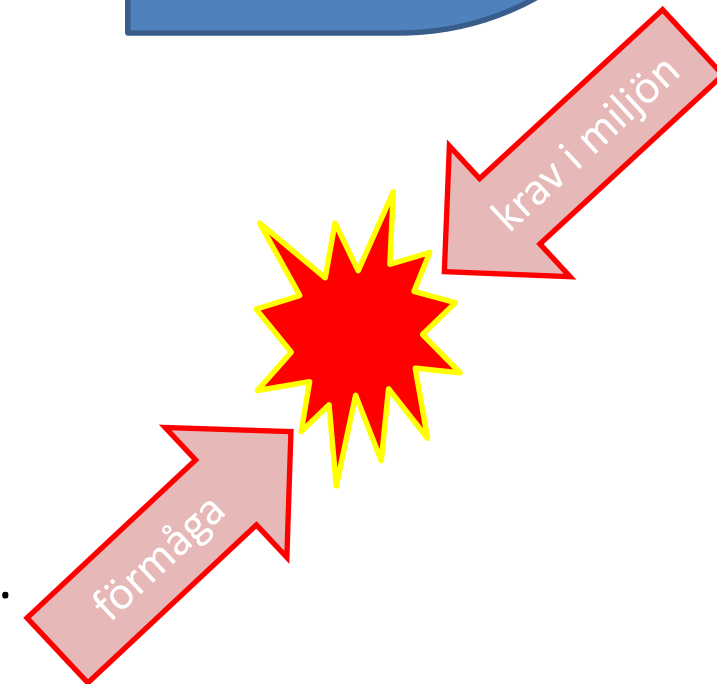
- Vill också att de ska bli trygga, självständiga, kreativa, ansvarskönnande och samarbetsvilliga vuxna
- Lågaffektivt bemötanden handlar inte om att få barnen att lyda utan att hjälpa dem till **samarbete**

# Lågaffektivt bemötande

- Syftar till att minska stress och problemskapande beteenden
- Problemskapande beteenden har funnits i alla tider
- Samhället förändras och ställer olika krav på olika förmågor hos oss
- Idag ställer vi t.ex. höga krav på förmågan att strukturera, överblicka och värdera andras och eget beteende, och för att förvalta sitt eget liv och sin egen inläring.



Problemskapande beteende innebär beteenden som skapar problem för omgivningen, inte nödvändigtvis för barnet



# Vad är lågaffektivt bemötande?

- Handlar om att hjälpa barnet att lyckas
- Utgår ifrån att barnet gör rätt om det kan
- Om barn inte gör rätt är det för att de inte kan eller ej har rätt förutsättningar

Denna kurs handlar om att ge barnet rätt förutsättningar för att göra rätt och lyckas!



# Minska problemskapande beteenden med lågaffektivt bemötande


Vi kan arbeta på två sätt:

- Förändra beteende genom att ändra på barnets förutsättningar i situationen
- Hitta nya strategier för att hantera beteendet när det uppstår (Tillfälle 2). Vi utgår ifrån att beteenden till viss del alltid kommer att finnas men utvecklar metoder för att hantera beteendet när det uppstår


# Ge rätt förutsättningar genom att förstå våra olika perspektiv

## Vems är problemet?

**Barnet har ett problem och den vuxne ett problem. De ser oftast inte likadana ut.**



Åh nej, nu kommer  
pappa! Jag som precis  
håller på och slå rekord!



Nu får han banne mej  
sluta spela, det här  
maniska spelandet  
kan ju inte vara bra!

# ”Skärp dig!”

Vi utgår ofta från att barnet skulle kunna bete sig ”bättre” om det bara ville, och att de krånglar till det med flit.  
”Om du bara skärpte dig skulle du kunna lösa mitt problem.”

Att förvänta sig att barn i förskoleåldrarna ska både förstå och lösa förälderns problem är inte realistiskt ur ett utvecklingspsykologiskt perspektiv.

# Den som tar ansvar kan påverka

- Ibland utgår vi ifrån att barnet har samma problem som vi och lägger ansvaret på barnet att lösa våra problem.
- När barnet inte gör som vi vill känner vi oss maktlösa.
- Därför är det vuxnas ansvar att förändra situationen så att bråk inte uppstår och vi slipper känna oss maktlösa

# Liknelse med bilen och bilägaren

Barnet är bilen.

Vi är bilägaren.



Vad gör vi för att slippa krocka?

- Kör bilen på ett säkert sätt.
- Tar ansvar för service och reparationer.
- Har kunskap om bilens egenskaper.

# Bli medveten om ditt barns nuvarande förutsättningar

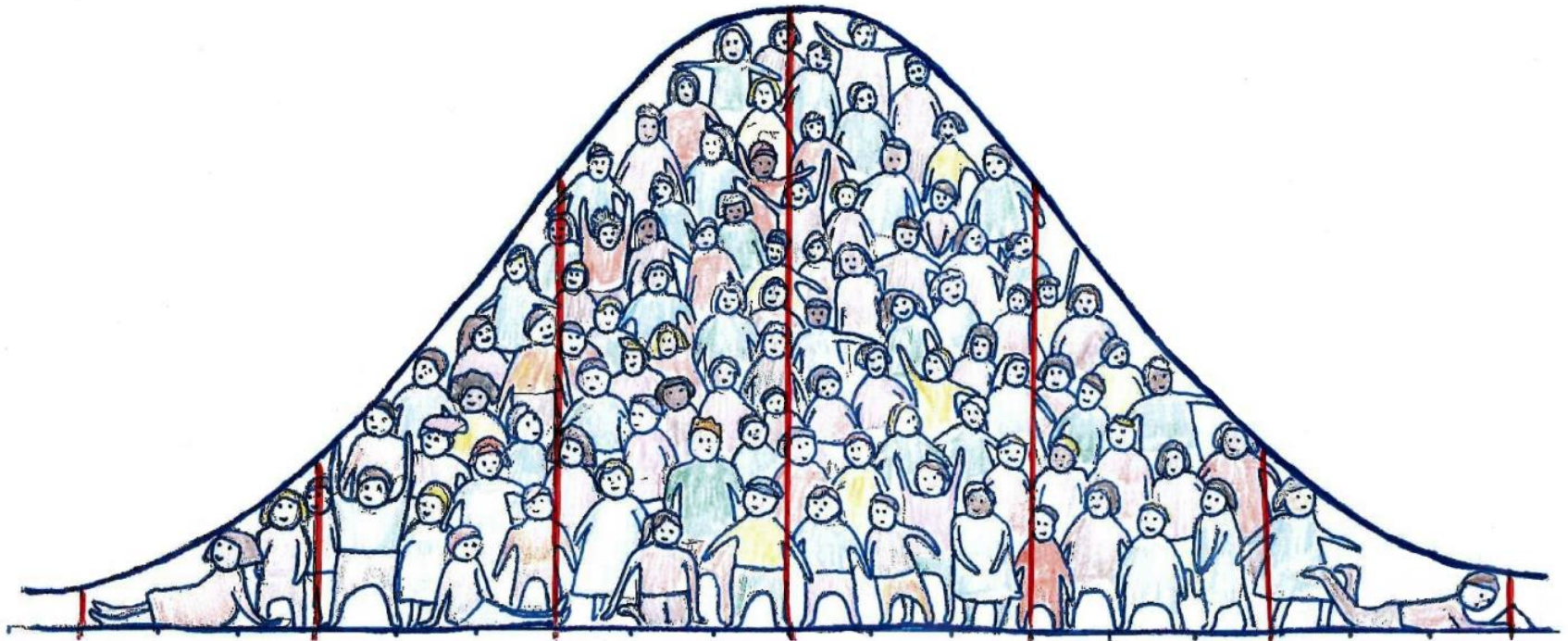
**”Barn som kan uppföra sig gör det”**

Men deras aktuella förutsättningar påverkas av:

- Mognad
- Temperament
- Miljö

**Barn är olika och vi behöver anpassa kravnivån efter ditt barns unika personlighet och förmåga**

Förmågor är olika och utvecklas i olika takt




# Hur ser det ut för ditt barn?

- *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*


# Markera 1-3 förmågor som du tenderar att överskatta hos ditt barn

- *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*

# Hur stämmer mina förväntningar på barnets förmågor med den faktiska förmågan, HÄR OCH NU?



Åh nej, nu kommer pappa! Jag som precis håller på att slå rekord!




Nu får han banne mej sluta spela, det här maniska spelet kan ju inte vara bra!

# Barnets förmåga och den vuxnes krav

Om vi utgår ifrån att barnet har samma problem som vi och vi överskattar barnets förmåga att lösa problemet kan det lätt leda till bråk/konflikt.



Stick! Jag spelar!



Jag sa ju åt dig att stänga av för 10 minuter sedan.  
Stäng av nu!  
Annars stänger jag av internet.

Vilken förmåga överskattar föräldern?

# Vi ställer ofta krav på barnen

- Ofta hamnar vi i konflikt pga. av att vi ställt för stora krav utifrån barnets förmåga
- Att förklara saker i långa meningar ställer krav på språklig förmåga och verbalt minne
- Miljön kan ställa krav på förmågan att sitta still, vara tyst, koncentrera sig, klara röriga miljöer och nya intryck, motstå impulser, avstå från något lockande etc.
- Våra önskemål om vad barnet ska göra är också det krav

# Öka begripligheten som en förutsättning till samarbete

- När barn inte samarbetar med oss eller följer regler så handlar det nästan alltid om bristande begriplighet/tydlighet.
- **Följer du alla regler, rekommendationer och uppmaningar runt omkring dig?**
- Vi följer ofta de regler som vi kan förstå, som är tydliga och som är lätta/självklara att följa.

# Öka begriplighet/tydlighet genom

- *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"*

# Öka begriplighet

Om vi ändrar vårt förhållningsätt och situationen hjälper vi barnet att säga ja till vårt krav.



Okej! Jag kör  
klart först. Sen  
får du köra!



Kan inte jag få vara  
med och köra sista  
banan? Sen kan vi  
gå och kolla vad vi  
ska äta till middag!

Vad gör föräldern?

# Sammanfattning

- Lågaffektivt bemötande handlar om att ställa krav på ett sätt som fungerar.
- Barnet har ett problem och den vuxne har ett problem. Dessa ser oftast inte likadana ut.
- Vi måste tänka ut hur vi kan förändra situationen så att barnet inte upplever kravet som ett problem.
- Liknelsen med bilen och bilägaren; bilägaren tar ansvar för att bilen fungerar.
- Barns förmågor är olika.
- När barn inte samarbetar med oss eller följer regler så handlar det nästan alltid om bristande begriplighet.

# Prova hemma

1. Fundera över ditt barns *förmågor*. Utifrån detta, bör dina förväntningar sänkas på något område?
2. Finns det någon situation i vardagen, där bristande förmågor hos ditt barn (eller för höga krav) skapar problem?