



1



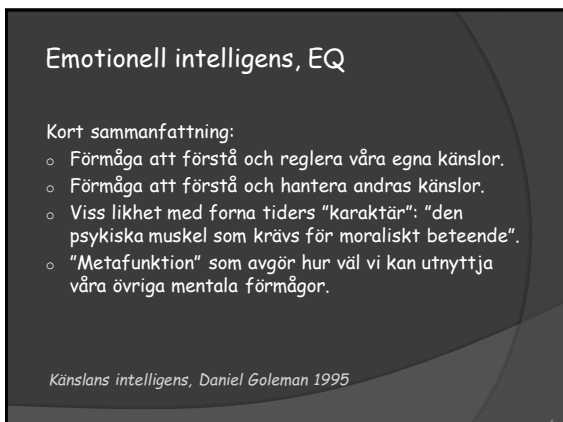
2



3



4



5



6

Vår bild av världen

Världen som den faktiskt ser ut

Världen som vi vill att den ska se ut

Gode Gud, ge mig lugnet att acceptera det jag inte kan förändra, modet att förändra det jag kan påverka, och vishet nog att inse skillnaden.

Reinhold Niebuhr

7

Lord grant me the serenity to accept the things I cannot change, the courage to change the things I can, and the wisdom to know the difference.

St Francescos av Assisi

8

Vem som helst kan bli arg, det är lätt... men att vara arg på rätt person, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

Aristoteles

9

"Svåra" barn - beteenden

- Oflexibla
- Explosiva
- Lättfrustrerade
- Häftiga vredesutbrott
- Olydnad
- Impulsivitet
- Instabilt humör
- Aggressivitet

10

Tillstånd som ibland leder till bristande flexibilitet och explosivitet

- "Svårt temperament"
- ADHD
- Bristande social förmåga
- Kommunikationsstörningar
- Förstömmnings- och ångestsyndrom
- Icke-verbala inlärningsproblem
- Problem med sensorisk integration

11

"Svårt temperament"

- Hög aktivitetsnivå
- Lätt distraherade
- Häftiga
- Avskärmade från eller har svårt att hantera nya och icke välkända saker
- Bristande anpassningsförmåga
- Negativ envishet
- Låg sensorisk tröskel
- Negativt humör

Stanley Turecki, *The difficult child*

12

"Svåra" barn - diagnoser

- ADHD
- Autismspektrumstörning
- Tvångssyndrom
- Bipolär sjukdom
- Depression
- Ångest
- Trotssyndrom
- Intermittent explosivitet
- Tourettes syndrom



13

"Svåra" barn - vuxnas tolkningar

Tolkning

- Besvärlig
- Viljestark
- Enveten
- Manipulativ
- Omedgörlig
- Trotsig
- Krävande
- Uppmärksamhetskrävande
- Olämplig uppfostran
- Bortskämd



Förhållningssätt

- Uppmuntra medgörlighet
- "Sätta gränser"
- "Lära barnet vem som bestämmer"

Din tolkning
vägleder din
intervention!

14

En fråga

Har alla de utbrott du och ditt barn genomlevt haft någon som helst positiv effekt, eller på något vis lärt ditt barn något värdefullt?

15

15

Barnets aggression

- Se det som ett uttryck för stressupplevelse.
- Uttryck för frustrerade önsningar eller behov.



16

16

"Svåra" barn - ett annat sätt att se det

- Barnet vill inte bete sig så här, men kan inte bättre just nu.
- Barnet har ännu inte utvecklat de färdigheter som skulle behövas
 - Flexibilitet
 - Tillräcklig frustrationströskel
 - Tillräcklig frustrationstolerans
- Barnet kan inte tänka klart vid frustration.
- Barnet reagerar på även små förändringar med extrem rigiditet.
- Ett utvecklingsproblem med grund i hjärnans funktion.

17

17

"Jobbiga" barn - förslag till utgångspunkt

- Barnet gör alltid sitt allra bästa.
- Han har bara ännu inte kommit på ett bättre sätt.
- Kanske kan du lära honom, med hjälp av litet autentisk återkoppling?

18

18

Exempel på frustrerade barn

- Att inte få som man vill.
- Upplevd kränkning eller brist på respekt.
- Rigida, oflexibel personlighet.

Men... när barnet ter sig rigid ("följer inte familjens regler") - vem är det egentligen som är mest rigid?

Alla barn ska inte behandlas lika. Rättvisa är att var och en får vad den behöver, och behoven kan variera.

19

19

Hur blir vi av för mycket stress?

- Tunnelseende
- Försvarsställda
- Rigida
- Irritabla
- Lättkränkta
- Aggressiva
- Intoleranta
- Trötta
- Cyniska
- Uppgivna

20

20

"Stresströskeln"

- Stor skillnad mellan olika personers förmåga att hantera stress på ett konstruktivt vis.
- Vi har alla vår personliga stresströskel.
- Under den fungerar vi ändamålsenligt.
- Överskrids den börjar vi klicka; hjärnan står allt mindre under vår viljemässiga kontroll.
- När stresströskeln överskrids ökar de kognitiva förvrängningarna kraftigt, och kroppen slår om till de automatiska försvarssystemen - "fight or flight" eller "play dead".
- Dessa försvarssystem är dock inte alltid så funktionella i vårt nuvarande samhälle.

21

21

"Stresströskeln" varierar

Sårbarhetsfaktorer - sänker stresströskeln

- Hunger
- Ilska (anger)
- Ensam (lonely)
- Trött (tired)
- Sömnbrist
- Smärta och värk
- Droger
- Förluster
- Förändrad livssituation
- Konflikter

"HALT"

22

22

Kognitiva kartor

- Vissa barn saknar förmågan att uppmärksamma att de är frustrerade, eller saknar språk att tala om att de är det eller varför.
- Vissa barn tolkar det som händer omkring dem på ett förvrängt eller felaktigt sätt, vilket försvårar arbetet med gemensam problemlösning.
- Vid perfektionism har somliga föräldrar svårt att uppfatta och uppskatta de förändringar barnet gör, och håller fast vid en gammal bild av barnet.

23

23

Några målsättningar

- Minska det negativa samspelet.
- Minska fientligheten i familjen.
- Öka barnets förmåga till flexibilitet, frustrationstolerans, kommunikation och problemlösande.
- Lära barnet hantera konflikter.
- Lära barnet reglera sina egna beteenden.
- Öka barnets självkänsla och självförtroende.

24

24

De traditionella synsätten: barnet kan om det vill!

Först...

- Förklara.
- Resonera.
- Uppmuntra.
- Motivera.
- Lugna.
- Avleda.
- Omdirigera.

...därefter

- Tydligare gränser.
- Konsekvenser.
- Beteendeterapeutiska program
 - Konsekvenser.
 - Straff och belöning.
 - Timeout.
 - Poängsystem.
- Medicinering.

25

Men...



Kan barnet verkligen (ännu)?

Varför skulle ett barn välja att medvetet bete sig på ett sätt som utlöser reaktioner hos andra som får barnet att bli ledset och må dåligt?

Barnet förstår inte sitt eget beteende och har inget syfte med det!

26

Poängen är...

... att många oflexibla/explosiva barn kräver andra uppfostringsmetoder än andra barn.

Detta fordrar först och främst att man förstår dem och varför de gör som de gör.

27

Alternativt synsätt

Barnets explosiva beteende

- Är oplanerat
- Är oavsiktligt
- Speglar en utvecklingsförsening i förmågan till flexibilitet och frustrationstolerans

28

Typiskt för oflexibla-explosiva barn (1)

- Svårt att hantera och kontrollera de känslor som är förknippade med frustration.
- Svårt att tänka igenom sätt att lösa frustrerande situationer så att båda blir nöjda.
- Frustration leder därför till minskad kognitiv förmåga.
- Kommer i detta tillstånd inte ihåg hur man håller sig lugn och löser problem.
- Gränssättning och bestraffning kan medföra att beteendet urartar ytterligare.

29

Typiskt för oflexibla-explosiva barn (2)

- Ytterst låg frustrationströskel. Barnet upplever världen som fylld av oöverstiglig frustration.
- Ytterst låg tolerans för frustration. Känslan upplevs intensivt och hanteras mindre lämpligt.
- Som reaktion på frustration blir barnet mycket upprört, desorganiserat och verbalt eller fysiskt aggressivt.
- Begränsad kapacitet för flexibilitet och anpassning. Kan inte byta aktivitet eller föreställning på uppmaning.

30

Typiskt för oflexibla-explosiva barn (3)

- Överdrivet konkret, snävt och svartvitt tänkande. Saknar "gråskala".
- Bristande flexibilitet och svårighet att hantera frustration kvarstår trots hög grad av inre och yttre motivation. Utbrott trots att barnet vet att det blir allvarliga följder.
- Explosivt beteende kan komma som en blixtnedslåg från klar himmel, även av - till synes - obetydliga orsaker.
- Svårigheterna med flexibilitet och frustrationstolerans kan öka av sådant som ofta förknippas med andra störningar, t ex humörsvingningar, irriterbarhet, hyperaktivitet, oro, tvångsmässighet, svårigheter med socialt samspel.

31

Flexibilitet och frustrationstolerans

- Färdigheter som vi förväntar oss ska utvecklas när barnen kommer ur trotsåldern:
 - Uttrycka sina behov och önsningar på ett mer effektivt sätt.
 - Tolerera frustration bättre.
 - Skjuta upp behovstillfredsställelse.
 - Byta spår när händelseutvecklingen inte blir som tänkt.
 - Lösa problem genom att tänka igenom möjliga utvägar.
 - Uppfatta i gråskala, inte bara i svart eller vitt.
- Barn behöver vuxnas vägledning för att förstå vikten av och lära sig detta.

32

"Exekutiva" förmågor

- Arbetsminne.
- Mental flexibilitet.
- Förmåga att skifta från en föreställning till en annan.
- Problemlösning.
- Organisering av tankar.
- Planeringsförmåga.
- Särskiljande av affekt.
- Impulskontroll.



33

Tre "filer" i hjärnan

- Filen för problemdefinition.
- Filen för eftertanke.
- Filen för förutseende.

Alla tre måste kunna hållas öppna samtidigt för effektiv analys av situationen och för att välja bästa lösningen.

Dessutom behöver man kunna särskilja affekten för att kunna tänka klart och logiskt.

34

Utbrottets faser



35

"Beteendeterapeutisk standardmetod"

Centrala antaganden:

- Trotsiga barn har lärt sig att deras utbrott och destruktivitet ger dem uppmärksamhet eller hjälper dem att få sin vilja igenom.
- Beteendet är planerat, avsiktligt och målmedvetet, och kan medvetet kontrolleras av barnet.
- Beteendet är riktat mot personen i fråga.
- Barnet har inte fått lära sig vad som är rätt och fel.
- Föräldrarna tror sig ha skulden till beteendet.
- Beteendet kan ändras genom bättre och tydligare inlärningsstrategier.

36

"Beteendeterapeutisk standardmetod"

"Bättre och tydligare inlärningsstrategier"

- Ökad positiv uppmärksamhet.
- Minskad negativ uppmärksamhet.
- Lära föräldrarna att ge färre och tydligare uppmaningar.
- Lära barnet att lydnad förväntas.
- Se till att beteendet får tydliga konsekvenser (belöningar och bestraffningar).
- Lära barnet att föräldrarna inte kommer att backa inför vredesutbrotten.

37

Sanningen om konsekvenser

Konsekvenser är bara meningsfulla om

- barnet har förmåga att "hitta" dem nästa gång han står inför en liknande situation.
- beteendet är planerat, målmedvetet, viljestyrt och möjligt att medvetet kontrollera.
- barnet kan bibehålla sina kognitiva funktioner i situationen.
- barnet har förmåga att hålla sig lugn, sansad och organiserad när hon blir frustrerad.
- barnet har förmåga att snabbt växla från sitt program till förälderns.

38

Ett annat synsätt

Det oflexibla/explosiva barnet

- vet redan vem det är som bestämmer.
- är redan jättemotiverat att lyda dig.
- vet redan vad som är önskade beteenden.
- vill inte vara oflexibelt eller explosivt.
- vill inte få utbrott eller göra andra ledsna.
- **vill men kan inte (ännu).**

39

Ett annat synsätt

Det oflexibla/explosiva barnet simmar i ett hav av frustration och bristande flexibilitet.

Du är livräddaren.

Om ditt barn kunde simma skulle han göra det.

Dags för plan B.



40

En fråga

Har alla de utbrott du och ditt barn genomlevt haft någon som helst positiv effekt, eller på något vis lärt ditt barn något värdefullt?

41

Behandlingens två mål

1. Tänka klart i frustrerande situationer.
2. Bibehålla sitt lugn så att man kan uppnå mål nummer ett.



42

Hur kan vi hjälpa de oflexibla/explosiva barnen?

1. Förutse och undvik frustrerande situationer.
2. Välj noga de situationer som barnet ska klara av.
3. Hjälプ barnet vara lugn och sansad när han blir frustrerad, så att hen kan tänka klart.
4. Hjälプ barnet att tänka igenom saken när hen blir frustrerad.

43

43

Hur kan vi hjälpa de oflexibla/explosiva barnen?

1. En användarvänligare miljö
 - Bättre förstå ditt barns svårigheter.
 - Visa att du förstår hur jobbigt hen har det. Detta hjälper hen att hålla sig lugn så att hen kan tänka klart och diskutera möjliga lösningar.
2. Korgarna.

44

44

En användarvänligare miljö avses hjälpa dig att

1. Vara realistisk om vilken typ och grad av frustration ditt barn faktiskt kan hantera.
2. Eliminera oviktiga och onödiga frustrationer.
3. Tänka klarare när ditt barn befinner sig i ångläsfasen.
4. Inse att det är du, inte barnet, som bestämmer huruvida situationen ska utveckla sig till härdsålta.
5. Bli mer uppmärksam på vilka situationer som regelmässigt orsakar ditt barn mycket frustration.
6. Komma ur ett negativt relationsmönster i förhållande till ditt barn.
7. Inte ta ditt barns bristande flexibilitet och explosivitet så personligt.

45

45

En användarvänligare miljö...

... är en miljö där alla vuxna som samspekar med barnet väl förstår barnets individuella svårigheter, inräknat de särskilda faktorer som ger bränsle till hans bristande flexibilitet och explosivitet.

I motsats till denna formel:
Bristande flexibilitet + bristande förståelse = härdsålta!

46

46

I en användarvänligare miljö...

- Måste uppfostringsmål prioriteras klokt, med betoning på att minska de allmänna kraven på flexibilitet och frustrationstolerans.
- Försöker vuxna att - i förväg - identifiera de situationer som kan leda till frustration och utbrott.
- "Läser" vuxna varningssignaler och agerar snabbt när dessa signaler visar sig.
- Förstår de vuxna hur de själva riskerar att bidra till det oflexibla/explosiva beteendet.
- Skapar de vuxna ett mer adekvat "gemensamt språk" för att beskriva de olika sidorna av ett barns bristande flexibilitet och explosivitet.

47

47

Vad gör man i läsfasen?

- Kombinerar medkänsla (viktigast) och logisk övertalning.
- Avleder.
- Humor.
- Inser att osammanhängande beteenden är just osammanhängande beteenden.

Om detta inte hjälper byter man till "korgtänkande".
○ "Ligger detta i korg A, B eller C?"

48

48

Utdrag ur dialog

- M:** Vad är det för fel? Varför börjar hon skrika över småsaker?
- T:** Antagligen för att hon inte kan komma på något annat att göra.
- M:** Vad ska jag göra istället?
- T:** Hjälp henne att tänka.
- ...
- M:** Vet du, jag tror att jag själv är oflexibel-explosiv.

49

Korgmodellen

Målsättningar

- Bibehålla vuxna som auktoritetsfigurer.
- Lära barnet färdigheterna flexibilitet och frustrationstolerans.
- Ha kännedom om barnets begränsningar.

50

Korgmodellen



- A. Beteenden värda att sätta igång och uthärda ett utbrott för.



- B. Viktiga, men inte värda ett utbrott. Här lär man barnet flexibilitet och frustrationstolerans. Här finns de kognitiva kartorna.



- C. Oviktiga beteenden. Inte värda mer uppmärksamhet.

51

Korg A - beteenden värda att sätta igång och uthärda ett utbrott för



- Säkerhetsfrågor.
- "Nej", "Du får inte", "Du måste" = du är i Korg A.
- Tjat är en halvhjärtad form av Korg A.
- Barnet måste ha förmåga till beteendet åtminstone för det mesta.
- Du måste vara beredd att driva igenom det du kräver.

52

Korg B - viktiga beteenden, men inte värda ett utbrott



- Viktigaste korgen.
- Här finns de kognitiva kartorna.
- Här lär man barnet flexibilitet och att tåla motgångar
 - Hjälp barnet att tänka, att skapa en kognitiv karta.
 - Kommuniera.
 - Red ut saken.
 - Kompromissa.

53

Korg B - viktiga beteenden, men inte värda ett utbrott




- Ge och ta tillsammans med en annan.
- Hålla sig lugn när man är frustrerad.
- Se saker från en annan persons perspektiv.
- Finna alternativa lösningar på ett problem.
- Lösa meningsskiljaktigheter på ett sätt som gör bägge parter nöjda.

54

Korg B - viktiga beteenden, men inte värda ett utbrott

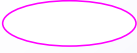











Hur visar du barnet att ett beteende hör till korg B?

- Empati, visar att du ser att det är jobbigt för barnet just nu och att du ser att hen gör vad hen förmår.
- Inbjudan.





56



55



Händelsekedja idag	Händelsekedja nästa gång
 Extrajobbiga saker idag:	
 Vad hände nu:	
 Då tänkte jag:	
 Då kände jag:	
 Då gjorde jag:	
 Resultatet just då blev:	


56

56

 Efteråt kändes det så här: 

 Så här tror jag att det kändes för kompisen / fröken /...: 


Om det här händer ofta är det risk att:  Om jag ändrar mitt beteende vinner jag det här: 

Nästa gång är det allra viktigaste det här: 

57

57

Korg C - oviktiga beteenden, inte värda mer uppmärksamhet



- Full med beteenden som du helt ska strunta i, åtminstone just nu.
- Härigenom minskas barnets allmänna frustrationsnivå, vilket underlättar hanterandet av korg A och B.
- Skilj på att "ge efter" och att placera ett beteende i Korg C.

58

58

Korgmodellen

- Från och med nu är det du som styr när, var och för vad ditt barn ska få ett utbrott.
- Glöm inte att i möjligaste mån ha korg B-diskussioner "utanför situationen", dvs när barnet inte befinner sig i frustration eller i ångläsfasen.

59

59