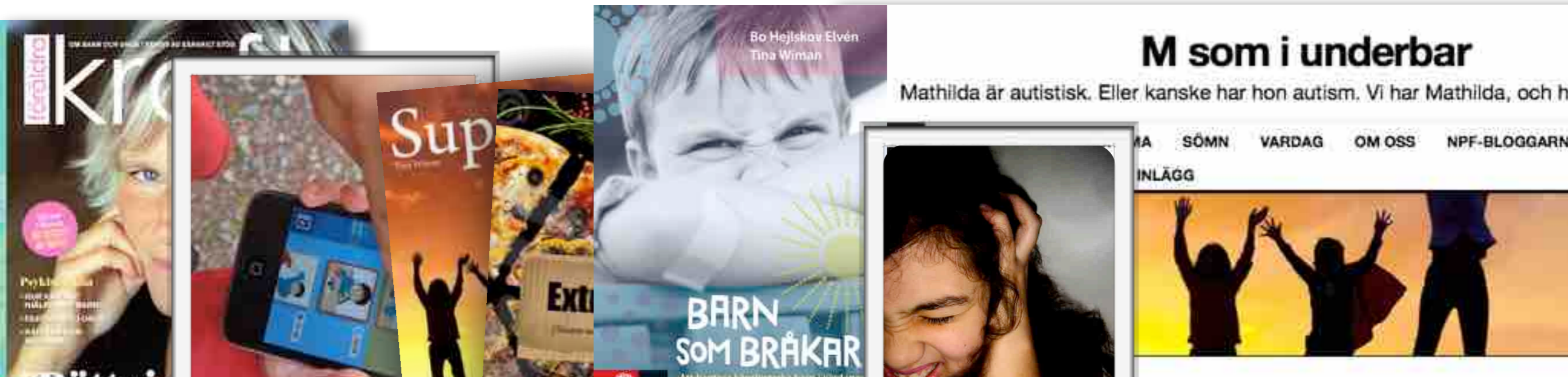


Tina Wiman

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

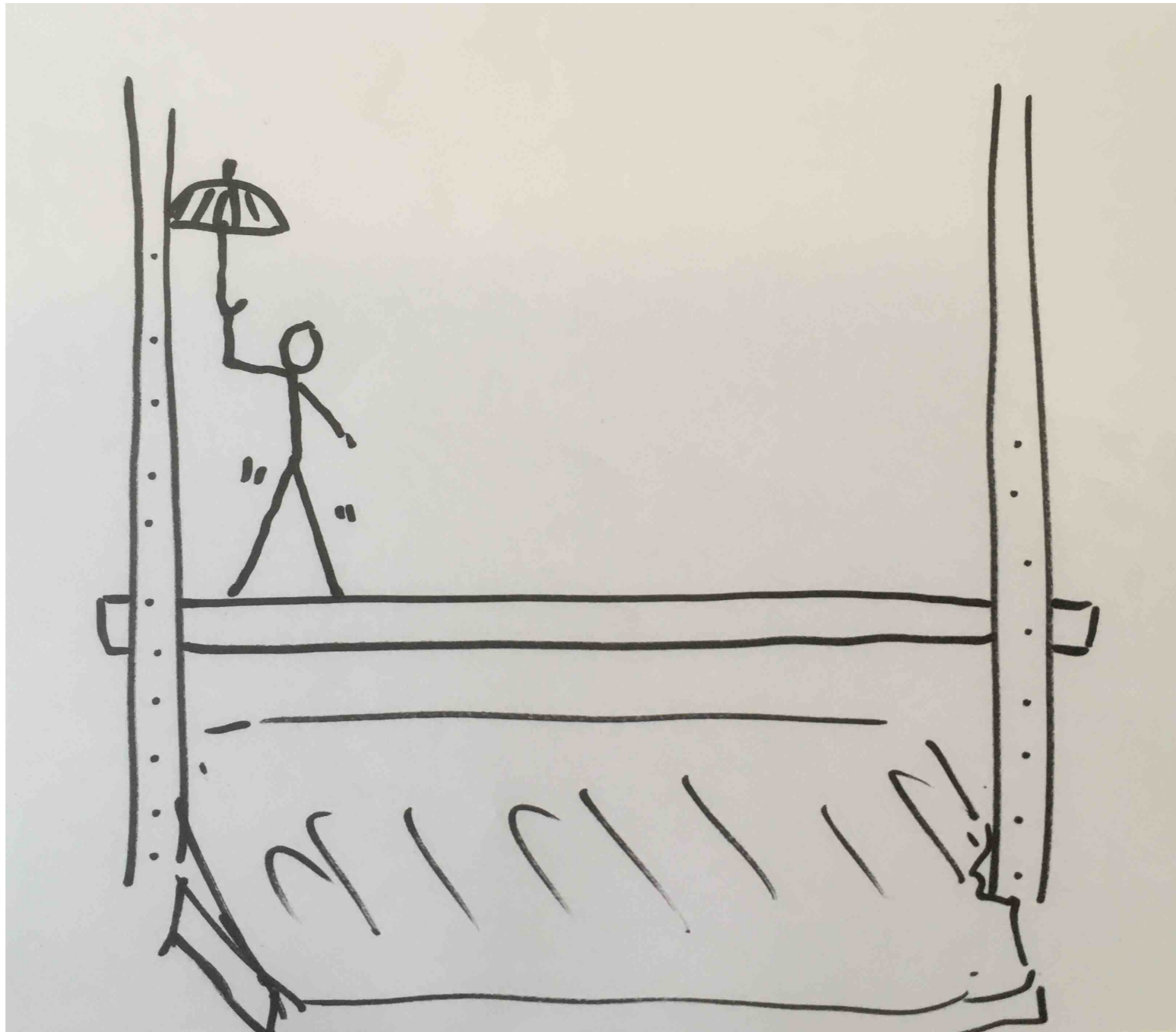
Tydliggörande pedagogik & Lågaffektivt förhållningssätt



tinaw.se/bsb

Tina Wiman

Tina 9 år:



Tina Wiman

Att balansera är...

...lättare när man håller balansen
(och trevligare när man inte ramlar)

Att behålla lugnet

- Dag efter dag
- Med utmanande barn - ett eller flera
- Med en utmanande vardag
- Med en utmanande omgivning
- Med en utmanande hjärna...

Hjälpjagets roller

Bogseraren

- Komma fram/stoppa
- Starta
- Fortsätta
- Navigera
- Tågräls, släpvagn, segelflygplan...

Ankaret

- Behåll känslorna lagom
- Behåll fokus här och nu

Flygspanaren

- Jag har överblick och visar dig sammanhanget

Vilka äpplen plockar vi först?

- De **största!**
- De **enklaste!**
- Allt är inte alltid möjligt
- Tänk ”smörgåsbord”

Städ­lör­dag

”Mamma. Du behöver gå in och lugna dig!”

Starka känslor = ingen kontroll

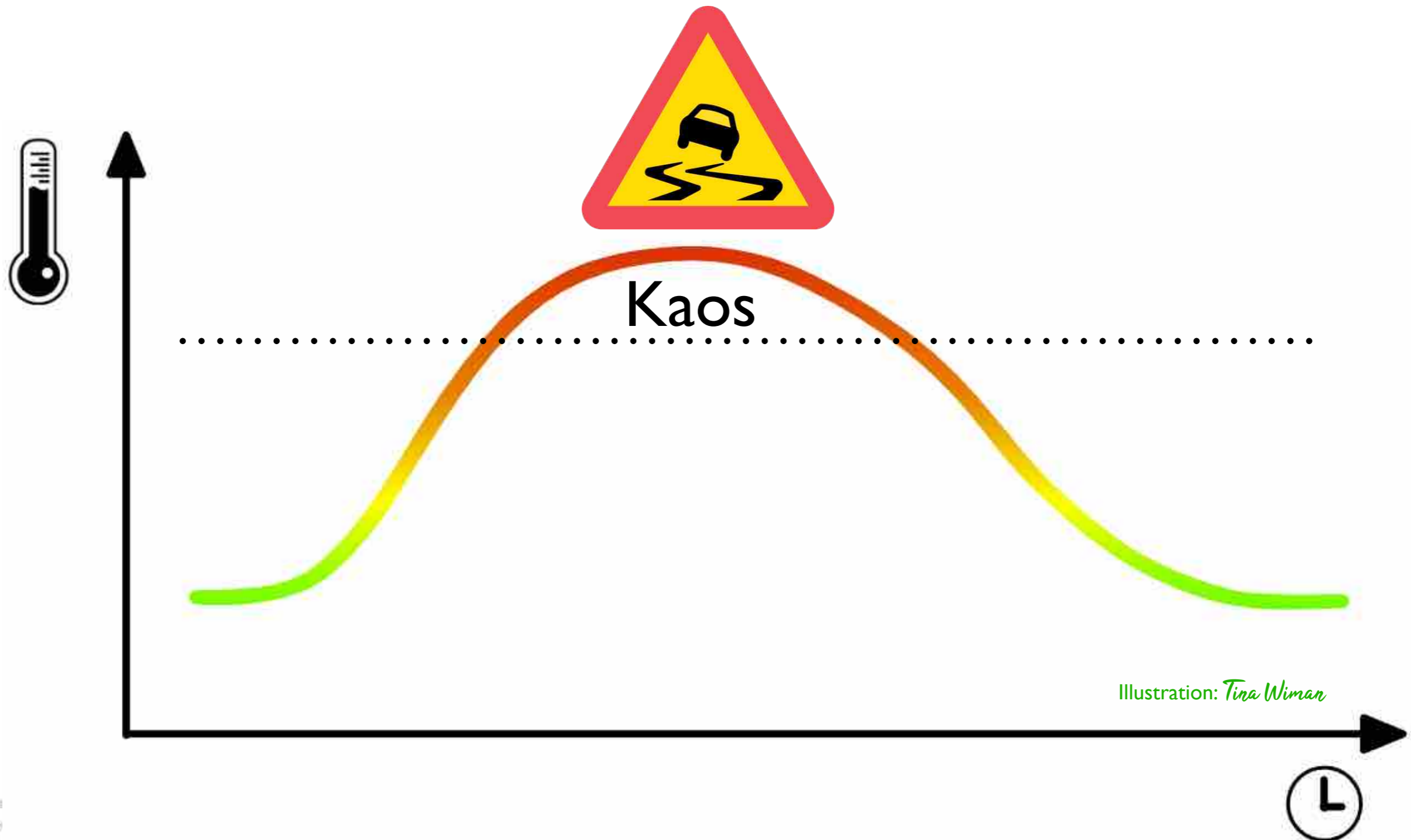


Illustration: Tina Wiman

Känslokontroll (affektreglering)

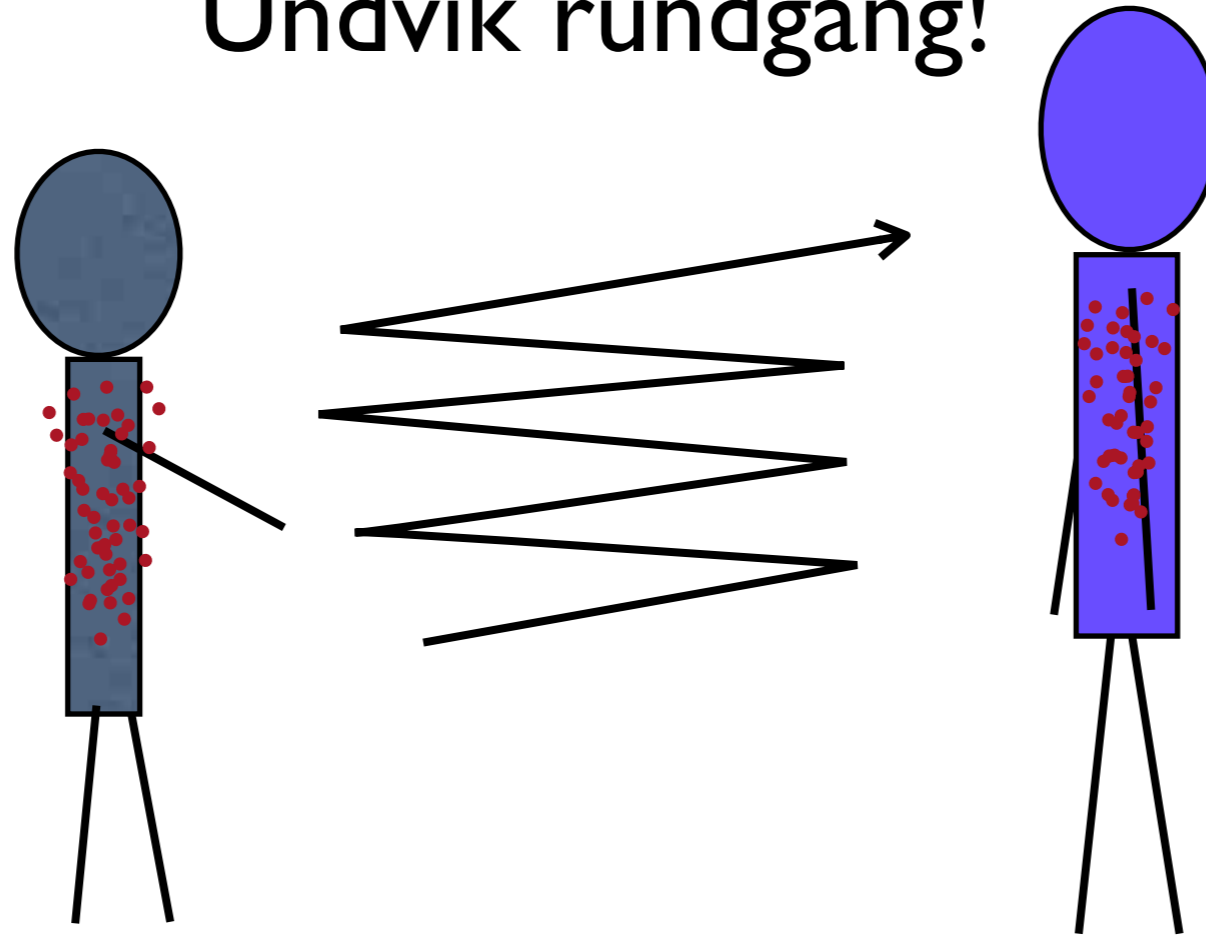


- Hur snabbt blir du upprörd?
- Hur lätt smittas du av upprörda känslor?
- Hur lätt har du för att lugna dig?
- Vilka är dina knappar/triggers?
- Grundstress/dagsform?



Känslor smittar!

Undvik rundgång!



Affektreglering för vuxna

- Förväntningar
- Tänk på nåt annat (Fruktar på B)
- Rörelse (men håll avståndet)
- Fokusera på kroppen / känn efter
- Tolka om situationen
- Gå undan / Byt plats

På sikt

- Utvärdera vad som hände
- Planera för nästa gång
- Skriv ner vad som hänt - i detalj, neutralt
- **Mindfulness!**
- Fysiska behov: Mat, sömn, kondition och rörelse, återhämtning, pauser
- Psykiska och känslomässiga behov: PERMA

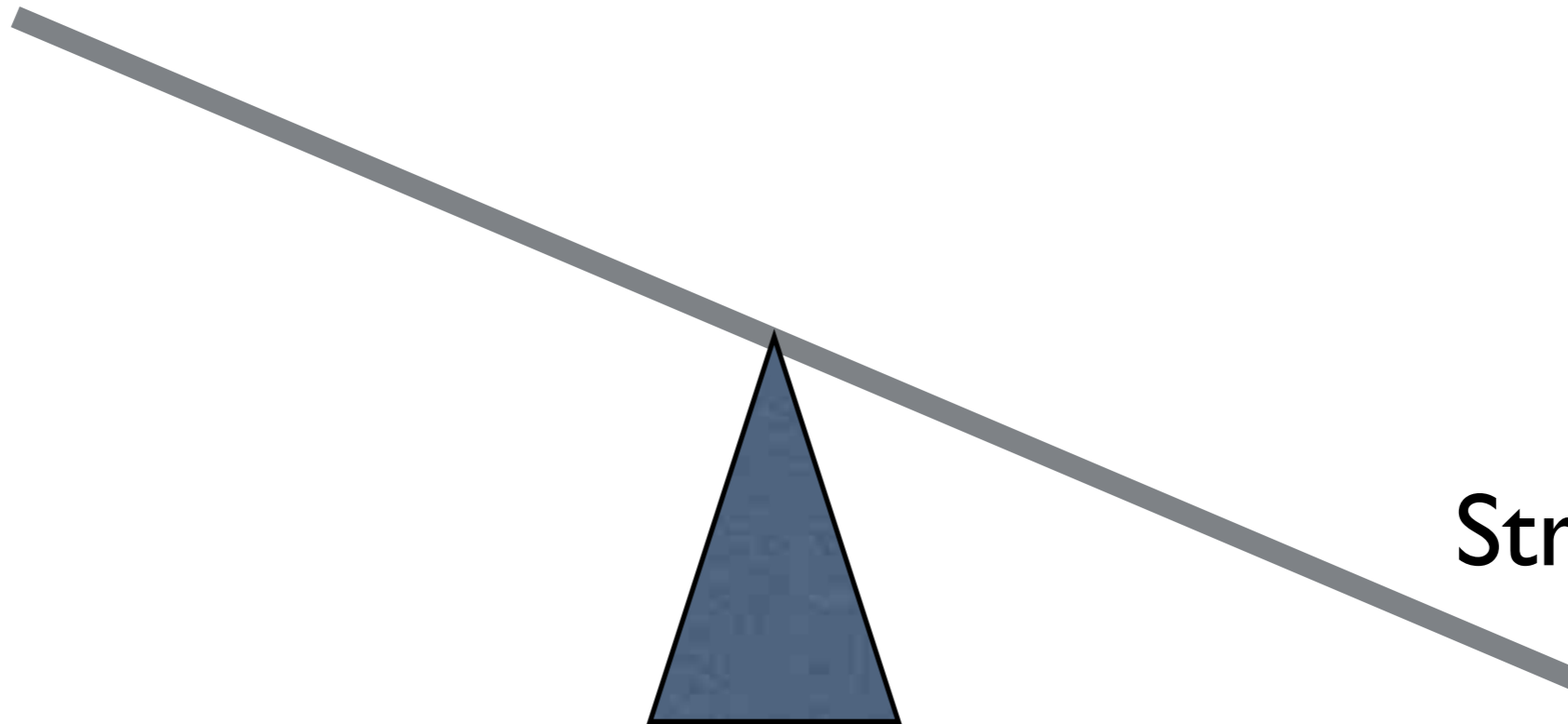
Positiv psykologi

- **Positiva känslor** (Positive emotions)
- **Engagemang** (Engagement)
- **Relationer** (Relationships)
- **Mening** (Meaning)
- **Att klara/uppnå** (Accomplishments)

(Martin Seligman)

När stressen ökar minskar förmågan

Förmåga



Stress

Har du olika planer för
olika dagar? Ställer du
samma hur-krav på dig
själv oavsett dagsform?

En grön dag

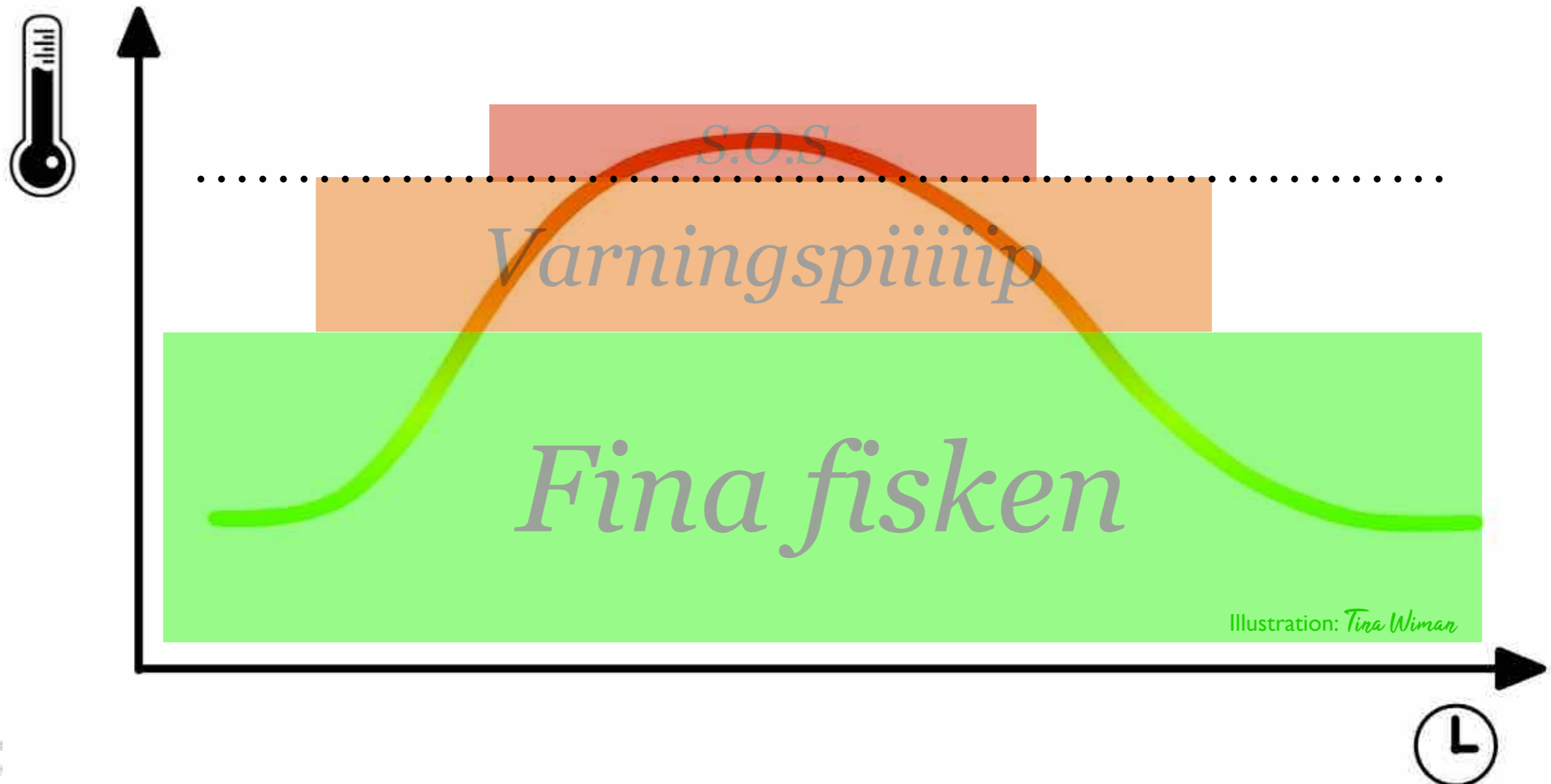


Illustration: Tina Wiman

En röd dag



Illustration: Tina Wiman

Tina Wiman

Vad får din vågskål att tippa över?

- Tinas top 3:
 - Glömt att äta
 - Sent i säng
 - Behöva tjata (på barn som glömt att äta och kommit sent i säng...)
- Bonuspoäng: Receptförnyelser, korkade skolbrev, 722 vårdbesök, brev från FK

Hur behöll du lugnet?

Du vet den där gången då det var jätteupprörda känslor hemma hos dig, och du ändå höll dig lugn? Vad var det som gjorde att du klarade att behålla lugnet?

- bit.ly/3vjWPIX

Hur behöll du lugnet?

- Ändra mina känslor
- Ändra mina tankar
- Göra nåt som distraherar och påminner mig
- Ha en plan, vara förberedd
- Vara utvilad, mätt och inte för stressad
- Öva, öva, öva!

Hur behöll du lugnet?

”...när mina barn blev lite så där.. Besvärliga.
Då valde jag alltid att sova mer och äta bättre.
För när jag sov mer och åt bättre så var de inte
lika besvärliga.”

Ta hand om dina behov

- Mat, sömn, vila/återhämtning, rörelse
- Hundpromenad, naturen, tystnad, datortid, umgås, spela, spinna...

Hur behöll du lugnet?

”Jag brukar gå på toa. Tänka varje rörelse jag gör där inne. Jag sätter på kranen nu. Lyfter höger arm och drar kranen mot ljummet vatten. Jag blöter mina händer under det skönt rinnande vattnet. Jag andas djupt. Jag tänker hela tiden på tvålen och vattnet. Jag torkar mina händer.

Sen tittar jag på mej i spegeln. Läger på en min som passar för att visa att jag är stark.

Jag tänker på hur få bort det som trissat upp stämningen. Analyserar om vi är i balans med mat o sömn.

Sen går jag ut o distraherar.”

Göra något annat

- Låsa in mig på toa
- Gå ut
- Tömma diskmaskinen, vattna blommor
- Ta ett djupt andetag
- Mantra: ”Det är inte hennes fel, det är inte hennes fel...” eller ”Han gör så gott han kan...”, ”This too shall pass
- Mindfulness

Hur behöll du lugnet?

”Jag går mentalt till den plats och känsla där jag känner den där stora ömheten och kärleken till mitt barn. Påminner liksom mig själv om att jag älskar den här människan och varför jag gör det.”

Ändra känslan

- Medkänsla
- Kärleken
- Känslosköld/”svalkande likgiltighet”
- ...
- ”När du är arg blir jag lugn”

Guldögonblicken

- ”Jag älskar dig, mamma!”

Hur behöll du lugnet?

”Jag har hållit på mycket med djur. I de sammanhangen lönar det sig aldrig med affekt och upprördhet oavsett vad. Det har jag överfört till mitt föräldraskap.”

Övning!

- Var har du lärt dig: Tålamod, jämnmod, att ändra känsla, att tänka dig själv lugn, att tanka energi...?

Hur behöll du lugnet?

”En fras jag kör i huvudet om och om igen som jag läste i boken Explosiva barn: mentalt skräp.

Ett sätt att påminna mig själv om att inte ta orden som kommer ur hennes mun i affekt personligt. Jag behåller lugnet och tänker samtidigt att här kan det ligga ngt bakom som vi kan prata om när lugnet lagt sig.”

Tänk på något annat!

- Mitt ansvar
- Förstå varför barnet reagerade
- Mantra
- Hen gör så gott hen kan
- Det är en värdsilig sak
- Tänka på godiset jag har i byrålådan
- ...

Mikropausernas lov

- Cola i kaffekoppen eller godis i byrån
- Hund
- Toa & mobilen
- Andas
- Diska
- Gå ut med soporna
- Gå ut på bron
- Medveten närvaro
- Virka
- ...
- **Vila i att göra!!**
- **Avstånd till känslorna**
- **Avledning och återhämtning**

Ta en fika med ditt dåliga samvete och lär känna varann

- Det här har jag inte gjort denna vecka:

- Kommer det att leda till negativa konsekvenser för mig eller min familj? Ja Nej
- Om ja, hur negativa? Allvarliga Ganska dåliga
 Inte så dåliga Knappt märkbara

- Finns det något jag kan göra åt det? _ Ja _ Nej
- Om ja, vad? _____
- Har jag ork, tid och vilja? _ Ja _ Nej
- Är det bättre för mig/familjen att låta bli? _ Ja _ Nej
- Tänker jag göra det ändå? _ Ja _ Nej
- Om ja, när? _____

Du får välja

- Strunta i det som du inte orkar, vill, kan...
- Testa en sak i taget. Eller låt bli.
- Tänk på allt du faktiskt gör!
- ”Om jag hade så skulle jag ge”
- Det mesta utanför familjen kan andra sköta.
- ”Nej, tyvärr, jag kan inte” räcker som förklaring.
Upprepa tills folk ger sig. ;-)

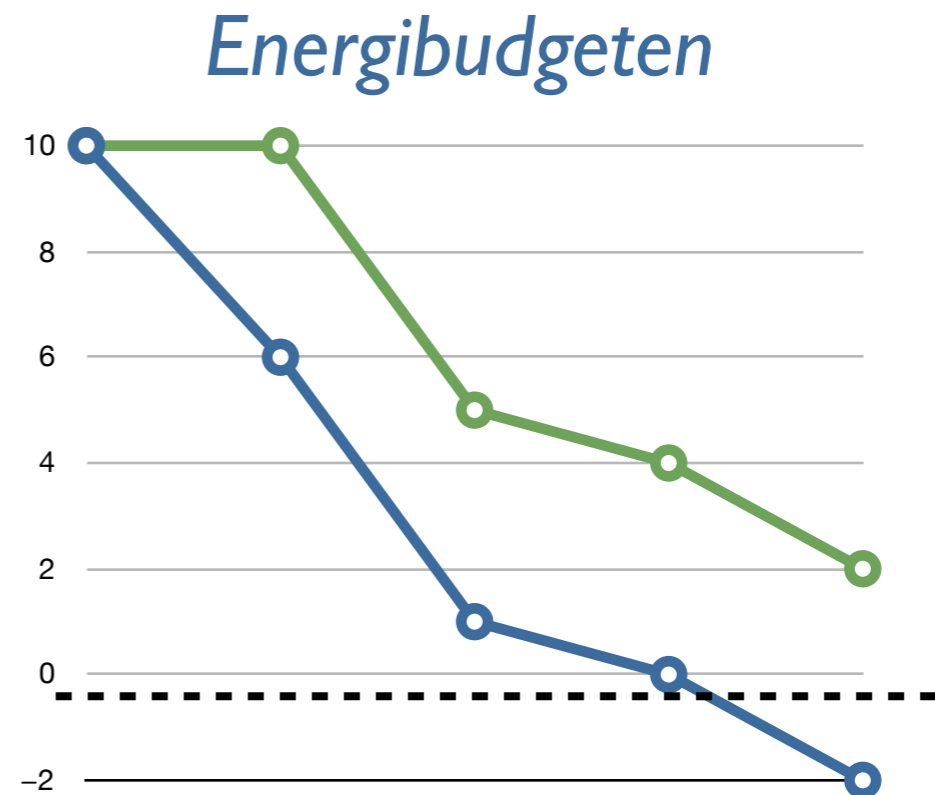
Men han kan ju ibland!



Tina Wiman

Att känna igen stress

- Just nu?
- På sikt?
- Tid på året/
helgdagar

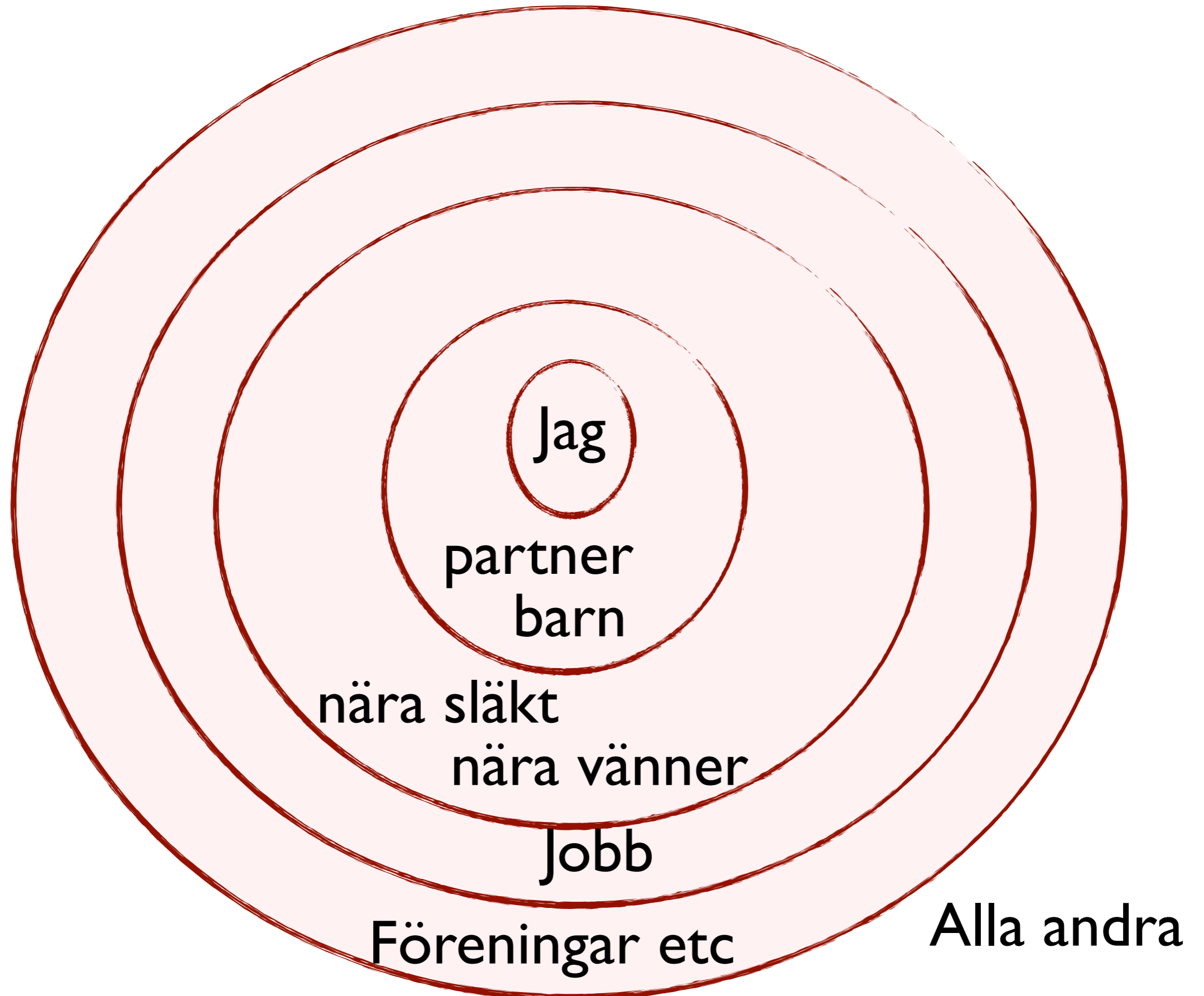


Vilka äpplen plockar vi först?

- De **största!**
- De **enklaste!**
- Allt är inte alltid möjligt
- Tänk ”smörgåsbord”

Ansvar är som lökringar

Tina Wiman



Vilken är din plan?

- För röda dagar?
- För triggers?
- För pollensäsongen eller december?
- För puckade myndighetsbeslut?
- ...

Tack!

Tina Wiman



Barn som bråkar

Hantera känslotarka barn i
vardagen

Tina Wiman