

Denna film är producerad med stöd från Utbildningsstyrelsen



Filmen är en del av fortbildningen

***Full av känslor – en fortbildningshelhet i att öka  
kunnande inom socioemotionell utveckling och  
stödandet av den i småbarnspedagogiken***

förverkligad av



# Lågaffektivt bemötande

Noora Lohi

# Mänskosynen bakom det lågaffektiva bemötandet: ansvarsprincipen och kontrollprincipen

Människor som kan uppföra sig gör det.

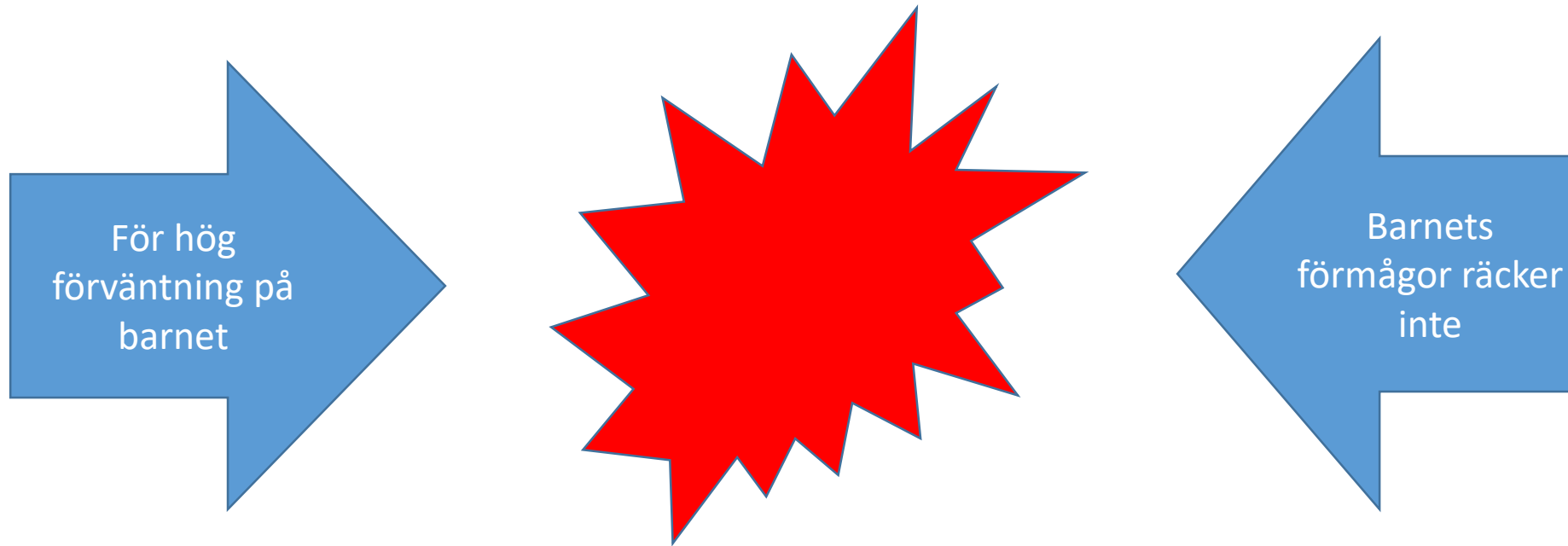
Den som tar ansvar kan påverka.

Man måste ha kontroll över sig själv för att kunna samarbeta.

# Vi har många förväntningar på barn

- Välja
- Ta initiativ
- Leka med andra
- Springa, hoppa och ha kul
- Lyssna och vara fokuserad
- Turtagning
- Klara av övergångar
- Ta lagom med mat
- Vara rädd om saker
- Inte slåss
- Förstå talat språk
- Vänta
- Anpassa sig till förändringar
- Plocka upp efter sig
- Komma till ro i vilan
- Följa instruktioner
- Acceptera rutiner & regler
- Komma på vad man har lust med
- Tåla lite frustration

När barnet inte kan uppfylla förväntningen >  
frustration



# Sätt att uttrycka affekt - SIGNALER

Mer accepterade  
sätt att uttrycka  
affekt

Tala, gråta, suras,  
glädjas...

Skrika, vägra, ljuga,  
svära, hota, vara  
långsam

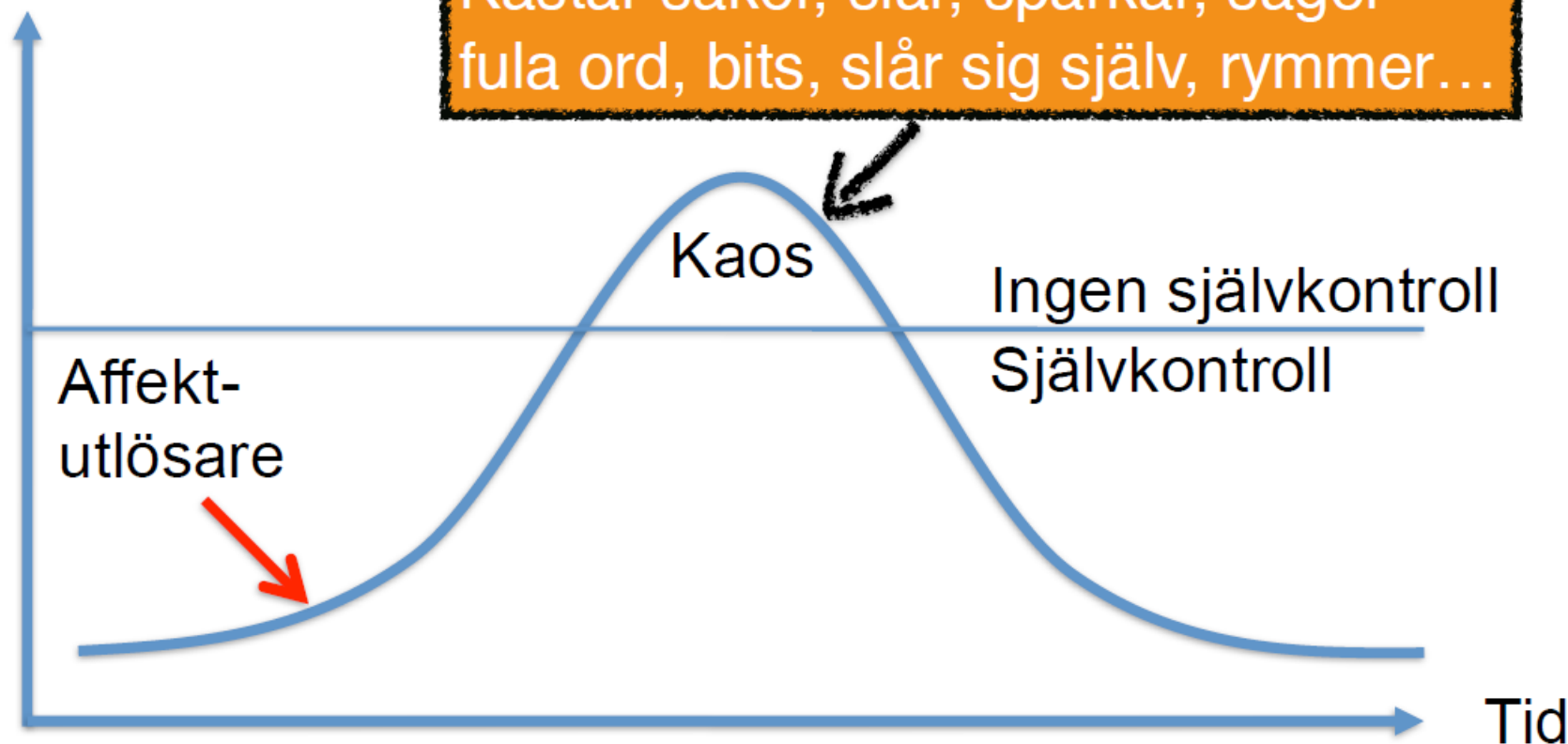
Icke-accepterade  
sätt att uttrycka  
affekt

Slå, kasta, sparka,  
bita, rymma, skada  
någon,  
självskadebeteende

# Affektkurva vid utbrott

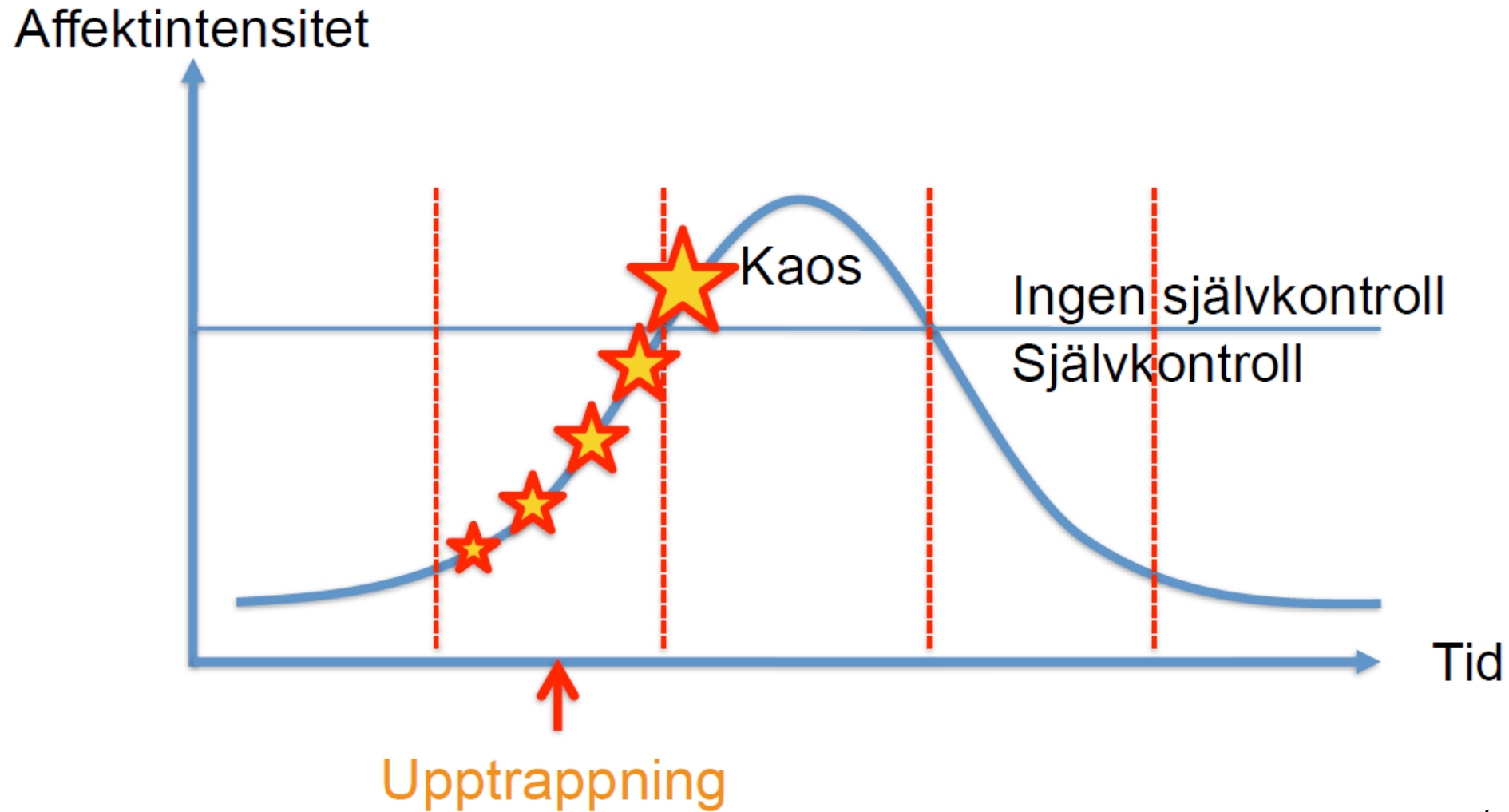
Affektintensitet

Kastar saker, slår, sparkar, säger fula ord, bits, slår sig själv, rymmer...

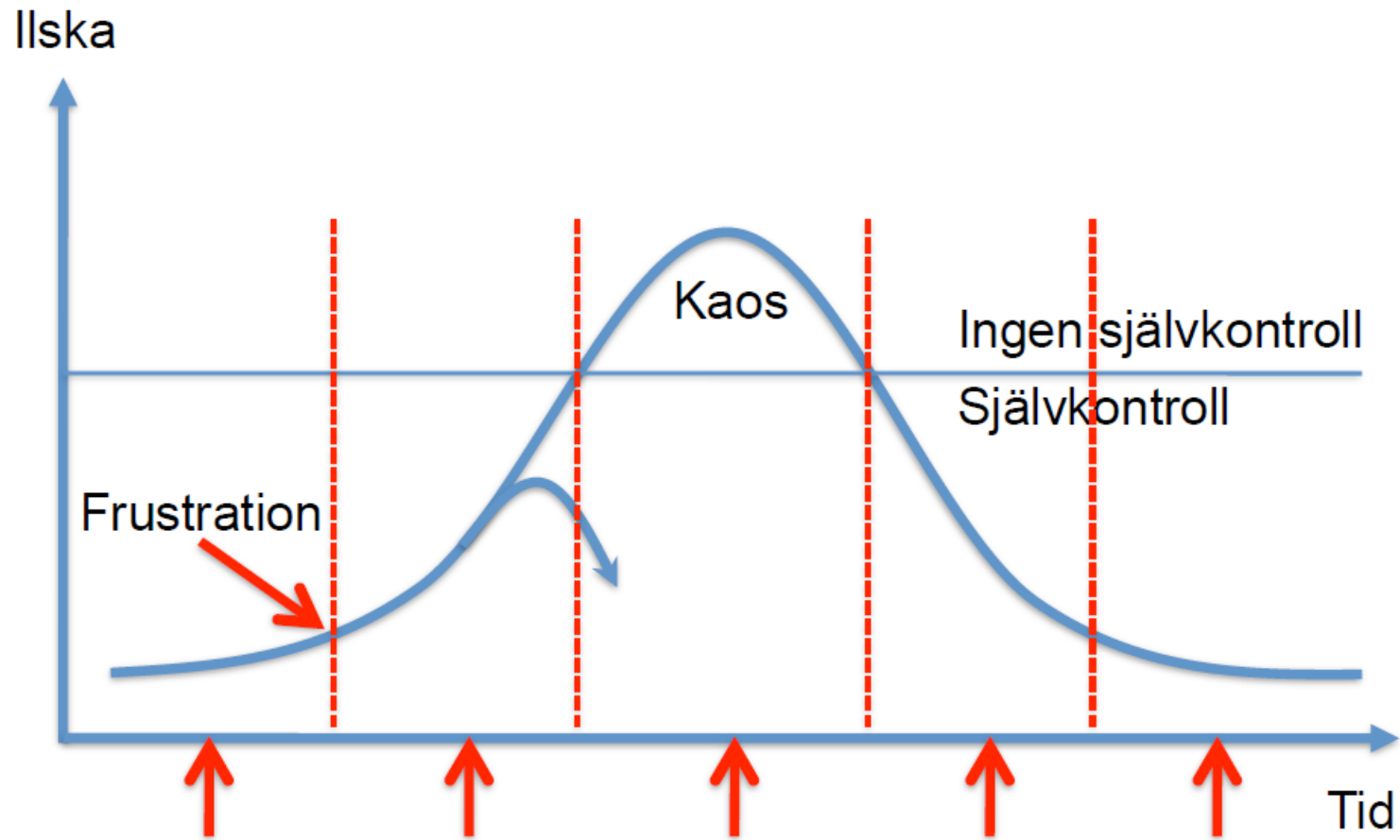




# Affektkurva vid utbrott



# Affektkurva vid utbrott



# Kännetecknen på lågaffektivt bemötande

- Att hantera svåra situationer utan att eskalera dem

## Reflekterande och förebyggande

- Att utvärdera varför det blev svårt
- Att förändra så att det inte händer igen

# Kännetecknen på lågaffektivt bemötande

- Att hantera svåra situationer utan att eskalera dem

## I situationen

- Respektera det personliga utrymmet
  - Varje gång ett barn går två steg bort från dig ska du gå två steg baklänges
  - Gå baklänges vid kravsättning
  - Erbjud kontakt på barnets villkor
  - Placera dig inte mitt emot barnet
- Sätt dig när barnet blir oroligt
- Undvik att markera dig fysiskt
- Undvik att smittas av barnets oro
- Se till att smitta med ditt lugn

# Faserna i utbrott

Steget  
före

När ilskan  
stiger

När  
barnet  
tappar  
självkont-  
rollen

När ilskan  
minskar

Efter  
utbrottet

# Steget före

- Stöd i vardagen
  - Strategier för att minska risken för utbrott
  - Anpassningar (struktur, förberedelse, närhet till vuxen)
- Skapa en varm, tillitsfull relation till barnet
  - Förstå vad som orsakar frustrationen > steget före

# När ilskan stiger

- För en del barn stiger ilskan hastigt, medan andra tänds långsammare
- Vid barn vars frustration ökar gradvis kan följande strategier användas
  - Agera sensitivt
  - Vara nära (så du hinner agera)
  - Inte ställa extra krav just då
  - Avleda – styra tankar till annat för att komma i en annan känsla
  - Kompromissa – var flexibel
  - Byte av personal – avlösa laddad och låst konflikt – bryta av och skapa ett nytt forum
  - Vänta

# När ilskan stiger - affektsmitta

- Affekter smittar
- Människor är väldigt lättpåverkade. Så pass att vi kan påverkas av andra personers humör, vilket producerar en förändring av vårt eget humör.



Dan Siegel om spegelneuroner: <https://youtu.be/Tq1-ZxV9Dc4>



# När barnet tappar självkontrollen

## Strategier:

- Behåll lugnet, kom ihåg att känslor smittar
- Ställ inte frågor
- Tala lite och lugnande
- Ställ inte krav (t.ex. ögonkontakt)
- Ha lämpligt avstånd, beröring kan förvärra situationen, öka känslan av hot. Var ändå i närheten.
- Att hålla fast upplevs ofta kränkande och kan öka affekten, spända muskler
- Ifall det är den enda möjligheten: Använd rörelse, inte fastlåsning som ökar adrenalinet - Släpp aktivt efter några sekunder - Se till att undvika smärta, det ökar stressen
- Trygga säkerheten med att flytta på de andra

# När ilskan minskar

Barnet är fortfarande upprört men affekten minskar, barnet kan känna sig förvirrat, ha skuld- och skamkänslor och vara utmattad.

Strategier:

- Barnet behöver kanske få vara ifred
- Vuxen i närheten, respektera avståndet
- Var lyhörd: Behöver barnet tröst/ trygg famn
- Tala lugnande och fåordigt, undvik frågor
- Visa att du finns där, att du inte är arg

# Efter utbrottet

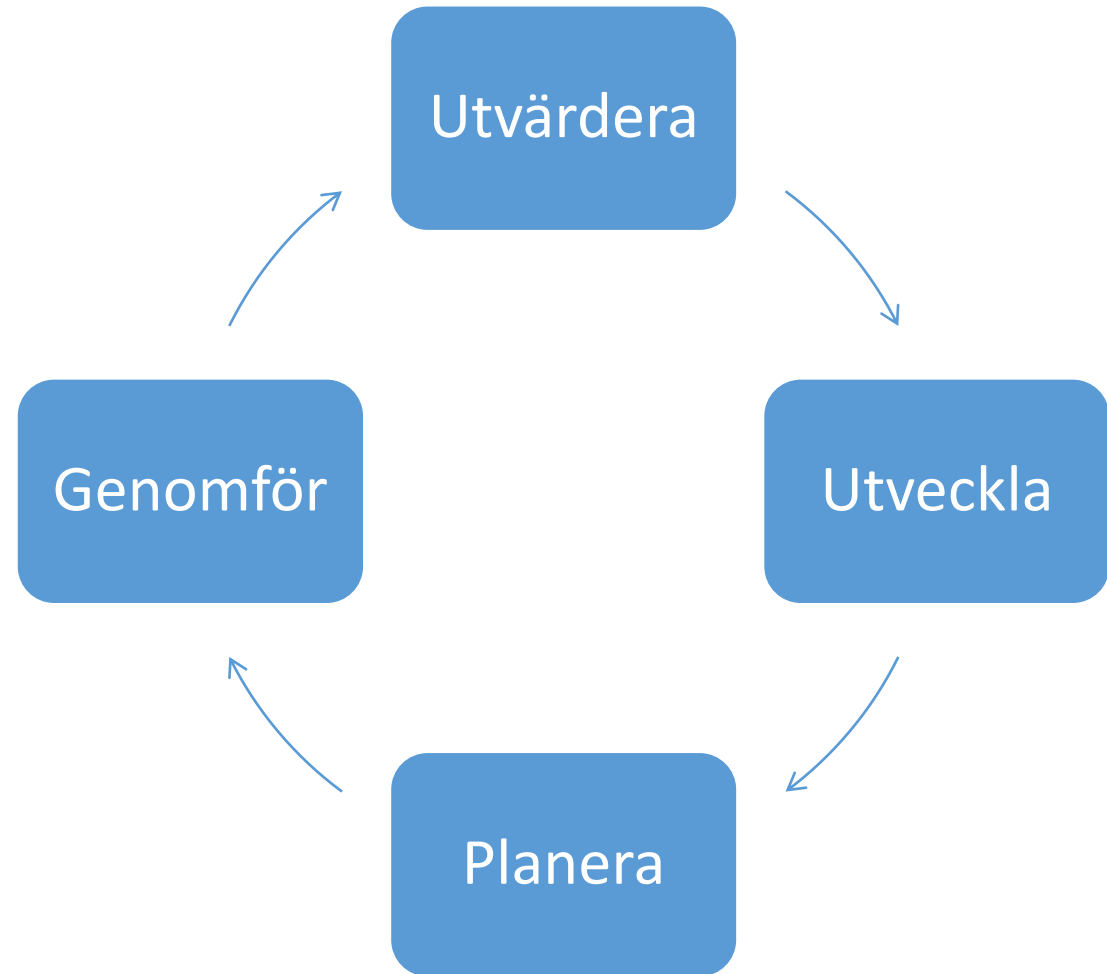
Barnet har återfått sitt vanliga lugn. För en del barn kan det ta timmar/dagar innan affekten är över. Rätt att ha sina känslor.

Strategier:

- Visa att du accepterar barnet, hitta även ett sätt att visa detta för de yngsta barnen som inte är så verbala
- Barnet vet redan själv att det gick tokigt > därför är t.ex. moralisering, tillrättavisande inte konstruktiva sätt att närma sig
- Prata MED inte TILL barnet
- Var nyfiken på att få reda på vad som hände.
- Fråga Vad? När? Var? Hur? men inte Varför?
- Försök öka din förståelse, få information
- Visa empati
- Hitta lösningar/ strategier för framtid tillsammans

# Efter utbrottet - Utvärdera

- Hur ska vi hantera svåra situationer utan att eskalera dem?
- Varför blev det så svårt?
- Hur förändrar vi så att det inte händer igen?



# Utvärdering – Steget före

- Vad hände innan situationen uppstod?
- Vad förväntade vi oss att barnet kunde?
- Fanns det tillräckliga strukturer för att hjälpa barnet att kunna det vi förväntade oss?
- Var vårt beteende den utlösande faktorn för barnets affektutbrott?
- Hur kan vi se till att det inte händer igen?
- Ska strukturerna kring barnet ändras?

# Utvärdering – när ilskan stiger

- Vilka lösningar försökte barnet sig på?
- Var barnets strategier okej?
- Fick barnet möjlighet att samla sig och behålla kontrollen?
- Använde vi oss av lösningar som skapade problem för barnet, som han i sin tur var tvungen att hitta lösningar på?
- Ökade vi kraven på barnet i eskaleringsfasen?
- Använde vi oss av några strategier för att hjälpa barnet att behålla självkontrollen i eskaleringsfasen?
- Använde vi i stället ett kroppsspråk och röstläge som minskade barnets möjligheter för att behålla kontrollen?
- Använde vi oss av avledande strategier för att aktivt hjälpa barnet att behålla självkontrollen?

# Utvärdering - Utbrott

- Var det en farlig situation?
- Om det var en farlig situation:
  - Avbröt vi den på ett kort och effektivt sätt utan att öka konfliktnivån?
- Om det inte var en farlig situation:
  - Kunde vi låta bli att ingripa?
  - Ökade vi eller minskade vi kaoset?

# Utvärdering – när ilskan minskar

- Fick barnet den nödvändiga plats och det lugn och ro så att hen kunde landa på ett bra sätt?
- Gjorde vi något som fick situationen att eskalera igen?



# Utvärdering – efter utbrottet

- Vilka strukturer måste förändras för att det inte ska hända igen?
- Har vi en handlingsplan som man tror kommer att fungera om samma situation uppstår igen?

# Källor:

Edfelt, D. (2019) Utmaningar i förskolan : att förebygga problemskapande beteenden. Stockholm : Gothia fortbildning

Greene, R. W., Gerland, G. & Knorrning, A. (2003). *Explosiva barn: Ett nytt sätt att förstå och behandla barn som har svårt att tåla motgångar och förändringar*. Stockholm: Cura.

Hejlskov Elvén, B. & Wiman, T. (2015) Barn som bråkar : att hantera känslotarka barn. Stockholm : Natur & Kultur