

Lågaffektivt bemötande

Lågaffektivt bemötande är ett förhållningssätt och metod vid beteendeproblem. Syftet är att genom ett tryggt, lugnt och positivt bemötande minska stress och problemskapande beteende. I Norden är psykologen Bo Hejlskov Elvén den främste förespråkaren av lågaffektivt bemötande och har skrivit en rad uppskattade böcker i ämnet.

En del elever har svårigheter med att reglera sina känslor. Det kan leda till stress, oro och konflikter. Vid de flesta konflikter och problemsituationer är känsloläget uppskruvat och affektnivån hög. Vid lågaffektivt bemötande utnyttjar man att affekter smittar. I en konfliktsituation med en elev som inte bemästrar att reglera sina känslor blir det kontraproduktivt att möta eleven med egen hög affektnivå, irritation eller ilska, risken är stor att eleven "smittas" av känsloläget, upplever ökad stress och svarar tillbaka i samma arga ton eller väljer att fly situationen. Skolpersonalen bör uppträda lugnt med låg känslointensitet för att inte trigga igång för starka känslor. Om en elev ofta blir arg och får utbrott är det viktigt att eleven får verktyg att lära sig kontrollera sina aggressioner.

I skolan måste vuxna vara medvetna om affekter och använda oss av våra egna känslolägen, se samtidigt upp för att själv "smittas" av elevens oro. Lågaffektivt bemötande går ut på att dämpa starka känslouttryck med målet att eleven ska återfå sin självkontroll. När man arbetar lågaffektivt behöver man arbeta i tre steg; **hantera, utvärdera och förändra**.

Hantera: När elevens affektnivå är hög behöver vi hjälpa eleven att bibehålla eller så snart som möjligt återfå sin självkontroll.

- Ha kontroll över det egna känsloläget, bemöt barnet med lugn, använd ett mjukt kroppsspråk, lugn röst och prata inte i onödan.
- Undvik intensiv ögonkontakt vilket riskerar att öka stress och affekt.
- Ta ett steg tillbaka istället för att gå närmare, detta minskar risken att situationen upplevs hotfull och stressande.
- Anpassa kraven utifrån den aktuella situationen, ibland kan det vara nödvändigt att förändra kraven för att undvika ökad affekt.
- Avled, ändra fokus så upptrappningen av affekt kan brytas och känsloläget ändras.

Utvärdera: Varför blir situationen svår? Ett starkt känsloutbrott är ofta en signal att eleven har svårt att hantera något i situationen. För att få vägledning i vad som behöver anpassas behöver vi fundera vidare kring situationen.

- Vad hände innan situationen utvecklades?
- Vad är vår hypotes om varför affekten ökade?
- Vad förväntade vi oss att eleven kunde?
- Hur påverkade vårt bemötande elevens affektutbrott?
- Hur fungerade elevens strategi att försöka lösa situationen?
- Använde vi några strategier för att hjälpa eleven att hantera affekten och bevara sin självkontroll eller använde vi strategier som försvårade?

Förändra och förebygga: Möjliggör gynnsamma förutsättningar och utvecklingsmöjligheter för eleven.

- Vilka strukturer i organisation och miljö behöver förändras?
- Vad behöver vi tänka på? Vad kunde vi gjort annorlunda?
- Hur kan förhållningssätt och bemötande utvecklas?
- Hur kan vi tydliggöra och förändra vårt sätt att uttrycka ett krav/förväntning?

Nedan följer ytterligare några råd för att hantera en konfliktsituation på ett lågaffektivt sätt:

- Reagera så lugnt som möjligt, sträva efter att din (den vuxnes) affekt inte förvärrar situationen. Ha ett mjukt kroppsspråk och undvik att spänna musklerna.
- Undvik ögonkontakt, ögonkontakt kan i kritiska lägen upplevas stressfullt.
- Backa bort från personen i affekt i stället för att gå närmare. Undvik att situationen blir hotfull.
- Försök hitta en lagom kravnivå. Om en konflikt riskerar att eskalera till våld kan man behöva förändra kravet för att undvika ytterligare affekt. Det kan innebära att du satsar på att avleda eleven i stället för att situationen spårar ur och eleven hamnar i affekt. Försök sedan hitta en lämplig tidpunkt för problemlösning/diskussion då situationen lugnat ner sig.
- Vänta ut personen i en kravsituation i stället för att pressa fram förloppet. Gå en bit åt sidan och låt personen själv kontrollera sitt genomförande.

Läs mer:

Bo Hejlskov Elvén. *Kortfattad och lättförståeligt om lågaffektivt bemötande*. Lågaffektiva förlaget 2020.

Annelie Karlsson *Specialpedagogik för fritids, en grundbok*, Studentlitteratur, 2020

Bo Hejlskov Elvén & Anna Sjölund *Hantera, utvärdera, förändra*, Natur & Kultur, 2018

Axel Chipumbu Havelius (red) *Lågaffektivt bemötande*, Studentlitteratur, 2016