Rova & Sjögren Psykologi AB

Att hantera, utvärdera och förändra beteendeproblem i skolan

Lågaffektivt bemötande

Vilhelmina 22/1 2018

Rova & Sjögren Psykologi AB

Erik Rova
leg. Psykolog

Ungdomsmottagning
Skola
Projekt
Vuxenpsykiatrin
Egen verksamhet

erik@rovasjogren.se
070-2363200

Rova & Sjögren Psykologi AB

LÅGAFFEKTIVTBEMÖTANDE I SKOLAN

8.00 – 10.00	**Teori och principer** Problemskapande beteende Ansvarsprincipen Kontrollprincipen Affektsmitta
10.00 – 10.30	**Fika**
10.30 – 12.00	**Metod och diskussion**
Eftermiddag	Fördjupning och workshop för elevhälsopersonal

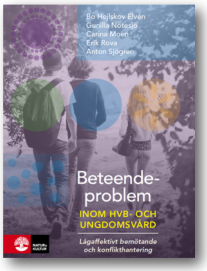
Rova & Sjögren Psykologi AB

Rova & Sjögren

- *Bråk, konflikter, problemskapande beteende, gränser och regler. Vad göra?*
- **Lågaffektivt bemötande - förhållningssätt**

Rova & Sjögren Psykologi AB

Böcker



Rova & Sjögren Psykologi AB

Syfte med dagen

- Avstamp i en gemensam teoretisk bas
- Få verktyg/modeller för att hantera, utvärdera och förändra
- Ge en utgångspunkt att arbeta vidare ifrån i er organisation

Rova & Sjögren Psykologi AB

Vad är problemskapande beteende?

- Problemskapande beteende är ett beteende som leder till problem.

Rova & Sjögren Psykologi AB

Vem uppvisar problemskapande beteende?

- Människor som kan uppföra sig gör det!

Ross W. Greene

Rova & Sjögren Psykologi AB

Människor som vill uppföra sig gör det!

Motivation blir centralt

Stor risk för uppgivenhet

Personal erbjuder mindre hjälp

Tuffare att skilja person från beteende. Pessimism.

Människor som kan uppföra sig gör det!

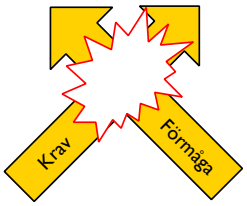
Outvecklade färdigheter, svårigheter.
Utforskande

Personal erbjuder mer hjälp

Lättare att skilja person från beteende. Optimism.

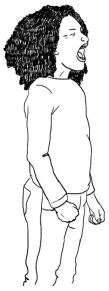
Rova & Sjögren Psykologi AB

När uppstår problemskapande beteende?



Rova & Sjögren Psykologi AB

Vem hamnar i problemskapande beteende?

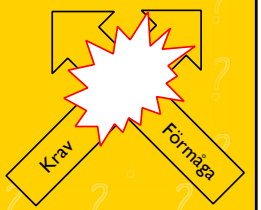


- Människor som ofta hamnar i situationer som leder till problembeteende har ofta svårigheter med:
  - Exekutiva förmågor
  - Språk och kommunikation
  - Känsloreglering
  - Adaptiva strategier
  - Flexibilitet
  - Sociala färdigheter

Rova & Sjögren Psykologi AB

Problemskapande beteende

- Försök komma på när du senast var med om en krock mellan krav och förmågor. Hur såg den krocken ut?



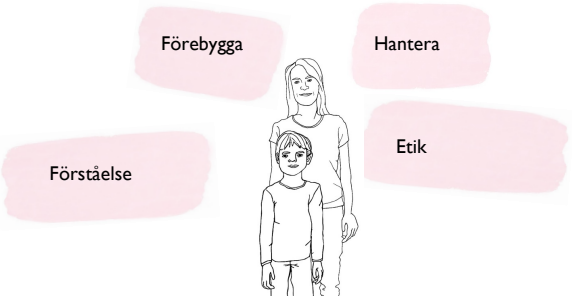
Rova & Sjögren Psykologi AB

Vad är lågaffektivt bemötande?

- Ett förhållningssätt, med metoder som är utvecklade för att hantera problemskapande beteende på ett etiskt försvarbart sätt.

Rova & Sjögren Psykologi AB

Hur jobbar man lågaffektivt?



Rova & Sjögren Psykologi AB

Hur jobbar man lågaffektivt?

- Vi värnar om självbestämmande och autonomi
- När är det försvarbart att inskränka på självbestämmande?
  - Undvikande av fara
  - Omsorg
  - Öka faktiskt självbestämmande

15

Rova & Sjögren Psykologi AB

Hur jobbar man lågaffektivt?

- Alla har rätt att säga nej!
  Pedagogisk uppgift få ett ja.
- Vi använder metoder som bygger tillit
- Inte kravlöst utan krav som funkar!

16

Rova & Sjögren Psykologi AB

Tre pedagogiska principer för ett lågaffektivt bemötande

1. Ansvarsprincipen
2. Kontrollprincipen
3. Principen om affektsmitta

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 1: Ansvarsprincipen

- Den som tar ansvar kan påverka!
- Att fokusera på det man kan påverka minskar upplevd maktlöshet
- Minskad upplevd maktlöshet minskar risken för negativ interaktion mellan personal och elev

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 1: Ansvarsprincipen

Var lägger vi ansvaret när vi inte lägger det på oss själva?

- Föräldrar
- Sjukvård
- Socialtjänst
- Eleven själv

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 1: Ansvarsprincipen

Att lägga ansvaret på eleven

- Människor som kan uppföra sig gör det
- Om vi misslyckas med uppdraget måste vi söka lösningen hos oss själva i verksamheten
- Den språkliga beskrivningen spelar roll!

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 1: Ansvarsprincipen

~~Lat~~
Svårt att starta/komma igång

~~Tjurig~~
Svårt med övergångar

~~Ouppfostrad~~
Svårt att hitta bra strategier

~~Manipulativ~~
Svårigheter med socialt samspel

~~Omotiverad~~
Lyckas inte få överblick eller sammanhang

~~Bråkig~~
Svårt att reglera känslor vid motgångar

Rova & Sjögren Psykologi AB

Sammanfattning ansvarsprincipen

Vad innebär detta för mig som personal?

- Genom att fokusera på vad jag kan påverka ökar min möjlighet att förändra situationen samtidigt som frustration och problembeteende minskar.

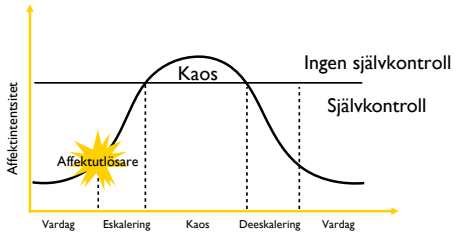
Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 2: Kontrollprincipen

- Man måste ha kontroll över sig själv om man ska kunna samarbeta med andra.
  - ✓ Vi måste ha metoder som säkerställer ungdomens självkontroll.
  - ✓ Vi måste ha förståelse för och kunskap om ungdomens agerande.

Rova & Sjögren Psykologi AB

Självkontrollmodellen



Fritt från Hejlskov Uhrskov Kaplan and Wheeler (1983)

24

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 2: Kontrollprincipen

Kaosbeteende

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 2: Kontrollprincipen

- Strategiskt beteende
  - för att behålla eller återfå självkontroll

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 2: Kontrollprincipen

Det är viktigt att vi försöker förstå vilket syfte elevens beteende har för att kunna bemöta och skapa alternativ.

Det är svårt om vi stirrar oss blinda på ”vår sida av problematiken”.

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 2: Kontrollprincipen

Kaosbeteende

Vägra, ljuga, skapa avstånd, hota självskada

Rova & Sjögren Psykologi AB

- Ju högre affekt och stress desto sämre tillgång till förmågor.
- Självkontroll är nödvändigt för att kunna tillgodogöra sig pedagogiska interventioner

29

Rova & Sjögren Psykologi AB

Fasthållningar

- Det är ytterst farligt
- Teorin att en person lugnar sig om man håller fast den är direkt felaktig
- Skadar tillit och är potentiellt traumatiserande

Rova & Sjögren Psykologi AB

Fasthållningar

- Nödvärnsrätten håller inte.
- Ur ett rättighetsperspektiv är fasthållning förkastligt, både ur barnet och kamraternas perspektiv.
- I barnkonventionens artikel 19 står att "varje barn har rätt att skyddas mot fysiskt eller psykiskt våld, övergrepp, vanvård eller utnyttjande av föräldrar eller annan som har hand om barnet".

Rova & Sjögren Psykologi AB

Sammanfattning kontrollprincipen

Vad innebär detta för mig som personal?

- Vår uppgift är att hjälpa eleven behålla eller återfå självkontrollen.
- Det är viktigt att vi försöker förstå vilket syfte elevens beteende har för att kunna bemöta och skapa alternativ. Det är svårt om vi stirrar oss blinda på "vår sida av problematiken".

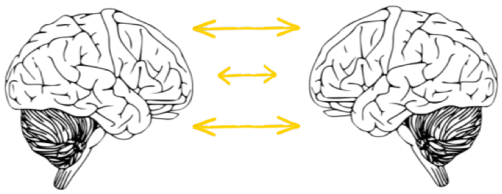
Rova & Sjögren Psykologi AB

Reflektion - Kontroll

- Hitta exempel där problembeteende kan ses som elevens strategier för att behålla självkontroll.
- Har du goda praktiska exempel då eleven fått möjlighet att behålla självkontrollen. Vad gjorde personalen då?

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 3: Affektsmitta



Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 3: Affektsmitta

- Spegling sker på neurologisk nivå
- Vanligtvis kan de flesta av oss skilja på dina och mina affekter
- Vissa har dock av olika anledningar svårare att reflektera över och påverka sina egna affekter än andra

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 3: Affektsmitta

- Undvika negativ affektsmitta
- Främja positiv affektsmitta

Rova & Sjögren Psykologi AB

Sammanfattning affektsmitta

Vad innebär detta för mig som personal?

Vi påverkas av och påverkar andras affekter.

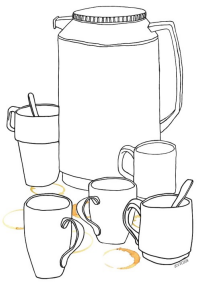
Därför är det viktigt att vara uppmärksam på egna affekter och bibehålla lugn för att öka chansen att situationen skall präglas av lugn.

Rova & Sjögren Psykologi AB

Sammanfattning av lågaffektiva principer

- Vi som personal måste **ta ansvar** för att inte bli uppgivna. Eleven vi arbetar med ska inte förlora sin **självkontroll,** det måste finnas en utväg.
- En bra utgångspunkt för att eleven ska behålla sin självkontroll är att vi har en trygg och lugn kontroll över vår egen **affekt**.

Rova & Sjögren Psykologi AB

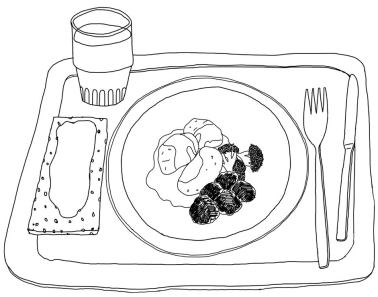


Rova & Sjögren Psykologi AB

Tre verktygslådor

- Vad gör vi? Vad behöver vi göra just nu?

Rova & Sjögren Psykologi AB



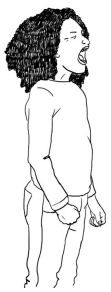
Rova & Sjögren Psykologi AB

Tre verktygslådor

Hantera

Utvärdera

Förändra



Rova & Sjögren Psykologi AB

Vad håller vi på med?

Hantera

- **Avledning**
- **Affektreglering**
- Kravanpassning
- Affektsmitta
- Delaktighet
- Kompensera
- ….

43

Rova & Sjögren Psykologi AB

Vad håller vi på med?

Utvärdera

- Registrera - se mönster
- **Analysera – hitta ingångar**
- Handledning och kollegialt utbyte - hjälpas åt att hitta
- …

44

Rova & Sjögren Psykologi AB

Vad håller vi på med?

- Färdighetsträna
- Pedagogiska insatser
- **Kollaborativ problemlösning**
- MI
- Stödstrukturer
- **Kravanpassa**
- …

Förändra

45

Rova & Sjögren Psykologi AB

Vad håller vi på med?

Hantera

Utvärdera

Förändra

46

Rova & Sjögren Psykologi AB

När lär vi oss?

- Vi lär oss när vi har förmåga till det!
- Den som är väldigt stressad (i eller nära kaos) är inte särskilt mottaglig för pedagogiska interventioner.
- Den som är van att misslyckas lär sig inget av att misslyckas på nytt.
- Tillit, välvilja och validering skapar förutsättningar för lärande.

Rova & Sjögren Psykologi AB

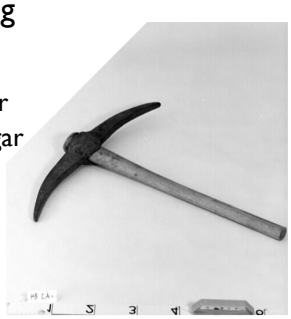
Metoder för att minska problembeteende

1. Avledning
2. Affektreglering
3. Analys
4. Kollaborativ problemlösning
5. Kravanpassning

Rova & Sjögren Psykologi AB

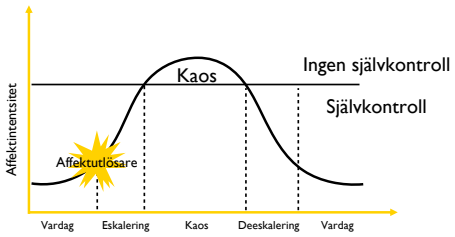
Hantera: Avledning

Enkla avledningar
Aktiva avledningar
Kraftiga avledningar



Rova & Sjögren Psykologi AB

Självkontrollmodellen



Fritt från Hejlskov Uhrskov Kaplan and Wheeler (1983)

50

Rova & Sjögren Psykologi AB

Hantera: Affektreglering

- Avstånd
- Position
- Ögonkontakt
- Lugn och avslappning
- **Miljö**

Rova & Sjögren Psykologi AB

Reflektion Hantera

Kan du komma på exempel på situationer då du själv använt dig av avledning eller affektreglering?

Har ni egna exempel då ni fokuserat på förändring istället för hantering? Hur kan vi motverka att det sker?

Rova & Sjögren Psykologi AB

Utvärdera: Analys och kartläggning

- Så klart en mängd olika sätt att utvärdera och kartlägga en problemsituationer.
- Gemensamt syfte att öka förståelsen för eleven och hitta ingångar för att förebygga liknande situationer.
- Exempel: - Affektutbrottsmodellen
  - Registrering

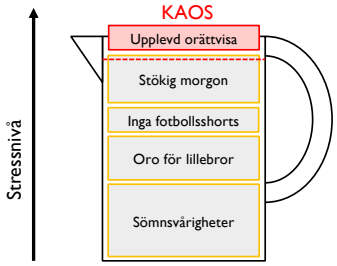
Rova & Sjögren Psykologi AB

Systematiskt arbete vid beteendeproblem

Många problem kräver många lösningar:

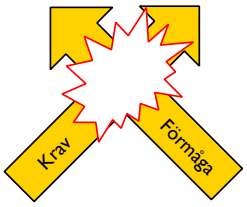
Rova & Sjögren Psykologi AB

Stressmodellen



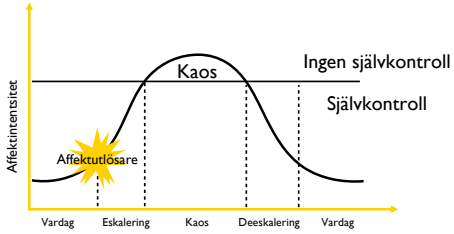
Rova & Sjögren Psykologi AB

Utvärdera



Rova & Sjögren Psykologi AB

Utvärdera: Självkontrollmodellen



Fritt från Hejlskov Uhrskov Kaplan and Wheeler (1983)

57

Rova & Sjögren Psykologi AB

Utvärdera: Självkontrollmodellen

Vad ökade affektintensiteten?
Vad gjorde personalen?

Hur kan vi skapa utrymme för elevens egna strategier?
Hur kan vi hjälpa eleven att lugna sig?

Hur gör vi annorlunda nästa gång?

58

Rova & Sjögren Psykologi AB

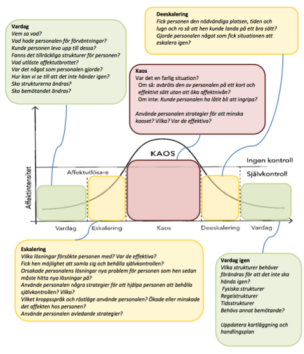
Affektutbrottsmodellen

ESKALERINGSFASEN
(där merparten av Moas och Kickis konflikt utspelade sig)

- Vilka lösningar försökte barnet eller den unge sig på?
- Var hens strategier egentligen okej?
- Fick hen möjlighet att samla sig och behålla kontrollen?
- Använde vi oss av lösningar som blev ett problem för barnet eller den unge, som hen i sin tur var tvungen att hitta lösningar på?
- Ökade vi kraven i eskaleringsfasen?
- Använde vi oss av några strategier för att hjälpa barnet eller den unge att behålla självkontrollen i eskaleringsfasen (som att skapa avstånd, undvika ögonkontakt, vända sidan till)?
- Använde vi ett kroppsspråk och ett röstläge som minskade barnets eller den unges möjligheter att behålla kontrollen (ett markerat och insisterande kroppsspråk, direkt och krävande ögonkontakt, gick vi närmare, ökade vi röstvolymen)?
- Använde vi oss av avledande strategier för att aktivt hjälpa barnet eller den unge att behålla självkontrollen?

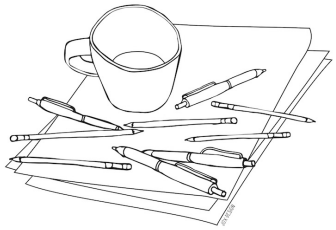
Rova & Sjögren Psykologi AB

- Christian Bergbom



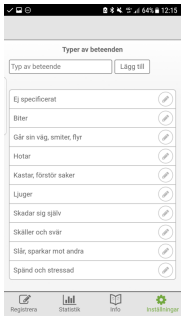
Rova & Sjögren Psykologi AB

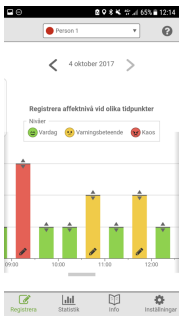
Registrera



Rova & Sjögren Psykologi AB

Registrera





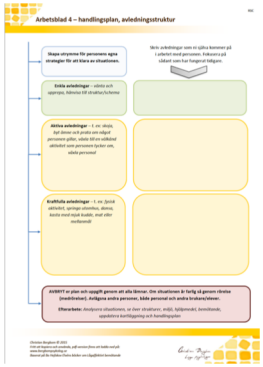
Rova & Sjögren Psykologi AB

Handlingsplan vid konfliktsituationer

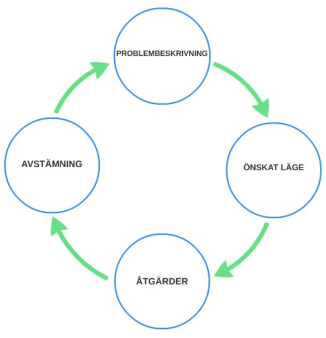
- Handlingsplanens fem steg:
  1. Skapa utrymme för elevens egna strategier
  2. Enkla avledningar
  3. Aktiva avledningar
  4. Kraftfulla avledningar
  5. Avbryta situationen

Rova & Sjögren Psykologi AB

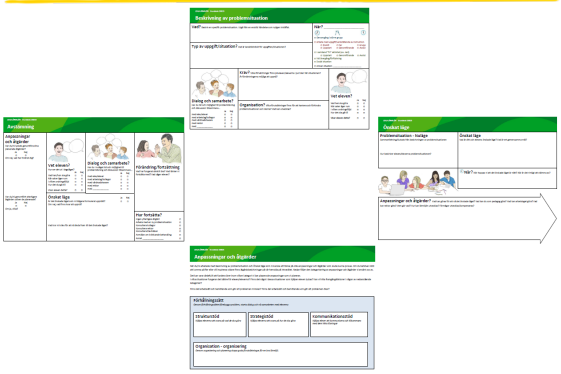
- Christian Bergbom



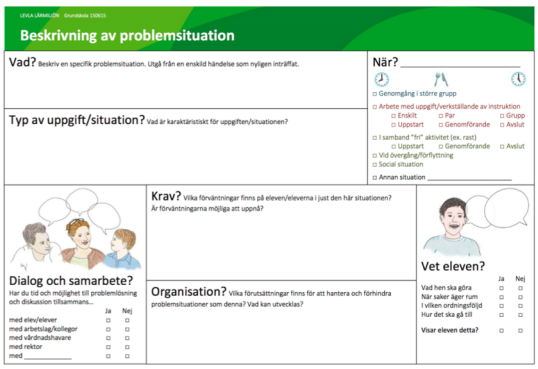
Rova & Sjögren Psykologi AB



Rova & Sjögren Psykologi AB



Rova & Sjögren Psykologi AB



Rova & Sjögren Psykologi AB

Reflektion Utvärdera

- Hur går det till när ni utvärderar?
  - När?
  - Var?
  - Hur?
  - Vilka modeller använder ni?
- Vad i detta fungerar bra och mindre bra?

Rova & Sjögren Psykologi AB

Tre verktygslådor

Hantera

Utvärdera

Förändra

Rova & Sjögren Psykologi AB

Förändra: Kravanpassning

- Ställa krav på ett sådant sätt att ungdomen kan klara av dem
- Öka begripligheten
- Släppa överkrav – proaktivt

Rova & Sjögren Psykologi AB

Förändra: Kravanpassning

- Öka begripligheten t.ex. genom att:

Rova & Sjögren Psykologi AB

Förändra: Kravanpassning

- Öka begripligheten t.ex. genom att:
  - *Göra saker tillsammans.*
  - *Förbättra överblicken av situationen*
  - *Introducera ett krav just när något annat är färdigt.*
  - *Skapa en så kallad prompt.*
  - *Skapa en känsla av delaktighet.*

Förändra: Kravanpassning

- Släppa krav när de överstiger förmåga
  - Ingen mening att ställa krav som man vet att eleven inte klarar av
  - Släppa kravet reaktivt eller proaktivt
- Den som är van att misslyckas lär sig inget av att misslyckas på nytt.

Förändra: Kravanpassning

Öka begripligheten t.ex. genom att:

- *Göra saker tillsammans.*
- *Förbättra överblicken av situationen*
- *Introducera ett krav just när något annat är färdigt.*
- *Skapa en så kallad prompt.*
- *Skapa en känsla av delaktighet.*
- *Skapa förtroende*

Förändra: Samarbetsbaserad problemlösning

- Samarbetsbaserad problemlösning (CPS)
- Ross Greene
- Gemensam ingång

Reflektion - Krav

- Kan du komma på exempel då du lyckats ställa ett krav på ett nytt sätt så att ungdomen lyckats möta det?
- Fundera över krav som du fått släppa proaktivt eller reaktivt i stunden.

Sammanfattning av lågaffektiva principer

- Vi som personal måste **ta ansvar** för att inte bli uppgivna. Personen vi arbetar med ska inte förlora sin **självkontroll,** det måste finnas en utväg.
- En bra utgångspunkt för att ungdomen ska behålla sin självkontroll är att vi har en trygg och lugn kontroll över vår egen **affekt**.

Sammanfattning av lågaffektiva metoder

- Vid beteendeproblem måste vi hålla isär hantering, utvärdering och förändring
- Vid kaos är det centrala att personen återfår sin självkontroll
- Vi måste anpassa kraven så att det matchar med ungdomens förmågor, annars kommer problemet kvarstå
- Misslyckanden kräver utvärdering

Rova & Sjögren Psykologi AB

Syfte med dagen

- Avstamp i en gemensam teoretisk bas
- Få verktyg att hantera, utvärdera och förändra
- Ge en utgångspunkt att arbeta vidare ifrån i er organisation

Rova & Sjögren Psykologi AB

Frågor och reflektion?

Rova & Sjögren Psykologi AB

Tack för mig!

Erik Rova
070-2363200
erik@rovasjogren.se