

KRAVUNDGÅENDE ADFÆRD

Hvad er kravundgåelse, hvad er krav, undgåelsesstrategier, triggere og hjælpsomme strategier



Annes Kontor
anneskontor.dk

Krav fører ofte til konflikter

- Konflikt opstår, når den unge prøver at undgå et krav
- Konflikten kan opstå med kravstiller eller inde i den unge



3 niveauer

- Almindelig kravundgåelse (jeg gør det i morgen ...)
- Autistisk kravundgåelse (pga. mgl. forestillingsevne, struktur m.m.)
- Ekstrem kravundgåelse (PDA), hvor det bliver et handicap/angst (den unge VIL gerne, men KAN ikke)

Årsager til kravundgåelse

- Et generelt højt stressniveau og sanseoverload
- Nedsat sammenhængsforståelse - hvad handler kravet om og hvorfor?
- Nedsat fleksibilitet - mangel på forberedelse og forudsigelighed
- Nedsat mentalisering og forestillingsevne - hvad er meningen med kravet?

Krav er ubehagelige fordi

- Jeg hader følelsen af kontroltab
- Jeg har det svært med afbrydelser
- Skift er ubehagelige (måske stiller du nye krav?)
- Jeg synes det er svært, når jeg ikke har lyst
- Jeg kan ikke forestille mig, hvad du mener, kravet mangler tydelig definition/detaljer
- Jeg kan ikke finde motivation, når jeg ikke kan se mening
- Jeg mærker angst for nederlag, det sikreste er slet ikke at forsøge
- Jeg skammer mig og får dårlig samvittighed, når jeg ikke kan efterleve det

Når den unge siger NEJ, betyder det ofte:

- “Fortæl mig tydeligt, hvad du forventer af mig”
- “Giv mig 10 minutter til at vænne mig til det”
- “Hvornår kan jeg fortsætte med det, jeg er i gang med?”



Hvad er krav?

Direkte krav

- Konkrete handlinger
- Hverdagsaktiviteter
- Større aktiviteter

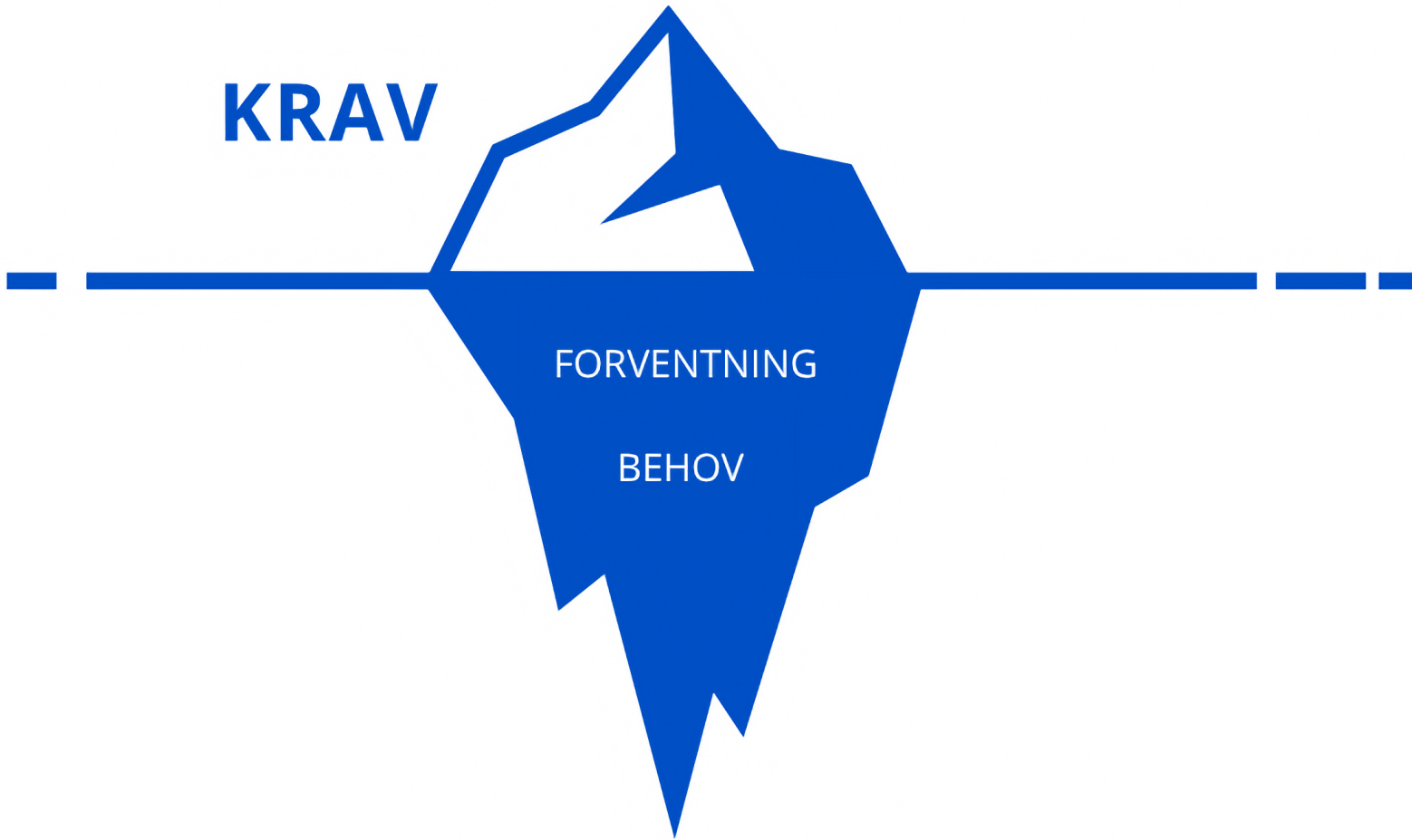
Indirekte krav

- Forventninger (egne og andres)
- Normer og traditioner
- Socialt samvær
- Ros
- Andre mennesker
- Sansepåvirkning

KRAV

FORVENTNING

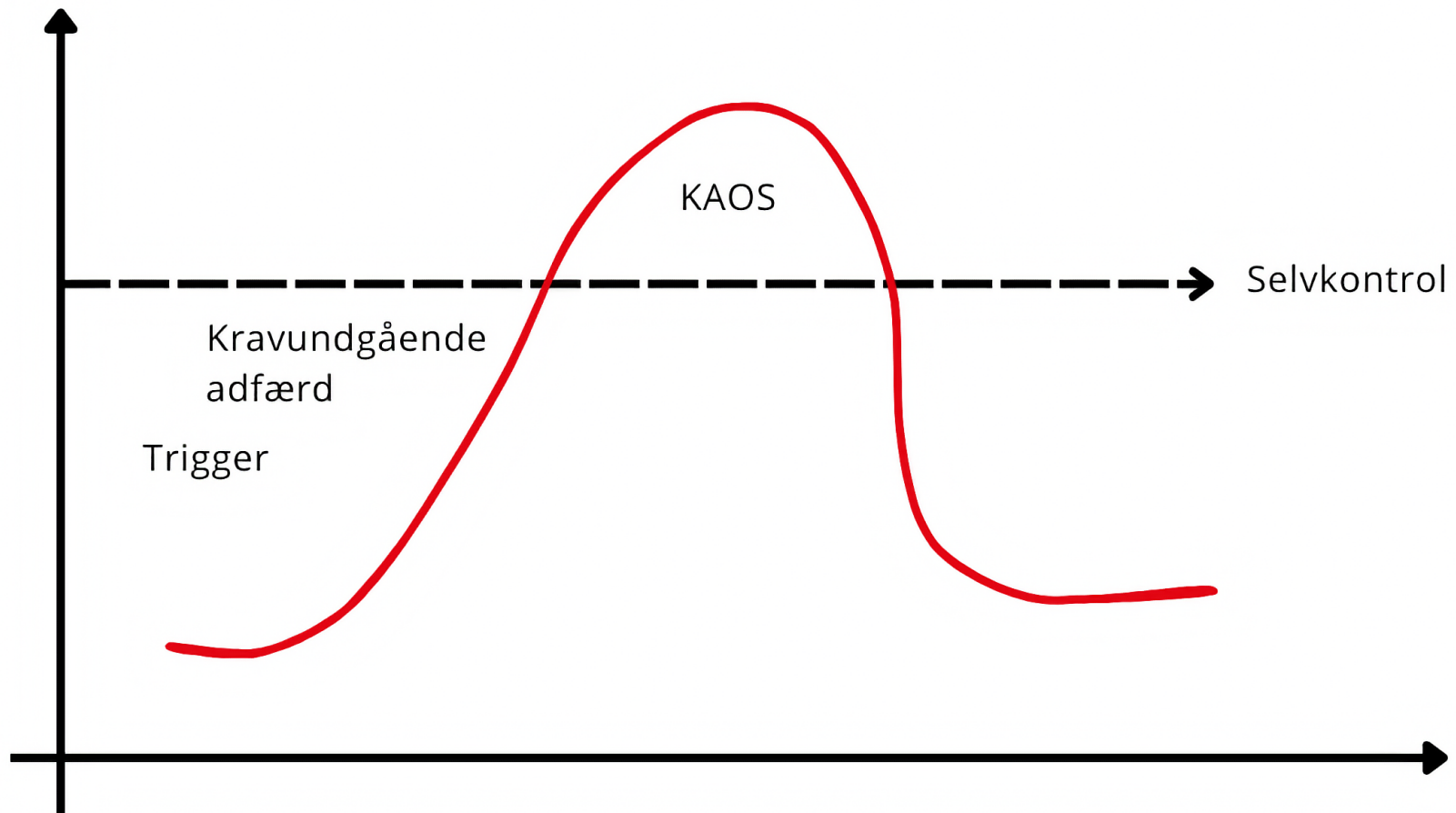
BEHOV



Undgåelsesstrategier

- Holder lange monologer
- Ignorerer eller trækker sig
- Anvender charme
- Reducerer meningsfuld snak: fniser eller irriterer den anden
- Gentagne spørgsmål eller besvarer spørgsmål med spørgsmål
- Diskuterer eller skændes vedholdende
- Trækker tiden - “om et øjeblik”
- Bruger undskyldninger eller trusler
- Ændrer emnet eller distraherer - “se her”
- Plager stædigt
- Giver andre dårlig samvittighed og skyld
- Ubeslutsomhed - “det ved jeg ikke”
- Løber væk
- Går i modsatte grøft
- Bluffer/lystløgner
- “Glider ind” i en lånt rolle (tager en maske på)
- Overspringshandlinger
- Fysiologiske klager, ondt i hovedet, maven, benene
- Vredesudbrud eller nedsmeltninger
- Ekstrem adfærd: råber bandeord, bliver voldelig, selvskade m.m.

Hvad udløser kravundgåelse?



Hjælpssomme strategier

Kravtilpasning

Synkronisering af de voksnes forventninger og barnets tolerance



Tolerance



Krav

Hjælpssomme strategier

- Medbestemmelse
- Samhørighed
- Forberedelse og struktur (de herlige H'er)
- Sproglige virkemidler
- Stil bløde krav
- Anvend hacks
- Hold affekten nede (Low Arousal)

Anbefaling

**Observer adfærd, skriv ned hvornår
adfærd udløses, test hvilke metoder der
virker, skriv erfaringerne ned og prøv igen.**



Annes Kontor
anneskontor.dk