

Beteendeanalys



Så här bygger
du din kedja av
händelser
- steg för steg

Du kan göra din beteendeanalys på två sätt:

1) "*Träna med färdiga alternativ*". Här visas exempel på tankar, känslor och beteenden som du kan välja mellan. Testa gärna detta för att lära dig hur en beteendeanalys går till.

2) "*Skriv egen beteendeanalys*". Här kan du skriva in egna ord, skriv så kortfattat, konkret och tydligt som möjligt.

Ofta upplevs känslor och jobbiga situationer som ett kaos och därför är det viktigt att analysera **ett** problembeteende i taget. Du kan göra hur många beteendeanalyser du vill.

I analysen ska du skriva in beteenden som du gör för mycket av eller beteenden som du gör för lite av, saker du undviker eller avstår ifrån. Beteende kan också vara att du fastnar i negativa tankar och "ältande"

Du kan läsa mer om beteende genom att trycka på 



Här kan du gå tillbaka om du behöver se första sidan med provkedjor och information igen. Din ifyllda kedja kommer att finnas kvar.

1. Träna med färdiga alternativ

2. **Skriv egen beteendeanalys**



 **BETEENDE SOM JAG VILL TITTA NÄRMARE PÅ**

Vad har du för problembeteende som du vill titta närmare på och sedan förändra?

300 tecken kvar

Klar

I rutan *"Beteende som jag vill titta närmare på"* skriver du in det du gör som ställer till problem för dig, ditt problembeteende.

Det beteende du skriver in här blir det beteende som beteendeanalysen sedan kommer att handla om.

Skriv in ditt problembeteende, tryck sedan på KLAR-knappen

1. Träna med färdiga alternativ

2. Skriv egen beteendeanalys

i

i

BETEENDE SOM JAG VILL TITTA NÄRMARE PÅ
Vad har du för problembeteende som du vill titta närmare på och sedan förändra?

Skriker och bråkar på fotbollsplanen

264 tecken kvar

Klar

Då är första rutan klar. I den ser du det beteende som du vill titta närmare på.

Du kan ändra och formulera om det du skrivit genom att trycka på 

När du är klar med din formulering så kan beteendeanalysen börja.

Syftet med beteendeanalysen är att öka din kunskap om den kedja av händelser som leder fram till ditt problembeteende



The screenshot shows a user interface for behavioral analysis. At the top, there are two tabs: "1. Träna med färdiga alternativ" (Train with ready-made alternatives) and "2. Skriv egen beteendeanalys" (Write your own behavioral analysis). The second tab is selected and highlighted with a green bar. To the right of the tabs is a black button with a white information icon (i). Below the tabs is a large green rounded rectangle containing the text "BETEENDE SOM JAG VILL TITTA NÄRMARE PÅ" (Behavior I want to look closer at). Below this text is the example phrase "Skriker och bråkar på fotbollsplanen" (Screams and argues on the football pitch). On the left side of the green box is a black circle with a white information icon (i), and on the right side is a black circle with a white pencil icon.

I rutan "Situation/utlösande händelse" ska du beskriva den situation du oftast är i när problembeteendet händer.

Skriv gärna ned den situation som hände dig senast eftersom den oftast är lättast att komma ihåg.

Du kan läsa mer om "situation" genom att trycka på symbolen **i** till vänster om rutan.

Beskriv kortfattat och tydligt eller välj några passande alternativ om du tränar med färdiga alternativ.

- Var var du?
- Vem/vilka var du tillsammans med?
- Vad hände, satte igång dina reaktioner?

1. Träna med färdiga alternativ

2. Skriv egen beteendeanalys

i

BETEENDE SOM JAG VILL TITTA NÄRMARE PÅ

i **Skriker och bråkar på fotbollsplanen** ✓

i **SITUATION/UTLÖSANDE HÄNDELSE**

Vad händer innan du agerar?

300 tecken kvar

Klar

Här ser du exempel på en kortfattad beskrivning situation/utlösande händelse:
jag är på fotbollsplanen, (det är match) jag har chans att göra mål, är fri, men ingen passar till mig.

Tryck sedan på klar



Här kan du gå tillbaka om du behöver se första sidan med provkedjor och information igen. Din ifyllda kedja kommer att finnas kvar.

1. Träna med färdiga alternativ

2. Skriv egen beteendeanalys

i

BETEENDE SOM JAG VILL TITTA NÄRMARE PÅ

i Skriker och bråkar på fotbollsplanen

i SITUATION/UTLÖSANDE HÄNDELSE

Vad händer innan du agerar?

På fotbollsplanen, ingen passar då jag har chans att göra mål.

238 tecken kvar

Klar

Nu är den första "bubblan" klar, den första länken i en kedja av händelser.

Du har skrivit in situationen som "triggar igång" och startar det som sedan händer, det som startat alla reaktioner och ditt problembeteende.

1. Träna med färdiga alternativ

2. Skriv egen beteendeanalys

BETEENDE SOM JAG VILL TITTA NÄRMARE PÅ

Skriker och bråkar på fotbollsplanen

SITUATION/UTLÖSANDE HÄNDELSE

På fotbollsplanen, ingen passar då jag har chans att göra mål.

Nu går du vidare till dina reaktioner

I rutan "min reaktion-tankar" ska du skriva in vad du tänkte i situationen. Antingen väljer du ur exemplen för färdiga alternativ eller så beskriver tankarna med egen text.

I början kan det vara svårt att ha koll på VAD man egentligen tänker, det behöver man träna på.

Tankar påverkar oss väldigt mycket och tankar är en av anledningarna till det man senare gör.

Om du inte alls kan komma på vad du tänkte så kan du välja att fylla i "annat" så länge. Tänk på att det är bra att försöka träna på att lägga märke till vad du tänker i olika situationer, börja träna på det.

Du kan läsa mera om tankar under  då du gör din analys.

I det här exemplet så väljer vi att kortfattat fylla i "vilka idioter, ser de inte att jag är fri."

Tryck sedan på klar.

1. Träna med färdiga alternativ

2. Skriv egen beteendeanalys

i

BETEENDE SOM JAG VILL TITTA NÄRMARE PÅ

i

Skriker och bråkar på fotbollsplanen

SITUATION/UTLÖSANDE HÄNDELSE

i

På fotbollsplanen, ingen passar då jag har chans att göra mål.

i

MIN REAKTION-TANKAR

Vad tänkte du innan du agerade?

300 tecken kvar

Klar

i

MIN REAKTION-TANKAR

Vad tänkte du innan du agerade?

Vilka idioter, ser dom inte att jag är fri?

257 tecken kvar

Klar

När du tryckt på knappen KLAR så läggs en till "bubbla" in som en länk i kedjan.

1. Träna med färdiga alternativ 2. Skriv egen beteendeanalys

BETEENDE SOM JAG VILL TITTA NÄRMARE PÅ

Skriker och bråkar på fotbollsplanen

SITUATION/UTLÖSANDE HÄNDELSE

På fotbollsplanen, ingen passar då jag har chans att göra mål.

MIN REAKTION-TANKAR

Vilka idioter, ser dom inte att jag är fri?

I rutan "min reaktion-känslor" ska du fylla i vilka känslor som väcks i situationen, i detta fall då du är fri och ingen passar dig under den viktiga matchen. Du tänker att de är "idioter".

Känslor liksom tankar påverkar oss mycket och har stor betydelse för hur vi agerar.

I början kan det vara svårt att upptäcka sina känslor, man kan behöva träna på detta, bli medveten om dem.

Du kan läsa mera om känslor om du klickar på .

I det här exemplet skriver vi in reaktion med känslorna ilska och frustration.

Tryck sedan på klar.

1. Träna med färdiga alternativ

2. Skriv egen beteendeanalys



BETEENDE SOM JAG VILL TITTA NÄRMARE PÅ

 **Skriker och bråkar på fotbollsplanen** 

SITUATION/UTLÖSANDE HÄNDELSE

 **På fotbollsplanen, ingen passar då jag har chans att göra mål.** 

MIN REAKTION-TANKAR

 **Vilka idioter, ser dom inte att jag är fri?** 

 **MIN REAKTION-KÄNSLOR**
Vilka känslor hade du innan du agerade?

Ilska och frustration.

278 tecken kvar

Klar

I rutan "min reaktion – i kroppen" ska du skriva in det som du upplever händer i din kropp.

Reaktionen i kroppen hänger ihop med tankar-känslor, och påverkar också mycket. Starka känslor sätter igång starka reaktioner i kroppen för att förbereda kroppen för flykt eller kamp mot upplevda faror och hot.

Ibland kan farorna vara verkliga exempelvis en bil som kommer körande emot dig på fel sida av vägen men ibland reagerar kroppen på saker den tror är en fara det brukar man kalla inlärd rädsla exempelvis rädsla för att prata högt i klassrummet, rädd för att göra bort sig

I detta exempel så skriver vi in att kroppen reagerar med att bli spänd, hjärtat slår hårt och pulsen stiger.

Tryck sedan på klar

1. Träna med färdiga alternativ

2. Skriv egen beteendeanalys

i

BETEENDE SOM JAG VILL TITTA NÄRMARE PÅ

i Skriker och bråkar på fotbollsplanen ✓

SITUATION/UTLÖSANDE HÄNDELSE

På fotbollsplanen, ingen passar då jag har chans att göra mål.

i ✓

MIN REAKTION-TANKAR

i Vilka idioter, ser dom inte att jag är fri? ✓

MIN REAKTION-KÄNSLOR

i Ilska och frustration. ✓

i MIN REAKTION-I KROPPEN

Kändes det något i kroppen innan du agerade?

Hjärtat slår hårt, pulsen stiger, kroppen spänns.

251 tecken kvar

Klar

Nu har tre blåa "bubblor"-länkar lagts till i kedjan. De handlar om olika reaktioner. Reaktionen blir också att vi GÖR något, vi agerar.

Det här kan hända i en väldigt snabb följd och ett beteende blir lätt en vana, man gör ofta som man alltid gjort tidigare. Då kan det hända att man inte längre har koll på sina reaktioner, utan man agerar utan att tänka efter.

I rutan "mitt problembeteende" ska du skriva in vad du gör, hur du agerar.

I kedjan som vi tittar på här så startar alltså problembeteendet nu, d.v.s. det beteendet som du skrev överst i den gröna fyrkanten. I det här exemplet så skriver vi alltså "skrika fula ord" och hotar mina lagkamrater.

Tryck sedan på klar

1. Träna med färdiga alternativ

2. Skriv egen beteendeanalys

i

BETEENDE SOM JAG VILL TITTA NÄRMARE PÅ

1 Skriker och bråkar på fotbollsplanen

SITUATION/UTLÖSANDE HÄNDELSE

1 På fotbollsplanen, ingen passar då jag har chans att göra mål.

MIN REAKTION-TANKAR

1 Vilka idioter, ser dom inte att jag är fri?

MIN REAKTION-KÄNSLOR

1 Ilska och frustration.

MIN REAKTION-I KROPPEN

1 Hjärtat slår hårt, pulsen stiger, kroppen spänns.

1 MITT PROBLEMBETEENDE

Skriker fula ord åt lagkamraterna och hotar dom.

252 tecken kvar

Klar

Ytterligare en "bubbla"-länk i kedjan byggs på.

Att man skriker och hotar då man blir arg och frustrerad gör man av en orsak - det händer nåt, det blir konsekvenser.

På kort sikt blir dessa konsekvenser att det känns rätt skönt att få ur sig ilskan och lagkamraterna passar kanske genast bollen till mig.

I rutan "kortsiktiga konsekvenser" ska du skriva i de konsekvenser som följer direkt efter beteendet.

Du kan läsa mera om kortsiktiga konsekvenser - alltså det som händer nu och direkt efter det man gör - under  .

I detta exempel skriver vi in att genast i stunden "få ur ilska, de andra passar bollen"

Tryck klar

1. Träna med färdiga alternativ

2. Skriv egen beteendeanalys

i

BETEENDE SOM JAG VILL TITTA NÄRMARE PÅ

1 Skriker och bråkar på fotbollsplanen

SITUATION/UTLÖSANDE HÄNDELSE

1 På fotbollsplanen, ingen passar då jag har chans att göra mål.

MIN REAKTION-TANKAR

1 Vilka idioter, ser dom inte att jag är fri?

MIN REAKTION-KÄNSLOR

1 Ilska och frustration.

MIN REAKTION-I KROPPEN

1 Hjärtat slår hårt, pulsen stiger, kroppen spänns.

MITT PROBLEMBETEENDE

1 Skriker fula ord åt lagkamraterna och hotar dom.

1 KORTSIKTIGA KONSEKVENSER

Vad hände genast i stunden?

Får ur mig ilska, de passar bollen till mig.

256 tecken kvar

Klar

I rutan "Långsiktiga konsekvenser" ska du fylla i konsekvenser av beteende på lite längre sikt.

Ofta brukar man märka att kortsiktiga konsekvenser blir ganska bra, lättnad men de fungerar sällan bra på längre sikt, kan till och med bli negativt.

I detta exempel skriver vi in att de långsiktiga konsekvenserna blir att lagkamraterna blir rädda, domaren delar ut rött kort när du skriker och hotar på matcher, du blir bänkad och får inte vara med och spela.

Det är dessa långsiktiga konsekvenser som gör att beteende blir ett problembeteende, något som behöver förändras.

1. Träna med färdiga alternativ

2. Skriv egen beteendeanalys

i

BETEENDE SOM JAG VILL TITTA NÄRMARE PÅ

1 Skriker och bråkar på fotbollsplanen ✓

SITUATION/UTLÖSANDE HÄNDELSE

1 På fotbollsplanen, ingen passar då jag har chans att göra mål. ✓

MIN REAKTION-TÄNKAR

1 Vilka idioter, ser dom inte att jag är fri? ✓

MIN REAKTION-KÄNSLOR

1 Ilska och frustration. ✓

MIN REAKTION-I KROPPEN

1 Hjärtat slår hårt, pulsen stiger, kroppen spänns. ✓

MITT PROBLEMBETEENDE

1 Skriker fula ord åt lagkamraterna och hotar dom. ✓

KORTSIKTIGA KONSEKVENSER

1 Får ur mig ilska, de passar bollen till mig. ✓

LÅNGSIKTIGA KONSEKVENSER

Vad händer senare på längre sikt

Andra blir rädda för mig, för rött kort, blir bänkad och får inte spela.

228 tecken kvar

Klar

De långsiktiga konsekvenserna läggs nu in i beteendekedjan.

I rutan "sårbarhet" ska du skriva in händelser, känslor, upplevelser som påverkar hur du mår, känner och reagerar. Sårbarhet är det som finns innan man kommer in i en situation.

Sårbarhet kan vara t ex fysisk sjukdom, hur man lever och sköter om sig själv eller den livssituation man lever i. Det kan också vara egna svårigheter och tidigare beteendemönster.

Det är viktigt att känna till sin sårbarhet och ibland behöver man jobba med att minska sin sårbarhet för att minska reaktionsmönster och sitt problembeteende.

I detta exempel skriver vi in att sårbarhet är en lättväckt ilska, en konflikt som ägde rum redan innan matchen med en kompis, så det var upprörda känslor redan innan. Vi skriver också in sover dåligt, vilket leder till sårbarhet och extra känslighet redan innan situationen uppstod.

Tryck på klar

1. Träna med färdiga alternativ

2. Skriv egen beteendeanalys

i

BETEENDE SOM JAG VILL TITTA NÄRMARE PÅ

1 Skriker och bråkar på fotbollsplanen

SITUATION/UTLÖSANDE HÄNDELSE

1 På fotbollsplanen, ingen passar då jag har chans att göra mål.

MIN REAKTION-TANKAR

1 Vilka idioter, ser dom inte att jag är fri?

MIN REAKTION-KÄNSLOR

1 Ilska och frustration.

MIN REAKTION-I KROPPEN

1 Hjärtat slår hårt, pulsen stiger, kroppen spänns.

MITT PROBLEMBETEENDE

1 Skriker fula ord åt lagkamraterna och hotar dom.

KORTSIKTIGA KONSEKVENSER

1 Får ur mig ilska, de passar bollen till mig.

LÅNGSIKTIGA KONSEKVENSER

1 Andra blir rädda för mig, för roligt kort, blir bänkade och får inte spela.

1 SÅRBARHET

Innan man kommer in i en situation kan man ha olika grader av sårbarhet som gör mig mera känslig och utsatt

Blir lätt arg, Konflikt redan innan matchen. Sover dåligt.

242 tecken kvar

Klar

I rutan "alternativa beteenden" ska du skriva in sådant du kan göra istället som skulle fungera bättre på lång sikt.

Man kan förändra sina beteenden, man är inte sina beteenden. Man kan träna på att göra annorlunda, tänk till exempel på att du nog reagerar och gör annorlunda hemma hos din gamla farmor än då du är i skolan eller med dina föräldrar fast situationen är den samma, exempelvis en matsituation. Hur äter du hos farmor, hos föräldrar, tillsammans med kompisar?

I början när man tränar på att göra beteendeanalys och börjar titta närmare på ett problembeteende, kan detta vara svårt.

Men tanken är att man på sikt ska kunna fundera på vad man kan göra istället, ha en plan över vad jag då behöver träna på och/eller förändra, och hur jag kan göra det. På sikt faktiskt ändra sitt beteende och då också konsekvenserna.

1. Träna med färdiga alternativ

2. Skriv egen beteendeanalys

i

BETEENDE SOM JAG VILL TITTA NÄRMARE PÅ

1 Skriker och bråkar på fotbollsplanen ✓

SITUATION/UTLÖSANDE HÄNDELSE

1 På fotbollsplanen, ingen passar då jag har chans att göra mål. ✓

MIN REAKTION-TANKAR

1 Vilka idioter, ser dom inte att jag är fri? ✓

MIN REAKTION-KÄNSLOR

1 Ilska och frustration. ✓

MIN REAKTION-I KROPPEN

1 Hjärtat slår hårt, pulsen stiger, kroppen spänns. ✓

MITT PROBLEMBETEENDE

1 Skriker fula ord åt lagkamraterna och hotar dom. ✓

KORTSIKTIGA KONSEKVENSER

1 Får ur mig ilska, de passar bollen till mig. ✓

LÅNGSIKTIGA KONSEKVENSER

1 Andra blir rädda för mig, för rott kort, blir bänkade och får inte spela. ✓

SÄRBARHET

1 Blir lätt arg. Konflikt redan innan matchen. Sover dåligt. ✓

1 ALTERNATIVA BETEENDEN

Vad kan jag göra istället?

|

300 tecken kvar

Klar

En viktig del kan vara att förebygga sin sårbarhet, kanske lägga sig i tid och sova ordentligt innan match.

Träna på att reglera/minska, ilska och ilskeutbrott genom känsloreglering. På snorkel.se finns ett avsnitt om känslor och känsloreglering. Bl.a att träna på att stanna upp, andas och slappna av.

Du behöver kanske prata med tränaren och laget när du är lugn om att laget behöver träna på passningsspel och göra upp om ett annat sätt att visa att man är fri, utan hot och skrik. Fundera tillsammans med laget vad det skulle kunna vara.

I det här exemplet skriver vi ner några alternativa beteenden

Tryck klar



Nu är beteendeanalysen-beteendekedjan helt klar.

Som du märker så "hoppas" rutan med sårbarhet upp i kedjan och lägger sig först. Det är för att min sårbarhet har man med sig in i den situation som händer, den finns redan där.

Just din sårbarhet den dagen/veckan eller timmen är unik för dig. Reaktionerna kan därför bli lite olika beroende på hur stor din sårbarhet är vid just det tillfället.

Det är viktigt att alltid tänka på att det du gör, det beteende du agerar med alltid får konsekvenser på kort och lång sikt

Genom att träna på beteendeanalys, beteendekedja kan du öka din kunskap om dig själv och dina reaktioner. Kom ihåg att ingen är perfekt, ingen har perfekta reaktioner i alla situationer men genom att träna på alternativa beteenden så ökar du din känsla av kontroll, att du själv kan styra eller välja hur du ska göra och inte bara reagera, agera.



Så här ser det ut när beteendeanalysen är klar.

Du kan maila den färdiga beteendeanalysen till din egen mail om du vill spara och komma ihåg hur du jobbat med ett problembeteende.

Du kan sedan (från din egen mail) maila vidare din kedja till någon annans mail om du vill att någon annan ska se den. Du kan också ta en skärmdump/fota av kedjan i din mobil.

Den kedja som du gjort sparas inte i systemet eller i din mobil. Om du inte mailar kedjan eller fotar den så försvinner den när du stänger ned sidan.

Därefter kan du välja att antingen träna igen, vilket är bra till en början. Det är bra att göra många olika beteendeanalyser med färdiga alternativ först så att man lär sig och förstår.

Du kan också välja om du vill göra beteendeanalysen med egna ord, det väljer du genom att trycka på "Skriv egen beteendeanalys"

1. Träna med färdiga alternativ

2. Skriv egen beteendeanalys

3. Skriv

BETEENDE SOM JAG VILL TITTA PÅ

1 Skriker och bråkar på fotbollsplanen

✓

SÄRBARHET

1 Blir lätt arg.

2 Konflikt redan innan matchen. Sover dåligt.

✓

SITUATION/UTLÖSANDE HÄNDELSER

1 På fotbollsplanen, ingen passar då jag har chans att göra mål.

✓

MIN REAKTION - TANKAR

1 Vilka idioter, ser dom inte att jag är fri?

✓

MIN REAKTION - KÄNLOR

1 Ilska och frustration.

✓

MIN REAKTION - I KROPPEN

1 Hjärtat slår hårt, pulsen stiger, kroppen spänns.

✓

MITT PROBLEMBETEENDE

1 Skriker fula ord åt lagkamraterna och hotar dom.

✓

KORTSIKTIGA KONSEKVENSER

1 Får ur mig ilska, de passar bollen till mig.

✓

LÅNGSIKTIGA KONSEKVENSER

1 Andra blir rädda för mig, för rott kort, blir bänkade och får inte spela.

✓

ALTERNATIVA BETEENDEN

1 Jobba med att reglera ilska genom att träna: Stanna upp - andas - slappna av. Ta upp med tränaren på ett lugnt sätt att ni behöver träna passningar. Använda annat sätt för att visa att man är fri.

✓

Nu är beteendeanalysen klar, så här blev händelseförloppet. Särbarhet, situation och mina reaktioner kommer före problembeteendet jag gör. Därför ändras ordningen i kedjan.

✓

Träna igen

Skicka färdig beteendeanalys till epost

Skriv egen beteendeanalys

Om du vill skicka den färdiga analysen till dig själv så fyller du i din mailadress. Tryck sedan på knappen "Ok, skicka".

Om du skickar analyserna till dig själv så kan du jämföra dina olika analyser för att se om det finns mönster som just du lätt hamnar i.

Det är en bra idé att samla på sig och träna genom att göra många olika beteendeanalyser.

Du kan också se alternativa beteenden, hur och vad som behöver tränas på eller förändras samt göra en plan på hur du kan göra det.

Nu är beteendeanalysen klar, så här blev händelseförloppet.

✓ Sårbarhet, situation och mina reaktioner kommer före problembeteendet jag gör. Därför ändras ordningen i kedjan.

Träna igen

Skicka färdig beteendeanalys till epost

Skriv egen beteendeanalys

✕

e-post

Ok, skicka