



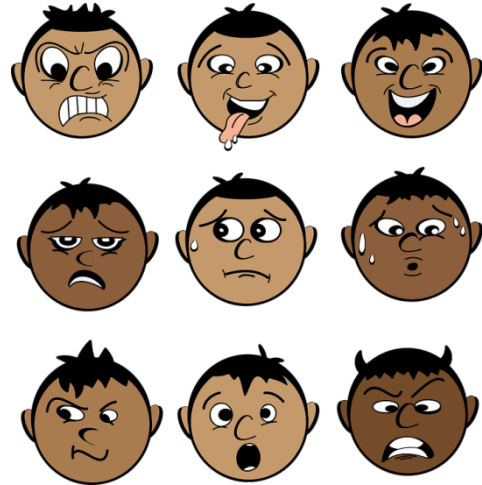
Explosiva barn

Obalans mellan förmåga och krav

Nästan alla barn agerar ut någon gång. Vissa har perioder där de ofta motsätter sig vuxenvärldens krav. Detta är normalt under ett barns utveckling, men hos vissa är beteendet extra explosivt. Konflikter uppstår ofta i samband med att krav ställs på barnet. En vanlig konfliktszen kan uppstå vid läsläsning. När ett barn inte klarar av att hantera de krav som ställs, uttrycks denna oförmåga på något sätt. Oftast gnäller barnet eller också drar det sig undan. Dessa är socialt accepterade beteenden och något vuxenvärlden ofta kan tolerera och hantera. Explosiva barn *agerar istället ut* när de kommunicerar missnöje och obehag. Kanske börjar barnet slåss, svära eller banka på möblemang. Explosiva barn och barn som inte explosivt agerar ut sitt missnöje, ger egentligen uttryck för samma bakomliggande omständighet: krav som ställs på barnet är för höga för barnet att klara av. Skillnaden är att de strategier explosiva barn använder sig av upplevs mer problemskapande och utmanande. Inte sällan beskrivs och uppfattas explosiva barn som provocerande, manipulerande eller trotsiga. En naturlig reaktion på en sådan tolkning är att reagera provocerande; en reaktion som kan grunda sig i okunskap om barnets faktiska svårigheter, och som bäddar för konflikt.

Förmågan till att se konsekvenser av handlande, till att kontrollera impulser samt till känsloreglering (förmågan att reglera egna känslor) är alla exempel på mentala förmågor som tar tid att utveckla. Generellt är sådana förmågor relativt outvecklade hos barn. Barn som ofta agerar ut och tappar humöret, har många gånger flera utvecklade mentala förmågor såsom svårigheter med: planering, organisering, flexibilitet, fokus, skifta fokus, reglera känslor, verbalt förmedla behov osv. Bristerna kan visa sig när det är dags för att göra läxor, om planer oförutsett ändras eller när barnet får (ur den vuxnes perspektiv) enkla instruktioner att följa men som barnet inte klarar av utan att få utbrott.

Det finns idag mycket forskning som stöder hypotesen om att explosiva barns utbrott och problembeteenden bottnar i utvecklade mentala förmågor. Dessa begränsningar gör att barnet hanterar övermäktiga krav genom att få utbrott. Det går att uttrycka det som att explosiva barn inte har utvecklat den tankeförmåga som krävs för att hantera vuxenvärldens krav i vissa vardagssituationer. I dessa situationer ställs för höga krav på barnets förmåga och barnet får då svårt att tänka klart och agera konstruktivt. Den frustration som situationen väcker kan barnet inte heller hantera konstruktivt, och ett utbrott finns runt hörnet.



Känsloreglering:

- att kunna styra känsloreaktioner
- hur lätt man har för att hamna i affekt
- hur lätt man har för att lugna ner sig efter att hamnat i affekt
- hur lätt man har för att anpassa känslouttryck efter vad som är socialt accepterat

Samreglering:

Samreglering innebär att man hjälper en annan att känsloreglera. Föräldrar gör detta instinktivt för att trösta sina barn genom att till exempel: andas lugnt, tala mjukt, vaggas, sätta ord på känslor och hjälpa till att förstå dem. Man kan även hjälpa barnet att reglera frustration och stress genom att stimulera den "tänkande" delen av hjärnan. Det kan man göra till exempel genom att räkna baklänges eller fokusera på att hitta objekt av en specifik färg eller form i omgivningen. Som förälder kan man prova att kommunicera med barnet genom text, på till exempel sms. Man kan också hjälpa barnet att vara så närvarande i stunden som möjligt, med hjälp av sina sinnen. Be barnet känna på något, lukta på något eller lyssna efter och räkna så många olika sorters ljud som möjligt.

Lågaffektivt bemötande och affektsmitta – hantera utbrott

Lågaffektivt bemötande är en metod som visat sig vara användbar för att *hantera* utbrott. En utgångspunkt är att känslor smittar och att barn kan ha svårt för att skilja sina känslor från andras. En arg förälder kan väcka aggressiva känslor inom barnet och vid konflikter kan känslor snabbt triggas upp. Ofta blir konsekvensen en eskalerande situation där båda parter handlar alltmer i affekt. Eftersom den vuxne har bättre förutsättningar för att reglera sitt beteende och sina känslor, så är det den *vuxnes ansvar* att hantera situationen. Det innebär på ett övergripande plan att inte agera på ett sätt som förlänger eller förvärrar utbrottet. Istället behöver den vuxne inta ett så kallat *lågaffektivt bemötande*. Ett lågaffektivt bemötande går att likställa med ett lugnt och tryggt bemötande som signalerar för barnet att situationen är hanterbar. På så vis får barnet bättre förutsättningar för att lugna ner sig.

TIPS lågaffektivt

- **Dämpa känsloutrycken**

Om du sänker din känslointensitet minskar risken för att barnets känslor trappas upp till ett utbrott. En lugn och avslappnad kropp smittar precis som en upprörd och spänd.

- **Tänk på kroppsspråket**

Nästa gång du märker att barnet är på väg att få ett känsloutbrott, testa att visa ett avslappnat kroppsspråk genom att luta dig mot en vägg och sänka volymen på din röst. Du kan slappna av i kroppen genom att ta några djupa andetag, låt axlarna sjunka ett par centimeter och slappna av i dina käkar. Testa gärna att ta ett steg bort från barnet.

- **Undvik aggressiv ögonkontakt**

Vuxna kräver ofta ögonkontakt för att visa barn att de menar allvar och att de är bestämda. Ögonkontakt bidrar starkt till att känslor smittar, särskilt hos ett barn som har svårt med känsloregleringen. Som förälder bör man tänka på att inte trigga upp stämningen genom en aggressiv eller ihållande ögonkontakt.

- **Prata lugnt**

För att få ett mjukare tonläge kan du slappna av i käken och tala utan käkspänningar. Tänk också på att inte tala med hög volym.

- **Avled barnet bort från känslan**

Vissa barn behöver en vuxens närvaro för att kunna lugna ned sig snabbare. Andra barn behöver snarare få vara i fred. Även vuxna kan behöva lämna situationen en stund för att ge sig själva en chans att lugna sig. Att avleda barnets (eller din egen) uppmärksamhet till något helt annat, oväntat, eller mer neutralt kan också underlätta för att förebygga utbrottet eller "landa" igen efteråt.

- **Vänta**

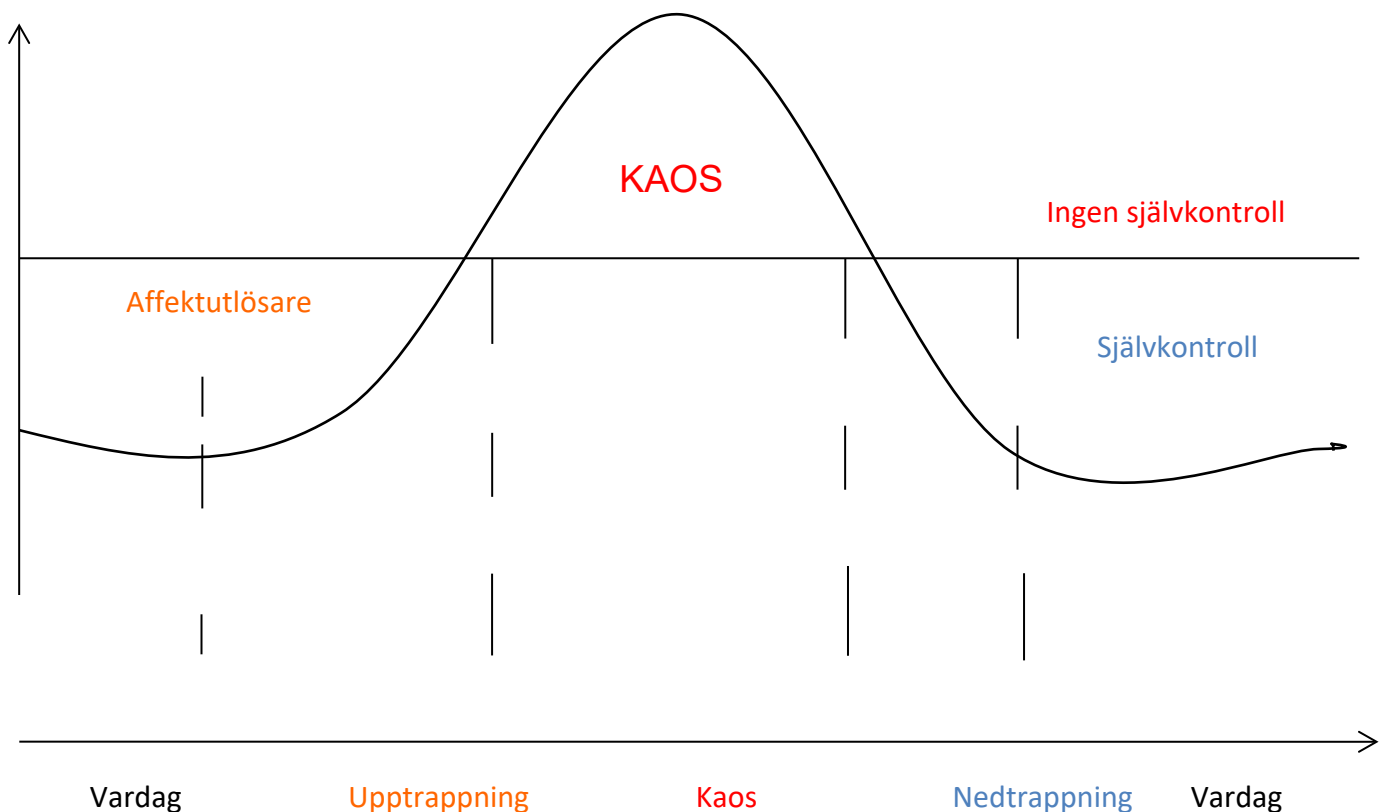
Ett "NEJ!" från ett barn i en kravfylld situation betyder ofta "ge mig 10 minuter". Ibland kan det räcka med att vänta in barnet så att känslan hinner svalna. När barnet har lugnat sig är det lättare att föra en diskussion eller komma vidare.

Händelseanalys – utvärdera skeendet

Det går att hantera och mildra ett utbrott med ett lågaffektivt bemötande. När konflikten väl är utspelad ändå, kan det vara lämpligt att göra en så kallad *händelseanalys*. Ofta rapporterar föräldrar att de upplever att utbrott kommer som en blixtnedslag från en klar himmel. Första steget i en händelseanalys är därför att identifiera eventuella "triggers". Triggers är utlösare som föregår ett utbrott. De kan utgöras av en dålig natts sömn, fel sorters flingor till frukosten eller att en vikarie håller i dagens undervisning. Utifrån identifierade utlösare kan sedan lämpliga förändringar i miljön göras. De vuxna förebygger på så vis framtida utbrott.

En händelseanalys går att genomföra med nedanstående modell. Modellen är indelad i olika faser. I de två första faserna uppkommer utlösare eller triggers. Dessa kan skicka upp barnet över sin toleransnivå för frustration, och upp i kaos. När barnet är i kaosfasen har det inte längre någon kontroll över sina reaktioner. Barnet kanske bits, slåss, svär eller bankar på saker. Inte sällan väcks då förälderns frustration, med följden att denne väljer att visa sig bestämd eller sätta hårt mot hårt. Förälderns frustration kan väckas redan i eskaleringsfasen och förälderns känslotillstånd kommer då med stor sannolikhet att trigga barnet ytterligare. En sådan konfrontativ reaktion riskerar därför att eskalera och förlänga situationen. Vid en utvärdering av skeendet kan bland annat sådana kontraproduktiva beteenden identifieras.

Man bör även identifiera *varningssignaler* som tyder på att barnet är i eskaleringsfasen. På så vis kan man som förälder veta när det är dags att *backa eller sänka kraven*. Försök även att identifiera *avledningsstrategier* som hjälper i de olika faserna, och återanvänd dessa.



Nedan följer frågor att utgå ifrån vid utvärdering av händelseförloppet. Frågorna är utformade utifrån varje specifik fas:

Vardag:

- Vem sa och gjorde vad?
- Vad förväntade du dig att barnet kunde?
- Fanns det tillräckliga strukturer för att hjälpa barnet att kunna det du förväntade dig?
- Vilken var den utlösande faktorn?
- Var ditt beteende den utlösande faktorn för barnets affektutbrott?
- Hur kan du se till att det inte händer igen?
- Hur var barnets stressnivå?

Upptrappning:

- Vilka lösningar försökte barnet sig på?
- Var barnets strategier okej?
- Fick barnet möjlighet att samla sig och behålla kontrollen?
- Använde du lösningar som skapade problem för barnet, som hen i sin tur var tvungen att hitta lösningar på?
- Ökade du kraven på barnet i upptrappningsfasen?
- Använde du strategier för att hjälpa barnet att behålla självkontrollen i upptrappningsfasen, eller motsatsen?
- Kroppsspråk och röstläge?
- Använde du avledande strategier för att aktivt hjälpa barnet att behålla självkontrollen?

Kaos:

- Ökade eller minskade ditt handlande kaoset?

Nedtrappning:

- Fick barnet den nödvändiga plats och det lugn och ro så att hen kunde landa på ett bra sätt?
- Gjorde du något som fick situationen att eskalera igen?

Vardag (igen):

- Vilka strukturer måste förändras för att det inte ska hända igen?
- Har du en handlingsplan som du tror kommer att fungera om samma situation uppstår igen?

Förändra strukturer

När vi har hanterat och identifierat ett utbrott och dess utlösare, blir nästa steg att förändra/anpassa miljön så att sannolikheten minskar för utbrott. Det kan handla om att krav behöver ses över och anpassas. Barnet kanske inte är förmöget till att välja mellan olika alternativ till frukosten, utan att bli frustrerat. Kanske behöver föräldern välja ut ett alternativ istället. Man kan behöva se över regler. Är de otydliga? Vet barnet *vad* och *varför* vissa saker gäller? Är det begripligt och meningsfullt för barnet? Man kan även behöva förändra de tidsmässiga strukturerna. Har barnet svårt för att ha koll på tid och framtid? Behöver barnet ett visuellt schema att följa? Behöver barnet andra tidsmässiga hjälpmedel? Bildstöd? Slutligen är det viktigt att föräldern i största möjliga mån försöker påminna sig själv om, samt hålla sig till, ett lågaffektivt bemötande – händelseförloppet igenom.

”Kids do well if they can”

Konflikter är en del av livet, inte minst mellan föräldrar och barn. Konflikter är inte farliga och är inte heller något som till varje pris bör undvikas. Tvärtom kan konflikter ligga till grund för ett fördjupat samarbete och en fördjupad samförståelse. Detta betyder givetvis inte att alla konflikter är meningsfulla. Det finns många som känner igen sig i de eviga vardagskonflikterna som aldrig tycks ta slut. Ett första steg till konfliktlösning är förståelse för den andre parten, eller åtminstone ambition till förståelse. När det kommer till att förstå barn bör man undvika att tänka i termer av trots och manipulation. Istället kan man påminna sig om att beteendet med största sannolikhet bottnar i utvecklade mentala förmågor. Eller som psykologen och författaren Ross Greene uttrycker det: ”Kids do well if they can”.

Lästips:

Texten är utarbetad utifrån Bo Hejlskovs böcker om lågaffektivt bemötande samt Ross Greenes arbete med explosiva barn.

- **Explosiva barn**, Ross W Greene, Studenlitteratur, 2014
- **Vilse i skolan**, Ross W Greene, Studentlitteratur, 2011
- **Att bemöta explosiva barn**, Ross W Greene, J. Stuart, Ablon Studentlitteratur, 2012
- **Beteendeproblem i skolan**, Bo Hejlskov Elvén, Natur & Kultur, 2014
- **Problemskapande beteende** – vid utvecklingsmässiga funktionshinder, Bo Hejlskov Elvén

Studentlitteratur, 2009

- **Barn som bråkar** – Att hantera känslolarka barn i vardagen, Bo Hejlskov Elvén, Tina Wiman Natur & Kultur, 2015