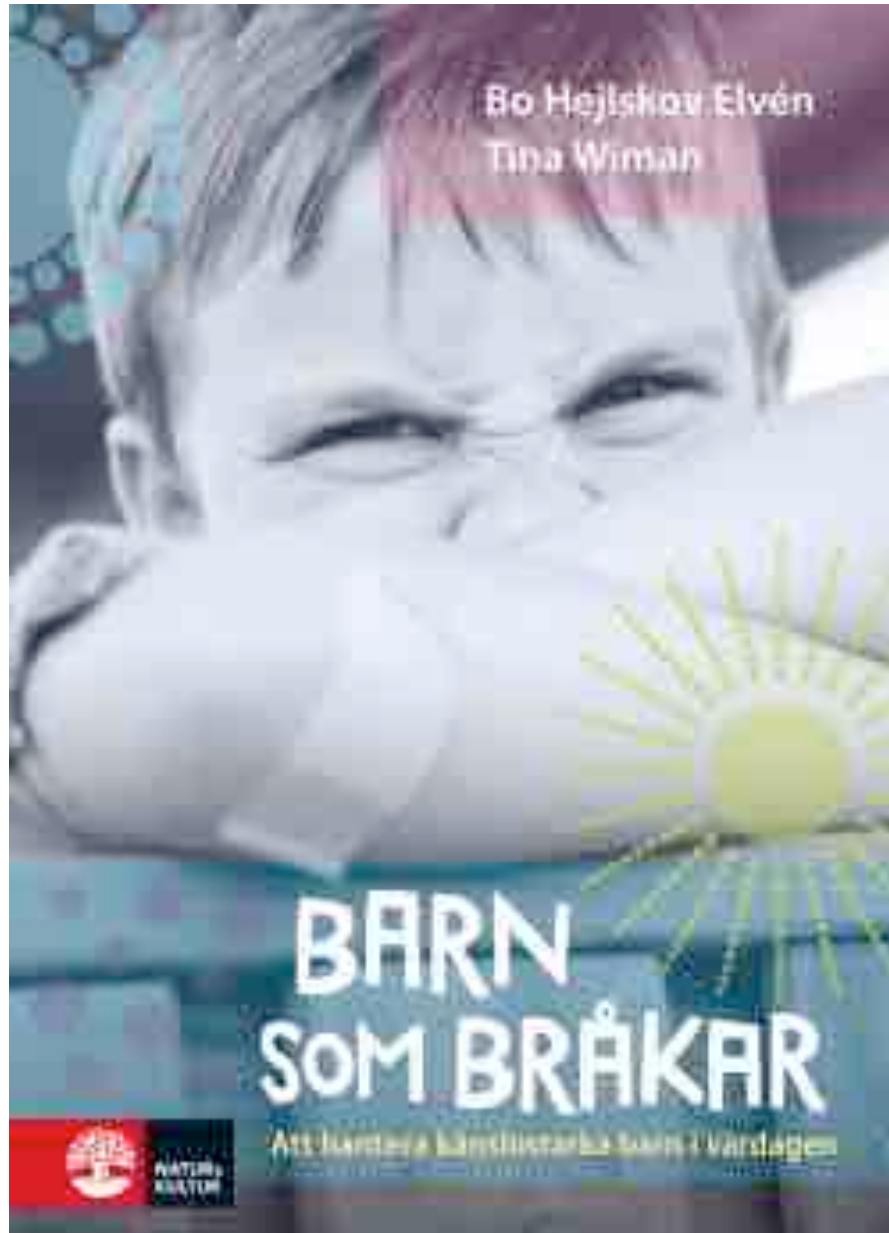


Kim ville sluta leka precis när det var som roligast! :-)

Var det som roligast för Kim också då?

??? Det har jag inte precis tänkt på...



Barn som bråkar

Om **lågaffektivt
bemötande** i vardagen.

Tina Wiman

tinaw.se/laddaner

Tina Wiman

Tina Wiman

”Gör det lätt att göra rätt, se till att alla klarar det de ska och låt folk kasta stolar färdigt”

Tydliggörande pedagogik & Lågaffektivt förhållningsätt





VÅRA BARN
BRÅKAR OCKSÅ!

Tina Wiman

Det finns knappar och det finns knappar...



Tina Wiman

Bråk

- Explosioner
- Implosion
- Upp i varv
- Efterreaktioner

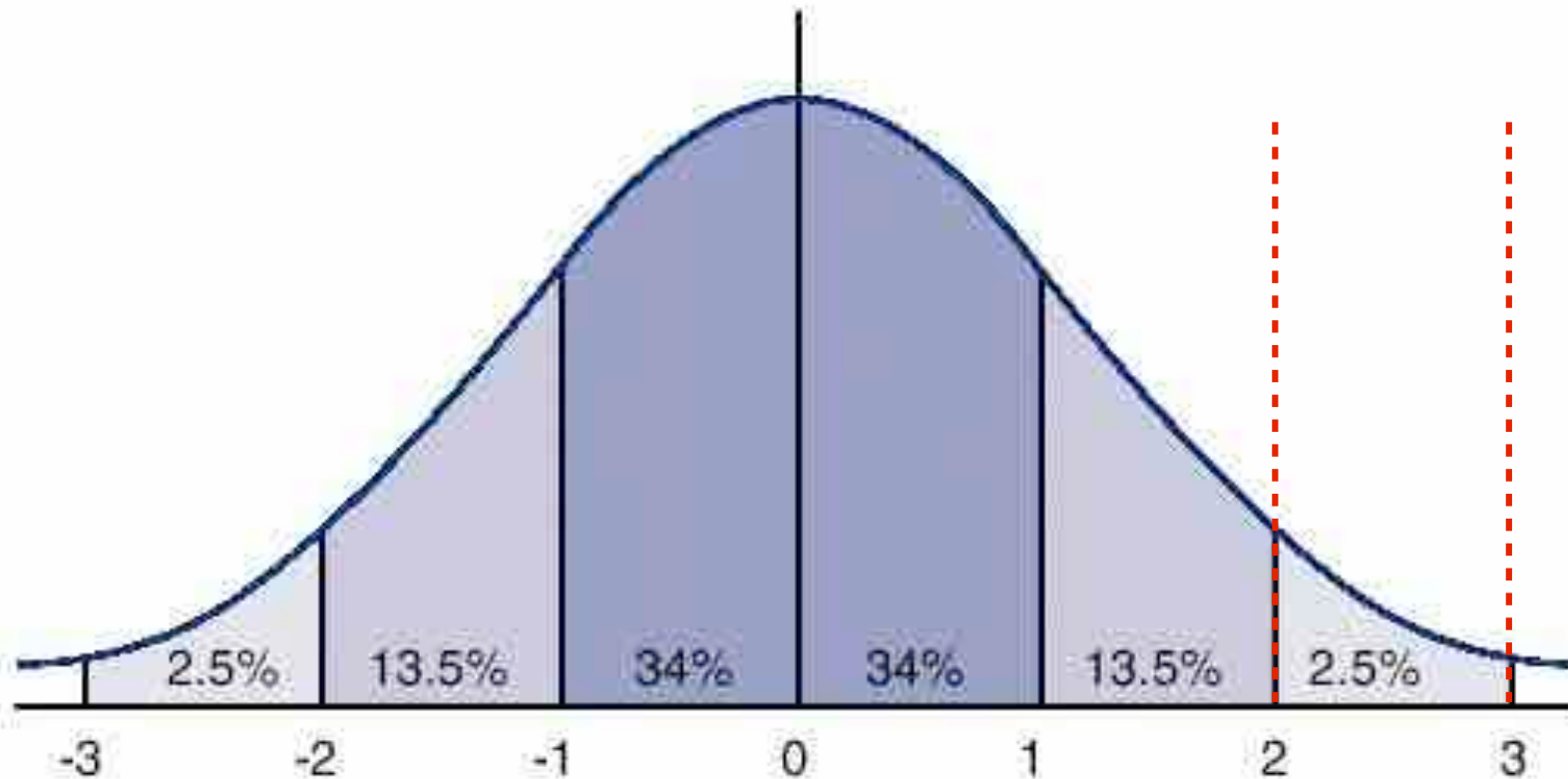
Tina Wiman

Krav

- Saker vi vill att barnet ska göra
- Miljön
- Andra människors agerande
- Dagsform - räcker energin

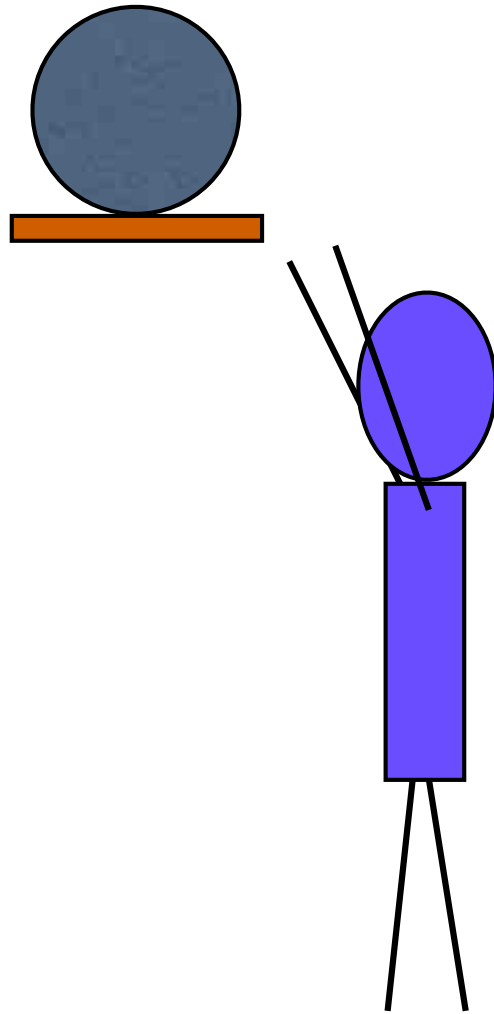
Tina Wiman

Alla är olika...
...fast vissa mer än andra



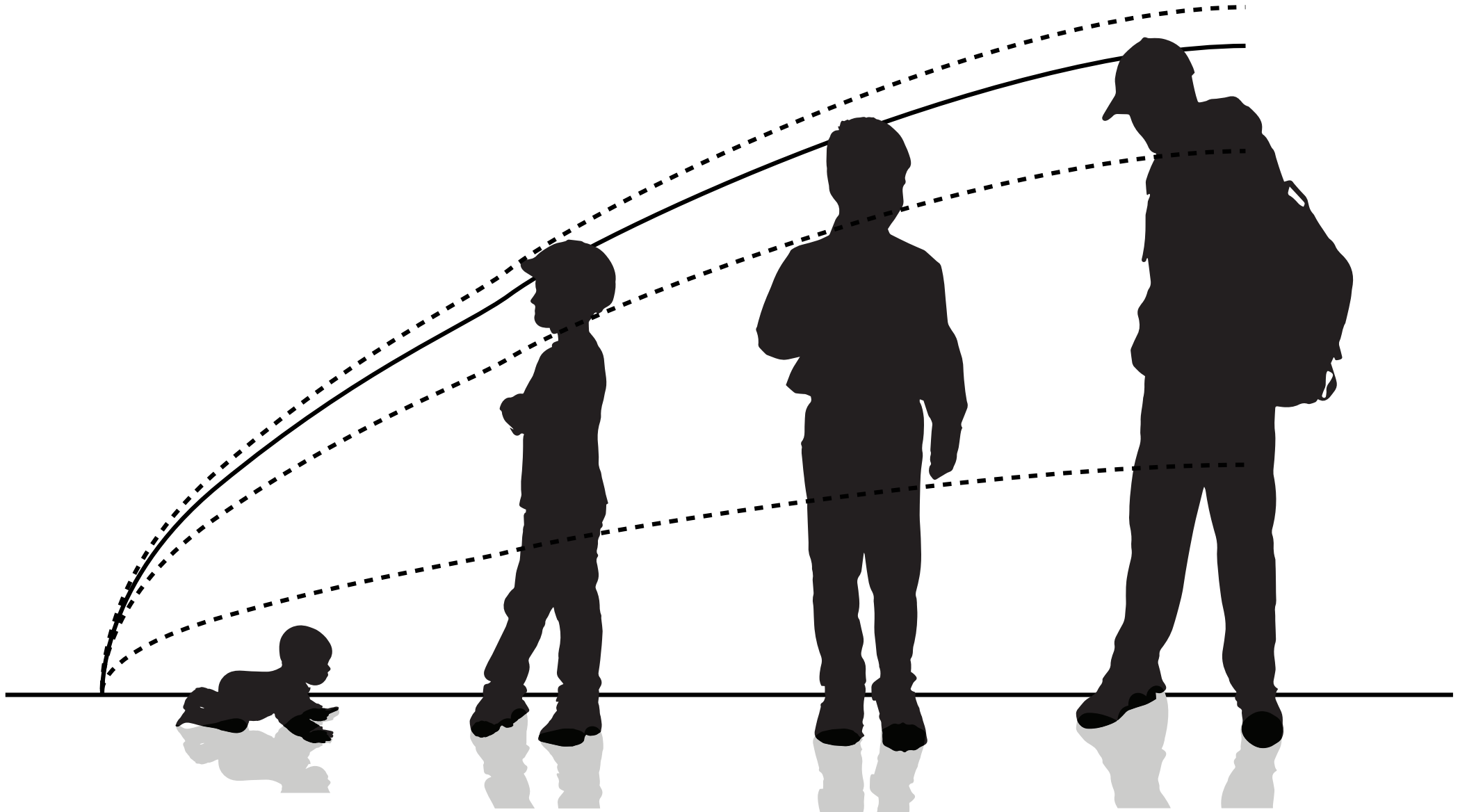
”Barn betar sig
för det mesta som barn.
Därför är det viktigt
att vuxna betar sig
som vuxna.”

Tina Wiman

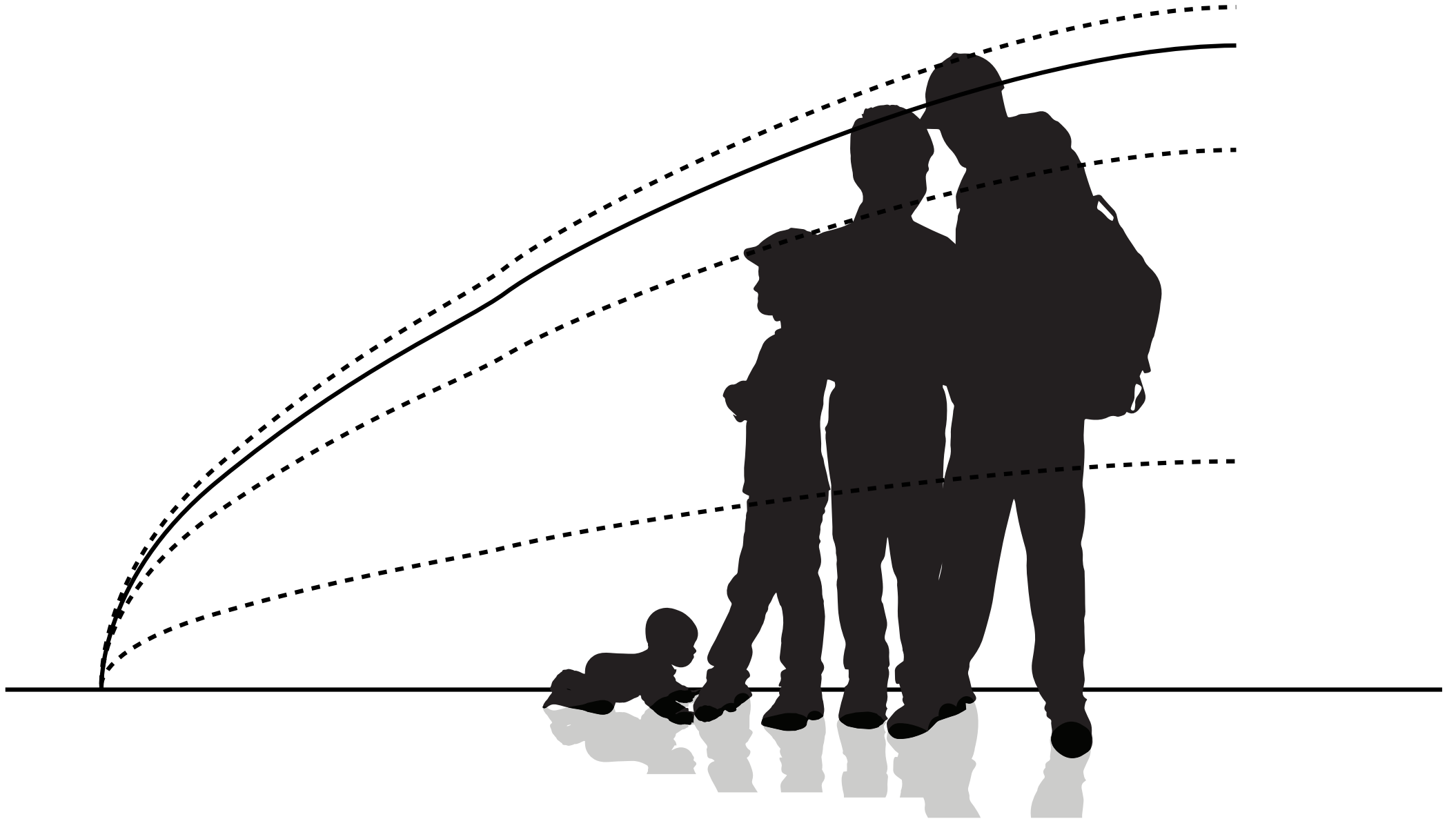


Tina Wiman

Tina Wiman



Tina Wiman



”Människor som kan
uppföra sig gör det”

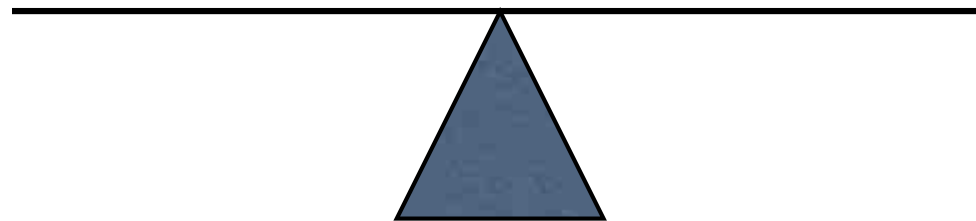
(Ross W Greene)

Tina Wiman

När blir det fel?

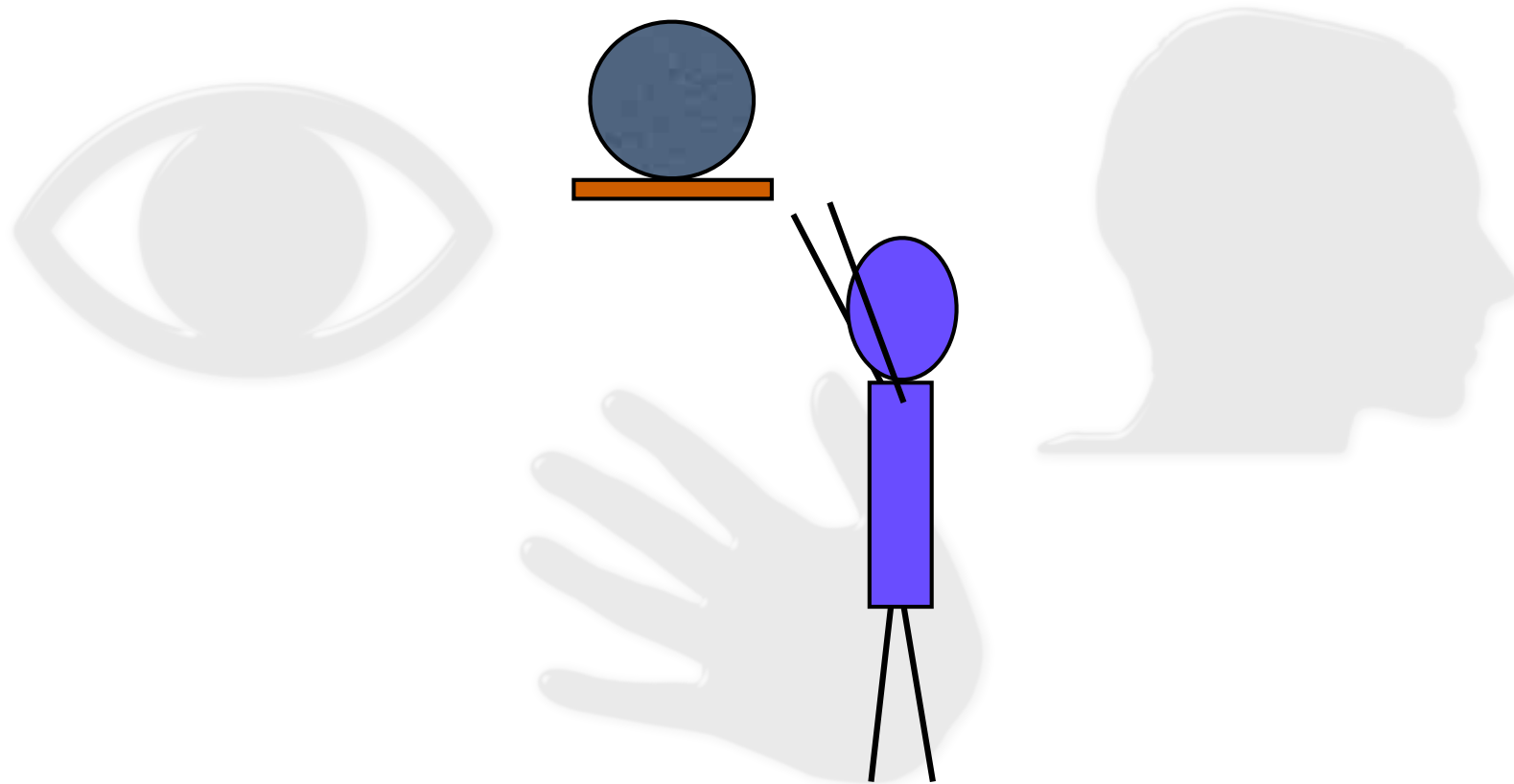
krav

förmåga



Tina Wiman

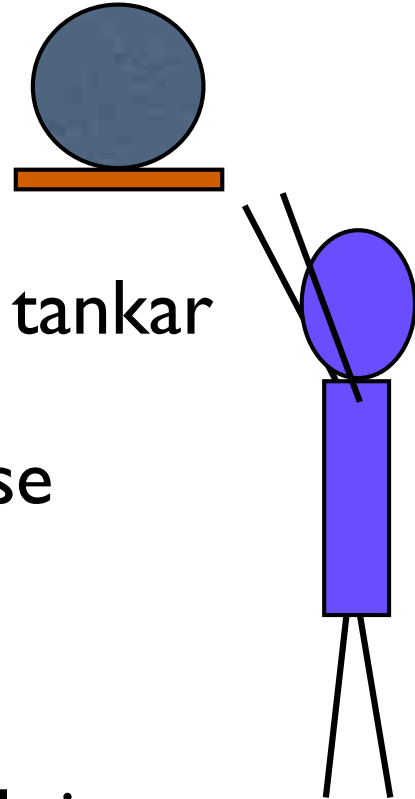
Vilken förmåga ställde
jag för höga krav på?



Tina Wiman

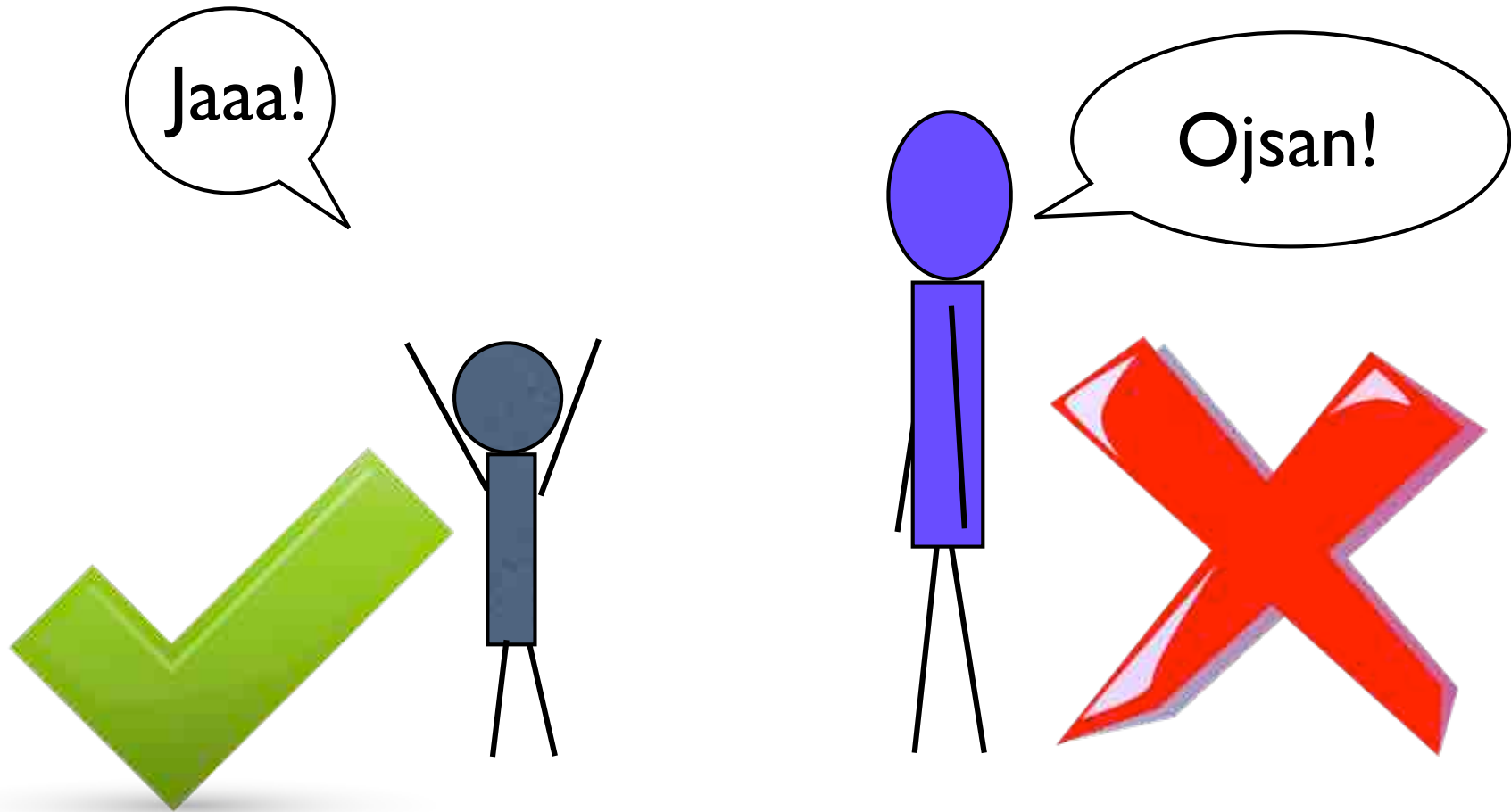
Vad trodde vi att Kim kunde?

- Hålla sig lugn
- Följsam
- Tänka andras tankar
- Språkförståelse
- Stresstålig
- Minnas instruktioner
- Hantera sinnesintryck



- Energibudgetera
- Stoppa impulser
- Planera, starta, stoppa
- Överblick, sammanhangsförståelse
- Kunskap, erfarenhet
- ...

Hur vi lär oss



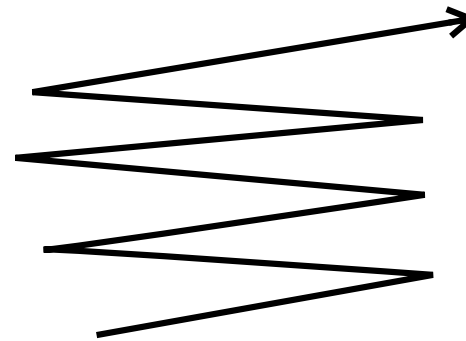
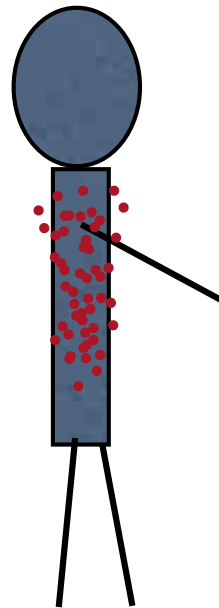
Tina Wiman

Att lära sig av att lyckas

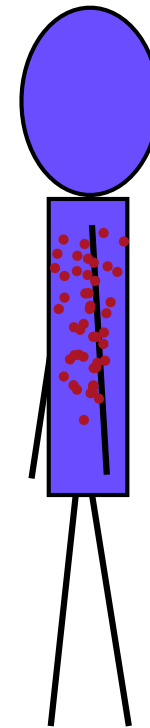
- Uppmärksamma det som blev bra
- Struktur
- Påminnelser
- Göra tillsammans, praktisk hjälp
- Förebilda - Följa John
- Visa exempel

Tina Wiman

Affektreglering



Känslor smittar -
undvik rundgång!



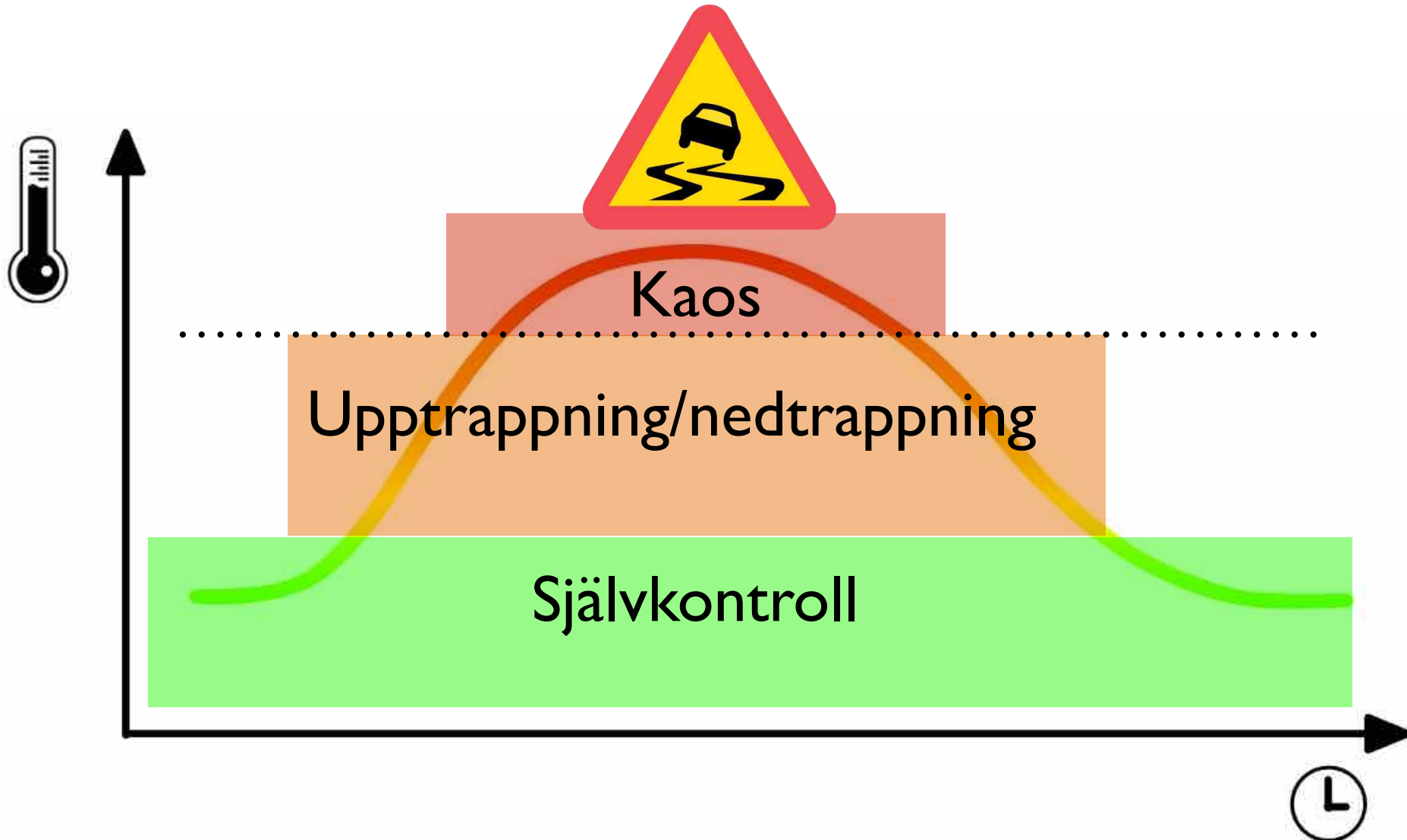
Tina Wiman



Man måste ha
kontroll för
att kunna
ändra
riktning!

Tina Wiman

Starka känslor = ingen kontroll

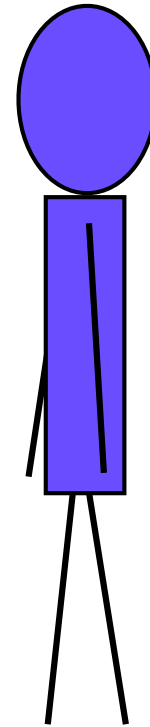
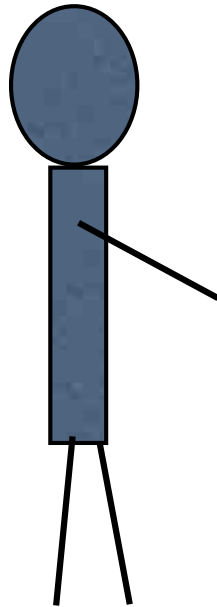


I en upprörd situation

- Avledning är bättre än gränssättande ("Känslallergi")
- Stötta personens egna strategier
- Ta ett steg bakåt
- Stå snett framför
- Avslappnade muskler, utstråla lugn
- Sätt dig
- Aldrig kräva ögonkontakt / hålla fast
- Gå därifrån (Ja. På allvar.)

Tina Wiman

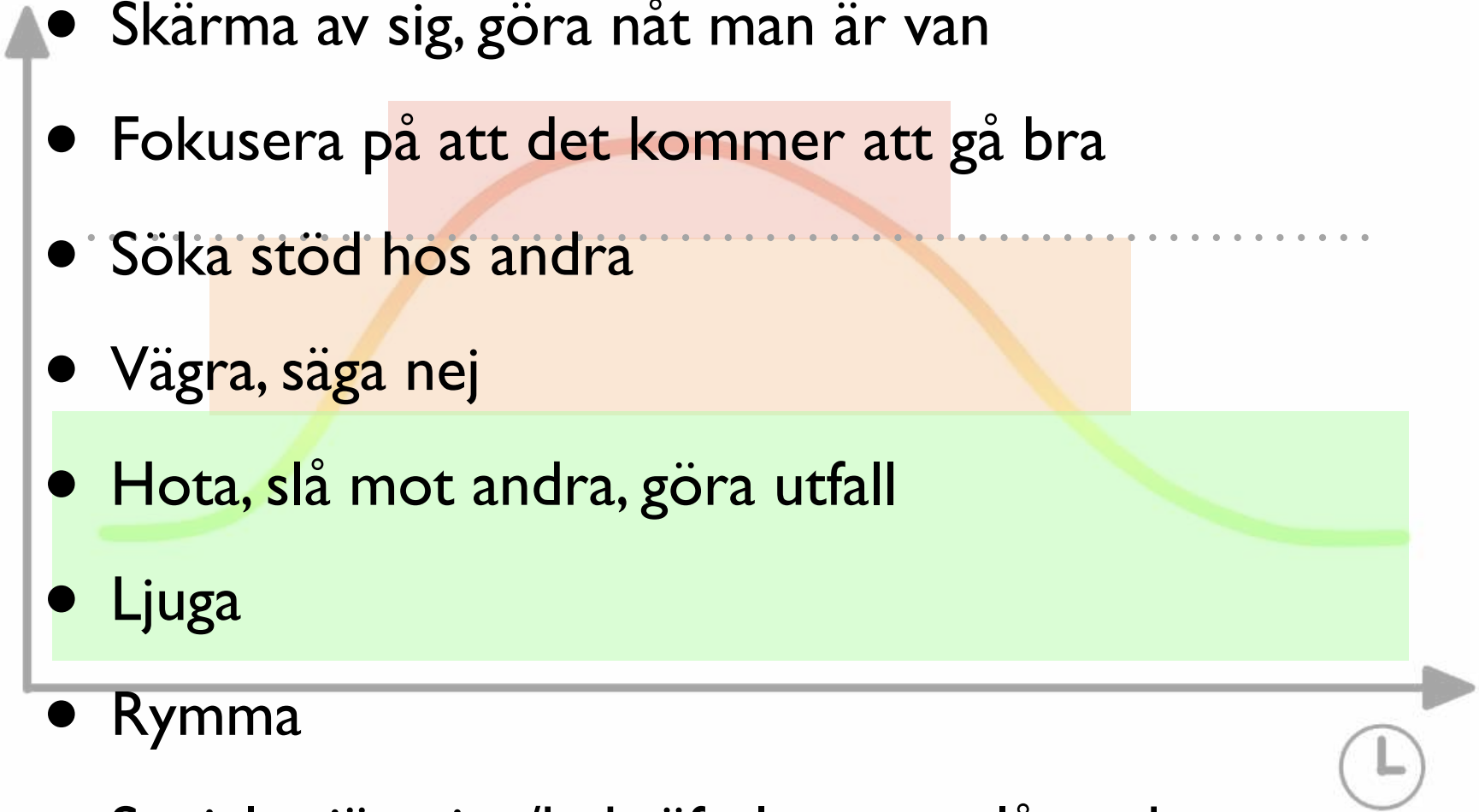
Problem eller lösningar?



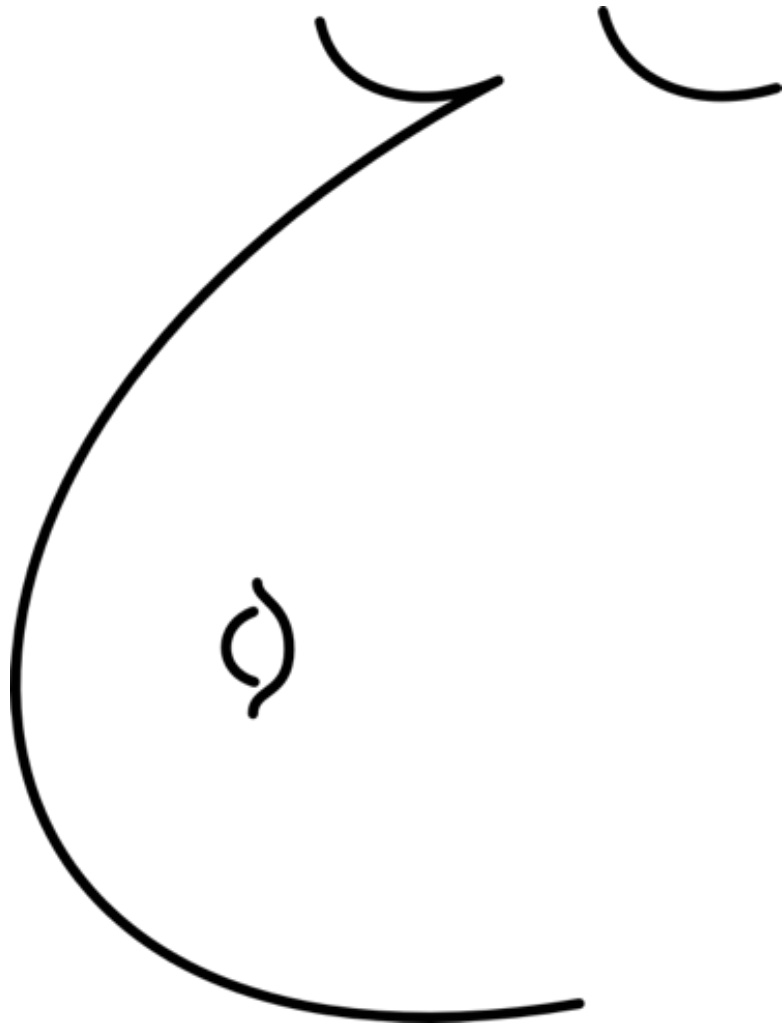
Tina Wiman

Behålla självkontrollen

- Skratta
- Skärma av sig, göra nåt man är van
- Fokusera på att det kommer att gå bra
- Söka stöd hos andra
- Vägra, säga nej
- Hota, slå mot andra, göra utfall
- Ljuga
- Rymma
- Social utjämning/bekräftelse, t ex glåpord



Får hon säga så?

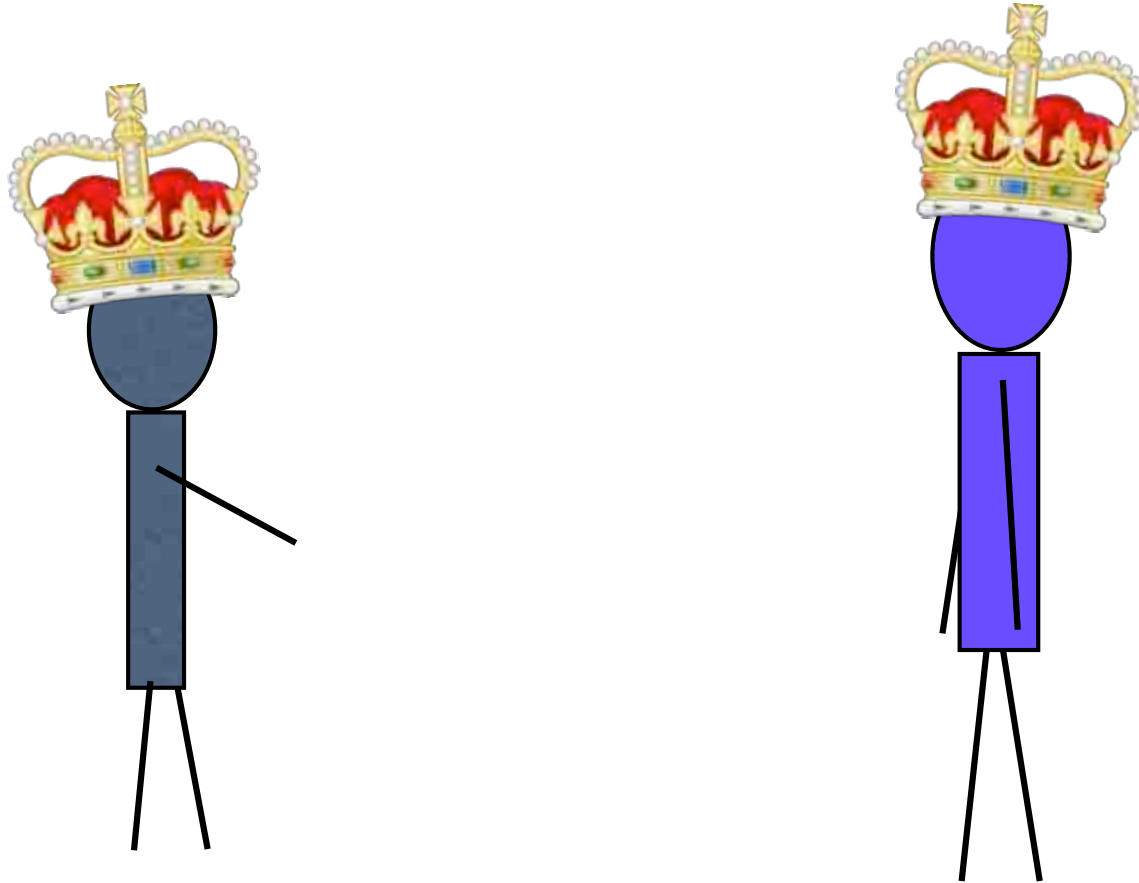


Tina Wiman

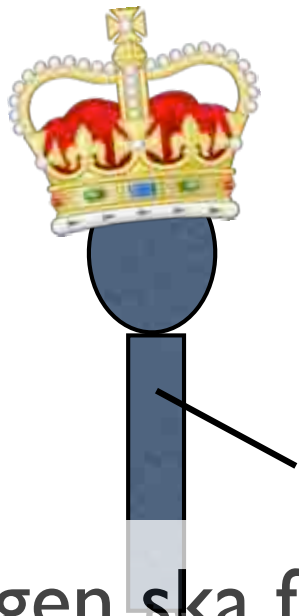
”Om vi kastar känslor på barn som har svårt att navigera, kastar de oftast tillbaka.”

Tina Wiman

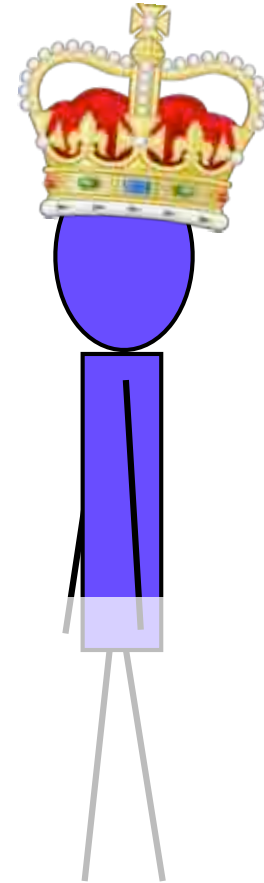
Vem vinner?



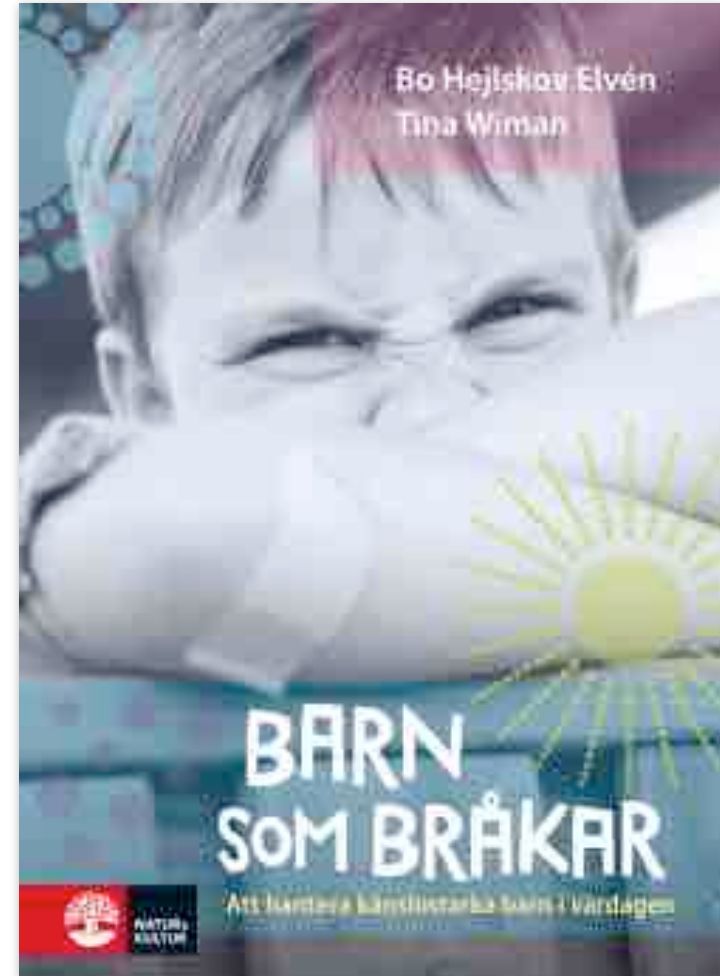
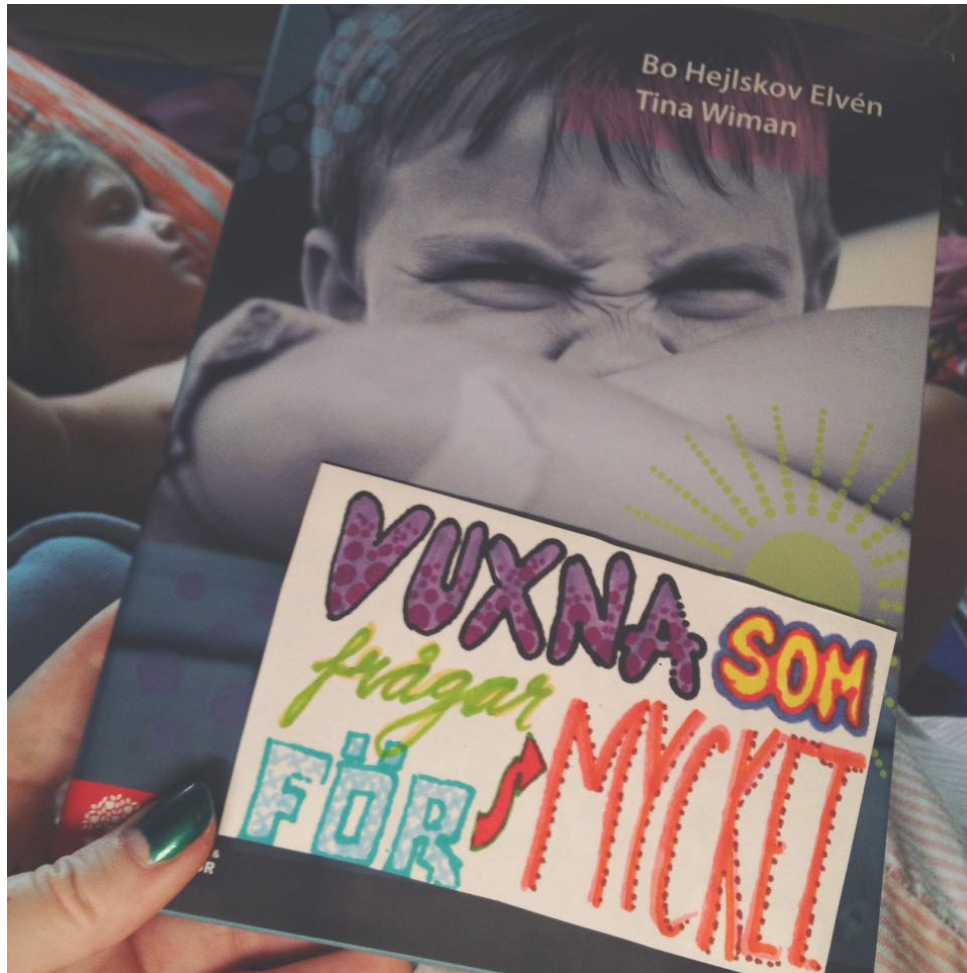
Vem vinner?



- Ingen ska förlora!
- Målet, inte vägen.
- Alla vinner när personen lyckas

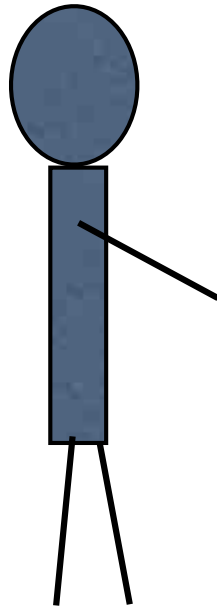


Två problem kräver två lösningar

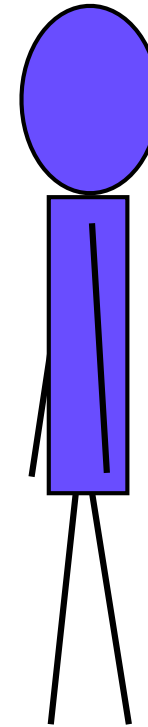


Tina Wiman

Vem ska lösa problemet?



- 14 år
- blir lätt upprörd
- Ovanligt svårt att lugna sig



- 45 år
- Helt ok koll på vardagen
- Hyfsat lätt att lugna sig

”Barn betar sig
för det mesta som barn.
Därför är det viktigt
att vuxna betar sig
som vuxna.”

Tina Wiman

En plan för att lugna ner...

1. Personens egna strategier (Bestäm en trygg plats)
2. Enkla avledningar (upprepa kravet, hänvisa till strukturen "din tur" etc)
3. Aktiva avledningar, rikta intresset
4. Kraftfull avledning: Lägg kravet åt sidan, byt plats, lugnande aktivitet
5. Vänta ut kaosfasen, gå iväg (undvik hålla fast)

Tina Wiman



”Det var hon som
började...!”

Tina Wiman

Orsak och verkan i komplicerade sammanhang

- Svårt förutse följder och reaktioner
- Ofta överraskad, känns orättvist: ”Varför händer det här alltid mig?”
- Det hjälper inte att förklara...

Tina Wiman

Jag tänkte att han skulle
bli...!

Tina Wiman

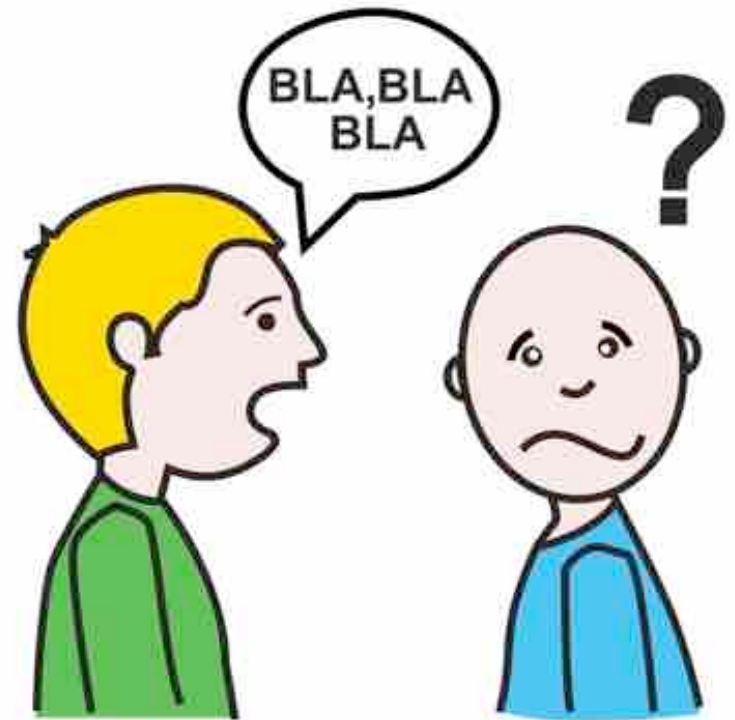
Tänka andras tankar = ”Theory of mind”

- Räkna ut andras tankar, känslor och avsikter
- Veta vad som passar sig - social intuition
- Lögner och manipulation?
- Timing! Tex visa empati, turas om i samtal...
- Förstå hur andra förstår/tolkar en.
Ömsesidig oförståelse!
- Bokstavliga tolkningar

Tina Wiman

Förstå och göra sig förstådd

- Social förståelse?
- Konkret språkförståelse
- Att prata är inte att förstå.
- ~~”Se mig i ögonen när jag pratar med dig”~~



Tina Wiman

Att ändra riktning = flexibilitet



Tina Wiman

Folk är som
säkerhetsbälten: De
fastnar när man rycker i
dem.

Tina Wiman

Hjälp att förutse!

- Inflexibel = svårt ändra förväntningar
- Automatiska nejsägare (3-127 år)
- Vänta några minuter
- Förbered i tid med lagom info (Var specifik!)
- Skapa begripliga strukturer (= gemensam bild av framtiden)

Tina Wiman

Struktur och tydlighet

- ”En tydlig och förutsägbar ordning”
- Förbered (kan inte förutse): När, var, hur, med vem, hur länge, nödutgång, sen då?
- Rutiner, ”så här gör vi” – rita eller skriv
- Begripliga regler som är lätta att minnas
- Logisk ordning – för personen själv ;-)
- Undvik ändringar, visa ändringar

Tina Wiman

Begriplighet

Tina Wiman

Det vi gör när vi inte tänker så mycket



Begriplighet

Tina Wiman

Det vi gör när vi inte tänker så mycket



Mer begriplighet:

- De fysiska ramarna: rymligt, tydligt, välplanerat
- Intryckssanering: en lugn miljö
- Förutsägbarhet, förberedelse
- Självbestämmande, delaktighet (valet i det lilla)
- Samhörighet (nu ska vi...)
- Gör det kul (motiverande handlingar)
- ”Jag förstår att det känns jobbigt.” (validering)
- Begripliga regler (ge bra argument)

Tina Wiman

”Jag är rädd för dagis på
torsdagar”

Tina Wiman

Minnas medan vi gör

- En instruktion i taget
- Enkla meningar
- Skriv eller rita en kort lista
- Rutiner, visuella påminnelser, struktur osv





Gör det synligt!



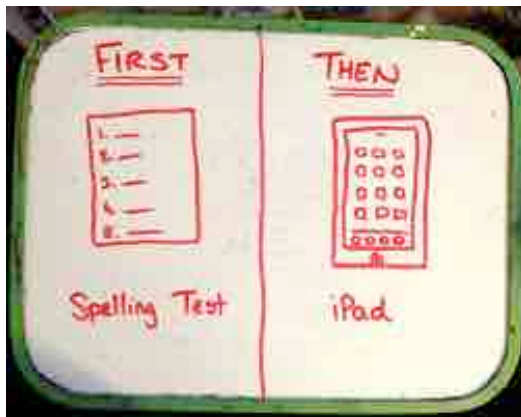
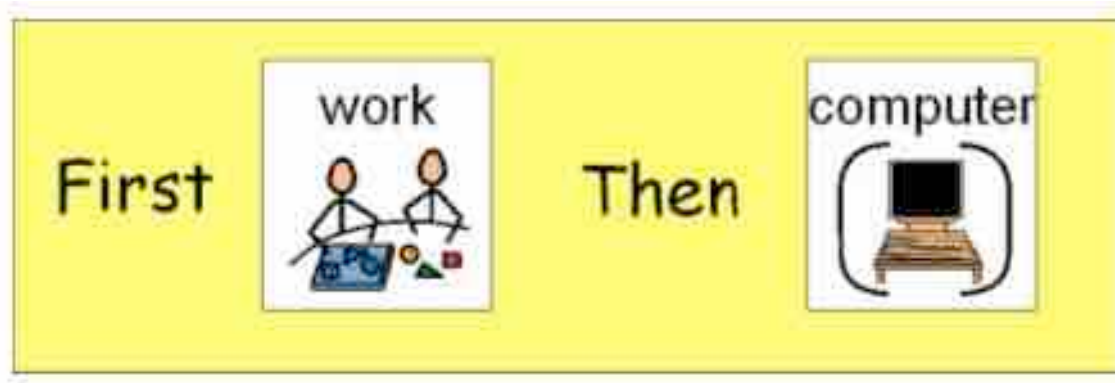
Visuell tid

- Time Timer
- Timstock
- Appar: VisuoTimer, Visual Timer, Timstock...

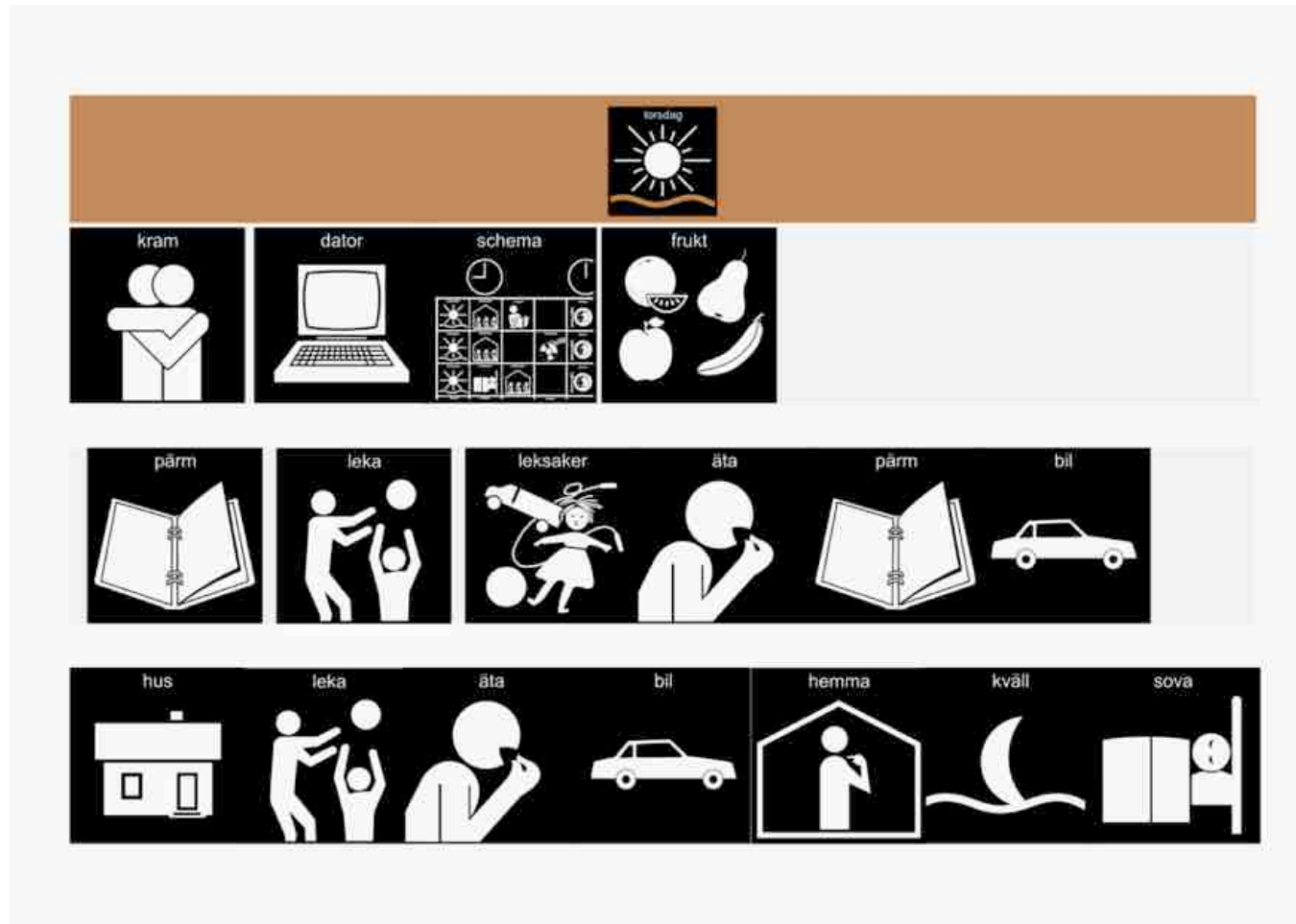


Tina Wiman

I vilken ordning?



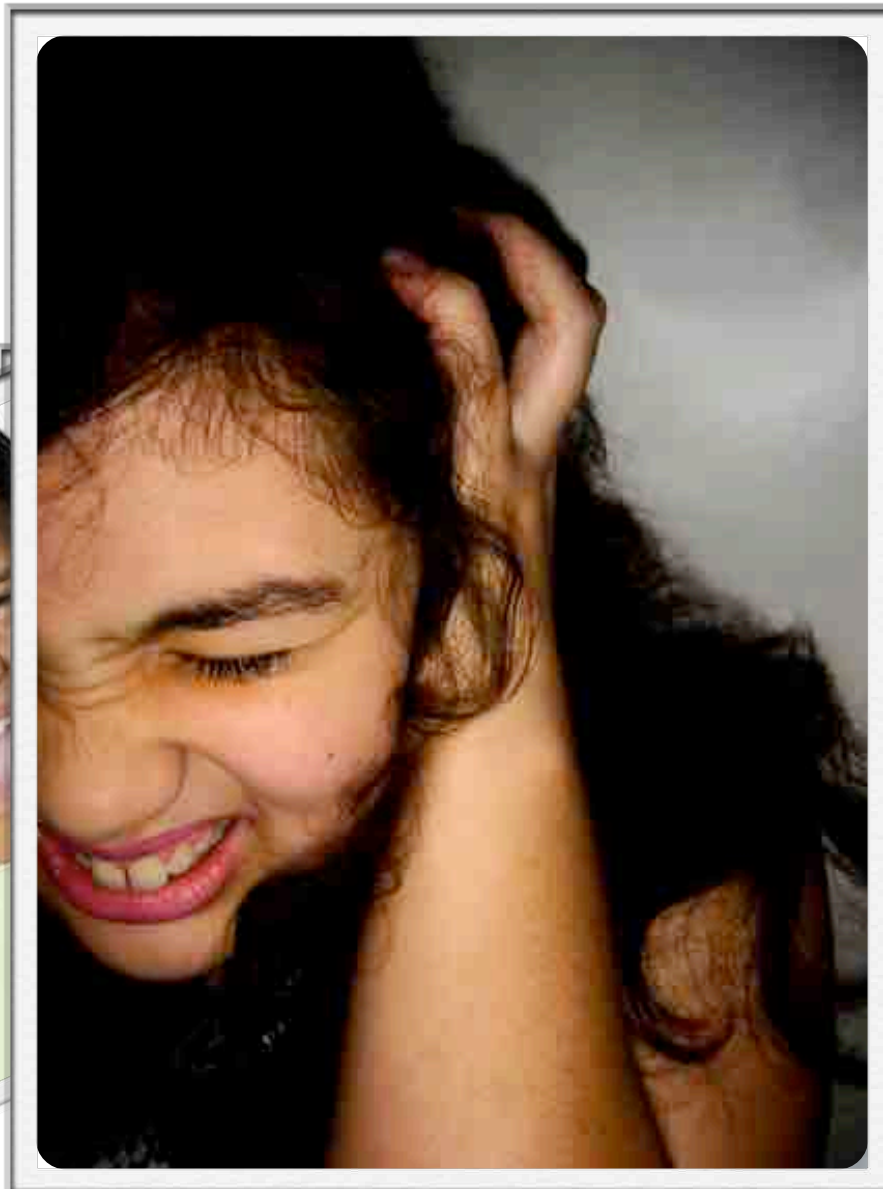
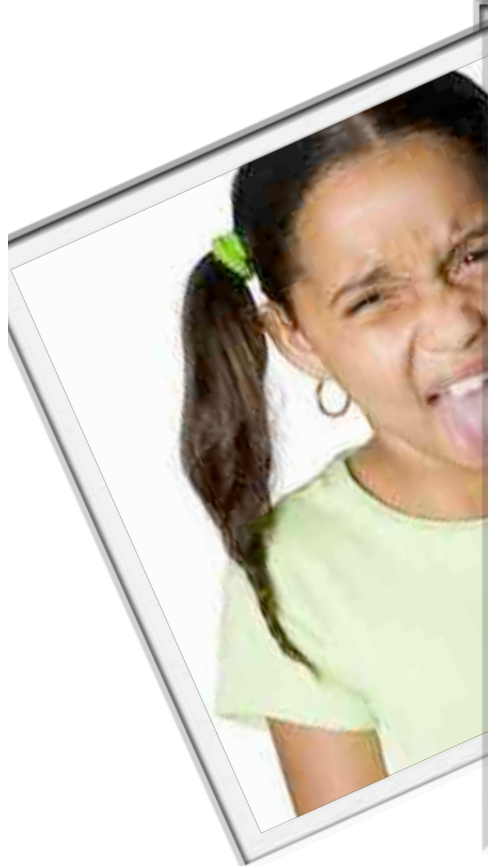
Ett dagschema



Tina Wiman

Hantera sinnesintryck

Underskattas eller missas ofta!



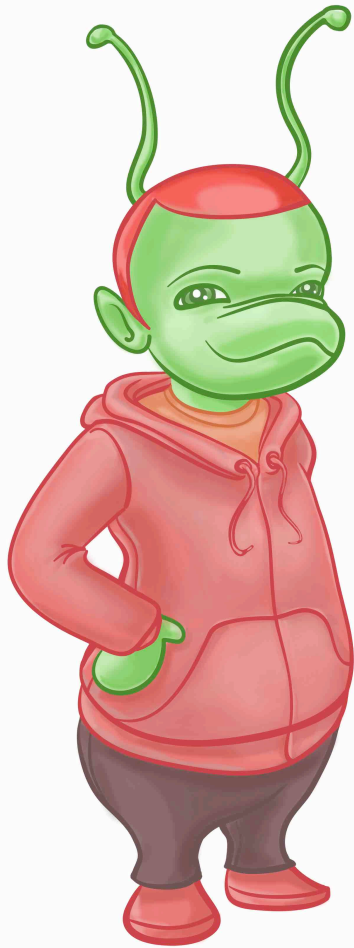


Sensibella säger...

*...Intrycks-
sanera!*

Tina Wiman

Perceptionsstörningar



- Man kan inte "vänja sig" – Livslångt
- **Överbelastning/stress förvärrar**
- Kan förbättras med tiden, pubertet etc
- Tryck mot kroppen kan hjälpa (tyngdtäcke, stödstrumpor, maggördel...)
- Intryckssanera!

Tina Wiman

Strukturerera, planera, starta, hålla igång, stoppa...



- Sekreteraren i hjärnan = Exekutiva funktioner
- Uthållighet.
- Tidsblindhet, bristande överblick
- Glapp i startknappen. Och stoppknappen...

Tina Wiman

Hjälpsamma strategier

- Pauser 10:3 - 25:5
- Motivation = dopamin
- Prompta (ökad begriplighet)
- Förbered omställningar, räkna ned, "Dags att hitta avslut..."
- Färdig: "Gör klart sidan/kapitlet/banan/avsnittet" (ev "och en till")
- Gå till en aktivitet, i stället för från.
- Vara motor (ständig påputtning)

Tina Wiman

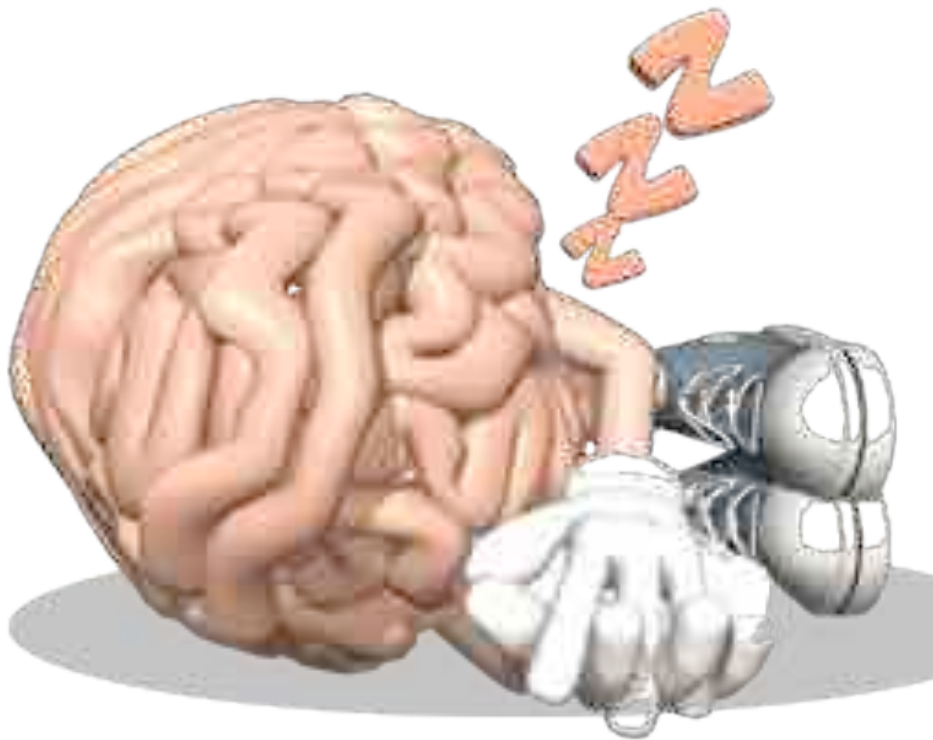
Impulsivitet



Styra uppmärksamheten



Reglera aktivitetsnivå



Tina Wiman

”... *lika fort som en gris blinkar* ...”

- Impulsen ska helst inte uppstå!
- Förutse och planera bort (placering, tidpunkt osv), sanera miljön på störande intryck
- Regler och instruktioner som ger rätt impulser (Kom. Gå här. Titta.)
- Led tillbaka uppmärksamheten till det som ska ske (i stället för till det oönskade beteendet)
- Be shiny

Tina Wiman

Att veta är inte att
kunna.

Att förstå är inte att
klara.

Tina Wiman

”Måste han alltid...”

”Så typiskt att hon aldrig...”

- ”alltid”, ”aldrig”, ”typiskt” = Vi visste redan!
- Lösningen bör komma före problemet!
- Vissa situationer, personer, tider, platser...

Tina Wiman

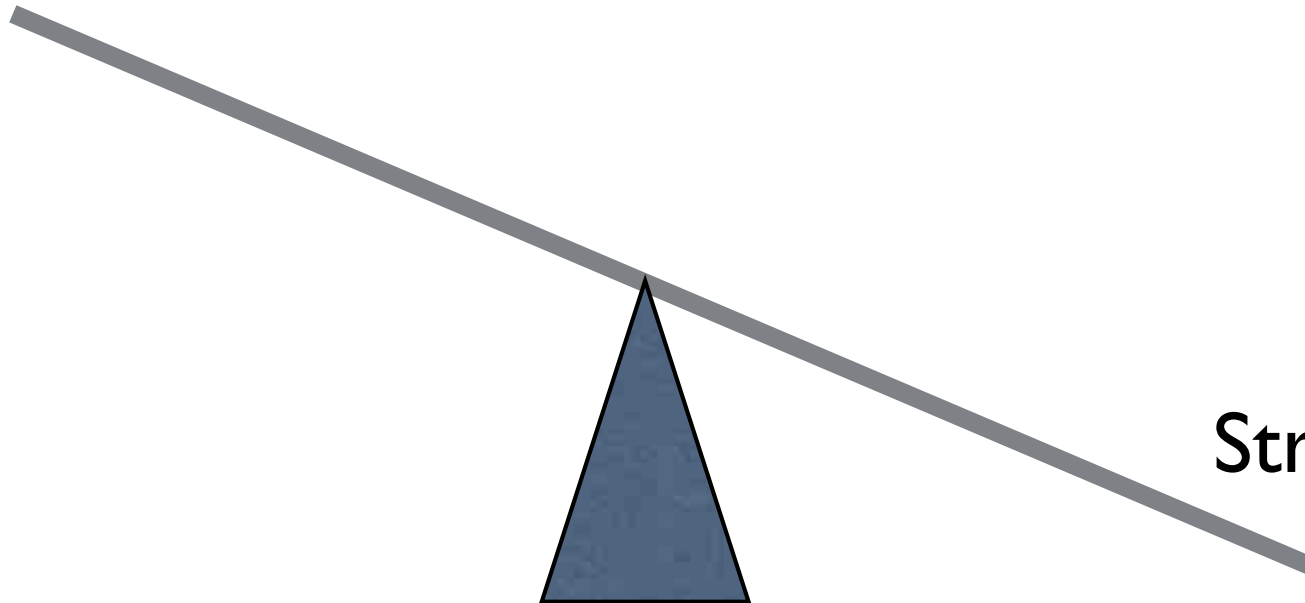
Tina Wiman

Men han kan ju ibland!



När stressen ökar minskar förmågan

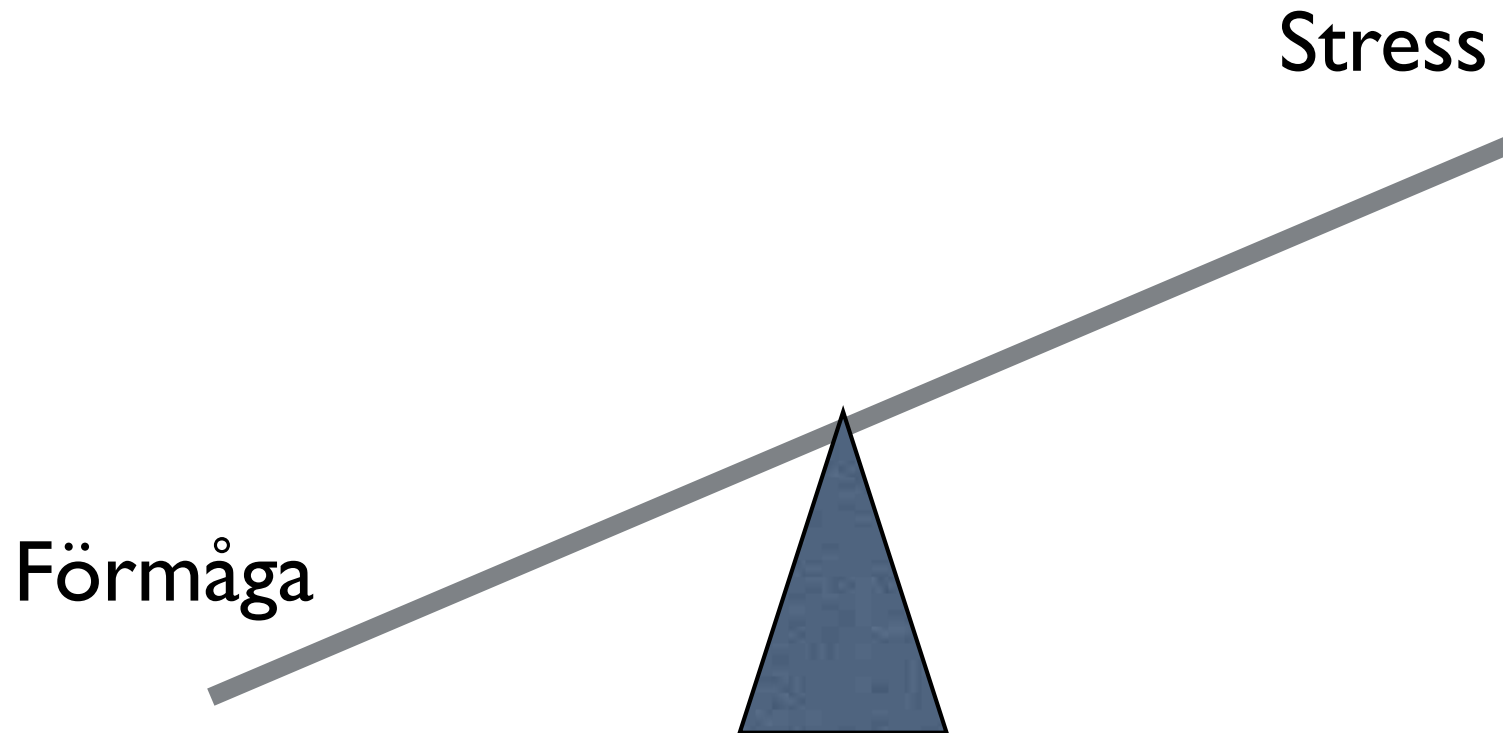
Förmåga



Stress

Tina Wiman

När stressen ökar minskar förmågan



Tina Wiman

Anpassning är att
bestämman att även den
som inte kan
ska få **lyckas**.

Tina Wiman

A hand is shown dropping a gold coin into a pink piggy bank. The piggy bank is in the foreground, and the hand is positioned above it, with the coin just above the slot. The background is a plain, light color.

Att vara en ledare

- Vi bygger förtroende = auktoritet, acceptera ledarrollen
- Tydlig och konkret
- Medstånd är en attityd
- Känslor smittar
- Curla – precis lagom! (Precisionssport)

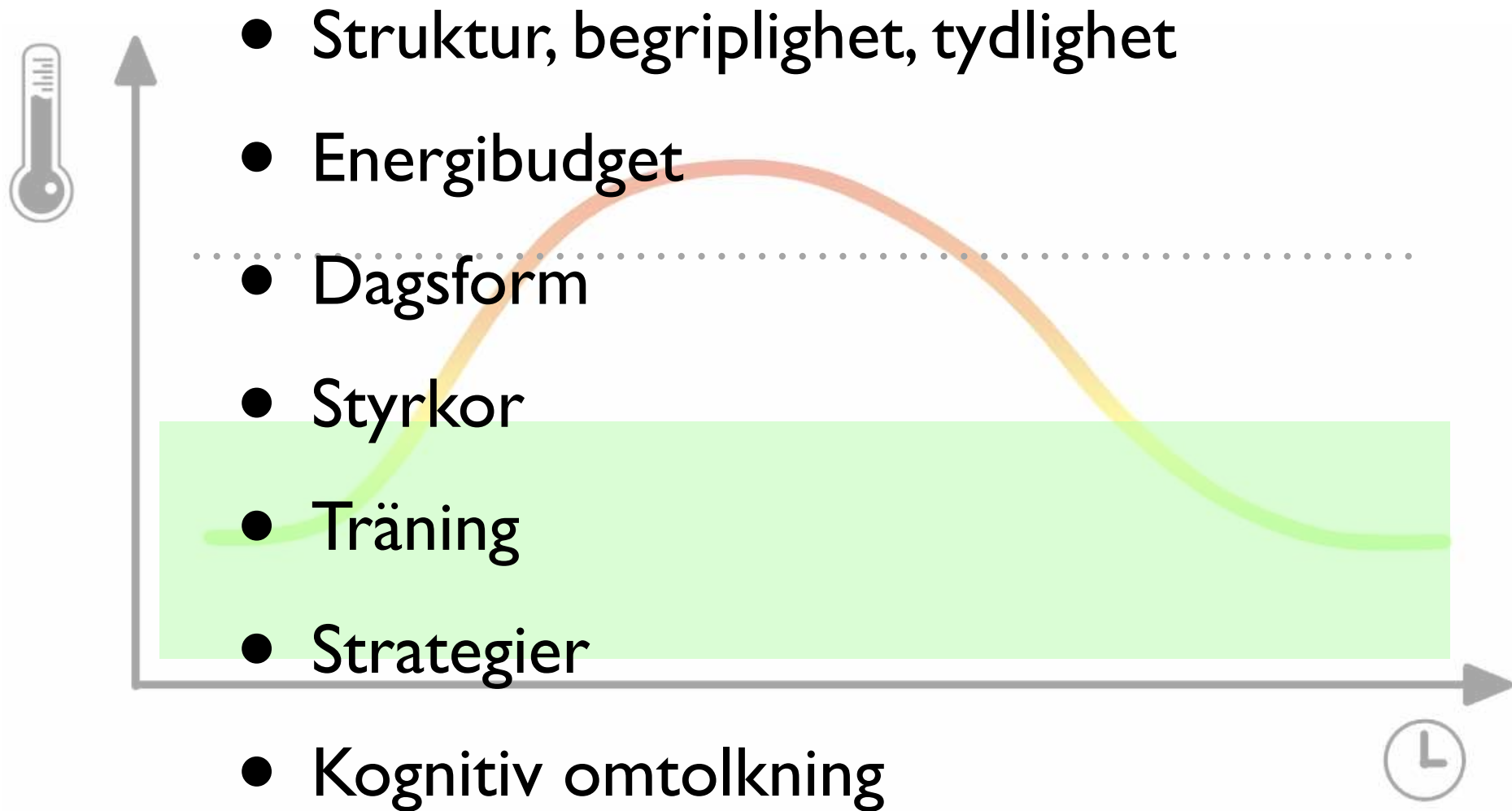
Tina Wiman

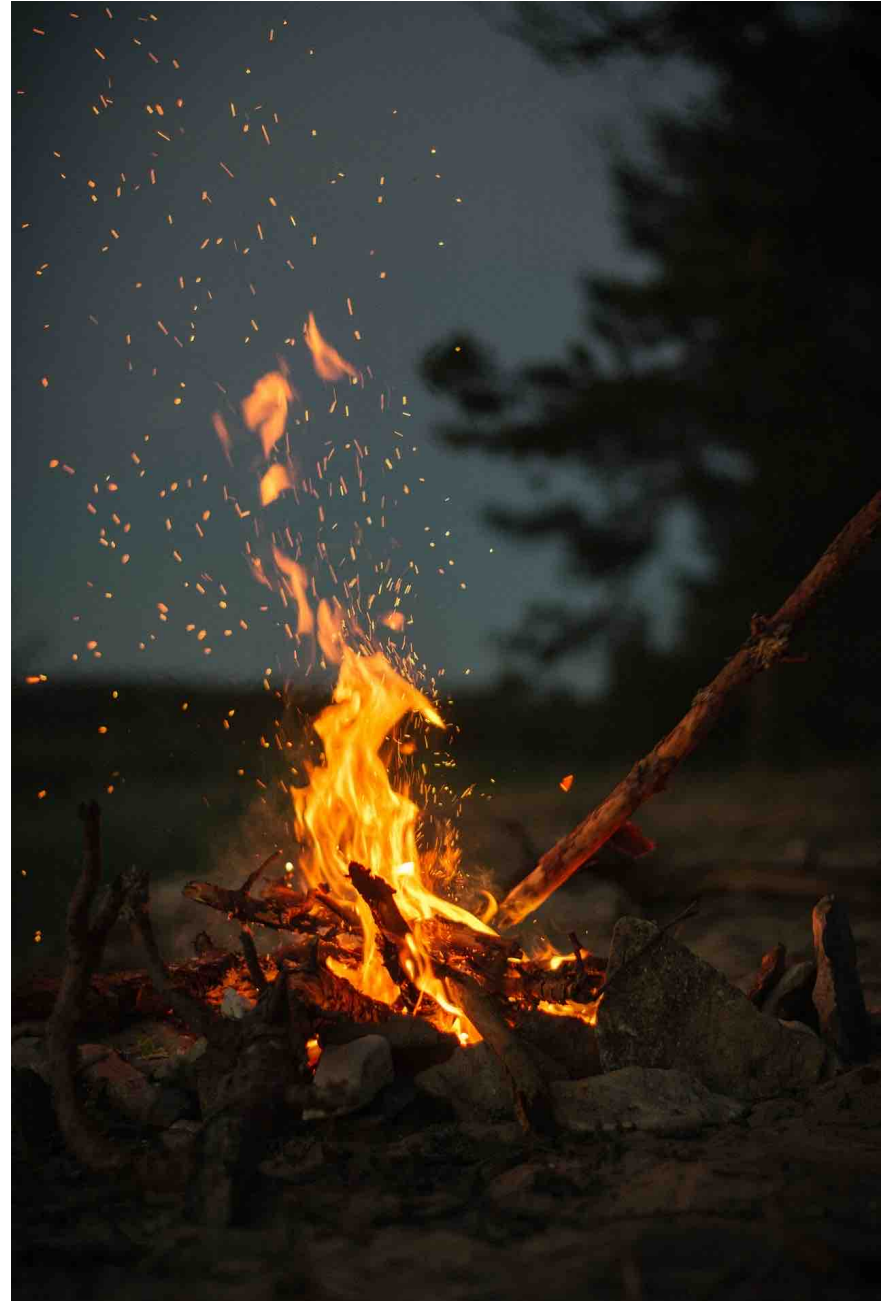
Det mjuka anslaget

- Kravet i bisatsen
- Lugna känslorna (Den sladdande bilen!)
- Validering
- Delaktighet, självbestämmande, kontroll

Tina Wiman

Planera så det inte händer igen





"Chilla. Det är ju inte du
som är upprörd."

Pedagog sedan 20+ år

Tina Wiman

Lågaffektiv nanoversion

- Jag deltar i samspelet som skapar problembeteenden. Jag ändrar samspel och miljö = beteenden ändras!
- Personen bråkar – ändra på det som utlöser bråken.
- Om personen har ett problem är det nog jag som måste hjälpa personen att lösa det. Det är mitt jobb.
- Om jag har ett problem med personens lösningar är det nog jag som måste erbjuda personen en lösning som är bättre för oss båda.
- Problem uppstår bara när kraven är större än förmågan.
- HUR jag ställer krav är ofta viktigare än vilka krav jag ställer!

Tina Wiman

"Jag förstår att han har bristande
impulskontroll och konsekvenstänk
men han borde nog tänka efter lite först
innan han gör och säger saker"

Tina Wiman

En bra dag, varje dag.



Tina Wiman