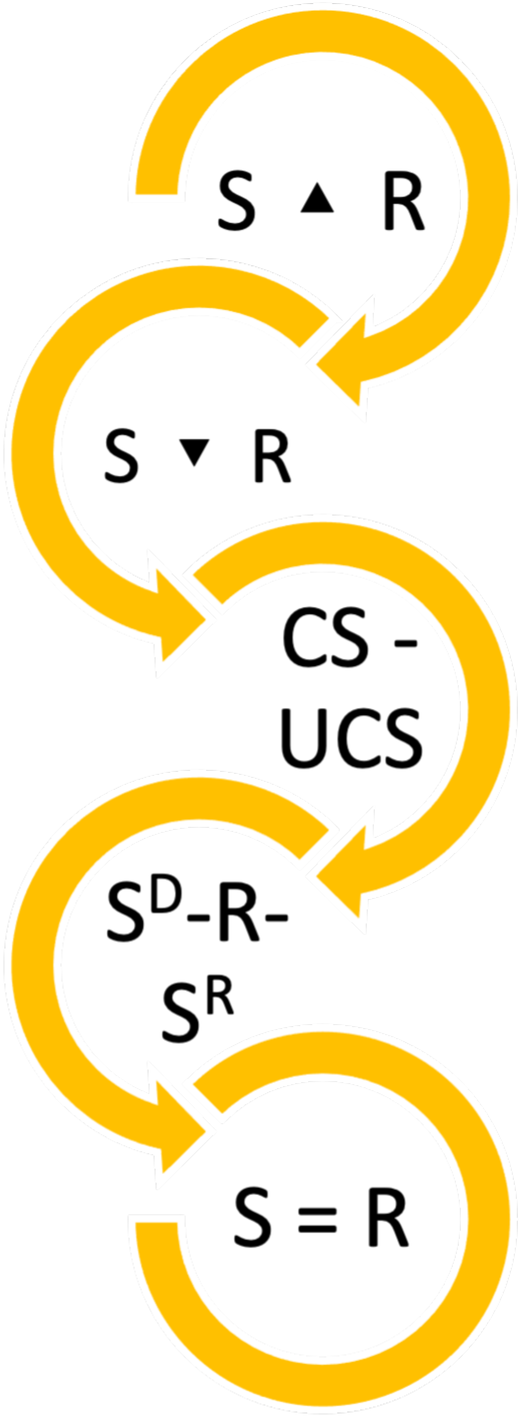



NAFO
Rogaland Lokallag

# Emosjoner, selvsnakk og tanker

## Atferd

Psykolog og sertifisert atferdsanalytiker - Søren Jensson Skår





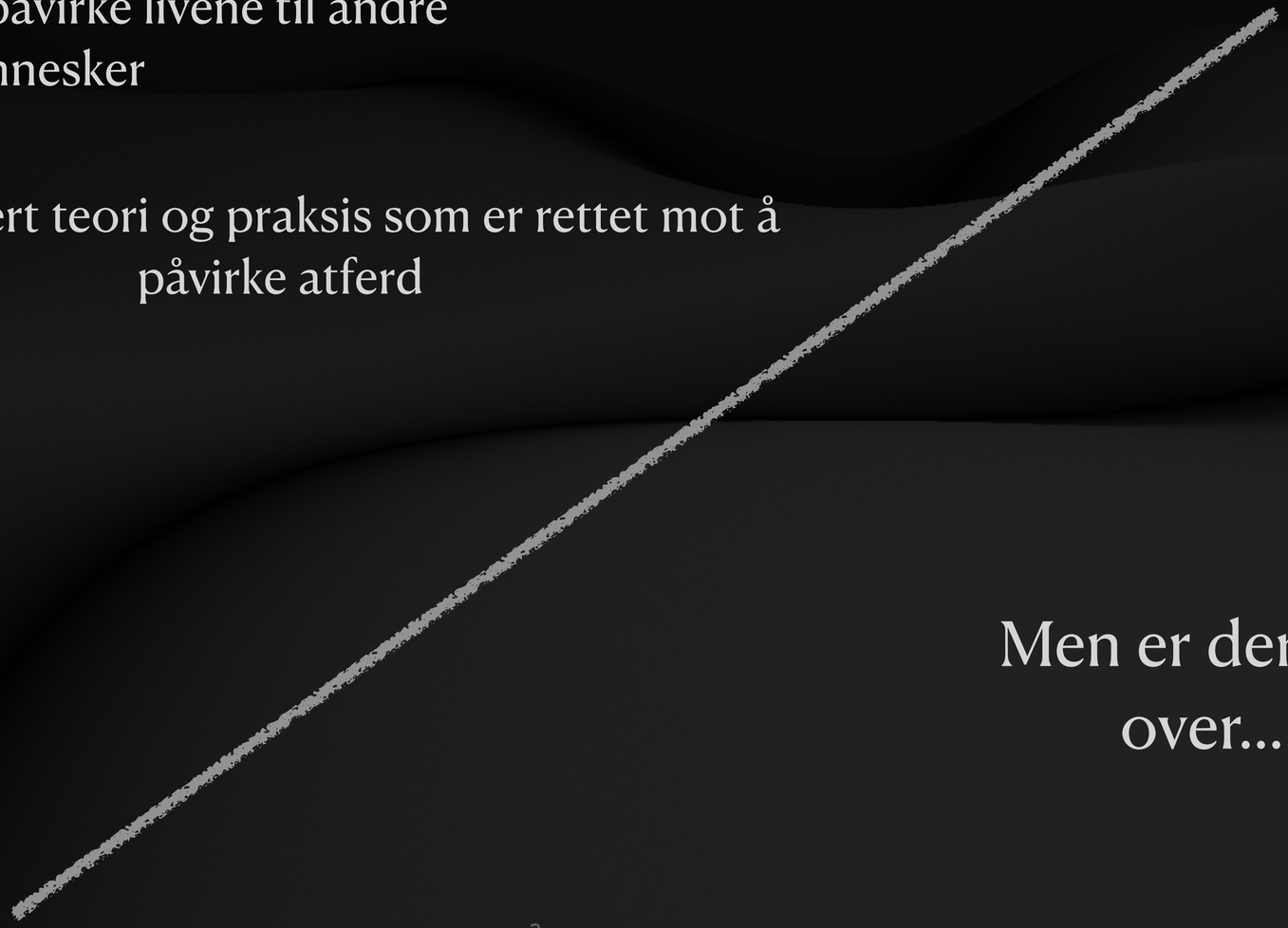



B A L



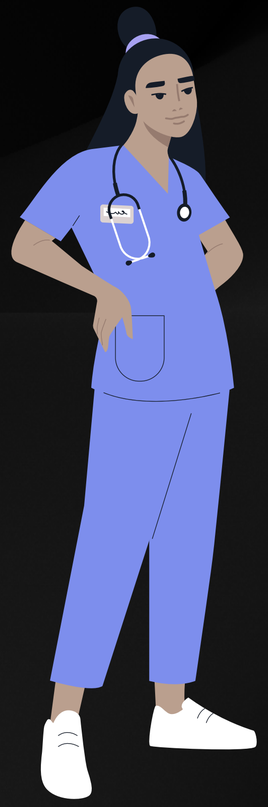
Det har vært en overveiende andel forelesninger med fokus på evidensbasert, atferdsanalytiske tiltak rettet mot å endre hvordan vi som tjenesteytere kan påvirke livene til andre mennesker

Det har vært teori og praksis som er rettet mot å påvirke atferd



Men er dere klar over....?



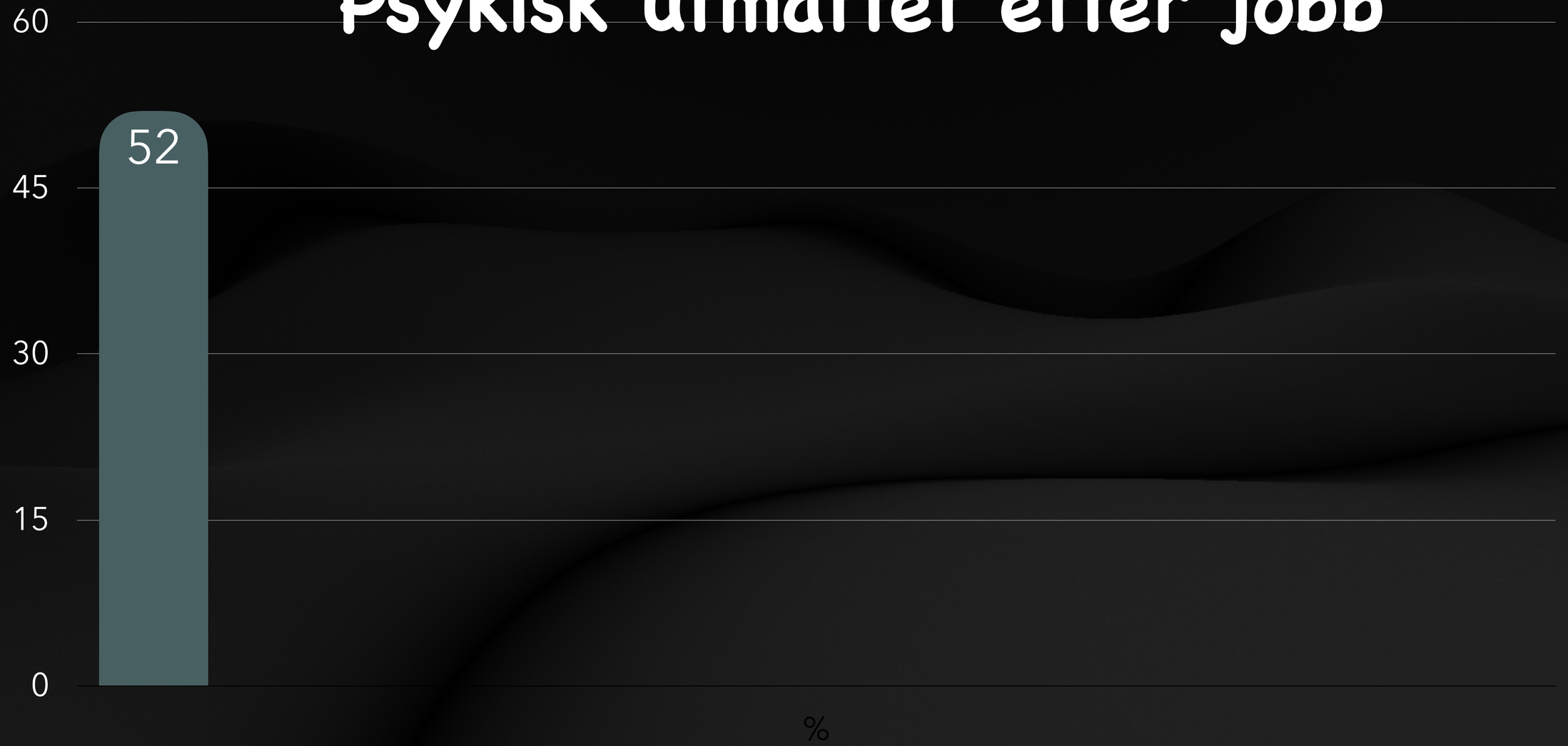


At dere også er mennesker?






# Psykisk utmattet etter jobb



opplever seg selv som ineffektiv og lite kyndig



redusert motivasjon

høy arbeidsmengde

# Hvorfor er det slik?

redusert mestringsfølelse



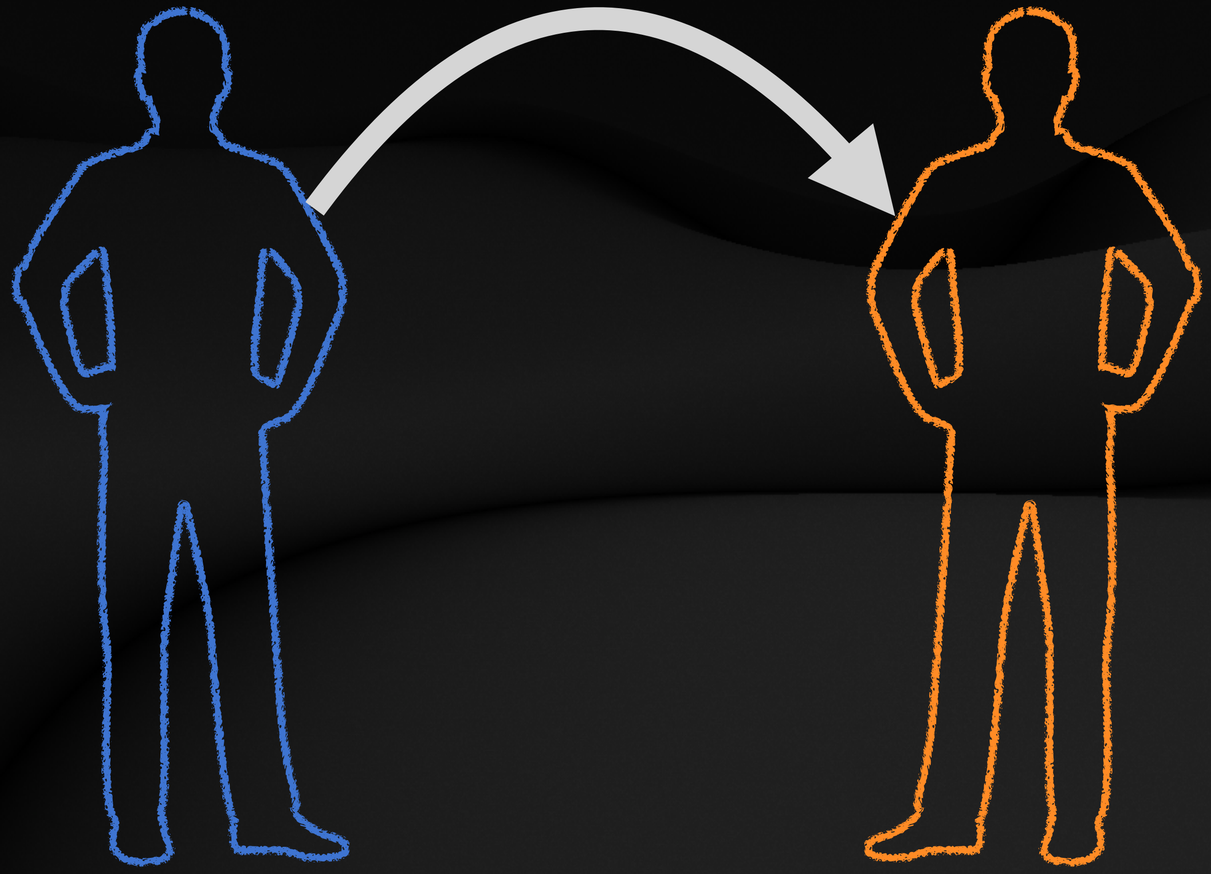
lite hvile

føler at man ikke strekker til

jobben man gjør ikke er viktig

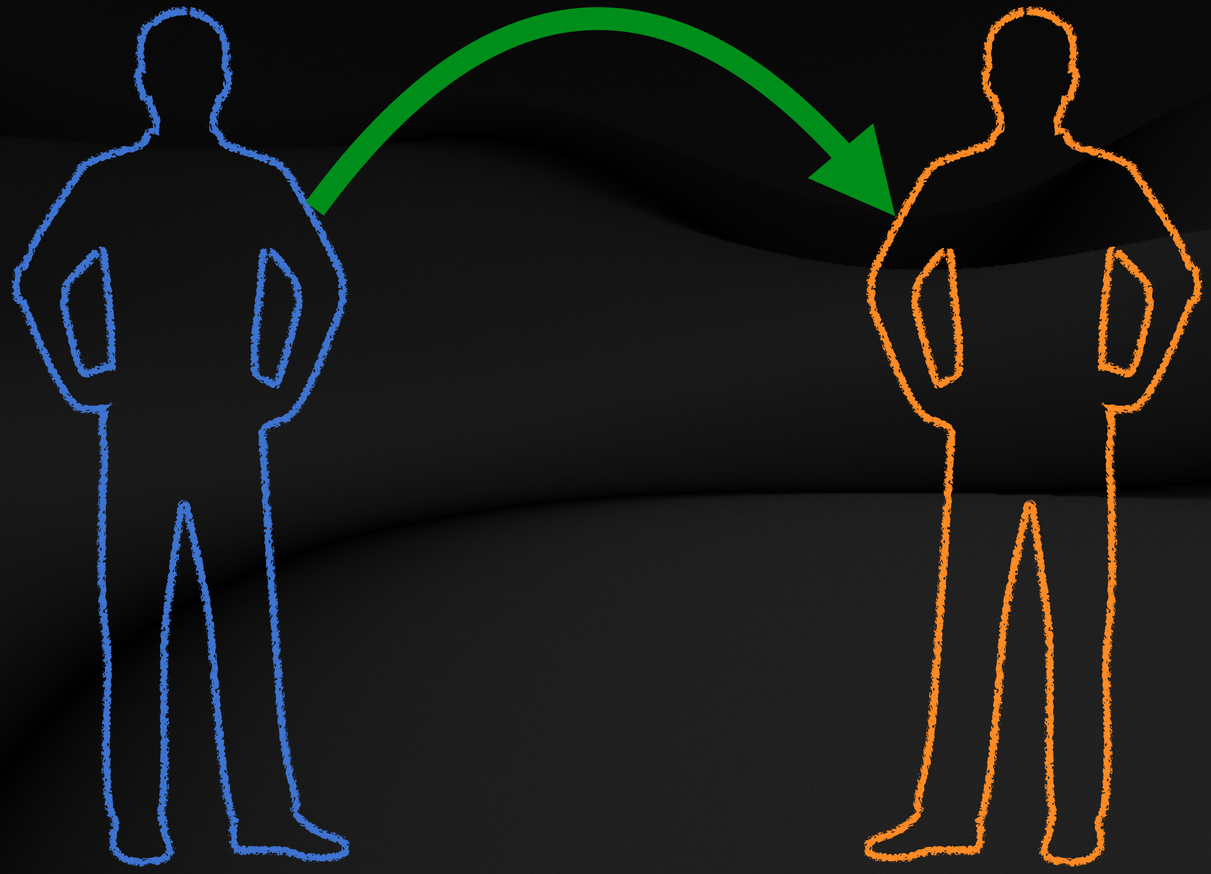
Tjenesteyter/forelder

Den som trenger hjelp og bistand



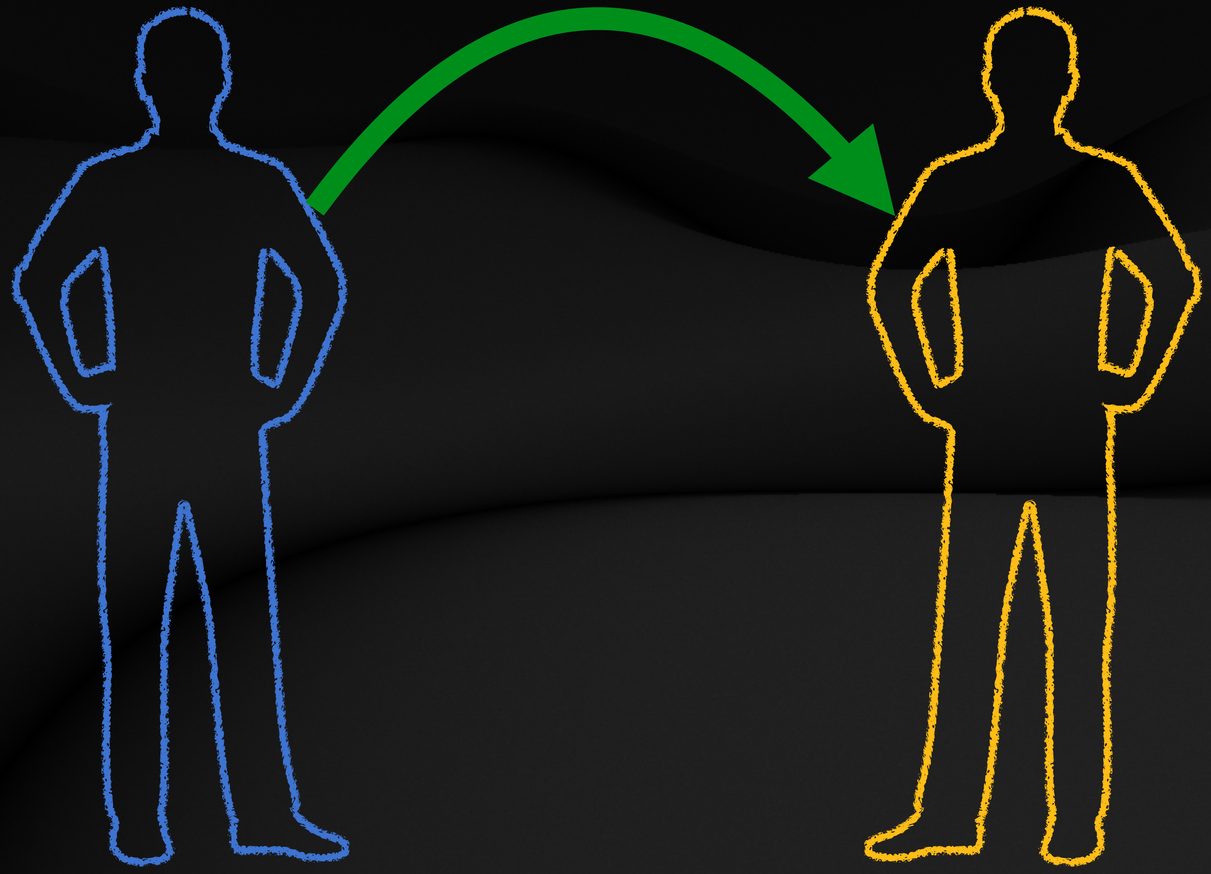
Tjenesteyter/forelder

Den som trenger hjelp og bistand



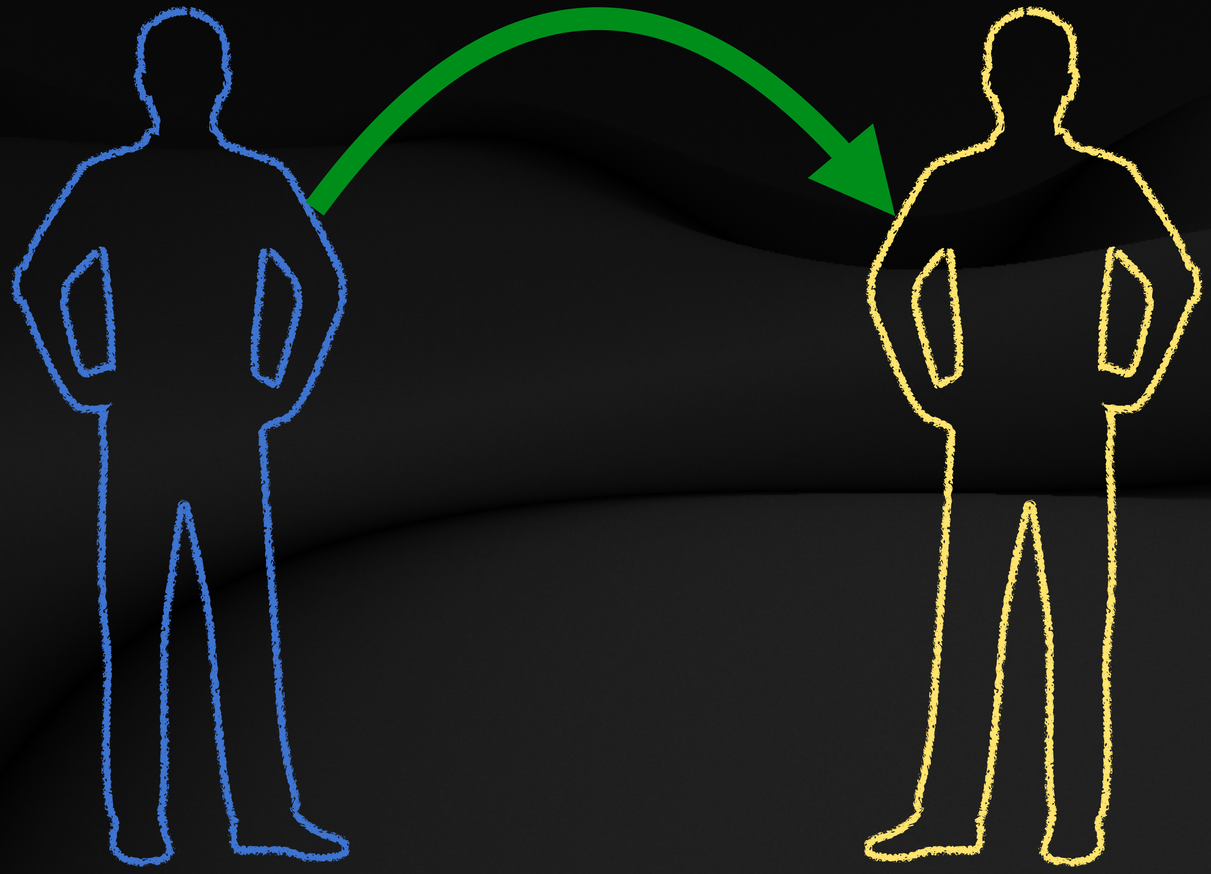
Tjenesteyter/forelder

Den som trenger hjelp og bistand



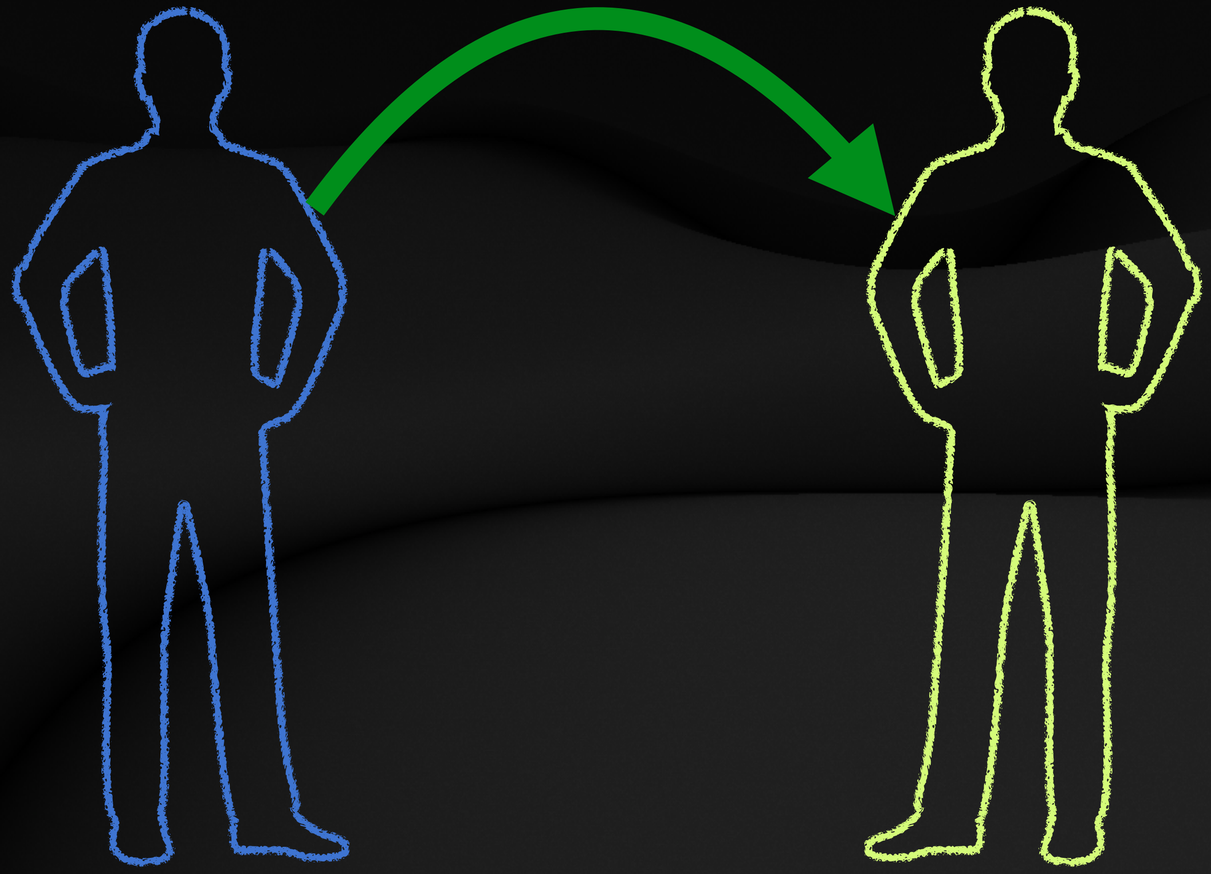
Tjenesteyter/forelder

Den som trenger hjelp og bistand



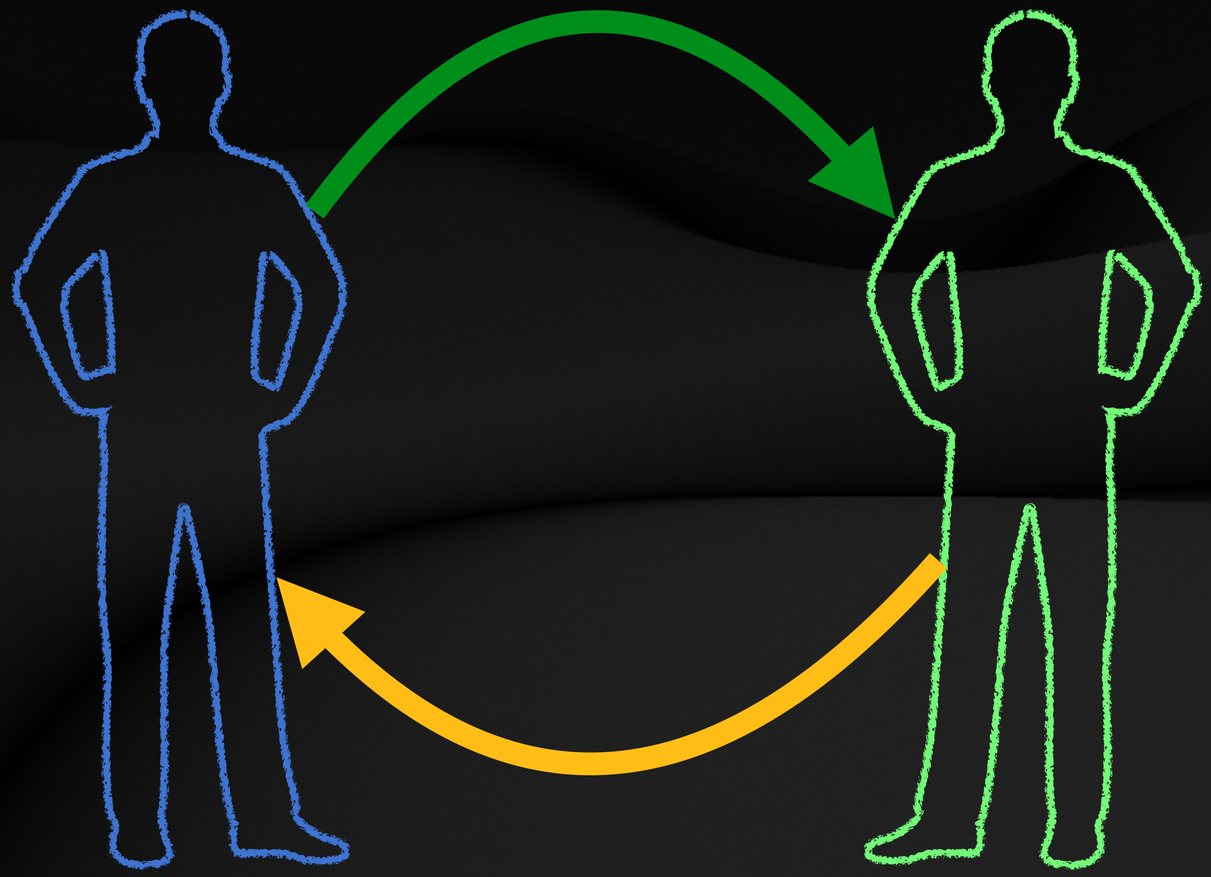
Tjenesteyter/forelder

Den som trenger hjelp og bistand



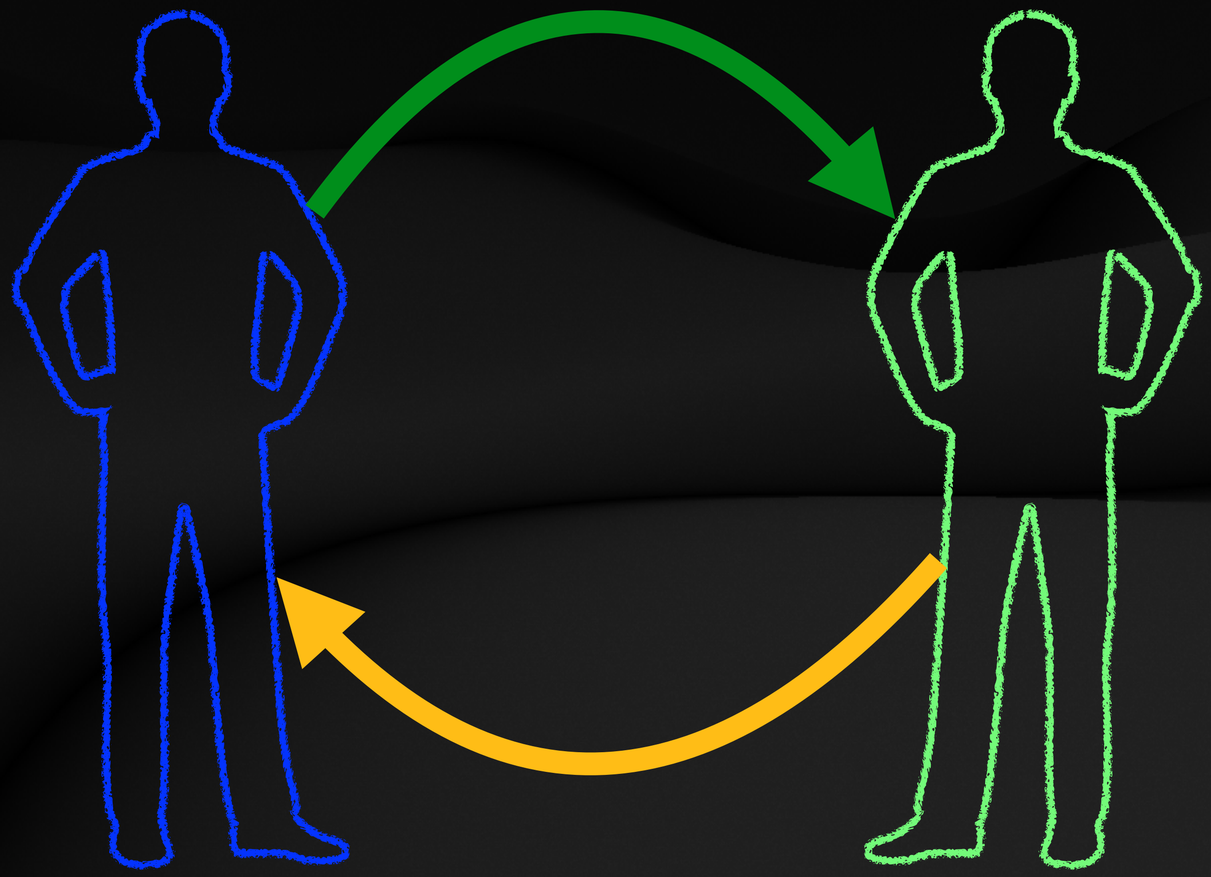
Tjenesteyter/forelder

Den som trenger hjelp og bistand



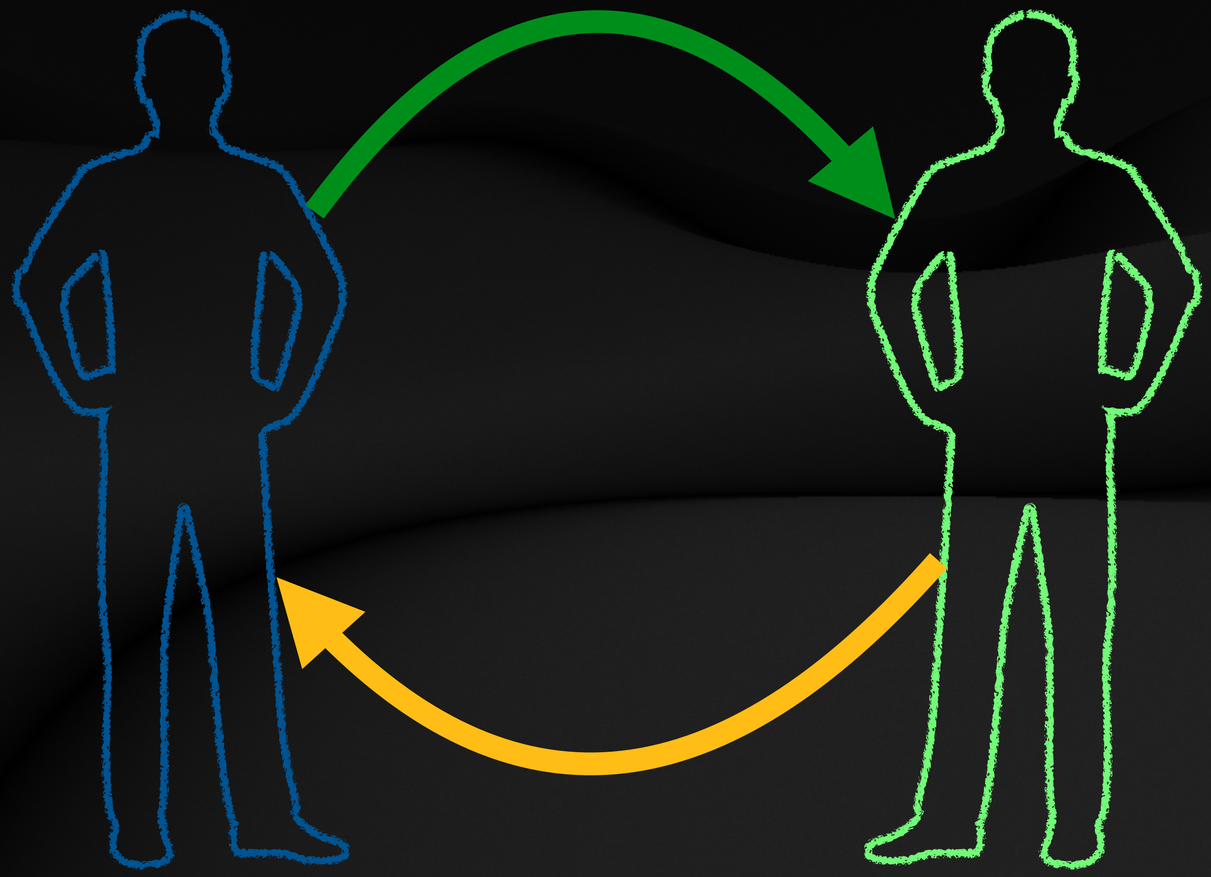
Tjenesteyter/forelder

Den som trenger hjelp og bistand



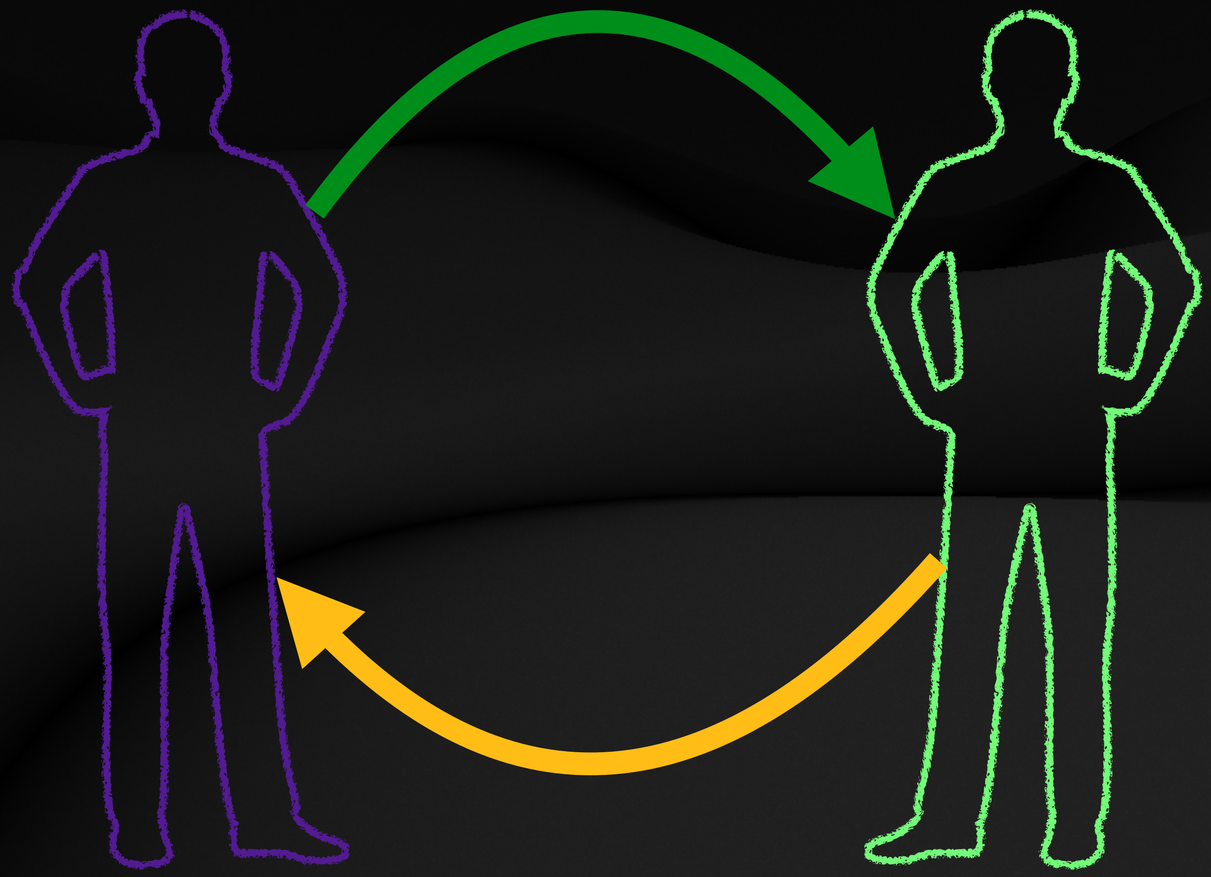
Tjenesteyter/forelder

Den som trenger hjelp og bistand



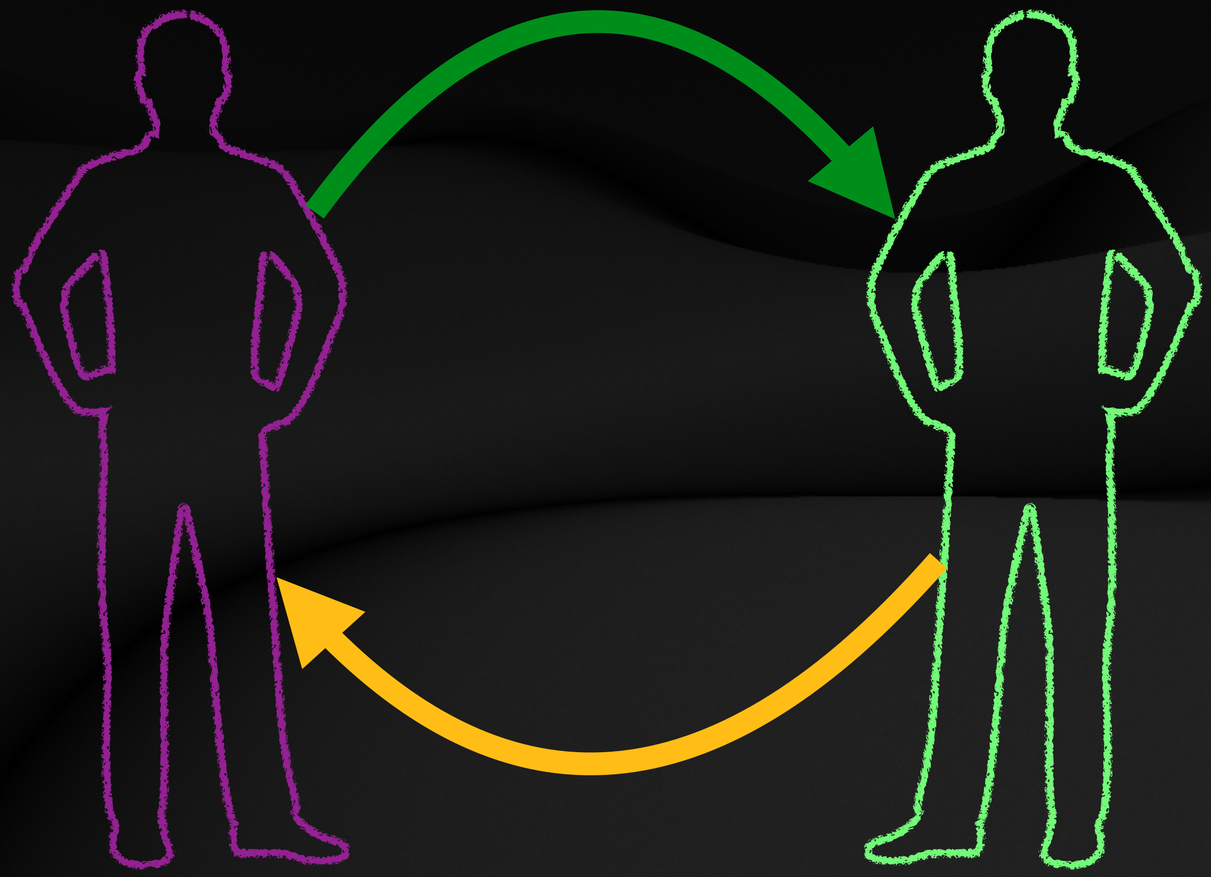
Tjenesteyter/forelder

Den som trenger hjelp og bistand



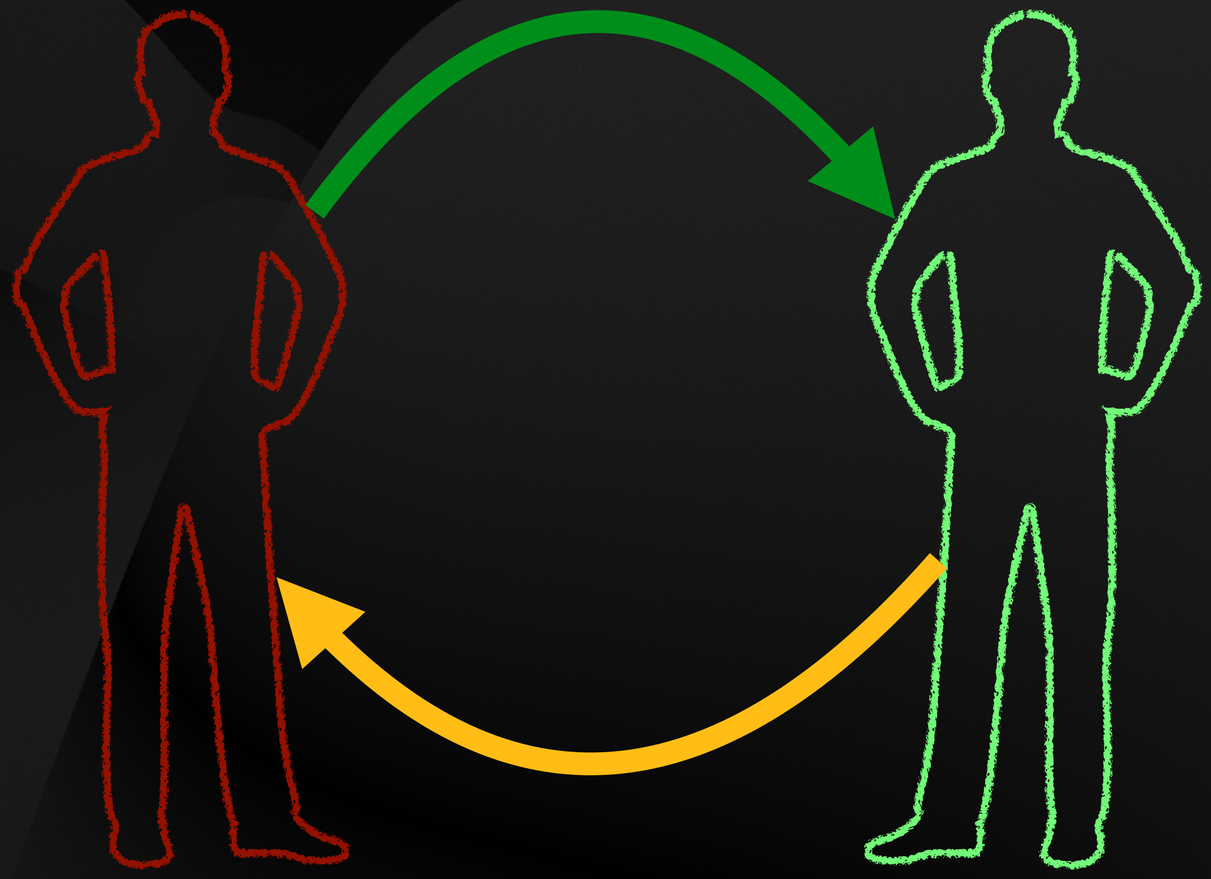
Tjenesteyter/forelder

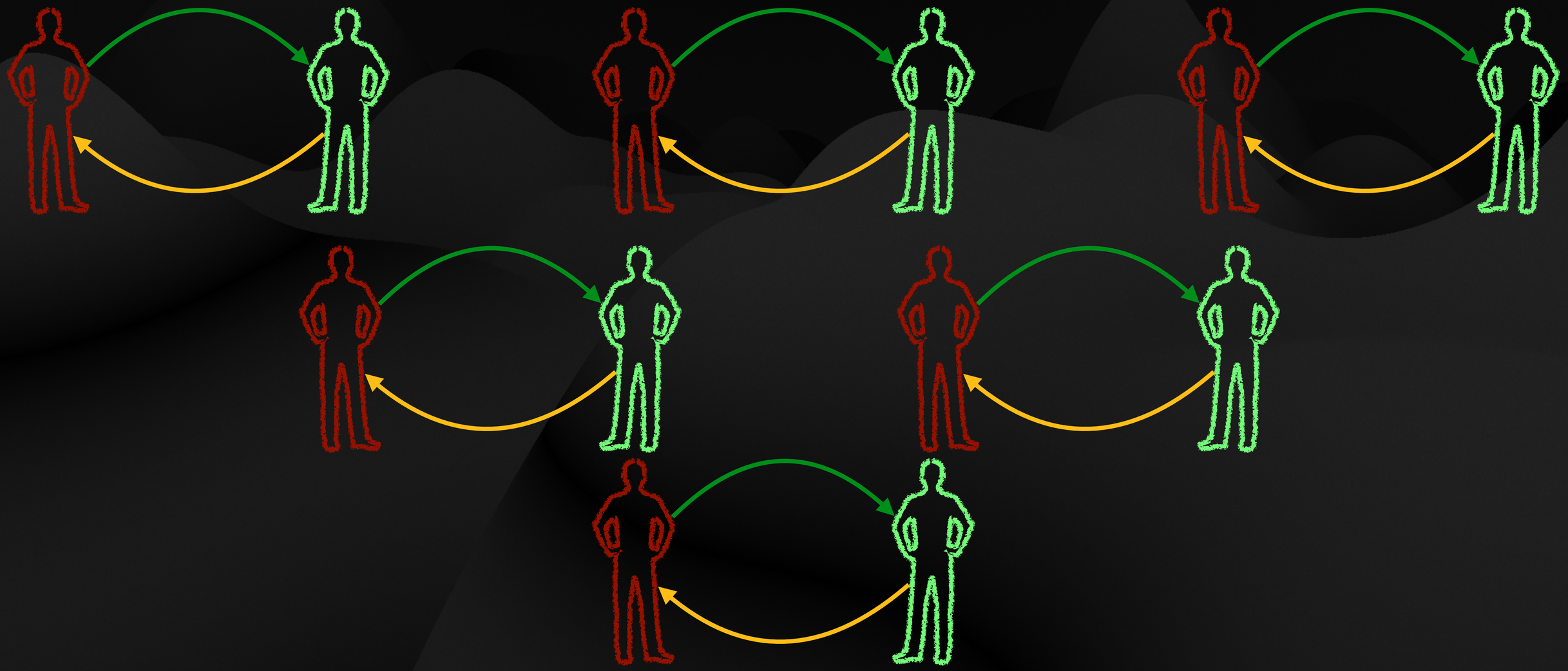
Den som trenger hjelp og bistand



Tjenesteyter/forelder

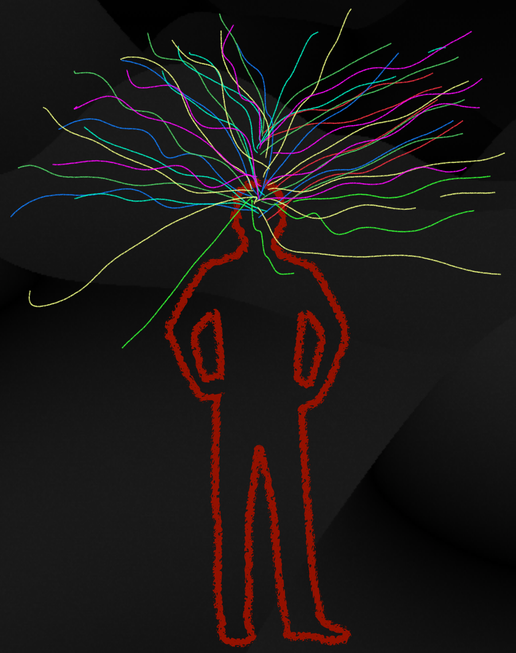
Den som trenger hjelp og bistand



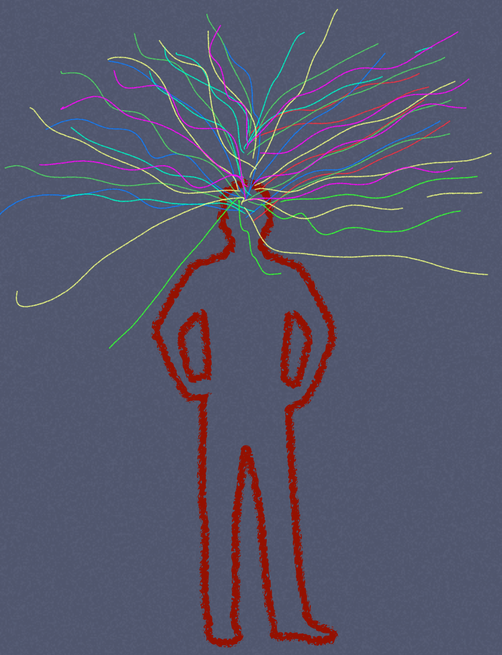




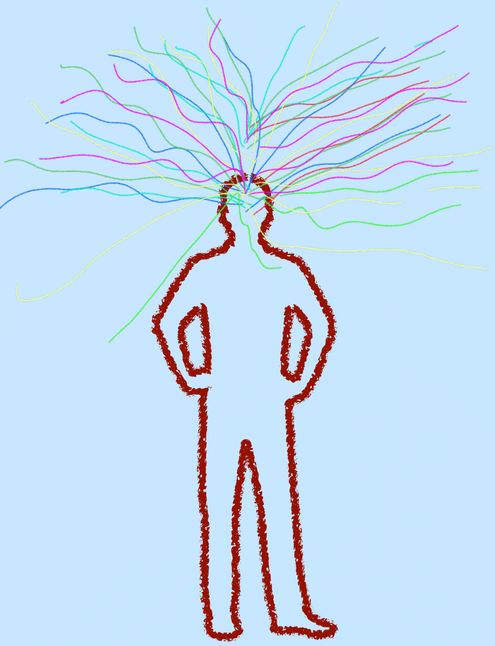
Hva er egentlig alt «dette»?



«Dette»

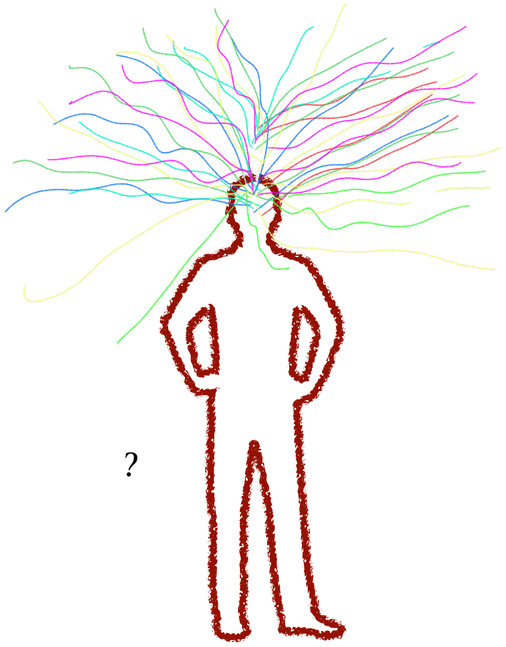


«Dette» er atferd

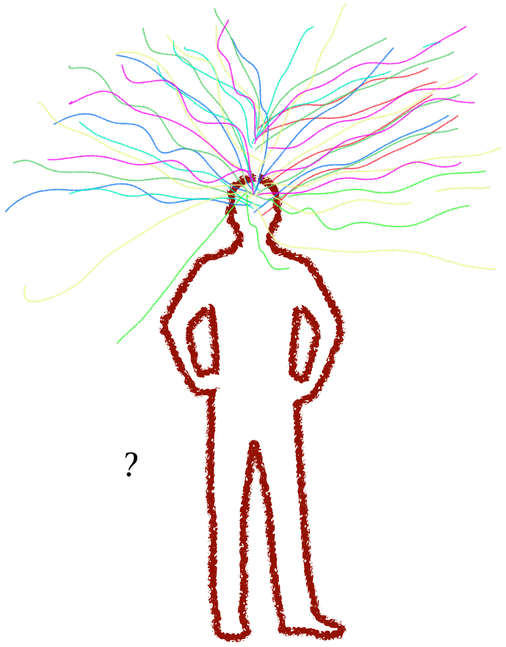


«Dette» er atferd

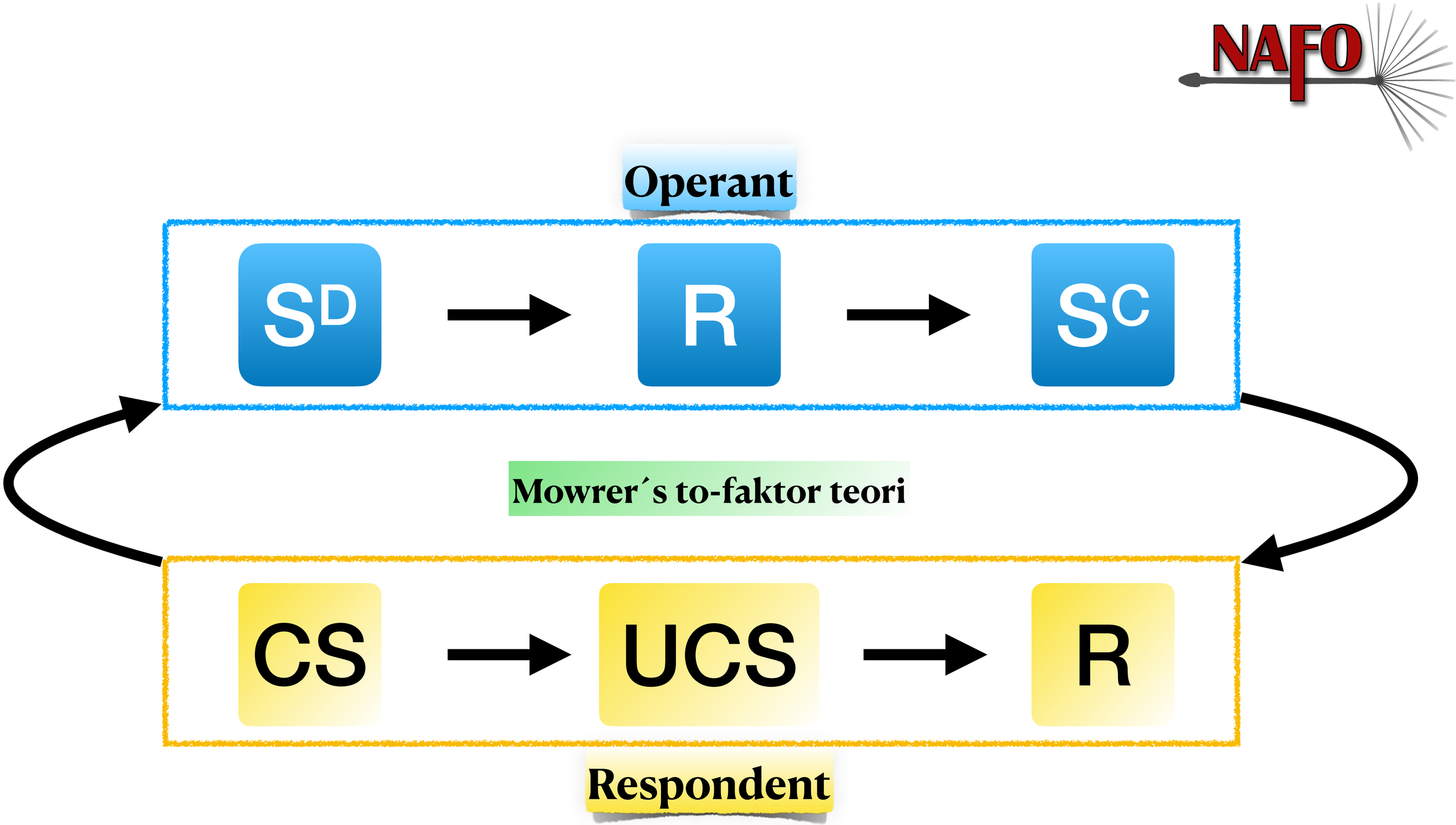
og atferd kan vi jobbe med

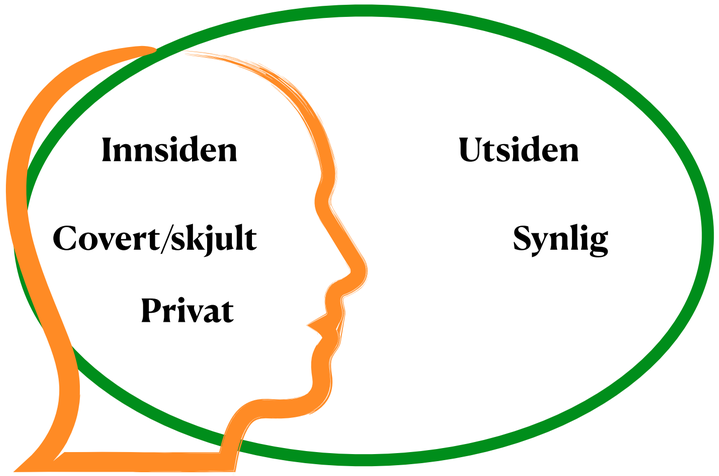


Men hvilken type atferd er det snakk om?



Men **hvilke typer** atferd er det snakk om?


Operant
SD
R
SC
Mowrer´s to-faktor teori
CS
UCS
R
Respondent




Kompleks

Tenking

Handlinger

Språk

Problemløsning

**Operant**

**Respondent**

Opplevelse

Ubehag

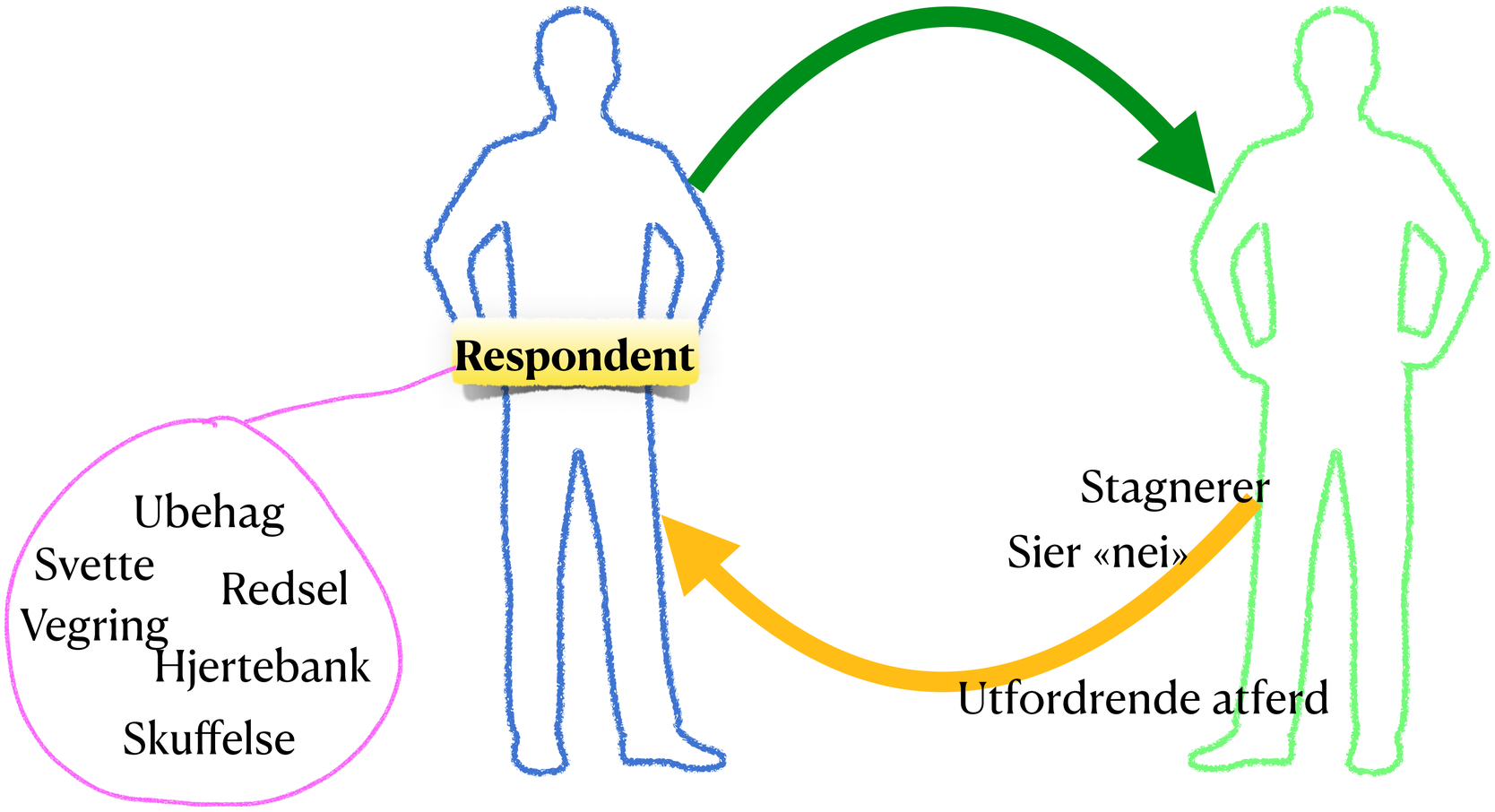
Behag

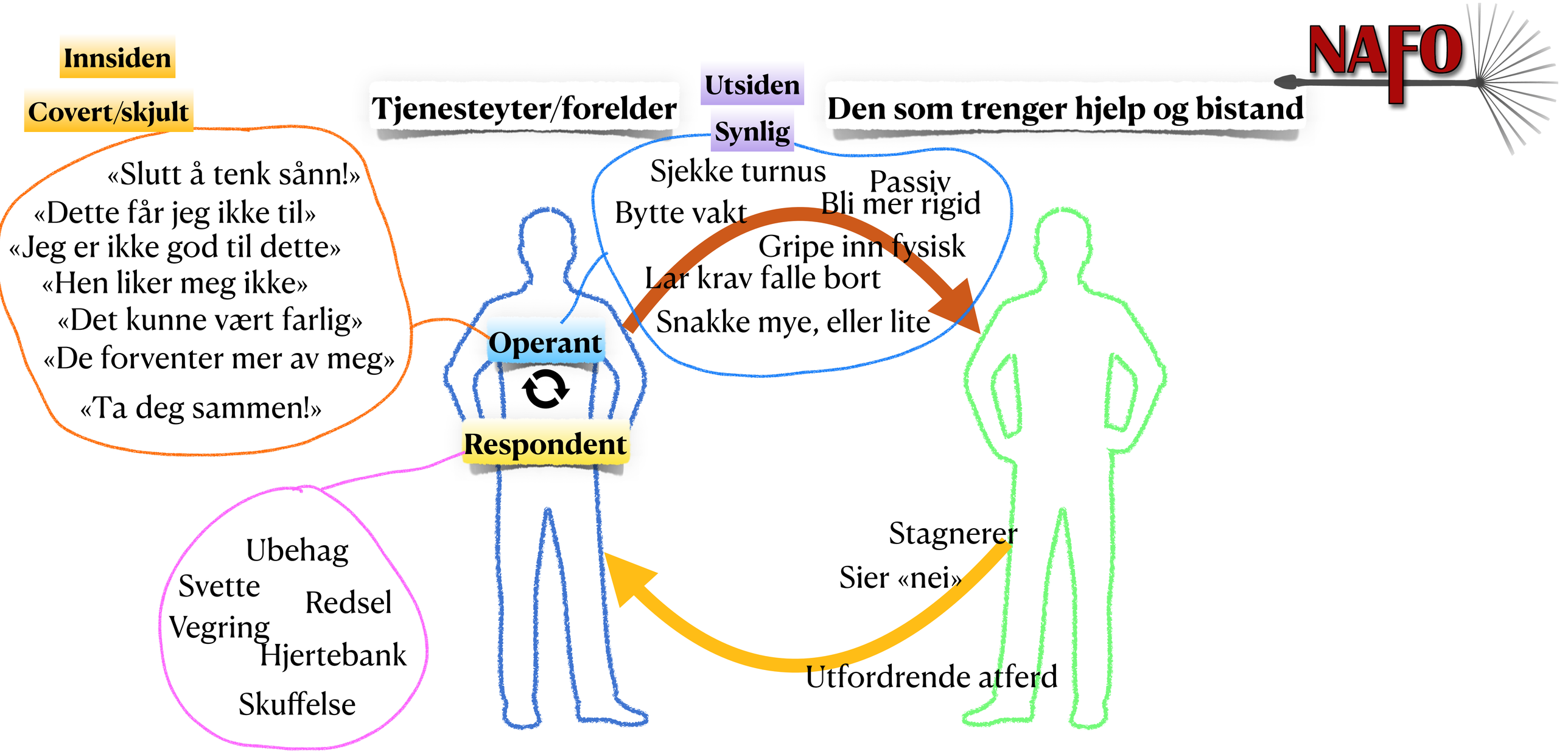
Emosjoner

Reflekser

**Tjenesteyter/forelder**

**Den som trenger hjelp og bistand**




Innsiden
Covert/skjult
Tjenesteyter/forelder
Utsiden
Synlig
Den som trenger hjelp og bistand
«Slutt å tenk sånn!»
«Dette får jeg ikke til»
«Jeg er ikke god til dette»
«Hen liker meg ikke»
«Det kunne vært farlig»
«De forventer mer av meg»
«Ta deg sammen!»
Sjekke turnus
Passiv
Bli mer rigid
Bytte vakt
Gripe inn fysisk
Lar krav falle bort
Snakke mye, eller lite
Operant
Respondent
Ubehag
Svette
Redsel
Vegring
Hjertebank
Skuffelse
Stagnerer
Sier «nei»
Utfordrende atferd

**Innsiden**

**Covert/skjult**

**Tjenesteyter/forelder**

**Utsiden**

**Synlig**

«Slutt å tenk sånn!»
«Dette får jeg ikke til»
«Jeg er ikke god til dette»
«Hen liker meg ikke»
«Det kunne vært farlig»
«De forventer mer av meg»
«Ta deg sammen!»

Sjekke turnus
Passiv
Bytte vakt
Bli mer rigid
Gripe inn fysisk
Lar krav falle bort
Snakke mye, eller lite

**Operant**

**Respondent**

Ubehag
Svette
Redsel
Vegring
Hjertebank
Skuffelse



Utfordrende atferd

Hjertebank
Vegring

Betinget (ubetinget) stimulus/ stimuli

**Trigger** ubehagelig emosjonell respons

Bytte vakt

Escape/ unngåelse for å unngå ubehaget

**Negativ forsterkning** av unngåelse/ escape

Unngåelse øker distansen til triggere

Escape unngår trigging

Reduserer frekvens av eksponering for triggere

Privat verbalatferd etableres assosiert med kroppslige responser **(neg. og pos. forsterkning)**

«Jeg er ikke god til dette»
«Hen liker meg ikke»
«Det kunne vært farlig»

**Triggere opprettholdes, evt blir mer triggende/ generaliseres**

# Forhold mellom operant og respondent atferd

Utfordrende atferd

Hjertebank
Vegring

Bytte vakt

Betinget (ubetinget) stimulus/ stimuli

**Trigger** ubehagelig emosjonell respons

Escape/ unngåelse for å unngå ubehaget

**Negativ forsterkning** av unngåelse/ escape

Privat verbalatferd etableres assosiert med kroppslige responser **(neg. og pos. forsterkning)**

«Jeg er ikke god til dette»

«Hen liker meg ikke»

«Det kunne vært farlig»

**Triggere opprettholdes, evt blir mer triggende/ generaliseres**

**Forhold mellom operant og respondent atferd**





Hjertebank

Vegring

**Trigger**
ubehagelig
emosjonell
respons

Privat verbalatferd etableres assosiert med kroppslige responser **(neg. og pos. forsterkning)**

«Jeg er ikke god til dette»

«Hen liker meg ikke»

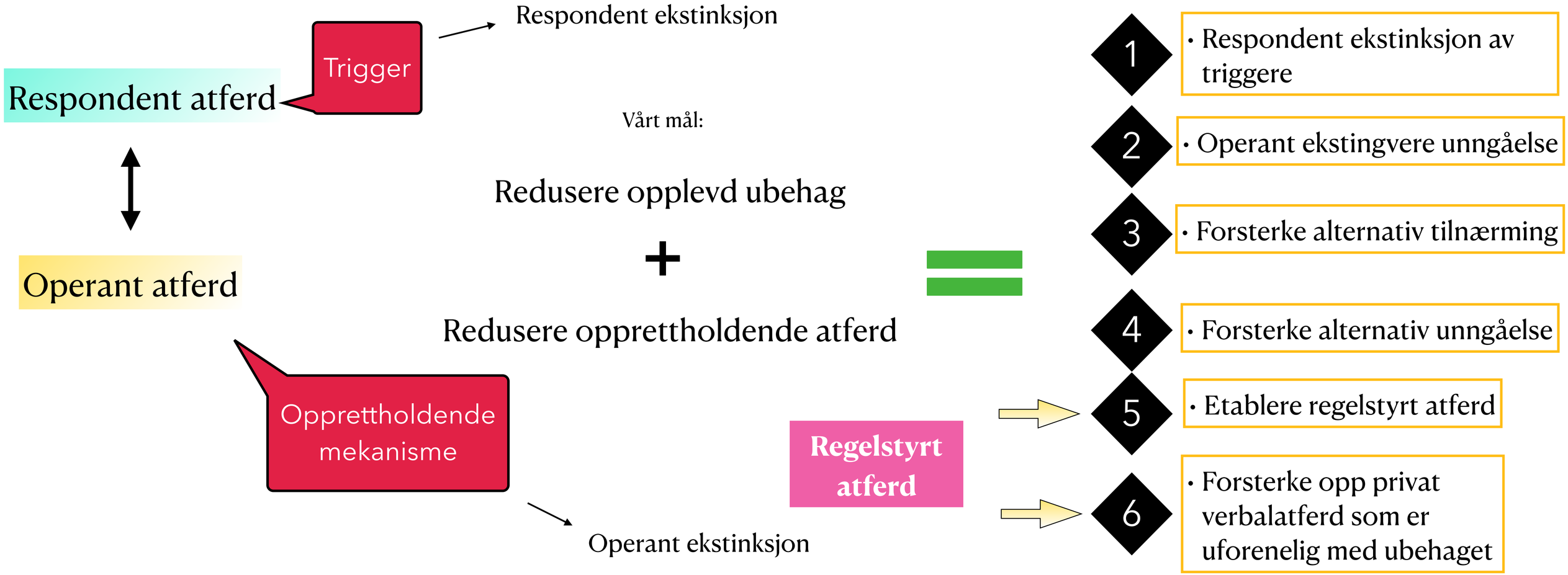
«Det kunne vært farlig»

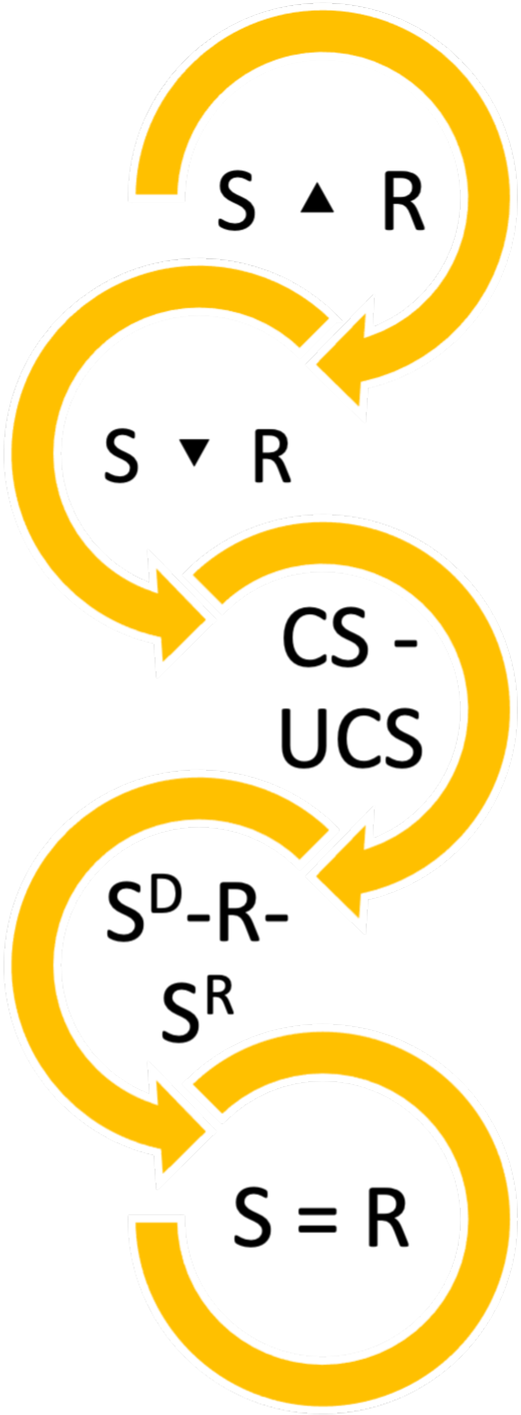
Alt snakket - det vi sier til oss selv - det opprettholder triggeren

Det kan generaliseres

Og påvirke oss mer enn vi er klar over

# Vitenskapen ved effektiv eksponeringsbehandling






NAFO
Rogaland Lokallag

# Takk for meg

## Og nå over til deg, Jon!