



Humana

Välkomna till fördjupningsdag, UB/BB



Vad och vem vill barn möta?



Någon som är
SNÄLL

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2018-11-14-att-samtala-med-barn-folder.pdf>



Vad motiverar ett förändringsarbete?

Att förstå varför man ska göra något ökar chanserna att man faktiskt gör det

För att förändra ett beteende kan det vara viktigt att begripliggöra beteendet och dess funktion

Därför kan "psykoedukation" vara ett viktigt inslag i samtalen med ungdomen



Aha!



Känsloregleringsystemet

Alla barn behöver hjälp att reglera sina känslor

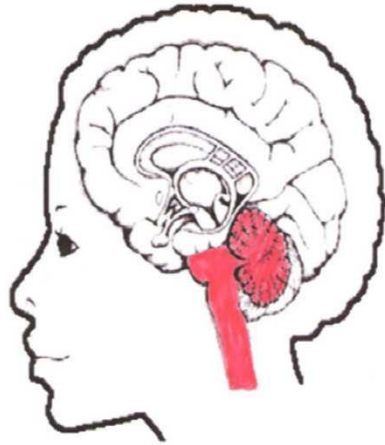
Många av de barn/ungdomar vi arbetar med har inte fått tillräcklig hjälp att reglera sina känslor



Underutvecklat känsloregleringsystem



Hjärnkunskap



Överlevnadshjärnan –
sätter igång de första
reaktionerna och ger besked
till de andra delarna



Känslohjärnan – styr
våra känslomässiga
reaktioner som hjälper
oss att överleva



Tankehjärnan – vill
styra de andra
delarna, planerar, gör
val

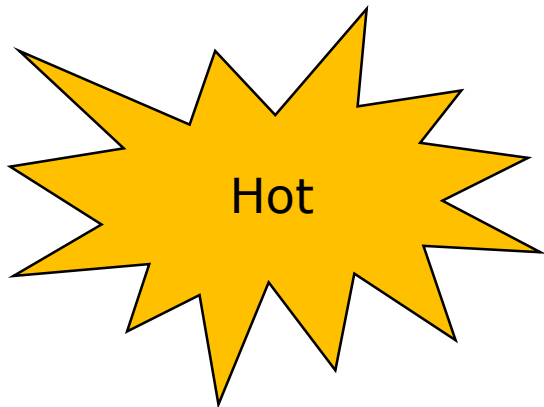


Handmodellen – enkel förklaringsmodell

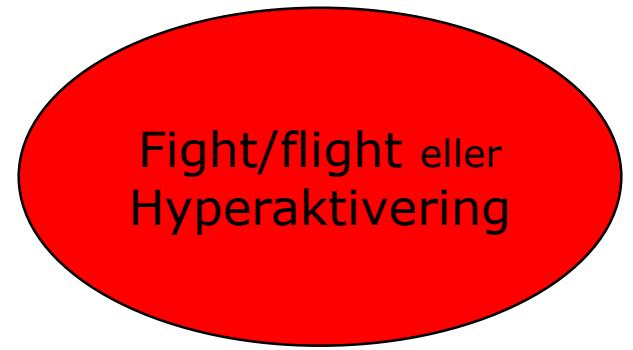


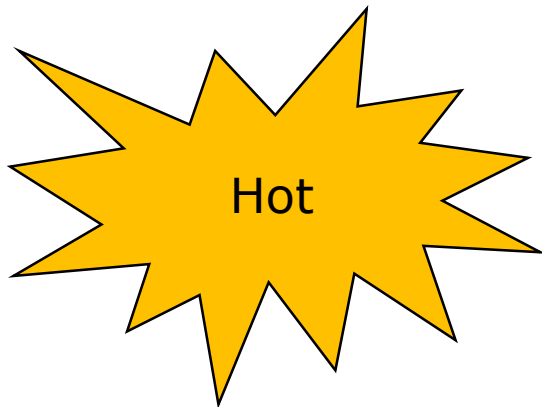
Vi reagerar på våra känslor – men ibland på olika sätt



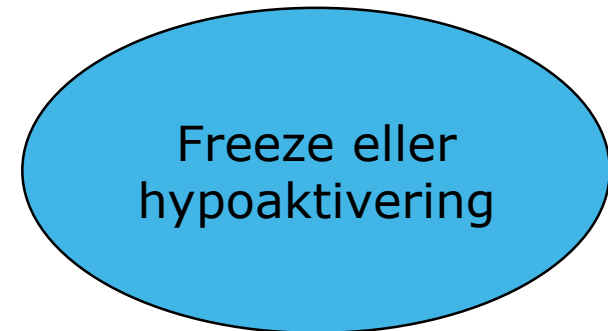
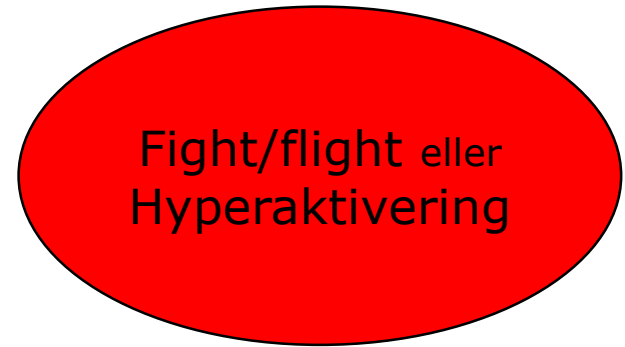


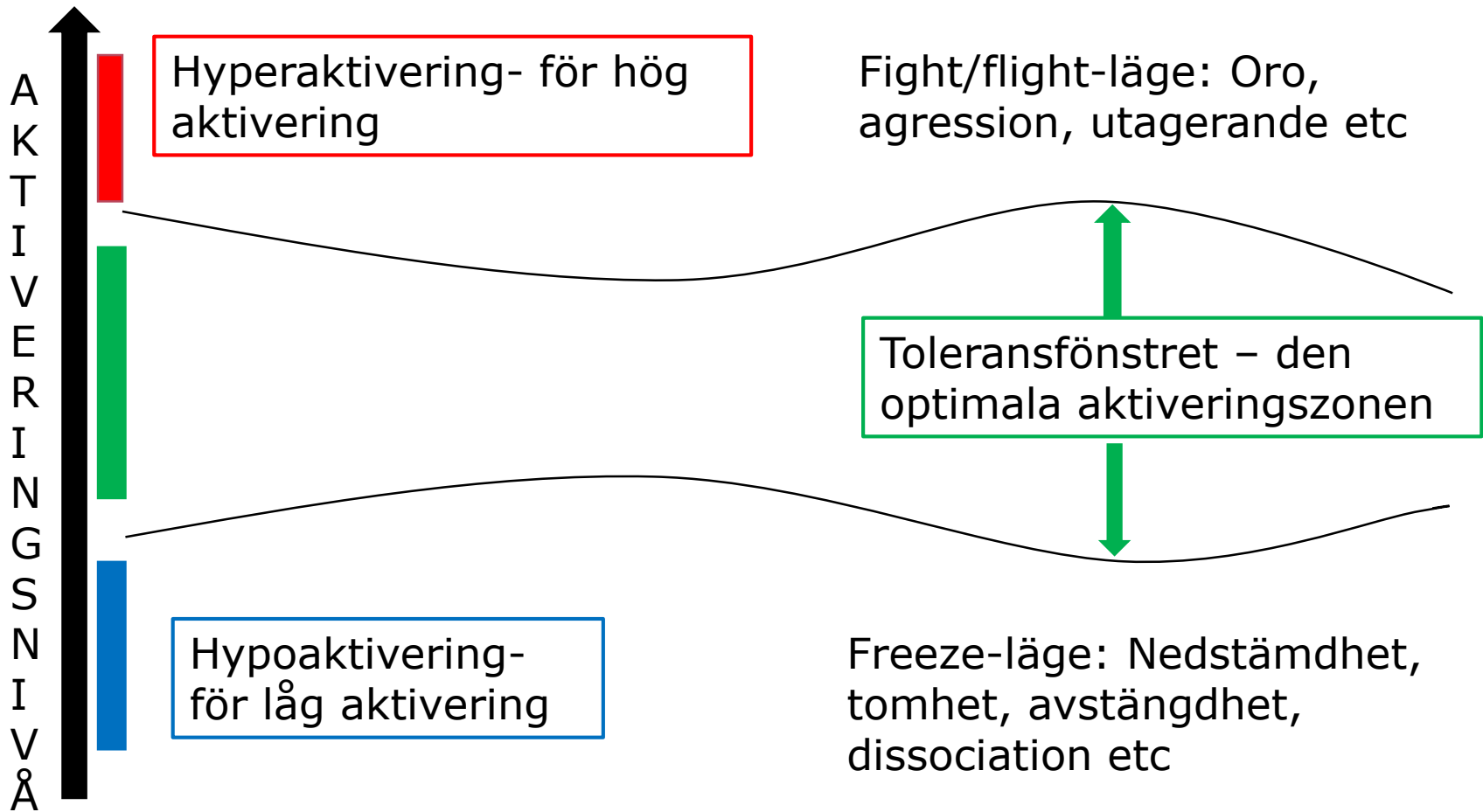
Om gråt är funktionellt, om det får någon att komma och rädda dig





Om gråt INTE är funktionellt, om den som skulle rädda dig också är hotet

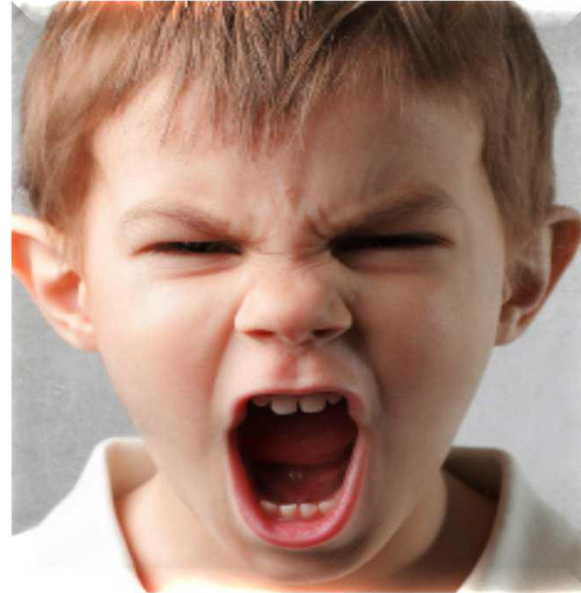




<http://www.cactusnettverk.no/traumefeltets-nyttigste-modell/>



Hur kan vi hjälpa?



”Kids in stress create in adults their feelings and, if not trained, the adults will mirror their behaviour”

(Long & Fecser, 2000)



Medvetenhet

kropp och känslor

- Öva på att sätta ord på känslor och kroppsliga sensationer
- Kommentera på känslan framför beteendet
- Identifiera triggers till beteendet och utforska vad som föregår dessa, t ex vad gjorde att du hamnade i hyper/hypoläge
- Etc..

Reglering

själv & affekt

- Var goda "regulatorer" genom ton och kroppsspråk
- Vara goda modeller/förebilder för regleringsstrategier
- Prioritera relation och närhet framför korrigerande
- Praktisera alternativa strategier när triggers inträffar
- Etc..



Vilka känslor uttrycks?

<https://www.youtube.com/watch?v=aRiJNS8Oz6E>



Tips i att jobba med känslor



Alternativa känslkort



Humana

www.alltomart.se

Thereses film



Att anpassa samtal efter ungdomens förmåga

- Sammanhangsmarkera och anpassa tid
- Tänkt igenom var samtalet ska hållas
- Använd visuella hjälpmedel
- Prata ett enkelt, konkret språk
- Ställ en fråga i taget
- Tänk på att alla inte kan leva sig in i hur andra tänker och känner
- Sätt något i händerna på ungdomen – kan hjälpa att hålla fokus



När man slår igenom taket



Strategier vid utagerande

- Behöver initialt hjälp av andra för att lugna sig
- Viktigt att som stödperson själv behålla lugnet – vara inom sitt eget toleransfönster
- Hjälpa ungdomen hitta strategier som är hjälpsamma, t ex gå ut ur rummet
- Fråga hur föräldrarna och andra kan hjälpa till att lugna
- Utmaning – att kunna bli bemött med avvisande utan att avvisa tillbaka



När man slår igenom golvet



Strategier vid nedstämdhet/depression

- Hjälp till att aktivera
- Sensorisk stimulering hjälper – t ex en stressboll
- Undvik att fråga mycket – utgå från att göra
- Var lite "påträngande"
- Stå ut med avvisande
- Hjälp till att nyansera ett negativt och "svart" seende



Björns film



Kom ihåg!

Övning ger färdighet!

Repetera,

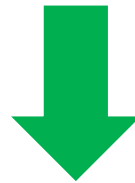
Repetera

Repetera

Etc...



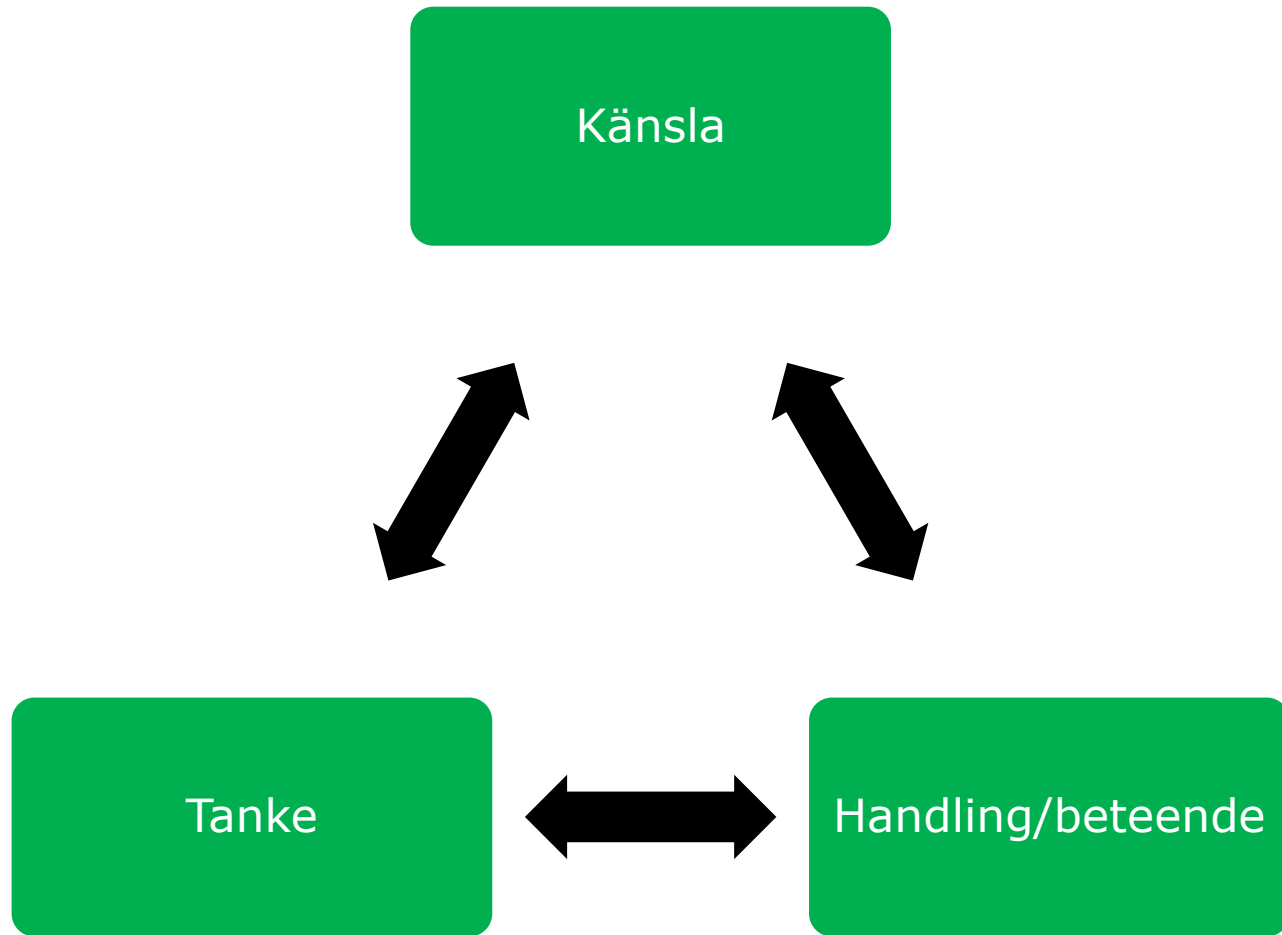
- För varje gång barnet/ungdomen lär sig att ta sig tillbaka till toleransfönstret utvecklas regleringssystemet.
- Hjälpa till att skapa en förståelse för vad som händer



Leder till att toleransfönstret vidgas och toleransen för stress ökar



Lite KBT-teori



Analys av beteende

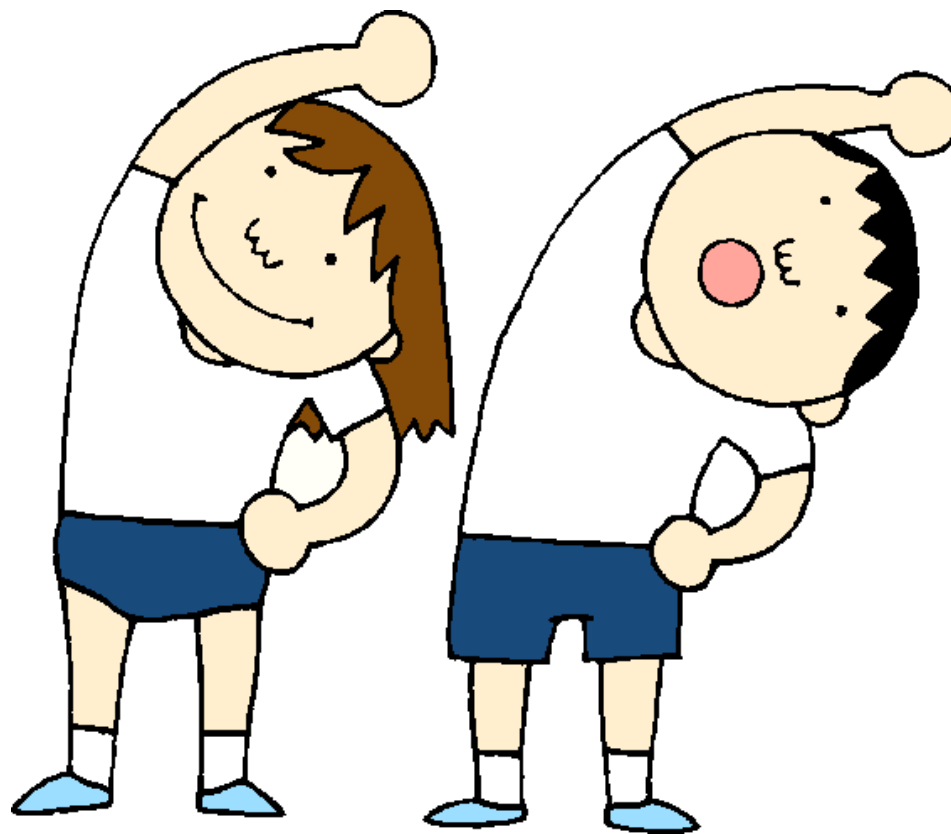
Situation:	Reaktion: Tankar, känslor, kroppsliga reaktioner	Beteende: Vad gjorde du?	Konsekvens – kortsiktig (vinster)	Konsekvens - långsiktig
Blir väckt av mamma hemma, ska ha prov i skolan	"Jag kommer inte att klara det" "Det är ingen idé" Trött, irriterad, uppgiven Ont i magen, spänningar	Stannar hemma från skolan, somnar om	Lättnad, slipper krav	Kommer efter mer i skolan. Får mer tankar om att jag inte kommer klara det



Analys av beteende i relationell kontext

Situation:	Reaktion: Tankar, känslor, kroppsliga reaktioner	Beteende: Vad gjorde du?	Vad kan dina föä/någon annan göra för att hjälpa?	Vilken konsekvens skulle det få för dig?
Blir väckt av en irriterad mamma hemma, ska ha prov i skolan	<p>"Jag kommer inte att klara det"</p> <p>"Det är ingen idé"</p> <p>Trött, irriterad, uppgiven</p> <p>Ont i magen, spänningar</p>	<p>Skriker på mamma</p> <p>Stannar hemma från skolan, somnar om</p>	<p>Hjälpa mig att plugga innan</p> <p>Fråga hur jag mår</p> <p>Göra iordning frukost</p> <p>Skjutsa mig till skolan</p>	<p>Jag kan lättare beskriva min oro</p> <p>Om mamma hjälper mig att komma iväg ökar chanserna att jag genomför provet</p>

Övning!



Ångest –en form av rädsla

Likheter mellan rädsla och ångest:

- Fysiologiska reaktioner –hjärtklappning, snabb andning, anspänning, svettning mm
- Beteenden/impuls till handling – flykt och undvikande



Skillnader mellan ångest och rädsla

Rädsla

- Ikännbart, omedelbart hot
- Kamp- och flyktbeteende
– satsa allt på denna handlingsväg

Ångest

- Inget omedelbart hot utan befarat, förväntningar om negativ händelse, känsla av varsel
- Blockerad handlingsväg
- Känt hot som är omöjligt att påverka
- Leder till undvikande av situationer
- Rädslan håller i sig över tid

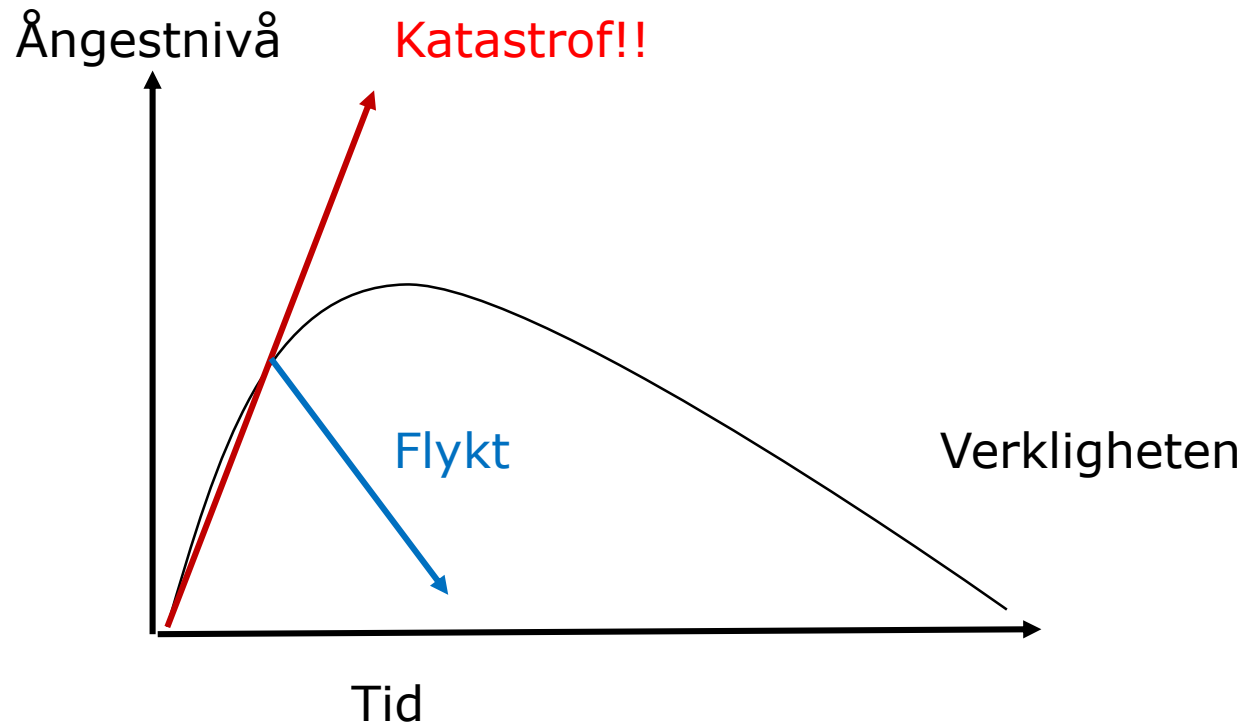


Att arbeta med ångest

- Viktigt att först förklara och begripliggöra – psykoedukation
- Om möjligt försöka förstå vad som orsakat ångesten, hitta händelser bakåt, t ex mobbning
- Först därefter exponering utifrån en ångesthierarki



Ångestkurvan



Exponering

- Gör en hierarki över vad som är svårt och som väcker rädsla
- Börja med något som ligger längre ner på listan
- Gör övningarna i naturliga sammanhang, t ex ta sig till och vara i skolan, beställa mat, vistas i folksamlingar etc
- Utvärdera ångesten före och efter - skalfrågor



När man kör fast i samtal

- Prata om aktuella händelser i vardagen
- Be om beskrivningar
- Ställ öppna, undersökande frågor: Vad, Hur, Vem, Var?
- Anpassa samtalet efter vad ungdomen klarar av, t ex sitt i bil
- Använd information från fb + sam som utgångspunkt
- Ge exempel på möjliga reaktioner, tankar och känslor i vissa sammanhang "Jag har träffat många som..."
- Släpp det – försök hitta på något annat än att prata!

