PSYKOLOGIAKADEMIN

Från problemskapande beteenden till självreglering

- Öka förståelsen och skapa förändring med relationsarbete och beteendeanalys

Kristina Loftsson, leg. psykolog

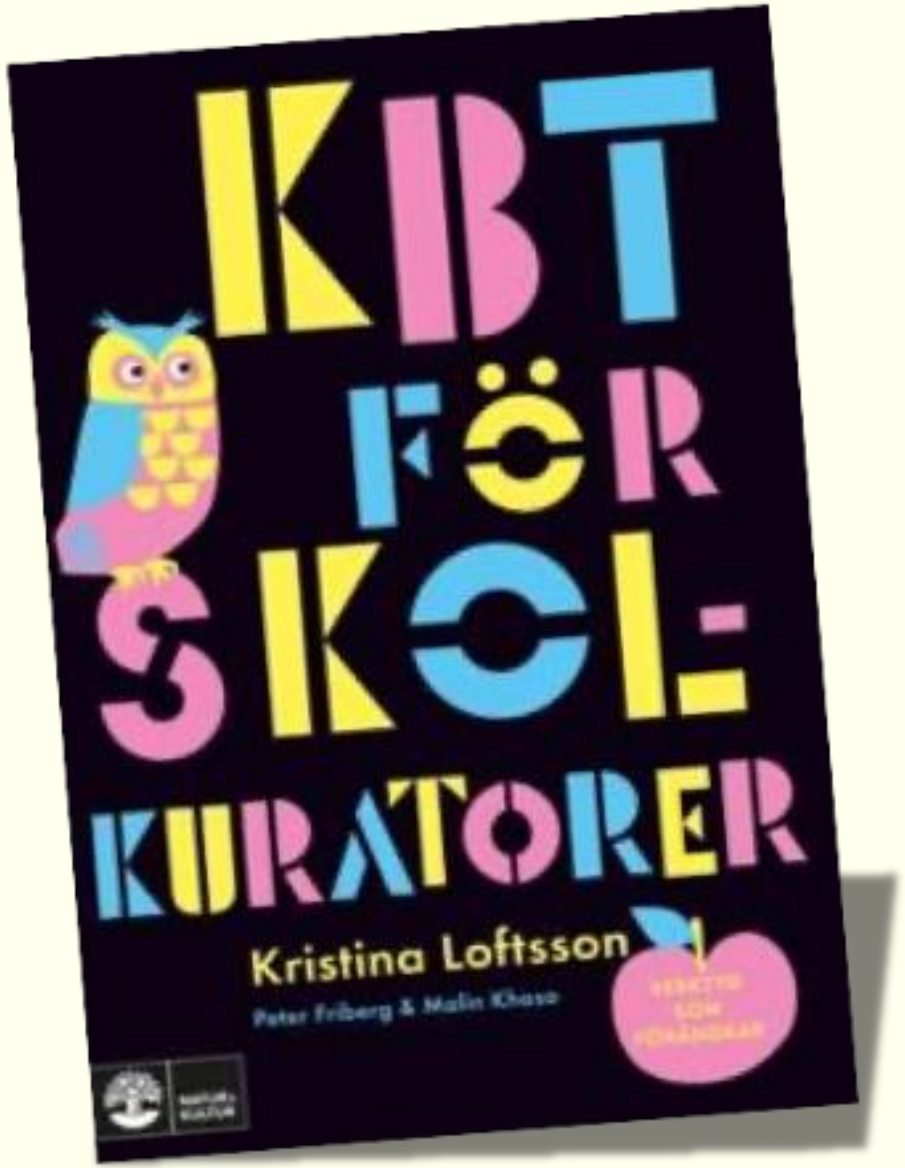
kristina.loftsson@psykologiakademin.com tel. 070-7753946

Vilka är vi?

Peter Friberg, leg psykolog
Peter.friberg@psykologiakademin.com
070-7307002

Kristina Loftsson, leg psykolog
Kristina.loftsson@psykologiakademin.com
070-7753946

Böcker för elevhälsan

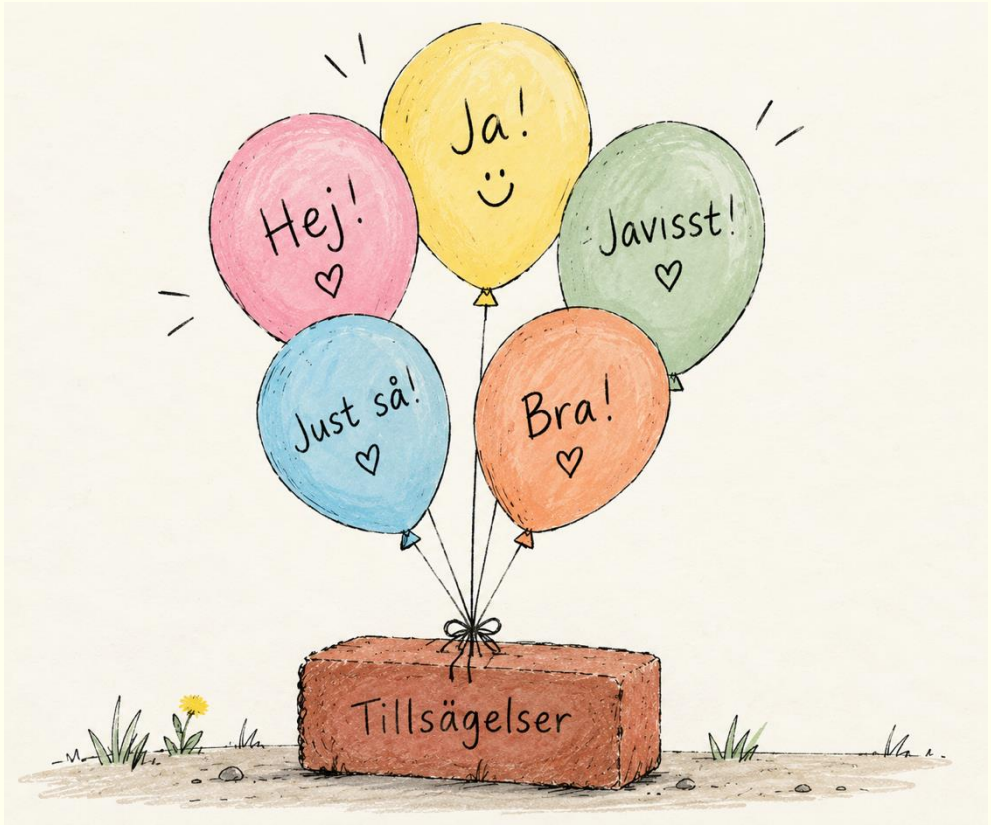


Agenda idag

- **Grundläggande KBT-principer för förändring.**
- **KBT-verktyg för att analysera och strukturera information:**
- **Känsloreglering i klassrummet**

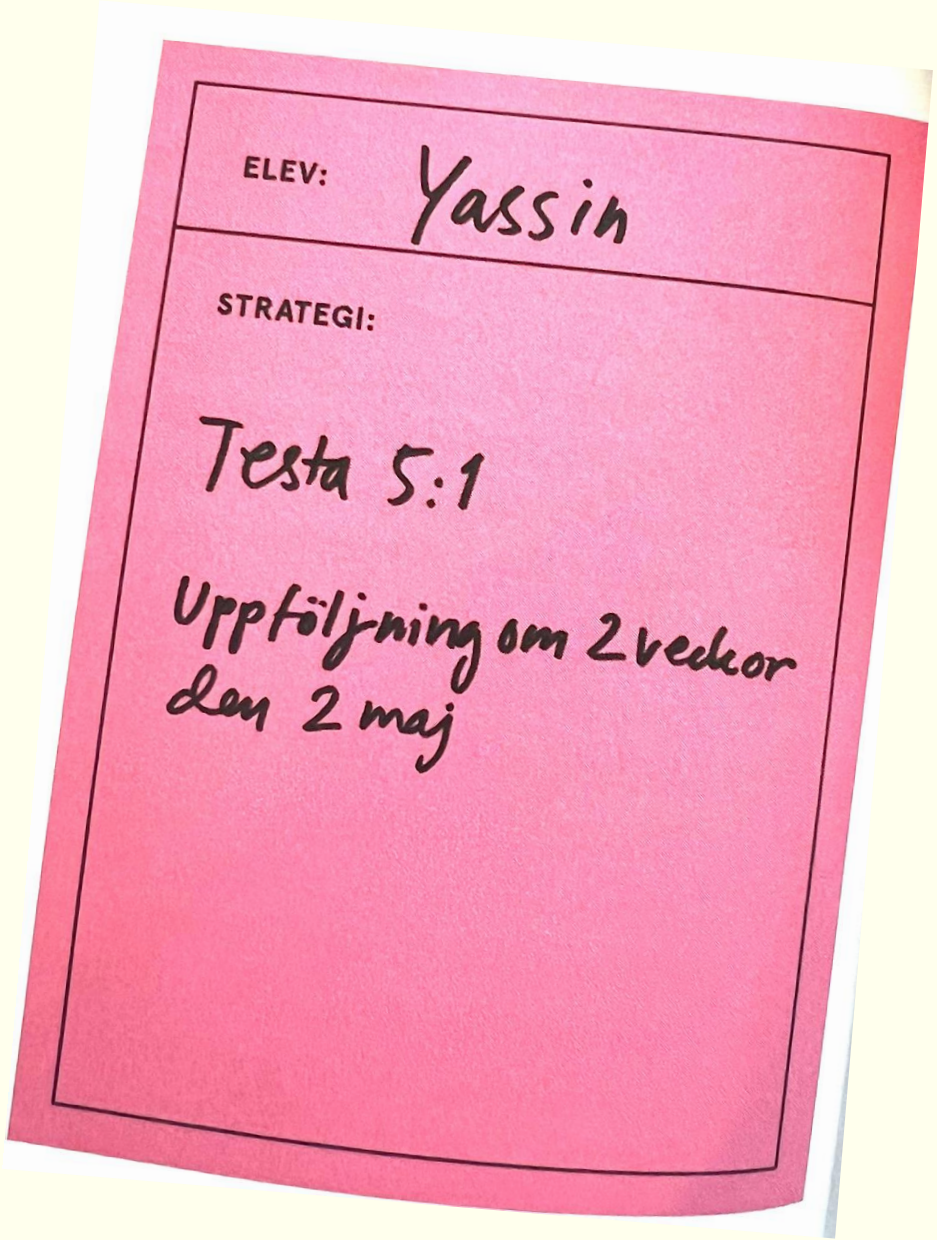
Grundläggande KBT-principer för förändring

När blir man sugen på att förändra sig?

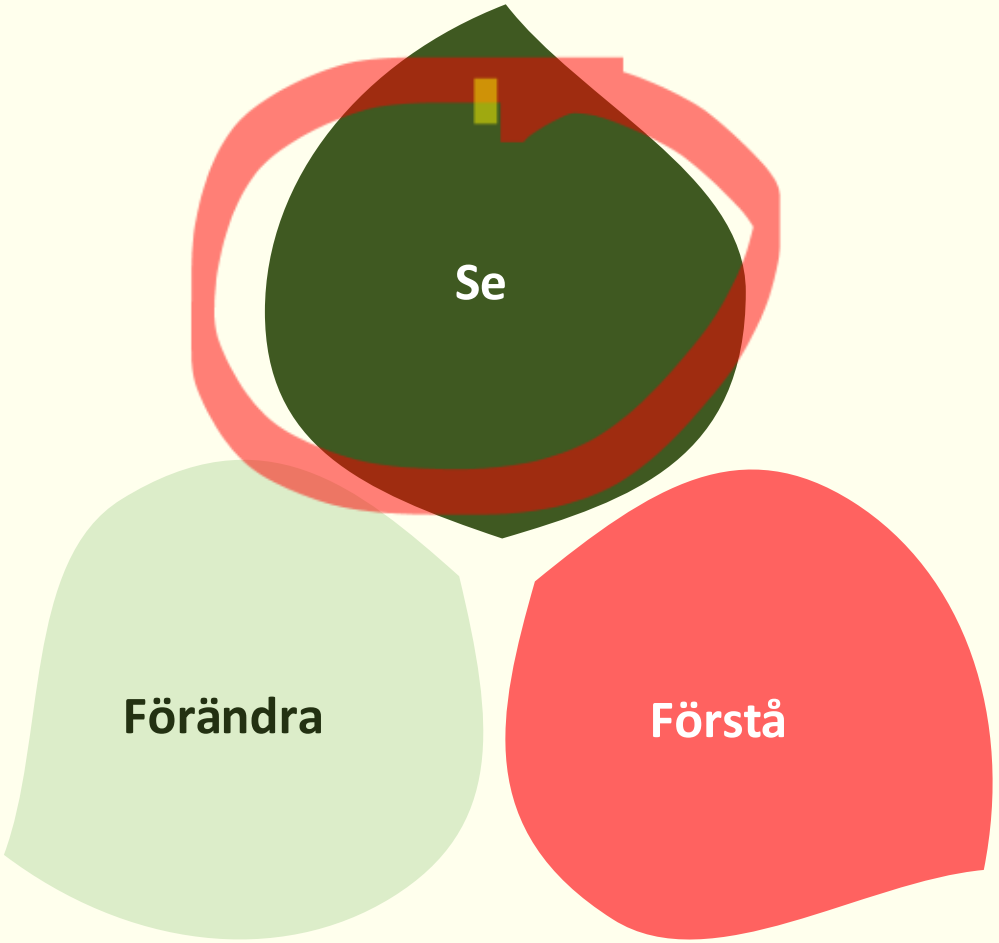


Arbeta tillsammans mot en elev?

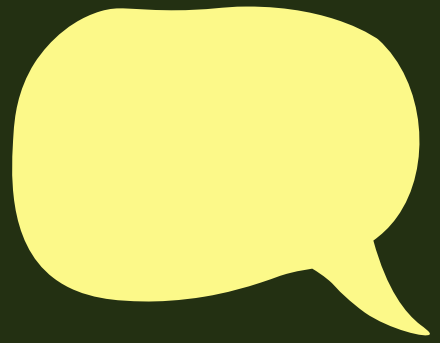
- **Kraftfull när alla gör det samtidigt.**
- Använd papper och sätta ett streck för varje positiv interaktion och ett streck för varje negativ.
- Följ upp på nästa träff ni har.



Vilka steg finns i KBT?



Bli konkret med hjälp av beteenden



“Hon har ingen motivation”

“Han är så jobbig”

“Hon har så dålig självkänsla”

“Han är verkligen en svår elev”

“Han har ingen motor

Vad är problemet med den här typen av beskrivningar?

- **EPITET RISKERAR ATT BEFÄSTA.**
- **VI MENAR OLIKA SAKER.**
- **SVÅR INGÅNG TILL FÖRÄNDRING!**
  ”Var lite mindre jobbig”
  ”Var lite mer motiverad”
- **SVÅRT FÖR DIG ATT VETA VAD NI SKA ARBETA MED**

Detektivarbetet kan börja!

Vad ligger bakom det sådant som ofta beskrivs svepande?

e

Besvärlig elev

Håller inte överenskommelser, skolkar, ljuger, säger emot vuxna.

Stressproblem

Äter fort, överarbetar skoluppgifter , slutat träna och träffa kompisar

Ångest

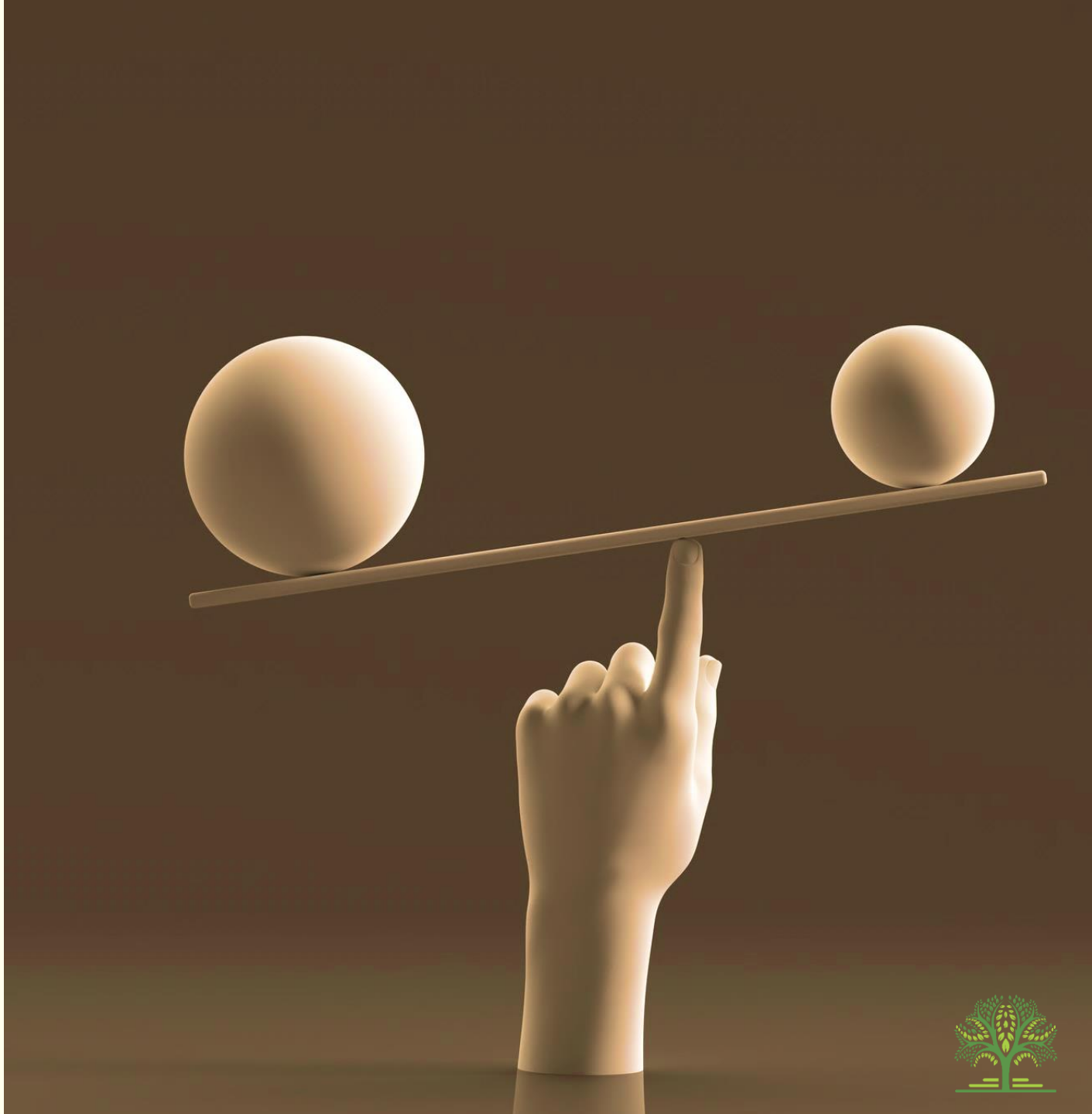
Ligger i sängen och surfar, svarar inte när man ställer frågor, drar sig undan.

Det som händer inombords…

Tankar, känslor, det som händer i kroppen är oftast det som vi är upptagna av.

Vi vill förstås ha med även detta i analysen!

Verktyg för struktur: Överskott och underskott



Över/ under- skottsanalys

	Överskott=För mycket av	Underskott= för lite av
Inombords: Tankar/Känslor/ kroppen		
Yttre Beteenden		

Case: Moa

Över-underskottsanalys

Vad skulle Moa kunna göra mer av?
Vilka beteenden skulle han må bra av att minska ?

Fiktivt fall Moa

Moa ligger vaken och oroar sig på natten. Hon funderar över hur det ska gå i skolan och provet som är imorgon. Hon har redan varit borta fyra dagar den här terminen.

När klassen ska arbeta enskilt dröjer det tio minuter innan Moa skriver något alls – hon vässar istället pennan, går på toaletten eller bläddrar i boken. När hon väl kommer igång tar det bara en liten stund innan hon vänder sig till bänkgrannen och pratar eller säger skojar högt så att de andra skrattar. Läraren säger till henne många gånger varje lektion. När hon ska läsa själv läser hon om samma stycke flera gånger och lägger till ofta ifrån sig texten.

Ibland, särskilt när det blir mycket ljud och många elever pratar samtidigt, håller Moa händerna för öronen. Vid några tillfällen har också lämnat klassrummet och gått ut i korridoren eller till biblioteket. När läraren frågar varför säger hon att det "bara blev för mycket".

Hon räcker aldrig upp handen för att be om hjälp, och när läraren frågar säger hon "nej, jag fattar" och vänder på pappret. Läxorna ligger kvar i väskan och hon brukar säga till sina föräldrar att hon redan gjort dem i skolan.

Förra terminen var hon ute med kompisarna varje rast. Nu stannar hon i klassrummet eller går ensam till biblioteket. Hon har börjat dra sig undan kompisar och har tackat nej till att göra saker som att sova över flera gånger på sista tiden. Hon har också sagt att hon vill sluta på innebandyn. Ingenting känns kul. Kraven är högre nu i sexan och hon vet inte vad hon ska göra. Hon säger att hon tänker att ”alla andra fattar direkt. Det är ingen idé att försöka."

Fiktivt fall Moa

*Moa ligger vaken och **oroar sig på natten.** Hon funderar över hur det ska gå i skolan och provet som är imorgon. Hon har redan varit **borta fyra dag**ar den här terminen.*

*När klassen ska arbeta enskilt dröjer det tio minuter innan Moa skriver något alls – **hon vässar istället pennan, går på toaletten eller bläddrar i boken.** När hon väl kommer igång tar det bara en liten stund innan hon vänder sig till bänkgrannen och **pratar eller säger skojar högt** så att de andra skrattar. Läraren säger till henne många gånger varje lektion. När hon ska läsa själv **läser hon om samma stycke flera gånge**r och lägger till ofta ifrån sig texten.*

*Ibland, särskilt när det blir mycket ljud och många elever pratar samtidigt, **håller Moa händerna för öronen**. Vid några tillfällen har också lämnat klassrummet och gått ut i korridoren eller till biblioteket. När läraren frågar varför säger hon att det "bara blev för mycket".*

*Hon **räcker aldrig upp handen för att be om hjälp**, och när läraren frågar **säger hon "nej, jag fattar**" och vänder på pappret. Läxorna ligger kvar i väskan och hon brukar säga till sina föräldrar att hon redan gjort dem i skolan.*

*Förra terminen var hon ute med kompisarna varje rast. Nu **stannar hon i klassrummet** eller går ensam till biblioteket. Hon har börjat **dra sig undan kompisar** och har **tackat nej till att** göra saker som att **sova över** flera gånger på sista tiden. Hon har också sagt att hon vill sluta på innebandyn. Ingenting känns kul. Kraven är högre nu i sexan och hon vet inte vad hon ska göra. Hon säger att hon **tänker att ”alla andra fattar direkt. Det är ingen idé att försöka."***

Över/ under- skottsanalys

	Överskott=För mycket av	Underskott= för lite av
Inombords: Tankar/Känslor/ kroppen		
Yttre Beteenden		

Över/ under- skottsanalys

	Överskott=För mycket av	Underskott= för lite av
Inombords: Tankar/Känslor/ kroppen	oroar sig på natten Tankar: *Alla andra förstår, Det är ingen idé* Känslor: nedslagen, orolig, ledsen Kroppen: Ont i magen, huvudet	Tilltro till egen förmåga
Yttre Beteenden	• Vässar pennan, går på toaletten, bläddrar i boken • Pratar högt, skojar på lektionen • Läser om samma stycke flera gånger • Säger att hon förstår fast hon inte gör det. • Dra sig undan kompisar • Går ut ur klassrummet • Händerna för öronen	Komma igång med skolarbetet Arbeta koncentrerat på lektionen Be om hjälp Göra läxor Vara med kompisar Sova över hos bästisen Innebandyn? Fysisk rörelse? Vara med på stödet FLER IDEER KRING MÅLBETEENDEN?

Över/ under- skottsanalys

	Överskott=För mycket av	Underskott= för lite av
Inombords: Tankar/Känslor/ kroppen	oroar sig på natten Tankar: *Alla andra förstår, Det är ingen idé* Känslor: nedslagen, orolig, ledsen Kroppen: Ont i magen, huvudet	Tilltro till egen förmåga
Yttre Beteenden	• Vässar pennan, går på toaletten, bläddrar i boken • Pratar högt, skojar på lektionen • Läser om samma stycke flera gånger • Säger att hon förstår fast hon inte gör det. • Dra sig undan kompisar • Går ut ur klassrummet • Händerna för öronen	Komma igång med skolarbetet Arbeta koncentrerat på lektionen Be om hjälp Göra läxor Vara med kompisar Sova över hos bästisen Innebandyn? Fysisk rörelse? Vara med på stödet FLER IDEER KRING MÅLBETEENDEN?

Problembeteenden

Målbeteenden

Hur kan ni använda överskott/underskott?

- Gör en analysen tillsammans med eleven när ni samtalar.
- Gör den på egen hand för att få överblick och struktur.
- Gör en över- underskottsanalys tillsammans med dina kollegor eller i handledning – ni får en gemensam bild OCH ni hittar nya målbeteenden.
- Gör tillsammans med föräldrar om ni arbetar med barn.
- Hjälper er att ringa in olika områden som ni kan arbeta med.

	ÖVERSKOTT	UNDERSKOTT
INRE		
YTTRE		

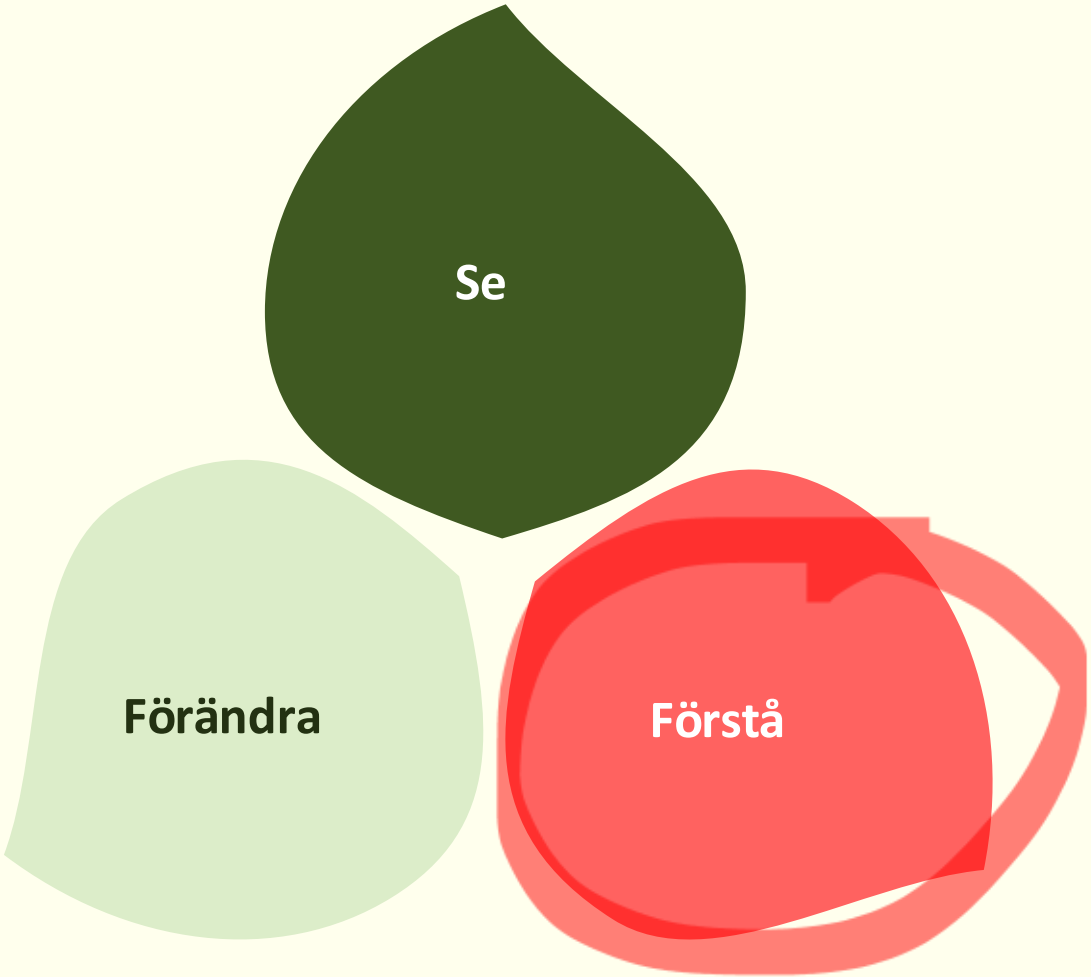
Varför beteenden?

Hjälper dig att bli konkret

Ni får ett gemensamt språk

Möjliggör förändring – konkretiserar vad man ska arbeta med

Vilka steg finns i KBT?

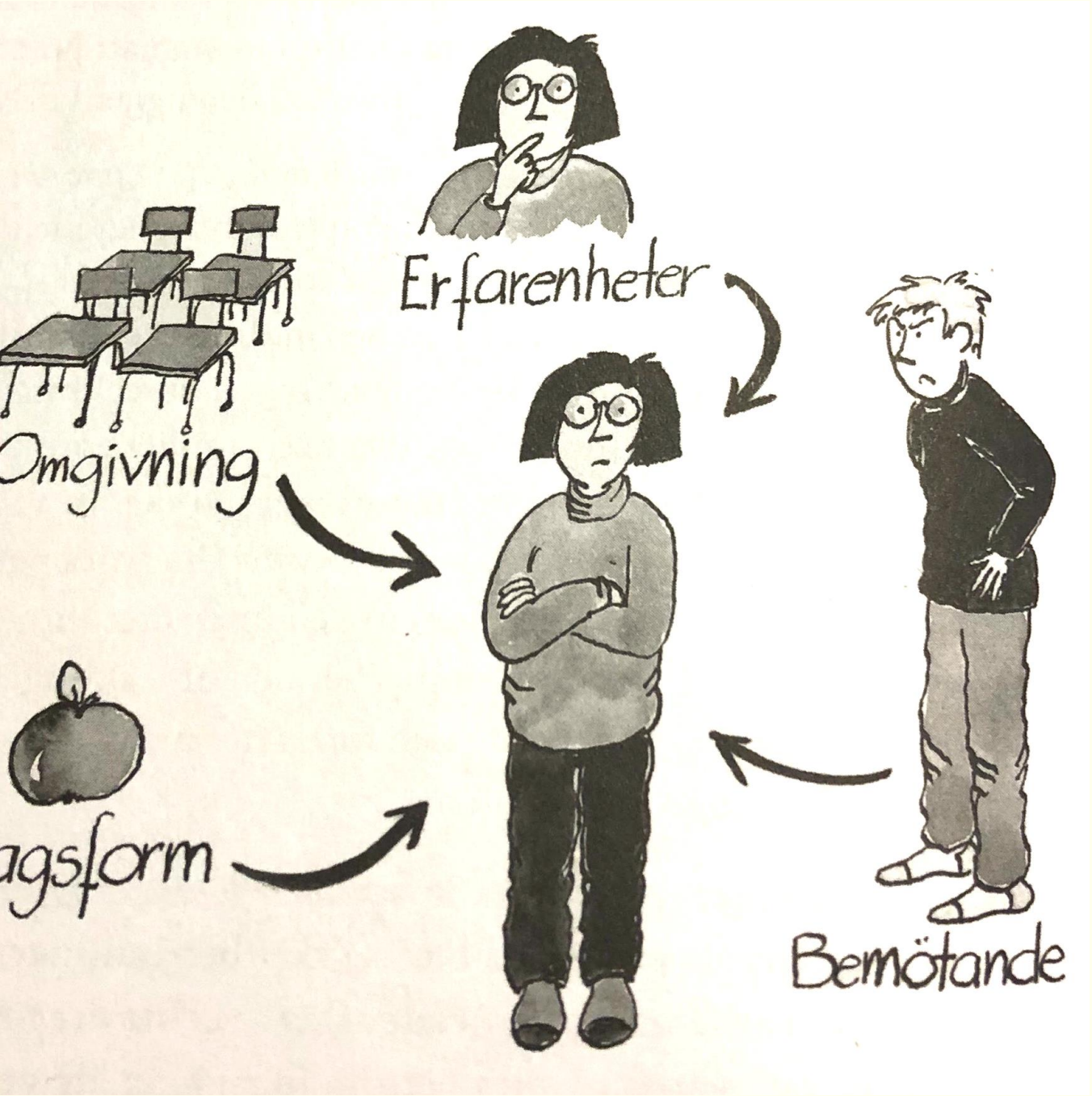


Vi behöver veta varför

Problembeteende:
Moa lämnar klassrummet, håller för öronen och säger att det är för mycket ljud.

Möjligt målbeteende:
Vara kvar i undervisningen och delta i uppgiften.

*Men här vet vi fortfarande inte **varför** Moa lämnar klassrummet!*



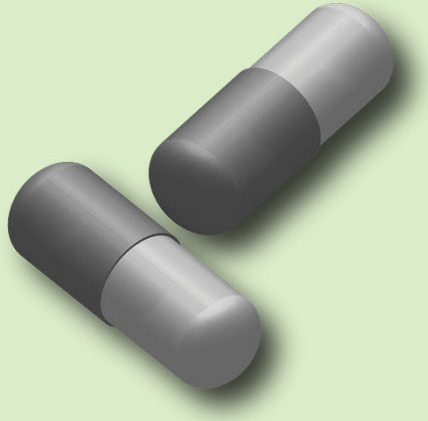
Funktionella analyser

Hjälper oss att förstå!

- Våra beteenden styrs av de sammanhang och den kontext de uppstår i.
- Beteenden triggas av något som händer innan.
- Sannolikheten om beteendet uppstår igen styrs av huruvida beteendet upplevs som positivt eller negativt för personen.

Omedelbara konsekvenser styr

- Vi gör något och det som händer direkt efteråt styr om vi fortsätter.



De omedelbara konsekvenserna styr

BETEENDE	KORTSIKTIG KONSEKVENS – DIREKT EFTERÅT
Pratar rakt ut	➡ **Skratt och uppmärksamhet**
Hoppar över idrotten	➡ **Tillfällig lättnad**
Går ut ur klassrummet	➡ **Slipper krav minskad oro i stunden**
Undviker matsalen	➡ **Slipper oro och obehag**
Undviker provet	➡ **Slipper risken att misslyckas**
Bråkar	➡ **Får kontakt med vuxen**

> **Din uppgift som specialpedagog:** förstå vad eleven får ut av beteendet.
>
> *Vad fyller beteendet för funktion? Vad förstärker det?*

Funktion 1 Moa – undvika sensorisk överbelastning

- Det är faktiskt ljudnivån som är problemet. När Moa lämnar klassrummet minskar obehaget.
- **Funktion:** Undvika obehagliga sinnesintryck.
- **Rimlig insats:** hörselkåpor kan vara ett bra stöd – tillsammans med anpassning av ljudmiljön och möjlighet till återhämtning.

Funktion 2 Moa – undvika en svår uppgift

- Moa säger "det är för högt ljud här" precis när läraren delar ut en uppgift som hon tycker är svår. Behöver inte göra uppgiften
- **Funktion:** Undvika krav. Kanske slippa skam
- **Insats:** Då räcker det kanske inte med hörselkåpor. Vi behöver exempelvis titta på uppgiftens svårighetsgrad, instruktioner, krav, startstöd och hur eleven kan be om hjälp eller paus.

Funktion 3 Moa – få vuxenstöd

- Varje gång Moa lämnar klassrummet följer en vuxen efter, pratar med henne Det är först så hon får mycket individuell kontakt.
- **Funktion:** **få socialt stöd/hjälp.**
- **Insats:** då behöver vi kanske skapa ett annat, mer funktionellt sätt för eleven att få hjälp eller kontakt.

Funktion 4 Moa – få tillgång till något roligare

- När Moa lämnar klassrummet får hen gå till ett lugnt rum och använda datorn.
- **Funktion:** **få tillgång till en attraktiv aktivitet.**
- **Insats:** då behöver vi fundera på hur tillgången till den aktiviteten är organiserad – och om eleven har lärt sig att "lämna lektionen = dator".

Hjälp eleven med impulskontroll och självreglering

Bra verktyg för skapa trygghet och studiero i en grupp

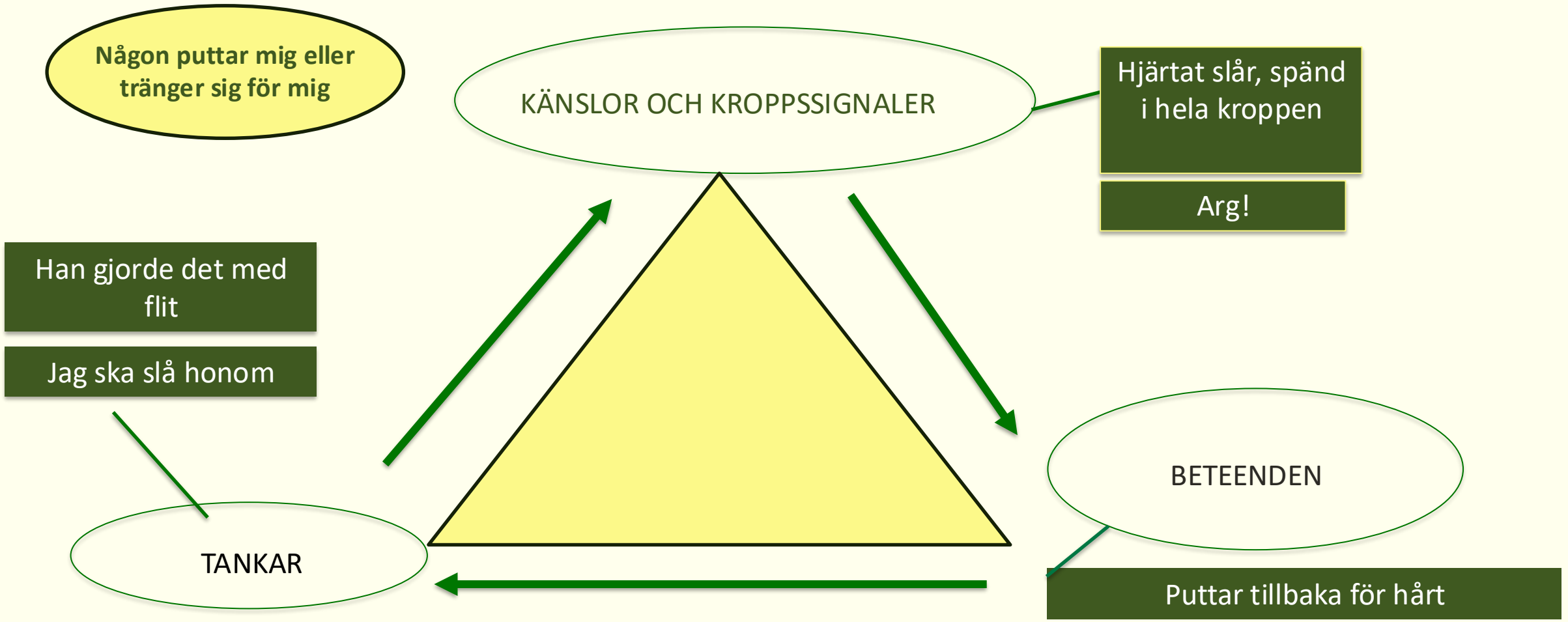
- Träna elever i känsloreglering och självkontroll.
- Positiva resultat för studiero och minskade konflikter.
- Vi arbetar med SNAP i skolan.
- Färdigheter för eleven att hejda sig själv och komma på lösningar som håller problemen små.

Känna igen-färdigheter i SNAP

- Vi lär eleverna att snabbt känna igen situationer där de får kroppsignaler, tankar och känslor som gör att de riskerar att göra val som förvärrar problemet för dem.
- I SNAP pratar vi om HÅRDA TANKAR, KROPPSSIGNALER OCH KÄNSLOR.
- De här signalerna berättar för eleverna att det är dags att använda sina STOPP-färdigheter.

- Viktigt att vara väldigt konkret: ”visa mig arg”, ”visa mig ledsen” etc etc.
- Den kroppsliga komponenten är viktig!
- Vi använder en lärologg för att gå igenom varje situation.
- Barnen får träna genom rollspel

Hur tankar, känslor och beteenden hänger ihop



Stoppljuset som metafor

Efter att barnet lärt sig ”känna igen-färdigheter” är det dags att öva på att lugna ner sig själv och komma på alternativ.

- RÖTT – lugna ner kroppen
- GULT – lugna ner tankarna
- GRÖNT – hitta bra planer

Färdigheter vid rött ljus

Innan du kan göra något annat måste du lugna ner kroppen.

- Arbeta med andningen
- Gå undan
- Drick ett glas vatten
- Räkna till tio
- Slappna av i händerna

Färdigheter vi gult ljus

- **Nu är det dags att lugna ner hjärnan. Du behöver hitta hjälpsamma tankar.**

- Lär barnet att få syn på tankar som ställer till det och byta ut dem mot snällare tankar.

  - *”jag klarar det här”*
  - *”jag vill att mina problem ska vara små”*
  - *”det blir bättre om jag…”*
  - *”jag vill vara kvar i klassrummet”*
  - *”jag vill inte att de ska bli arga på mig”*
  - *”om jag gör så kommer de inte vilja leka med mig”*

Färdigheter vid grönt ljus

Nu är du framme vid det viktigaste av allt
- Problemlösning för att hålla problem små:

- Tre krav på barnets planer: Ska kännas okej, ska göra dina problem mindre, ska inte skada något eller någon annan.

Exempel på rollspel

Två barn spelar ett spel. Du (eleven) frågar om du får vara med. Ett av de barn som spelar säger ”Nej du får inte vara med”.

Hur tankar, känslor och beteenden hänger ihop

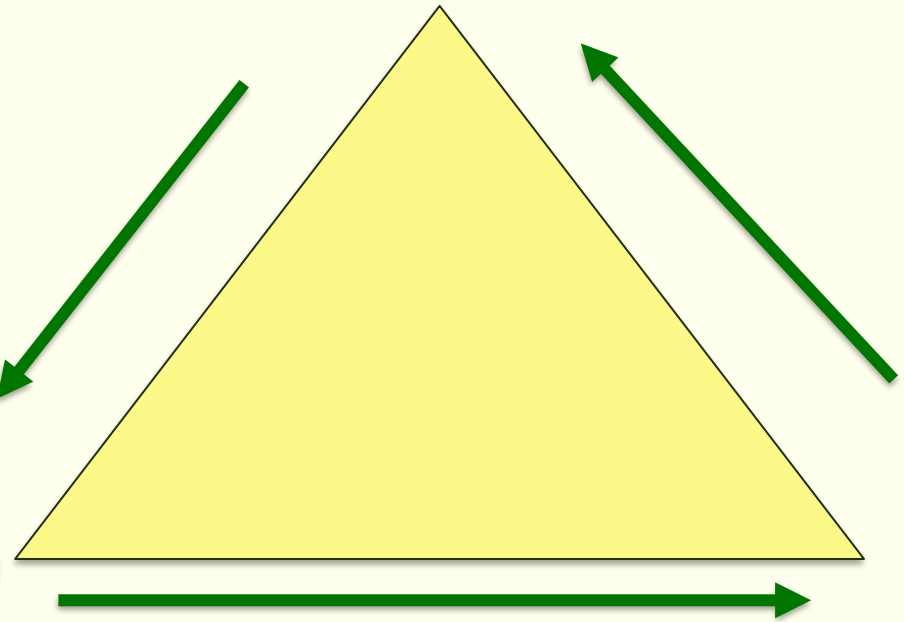
Situation: Kompisar säger att jag inte får vara med

KÄNSLOR OCH KROPPSIGNALER

hjärtat börjar slå, kroppen blir spänd, händerna knyts

Ledsen, arg

”Jag hatar dem jag ska förstöra leken för dem”.



TANKAR

BETEENDEN

Stannar upp och använder SNAP

Stoppljuset:

- RÖTT LJUS STOPP= lugna kroppen *(ta några djupa andetag, räkna till tio.)*
- GULT LJUS =lugna tankarna (”*De kommer att bli arga på mig” ”Jag kommer inte kunna leka med dem” ”jag klarar det här”)*
- GRÖNT LJUS= planer (*”Jag kan fråga igen men då kommer de bara säga nej igen, jag kan gå därifrån, jag kan hitta någon annan att leka med. Jag väljer att hitta någon annan att leka med. ”*

Detta har vi pratat om idag

- Bygg relation för att skapa förutsättningar för förändring:
  - Ficklampan, 5:1-principer
  - Avstå aktivt från att säga ifrån
- Konkretisera genom att prata om beteenden
- Förstå varför det blir som det blir: Hitta funktionen
- Gör det lätt att göra rätt!
- Träna elever i känsloreglerande färdigheter:
  - Träna elever att känna igen signaler tidigt.
  - Träna elever i att reglera sig
  - Träna elever i problemlösning

Tack för idag!