



# STÖD OCH PEDAGOGIK

- FÖR ATT SÄNKA STRESS OCH MINSKA RISKEN FÖR  
SAMMANBROTT

Annelie Karlsson  
Jennie Linde  
2023

# JENNIE

[jennielinde.com](http://jennielinde.com)

[kontakt@jennielinde.se](mailto:kontakt@jennielinde.se)

Utbildning, handledning och implementeringsstöd

Lågaffektivt bemötande & pedagogik

Hantering av utmanande beteende

Konsult Studio3.org,

Cert. studio III tränare



# ANNELIE

[funkkonsulten.se](http://funkkonsulten.se)

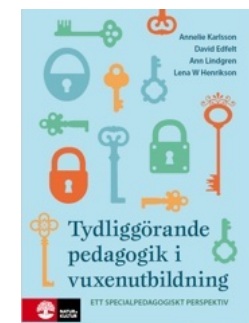
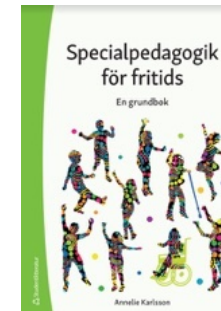
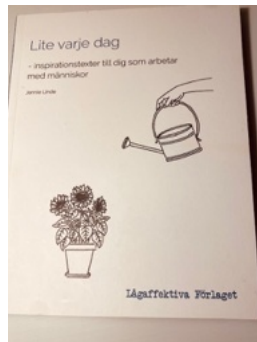
[annelie@funkkonsulten.se](mailto:annelie@funkkonsulten.se)

Utbildning, handledning, specialpedagogisk förstärkning i utvecklingsarbete.

Lågaffektivt bemötande

Tydliggörande pedagogik

Anpassade miljöer



# VI SKA PRATA OM

Strategier för att tryggt bemötande vid affekt och kaos i familjehem

Pedagogiska metoder, exempel från vanligt förekommande svåra situationer i vardagen.



# STRESSPERSPEKTIVET

- ✓ hjälper oss att förstå och hantera starka känslouttryck
- ✓ Påminner oss om vikten av att förebygga genom varmt stöd och pedagogik
- ✓ tydligt se viktigt samband mellan stress och utmanande beteende





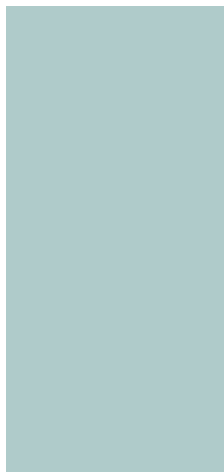
# VAD KAN ORSAKA STRESS ?

Listan kan göras lång ..

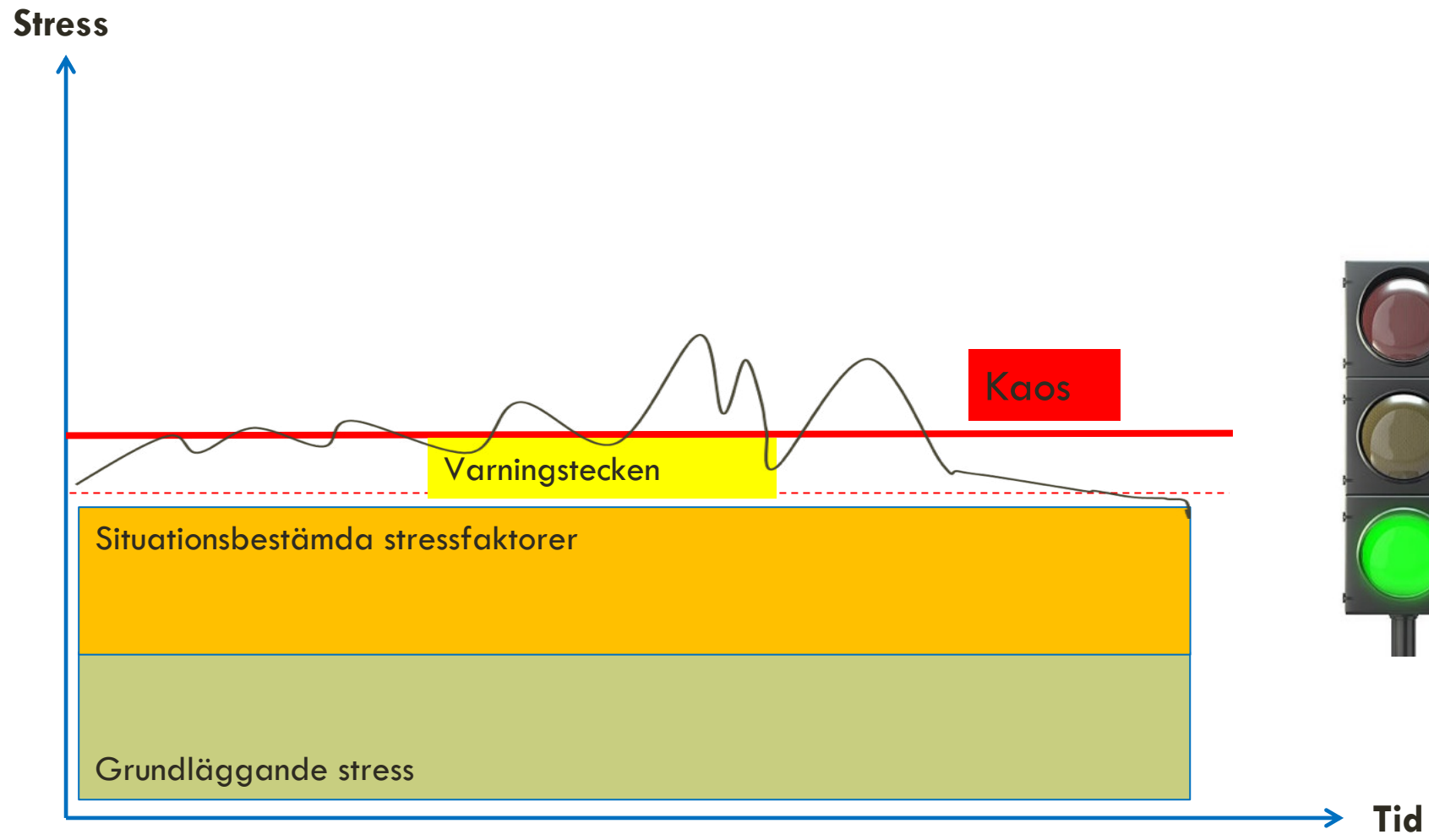
Vardagen kan dränera energi

- krav och måsten
- oförutsägbarhet
- otrygghet

Obalans mellan krav/förväntningar och förmåga

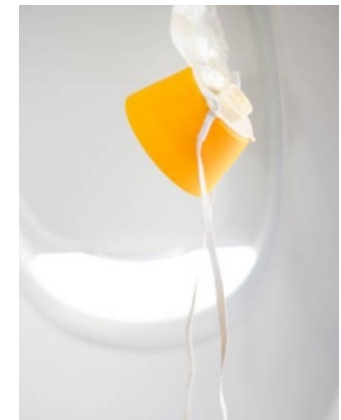
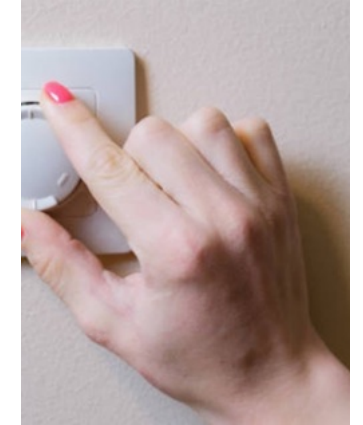



Inspirerad av Hejlskov Uhrskovs stress - och belastningsmodell



# HANTERA STARKA KÄNSLOUTTRYCK MED HJÄLP AV LÅGAFFEKTIVA STRATEGIER

- Lugna sig själv först
- Strategier för att hantera starka känslouttryck
- Agera lugnt när någon annan är stressad
- Undvik att tillföra krav när någon är pressad
- Erbjud tid och utrymme till den som försöker återfå självkontrollen
- Hjälプ att rikta uppmärksamheten mot något som lugnar och tryggar
- Vrid upp empatireglaget





When a person is drowning, that is not the best time  
to teach them how to swim'

(D.Pitonyak 2004.)



# DET LÅTER JU RÄTT ..

Men det är **inte** alltid lätt!





Hjärnans verkställande direktör

# EXEKUTIVA FUNKTIONER

EXECUTIVE DIRECTOR

- Är det inte bara att **skärpa sig**?
- Stress påverkar de exekutiva funktionerna
  - hjärnans kontrollfunktion
- De delar av hjärnan som utvecklas sist ( 25 års ålder)
- Problemlösa och planera om
- Kognitiv flexibilitet
- Styrning (gaspedal, ratt och broms)
- Känsloregering

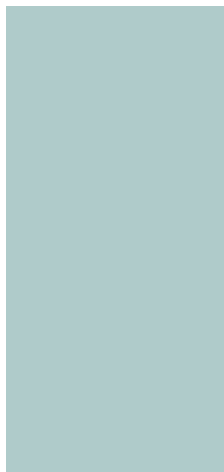
Ingen har någonsin blivit lugn av att höra

....



Nu lugnar du ner dig!



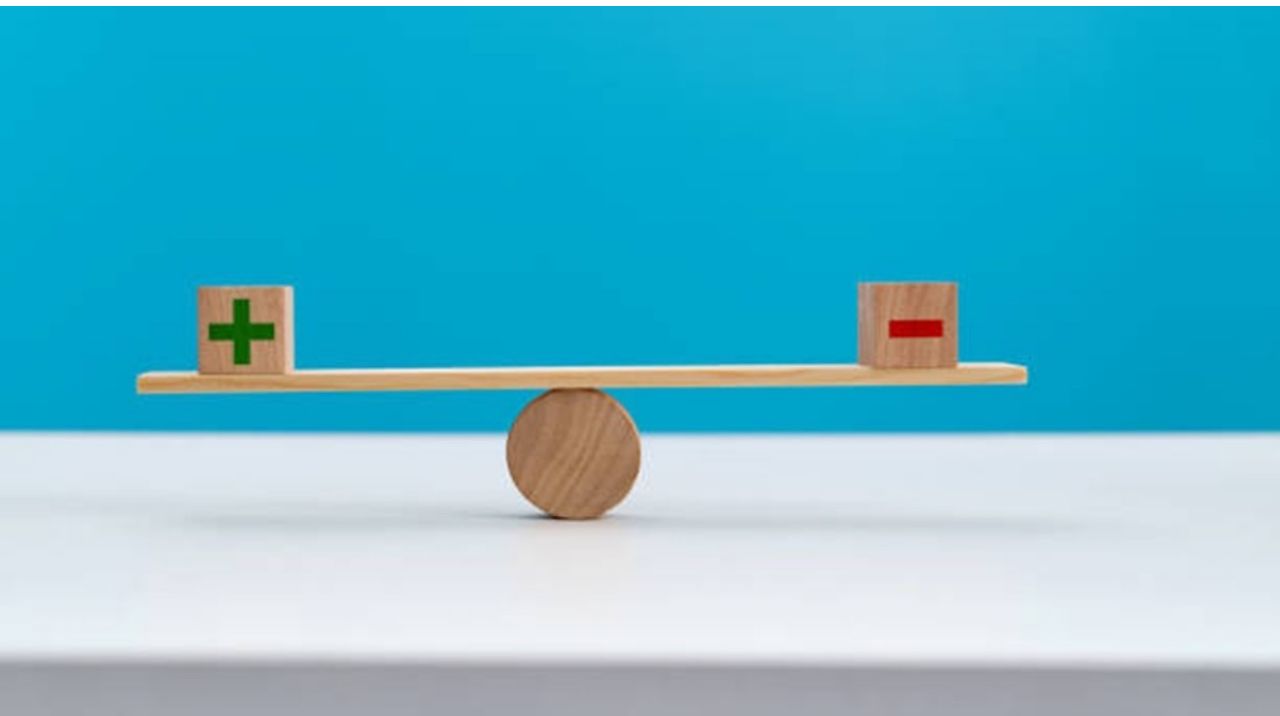


”Den största fienden mot hjärnans alarmsystem är överraskningar – att veta vad som skall hända skapar trygghet” (Bath & Boswell,2016)

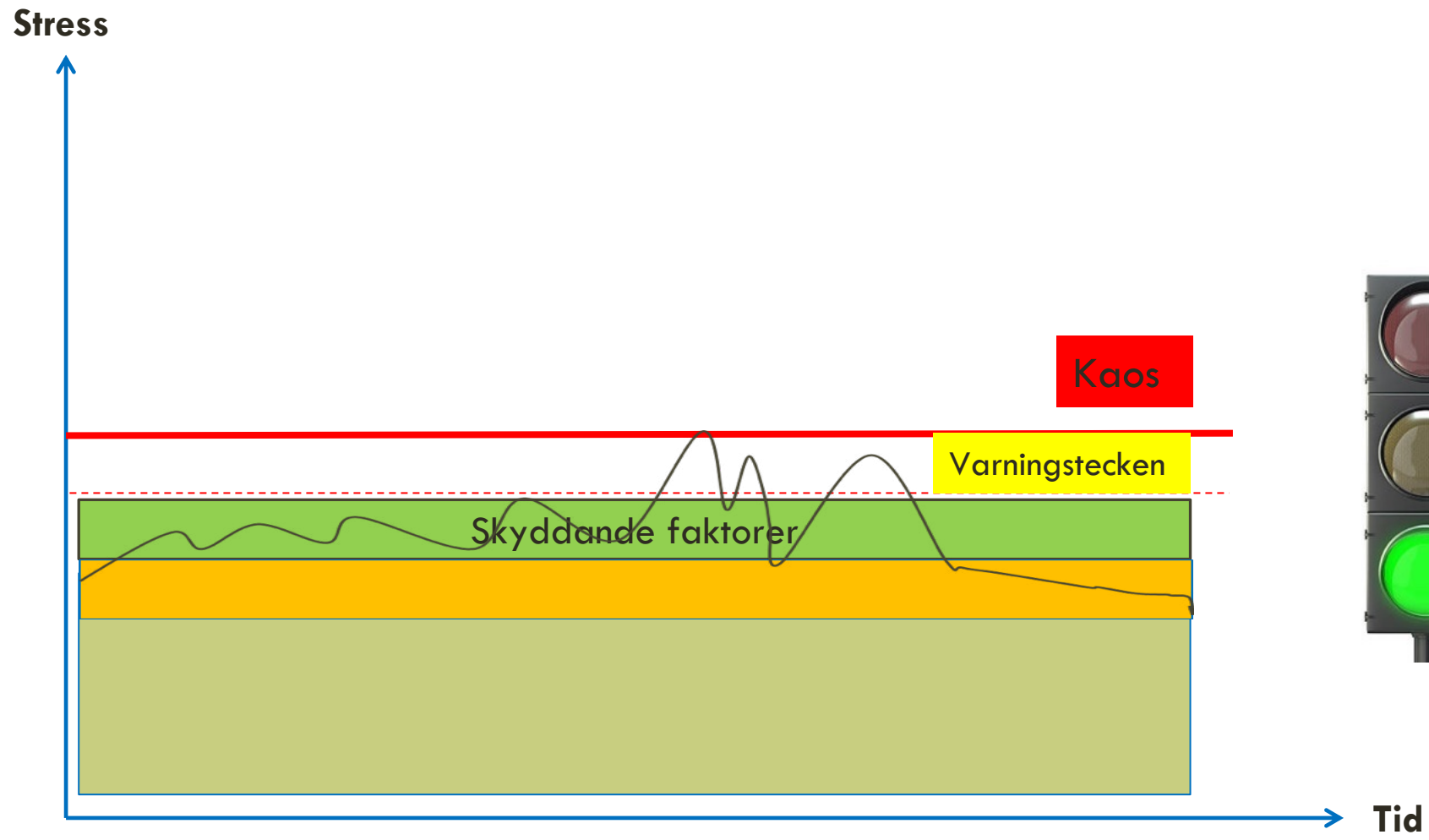


# STÖD OCH PEDAGOGIK - UR ETT STRESSPERSPEKTIV

- Förståelse för stressperspektivet
- Funktionsförståelse
- Hantera – Utvärdera - Förebygga
- Återhämtning och stunder av välbefinnande
- Trygga vuxna – detta är en trygg plats, ”jag är lugn – låna lite lugn av mig”
- Trygghet i miljön – trygghetsronder
- Förutsägbarhet och överblick



Inspirerad av Hejlskov Uhrskovs stress - och belastningsmodell



# SKYDDANDE FAKTORER

## FÖRUTSÄTTNINGAR

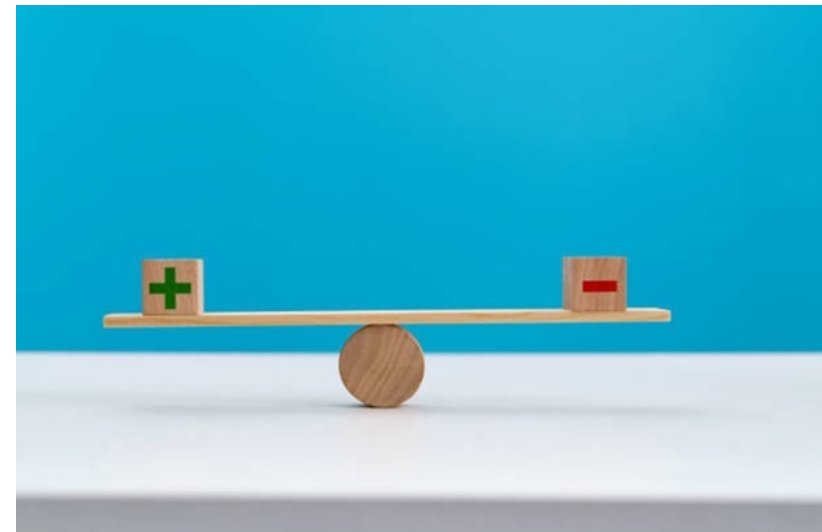


### Personliga

- Lugna sig själv genom inre prat
- Prata med någon som förstår
- Strategier som fungerar i samspel med omgivningen
- Be om hjälp
- Be om en paus
- Erfarenhet av att det brukar gå bra
- Självreglering

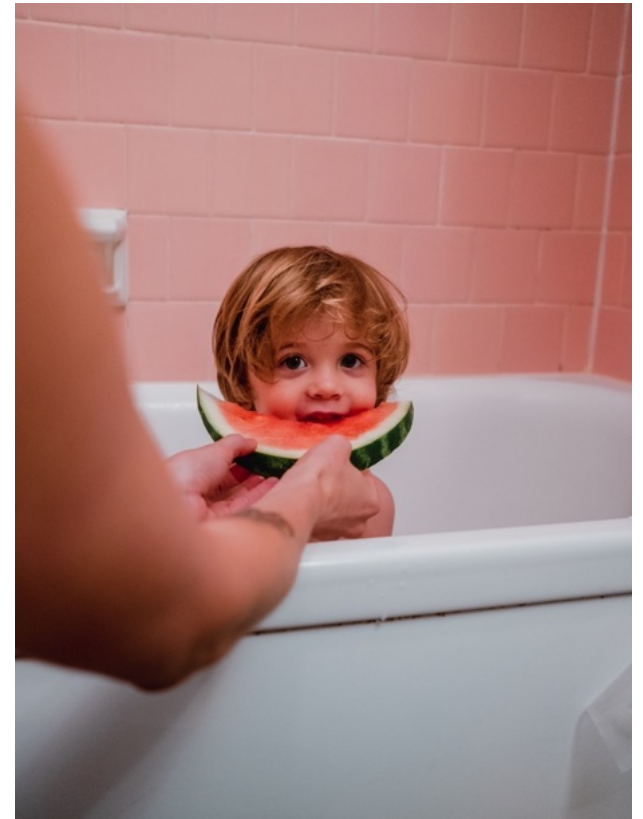
### Reglera stress

Hantera krav & förväntningar



---

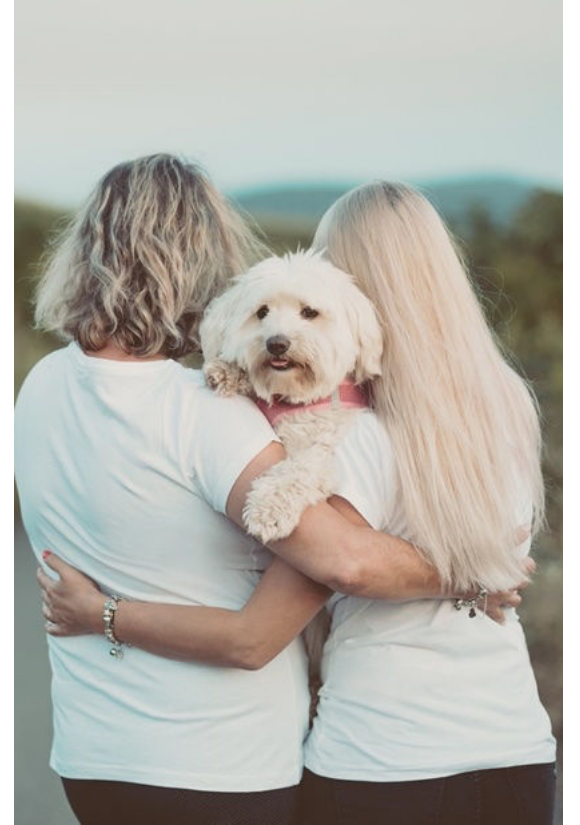
# Kravanpassningar





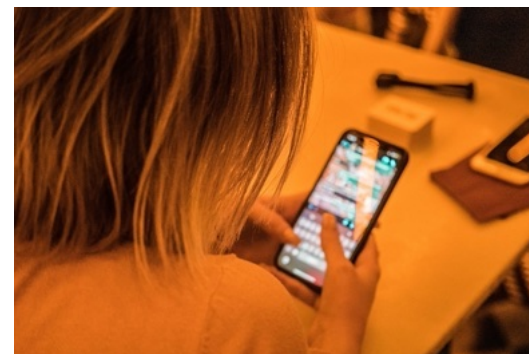
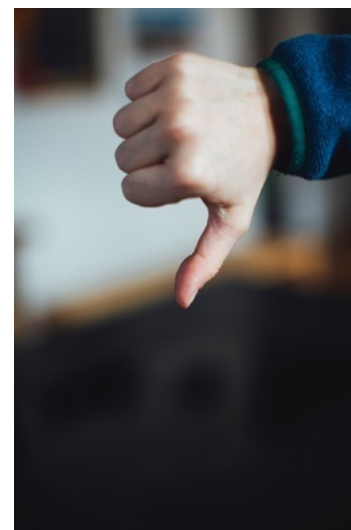
# Hjälpmedel för kravanpassning





# AVLEDNINGAR

# ANPASSAD KOMMUNIKATION





Tid att lugna sig själv



# VILL DU GÅ UT? **NEJ!**

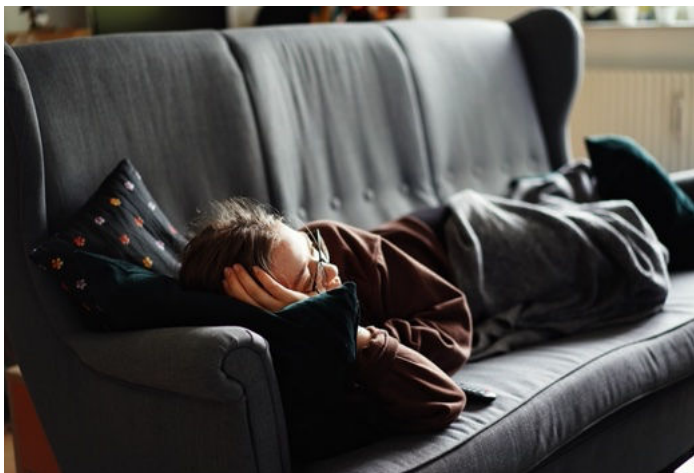
Vad betyder ut?

Hur ser det ut?

Vad gör man där?

Ska vi gå flera mil?

Vet jag hur man gör?



# VART SKALL VI GÅ OCH VAD SKALL VI GÖRA?



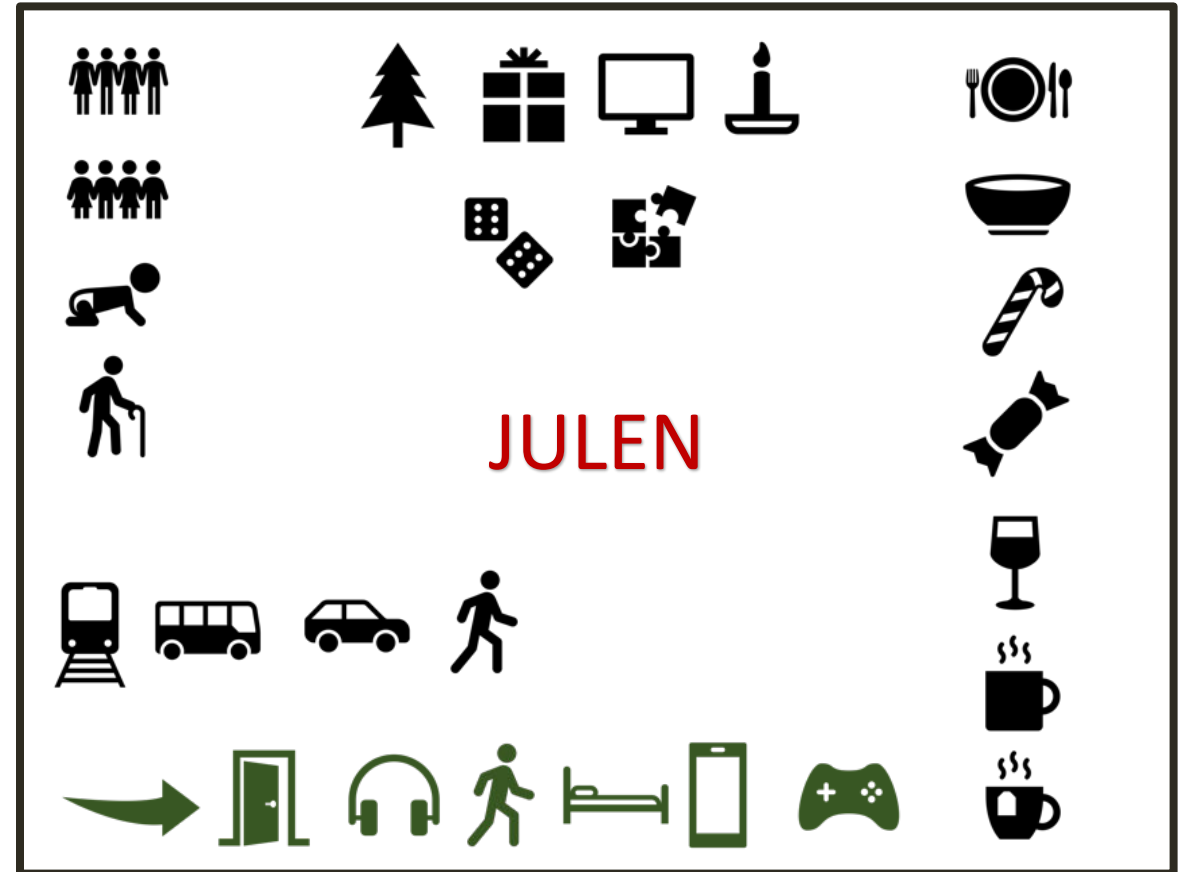
- Promenadkarta
- På utflykten skall vi ...
- Det är det här vi skall göra
- - det kan du lita på



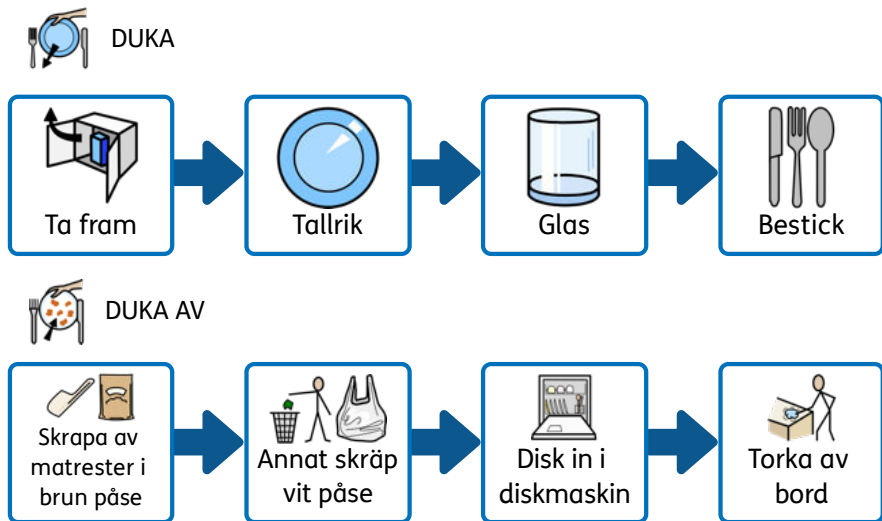
# VAD SKALL VI GÖRA?



- Vilka är med?
- Hur länge?
- Vad kan jag göra om jag behöver en paus?





# HUR GÖR MAN?





# CHECKLISTOR

1		Ta fram gympapåse
2		Packa skor
3		Packa tröja
4		Packa shorts
5		Packa handduk
6		Ställ påsen vid dörren

## GODMORGON



1		Toalett
2		Duscha
3		Ta på kläder
4		Äta frukost
5		Borsta tänder
6		Ta på ytterkläder

# BILDSTÖDSTIPS

- Ikoner i Microsoft
- Bildstod.se (gratis)
- Foton
- Skissa med papper och penna
- Widgitonline (kostnad, men smidigt system, finns också funktion för flera språk)

PÅMINNELSE – Bildstöd fungerar bara om den vuxna vid införandet är aktiv och pekar. Det funkar sällan om det bara sätts upp på väggen. Ibland behöver den vuxna peka och använda bildstöd hundra gånger innan barnet visar intresse



# JENNIE

[jennielinde.com](http://jennielinde.com)

[kontakt@jennielinde.se](mailto:kontakt@jennielinde.se)

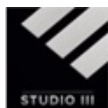
Utbildning, handledning och implementeringsstöd

Lågaffektivt bemötande & pedagogik

Hantering av utmanande beteende

Konsult Studio3.org,

Cert. studio III tränare



# ANNELIE

[funkkonsulten.se](http://funkkonsulten.se)

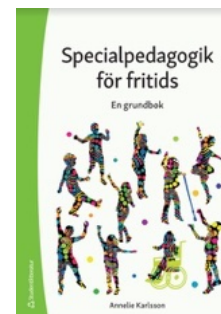
[annelie@funkkonsulten.se](mailto:annelie@funkkonsulten.se)

Utbildning, handledning, specialpedagogisk förstärkning i utvecklingsarbete.

Lågaffektivt bemötande

Tydliggörande pedagogik

Anpassade miljöer



## Innehåll kapitelvis:

1. Etiken i praktiken
2. Funktionsförmågor
3. Diagnoser
4. Stress
5. Bemötande vid stress
6. Flickor
7. En begriplig tillvaro
8. Nyckelfrågorna inom tydliggörande pedagogik
9. Tydliggörande pedagogik i praktiken
10. Miljö
11. Familjehem
12. Organisation

