

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 upptrappingsfasen

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?

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 mm.)?

I nedtrappingsfasen

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?

I vardagsfasen

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

1. Fysiska strukturer
2. Regelstrukturer
3. Tidsmässiga strukturer

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