



HÖGT OCH LÅGT

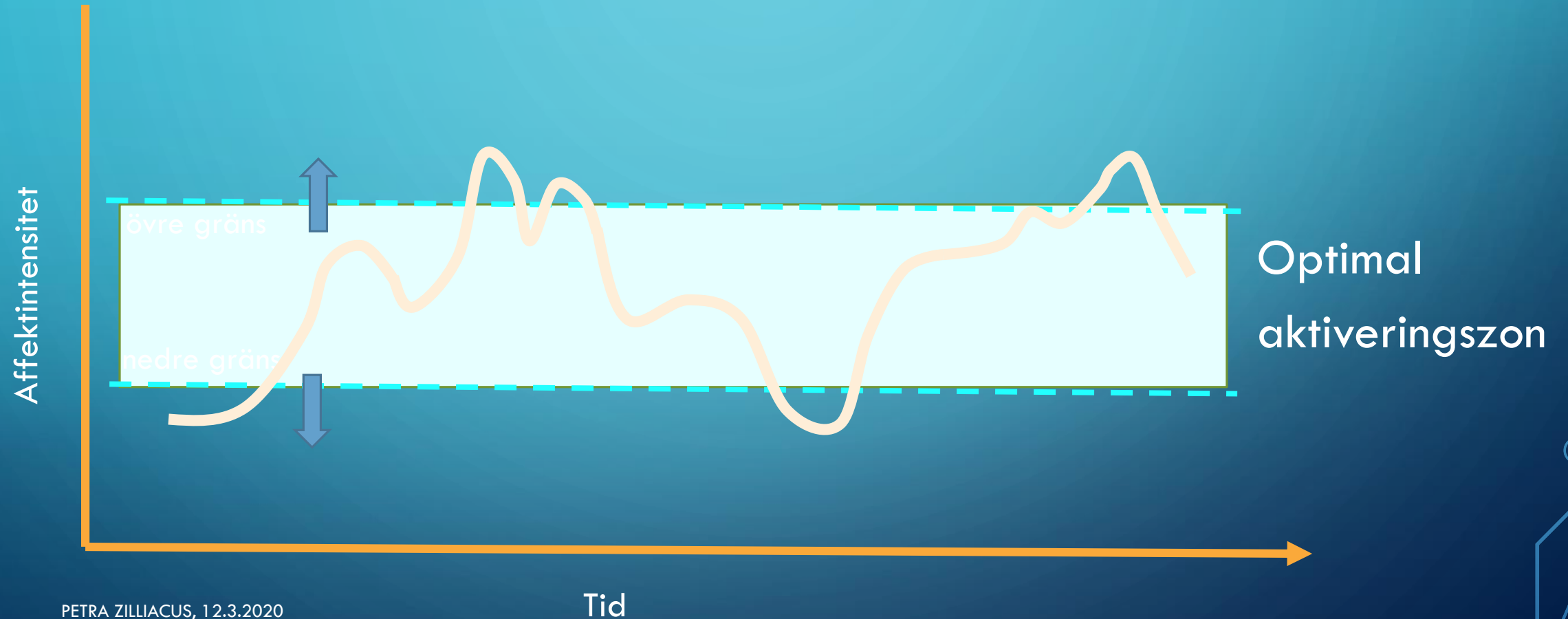
OM LÅGAFFEKTIVT BEMÖTANDE OCH
ICDP:S REGLERANDE DIALOG

SKATTER FÖR STORA OCH SMÅ, PETRA ZILLIACUS 12.03.2020

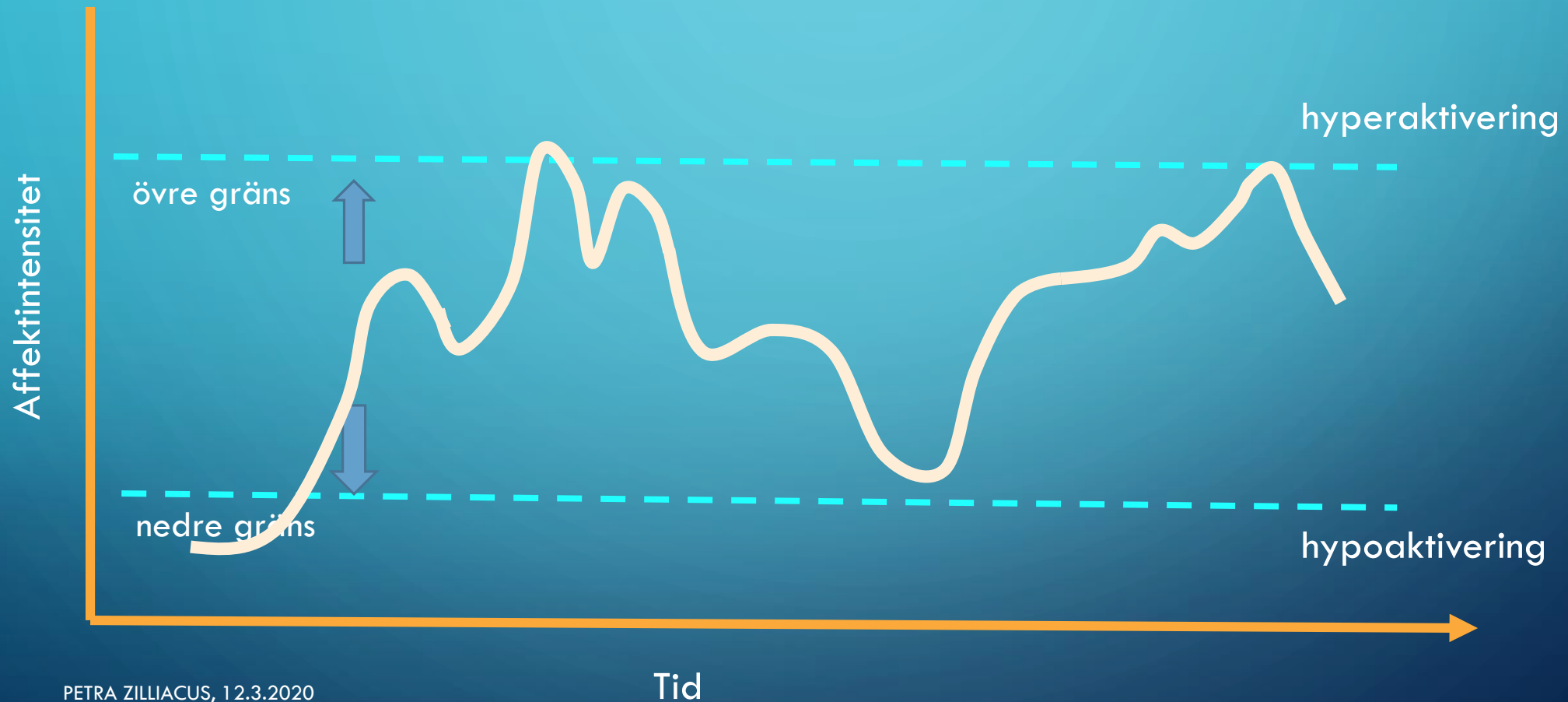
REGLERING

- Gränsdragningar lite "gammaldags", vi vet nu att sätta gränser bara är den yttersta toppen av isberget
- Gynnsam utveckling = att kunna motstå snabba belöningar och kunna koppla på tanken med överväganden

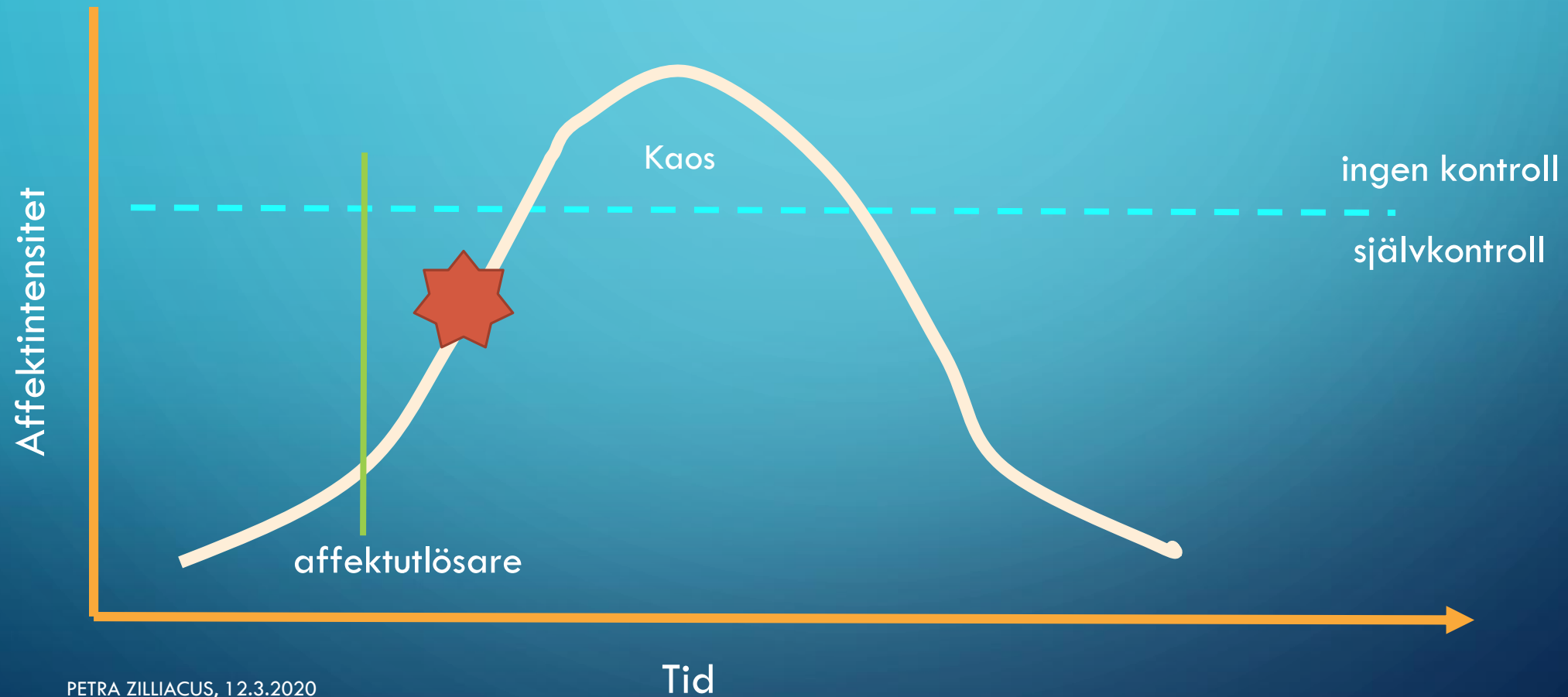
TOLERANSFÖNSTRET



TOLERANSFÖNSTRET

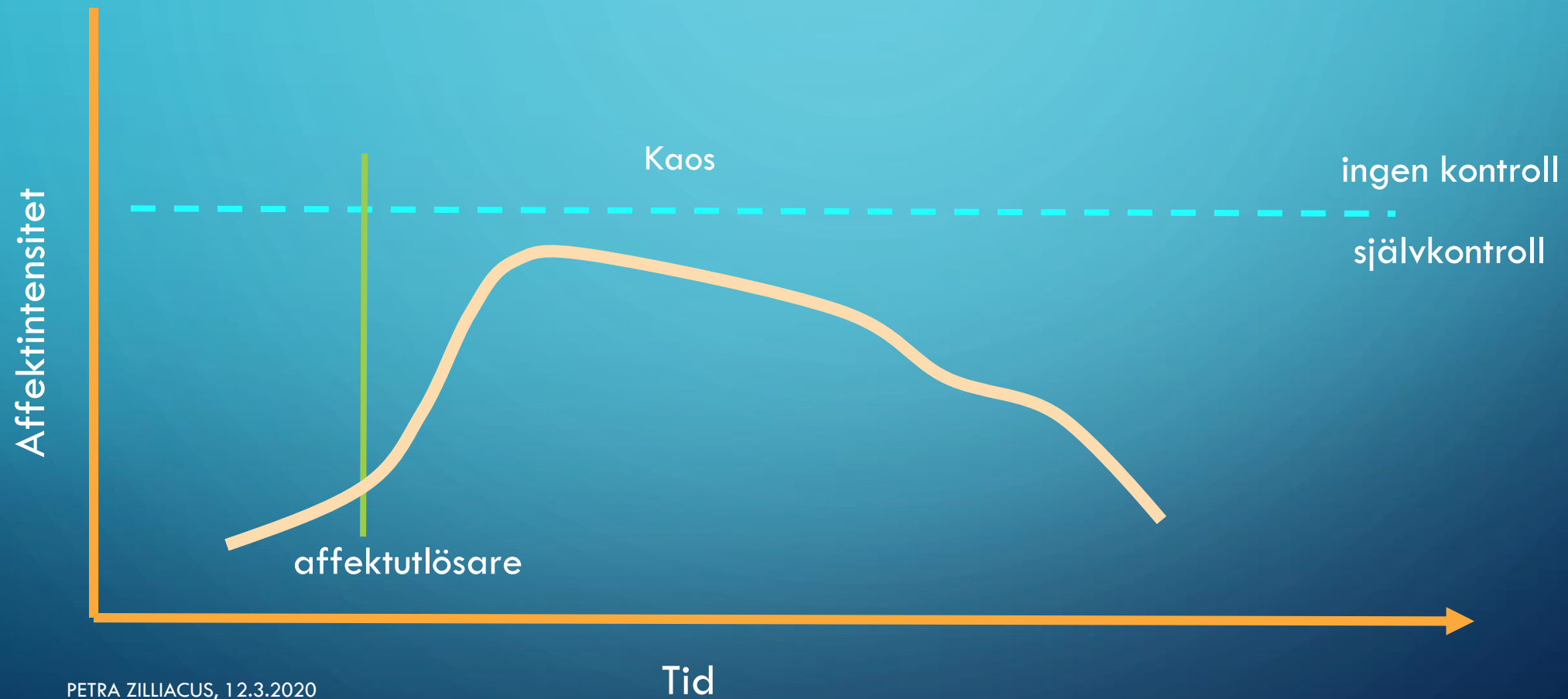


AFFEKTREGLERING (HEJLSKOV)



PETRA ZILLIACUS, 12.3.2020

AFFEKTREGLERING (HEJLSKOV)



KÄNSLOR SMITTAR

- Spegelneuroner
- Känslorna finns i kroppen
- Affektregleringsträning ger färdighet
- God reglering betyder inte att man sväljer känslan eller låtsas som om den inte finns

DEN SOM TAR ANSVAR KAN PÅVERKA

- Lätt att skylla på barnet (envis, lat), föräldern (bryr sig inte, självisk) eller kollegan (överkänslig, ?)
- Om vi utgår från att den andra ska ändra sig blir vi maktlösa

"Ska ungar få
bete sig på det
där viset??!"

vs

"Hur kan vi
undvika detta
nästa gång?"

- Ansvaret kan leda till nyfikenhet: "Hur tusan ska jag bära mig åt?"

•Straff som strategi

- känns orättvist
- ökar det straffade beteendet
- kan legitimera beteendet

•Belöning som strategi

- maktutövning som i grunden motverkar samarbete (straffeffekt)
- inflationseffekten
- minskar glädjen
- beteendeminskningseffekt

STRATEGIER I UPPTRAPPNINGSFASEN

(HEJLSKOV)

Vilka lösningar försöker sig barnet på?

Ökar jag kravet?

STRATEGIER SOM HJÄLPER
BARNET ATT BEHÅLLA
SJÄLVKONTROLLEN

BERÄTTA VAD SOM
SKA HÄNDA

ANVÄND DIN PLAN

HURDANT ÄR MITT
KROPPSSPRÅK?

ANDAS LUGNT

Ta time out om du behöver lugna ner dig själv!

STRATEGIER I KAOSFASEN

(HEJLSKOV)

Slappna av i axlarna

Stå med sidan till

**TA INTE TAG I BARNET
MED SPÄNDA MUSKLER**

Avled istället för att konfrontera

Andas långsamt ut

TA ETT STEG BAKÅT

LUTA DIG MOT
EN VÄGG

SÄTT DIG NER

Gå därifrån om du inte kan lugna ner dig själv
– fortsätt öva!

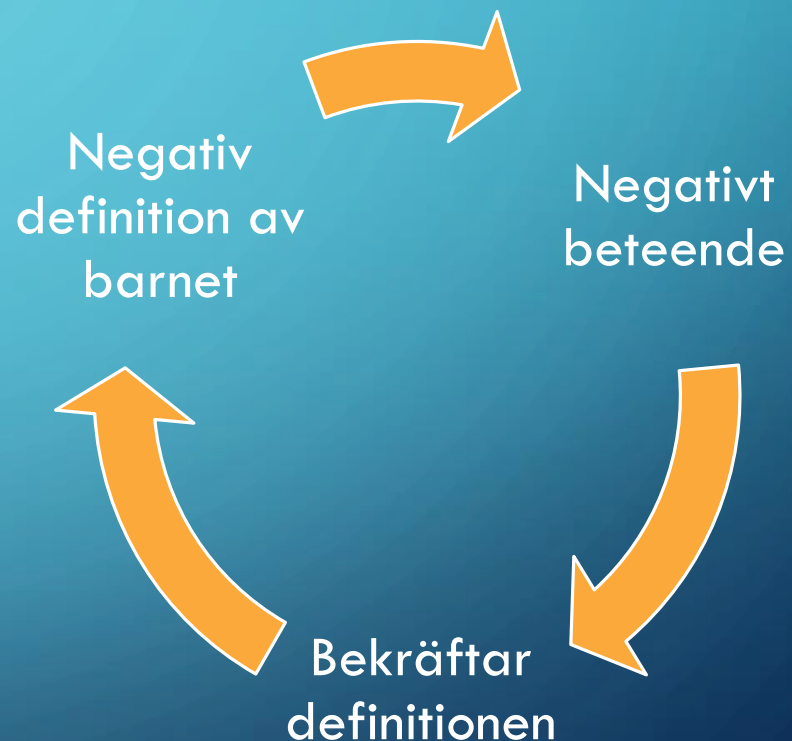
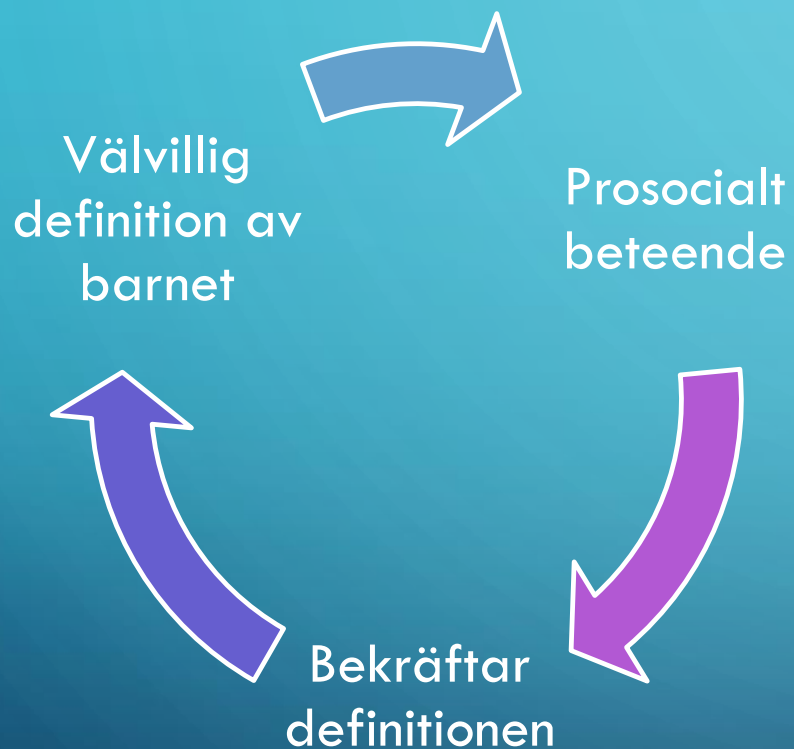
STRATEGIER I VARDAGEN

- God beröring
- Skapa det intersubjektiva rummet där vi
 - Speglar rytm och tonfall
 - Har samma fokus
 - Har samma agenda
- Lekfullt, accepterande, empatiskt
- Visa intresse för vad den andra är intresserad av och för världen
- Självkänslan byggs i speglingen/relationen

ÄR DIN TRIANGEL RÄTT VÄND?



BILDEN AV BARNET SKAPAR BETEENDEN





PETRA ZILLIACUS, 12.3.2020

Tack till Raisa Cacciatore 😊 !

VÄRDEGRUND: DEFINITIONEN AV BARNET

ICDP

- Barn vill vara till lags
- De problemlöser utifrån sitt perspektiv och sina förutsättningar
- Den vuxna är ansvarig för kvaliteten på relationen

LÅGAFFEKTIVT BEMÖTANDE

- Barn som kan uppföra sig gör det
- De gör det mest begripliga i varje situation
- Den som tar ansvar kan påverka

TOLKANDE INSTÄLLNING

- Barnets handlingar och signaler är förståeliga utifrån hens verklighet och situation
- Om barnets betende känns oförståeligt kan orsaken till känslan hittas i att den vuxna inte längre orkar vara lyhörd eller förstående



PETRA ZILLIACUS, 12.3.2020

III. Emma Hamberg (ur: Gustafsson & Stephenson, Tonårsliv; handbok för föräldrar med tonåringar)

HURDAN AFFEKTSMITTA VILL DU SPRIDA?