



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

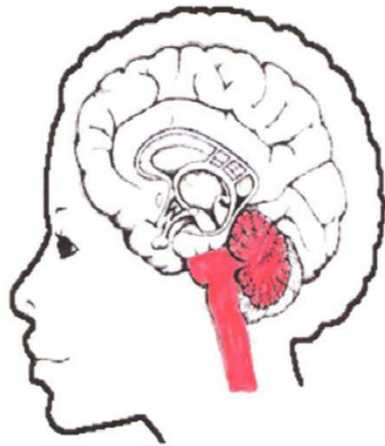
Många av de barn/ungdomar vi arbetar med har inte fått tillräcklig hjälp att reglera sina känslor



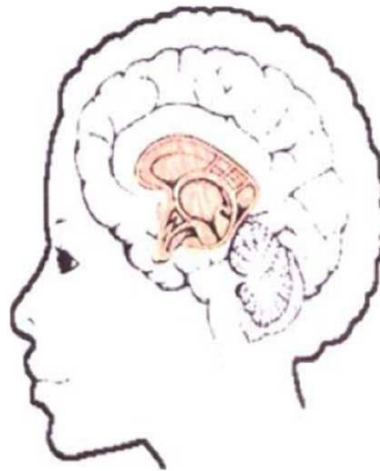
Underutvecklat känsloregleringsystem



# 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



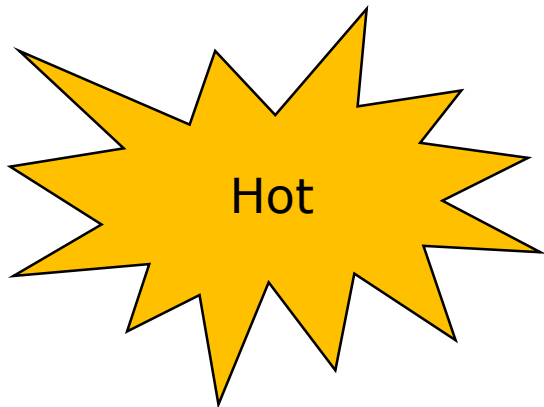
# Handmodellen – enkel förklaringsmodell



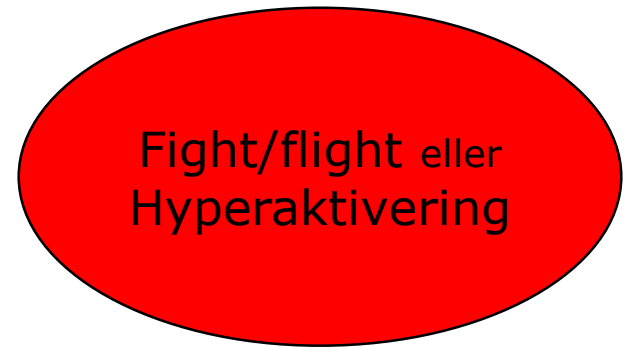
# Vi reagerar på våra känslor – men ibland på olika sätt

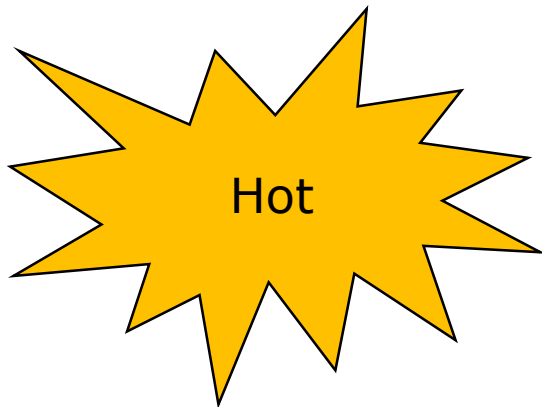






Om gråt är funktionellt, om det får någon att komma och rädda dig





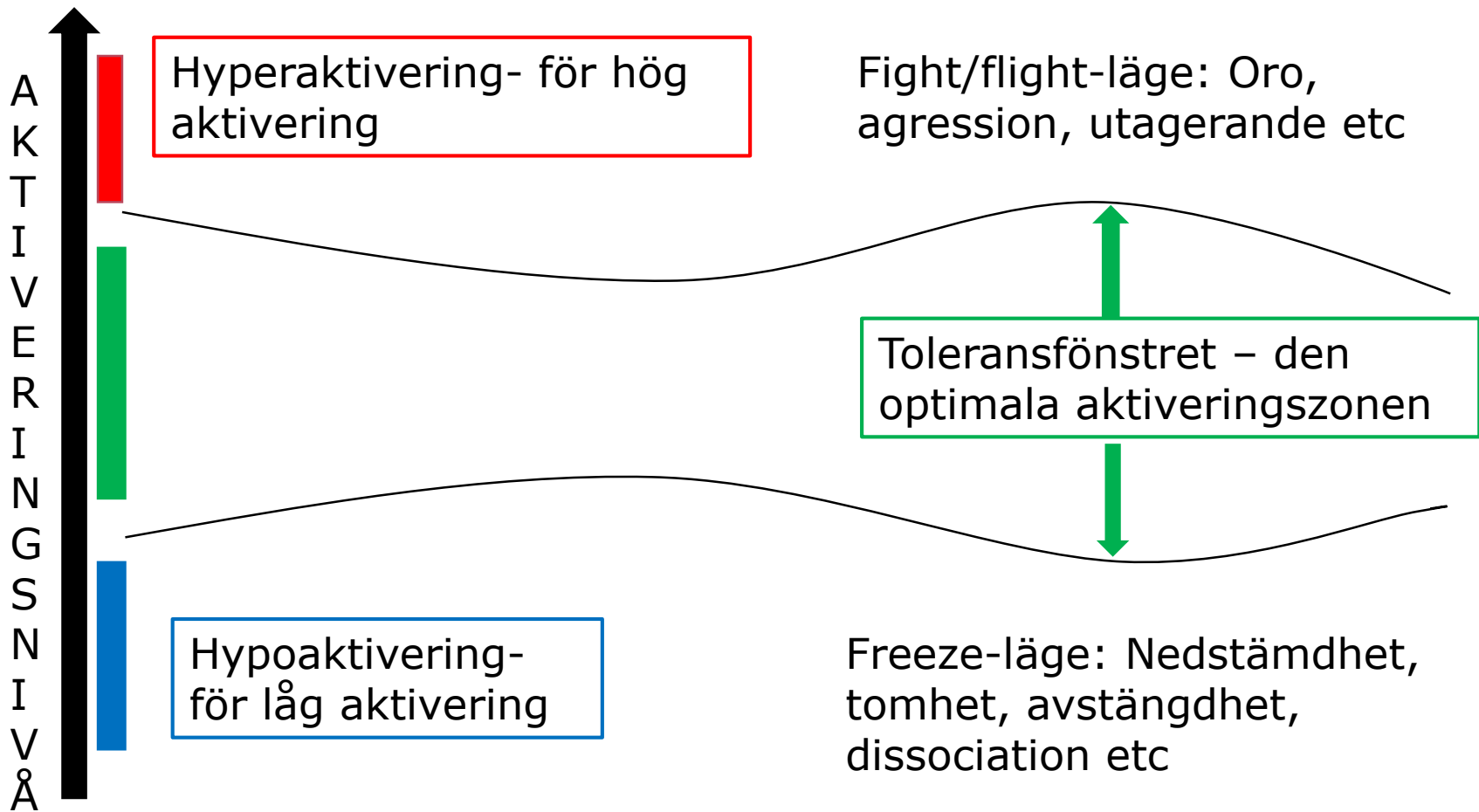
Om gråt INTE är funktionellt, om den som skulle rädda dig också är hotet



Fight/flight eller Hyperaktivering

Freeze eller hypoaktivering

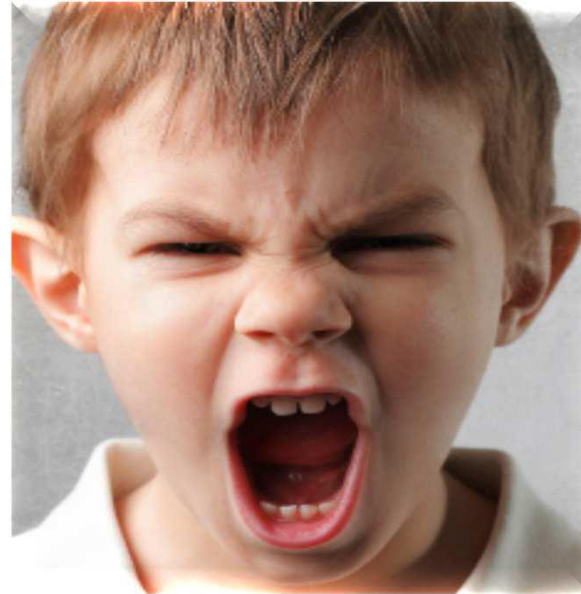




<http://www.cactusnettverk.no/traumefeltets-nyttigste-modell/>



# 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



# 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

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



# Björns film





# Kom ihåg!

Övning ger färdighet!

Repetera,

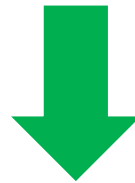
Repetera

Repetera

Etc...



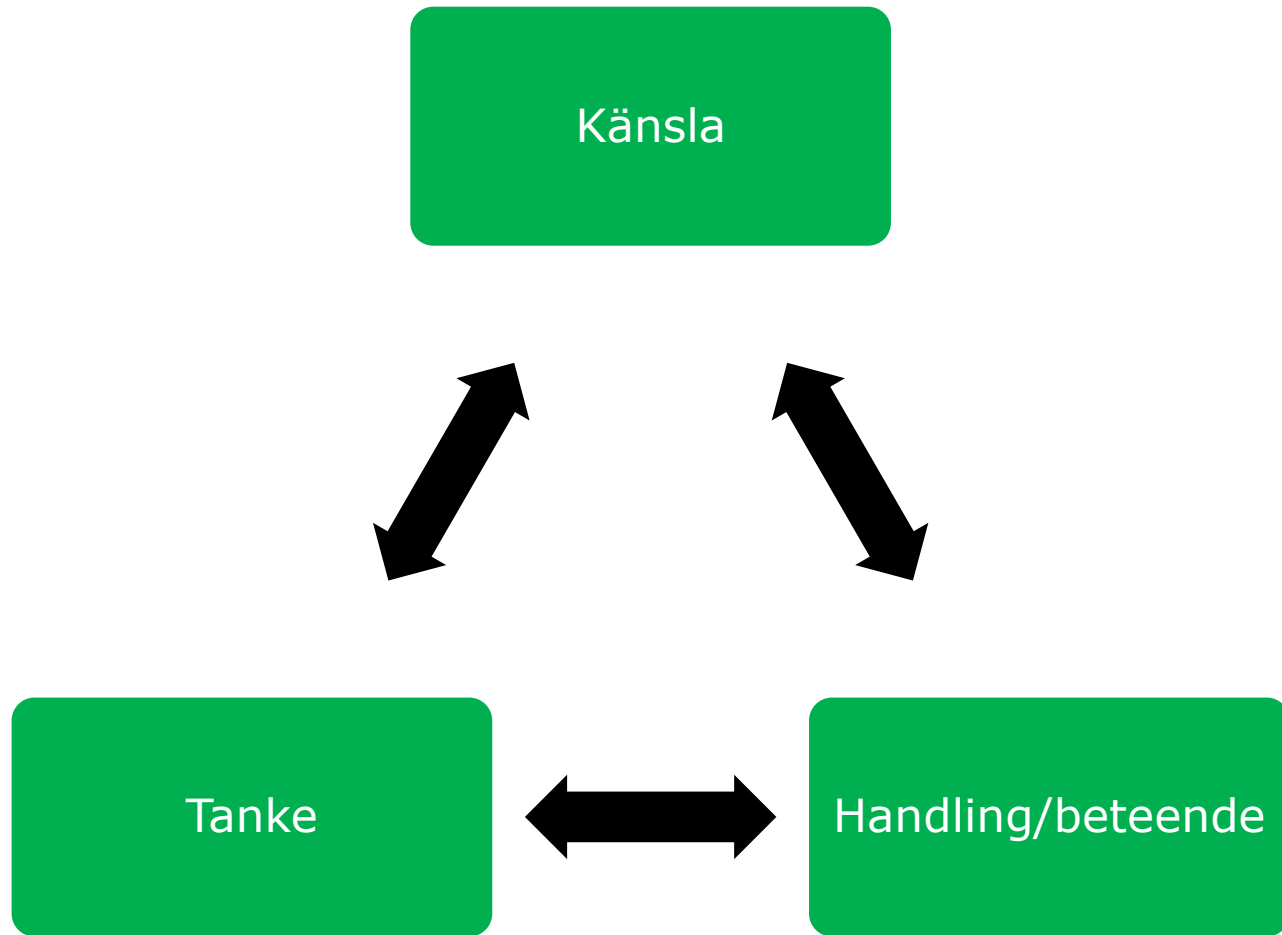
- För varje gång barnet/ungdomen lär sig att ta sig tillbaka till toleransfönstret utvecklas regleringssystemet.
- Hjälpa till att skapa en förståelse för vad som händer



Leder till att toleransfönstret vidgas och toleransen för stress ökar



# Lite KBT-teori



# Analys av beteende

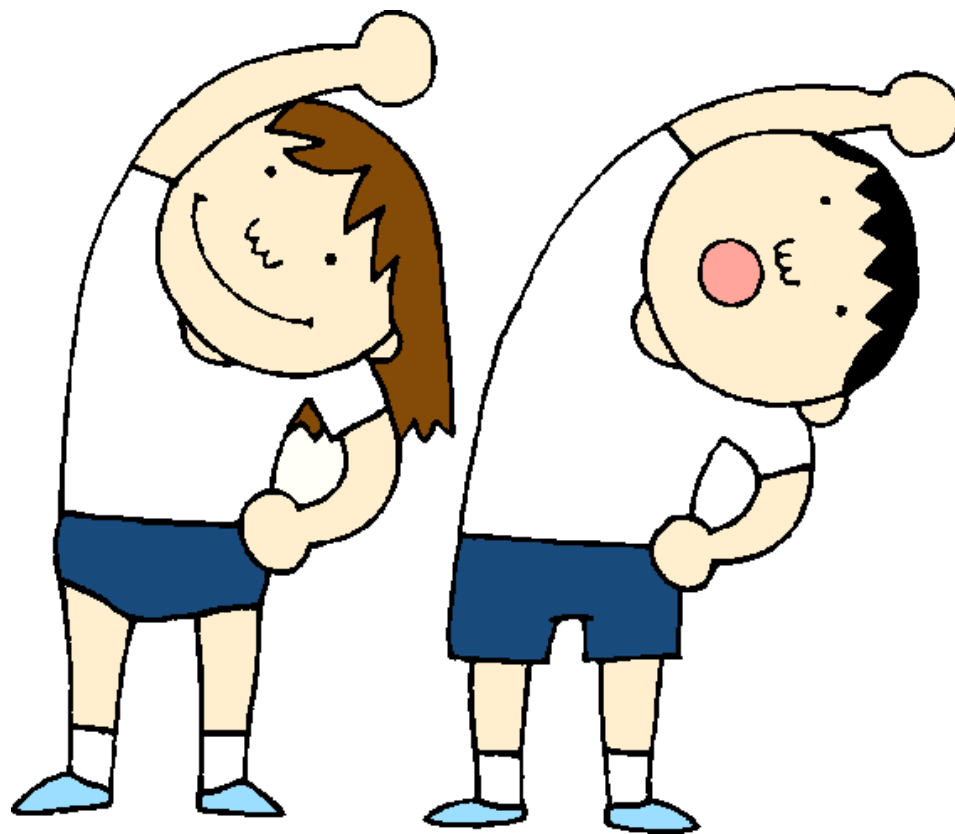
Situation:	Reaktion: Tankar, känslor, kroppsliga reaktioner	Beteende: Vad gjorde du?	Konsekvens – kortsiktig (vinster)	Konsekvens - långsiktig
Blir väckt av mamma hemma, ska ha prov i skolan	"Jag kommer inte att klara det" "Det är ingen idé"  Trött, irriterad, uppgiven  Ont i magen, spänningar	Stannar 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” ”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



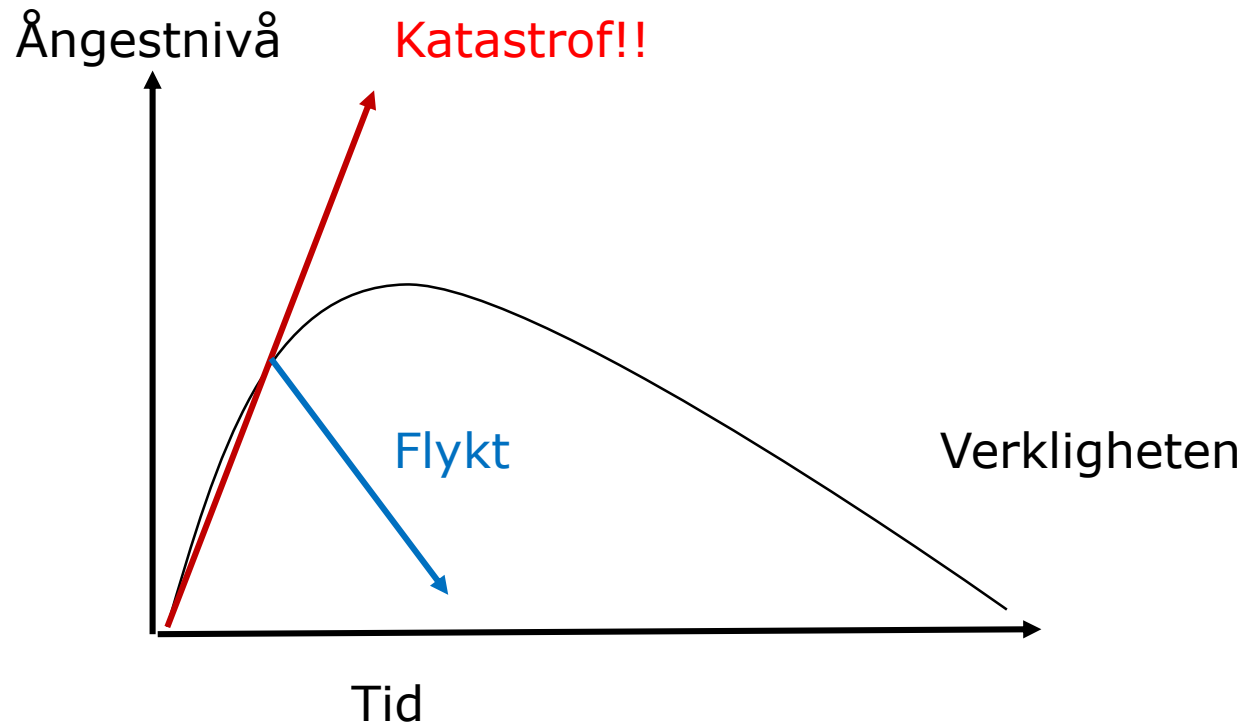


# Att arbeta med ångest

- 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!

