

# Barn som bråkar

Om **lågaffektivt  
bemötande** i vardagen.

*Tina Wiman*

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...

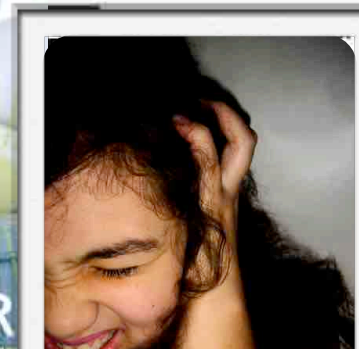
**[tinaw.se/laddaner](http://tinaw.se/laddaner)**

*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



**M som i underbar**  
Mathilda är autistisk. Eller kanske har hon autism. Vi har Mathilda, och h

MA SÖMN VARDAG OM OSS NPF-BLOGGARN  
INLÄGG





VÅRA BARN  
BRÅKAR OCKSÅ!

*Tina Wiman*

# Det finns knappar och det finns knappar...



*Tina Wiman*

# Bråk

- Explosioner
- Implosion
- Upp i varv
- Efterreaktioner

*Tina Wiman*

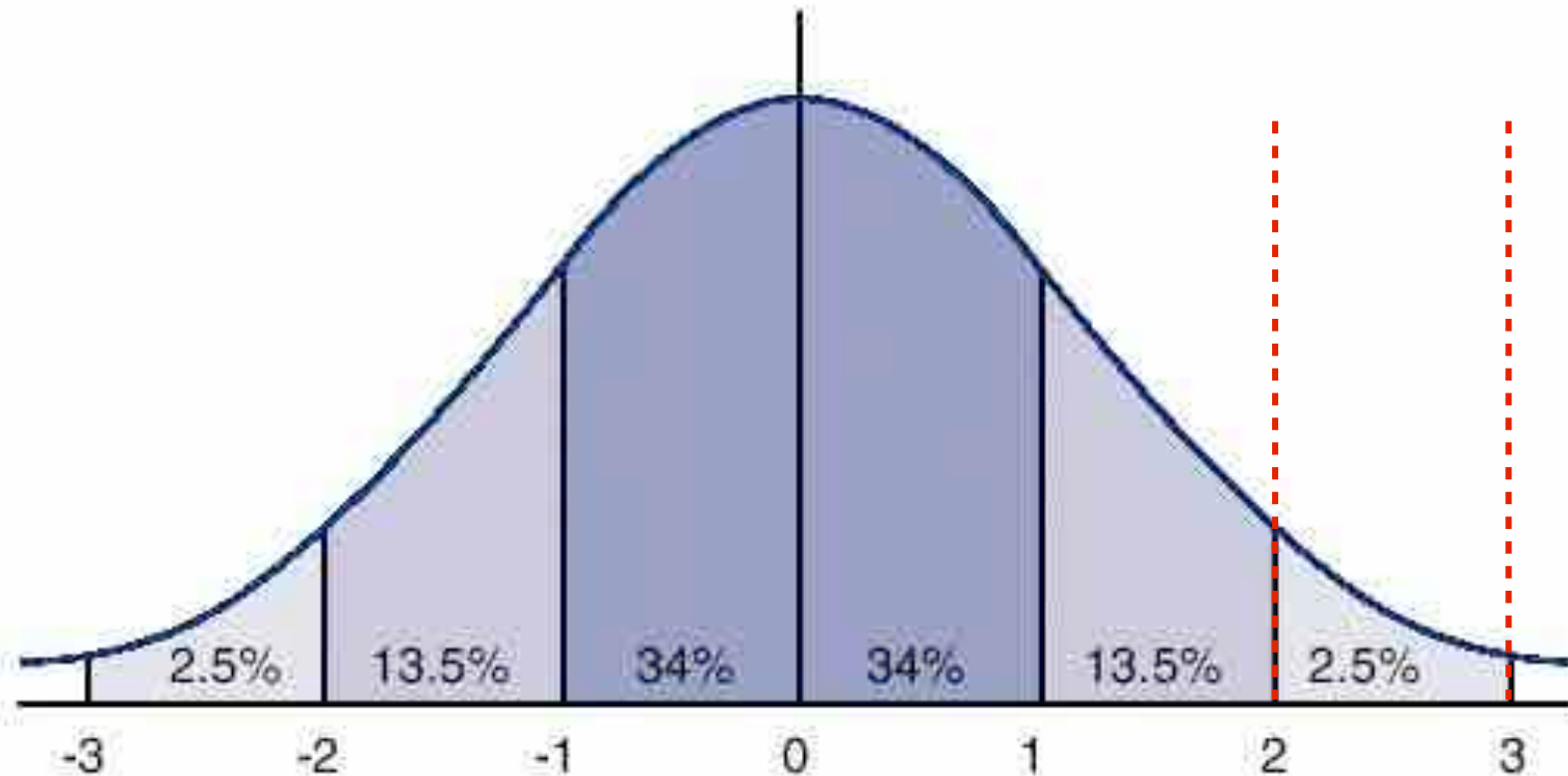
# Krav

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

*Tina Wiman*

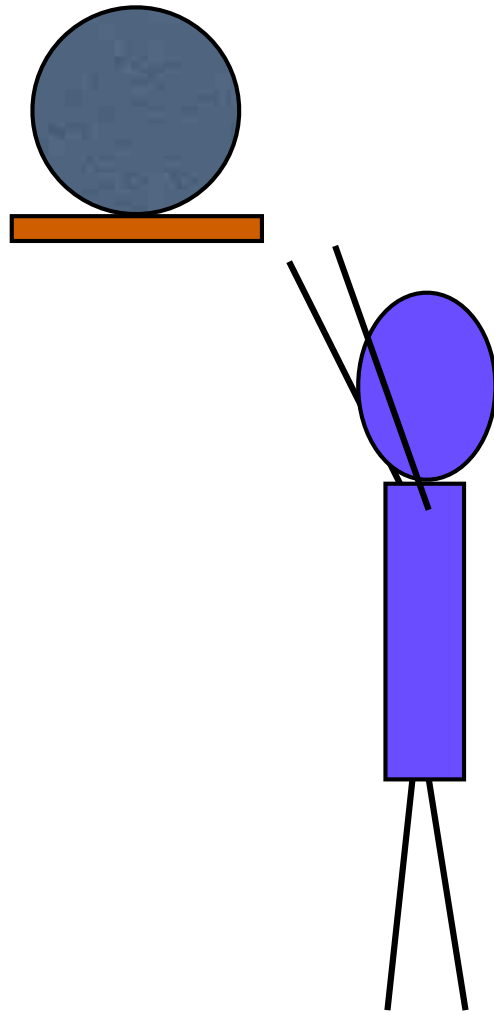


Alla är olika...  
...fast vissa mer än andra



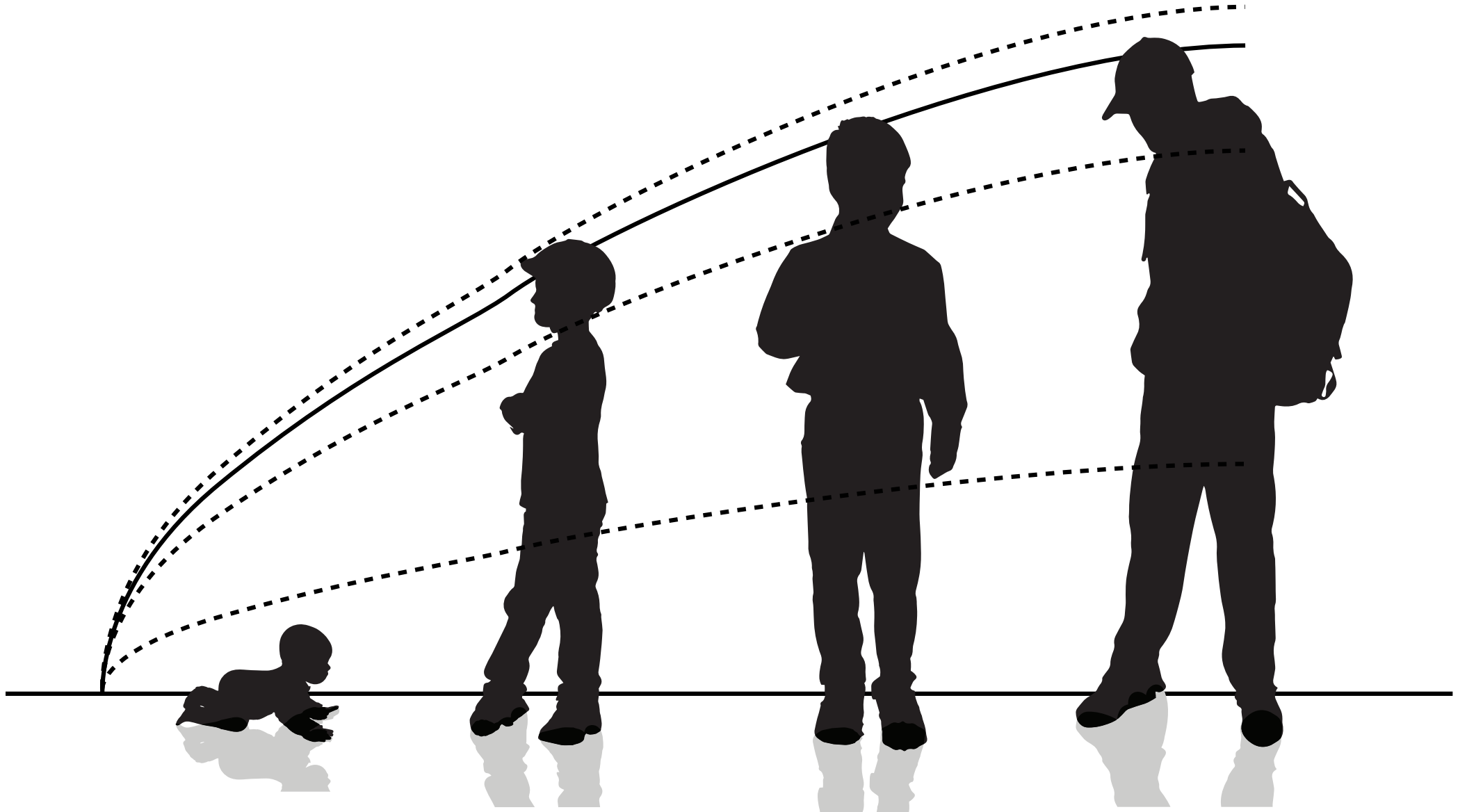
”Barn betar sig  
för det mesta som barn.  
Därför är det viktigt  
att vuxna betar sig  
som vuxna.”

*Tina Wiman*

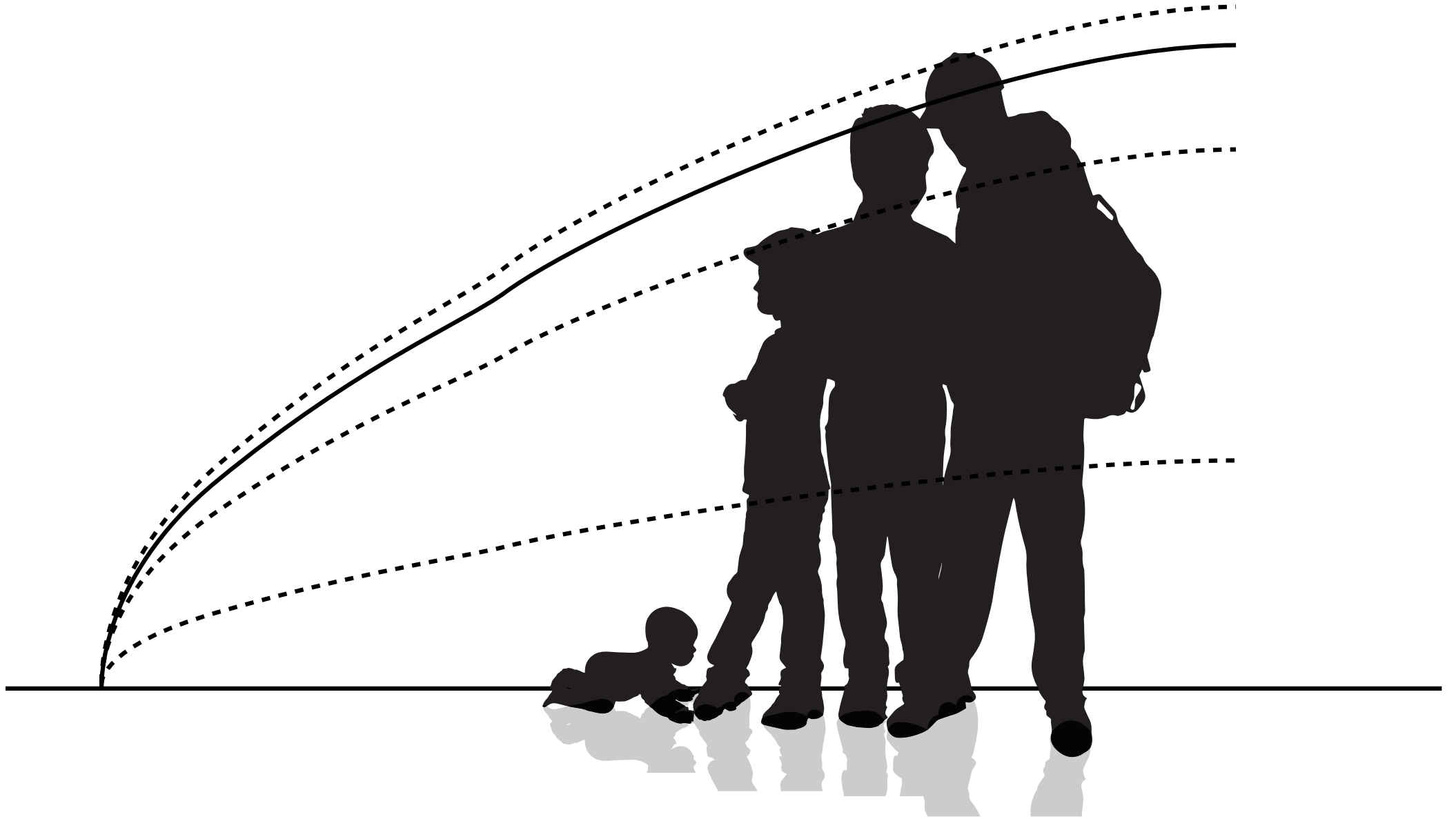


*Tina Wiman*

*Tina Wiman*



*Tina Wiman*



”Människor som kan  
uppföra sig gör det”

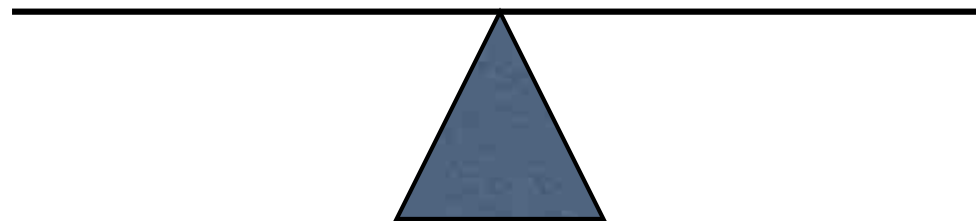
(Ross W Greene)

*Tina Wiman*

# När blir det fel?

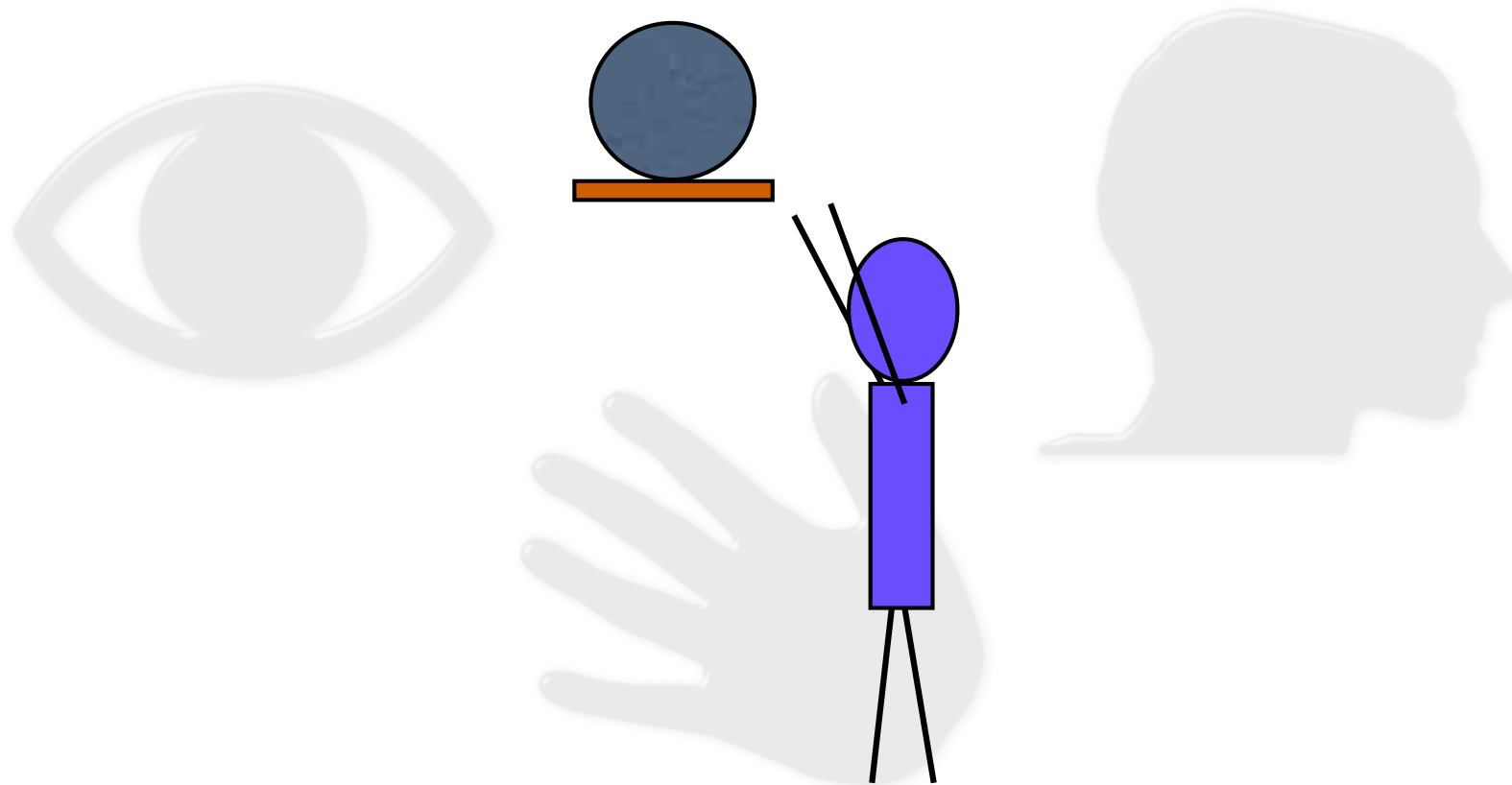
**krav**

förmåga



*Tina Wiman*

Vilken förmåga ställde  
jag för höga krav på?

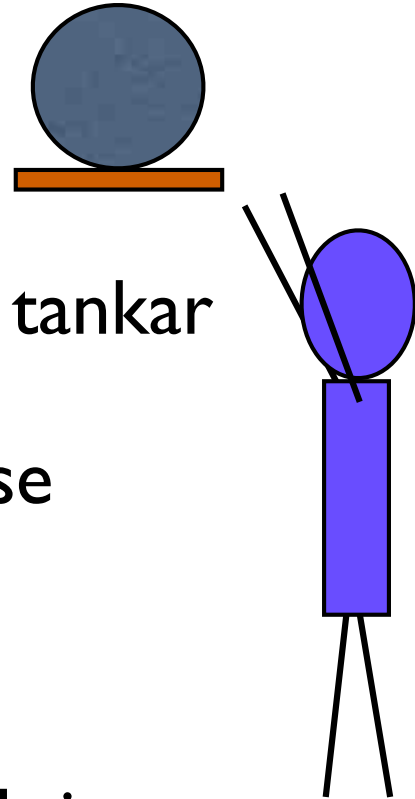


*Tina Wiman*



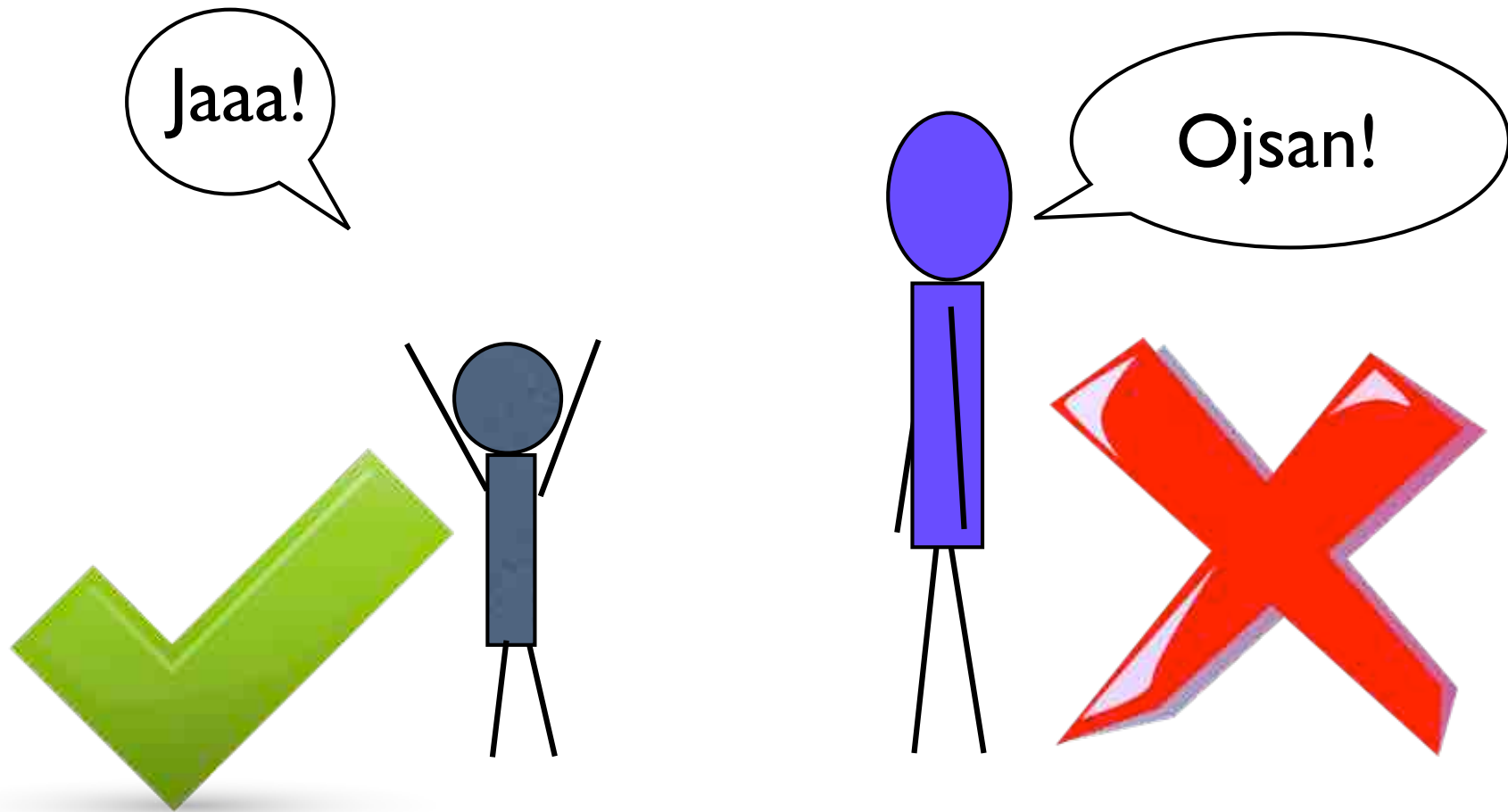
# Vad trodde vi att Kim kunde?

- 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



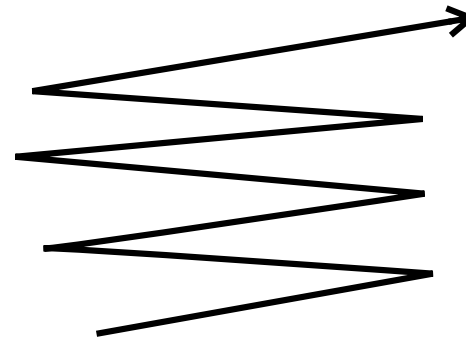
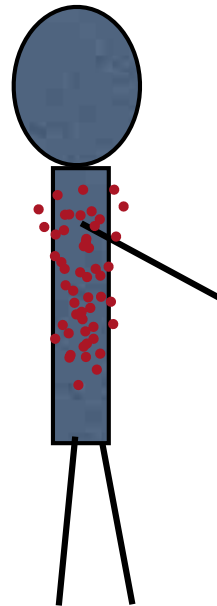
*Tina Wiman*

# Att lära sig av att lyckas

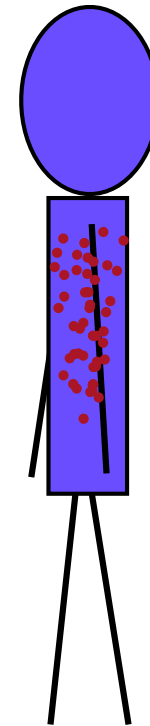
- Uppmärksamma det som blev bra
- Struktur
- Påminnelser
- Göra tillsammans, praktisk hjälp
- Förebilda - Följa John
- Visa exempel

*Tina Wiman*

# Affektreglering



Känslor smittar -  
undvik rundgång!



*Tina Wiman*



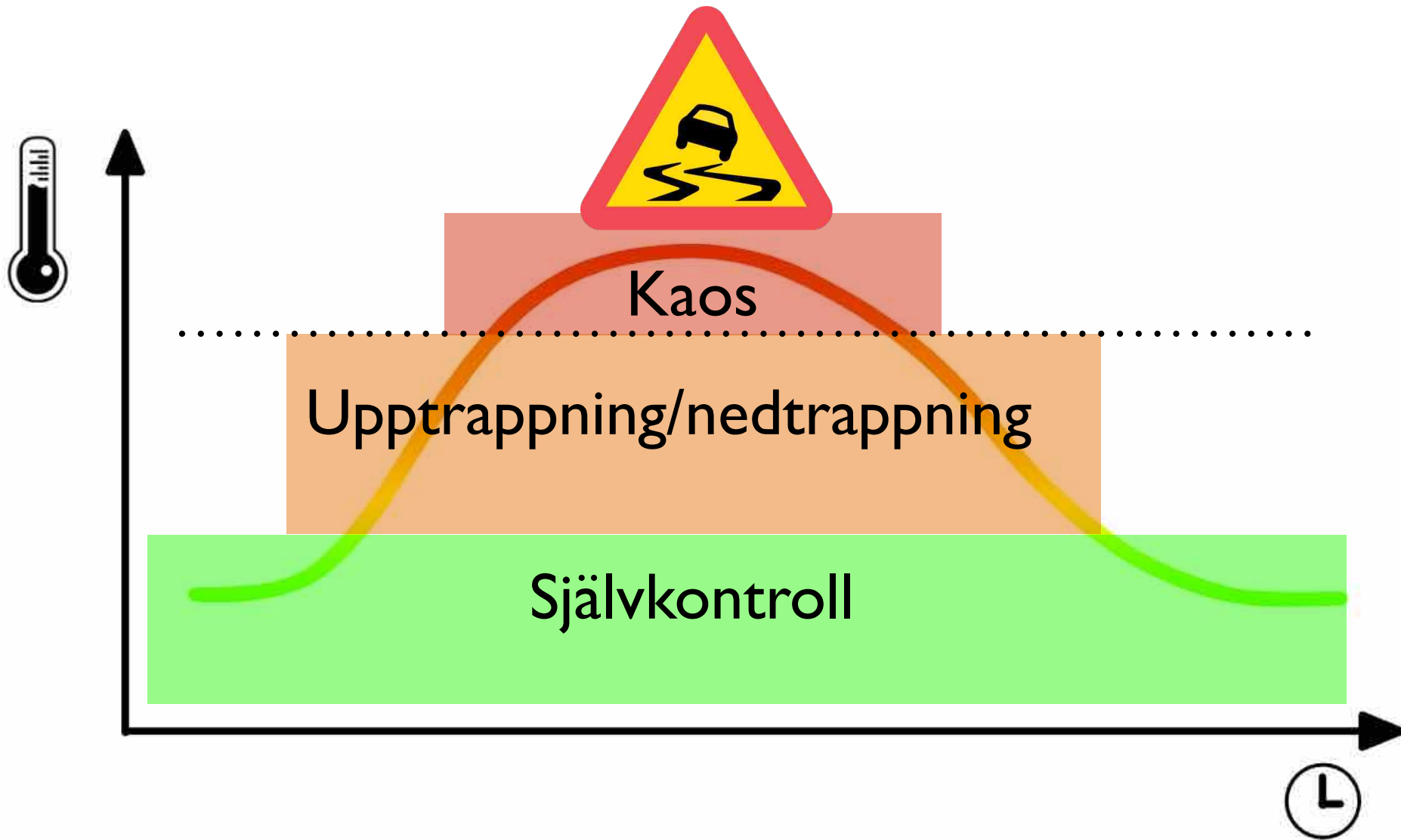
Man måste ha  
**kontroll** för  
att kunna  
**ändra**  
**riktning!**

*Tina Wiman*

**Vem har kontrollen?**

*Tina Wiman*

# Starka känslor = ingen kontroll



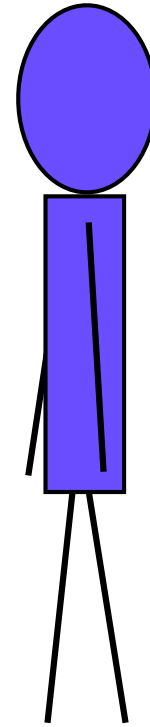
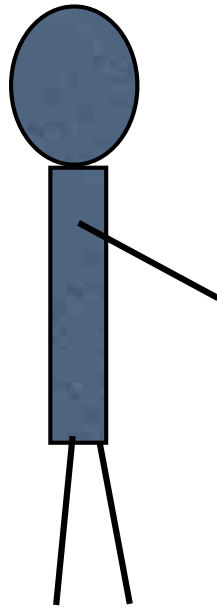
# I en upprörd situation

- 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*



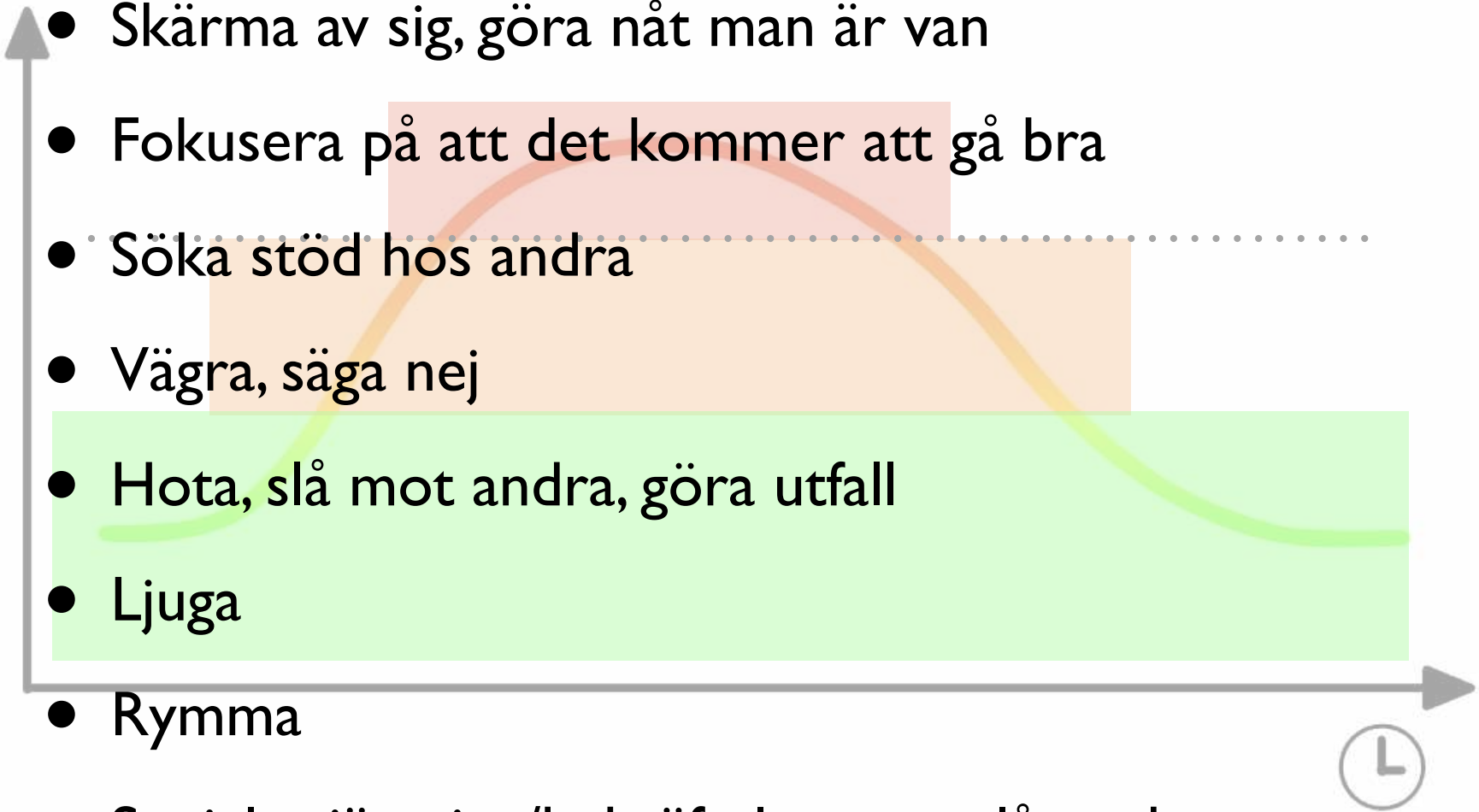
# Problem eller lösningar?



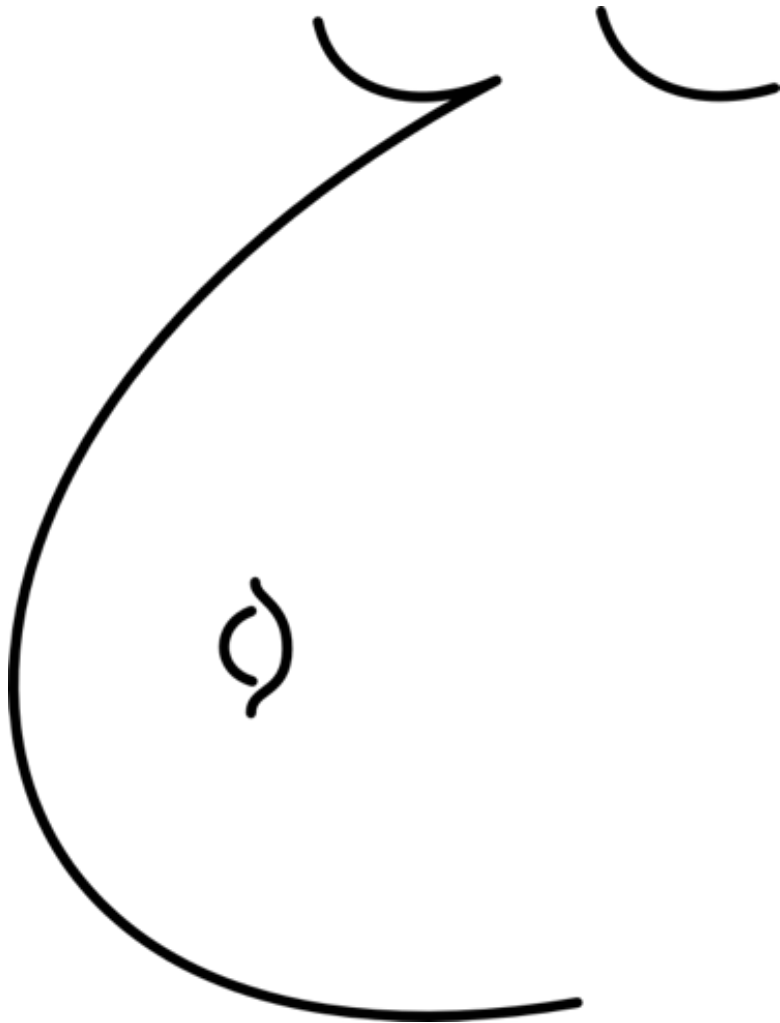
*Tina Wiman*

# 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.”

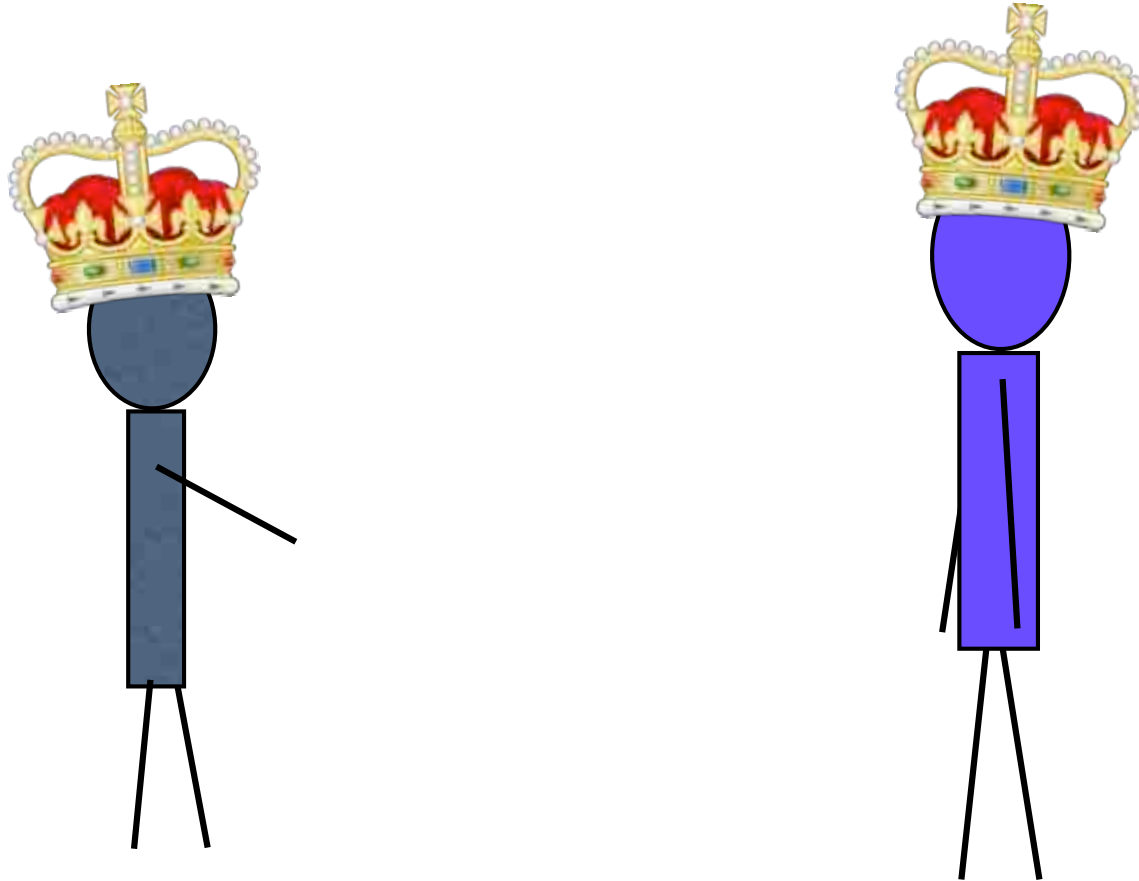
*Tina Wiman*

# 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: Lagg kravet åt sidan, byt plats, lugnande aktivitet
5. Vänta ut kaosfasen, gå iväg (undvik hålla fast)

*Tina Wiman*

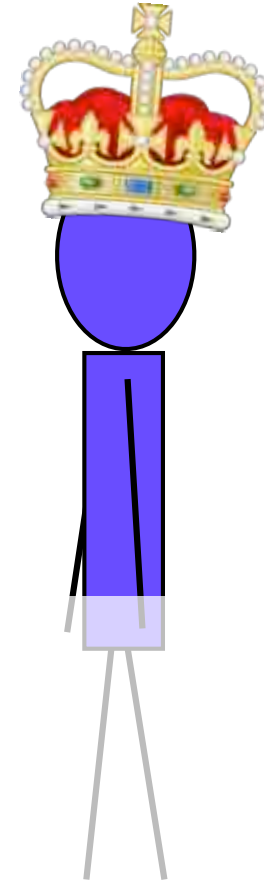
# Vem vinner?



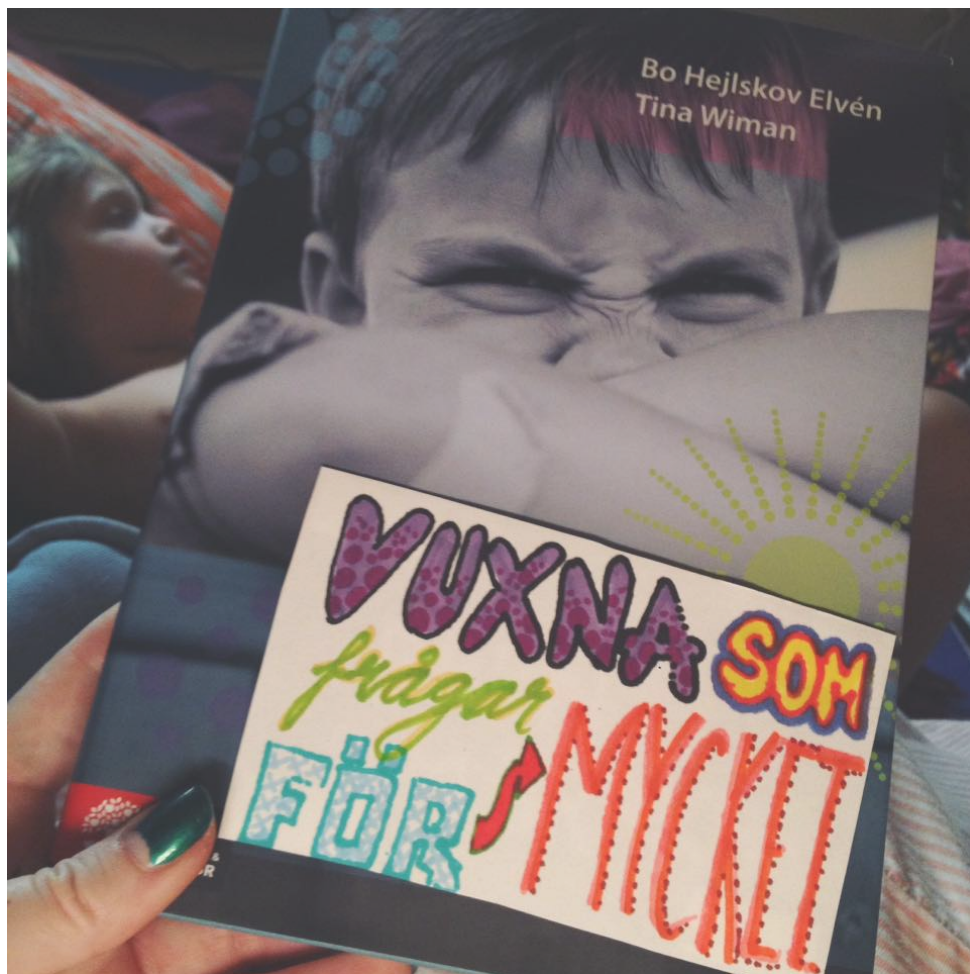
# Vem vinner?



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



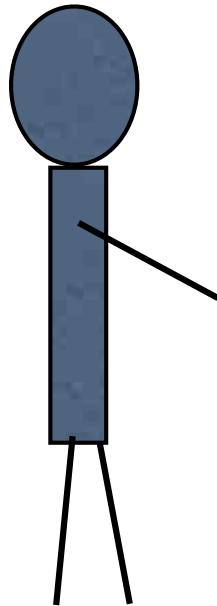
# Två problem kräver två lösningar



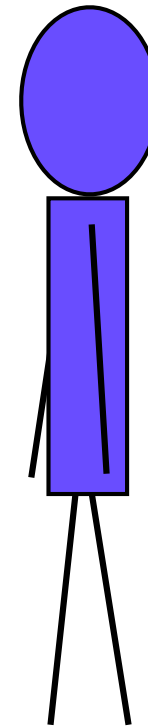
*Tina Wiman*



# 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*



”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*

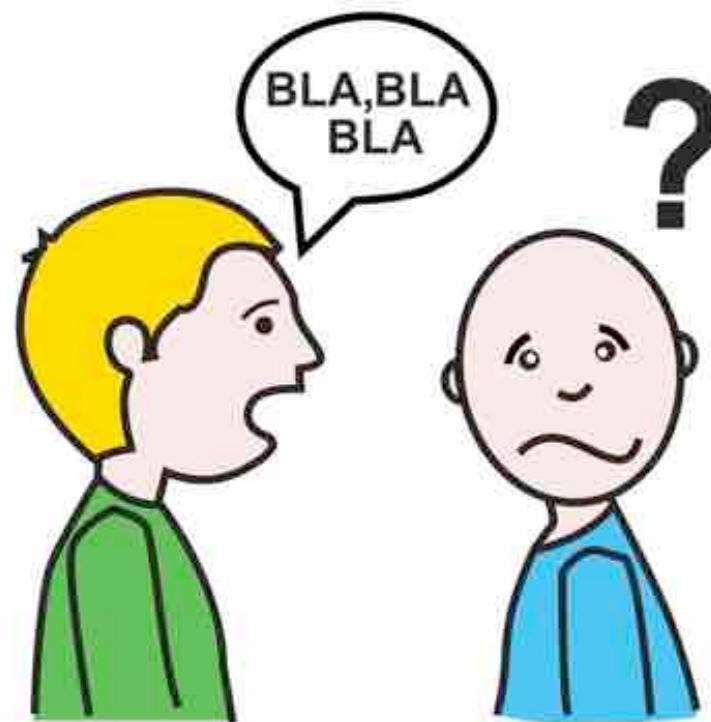
# Tänka andras tankar = ”Theory of mind”

- 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





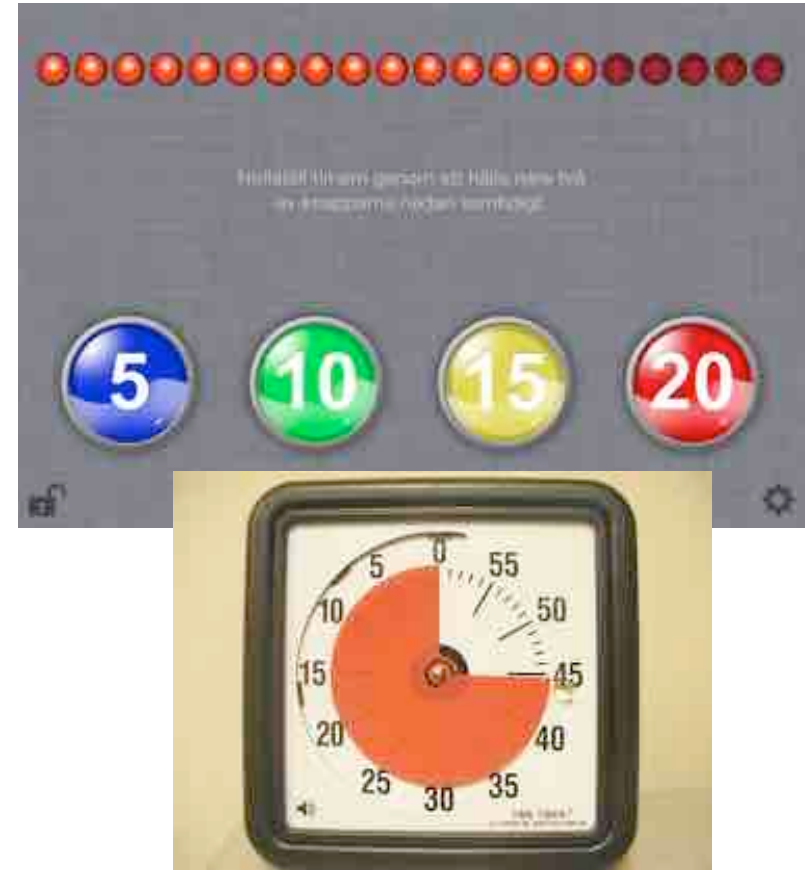


**Gör det synligt!**



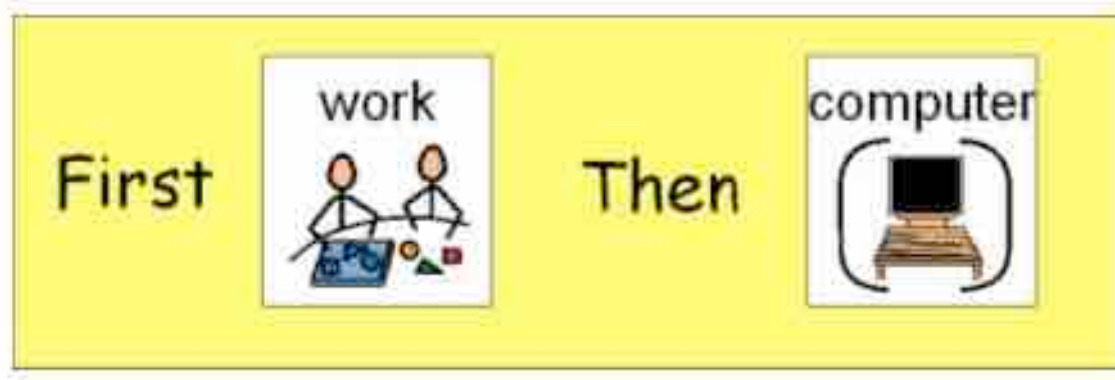
# Visuell tid

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

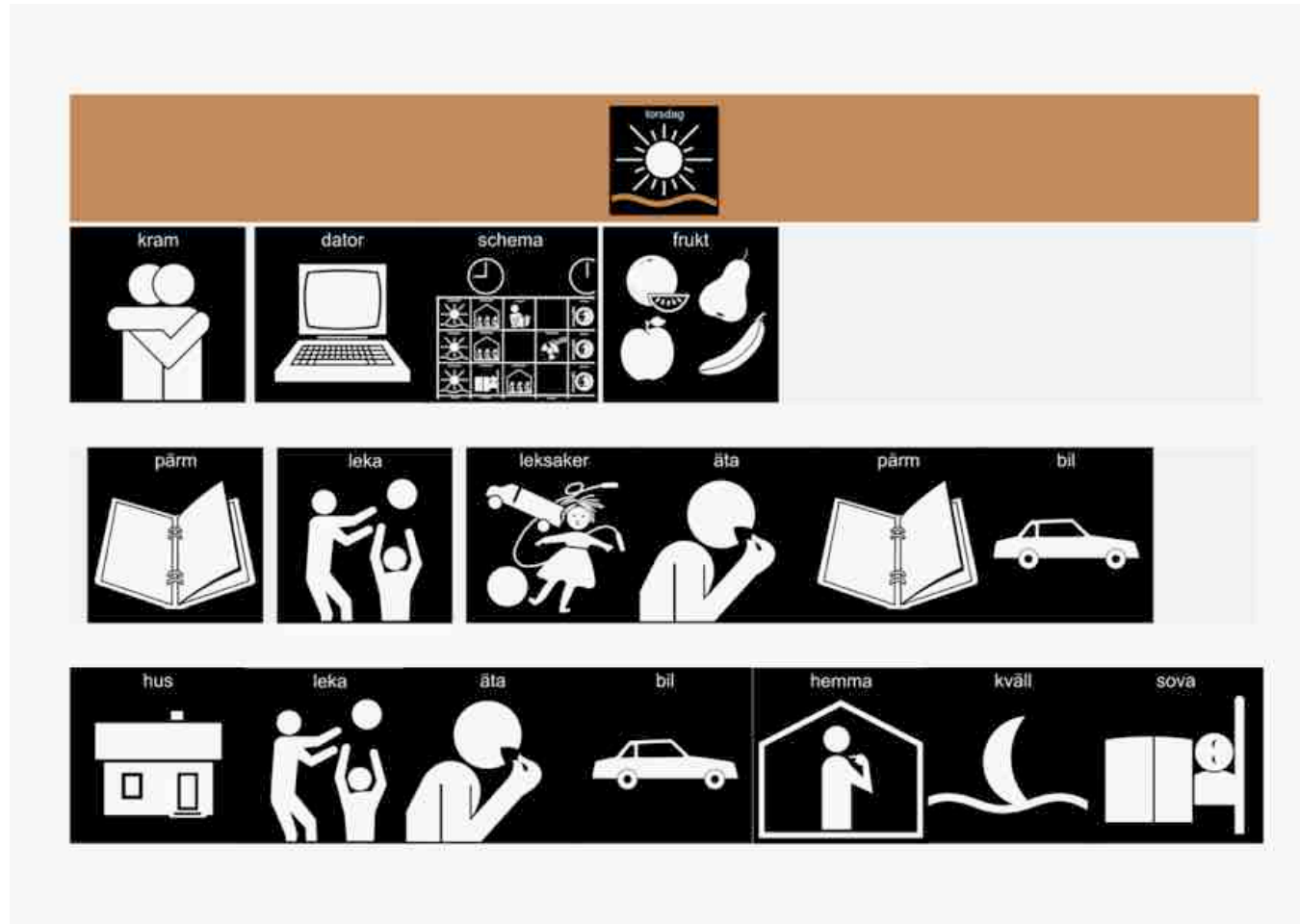


*Tina Wiman*

# I vilken ordning?



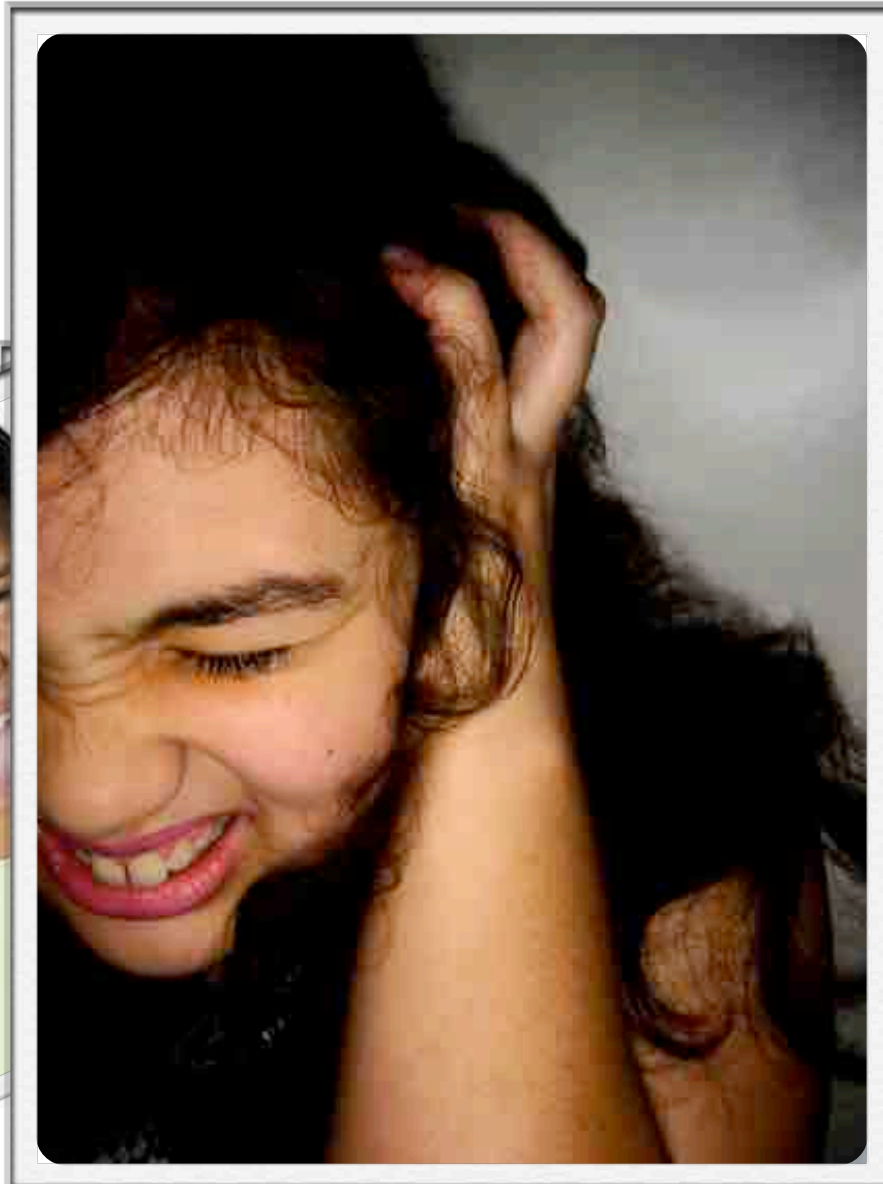
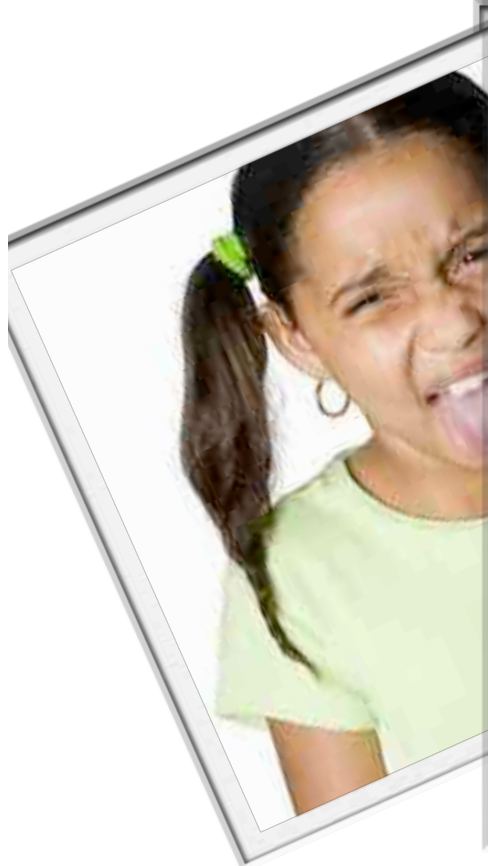
# Ett dagschema



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*

# Strukturera, 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*

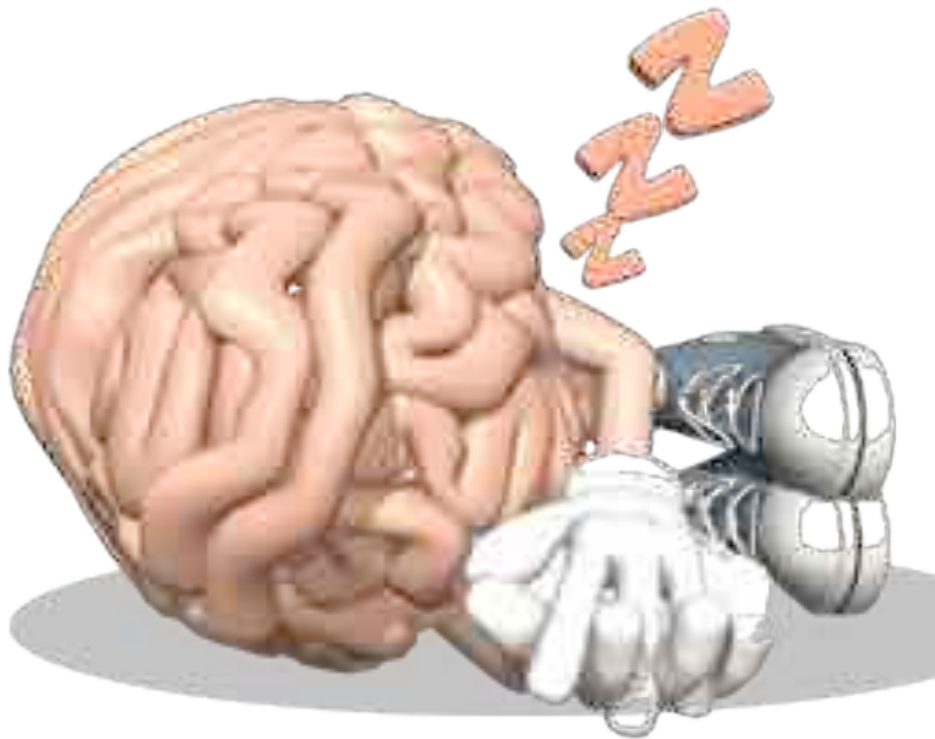
# Impulsivitet



# 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*

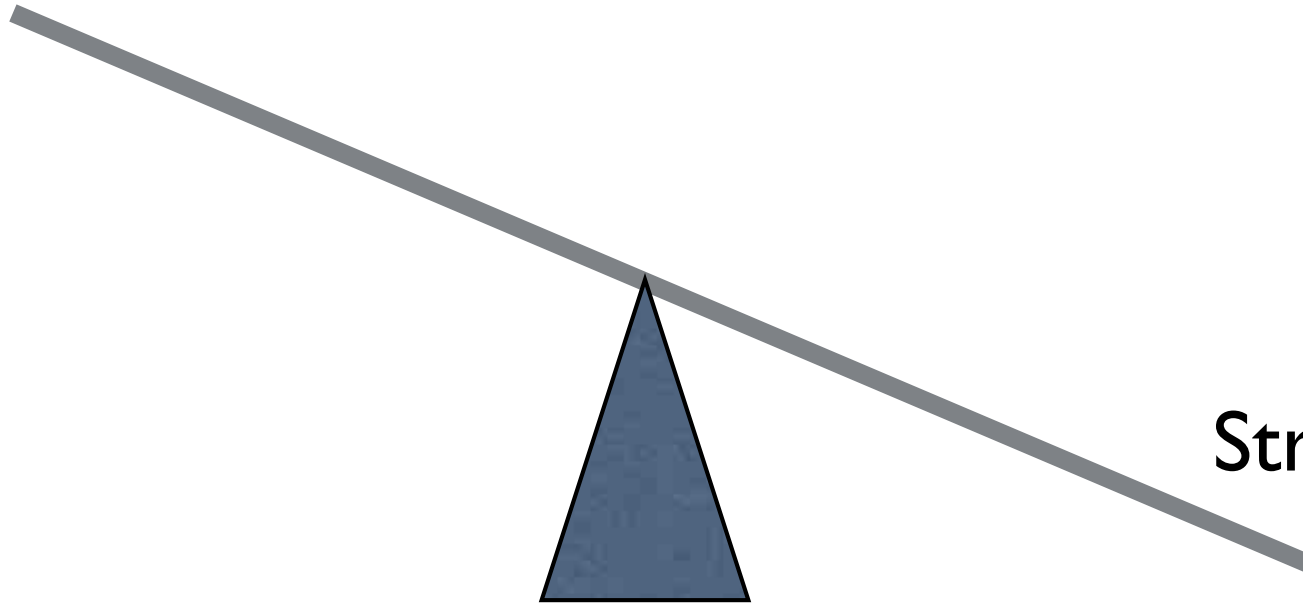
# Men han kan ju ibland!





# När stressen ökar minskar förmågan

Förmåga



Stress

*Tina Wiman*

A hand is shown dropping a gold coin into a pink piggy bank. The piggy bank is a classic pig shape with a slot on its back. The coin is a Swedish 10-krona coin, featuring a griffin. The background is a soft, light-colored gradient.

# Att vara en ledare

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

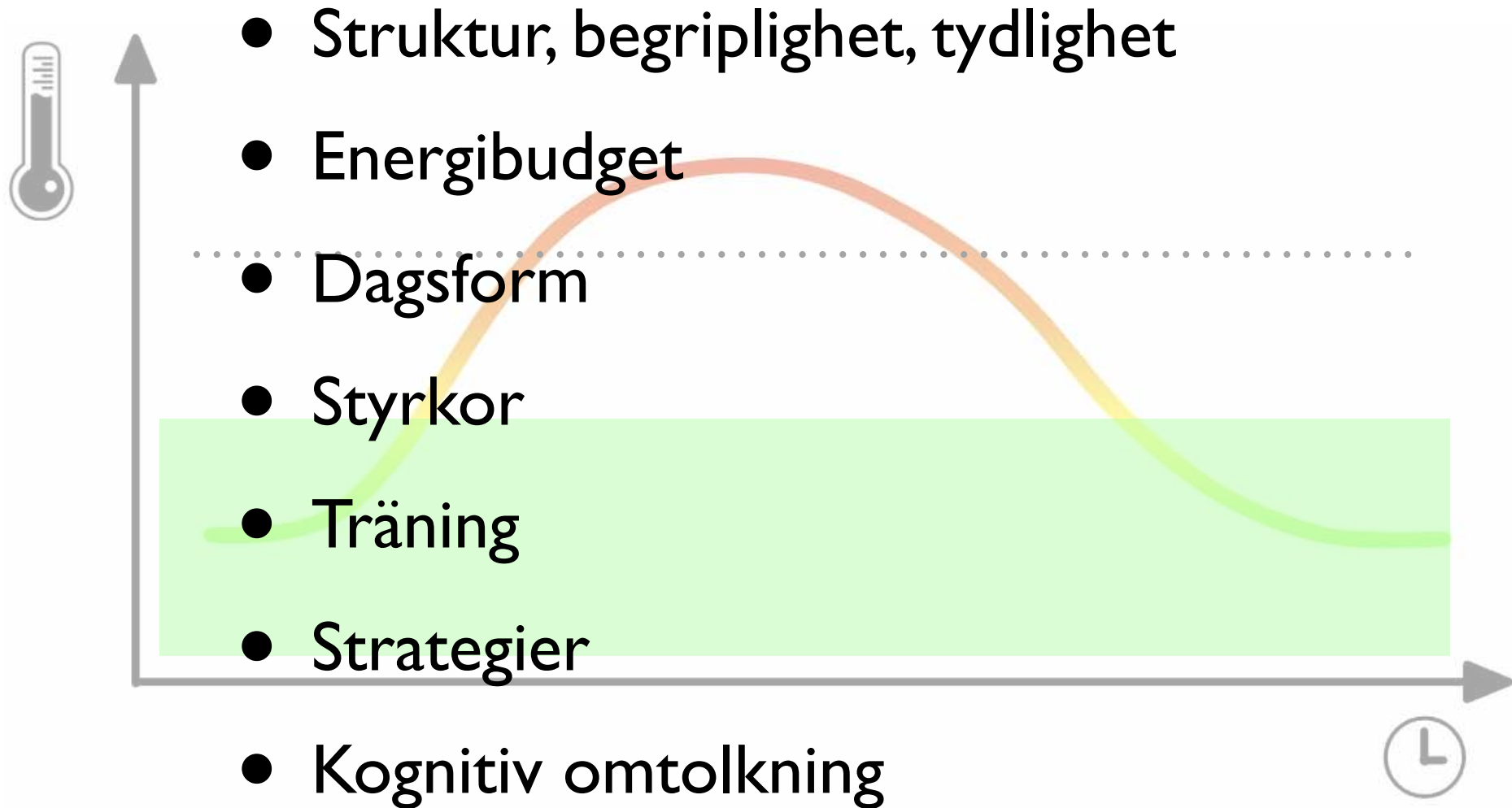
*Tina Wiman*

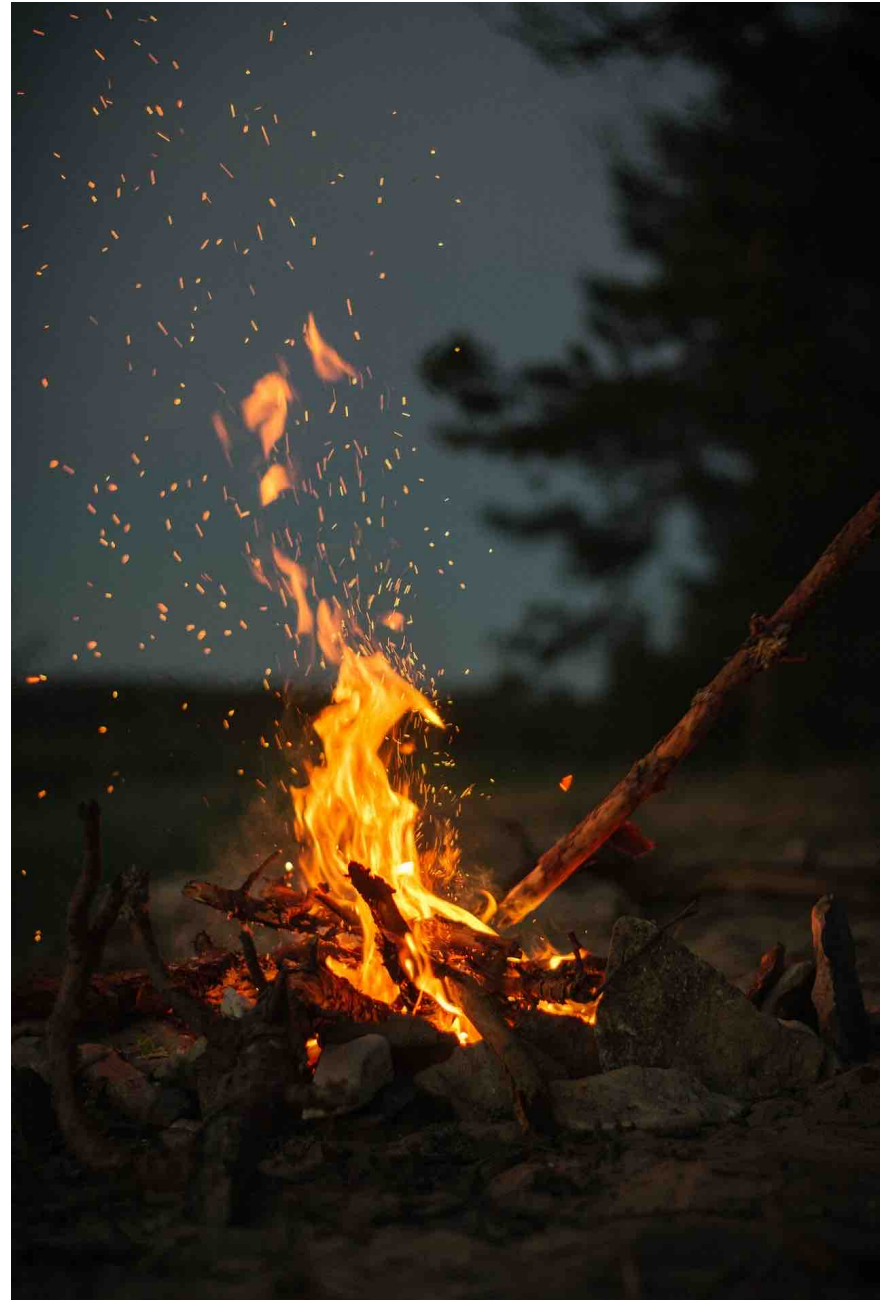
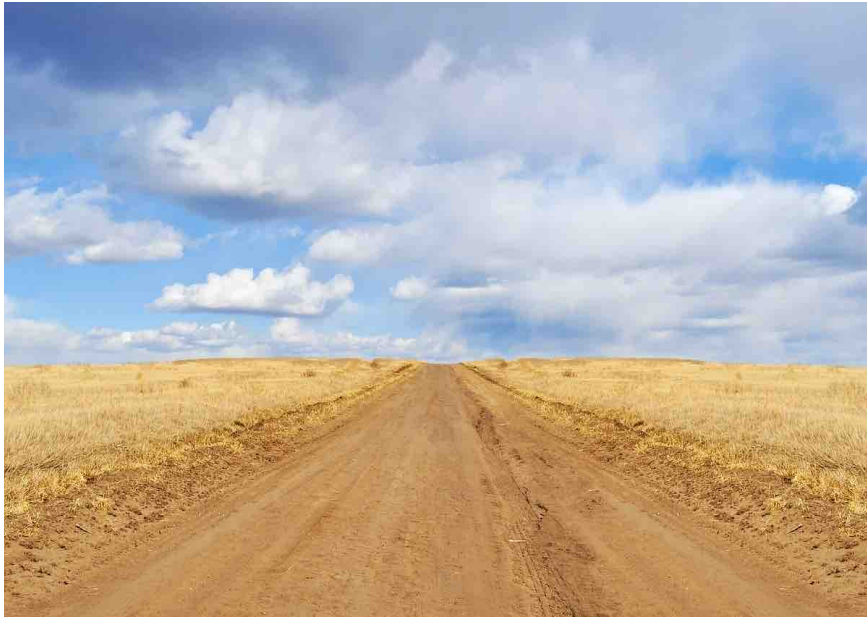
# Det mjuka anslaget

- 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*

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

*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*