


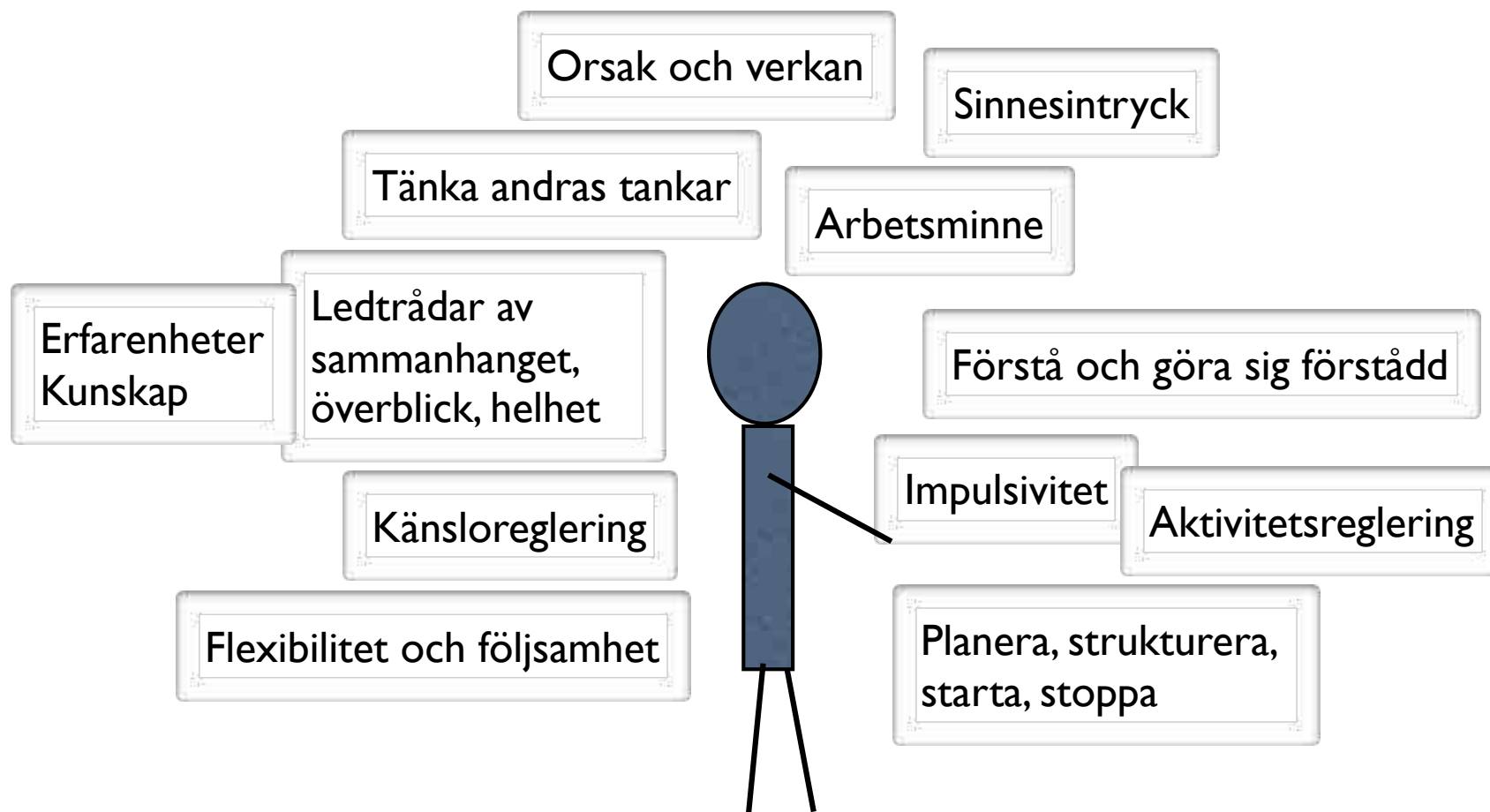
Kim ville sluta leka precis när det var som roligast! :-C

Var det som roligast för Kim också då?

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

Tina Wiman

Vad trodde vi att Kim kunde?



Stress
Känslor
Energibudget
Dagsform

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

10+ enkla anpassningar

keps / luvtröja

hörlurar med musik /
öronproppar

solglasögon

tuggummi

möbeltassar

parfymfritt

pillsaker, (häftmassa,
penna och papper, gem)

gardiner

regelbundna pauser

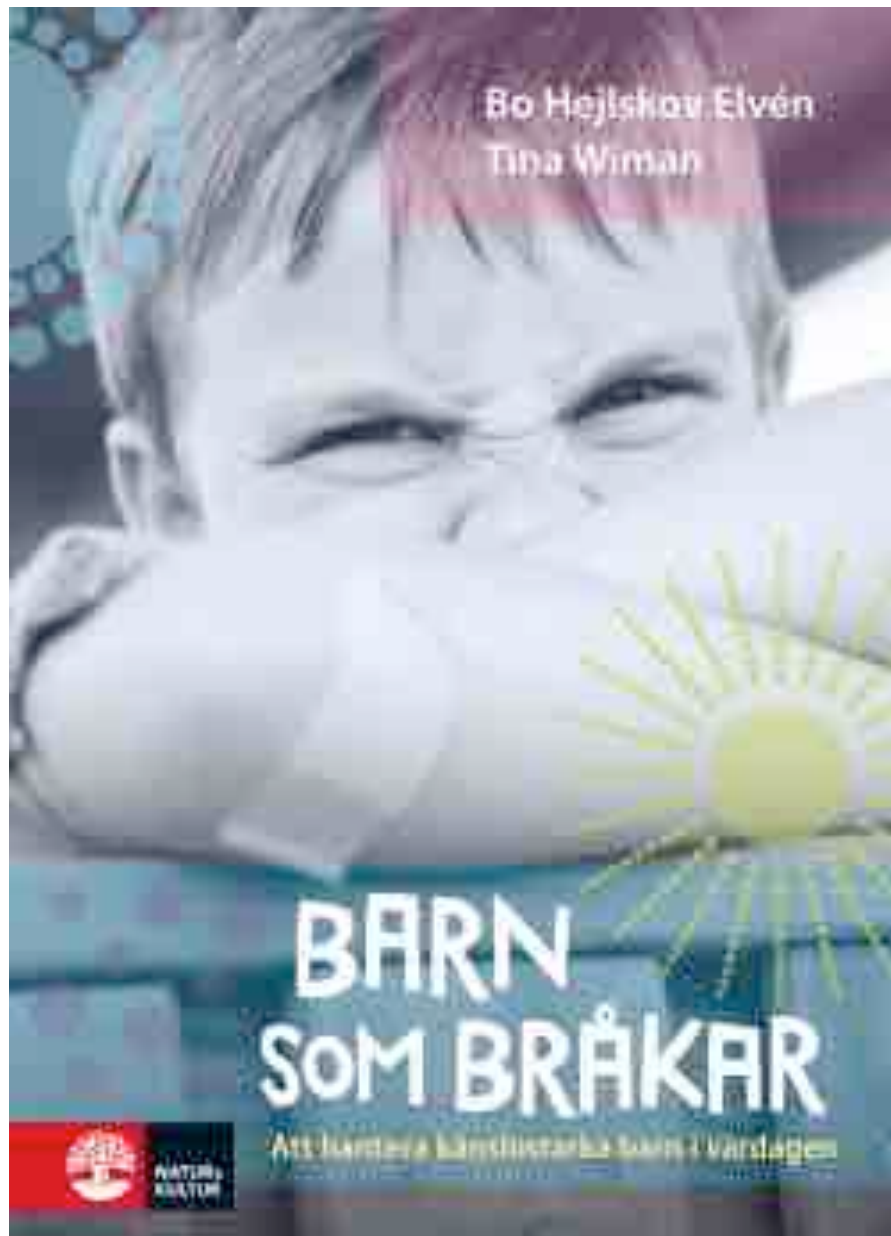
visuell timer

ritprat / pratklotter

Tina Wiman

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

Tina Wiman



Barn som bråkar

Om **lågaffektivt
bemötande** i vardagen.

*Tina Wiman
& Bo Hejlskov Elvén*

Tina Wiman

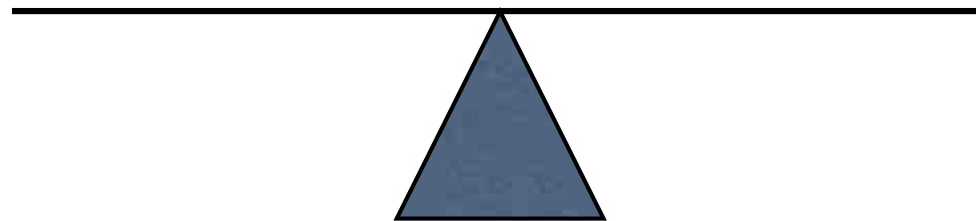
tinaw.se/bsb

Tina Wiman

När blir det fel?

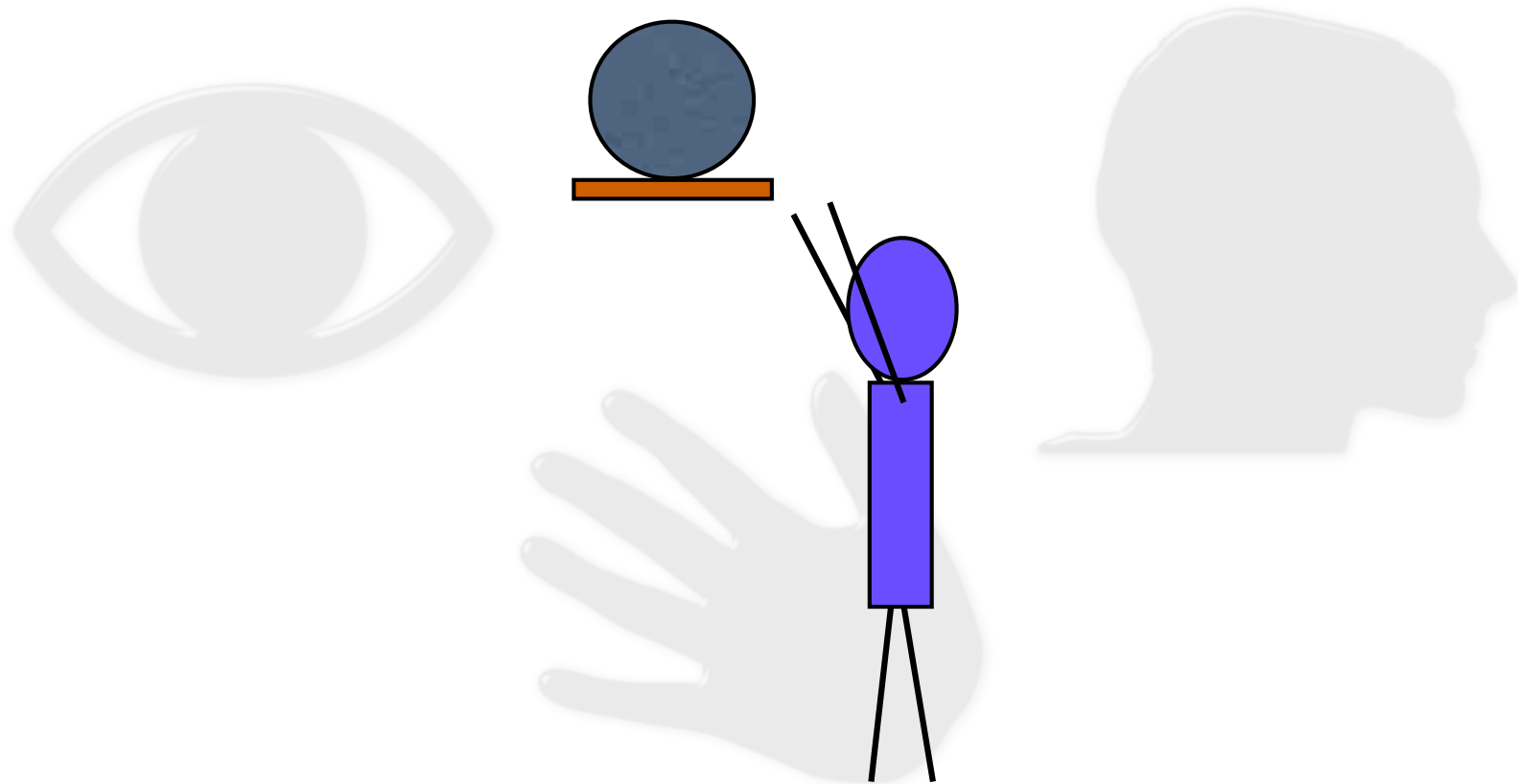
krav

förmåga



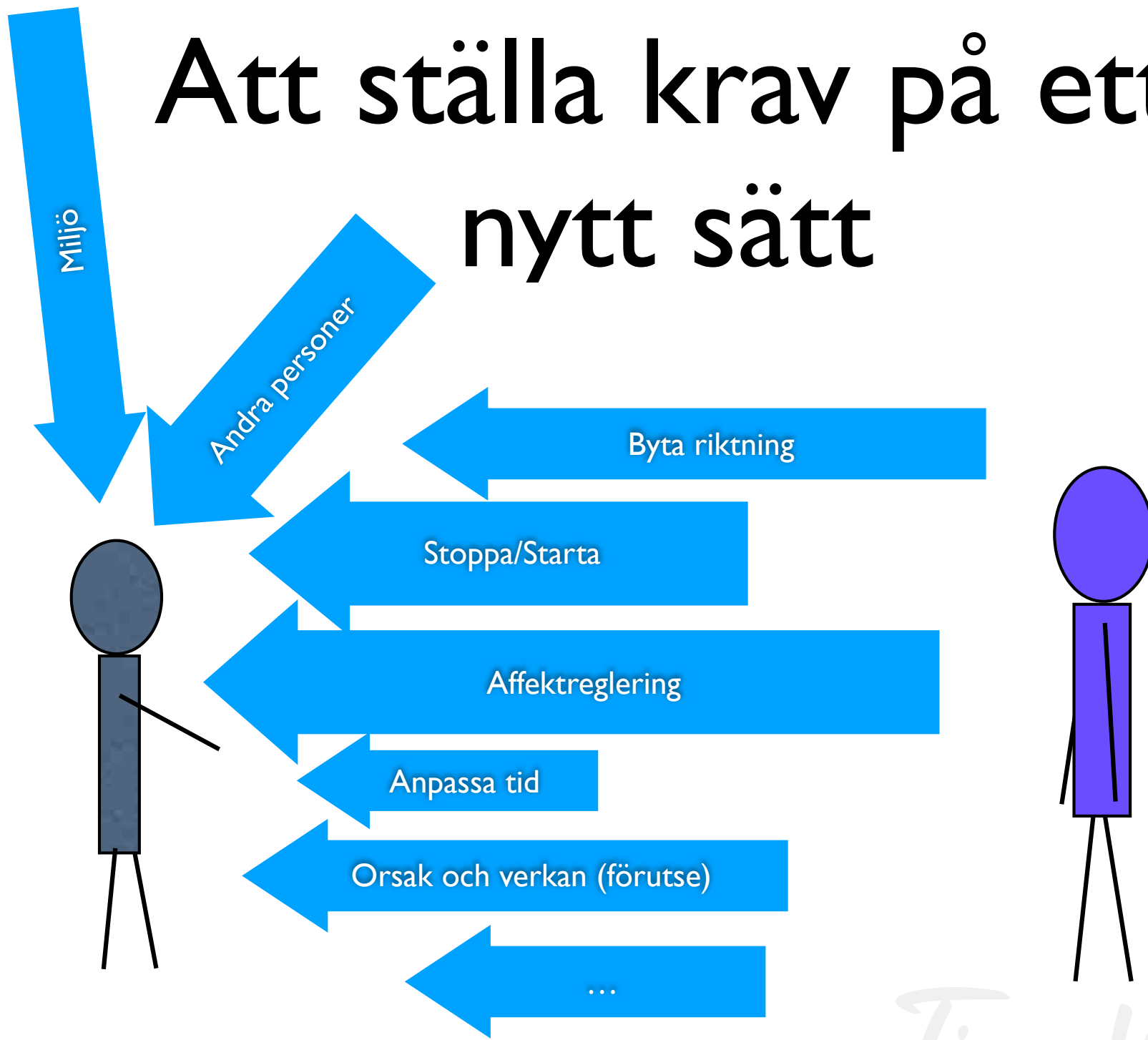
Tina Wiman

Vilken förmåga ställde
jag för höga krav på?



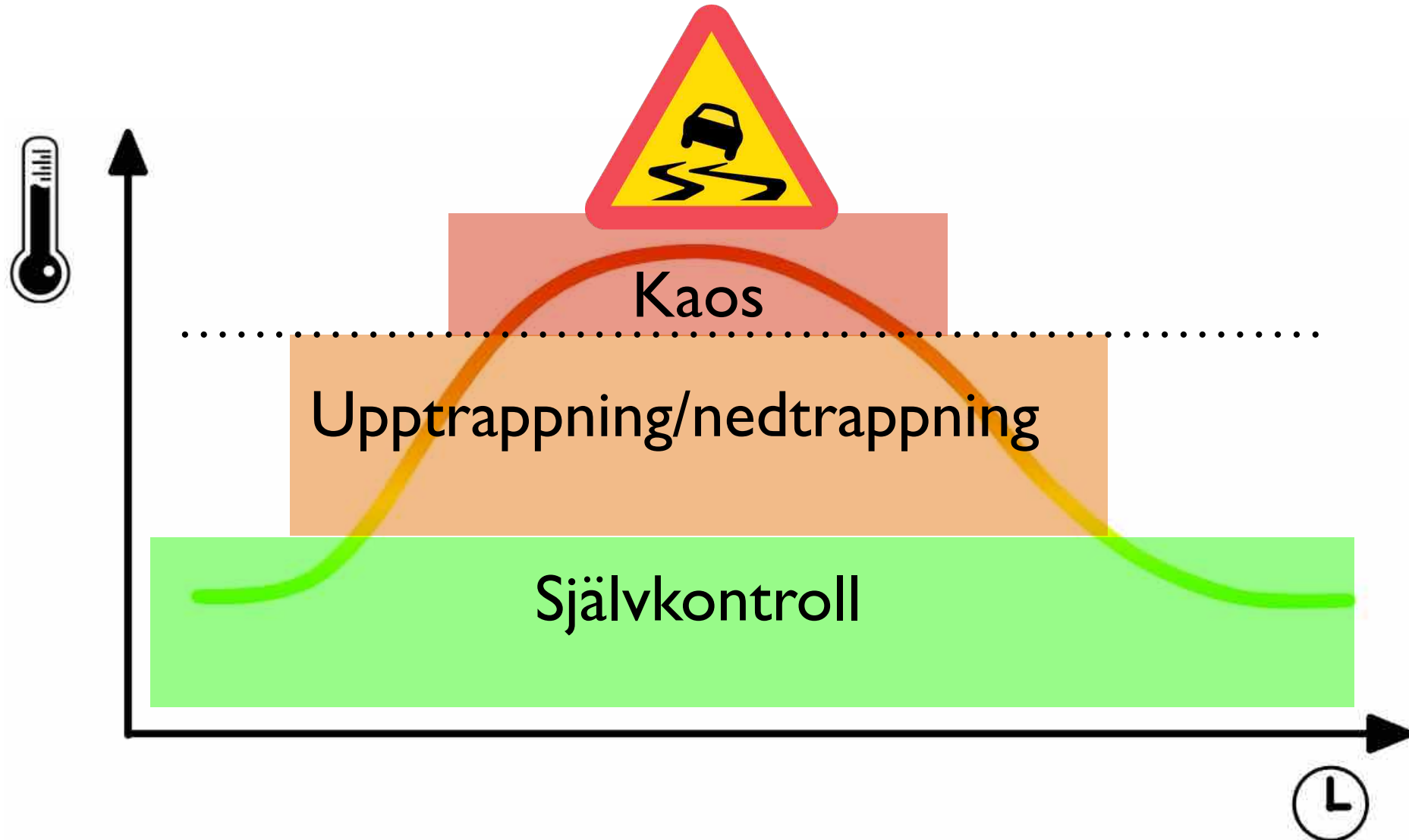
Tina Wiman

Att ställa krav på ett nytt sätt



Tina Wiman

Starka känslor = ingen kontroll

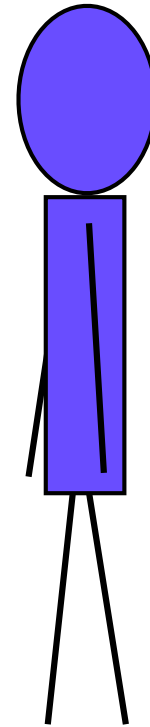
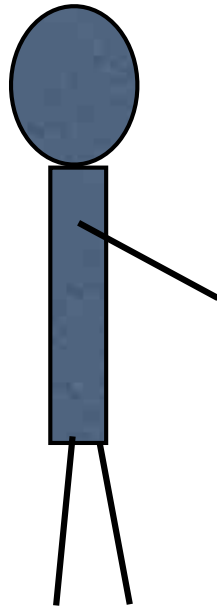


I en upprörd situation

- 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



- 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



Vilka är varningstecknen?



- Tonfall
- Ryckiga rörelser
- Fastnar / fortsätter
- Vissa ord eller fraser
- Vissa rörelser
- Känslig för ljus, ljud, känselintryck etc



”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

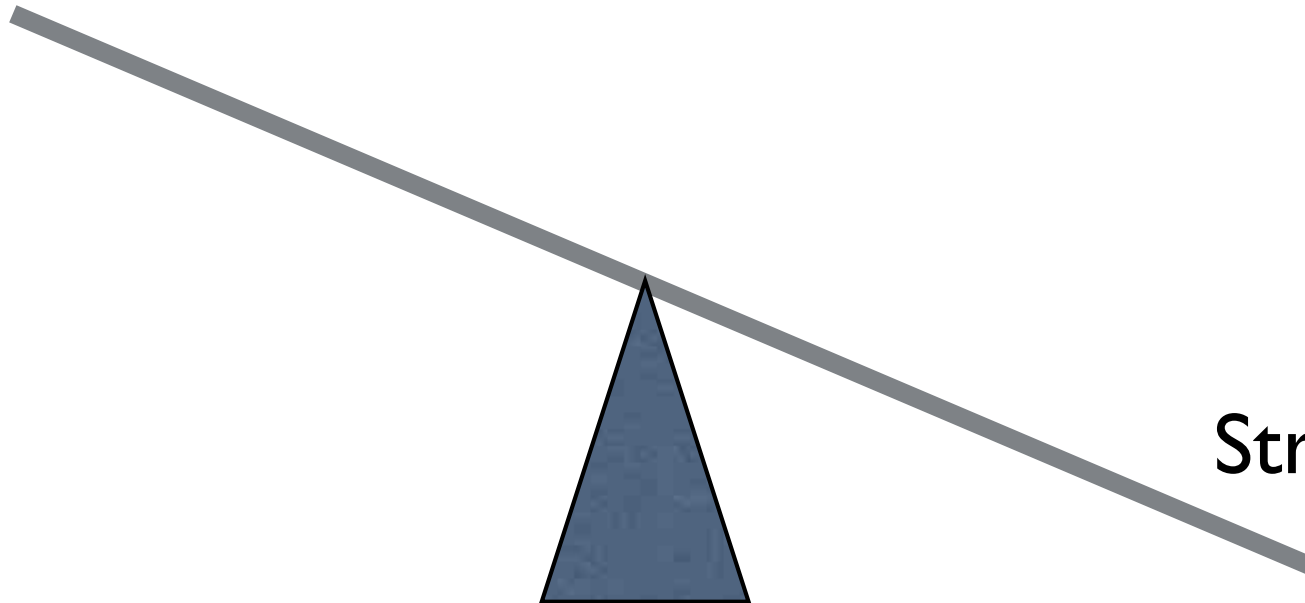
Tina Wiman

Men han kan ju ibland!



När stressen ökar minskar förmågan

Förmåga



Stress

Tina Wiman

Toleransfönstret



Tina Wiman

*Affektreglering för
vuxna*

Affektreglering för vuxna

- Förväntningar
- Tänk på nåt annat (Frukter 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
- **Mindfulness!**
- Motion/fysisk aktivitet
- Skriv ner vad som hänt - i detalj, neutralt

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