

Strategi- og triggerskema

Disse skemaer er lavet til personale, der arbejder med mennesker, der indimellem udviser problemskabende adfærd. Tanken er, at vi professionelle systematisk arbejder med at have en opmærksomhed på, hvilke typer af adfærd som gør, at vi stiger i affekt. Hvis vi kender disse faktorer og er opmærksomme på, at vi er på vej op i affekt, kan vi gøre brug af vores Low Arousal strategier. På den måde kan vi holde et professionelt overblik i situationen. Vi kan således holde kontrollen over os selv og situationen – så undgår vi at blive magtesløse og frustrerede. Samtidig undgår vi, at vi affektsmitter den elev eller beboer, vi arbejder med, og på den måde mindskes konflikten. Det er meget individuelt, hvilke former for adfærd vi hver især finder problematiske. Derfor er det vigtigt, at strategi- og triggerskemaet bliver brugt, ikke bare af den enkelte medarbejder men også i teamet. Hvis man i teamet kender hinandens triggere, kan man bedre hjælpe hinanden. F.eks. ved at overtage en spirende konflikt fra en kollega.

Triggerskema for _____

Adfærd eller situationer hvor du er specielt sårbar overfor affektsmitte	Kommentarer

Strategiskema for _____

Hvilke strategier bruger du for at undgå at "køre" med op i affekt	Kommentarer