

Regulering



Innhold

- Hva er regulering?
- Ulike reguleringsstrategier
- Hvordan kan vi hjelpe og støtte?



Hva menes med regulering?

- I vår sammenheng tenker vi som regel på evnen til å tilpasse egne følelser og atferd til den situasjonen vi befinner oss i. Vi regulerer oss.
- Ofte kan det være vanskelig å regulere;
 - Intensitet i følelser
 - Følelsesuttrykk vs. situasjon
 - Grad av konsentrasjon
 - Mellom søvn og våkenhet

Emosjonell utvikling og evne til selvregulering

Å bygge evne til selvregulering:

1. Trygghet
2. Koble kroppens signaler med emosjoner
3. Forså årsak-virkning
4. Eksekutiv funksjon: impulskontroll

Fullverdig selvregulering er ingen barneferdighet – den er livslang og kontekstavhengig!



Regulering av konsentrasjon

- Beholde fokus på noe vi skal/må/vil få med oss
- Klare å slippe opp, bytte fokus, når det er nødvendig
- KONSEKVENSER: får ikke med seg viktige ting, faller utenfor det sosiale fellesskapet



Regulering av søvn og våkenhet

- Opprettholde en stabil døgnrytme
- Klare å holde oppmerksomhet lenge nok, ikke zoome ut mot egen vilje
- KONSEKVENSER: får ikke deltatt i samfunnet



Å regulere følelser og følelsesuttrykk

- Gradere følelser etter hva som har skjedd
- Tilpasse følelsesuttrykk til situasjonen man er i
- KONSEKVENSER:
 - Isolerer seg
 - får mange korrigeringer
 - blir bedt om å ta seg sammen



En «verktøykasse» av gode strategier

- Kroppsforankring
- Pust og timing
- Telle til 10
- Plan for overganger
- Sosialt vern
- Gå tur
- Medisin eller andre stimuli
- Holde på med fokusinteresse
- Snakke høyt med seg selv
- Bruke hjelpemidler (reguleringskurv)
- Selvstimulering



Gode strategier forts.

Spesifikt for regulering av Søvn/våkenhet

- Tilrettelegge for aktivitet i våkentid
- Fleksitid
- Nettstudier
- Hjemmekontor
- Hyppig skifte av oppgaver
- Hyppige pauser



Hvordan kan vi støtte og hjelpe?

- Forstå og respektere
- Lavaffektiv tilnærming
- Affektregulerings-modellen
- Kroppskompass og stress-soner
- Samregulering
- Toleransevindu-modellen
- Energibudsjett-tenkning
- Hjelp i overganger



Hva innebærer en lavaffektiv tilnærming?

- Affekt = følelse eller emosjon
- Ulike intensiteter/grader av affekt
- En grense mellom selvkontroll og kaos

En lavaffektiv tilnærming er å møte andre på en slik måte at affektene (våre og deres) holder seg på et så lavt nivå at vi alle fortsatt har kontroll

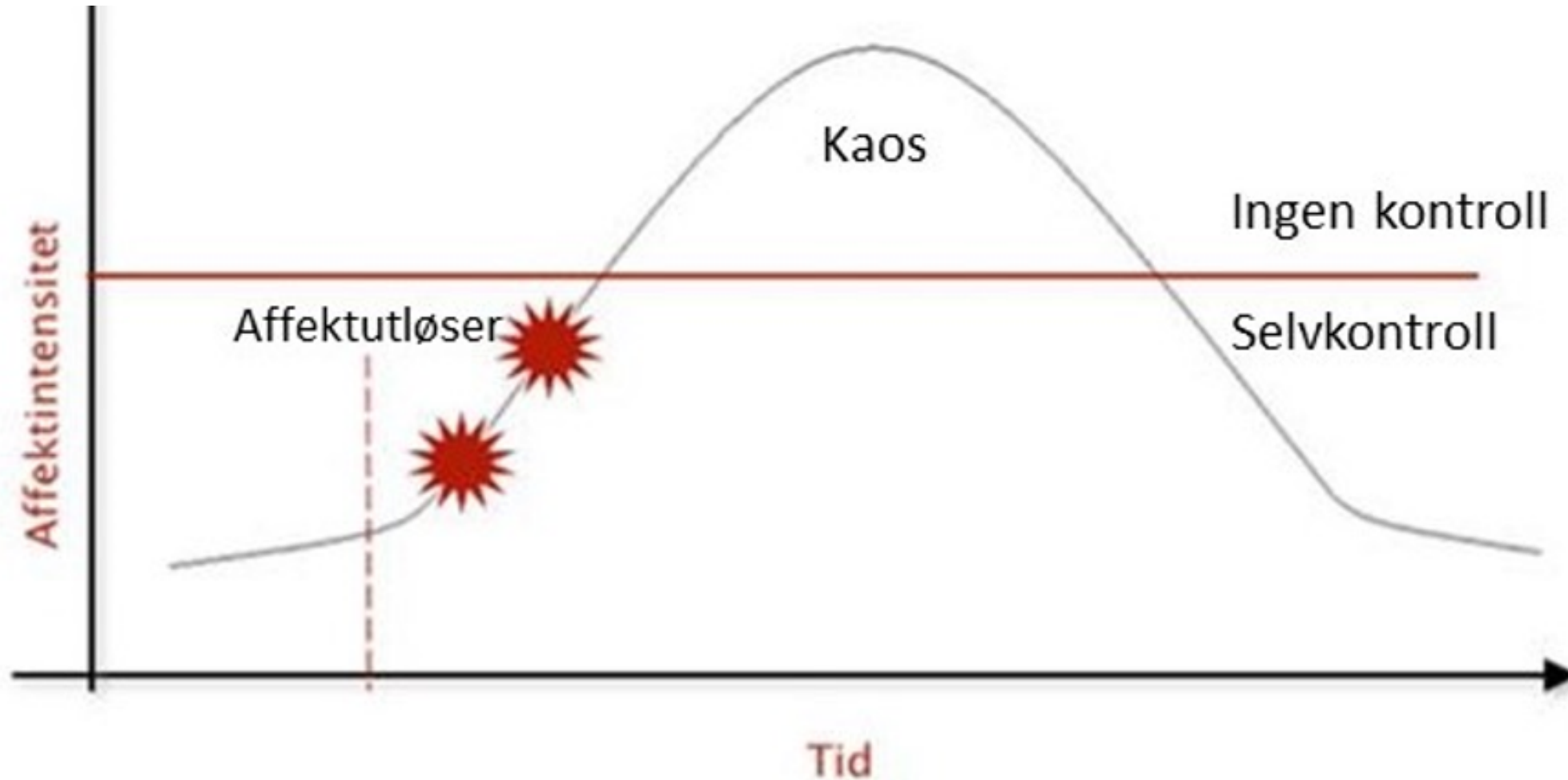


Lavaffektive strategier

- FOREBYGGENDE:
 - Motivere
 - Gi mestring
 - Gi tid
- DEMPENDE:
 - Redusere kravene og finne et kompromiss
 - Bruke humor
 - Biljardtrikset
 - Gi affektbefrielse
 - Slappe av – dempe egen affekt
 - Sette ord på situasjonen
 - Avlede
 - Vente



Affektregulerings-modellen



Reguleringsstrategier i affektregulerings-modellen

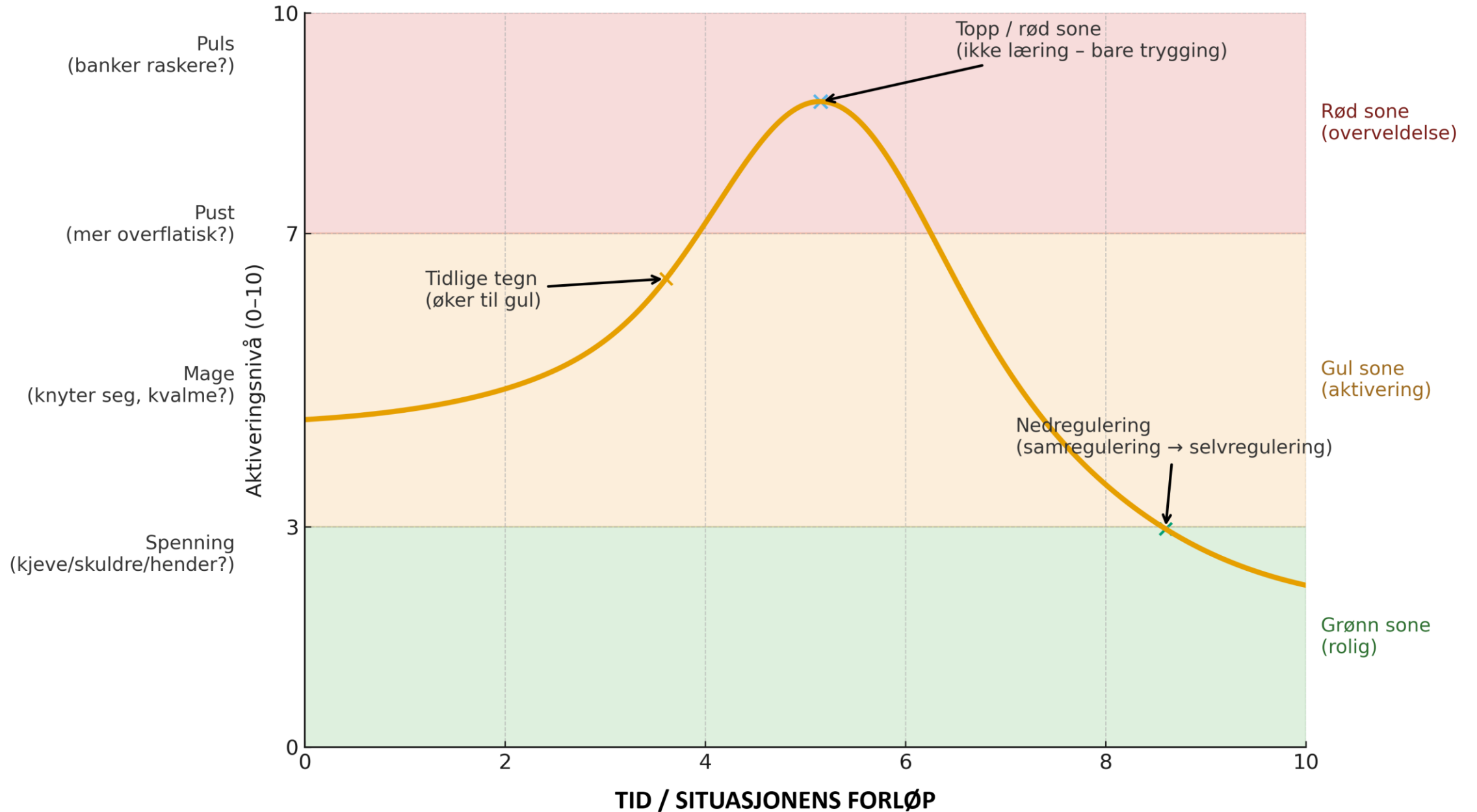
Uhensiktsmessige strategier

- Sette i gang kjente handlingsforløp
- Stille samme spørsmål om og om igjen
- Ritualistiske handlinger
- Nekte
- Gå vekk / løpe bort
- Slå, kaste, skrike...
- «Shutdown»
- Selvskade
- True, banne ...

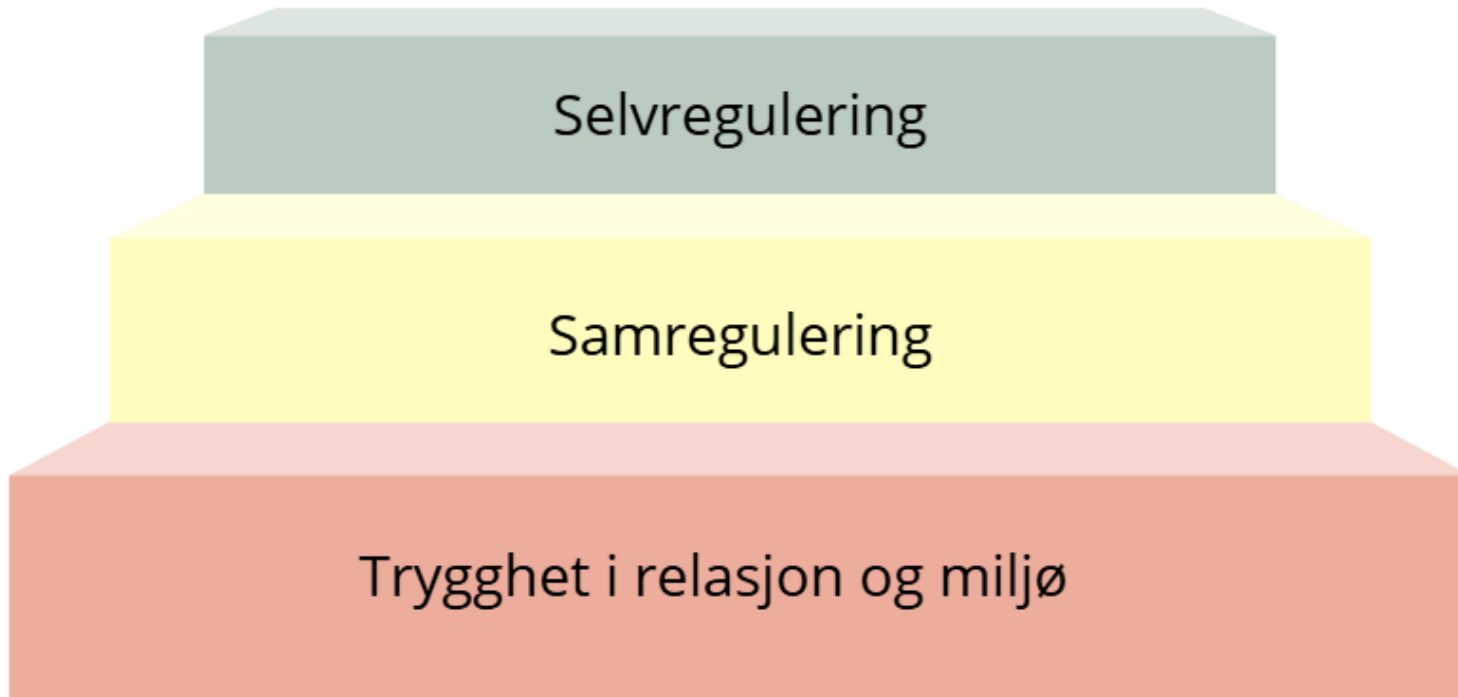
Hensiktsmessige strategier

- Be andre om å la deg være i fred
- Be om pause/å få være alene
- Gå til avskjermet rom/sted
- Selvstimulere/drive med beroligende aktivitet
- Sjekke planer, lister, oversikter
- Lese en beroligende sosial historie

Kroppskompass og stresskurve



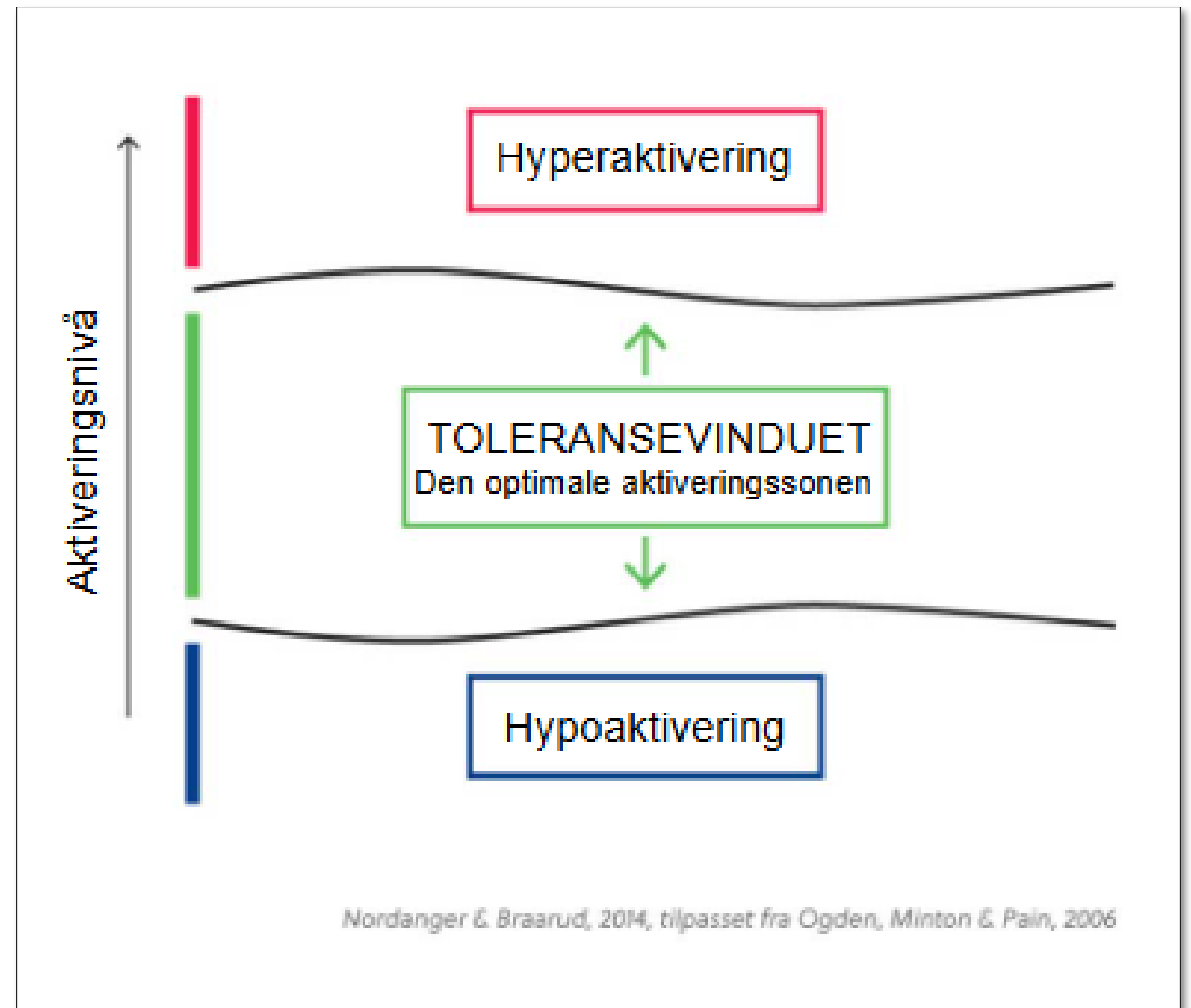
Samregulering – å «låne» ro fra andre



- Når følelsene er sterke
- Ved overganger
- Ved shutdown / tilbaketrekning

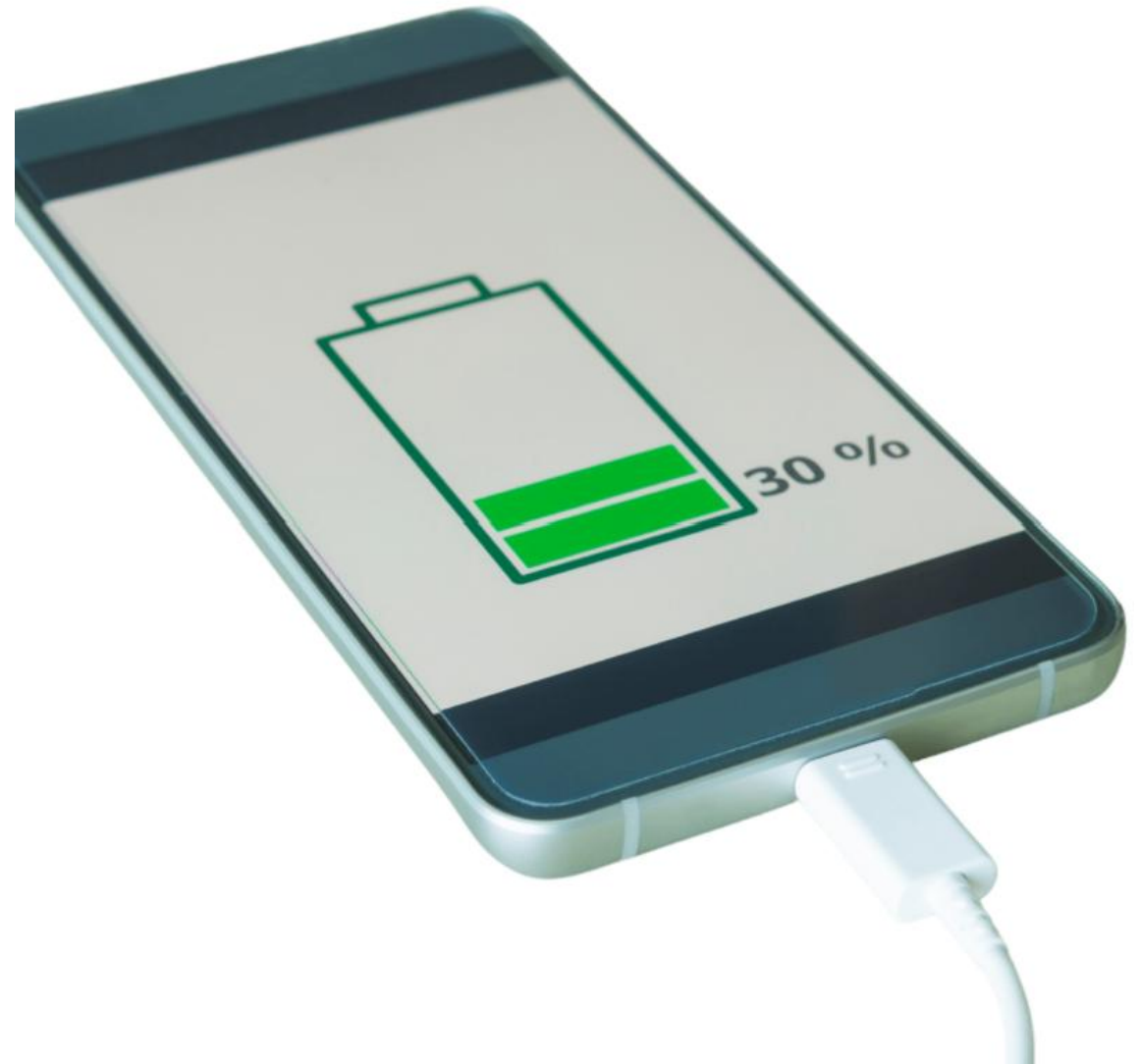
Toleranseviduet

- Forstå hva som skjer når man blir følelsesmessig belastet
- Viser spennet av aktivering som er optimalt for en person
- Selvregulering og reguleringsstøtte kan hjelpe oss tilbake i toleransevinduet



Energibudsjett

- En måte å hindre at vi blir helt utladet
- Planlegging av energiforbruk i en gitt periode
- Bygger på oversikt over hva som gir og hva som tapper oss for energi



Hvordan lager vi et energibudsjett?

- Lag en liste over hva som gir deg energi (som du slapper av med, føler deg oppkvikket av)
- Lag en liste over hva som tapper deg for energi (som du blir sliten av)
- Sett opp en plan for et gitt tidsrom (en dag, en uke...) der du deler aktiviteter inn i det som gir og det som tar energi.
- Tilpass slik at det er max 50% aktiviteter som tapper deg for energi i tidsrommet du planlegger.

TORSDAG	
FÅR	TAPPER
spille SIMS	skole 9-14
Se på YouTube	spise med middag de andre
Kose katt	

Hjelp i overganger

- Gi nok tid
- Redusere antall overganger
- Forberede overgangen
- Gjøre overgangen til en egen aktivitet
- Benytte hjelpemidler
- Bruke forklaringsmetoder
- Bruke planverktøy
- Bruke dryppe-metoden
- Tilpass individuelt



Metoder du bør kjenne til

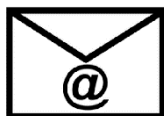
- KAT – kassen
- STAMP-metoden
- Følelstrappen
- Følelsesbarometeret
- Tegneseriesamtaler
- Sosiale historier



TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN!



www.spiss.no



torill@spiss.no



+47 913 04 375



Torill Fjervan-Granum
DAGLIG LEDER I SPISS

Vil du lære mer?

Bli med på nettkurset «Følelser og Regulering!

KUN kr. 4500!

Skann QR-koden under, les mer og meld deg på!



Du får:

- Tilgang til passord-beskyttet kursportal
- 7 moduler med totalt 30 leksjoner
- Ca. 6,5 timer med undervisningsvideoer
- Bonuser: 3 e-bøker og en sang!
- Mange lenker til videre studier
- 100% nettbasert, full frihet!
- Eget forum der svar på oppgaver og andre undringer og kommentarer kan deles med medstudenter og kursleder
- Nedlastbare PDF'er av lysbildene til alle leksjonene
- Mulighet til å booke en-til-en Zoom samtaler med kursleder
- Avsluttende quiz med mulighet til å få dokumentasjon av bestått kurs
- **Tilgang med en gang du melder deg på, og i et helt år fra påmelding!**