

Lågaffektivt bemötande

- vad är det och hur använder vi det?

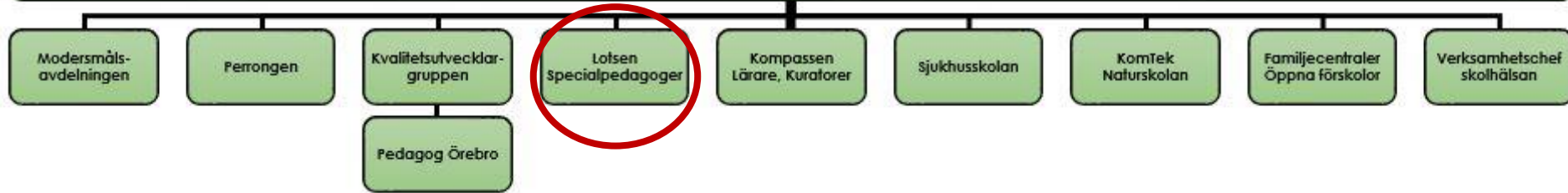
Nilsson

Malin Sun~~ne~~sson Cecilia Ljungström
Specialpedagoger
Centralt skolstöd, Lotsen

malin.sunesson@orebro.se

cecilia.ljungstrom@orebro.se

Centralt skolstöd



Handledning, konsultation samt
fortbildning i överenskommelse med
enskilda förskolor/skolor

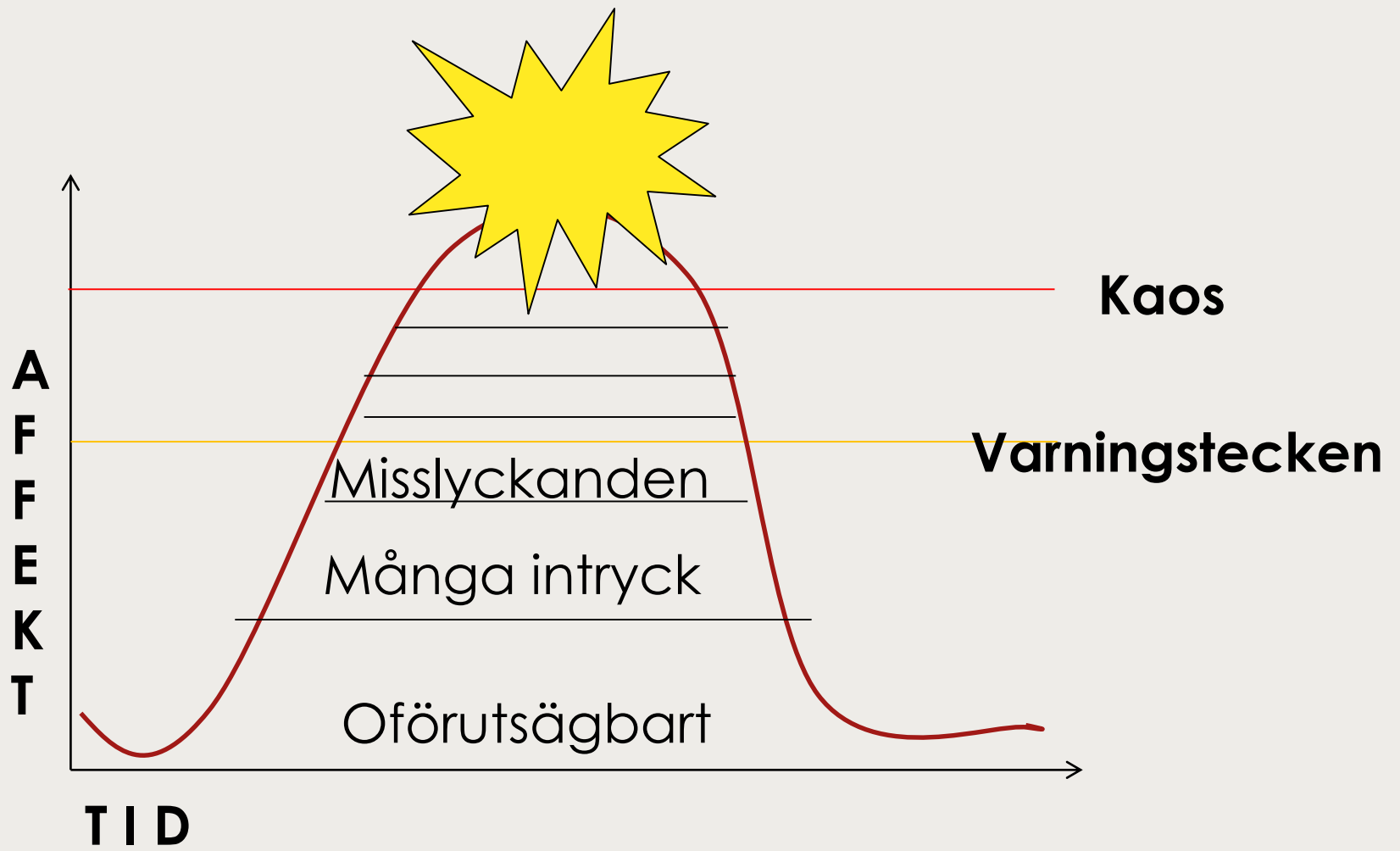
Stöd till enskilda elever i
överenskommelse med
enskilda förskolor/skolor

Öppna föreläsningar,
workshops och seminarier kring
olika specialpedagogiska frågor
och kunskapsområden

Lågaffektivt bemötande –vad är det?

Känslosmitta





Att hålla tillbaka
impulser

Uthållighet

Att komma ihåg

Stresstålighet

Flexibilitet
Att säga "Ja"

Att strukturera
Planera,
genomföra,
avsluta



Social förmåga

Beräkna orsak och
verkan

Att lugna sig

Trygg bas

Har den här personen kontroll över situationen?

Kan den här personen hjälpa mig?

Tycker den här personen om mig?



Lågaffektiva metoder

- Kräv ej ögonkontakt
- "Ögonkontakt över tre sekunder skapar affektsmitta"
- Ta ett steg tillbaka
- Sätt dig ner
- Avled istället för att konfrontera
- Var avslappnad i din kropp
- Var om möjligt tyst. Om du måste säga något säg det kort och med positivt tonfall.
- Ge barnet en utväg och förvänta dig att det ska fungera

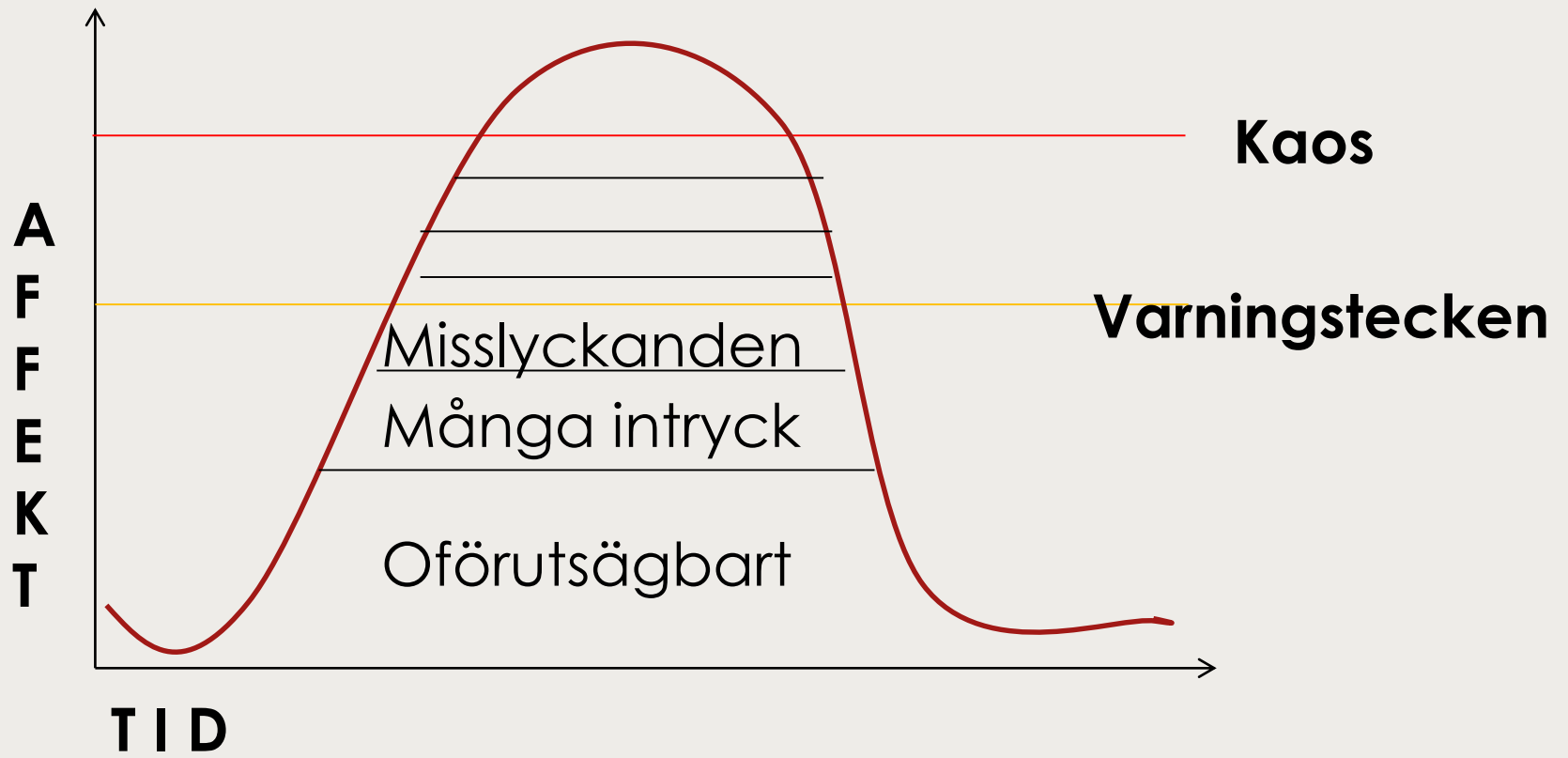
"Lågaffektivt bemötande tar utgångspunkt i att människor med problemskapande beteende ofta har svårigheter med att reglera affekt. Ofta reagerar de med samma affekt som de presenteras för. Orsaken till det är att affekt smittar, men att de flesta av oss som ganska små lär oss att skilja på om det är vår egen affekt eller någon annans vi känner. Det gör en del människor inte. De kan inte skilja mellan egen och andras affekt, vilket till exempel innebär att de blir arga om man skäller på dem.

Dessutom vet vi att problemskapande beteende ofta händer när en person har en hög affektnivå. Ingen börjar slå på människor omkring sig om de är lugna. Lugn och självkontroll hänger ihop, och vi vill att personen behåller kontrollen över sig själv, så att han kan samarbeta med oss.

Den kunskapen måste vi förhålla oss till genom att använda oss av vår egen affekt. Vi måste utstråla lugn, men också akta oss för att smittas av andras oro. Därför måste vi använda oss av metoder som skyddar både personen med beteendet och oss själva från att gå upp i affekt."

(Hejlskov, Bo, 2017)

- Vad påverkar min affekt?
- Vad hjälper mig att hålla lugnet?
- Hur kan mina kollegor hjälpa mig när jag känner att min affekt går upp?



Ross Greene:

”Kids do well if they **can**”

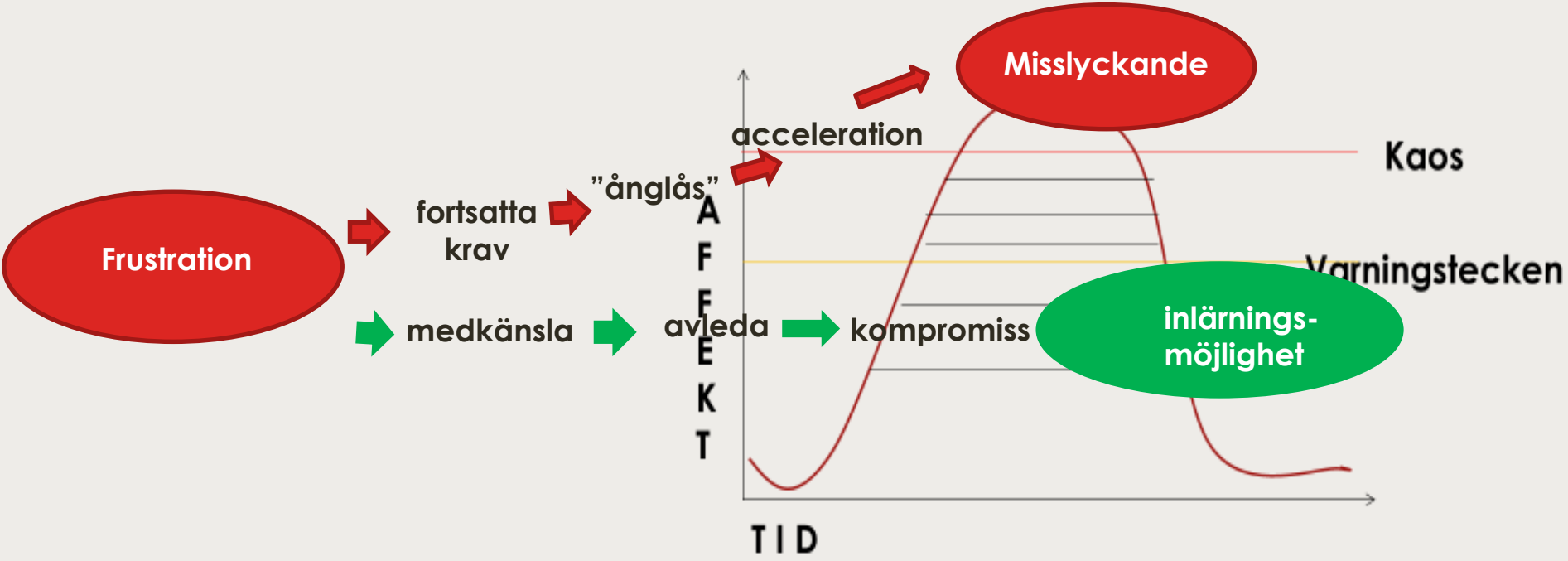


Bo Hejlskov:

” Barn som kan uppföra sig gör det”

Om de inte gör det, behöver vi vuxna lista ut varför de inte gör det.

vätkorsning



- **Förberedelse**

- "Vad kommer att hända? När? Vad kan jag göra som kommer att fungera för mig?"

- **Delaktighet**

- "Nu ska vi gå ut. Vill du gunga eller cykla?"

- **Samhörighet**

- "Jag hjälper dig. Vi gör det tillsammans!"

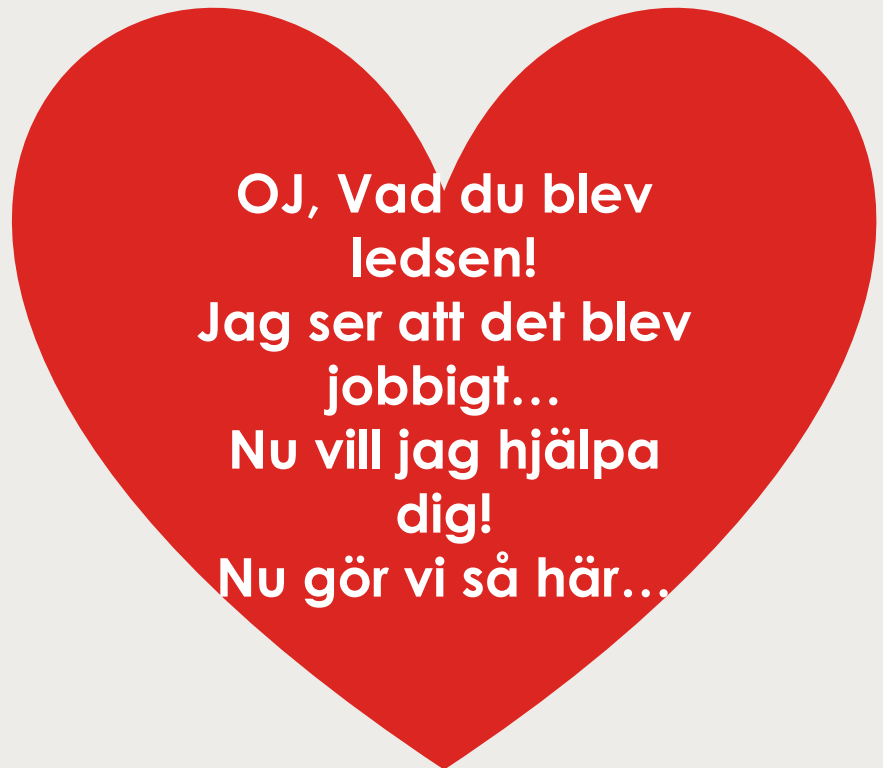
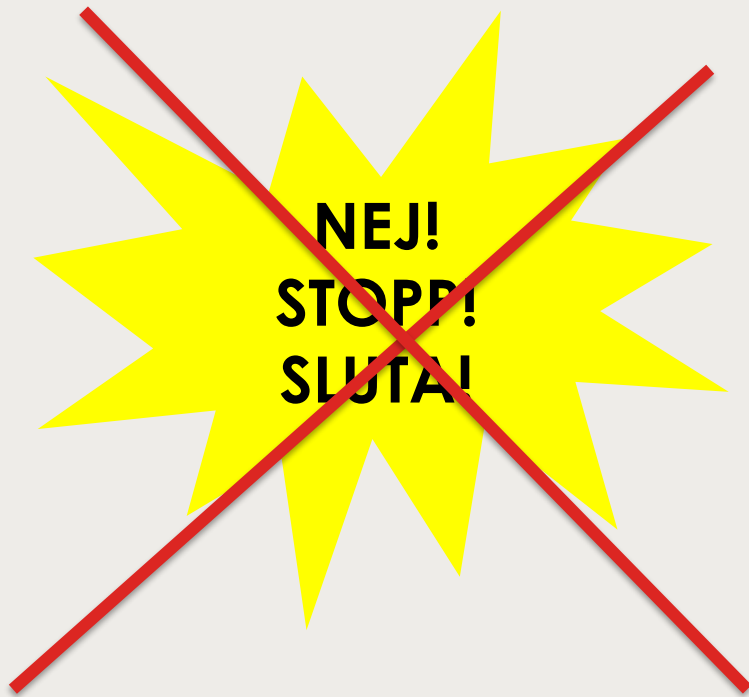
- **Validering**

- "Jag förstår att det känns jobbigt nu..."

- **Ge bra argument**

- Varför ska barnet säga ja till det du vill? Varför är det bra för barnet?

Ett **Nej** är ingen vägledning



A-B-C



Den vuxnes lösning
- ej förhandlingsbart



Gemensam lösning

- Medvetandegöra egna reaktioner
 - Hjälpa att förstå situationen
 - Hjälpa att hitta strategier för hur man kan lösa problem
- = LÄRANDE



Att jobba med
senare



1. Empatisteg – bekräfta elevens känsla

" Jag har sett att du har blivit arg på några av barnen på sista tiden när ni har spelat fotboll. Vad står på? "

2. Definiera problemet – sätt dina ord på det

" Jag vill inte att någon ska känna sig rädd och när du slår de andra känner de sig rädda"

3. Invitation – gemensam lösning

" Jag undrar om det finns något sätt... Kan du komma på något sätt att..."

Var uppmärksam på barnets egna strategier för att ta sig ur situationen och använd dem

Avled konkret

- Prata om något som barnet tycker om
- Titta där!

Avled med affekt

- Använd humor
- Byt personal
- Erbjud en trygg, positiv och välkänd aktivitet

Lågaffektiva metoder

- Kräv ej ögonkontakt
- Ta ett steg tillbaka
- Sätt dig ner
- Var avslappnad i din kropp
- Var om möjligt tyst.
- Ge barnet en utväg och förvänta dig att det ska fungera

Hjälp barnet att lugna sig

Se till att det blir lugnt omkring barnet

Om barnet tar tag i dig, slappna av

Följ med i rörelserna

Om du måste begränsa, släpp aktivt efter några sekunder

Diskussion – välj en uppgift

Uppgift 1: Jobba i par

1. Bestäm vem av er som ska vara elev och vem som ska vara pedagog.
2. Välj ut en situation som ni behöver prata om och hitta en gemensam lösning kring.
3. Genomför ett samtal utifrån Ross Greenes steg

Uppgift 2:

1. Diskutera hur ni kan arbeta med "trappan" utifrån någon av era elever.

Barn gör rätt om de kan



Litteraturtips

- Greene W, Ross: *Explosiva barn -ett nytt sätt att förstå och behandla barn som har svårt att tåla motgångar och förändringar* . Studentlitteratur
- Greene, W. Ross. *Vilse i skolan*. Studentlitteratur
- Hejlskov, Bo: *Barn som bråkar, Att hantera känslostarka barn i vardagen*. Natur&Kultur.
- Hejlskov, Bo: *Beteendeproblem i skolan*. Natur och Kultur
- www.livesinthebalance.org
- www.hejlskov.se

Tack!



ÖREBRO

orebro.se
019-21 10 00