

Kognitiva och affektiva förmågor –  
Teoretisk förståelse och lågaffektivt bemötande



Nåkkve Balldin  
Socionom  
Fritids, kortids, boende  
Behandlingsarbete  
Familjearbete  
Råd och stöd  
Handledning & utbildning

e-post :  
nakkve@balldin.com

Balldin & Balldin AB

Kognition Affektion Relation

Kognitiva funktionsskillnader –  
Unika sätt att sortera, filtrera och bearbeta  
information och intryck

Affektiva funktionsskillnader-  
Unika sätt att reagera och agera på känslor

Kognitiva och affektiva funktionsskillnader  
påverkar relationella förutsättningar

Relationsutmanande beteende

Balldin & Balldin AB

Vad kännetecknar människan?  
Social baseline theory

Vi är födda med förmåga att,  
✓ Härma personers beteende  
✓ känna hur någon annan känner

Vår hjärna förutsätter tillgång till nära relationer och  
socialt stöd

✓ Närhet ger bäst vila till hjärnan

Balldin & Balldin AB

Spiegelneuroner

Vi känner ofta detsamma/smittas av andras känslor  
när vi är i relation.

"Man får helt enkelt aktivitet i samma områden i  
hjärnan som de man är tillsammans med"  
(Rizzolatti & Craighero, 2004, i Hejlskov Elvén &  
Kosner, 2016)

Vår förmåga att härma är vår största tillgång i  
relation och samtidigt vår största utmaning  
Vi härmar instinktivt allt!

Balldin & Balldin AB



Användarvänlig miljö

- ✓ Kunskap om och förklaringsmodeller om kognitiva och affektiva funktionsskillnader
- ✓ I en användarvänlig miljö kartlägger omgivningen personens kognitiva och affektiva funktionsskillnader för att bättre kunna anpassa krav efter förmågor
- ✓ I en användarvänlig miljö erbjuds personen kompensatoriska stöd så att stress reduceras
- ✓ I en användarvänlig miljö har omgivningen verktyg för att kartlägga och bemöta affektpåslag
- ✓ En användarvänlig miljö optimerar möjligheter och förutsättningar för självkontroll och ger möjligheter att sätta ord på känslor och få strategier till affektreglering

Balldin & Balldin AB

### Kognition – hjärnans sätt att ta emot information



- ✓ Sekreterare (automatiserade funktioner)
- ✓ Bibliotekarie (automatiserade funktioner)
- ✓ Chef (medvetna funktioner)

När mallen inte stämmer  
Kenth Hedevåg

Balldin & Balldin AB

### Sekreteraren – tar emot information

- ✓ Uppmärksamhet
- ✓ Prioritering
- ✓ Aktivitets- och vakenhetsgrad
- ✓ Arbetsminne
- ✓ Impulsreglering



Balldin & Balldin AB

### Bibliotekarien – tolkar information

- ✓ Tolkning och analys
- ✓ Generalisering
- ✓ Skapa inre rubriker - referenser
- ✓ Detaljer och helheter
- ✓ Koda icke verbal kommunikation
- ✓ Koda socialt samspel



Balldin & Balldin AB

### Föreställningsförmåga

- ✓ Konkret (visuell) föreställningsförmåga



Se med ögat

- ✓ Abstrakt föreställningsförmåga (mentaliseringsförmåga)



Se med tanken

Abstrakt föreställningsförmåga är förmågan att föreställa sig saker som inte finns i verkligheten. Detta innebär att kunna se med den inre bilden.

Artiklar Peter Vermeulen – nakkve@balldin.com

Balldin & Balldin AB

### Chefen - aktiv analys och beslutsfattande

- ✓ Aktiv analys
- ✓ Aktiv utvärdering
- ✓ Aktiv planering
- ✓ Aktiva beslut
- ✓ Chefsform

Mental energi



Balldin & Balldin AB

### Kognition och stress

Kognitiva funktioner som krävs för problemlösning och reglering försämras vid stress

- ✓ Arbetsminne
- ✓ Planering och reglering
- ✓ Kommunikation, adaptation och affektiva förmågor

Dessa förmågor behöver vi ha "tillgängliga" i relationer

Personer med kognitiva funktionsskillnader har lättare att hamna i hög negativ stress

- ✓ Ojämn hanteringsförmåga – krav utifrån förväntning
- ✓ Mindre automatisering - mer arbete med "chefen"
- ✓ Förmågor som försämras i stress är redan nedsatta

Balldin & Balldin AB

## Kognition, stress och affektion går hand i hand



- ✓ Hur vi tolkar information
- ✓ Tidigare erfarenhet
- ✓ Individuella faktorer
- ✓ Övriga faktorer

12 Ways to Use Inside Out to Teach Emotional Intelligence  
by Mary Ryerse (August 17, 2015)

Balldin & Balldin AB

## Emotionell profil

**Sensitivitet:** Hur känsliga är vi för stimuli som leder till påslag i vårt känslolcenter?

**Reaktivitet:** Hur kraftfullt blir påslaget i vårt känslolcenter?

**Reglering:** Hur lång tid tar det för affektpåslaget att gå över?

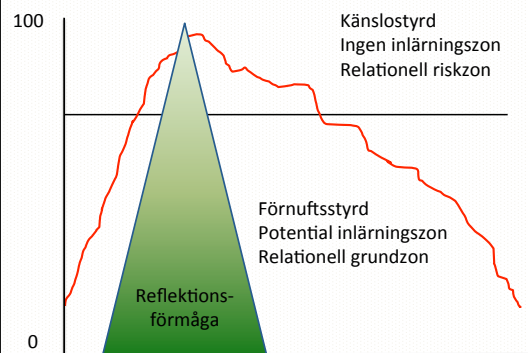
Balldin & Balldin AB

## Emotionell profil



Balldin & Balldin AB

## Affektpåslag och reflektionsförmåga



Balldin & Balldin AB

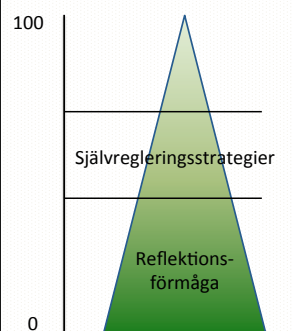
## Bemötandets betydelse

- ✓ Konkret, tydlig kommunikation
- ✓ Leta efter personens uppmärksamhetsfokus
- ✓ Ge tid att vänta in personens respons
- ✓ Tänk på mängd ord (första och sista ordet)
- ✓ Positiv feedback
- ✓ Positiv omformulering/strategier
- ✓ Undvik att hamna i minusloopar – tjat, negativa kommentarer
- ✓ Bemötande av känslostyrd eller förnuftsstyrd person
- ✓ Lugnt bemötande

Balldin & Balldin AB

## Tekniker för att bemöta hög affekt/hög stress

### Självregleringsstrategier

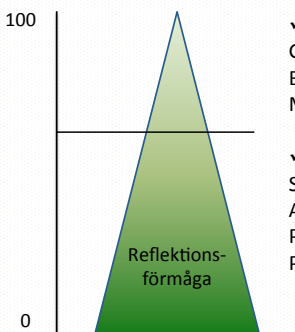


- ✓ Vägra – säga nej
- ✓ Gå undan, springa undan
- ✓ Skapa avstånd Bitta sig, dra i sitt hår
- ✓ Ljuga
- ✓ Verbala attacker

Balldin & Balldin AB

## Tekniker för att bemöta hög affekt/hög stress

### Avledning



- ✓ Affektavledning
  - Ge utrymme
  - Behålla lugn
  - Minska kroppsspråk; volym
- ✓ Aktiv avledning:
  - Sensorisk
  - Aktivitet; göra/gör något annat
  - Plats
  - Person

Balldin & Balldin AB

## För att minska upptrappning av konflikt

- ✓ Aldrig kräva ögonkontakt i konfliktsituation
- ✓ Aldrig behålla ögonkontakt mer än i 3 sekunder
- ✓ Ta ett eller två steg bakåt.
- ✓ Sätta sig ner
- ✓ Minska kroppsspråk, volym
- ✓ Stå lite snett från person istället för framför
- ✓ Avleda istället för att argumentera, konfrontera, gränssätta
- ✓ Inte ta tag i person med spända muskler

Balldin & Balldin AB

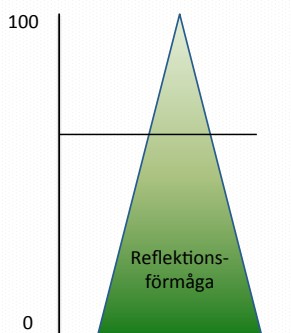
## För att själva kunna behålla lugn

- ✓ Se på situationen som den *faktiskt är* och inte som vi önskar att den *borde vara*
- ✓ Förvänta oss att vi kommer att kunna lösa situationen
- ✓ Tänka på något annat; bli kognitivt distraherade
- ✓ Att vara i rörelse; tugga på något, vicka på tår
- ✓ Fokus på kropp, andning,
- ✓ Medvetande om hur vi känner
- ✓ Försöka tolka situationen utifrån personens perspektiv – leta efter situationer då vi kan ha uppfattat det på liknande sätt
- ✓ Gå undan – låta någon annan gå in
- ✓ Reflektera över vad som är våra triggers

Balldin & Balldin AB

## Tekniker för att bemöta hög affekt/hög stress

### Validering



- ✓ Tekniker för benämning och bekräftelse
- ✓ Inte problemlösning
- ✓ Validering genom beteende:
  - Fysisk beröring
  - Mimik, kroppsspråk
  - Närvaro, aktivt lyssnande
  - Bekräftande handlingar
- ✓ Validering genom ord

Balldin & Balldin AB

## För att lära av relationsutmanande situationer

- ✓ Vad utlöste beteendet? Vilken var triggern?
- ✓ Hade personen förmågor att klara av det som vi förväntade oss?
- ✓ Var personen tillräckligt förbered? Gav jag/vi tid till personen att ställa om?
- ✓ Vilka självregleringsstrategier använde personen?
- ✓ Var dessa egentligen ok?
- ✓ Lät jag/vi personen använda dem? Om nej; varför inte?
- ✓ Argumenterade eller affektreglerade jag/vi i situation?
- ✓ Använde jag/vi rätt affektregleringsstrategier?
- ✓ Fick personen tid och rum för att återhämta sig från affektpåslag?
- ✓ Vad behöver vi förändra i fysiska miljö, krav och förväntningar, hjälpmedel för att det inte skall hända igen?

Balldin & Balldin AB

## Kartläggning av kognitiva förmågor

✓Förskolekompassen, Skolkompassen & Vardagskompassen  
Lena W Henrikson, Anna Sjölund ([www.gothiafortbildning.se](http://www.gothiafortbildning.se))

✓K 3 - Kvalité - Kunskap – Kartläggning  
Ett material att kartlägga ur ett lärandeperspektiv  
(Mer info: [nakkve@balldin.com](mailto:nakkve@balldin.com))

Ny utbildning i Göteborg 19-20.9 2019

Balldin & Balldin AB

## Kartläggning av affektiva förmågor

- ✓ Hur ser elevens emotionella grundprofil ut?
- ✓ Vilka stimuli/trigger reagerar eleven ofta på?
- ✓ Vilka känslor visar eleven vanligen då?
- ✓ Vanliga mönster; primär och sekundär känsla?
- ✓ Vilka självregleringsstrategier använder eleven ofta? Hur bemöta?
- ✓ Vilka avledningsstrategier fungerar med eleven? Vilka skall användas i vilka situationer?
- ✓ Vilka valideringsstrategier fungerar med eleven?
- ✓ Validering genom handling
- ✓ Validering genom ord
- ✓ Med vilka känslor brukar eleven reagera efter ett affektpåslag?
- ✓ Hur bemöter personal det bäst?
- ✓ Om eleven själv vill ta upp en händelse, hur görs det bäst?

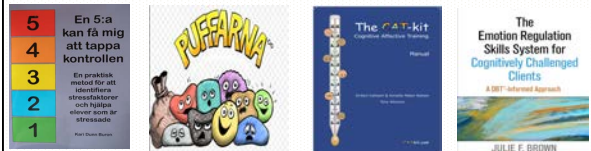
Balldin & Balldin AB

## Samtal och strategier med fokus på känslor och stress

- ✓ Känslor och stress är abstrakta begrepp
- ✓ Behöver konkretisera och visualisera i samtal

Tänk på:

- ✓ Bästa plats för samtal
- ✓ Visuella hjälpmedel





### Stressburken

- ✓ Vi har alla en "burk" men en del av oss har mer saker i den från början
- ✓ Vad fyller på och vad som kan minska innehållet i "burken"
- ✓ Strategier för vad man kan göra när "burken" håller på att explodera

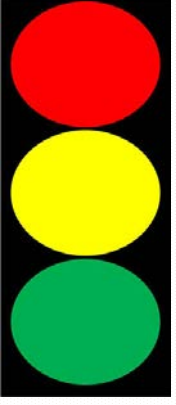
När mallen inte stämmer  
Kent Hedevalg

Balldin & Balldin AB

Ibland händer det saker i klassen som gör att någon eller några blir mer stressade. Deras stressburk fylls på. Det händer oss alla ibland.

Då kanske det blir oroligare i klassrummet. Martin och Marie visar på orostermometern om det är gult eller rött och om de måste ta hand om det.

Jag kan hjälpa till genom att använda mina egna reservplaner för gult och rött



Balldin & Balldin AB

Detta kan jag göra om det är gult i klassrummet:

- Fortsätta jobba med min uppgift om det funkar
- Pausa från uppgiften och läsa bok
- Göra mattekluringar med Aron och Emilia
- Rita

Detta kan jag göra om det är rött i klassrummet:

- Lyssna på musik på padda med hörlurar
- Göra mattekluringar med Aron och Emilia
- Rita
- Gå till fritids och vänta
- Gå ut på reservrast

Balldin & Balldin AB

## Kartläggning av stressorer



Material att kartlägga tillsammans med person kring vad som stressar i tillvaron

[www.pedagogisktperspektiv.se](http://www.pedagogisktperspektiv.se)

Balldin & Balldin AB



Waldenborg & Balldin

Balldin & Balldin AB



Waldenborg & Balldin

Balldin & Balldin AB

Ibland känner jag mig orolig.  
Ibland känner jag mig ledsen.  
Ibland känner jag mig arg.

Då känns det som kroppen vill slåss.

Det är bra om någon hjälper mig när det känns jobbigt så jag slipper slåss.

Här är saker som kan hjälpa mig när jag börjar känna mig orolig, ledsen och arg.

Waldenborg & Balldin

Balldin & Balldin AB

Energiinventering kring följande områden:

- ✓ Vad tar och vad ger?
- ✓ Platser – Aktiviteter – Personer

Artikel: "Utan bensin stannar motorn" – Nåckve Balldin

Balldin & Balldin AB

Liknelse som fungerat bra....

En mobil fungerar inte om batteriet är urladdat.  
Precis som mobiler har ett batteri har vi människor också ett slags inre batteri som laddas ur och behöver laddas upp. Annars fungerar inte våra förmågor. Vi behöver veta vad som tar kraft från vårt "inre mobilbatteri" och vad som fyller på det.

Balldin & Balldin AB

Energiinventering – till vilken nytta?

- ✓ Skapa bättre förståelse för vad tar och ger energi insikt både för elev och omgivning
- ✓ Underlag för att skapa bättre balans
- ✓ Krävs många tanktillfällen under dagen inför och efter vissa platser/aktiviteter/personer krävs extra mycket påfyllning av energi

Balldin & Balldin AB

### Avslutande tankar

- ✓ Sök kunskap om kognitiva och affektiva förmågor och om hur dessa påverkar lärande och relation
- ✓ Var kreativa i val av stöd och bemötande som minskar svårigheter och lyfter fram styrkor
- ✓ Visa förståelse och empati

"Pedagogens förmåga till empati har stor betydelse för möjligheten till utveckling hos barn med särskilda behov"

(Emelie Kinge 2000)

E post  
nakkve@balldin.com

Balldin & Balldin AB

### Artiklar och rapporter:

*Lending a hand, James A Coan*

*Närhet ger bäst vila till våra hjärnor, artikel SVD*

*Ensamhet i skolan ökar risken för icke godkänt, debattartikel DN*

*Godkänd eller icke godkänd – en studie om hur erfarenheter av hur mobbing, skolk och socialt umgänge inverkar på elevers skolprestation, Örebro Universitet, Björn Johansson, Erik Flygare, Karin Helffeldt*

*12 Ways to Use Inside Out to Teach Emotional Intelligence by Mary Ryerse (August 17, 2015)*

*Utan bensin stannar motorn – Nåkkve Balldin, www.pedagogisktperspektiv.se*

*En bra start – DBT med behandlingstillägg för ungdomar med emotionell instabilitet och autismspektrumtillstånd, www.bup.se*

Balldin & Balldin AB

### Böcker och filmer

*Den lärande hjärnan, Torkel Klingberg*

*Hjärnstorm, David Siegel*

*Insidan ut – film*

*Känslostormar, Predrag Petrovic*

*Dialektisk beteendeterapi – teori, strategi och teknik -*

*Anna Kåver och Åsa Nilsson*

*Vardagskompassen, Förskolekompassen & Skolkompassen –*

*Anna Sjölund*

*Tillsammans – om medkänsla och bekräftelse – Kåver & Nilsson*

*Himmel, helvete och allt däremellan – Om känslor – Kåver*

*Explosiva barn – Ross Greene*

*Vilse i skolan – Ross Greene*

*Problemskapande beteende – Bo Hejlskov Elvén*

Balldin & Balldin AB

*Hantera, utvärdera, förändra med lågaffektivt bemötande och tydliggörande pedagogik - Bo Hejlskov Elvén & Anna Sjölund*

*Känslor som kraft eller hinder, en handbok i känsloreglering – Hanna Sahlin & Elizabeth Malmquist*

*När mallen inte stämmer - Kenth Hedevåg*

*En femma kan få mig att tappa kontrollen – Pedagogiskt Perspektiv*

*Kat Kitt – www.cat-kit.com/sv*

*The Emotion Regulation Skill System – Julie Brown*

Balldin & Balldin AB