

Ett sätt att tackla utbrott

GUIDEN Lågaffektivt bemötande har orsakat livlig debatt bland förespråkare och kritiker. Här sammanfattar vi grundprinciperna bakom metoden.

13 MAJ 2019

1 Affekt smittar

Lågaffektivt bemötande är egentligen ett antal olika metoder med ett gemensamt förhållningssätt för att hantera beteendeproblem, bråk, konflikter och fysiskt våld. En av grundprinciperna är att affekt smittar. Vi påverkas när andra människor är ledsna, arga eller glada och andra kan bli ”smittade” av dina känslor. Barn smittas extra lätt. I ett lågaffektivt bemötande behåller du ditt lugn vilket i sin tur gör barnet lugnt.



2 Kräv aldrig ögonkontakt

Inga konflikter går att lösa i stridens hetta. När ett barn är i affekt gäller det att minska stressen och frustrationen så snabbt som möjligt. Kräv aldrig ögonkontakt för att få barnet att lyda. Att skrika ”titta på mig” ökar affektsmittan och trissar upp konflikten. Undvik över huvud taget bestraffningar, utskällningar och tillrättavisningar. Släpp tanken på att ”vinna” konflikten.

3 Sätt dig ned

Andas djupt och sänk axlarna. En lugn kropp smittar – och målet är ju att lugna barnet. Försök att komma på samma nivå genom att sätta dig ned. Men håll distansen och undvik beröring när barnet är upprört eftersom det kan öka stressen. Sitt eller stå inte mitt emot, vänd i stället sidan till. Muskelspänningen speglas och smittar när vi står mitt emot varandra.



4 Avled – konfrontera inte

En grundprincip i lågaffektivt bemötande handlar om att leda genom samarbete i stället för att vara auktoritär och motarbeta. Du kan bekräfta känslan men sedan avleda. När barnet fokuserar på något annat avtar affektsmittan och det blir en ny känsla i situationen. Ett mjukt anslag ökar barnets trygghet och känsla av medbestämmande och pressen minskar.

Använd humor och skoja. Föreslå kanske en ny aktivitet eller backa undan och låt en kollega ta över. Ibland behöver barnet dra sig undan och vara i fred en stund.

5 Håll inte fast

Ibland måste du avstyra en våldsam situation. Men det är viktigt att inte hålla fast och begränsa rörelsefriheten. Det ökar affekten. Ska du flytta på ett barn som slåss eller skadar sig själv är det bästa att följa med, inte mot, rörelserna. Fatta löst (!) tag i armen mellan armbåge och hand. Släpp efter några sekunder. Oftast räcker det med en gång men om barnet inte slutar att slåss kan interventionen behöva upprepas.

6 Utvärdera och förändra

Hantera, utvärdera och förändra. Det är tre fundament i lågaffektivt bemötande. Efter hanterandet av en svår situation är det viktigt att utvärdera vad som gick snett. Vilka förändringar behöver göras så att det inte upprepas? Hur ska planen se ut?

KÄLLA:

Beteendeproblem i förskolan: om lågaffektivt bemötande i förskolan (Natur & Kultur) av Bo Hejlskov Elvén och David Edfelt.

AV GERTRUD DAHLBERG

BETEENDEPROBLEM

BETEENDEPROBLEM I FÖRSKOLAN

BO HEJLSKOV ELVÉN

BRÅK

DAVID EDFELT

FÖRSKOLAN NR 4 2019

GUIDEN

KONFLIKT

LÅGAFFEKTIVT BEMÖTANDE

STRESS

VERKTYG