

Välkommen till

En föreläsning om problemskapande beteende

- starka reaktioner och utbrott

Dagens föreläsare

- Kerstin Kwarnmark
 - Leg. psykolog, Västerås

- Anneli Cajander
 - Specialpedagog, Västerås

Åhörarkopior



- Åhörarkopior för föreläsningen finns att ladda ner via Aktivitetskatalogen, <http://bit.ly/problemskapande>
- Länken till dokumentet ligger kvar en vecka efter föreläsningen

The screenshot shows the website interface for 'Problemskapande beteende'. At the top, there is a navigation bar with '1177 VÄRDCENTRUM' and 'Region Västmanland' logos. Below the navigation bar, there are menu items: 'Liv & hälsa', 'Barn & gravid', 'Olyckor & skador', 'Sjukdomar & besvär', 'Behandling & hjälpmedel', and 'Så fungerar vården'. The main content area features the title 'Problemskapande beteende' and an 'Innehåll' section. A 'Hitta på sidan' sidebar is visible on the right.

Dagens föreläsning



- Tid: kl 13.30 – kl 15.30
- Kort paus efter ungefär en timme
- Innehåll
 - Vad är problemskapande beteende?
 - Eftersläpande färdigheter (person)
 - Stress, krav och belastning (omgivning)
 - Förebyggande och bemötande

Vad är problemskapande beteende?

Vad är problemskapande beteende?

- Beteende som skapar problem för personen själv, och/eller personer i dennes omgivning
- Exempel på problemskapande beteende är att personen trotsar, slåss, hotar, drar sig undan, skadar sig själv eller skriker

Positiv grundsyn



- "Barn gör rätt om de kan"
 - Ross Greene
- "Människor som kan uppföra sig, gör det"
 - Bo Hejlskov
- Denna föreläsning utgår från dessa två psykologers gemensamma synsätt

Två olika synsätt



Han kan men han **VILL INTE**

Ansvaret på personen själv

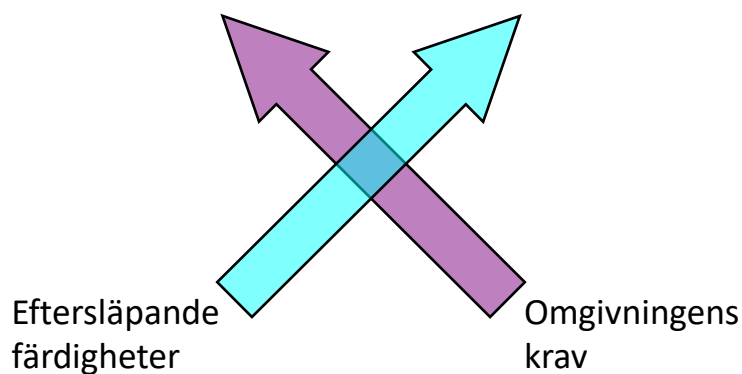
Han vill men han **KAN INTE**

Ansvaret på omgivningen

Hur uppstår problemskapande beteende?

- Problemskapande beteende uppstår när situationens krav på färdigheter överstiger personens förmåga

Problemsituation



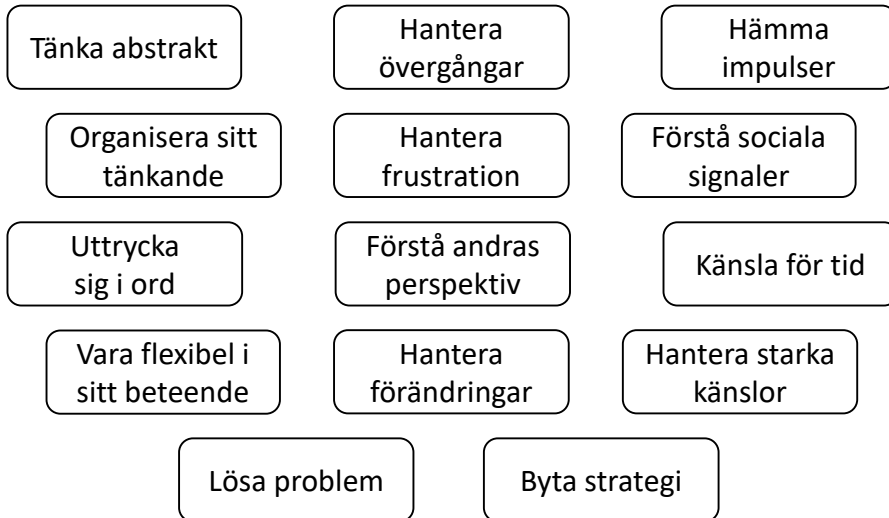
© Greene

Exempel på problemsituationer

- Vakna/gå upp på morgonen
- Morgonrutiner
- Matsituation
- Påbörja/göra läxor
- Tid framför dator/TV
- Gå och lägga sig
- Samspel mellan syskon

Eftersläpande färdigheter

Eftersläpande färdigheter



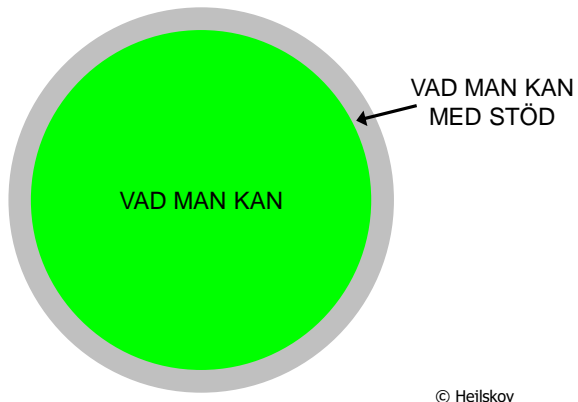
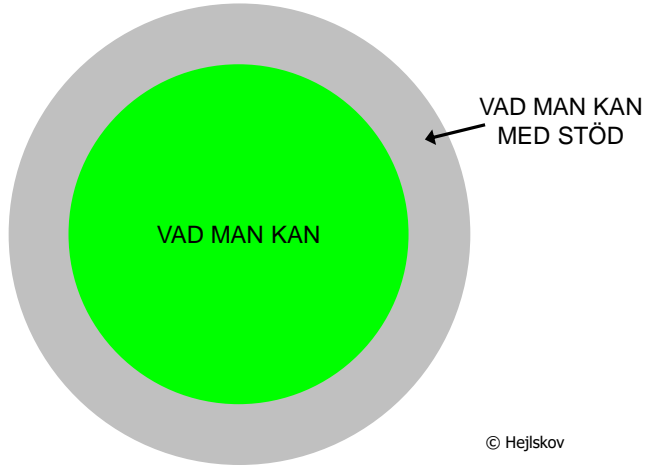
Sammanfattande problemområden

- Exekutiva funktioner
- Kommunikativa/språkliga funktioner
- Kognitiv flexibilitet
- Sociala färdigheter
- Känsloreglering

Stress, krav och belastning



© von Zeipel



Långvariga belastningsfaktorer

Svag förståelse
för sammanhang

Familjerelaterade
problem

Sömnsvårigheter

Vardag med
höga/många krav

Stora känslor i
omgivningen

Ensamhet och
utanförskap

Sinnes-
överbelastning

Exekutiva
svårigheter

Bristande
struktur

Tonåring

December

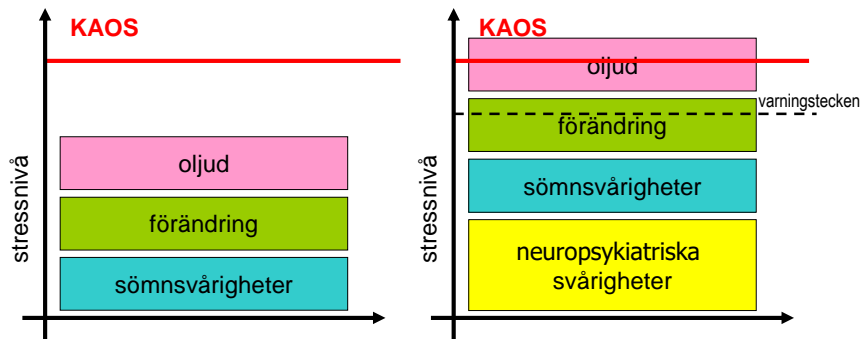
Smärttillstånd,
pollenallergi

Stora
livshändelser

Relationsproblem

Situationsbestämda belastningsfaktorer

- Krav
- Konflikter
- Att inte förstå, kommunikationssvårigheter
- Övergående smärttillstånd (ex huvudvärk, tandvärk)
- Plötsliga oljud
- Vikarier
- Personer man inte tycker om
- Plötsliga ändringar
- Att inte klara en situation, att misslyckas
- Orättvisor

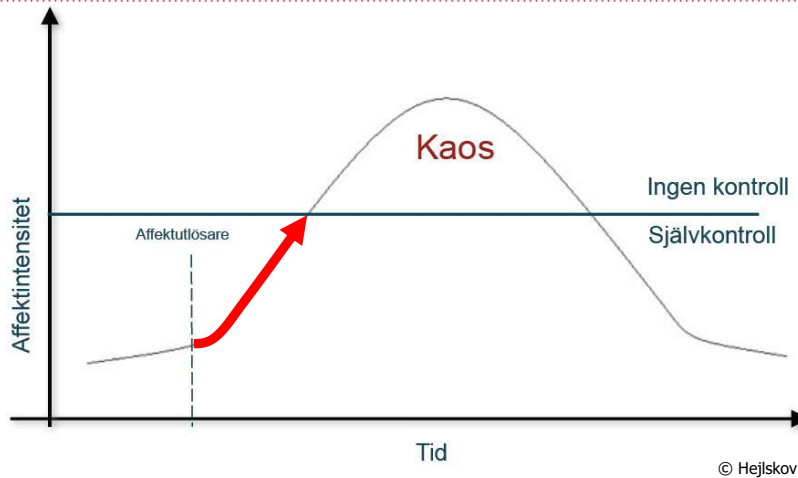


Modell skapad utifrån © Hejlskov

Affekter

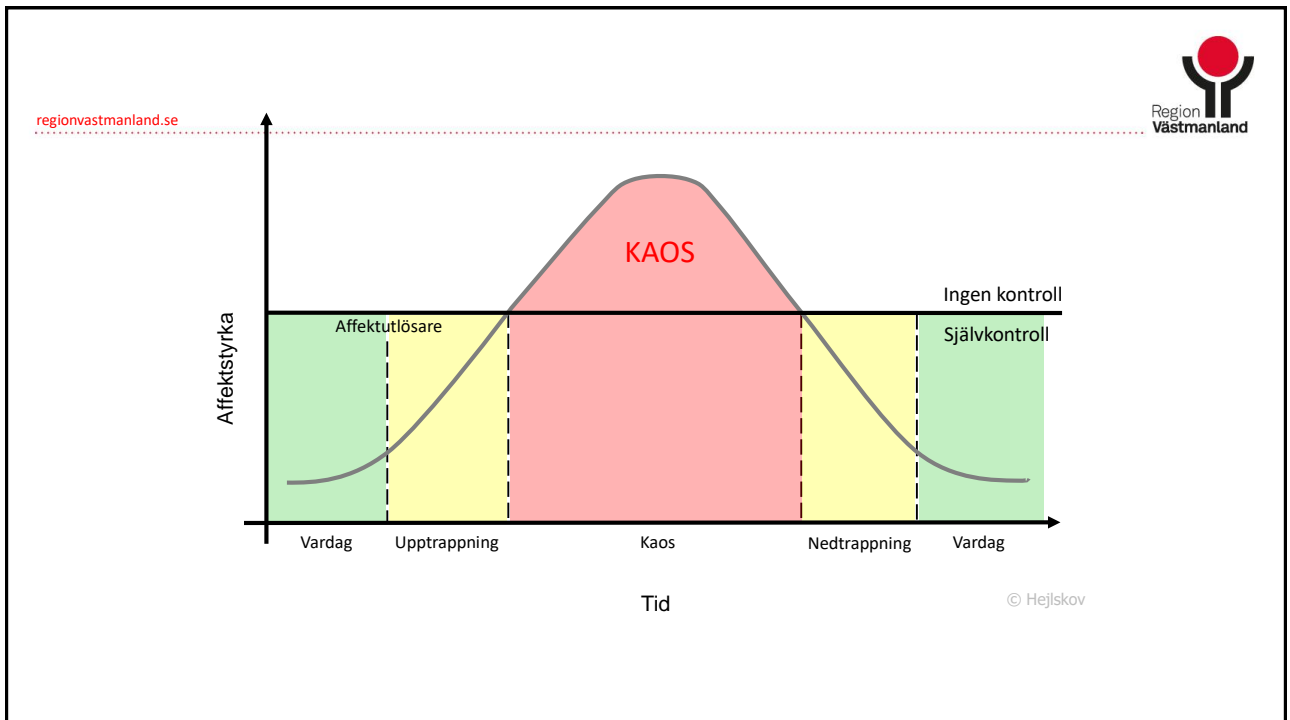
alltid involverade i problemskapande beteende

- Medfött mönster att reagera på olika intryck
- Den biologiska delen av känslor
- Påträngande, smittsamma och går inte att hindra
- Kan upplevas med olika intensitet och hanteras på olika sätt



Exempel på affektutlösare

- Kravsituationer
- Konflikter
- Att få "skäll"
- Att inte förstå
- Plötsliga förändringar
- Plötsliga ljud



regionvastmanland.se

Problembeteende för självkontroll

Region Västmanland

- Vägra, eller säga nej, när man inte vet vad ett ja skulle innebära
- Gå bort lite eller springa iväg
- Slå, kasta eller skrika för att hålla andra borta
- Avskärma sig psykiskt
- Hot eller glåpord
- Göra sig illa för att kunna bortse från andra intryck

Varningstecken



- **Personliga varningstecken**
 - i form av olika beteenden; "svarta ögon"; ord, ljud; speciella rörelser; samtalsämnen
- **Coping**
 - avskärma sig; somna bort; "småsjälvskadande"; lättja; specialintressen; låtsasvärldar; WOW och liknande onlinespel
- **Negativa varningstecken**
 - irriterabel och aggressiv; pessimism; humörsvängningar; ångest; tvång; rastlöshet; infektioner och magsmärtor; ökad sinneskänslighet; störd sömn; bristande inlärningsförmåga
- **Tappade färdigheter**
 - hygien och ordning; rutiner; språk; sociala färdigheter; koncentration; minne; vardagsfärdigheter



Förebyggande och bemötande

Grundläggande faktorer



- Mat
- Sömn
- Kommunikation
- Struktur/förutsägbarhet

Hjälper till att förebygga problembeteende om det fungerar bra

Kartläggning inför förebyggande arbete



Beskriva beteendet:

- Hur, med vem, om vad, var och när beteendet inträffar

Beskriva personens förutsättningar:

- Aktuella individuella belastningsfaktorer
- Eftersläpande färdigheter och krav på dessa
- Varningstecken

Vad kan omgivningen göra?

- Sänka den samlade belastningsgraden
- Kravanpassning – inte för många krav samtidigt, anpassa kraven efter dagsform
- Arbeta förbyggande med CPS
- Tillämpa lågaffektivt bemötande i belastande situationer



Arbeta förebyggande med CPS

- Collaborative and Proactive Solutions (CPS)
Gemensamma och förebyggande lösningar
- Val av strategi
 - Plan A – Driva igenom den vuxnes vilja
 - Plan B – Gemensam och förebyggande lösning
 - Plan C – Strunta i det (just nu)
- Plan B, tre steg
 1. Empati
 2. Definiera problemet
 3. Inbjudan

Lågaffektivt bemötande

- Syftet är att dämpa affektintensiteten, för att minska risken för problemskapande beteende
- Målet är att personen ska behålla, eller återfå, självkontrollen

Affektreglering

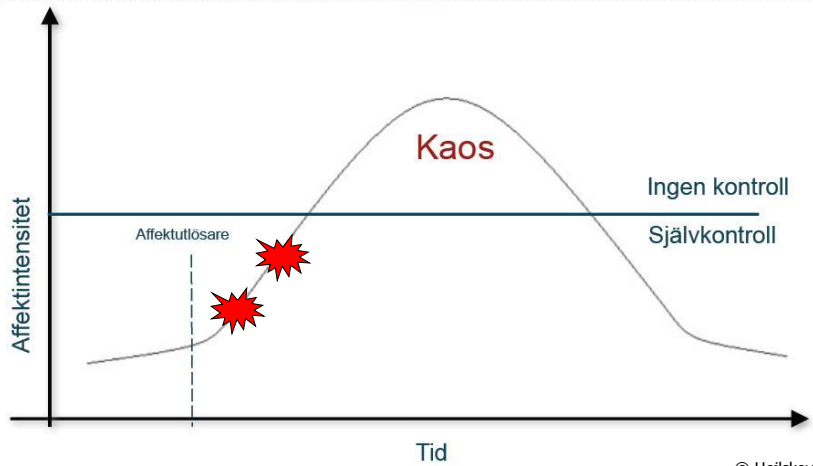


- Styra affekter på ett funktionellt sätt
 - Intensitet och varaktighet
- Utvecklas med åldern
- Nedsatt förmåga till affektreglering
 - Reagerar ofta starkare
 - Förlorar lättare kontrollen

Affektsmitta

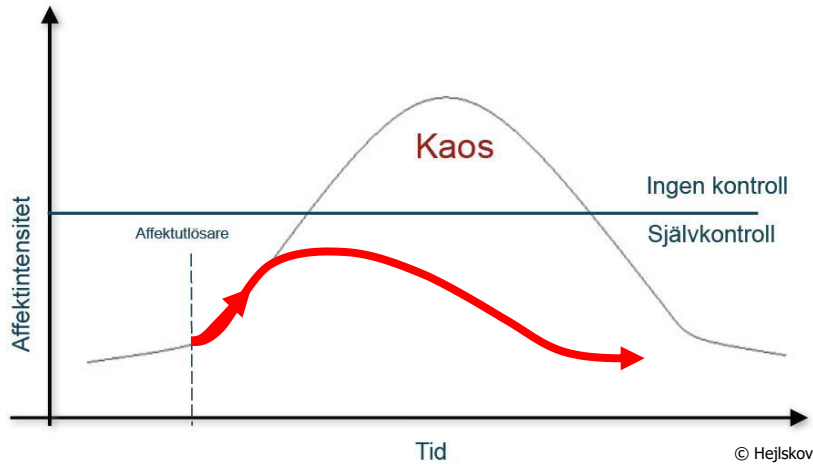


- Man påverkas av andras affekter
- Förändras med åldern
- Vid stress påverkas man mer av omgivningens affekter
- Större känslighet för affektsmitta
- Svårighet att skilja på egna och andras affekter



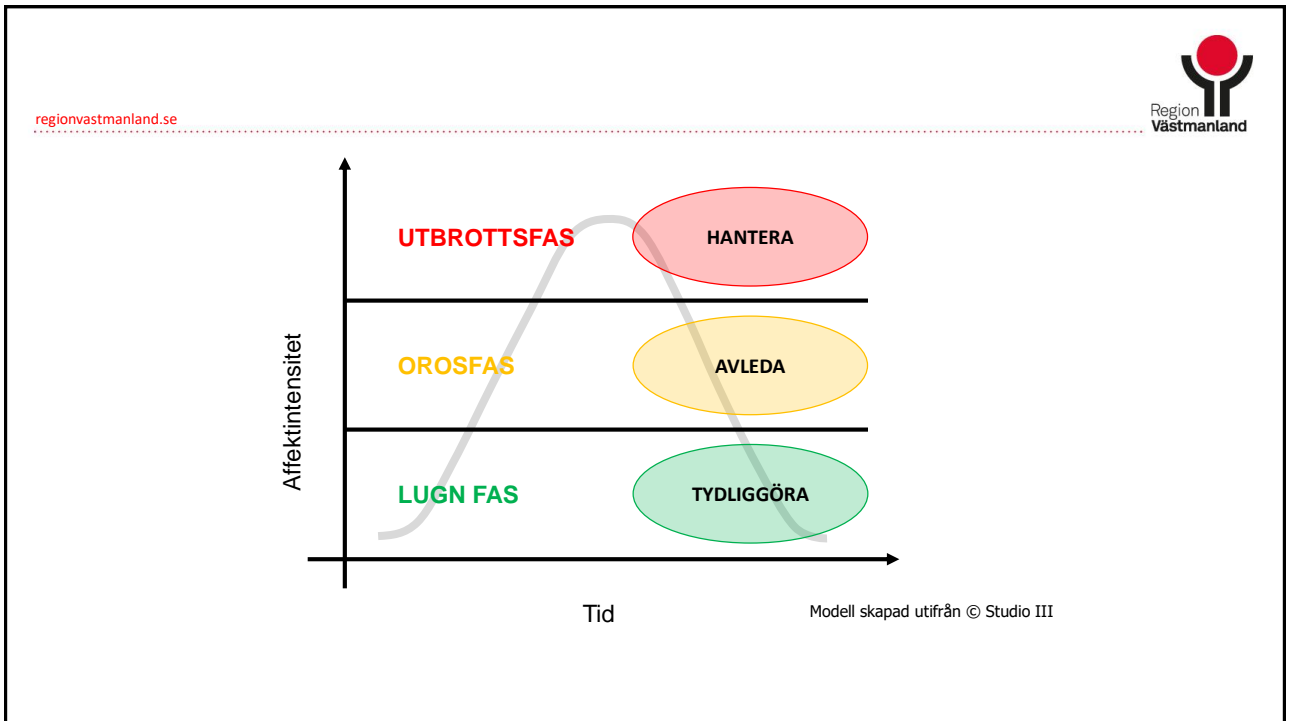
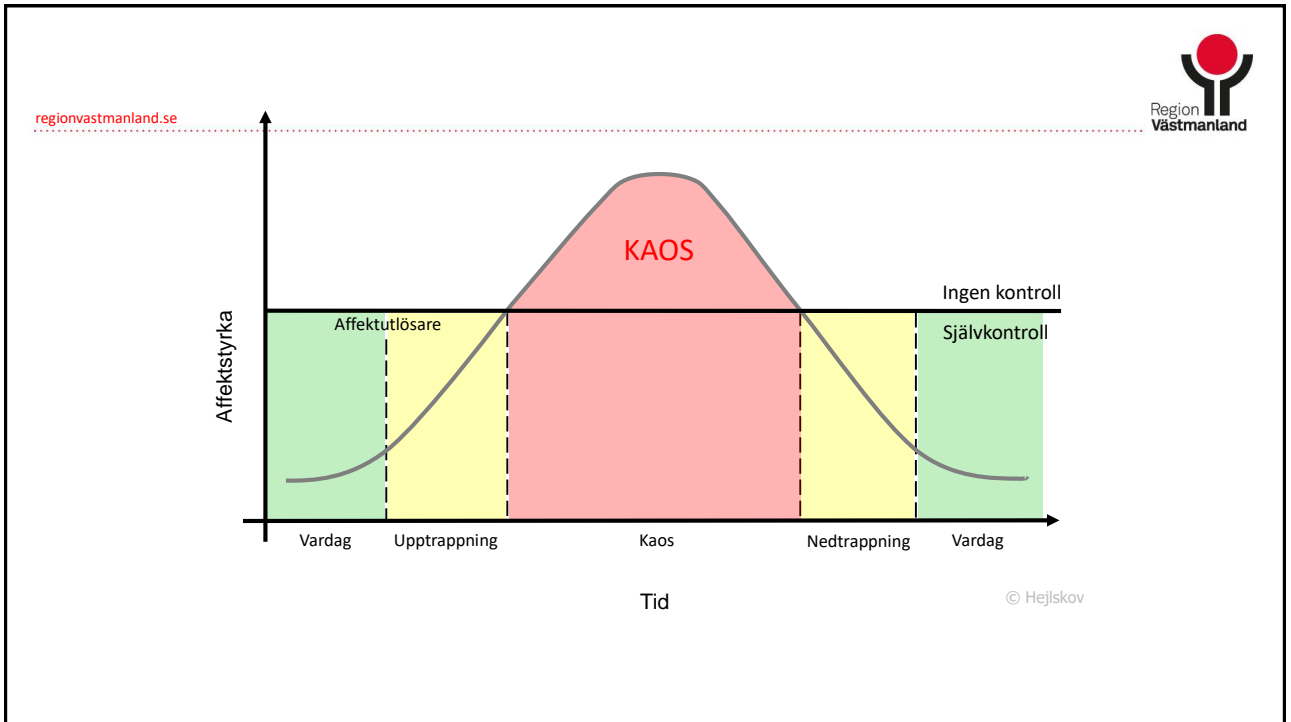
Avledning

- Syftet är att avbryta affektökningen
- Fungerar endast tidigt i affektökningen
 - Innan personen förlorar självkontrollen
- Avleda genom humor
 - Skratt tar ner affekten
- Konkreta avledningar
 - Distrahera från affektutlösaren
- Ersätter inte förebyggande arbete



Bemötande

- Tillåt egna försök till affektreglering
- Utnyttja affektsmittan – smitta med lugn
 - Var lugn, även om du måste låtsas
 - Undvik ögonkontakt
 - Undvik beröring
 - Backa istället för att gå framåt
 - Gör dig så "liten" som möjligt
 - Prata lugnt, eller inte alls
 - Bli avlöst av någon annan
 - Vänta



Litteratur och hemsidor



Bo Hejlskov Elvén

- Hantera, utvärdera, förändra: med lågaffektivt bemötande och tydliggörande pedagogik (2018)
- Beteendeproblem i förskolan: om lågaffektivt bemötande (2017)
- Barn som bråkar: att hantera känslostarka barn i vardagen (2015)
- Beteendeproblem i psykiatrisk vård (2015)
- Beteendeproblem i äldreården: att förstå och möta (2015)
- Beteendeproblem i skolan (2014)
- Utvecklingsrelaterade funktionsnedsättningar och psykisk sårbarhet: om annorlunda barn (2012)
- Problemskapande beteende vid utvecklingsmässiga funktionshinder (2009)
- Artikel: Hantering av problemskapande beteende (2006)
- Hemsida: www.hejlskov.se

Litteratur och hemsidor



Ross Greene

- Hitta rätt: en lösningsfokuserad samarbetsmetod för skolan (2017)
- Att växa tillsammans: du och ditt barn genom livet (2017)
- Explosiva barn: ett nytt sätt att förstå och behandla barn som har svårt att tåla motgångar och förändringar (2016)
- Vilse i skolan: hur vi kan hjälpa barn med beteendeproblem att hitta rätt (2016)
- Att bemöta explosiva barn (2012)
- Artikel: Helene Tranquist, Vad är Collaborative & Proactive Solutions (CPS)? (2014)
- Hemsida: www.livesinthebalance.org, www.cpsconnection.com

Fördjupade insatser

- Föräldrautbildning/närståendeutbildning kring problemskapande beteende
- Endast för föräldrar/närstående till personer som har beviljats insatser från Habiliteringscentrum
- Begränsat antal platser
- Ta kontakt med ert habiliteringsteam