

Känslohantering för barn i nyfamiljen

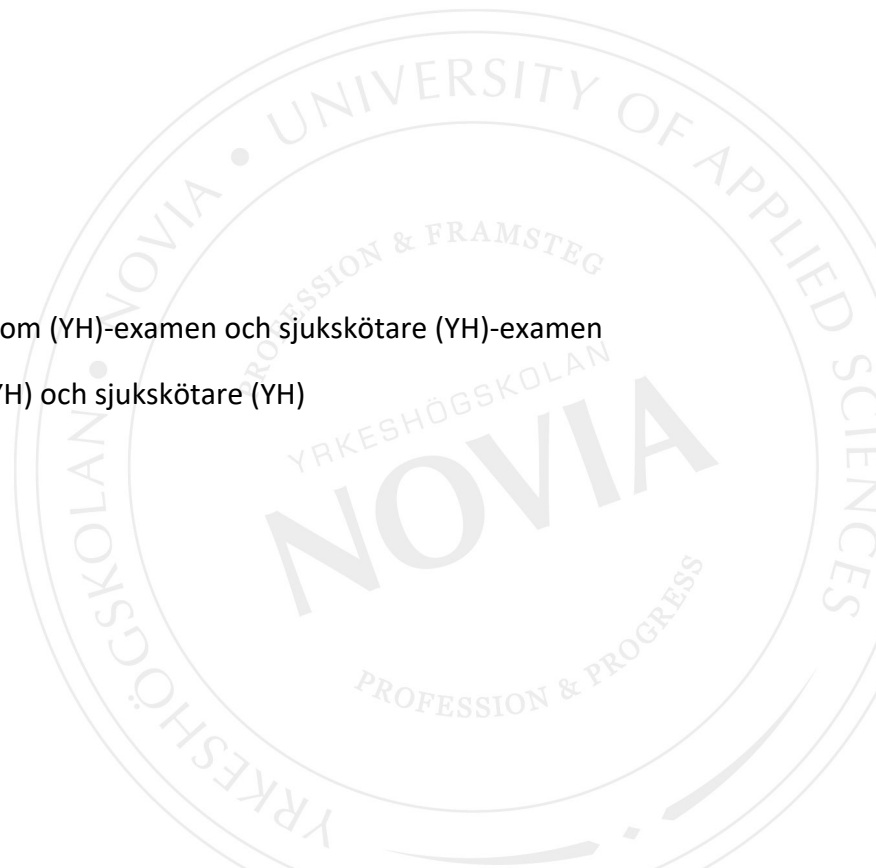
Kreativa metoder som stöd

Laura Henriksson
Madeleine Jokinen
Anne Melarti

Examensarbete för socionom (YH)-examen och sjukskötare (YH)-examen

Utbildning till socionom (YH) och sjukskötare (YH)

Åbo 26.4 2021



EXAMENSARBETE

Författare: Laura Henriksson, Madeleine Jokinen, Anne Melarti

Utbildning och ort: Sjukskötare (YH) och Socionom (YH), Åbo

Handledare: Christine Alm, Lilian Nordell

Titel: Känslohantering för barn i nyfamiljen: Kreativa metoder som stöd

Datum: 26.4 2021 Sidantal: 37

Bilagor: 2

Abstrakt

Detta examensarbete gjordes inom projektet "Möjligheter och utmaningar i nyfamiljer". I nyfamiljer kan det uppstå utmaningar som väcker olika känslor hos familjemedlemmarna. Känslorna spelar en stor roll i familjerelationerna. Det kan ta en lång tid för barnet att anpassa sig till den nya familjesituationen och hen behöver stöd av en vuxen för att hantera sina känslor. Känslohantering är viktigt eftersom det ökar barnets välmående. Kreativa metoder, såsom musik och teckning, kan vara ett stöd för att hantera och uttrycka känslor.

Syftet med examensarbetet var att utarbeta en handbok för känslohantering som riktas till föräldrar i nyfamiljer med barn i åldern 7–9. Frågeställningarna i arbetet var "Vilka positiva effekter har det för barnet och hela familjen att barnet kan uttrycka sina känslor och bli förstådd? Hur kan föräldrar i nyfamiljer använda kreativa metoder för att stöda barnets känslohantering?"

En litteratursökning och förenklad innehållsanalys gjordes för att få fram relevant information om utmaningar i nyfamiljer, hur man kan stöda barns känslohantering samt hurdana kreativa metoder som kan fungera som verktyg för detta.

Resultatet är en handbok för föräldrar som innehåller information om utmaningar i nyfamiljer, känslor och kreativa metoder. I handboken presenteras fyra övningar som kan användas som stöd för barnets känslohantering och kommunikation om känslor med hjälp av musik och teckning.

Språk: svenska

Nyckelord: nyfamilj, utmaningar, känslor, musik, teckning

OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Laura Henriksson, Madeleine Jokinen, Anne Melarti

Koulutus ja paikkakunta: Sairaanhoidaja (AMK) ja Sosionomi (AMK), Turku

Ohjaajat: Christine Alm, Lilian Nordell

Nimike: Uusperheen lasten tunteiden käsittely: Tukena luovat menetelmät/
Känslohantering för barn i nyfamiljen: Kreativa metoder som stöd

Päivämäärä: 26.4 2021 Sivumäärä: 37

Liitteet: 2

Tiivistelmä

Tämä opinnäytetyö on osa projektia ”Uusperheiden mahdollisuudet ja haasteet”. Uusperheessä mahdollisesti ilmenevät haasteet saattavat aiheuttaa erilaisia tunteita perheenjäsenissä. Tunteilla on suuri merkitys perhesuhteissa. Lapselle sopeutuminen uusperheeseen voi olla vaikeaa ja aikaa vievää. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea tunteiden käsittelyssä. Tämä on tärkeää, koska se lisää lapsen hyvinvointia. Luovat menetelmät, kuten musiikki ja piirtäminen, voivat auttaa lasta tunteiden käsittelyssä ja ilmaisussa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda käsikirja uusperheiden vanhemmille, joiden lapset ovat iältään 7–9-vuotiaita. Käsikirjan tarkoituksena oli tuoda vanhemmille tietoa tunteiden käsittelystä lasten kanssa. Tutkimuskysymykset olivat: ”Millaisia positiivisia vaikutuksia lapselle ja koko perheelle on siitä, että lapsi voi ilmaista tunteitaan ja tulla ymmärretyksi? Kuinka uusperheen vanhemmat voivat käyttää luovia menetelmiä tukeakseen lasta tunteiden käsittelyssä?”

Metodina opinnäytetyössä käytettiin kirjallisuuskatsausta sekä yksinkertaistettua sisältöanalyysia olennaisen teorian löytämiseksi. Tietoa etsittiin aiheista uusperheiden haasteet, kuinka tukea lasta tunteiden käsittelyssä sekä millaisia luovia menetelmiä voidaan käyttää tunteiden tukemiseen.

Opinnäytetyön tuloksena on käsikirja, joka sisältää tietoa uusperheiden haasteista, tunteista ja luovista menetelmistä. Käsikirjassa on mukana neljä harjoitusta. Näitä voidaan käyttää tukena lapsen tunteiden käsittelyssä sekä keskustelussa tunteista musiikin ja piirtämisen avulla.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: uusperhe, haasteet, tunteet, musiikki, piirtäminen

BACHELOR'S THESIS

Authors: Laura Henriksson, Madeleine Jokinen, Anne Melarti

Degree Programme: Bachelor of Social Services and Bachelor of Nursing, Turku

Supervisors: Christine Alm, Lilian Nordell

Title: Emotion Management for Children in Stepfamilies: Creative Methods as Support/Känslohantering för barn I nyfamiljen: Kreativa metoder som stöd

Date: 26.4 2021 Number of pages: 37

Appendices: 2

Abstract

This Bachelor's thesis was written in the project "Possibilities and Challenges in Stepfamilies". In stepfamilies, challenges can appear. These can evoke different emotions in the family members. Emotions are meaningful in family relationships. It can be difficult for the children to adapt to the new family and he or she needs support from an adult to handle the emotions. Emotion management is important since it increases the child's wellbeing. Creative methods, such as music and drawing, can help the children in handling and expressing their emotions.

The aim of the thesis was to develop a handbook about emotion management directed to parents in stepfamilies with children aged 7 to 9. The research questions in the thesis were "What are the positive effects for the child and the entire family when the child can express his or her emotions and be understood? How can parents in stepfamilies use creative methods to support the child's emotion management?"

Literature review and a simplified content analysis were used to find relevant content about challenges in stepfamilies, how to support children's emotion management and which creative methods can work as a tool for this.

The result is a handbook for parents containing information about challenges in stepfamilies, emotions and creative methods. It presents four exercises that can be used as a support for the child's emotion management and communication about feelings with the help of music and drawing.

Language: Swedish

Key words: stepfamily, challenges, emotions, music, drawing

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Bakgrund	2
3	Metod.....	4
3.1	Litteratursökning	4
3.2	Innehållsanalys	5
3.3	Tillförlitlighet	7
3.4	Etik.....	8
4	Utmaningar i nyfamiljer	9
4.1	Utmaningar i familjerelationer	9
4.2	Konflikter	10
4.3	Konflikters påverkan på barnet	11
5	Känslor.....	12
5.1	Vad är en känsla?.....	12
5.2	Känslor i familjen	14
5.3	Barn och känslor	14
5.4	Hur kan föräldrar stöda barns känslor?	16
5.4.1	Föräldrarnas inverkan på barnets känslor	17
5.4.2	Att namnge känslor	18
6	Kreativa metoder	19
6.1	Musik	20
6.1.1	Musikens möjligheter.....	21
6.1.2	Musikens psykiska och fysiologiska effekter	21
6.2	Konst.....	22
6.2.1	Mångsidig användning av konst	22
6.2.2	Teckning och emotionell reglering	22
7	Skapande av handboken	24
7.1	Handbokens innehåll	24
7.1.1	Informationskapitel.....	25
7.1.2	Övningarna	25
7.2	Design	26
8	Resultat	27
8.1	Pärm, förord och innehållsförteckning.....	28
8.2	Utmaningar i nyfamiljen	28
8.3	Känslor.....	29

8.4	Kreativa metoder.....	29
8.5	Övningar	30
9	Diskussion.....	30
10	Källförteckning	35

Bilaga 1: Tabell över handbokens innehåll

Bilaga 2: Handboken "Våga visa och uttrycka känslor i nyfamiljen"

1 Inledning

Det kan ta en lång tid innan vardagen blir löpande i en nyfamilj. Det underlättar ifall familjen kan prata om sina känslor och det vore viktigt att ta hänsyn till allas åsikter och tankar. (Barnvårdsföreningen i Finland rf, 2017, ss. 113-114) Barn har rätt till en trygg uppväxtmiljö, vilket är på den vuxnas ansvar. Genom att stöda barnets känsloreglering, bidrar den vuxna till en ökad trygghetskänsla. (Lajunen, Andell, & Ylenius-Lehtonen, 2015, ss. 11-12) Via växelverkan med sina föräldrar lär sig barnet att känna sina känslor (Puolimatka, 2011, s. 310). Det finns brist på svenskspråkigt material för nyfamiljer, till exempel på Nyfamiljernas föreningssida supli.fi är endast pärmsidan på svenska och all övrig information finns endast att få på finska (Nyfamiljerna i Finland rf, u.å.).

Enligt studier kan barn som pratar om sina känslor bättre kontrollera sina icke-verbala känsloreaktioner. Därför vore det bra att uppmuntra barnet att tala om sina känslor, men även förklara att man inte alltid kan agera enligt dessa. Det bör berättas åt barnet att alla känslor är normala och tillåtna. (Webster-Stratton, 2005, ss. 136-137) Om det är svårt att uttrycka sig själv, kan kreativa metoder vara till hjälp. Exempelvis kan musik och konst användas för att stödja känslor, välmående och delaktighet. Kreativa aktiviteter kan utföras i vilken ålder som helst. (Airaksinen, et.al., 2015, s. 7, 13)

Detta examensarbete kommer att behandla nyfamiljer och deras utmaningar samt hur föräldrarna kan stöda barnens känslor. Syftet med examensarbetet var att utarbeta en handbok för känslohantering som riktas till föräldrar i nyfamiljer med barn i åldern 7–9. Denna känslohantering inkluderade bl.a. att hjälpa dem att uttrycka dessa känslor på ett tryggt sätt och även prata om dem efteråt. Känslohanteringen skulle stödjas av kreativa metoder, och dessa avgränsades till musik och teckning. Skribenterna planerade att handboken skulle innehålla flera övningar baserat på dessa metoder, så att familjerna kan välja de övningar som passar bäst för dem själva. Frågeställningarna för arbetet var: Vilka positiva effekter har det för barnet och hela familjen att barnet kan uttrycka sina känslor och bli förstådd? Hur kan föräldrar i nyfamiljer använda kreativa metoder för att stöda barnets känslohantering?

2 Bakgrund

En nyfamilj kan bildas på tre olika sätt: föräldrarna har skilt sig, en av föräldrarna är änka eller änklings eller föräldern har aldrig haft ett förhållande med barnets andra biologiska förälder. En nyfamilj är ett familjesystem som skiljer sig från kärnfamiljen genom att två familjer med olika funktion, struktur och förhållanden slås ihop. Kärnfamiljen har en struktur medan nyfamiljen har flera strukturer. I kärnfamiljen kommer först ett parförhållande och sedan föräldraskap. I en nyfamilj är situationen tvärtom. För att en nyfamilj kan bildas måste förändringen i växelverkan av familjeförhållandena först accepteras. I en nyfamilj måste familjens roller och regler omdefinieras, liksom familjerelationer och familjemedlemskap. (Broberg, 2010, ss. 20-22)

Från och med 1990-talet började man föra statistik över antal nyfamiljer i Finland. Vid den tiden utvecklades begreppet nyfamilj för att beskriva en ny familjeform. Med det menas en familj som består av två föräldrar där den ena av dem har minst ett barn under 18 år från ett tidigare förhållande. Förutom sina egna barn kan nyfamiljens föräldrar ha ett barn eller flera barn tillsammans. (Rosenborg & Törmänen, 2019, ss. 21–23) Enligt familjestatistiken 2019 levde sammanlagt 105 692 barn, alltså ca. vart tionde barn, i en nyfamilj i Finland. I nyfamiljer finns i medeltal två barn, vilket betyder att andelen barn i nyfamiljer är en aning högre än i övriga familjer. 60% av barnen lever i en nyfamilj med sin biologiska mamma. (Keski-Petäjä & Pietiläinen, 2020)

En forskning från 2011 av Institutet för hälsa och välfärd undersökte föräldrars åsikter om bland annat behovet av tjänster för barn och familjer samt om tillgång till stöd och hjälp. Den visade att föräldrar, varav 9% var i nyfamiljer, var oroliga för barns fysiska hälsa, psykosociala utveckling, sociala relationer och emotionella liv. Mer än hälften av respondenterna oroade sig över tillräckligheten av sin egen energi. Föräldrar var också oroliga över att tappa tålamodet i konfliktsituationer. Föräldrarna upplevde att stödet var otillräckligt i deras oro för barns beteende, psykosocial utveckling och emotionella liv. (Perälä, Salonen, Halme, & Nykänen, 2011, ss. 8, 31, 73-74)

Det är föräldrarnas ansvar att ta hand om barnens uppväxt, hälsa och välmående. Vid behov har föräldrar också möjlighet att få stöd från tjänster som tillhandahålls av kommunen. Det är väsentligt med mångprofessionella samarbeten mellan olika aktörer,

såsom social-, och hälsovårdsmyndigheterna och skolan. Ett av de viktigaste utvecklingsförslagen från föräldrar var att när det finns oro om barnets välmående bör det ingripas tidigare, och i det förebyggande arbetet bör det investeras mera. (Perälä, Salonen, Halme, & Nykänen, 2011, ss. 17-18, 76)

I de flesta nyfamiljerna utmanar barnen styvföräldern med jämna mellanrum. Vissa barn är öppet aggressiva, och vissa drar sig tillbaka. Föräldern borde inte ta dessa situationer personligt. Den vuxna borde förstå att barnet testar den nya föräldern och försöker klara av sina känslor som uppstått då en ny vuxen kommit in i livet. Ju äldre barn, desto mer kritisk och fördömande är hen mot den nya vuxna. Ifall den nya vuxna faktiskt försöker komma överens med barnet, brukar de negativa känslorna oftast avta med tiden. Vart tredje barn i nyfamiljer lider av psykiska problem. Hos de flesta av dem är problemen i beteendet och i de sociala relationerna. (Pojjula, 2016, s. 272) Vid konfliktsituationer är det inte barnen föräldern ska ha koll på, utan sig själv. Bråk uppstår ofta ifall föräldern ställer för höga krav på barnet. Det är den vuxnas uppgift att lära barnen ta kontroll över sina känslor och tankar. Belöningar, straff och konsekvenser är något föräldrar ofta tar till vid konfliktsituationer, men vid bruk av dessa förutsätts av barnet att hen faktiskt kan stå upp till kraven som ställs. Kraven kan vara mer än vad barnet klarar av. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 23-26)

Då det uppstår konflikter mellan föräldern och barnet är det viktigt att som förälder alltid fundera efteråt på situationen och vad som gick fel. Man måste sträva till att hitta metoder som gör att barnen lyckas i stället för metoder som får barnen att känna sig misslyckade. Då barn är stressade och irriterade säger föräldern ofta att de ska lugna ner sig, men ett barn som är uppretat klarar inte av att lugna ner sig. Ett barn som är stressat eller irriterat tänker inte som vanligt och reagerar starkare på impulser. Att försöka diskutera med ett barn i detta tillstånd leder oftast ingenvart. Barnet kan inte bara bli nekat sitt sätt att agera utan måste bli erbjuden ett annat sätt att utagera på. Att säga åt barnet att hen ej får agera som hen gör kan ha motsatt effekt och kan göra att barnet börjar eller fortsätter göra just det som nekats hen. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 22-24)

Kreativa och funktionella metoder, såsom konst och musik, kan användas inom många områden. Dessa metoder kan främja välmående och delaktigheten. Med delaktighet menas en känsla av tillhörighet, att bli hörd och att kunna påverka saker. Delaktighet stöds

genom växelverkan och att göra saker tillsammans, vilket man gör i kreativa metoder. Kreativa aktiviteter kan anpassas för olika åldrar och man kan själv genomföra dessa inom något man själv tycker om. Kreativa metoder kan pigga upp i vardagen och hjälpa människor att uttrycka sig själva. (Airaksinen, et.al., 2015, s. 7, 13)

3 Metod

I detta kapitel beskrivs det hur arbetet har byggts upp, metoderna som skribenterna har använt sig av och hur de har gått till väga med dessa. Metoderna som användes var litteratursökning och en förenklad version av innehållsanalys. I kapitlet tas det även upp etik och tillförlitlighet.

3.1 Litteratursökning

Vid en litteratursökning letas information från böcker, vetenskapliga artiklar och rapporter, både i tryckt och digital form. Sökningarna ger ofta många träffar, vilket kräver att avgränsning samt genomgång av materialet görs. Informationssökningen och läsning av materialet pågår ofta under hela processen. (Patel & Davidson, 2019, ss. 60-61)

Processen i korthet består av att utifrån arbetets syfte och frågeställning avgränsa sig till ett relevant ämnesområde, vilka delar man fokuserar på och vilka nyckelbegrepp man använder. Det lönar sig att bekanta sig med området för att få en inblick och mer kunskap i det. Sedan kan man avgränsa till specifika sökord för att hitta det material man behöver för sin problemformulering. Här används olika kombinationer och synonymer av sökorden för att få så många träffar som möjligt. Det lönar sig även att söka i flera olika databaser. Sökverktyg och avgränsningar väljs, material söks fram och relevant och tillförlitlig sådan väljs. Vid behov söks mer material och det som inte är relevant kan rensas bort. (Patel & Davidson, 2019, ss. 61-62)

Arbetet började med att välja ämne inom projektet "Nyfamiljens möjligheter och utmaningar." Som ämne valdes barns känslöhantering med hjälp av kreativa metoder. Skribenterna ville skapa ett material som riktas till föräldrar i nyfamiljer och kan användas hemma självständigt. Utifrån denna avgränsning formulerades syftet att utarbeta en handbok för känslöhantering som riktas till föräldrar i nyfamiljer med barn i åldern 7–9.

Handboken skulle bestå av kreativa metoder, och avgränsades till metoderna musik och konst. Skribenterna formulerade två frågeställningarna för att skapa denna handbok. Dessa var "Vilka positiva effekter har det för barnet och hela familjen att barnet kan uttrycka sina känslor och bli förstådd? Hur kan föräldrar i nyfamiljer använda kreativa metoder för att stöda barnets känslohantering?"

För att hitta relevant teori och besvara frågeställningarna användes följande sökord: nyfamilj, problematik, känslor, konflikter, kreativa metoder, kreativitet, musik, konst, uttrycka känslor, barn, skolåldern, kommunikation, samtal, känslohantering, tunteet, uusperhe, konfliktti, lapsi, uusperheen haasteet, musiikki, taide, tunteiden käsittely, luovuus, music therapy, children, family, emotions, creativity. Dessa sökord kombineras på olika sätt för att få flera träffar. Databaser som användes var Google Scholar, Novia e-artiklar och Julkari. För att hitta böcker användes nätbiblioteket Vaski och skolbibliotekens söksystem Alma.

I sökningen av forskningsartiklar användes även avgränsningar för att få referentgranskade artiklar som är tillgängliga i fulltext. Det strävades efter att söka böcker och artiklar som är högst 10 år gamla. För äldre källor med relevant information letades stöd från nyare källor. Relevanta resultat på svenska, finska och engelska utifrån sökorden hittades i böcker, vetenskapliga artiklar, rapporter, forskningar, nätsidor och statistik. Några källor hittades även genom källförteckningar i tidigare examensarbeten inom området.

3.2 Innehållsanalys

Syftet med en studie är att analysera, tolka och dra slutsatser från det insamlade materialet. Detta är en viktig del av studien eftersom analysen ger svar på forskarens frågor. Det är också möjligt att forskaren under analysfasen ändrar sina frågeställningar. Den allmänna riktlinjen för en forskare är att det skulle vara bra att börja bearbeta och analysera data omedelbart efter insamlingsfasen. Vid analys av materialet ska den analysmetoden som bäst svarar på forskningsfrågorna väljas. Materialet kan vara omfattande och forskaren kan eventuellt inte använda sig av all information som finns med. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara, 1997, ss. 221-225)

Med innehållsanalys menas att man från litteraturen söker relevant fakta med hjälp av de nyckelord som har med forskningsfrågorna att göra (Bell & Waters, 2016, ss. 145-146). När man har sökt fram de relevanta delarna, börjar man förkorta dessa texter så endast det väsentliga innehållet finns kvar. Efter detta skede börjar man välja ut olika koder man vill använda sig av och tar upp dem under olika kategorier. En kategori innehåller flera olika koder som alla har ett liknande innehåll. Till slut går de olika kategorierna igenom för att få en så stor förståelse om ämnet som möjligt för att sedan kunna beskriva detta mer detaljerat. (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008, ss. 163,165,169)

Skribenterna använde sig av en förenklad innehållsanalys genom att skapa olika över- och underkategorier som presenteras i tabell 1. Som grund för arbetet stod ett antal överkategorier. Utifrån dessa kategorier bildades underkategorier för att ytterligare avgränsa och fördjupa teorin för att svara på forskningsfrågorna.

Tabell 1: Över- och underkategorier

Överkategori	Underkategori
Utmaningar i nyfamiljen	<ul style="list-style-type: none"> - Utmaningar i familjerelationer - Konflikter - Konflikternas påverkan på barnet
Känslor	<ul style="list-style-type: none"> - Barn och känslor - Känslor i familjen - Hur kan föräldrar stöda barns känslor? - Förälderns inverkan på barnets självbild - Att namnge känslor
Kreativa metoder	<ul style="list-style-type: none"> - Musik - Musikens möjligheter - Musikens psykiska och fysiologiska effekter - Konst - Mångsidig användning av konst - Teckning och emotionell reglering

Överkategorierna fungerade som ramen för arbetet och användes som huvudrubriker. De gav ett brett ämnesområde att söka teori från. Till exempel böckers innehållsförteckningar gick igenom för att hitta teori som motsvarade överkategorierna. Sedan började skribenterna skriva övergripande texter till rubrikerna. Dessa texter analyserades och de relevanta delarna plockades ut med hjälp av nyckelord som även fungerat som sökord.

Under processens gång både skrev och sökte skribenterna information samtidigt, utifrån dessa nyckelord. Informationen analyserades och fördjupades enligt vad som var väsentligt för handbokens innehåll enligt arbetets syfte och frågeställningar. Dessa fördjupningar formulerades till underkategorier som även fungerade som underrubriker i arbetet. Det har använts flera olika källor för varje kategori för att stärka teorins tillförlitlighet. Samma överkategorier har hållits under hela arbetsprocessen, medan underkategorierna har omformulerats vid behov för att få ännu mer fördjupad text enligt vad som sågs som relevant i helheten. Detta gjordes under processens gång genom att sätta ihop skribenternas texter, sortera liknande information under samma kategori och ta bort överflödiga texter, såsom upprepningar och delar som inte var relevanta för syfte och frågeställningar.

3.3 Tillförlitlighet

En kvalitativ studies tillförlitlighet hänger samman med hela processen. Forskarens föreställningar och tolkningar kan påverka hur hen söker och tillämpar information. Tillförlitlighet för datainsamlingen stärks om forskarens tolkningar till fenomenet är pålitliga. Tolkningarna ska framföras tydligt och hela processen beskrivas, allt från problemformulering till de val som gjorts. Processerna blir olika för olika kvalitativa forskningar och deras tillförlitlighet kan inte bedömas enligt en specifik regel. Det finns dock generella komponenter som påverkar tillförlitligheten i kvalitativa studier, t.ex. att skriva innehållet med en klar logik där de olika delarna stöder varandra och bildar en helhet. Presentationen av forskningen ska möjliggöra läsarens egen tolkning av dess tillförlitlighet. (Patel & Davidson, 2019, ss. 134-137)

När forskningsfrågor formuleras och resultaten tolkas i kvalitativ forskning, finns forskarens subjektivitet med i hans tolkning av vad som är viktigt. Forskaren handleder läsaren genom texten och hjälper hen att göra slutsatser. Resultatet ska dock alltid få ärlig och jämlik presentation, och egna åsikter ska inte uttryckas. För en objektiv forskning är det väsentligt att använda ett neutralt språk och undvika värdeladdade uttryck och slang. Ett mål är att forskaren själv ska vara osynlig i texten för att läsarens uppmärksamhet ska finnas på innehållet. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara, 1997, s. 310)

Vid användning av källor från Internet ska extra noggrannhet beaktas eftersom det där kan skrivas vad som helst. Därmed måste dokument från webbplatser granskas av forskaren för att fastställa trovärdigheten. (Denscombe, 2018, s. 331)

Det har använts flera olika källor i detta arbete, varav nästan alla har varit vetenskapliga och därmed tillförlitliga. Arbetets tillförlitlighet stöds av det faktum att källorna och metoden som använts har gett svar på forskningsfrågorna. Skribenterna har gjort egna val, exempelvis vilken teori som är relevant för forskningsfrågorna samt vilka kreativa metoder de ville fokusera på. Eftersom examensarbetet är kvalitativt och funktionellt, har skribenterna tillämpat metoder för att svara på sina forskningsfrågor. Processen följde därmed inte en särskild modell, men den använda processen har redovisats så att läsarna kan bedöma dess tillförlitlighet. De tolkningar som skribenterna gjort, exempelvis val av kreativa metoder, stärktes med hjälp av flera källor. Dock kan valet av kreativa metod motiveras på olika sätt beroende på vad skribenterna anser är viktigt. Skribenternas tolkning av vad som är relevant kan skilja sig från hur andra skribenter hade gjort. Texterna i sig har dock inte tolkats, utan det som ansetts relevant plockats ut och avgränsats. Skribenterna har haft ett objektiva perspektiv på ämnet genomgående i processen och först i examensarbetets diskussion utvärderat och kritiskt granskat arbetet ur sina egna perspektiv.

3.4 Etik

Forskningsetiken ska alltid följas vid alla typer av samhällsforskningar. När man genomför datainsamling med frågeformulär, intervjuer, observation eller dylikt krävs även en formell etikprövning av en etisk nämnd. Vid forskning av material från t.ex. bibliotek, arkiv och officiell statistik, behövs ingen etikprövning eftersom datainsamlingen för dessa material redan är gjord och denna data är tillgängliga för allmänheten. (Denscombe, 2018, ss. 434-436)

I ett arbete där man återger tidigare forskningar och studier bör dessa alltid ha korrekta källhänvisningar. Då visar man vem som har gjort dem och att man inte tagit någon annans idéer eller forskningar och gjort dem till sina egna. Det är även viktigt att återge det som står i forskningarna korrekt för att undvika fel. (Kjellberg & Sörqvist, 2015, s. 18)

Enligt Forskningsetiska delegationen (2012, s. 18) innebär en god vetenskaplig praxis bland annat att använda etiskt grundade datainsamlingsmetoder samt att forskningsgruppens medlemmar tar ansvar för etisk forskningspraxis. Forskaren ansvarar för att forskningsfrågorna och svaren på dessa tillför nyttig information för individer och samhälle och har god kvalitet och tillförlitlighet (Patel & Davidson, 2019, s. 83).

Skribenterna använde sig av böcker, vetenskapliga artiklar, nätsidor och rapporter till sitt arbete, vilket gjorde att det inte behövdes etiska beaktanden kring t.ex. konfidentiell information eller samtycke. Under skrivprocessen har skribenterna noggrant hänvisat till originalkällornas författare enligt Novias skrivanvisningar. All information har bearbetats för att inte plagiera ursprungstexterna, men utan att ändra texternas kontext eller resultat och utan göra egna tolkningar av innehållet i sig.

4 Utmaningar i nyfamiljer

Det kan framkomma flera olika utmaningar i en nyfamilj. Det kan ta en lång tid att vänja sig vid den nya familjesituationen och det kan uppstå konflikter mellan familjemedlemmarna. Konflikter påverkar barnet på flera sätt och väcker olika känslor. Dessa utmaningar och dess påverkan på barnets känslor tas upp i följande kapitel.

4.1 Utmaningar i familjerelationer

Det biologiska förhållandet mellan förälder och barn kan vara så starkt att styvföräldern kan ha svårt att bygga en egen relation med familjens barn. Uppfostringsmetoderna kan avvika mycket från varandra. Barnens andra biologiska förälder kan också ibland orsaka problem för den nya familjen. Nyfamiljen måste alltid ta i beaktande den andra biologiska förälderns önskemål och tankar. Barn kan ha svårt att bilda en tillitsfull och varm kontakt med styvföräldern, vilket kan leda till strider inom nyfamiljen om barnet endast drar sig till de biologiska föräldrarna och endast lyssnar på deras åsikter och tankar. Ifall den biologiska föräldern alltid lägger sina egna och sina biologiska barns behov på första plats kan även detta vara ett stort problem inom nyfamiljen. (Rosenborg & Törmänen, 2019, ss. 39-42)

Barn mår ofta bra då deras föräldrar mår bra, och det är viktigt att komma ihåg att barnet inte har valt att leva i en nyfamilj utan det har varit förälderns val. Barn måste få tillräckligt

med tid att anpassa sig till sina föräldrars separation och också till den nya vuxna. Det är ganska vanligt att någon känner sig utanför i en nyfamilj, och det kan vara väldigt tungt att känna så i sitt eget hem. Det kan ta flera år innan allt börjar fungera bra i en nyfamilj. Det behövs tid och tålmod, och det krävs också att man inom familjen pratar om sina känslor och hur man vill ha det i nyfamiljen. Det vore bra att alla skulle få en egen roll i nyfamiljen och detta brukar ofta ske med tiden. Det är viktigt att allas åsikter ska tas i beaktande och även hur man talar om saker i familjen. Det måste pratas om hur och i vilka situationer den nya vuxna får blanda sig i vad det icke-biologiska barnet gör. (Barnvårdsföreningen i Finland rf, 2017, ss. 113-114)

Små barn brukar oftast ha lättare att bilda ett förhållande med den nya vuxna än tonåringar. Ibland kan det kännas jobbigt för barnet då föräldern blivit kär i någon ny, medan vissa barn kan tycka att det är en lättnad eftersom föräldern då inte mer behöver vara ensam. Ibland kan barnet känna att den nya vuxna har förstört hens familj. Barnet kan känna att hen förlorar sin förälder och börjar därför kräva mer uppmärksamhet för att detta inte ska hända. Barnet kan känna avund och svartsjuka mot den nya vuxna. En utmaning som ofta tas upp då familjer söker hjälp är att barnen är trotsigt och grälar med andra i familjen. Men detta är en del av nyfamiljens utveckling. Det är viktigt att man bestämmer om regler i nyfamiljen, och det är även viktigt att den biologiska föräldern inte är rädd att barnet inte vill bo med hen ifall hen lägger gränser för barnet. (Barnvårdsföreningen i Finland rf, 2017, ss. 116-117,119-120)

Ibland kan det finnas problem mellan den verbala och non-verbala kommunikationen mellan den biologiska föräldern och styvföräldern. Den biologiska föräldern kan t.ex. begära styvföräldern att hjälpa till med barnen, men via den non-verbala kommunikationen ändå inte låta styvföräldern delta och hjälpa till. Detta kan leda till att styvföräldern drar sig undan, och då kan det inte bildas en bra relation mellan hen och barnen. (Moilanen, et.al., 2004, s. 72)

4.2 Konflikter

Det är normalt med konflikter och bråk i familjen. Det är föräldrarnas uppgift att försöka reda ut bråken, och ofta lyckas föräldrarna bra med detta. Men ibland har familjen börjat leva i ett mönster som repeterar sig, som leder till onödigt mycket bråk inom familjen. Då

är det viktigt att stanna upp och fundera på hur bemötandet av barnen och vilka metoder som används. Det är viktigt att föräldern hittar metoder barnet kan uttrycka sig på och samtidigt känna sig trygg, delaktig och självbestämmande. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 5-6)

Konflikter väcker olika typer av känslor och dessa påverkar barnets aktörskap och känslorarbete på olika sätt. En konflikt som väcker ilska, irritation, frustrationer eller rädsla gör att barnet kan begränsa sin egen aktörskap eller lyda motvilligt. Barnet kan motsätta sig med osakligt beteende. I en konflikt där barnet känner sig oroligt eller bekymrat, försöker hen upprätthålla sin emotionella trygghet. Detta gör hen genom att försöka förstå sina egna och andras känslor samt konfliktens orsak och följd. Däremot kan en konflikt där barnet känner sig förstått och har möjlighet att komma fram med sin åsikt, göra så att barnet deltar i förhandling och agerar konstruktivt. När barnet upplever att hen har kontroll och möjligheter att göra val i konflikter, är det lättare för hen att fungera tillsammans med andra och ta initiativ till att lösa den. (Notko & Sevón, 2018, s. 72) Det är viktigt att barn får uppleva delaktighet, att de blir hörda och att de har rätt att påverka saker och ting. Alla barn är inte lika, därför kan man inte behandla alla barn på samma sätt utan man måste behandla dem utifrån deras egna förutsättningar. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 98,104)

4.3 Konflikters påverkan på barnet

Under de senaste åren har man börjat betrakta barnen mer och mer som aktörer med möjlighet att förstå och omforma sin miljö och göra egna val. Förut såg man på barnen som mer passiva och styrda av föräldrarna, men denna syn har förändrats efter att forskning visat att barn har förmåga att förhandla och vara aktiva. Därför är det väsentligt att beakta barnens känslor, även motstridiga sådana, vid konflikter i familjen. Konflikter påverkar barnens emotionella trygghet och känslorarbete. Med emotionell trygghet menas en trygghet och tillit i familjerelationerna gällande känslor. Den är en viktig faktor mellan barnets välmående och familjeomgivning och skyddar barnet även i svåra situationer i familjen. Vid allvarliga problem i familjen kan den emotionella tryggheten rubbas. Känslorarbete innebär i detta sammanhang att barnet kontrollerar och hanterar sina egna känslor enligt andras behov för att upprätthålla sämjan i familjen. Barn gör detta både i

familje- och vänskapsrelationer och gestaltar och ändrar sina känsloreaktioner. När föräldrarna använder makt och auktoritet till att dämpa barnens negativa känslor, kan barnen lära sig att själv dämpa dem för att undvika föräldrarnas reaktioner. I familjer där det finns mycket konflikter mellan föräldrarna, försöker barnet ännu mera ändra sitt beteende för att uppnå emotionell trygghet. Barnen är ändå i beroendeställning till föräldrarna, och det är normalt accepterat att de ska lyda deras regler. Då kan det uppstå situationer där barnens synpunkter och känslor förbises. Barnen reagerar också på olika sätt på föräldrarnas auktoritet, både med acceptans och förståelse, och med motstånd och förhandlingar. Konfliktsituationer väcker känslor som föräldrarna kan missa. (Notko & Sevón, 2018, ss. 68-69, 84) Sysselsättning som känns positivt för både barnet och styvföräldern och även regelbundna familjemöten hjälper till att lösa problem inom familjen (Poijula, 2016, s. 272).

5 Känslor

Känslor har mångsidig påverkan på människan och är grunden till mänsklig växelverkan. För barn i åldern 7 till 9 sker en del förändringar i känslor och utvecklingen av den emotionella kompetensen. Föräldrarna har en viktig roll i att stöda utvecklingen av barnets emotionella reglering och kan göra detta på flera sätt. Bland annat hur föräldrarna själva visar sina känslor kan ha en inverkan på barnets känslor.

5.1 Vad är en känsla?

Miljö och kultur påverkar hur man upplever, förstår och känner sina känslor. Eftersom känslor har en biologisk, fysiologisk och psykisk grund har de samband med kroppens biologiska processer och sinnens varseblivning. Känslor påverkas också av många faktorer i en människas liv, såsom sociala relationer och logiskt tänkande. Växelverkan mellan människor grundar sig på information som känslor förmedlar. Inom uppfostran är det viktigt att stödja barnet i att identifiera, uttrycka och utvärdera känslor. Tidigt lärda emotionella färdigheter möjliggör ett bra liv. Känslornas känslighet kan förloras om människan inte uttrycker sina känslor eller om hen agerar emot dem. (Puolimatka, 2011, ss. 325, 336-337, 347-349)

Olika stimuli samt situationer som påverkar människan starkt orsakar en känslomässig reaktion. Emotionella reaktioner har tre olika nivåer. Neurofysiologiska och biokemiska reaktioner och alla funktioner som regleras av det autonoma nervsystemet, såsom hjärtfrekvens, andning och hormonsekretion, tillhör den första och så kallade mest grundläggande nivån. Till exempel får en neurofysiologisk reaktion människan att skaka. Motoriska och beteendemässiga reaktioner hör till andra nivån. Känslor uttrycks genom handlingar som ansiktsuttryck, gråt, att kasta saker eller dra sig tillbaka. Den tredje nivån involverar en kognitiv eller subjektiv reaktion där känslor uttrycks i ord. Emotionell reglering innebär en persons förmåga att reglera sina känslomässiga reaktioner i lämplig utsträckning i situationer som orsakar upprördhet. När ett barn inte kan kontrollera sina känslomässiga reaktioner kan det leda till tillbakadragande eller hindra hen från att skapa nya vänskapsrelationer. Förmågan att reglera känslor måste läras och omgivningen är den första som reglerar barnets känslor. Studier visar att barns växande förmåga att reglera känslor beror på minst tre kedjor av händelser. När ett barn mognar neurologiskt kan hen bättre kontrollera sina känslor. Barnets temperament och utvecklingsnivå påverkar också hans förmågan att reglera känslor. Eftersom ett barns nervsystem, temperament och utvecklingsstadier inte kan förändras kan vi använda socialisering och stöd för att hjälpa barnet att lära sig emotionell reglering. (Webster-Stratton, 2005, ss. 133-136)

Den emotionella kompetensen har en koppling till sociala kompetensen - den emotionella kompetensen gör det lättare för en människa att vara i växelverkan med andra och att förstå dem. När ett barns emotionella kompetens utvecklas ökar hans interaktionsförmåga samtidigt. När människan är i växelverkan med andra, ökar hans kunskap i och med att hen ifrågasätter och reflekterar över saker samt försöker lösa problem. Till ökad kunskap hör också rationella känslor som en känsla av konsekvens och en önskan att undvika motsägelser och misstolkningar. Rationella känslor gör så att människan aktivt forskar i saker själv i stället för att endast ta till sig det som andra säger. (Puolimatka, 2011, ss. 316–317)

Känslorna meddelar om människans behov. De berättar bl.a. vad man tycker om och vad man inte tycker om. I detta sammanhang talar man om mänskliga, universella behov som alla har oberoende av ålder, kön och social status. Sådana behov är till exempel att bli hörd och sedd, att kunna fungera självständigt, trygghet och tillit. Alla har ett behov av att känna

att de kan påverka saker och ting och känna sig jämlika och som en del av en familj eller grupp, att få tillräckligt med vila och utrymme, ombyte och glädje, att kunna förutse saker och kunna växelverka med andra. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 26)

Även då starka känslor kan kännas väldigt häftiga är det viktigt att man ändå låter sig känna det man känner, eftersom känslan efter en stund börjar avta. Det sägs att en känsla varar i ca. 8 minuter. Då man gång på gång låter sig känna dessa starka känslor börjar man klara av dem bättre. Hur en människa reagerar på olika situationer har att göra med hens tidigare erfarenheter av likadana situationer, hens temperament, egna värderingar, den trygghet hen fått och relationen med den egna kroppen. Det är viktigt att förstå att alla känner och reagerar på sitt eget sätt, och det finns inte bara ett enda rätt sätt att reagera på. Ifall man inte konfronterar och identifierar sina känslor börjar de tära på människan, de försämrar humöret och kan medföra problem med hälsan. Bortkvävda känslor ökar på kroppens stress och inflammatoriska tillstånd och ökar på detta sätt risken att insjukna. Livsglädjen sjunker och man blir mer ångestfull. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 17-22)

5.2 Känslor i familjen

I familjen upplevs och upprätthålls känslor tillsammans (Jokinen & Mikats, 2018, s. 52). Känslor binder också samman familjer och skapar grunden för människorelationer och därmed individens och hela familjens välmående. I familjen visas och upplevs känslor dagligen, och känslorna varierar från både positiva till negativa extremer som vanligtvis inte visas för personer man inte känner lika bra. Känslor investeras alltså i nära relationer. (Terävä & Böök, 2018, s. 90) I familjer kan exempelvis bra eller dåligt humör lätt spridas från en medlem till en annan och påverkar hela atmosfären. En familj mår bra av bland annat en positiv atmosfär, nära och varma relationer, positiv växelverkan och umgänge. (Terävä & Böök, 2018, ss. 91-92)

5.3 Barn och känslor

När barnen är i skolåldern förändras deras känslomässiga liv, från att ha fått visa sina känslor öppet måste hen nu mer börja hantera sina känslor, just när hen hade lärt sig att känslor är vanliga och normala (Kullberg-Piilola, 2000, s. 23). Ur ett utvecklingspsykologiskt perspektiv börjar barn i tidiga skolåldern (ca 6-12 år) kunna tillämpa konkret logiskt

tänkande. Det egocentriska tankesättet minskar och de kan se på problem ur ett mer mångsidigt sätt än tidigare. Enligt Erik H. Eriksons teori innebär denna fas att barnet upplever en konflikt mellan aktivitet och underlägsenhet. Den socio-emotionella utvecklingen under denna tid handlar om att uppfylla behovet av att känna sig duglig och att klara av saker själv. Om barnet inte uppfyller det, upplever hen en känsla av att inte vara tillräckligt bra eller gör saker fel. (Hwang & Frisé, 2012, ss. 194, 198) Många barn upplever emellanåt att de har bra självkänsla och självförtroende och emellanåt att de har känslor av underlägsenhet (Hwang & Nilsson, 2019, s. 296).

När ett barn har fyllt sju år har hen en någorlunda permanent självbild, vilket innebär att de förstår att de är "samma" person hela tiden och inte någon annan. Under åldern 7-10 år börjar de kunna koppla sina aktioner till sina känslor och till hurdana de är personlighetsmässigt. Självbilden utvecklas fortsättningsvis så att ett barn på 9-10 år förstår att hen inte är exakt samma i alla situationer utan kan påverkas. De kan också börja förstå motstridiga tankar eller bilder om andra och sig själv. (Hwang & Nilsson, 2019, s. 295)

Enligt inlärningsteori har barn i denna ålder förståelse av orsak och verkan både kort- och långsiktigt och lär sig mycket snabbt. För att självkänslan ska stärkas behöver barnet kunna känna sig kompetent både i egna färdigheter och även med omvärldens stöd. Barn i skolåldern uppfattar positiva och negativa egenskaper i sig själva, vilket kan påverka självförtroendet. (Hwang & Nilsson, 2019, ss. 296-297)

Det har ingen stor betydelse hur var och en vill visa sina känslor. Vissa pratar öppet om sina känslor och vissa låter sina känslor synas, medan andra varken pratar eller visar känslor utan uttrycker dem omedvetet via miner och sätt vara. Alla dessa sätt kan vara lika fungerande och alla sätt har sina bra och dåliga sidor. (Kullberg-Piilola, 2000, ss. 23-24) Det vore bra för barnet att lära sig att sätta ord på känslor och uttrycka dem men även lära sig att använda sina känslor som stöd vid hantering av olika uppgifter och problem. Känslor kan också motivera till att agera, till exempel positiv feedback som barn har fått tidigare har ökat barnets självförtroende och kan hjälpa hen att slutföra en svår skoluppgift. När en människa lär sig hur hens handlingar påverkar uppkomsten av känslomässiga tillstånd, kan hen medvetet agera på ett sådant sätt att positiva känslor uppstår. (Puolimatka, 2011, ss. 314-315)

5.4 Hur kan föräldrar stöda barns känslor?

Barnet lär sig att känna sina känslor genom en äkta växelverkan med sin fostrare. Detta innebär att barnet ska behandlas som en person och inte som ett objekt. Det är också bra att komma ihåg att även om barn behöver hjälp av en vuxen för att uttrycka sina känslor vet barn själv bäst hur hen känner. Den vuxna måste vara i kontakt med sina egna känslor så att hen kan stödja barnet att känna sina känslor. (Puolimatka, 2011, ss. 310-312) Även Jääskinen och Pelliccioni (2017, s. 106) skriver att det är viktigt att föräldern är medveten om sina egna känslor och har hittat sätt att hantera dem för att kunna stödja barnets känslor. Den vuxna måste kunna förstå barnet och visa förståelse vid barnets känslomässiga stunder och kunna stöda barnets känslor på ett stärkande sätt.

Barnet behöver ord för att klargöra känslor och det är den vuxnas uppgift att leva med barnets känslor och hjälpa hen att hitta ord för att uttrycka dem. Föräldern står också inför sin egen hjälplöshet och misslyckande när de möter barnets ilska och besvikelse. Ändå är det viktigt att barnet får uppleva känslor som ilska, besvikelse, svartsjuka och frustration så att hen kan omfamna dem som en del av den mänskliga upplevelsen. (Puolimatka, 2011, ss. 313-314)

Den vuxnas roll är att säkerställa en trygg upptillväxtmiljö för barnet. Trygghet betyder ett tillstånd med så få saker som möjligt som orsakar rädsla, skam, skuld eller värdelöshet. Trygghet handlar också om att vara medveten om att man är accepterad som man är. Barnets grundläggande trygghet utvecklar sig genom den vården som en vuxen erbjuder. Hur barnet stöds i reglering av känslor är betydande. Till exempel när barnet får en lyckad upplevelse i olika situationer, såsom hantering av rädsla, ökar hens självförtroende och därmed känslan av trygghet. Förtroende för andra och sig själv stärks av barnets känsla av att hens känslor och behov beaktas även om de vuxna inte alltid kan agera enligt barnets vilja. Barnets rastlösa och olydiga beteende kan bero på barnets strävan för att säkerställa sin egen trygghet. (Lajunen;Andell;& Ylenius-Lehtonen, 2015, ss. 11-12)

Föräldrar kan hjälpa sina barn att reglera sina känslor på många olika sätt. För att skapa en känsla av trygghet skulle det vara viktigt att ha stabila förhållanden i barnets hem. Utöver detta måste barnet ha logiska gränser. Alla barnets känslor bör accepteras och föräldrarna bör också förstå att barnet har olika känslomässiga reaktioner och att barnet inte avsiktligt

blir argt. Det skulle vara idealt för föräldrarna att uttrycka sina egna emotionella tillstånd till sina barn. När föräldrar pratar om sina känslor lär sig barn att känna igen känslomässiga tillstånd och hur känslor kan behandlas genom att prata om dem. Studier visar att barn som kan prata om sina känslor också har bättre kontroll över det icke-språkliga uttrycket av sina emotionella tillstånd. Detta effektiverar i sin tur känslomässig reglering hos barnet. Barn bör därför uppmuntras att tala öppet om sina känslor. Det är viktigt att barnet också förstår att man inte alltid kan agera enligt sina känslor men att man alltid kan prata om dem. Barnet bör veta att alla känslor är normala och naturliga samt att samma situation eller händelse kan väcka olika känslor hos olika människor. Det är nödvändigt att barnen förstår att alla känslor är tillåtna och att vissa känslor känns bra och vissa obehagliga. När barnen pratar om sina känslor borde den vuxna lyssna ordentligt utan att döma och ge råd. Ibland kan det vara bra att den vuxna berättar om sina egna liknande erfarenheter. (Webster-Stratton, 2005, ss. 136-137)

5.4.1 Förälderns inverkan på barnets känslor

Det är viktigt för ett barns utveckling att hen har en positiv självbild. Föräldrar spelar en viktig roll i utvecklingen av självbilden. Barnet ska känna sig älskat i alla situationer, inte enbart i de där hen betar sig bra. Att barnet får höra bra saker om sig själv stärker hens självbild och självkänsla. (Kullberg-Piilola, 2005, ss. 57-59)

Människan har spegelneuroner i hjärnan, vilket gör att man lätt speglar av en annan persons beteende. Ifall någon ler mot en, ler man tillbaka och ifall någon är irriterad blir man lätt själv irriterad. Detta betyder att barnet speglar av en förälders beteende och humör. Därför är det viktigt för föräldern att i konfliktsituationer kunna lugna ner sig själv, fundera på något annat och möjligtvis få barnets uppmärksamhet riktat någon annanstans. Ibland är det även bra för föräldern att säga åt barnet att nu måste jag ta en kort paus och gå bort, ifall man annars inte klarar av att lugna ner sig. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 81-83) Så snart barnet börjar lugna sig kan situationen diskuteras med hen. Föräldern bör vara lyhörd eftersom hens försök att hjälpa kan ibland förvärra situationen. Till exempel kan föräldrar säga: "Jag förstår att du blev besviken och jag märker hur du försöker lugna dig nu. Låt mig veta när du vill ha hjälp med att lösa problemet så hjälper jag dig." Följaktligen kan barnet möjligtvis lugna sig tillräckligt för att kunna berätta om sina känslor. Genom sitt eget beteende och reaktion visar föräldern barnet en modell för hur man

hanterar känslor. Föräldrarnas lugna röst och eller beröring, t.ex. en kram, kan hjälpa barnet att lugna ner sig. (Webster-Stratton, 2005, ss. 137-138)

5.4.2 Att namnge känslor

Att prata hjälper att förstå och namnge känslor, men ibland kan det kännas jobbigt för barnet att alltid behöva förklara sina känslor. Alla ska få visa sina känslor på det sättet som känns bäst för hen. Då ett temperamentfullt barn får visa sina känslor på sitt eget sätt oberoende hur föräldrarna brukar fungera, kan leda till att hen lär känna sig bättre. Ifall barnet har svårt att prata om sina känslor så ska man inte tvinga hen att prata om dem. Det är dock inte heller bra ifall barnet aldrig berättar och öppnar sig om sina känslor för någon. Man bör då försöka få barnet att uttrycka sina känslor ens med några ord, föräldern kan hjälpa med detta med att t.ex. säga "du verkar tycka att den här filmen är skrämmande", "du är säkert nervös för morgondagens skoldag". För alla föräldrar kanske det inte känns naturligt att prata om känslor och då är det tillräckligt att man finns där för barnet. Föräldern kan till exempel med sitt kroppsspråk eller ansiktsuttryck visa att hen förstår hur barnet känner. Det är viktigast att man låter barnet känna så som hen känner. (Kullberg-Piilola, 2000, ss. 24-25)

Barn behöver en vuxens hjälp för att lära sig hur man ska hantera känslor och hur de kan uttrycka dem. Ibland kan den vuxna bara säga åt barnet vad hen ska göra med sin känsla, och då samtidigt i misstag förbjuda barnet att uttrycka känslan. Då en vuxen t.ex. säger "du får inte göra så där, du får inte slänga saker", kan barnet tolka detta som att den vuxna tycker att barnet är dåligt och värdelöst, och att hen inte skulle få känna som hen känner. I stället borde den vuxna kunna lägga ord på känslan, t.ex. med ord som "du verkar vara arg, för att du tycker på annat sätt än jag". På detta sätt får barnet en känsla av att det är okej att hen känner så som hen känner. Efter att barnet lugnat ner sig en aning är det dags för den vuxna att lägga ord på sin upplevelse, sina egna känslor och behov: "Då du blir arg och slänger saker, blir jag orolig, eftersom jag vill att alla ska ha det bra här hemma". Efter detta funderar den vuxna och barnet tillsammans vad man skulle kunna göra för att alla skulle ha det bra, så att allas behov och åsikter skulle tas i beaktande. Föräldern kan t.ex. förklara för barnet: "Då man slänger saker, går saker och ting sönder eller någon kan få sjukt, och då känner man inte sig säker i sitt eget hem". Sedan funderar man hur man kunde göra i

fortsättningen då sådana känslor dyker upp, och hur den vuxna kunde stöda barnet i dessa stunder. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 107)

6 Kreativa metoder

Kreativa metoder definieras av att något nytt skapas. Via kreativa metoder kan människan upptäcka saker om sig själv och få fram dessa erfarenheter för andra. Kreativitet är inte bundet till tid eller rum utan det kan också vara ett sätt att undersöka framtiden och det förflutna. En människa som arbetar med att utveckla sin kreativitet blir det aktiva subjektet. För att underlätta kreativitet krävs en trygg atmosfär med plats och tid för aktiviteten. Ofta förhåller sig människor kanske försiktigt till kreativa metoder eftersom det kan kräva att gå utanför sin bekvämlighetszon och föredrar kanske att göra sådant som de redan vet att de är bra på. (Airaksinen, et.al., 2015, s. 10)

Genom att uttrycka sig kreativt kan man sätta bilder och ord på sådant man känner. Att uttrycka sig själv är en viktig förmåga och om man annars har svårt med det, kan kreativa metoder vara ett sätt att bli hörd och förstådd i växelverkan. Kreativitet binder ihop känslor, fantasi och kunskaper till den fysiska världen. Det kan främja delaktighet och dialog genom att man interagerar med andra och även sig själv. Det kan också underlätta medvetenheten om egna uppfattningar och värderingar. Man får ta andra roller och testa nya sätt att agera. Detta sker på ett tryggt sätt – det finns inga rätt eller fel svar. Man kan skapa något nytt och oväntat, eftersom den kreativa processen kan vara oförutsägbar. (Airaksinen, et.al., 2015, s. 11) Med hjälp av kreativa metoder kan även det tysta barnet börja prata och öppna sig (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 196).

Kreativitet stöder barnets kognitiva, motoriska och socioemotionella utveckling. Genom att gestalta erfarenheter genom kreativitet, kan hen känna igen, identifiera och utforska sina känslor. Det kan också främja problemlösning genom att man kan finna många olika lösningar på ett problem i stället för ett. Saker och ting konkretiseras och blir lättare att hantera. (Suvilehto, 2020, ss. 56-57)

6.1 Musik

Musik finns i alla kulturer men i olika former och betydelser. Det kan uppfylla sociala funktioner, t.ex. användas vid känslouttryck, dans, viktiga ritualer och kommunikation. Det väcker välbehag och kan ge social stabilitet i grupper. Ett universellt drag i musik är att den har förmågan att beröra. Här kan diskuteras hur musiken i sig påverkar, t.ex. kan man relatera musik till vissa känslor men behöver nödvändigtvis inte känna dem. Både lycklig och sorglig musik kan få en att gråta, och samma låt kan väcka vissa känslor en dag men inte en annan. Därför kan sammanhanget som musiken spelas i påverka hurdana känslor som dyker upp. Musik väcker inte alltid heller endast en känsla, utan kan växla mellan flera olika. (Ball, 2010, ss. 10-12, 14, 255, 259-260) Det har undersökts att musiken påverkar humöret redan för barn i 3-4-årsåldern. Musiken kan framkalla olika minnen hos människan, en sång kanske spelats då något roligt har hänt och då du hör denna sång på nytt kan den väcka samma känslor som då. Musiken anses även aktivera människans fantasi. (Riad, 2009)

De flesta människor tycker om att lyssna på musik och musiken får dem att må bra. Det är ovanligt att en människa inte bryr sig om musik alls. I sådana fall kan det bero till exempel på nedsatt hörsel eller musikrelaterat trauma, såsom att hen har blivit tvingad till att sjunga. Olika ljud som tystnad, naturens ljud och behaglig eller obehaglig musik påverkar människor på olika sätt. (Ukkola-Vuoti, 2017, ss. 175-176) Musiken väcker en subjektiv upplevelse. Denna upplevelse påverkas av flera faktorer, såsom vilken kultur man kommer från, hur gammal man är, vilken musiksmak man har och vilket humör man är på. Musiken används också i reglering av känslor. Man kan känna många typer av känslor genom musiken, särskilt genom att producera det själv, men att lyssna kan ge information om känslor och olika sinnestillstånd. I musiksammanhang är det accepterat att visa sina känslor. Redan före födelsen känner fostret igen röster och tycker om att höra sång, och under småbarnsåldern används musik i sånger och lek och för att lugna barnet. Det har också bra effekter för språkinläringen. Att ha en musikhobby har många kognitiva fördelar, och dessa uppkommer redan bara av att lyssna på musik. (Huotilainen, 2011, ss. 40-42, 44-45, 47)

6.1.1 Musikens möjligheter

Musikens terapeutiska effekt kan granskas redan långt bak i tiden till shamanerna, som använde musik för att hjälpa personer med många olika problem. Musiken kan användas i hemmiljön som ett hjälpmedel att uttrycka sig. Via musik kan man använda kreativitet, stärka relationer, stärka spontaniteten och lekfullheten. Det går att stärka tålmodet och minnet med hjälp av musiken. Det finns flera alternativ där musiken ingår - man kan själv skriva sånger, lyssna på färdiga sånger, man kan dansa eller röra på sig och måla eller rita i takt till musiken. Ibland kan orden i en sång ha en terapeutisk effekt men även melodier utan ord kan ha en god inverkan på personen. (Malchiodi, 2011, ss. 71-75)

6.1.2 Musikens psykiska och fysiologiska effekter

Enligt överläkare Seppo Soinila påverkar musik hälsan och hjärnans välmående. Musiken aktiverar i synnerhet barnets hjärna. Genom musiken blir blodcirkulationen i hjärnan och ämnesomsättningen livligare. Uppmärksamheten blir bättre och man kan även börja lära sig nytt lättare med hjälp av musiken. Att lyssna på musik, sjunga eller spela musik kan antingen lugna ner eller ge mer energi. Musiken stimulerar människans hjärna och kan aktivera olika delar av hjärnan där känslor, kognition och motorik påverkas. Med hjälp av musiken kan man minska på stress, minska på ångest, depression och smärta. Men detta är inte endast en upplevelse utan kan synas genom att blodtrycket kan sjunka, pulsen blir långsammare, och hormonutsöndringen kan ändras, t.ex. kan kortisol- och endorfinhalten sjunka. Musiken aktiverar hela motoriska systemet. Musiken påverkar även hjärnans delar som orsakar tillfredsställelse. Att lyssna på ens favoritmusik ökar dopaminutsöndringen i hjärnan. Musikens inverkan är även fysiologisk eftersom musiken påverkar andningen och muskelspänningen tillsammans med blodets hormonkoncentration. (Aivoliitto, 2018)

Även andningen kan bli lugnare av lugn musik. Att lyssna på musik kan också ändra hudens elektriska ledning, kroppstemperatur och muskelspänning. Musikens fysiologiska effekter på människan kan förklaras med att musik består av vibrationer och energi, vilket också människan har i sig. (Punkanen, 2011, ss. 54-55) En människa känner effekten av musik i sin kropp och effekten av musik kan också mätas från kroppens olika vätskor till exempel urin, blod eller saliv. Yttre tecken på musikens inverkan på kroppen är expanderade

pupiller, tårar och kalla kårar. Flera studier har visat att musik förebygger sjukdomar och lindrar symtom. (Ukkola-Vuoti, 2017, ss. 177-182)

6.2 Konst

Teckning är en bekant, vardaglig aktivitet för barn. Med tanke på hur fokuserade barn kan vara på att teckna, kan det användas som ett sätt att främja emotionell reglering. Teckning kan till exempel användas för att släppa ut negativa känslor eller avleda ett barns uppmärksamhet från störande beteende. Inom konstterapi har teckning använts som en metod för känslomässig reglering hos barn. (Brechet, D'Audigier, & Audras-Torrent, 2020, s. 2) Man kan använda konst för att få fram ett barns känslor och sinnesstämning. För vissa barn kan det vara lättare att uttrycka sina känslor och tankar via bilder än via tal. (Lipponen & Vataja, 2006, ss. 144-151)

6.2.1 Mångsidig användning av konst

Redan år 1912 upptäckte psykiatrerna Emil Kraepelin och Karl Jaspers att man via patienternas målningar och teckningar kunde förstå patienten och hans tankesätt bättre. År 1971 tog även barnpsykiatern Donald Winnicott upp konstens värde då man arbetar med barn. Konsten kan få fram deras tankar, känslor, fantasier och konflikter. Fast konst i dagens läge används som en terapiform så är det även något som används av handledare, socialarbetare, psykologer, lekterapeuter m.m. inom många olika arbeten. Att skapa konst, rita och måla erbjuder människan ett sätt att förstå sig själv, ändra på sitt beteende och att hela sig emotionellt. Konst anses vara ett visuellt språk, med vars hjälp människan kan uttrycka sina tankar och känslor. Det kan vara ett sätt att kommunicera om upplevelser och emotionella erfarenheter som är svåra att prata om. Att uttrycka sig via konst kan användas då man löser olika konflikter, för att minska på eller ändra på problematiska beteendemönster, och för att öka på känslan av hälsa. (Malchiodi, 2011, ss. 37-39)

6.2.2 Teckning och emotionell reglering

Under de senaste decennierna har många studier visat att konstterapi har en positiv inverkan för barn. I dessa studier har konstterapi inkluderat teckning, målning, färgläggning, skådespel eller fotografi. Studierna visade att konstterapi hjälpte barn att tåla

negativa känslor bättre och deras problemlösningsförmåga och sociala färdigheter förbättrades. Dessa gamla studier har dock flera nackdelar. Resultat har oftast fått från fallstudier eller från ett litet urval. Undersökningsobjekt för studien har varit barn med någon form av utvecklingsstörning eller ångestsyndrom. Dessutom har teckningen kombinerats med andra aktiviteter som färgläggning eller skådespel. Därför är det svårt att bedöma effektiviteten av själva ritandet utifrån resultaten i dessa studier. (Brechet, D'Audigier, & Audras-Torrent, 2020, s. 2)

I artikeln "The Use of Drawing as an Emotion Regulation Technique With Children" redogör Brechet, D'Audigier och Audras-Torrent (2020, s. 3) för en studie som gjordes 2013 av Drake och Winner. Studien undersökte hurdan effekt teckning har för känsloreglering hos barn i åldern 6–12 år. Barn bads att tänka på en situation där de hade blivit besvikna för att få barnen i ett negativt emotionellt tillstånd. Barnen delades sedan slumpmässigt upp i två grupper, varav den ena fick rita den besvärliga händelsen på papper och i den andra distraherades barnen och ombads att rita ett hus eller en kopia av något föremål. Barnens känslomässiga tillstånd mättes tre gånger: före och efter de ombetts tänka på händelsen samt efter ritandet. Tillståndet mättes med hjälp av en skala från 1 (mycket ledsen) till 5 (mycket glad). Förbättringen i emotionellt tillstånd var signifikant högre i uppgiften där barnen blev vilseledda. Detta är en enda studien som har studerat detta område med barn, trots att emotionell reglering är av stor vikt för en hälsosam psykologisk utveckling och teckning är ett tillämpligt hjälpmedel för detta.

Drake och Winner rekommenderade att man i fortsatta studier inom området också skulle undersöka effekten på barns emotionella tillstånd genom att de också skulle få rita något valfritt. Detta togs i beaktande i den aktuella studien som Brechet, D'Audigier och Audras-Torrent (2020, ss. 1, 8-10) själva genomförde. Barn i åldrarna 7 och 10 valdes ut för studien eftersom det är stor skillnad mellan dessa åldersgrupper i hur de hanterar sina känslor. Studiens syfte var att utvärdera teckningen som ett hjälpmedel för emotionell reglering hos barn. Som i Drake och Winners studie, ombads barnen att tänka på en situation som gjort dem besvikna. Sedan jämfördes effekten av teckning i tre olika förhållanden. Dessa förhållanden testades i tre betingelser: ett där barnet skulle rita händelsen och två betingelser som använde olika distraktioner, antingen positiv teckning där de skulle rita något som gjorde dem glada eller helt fri teckning. Kvaliteten på emotionellt tillstånd i varje

åldersgrupp förbättrades avsevärt efter aktivering av det emotionella tillståndet och efter ritandet. Forskarna fann att det emotionella tillståndet förbättrades mera hos de barn som ansåg sig vara bra på att teckna. Resultaten av studien stämmer överens med de tidigare studierna och visar att teckning kan användas för emotionell reglering med barn. Gällande ålder visade studien även att användning av teckning som ett sätt att reglera känslor kan vara mer fördelaktigt för barn i åldern 7 än för barn i åldern 10.

7 Skapande av handboken

Under detta kapitel presenteras det hur handboken skapades utgående från arbetets syfte och frågeställningar. Det förklaras hur handboken byggdes upp från teorin ur examensarbetet till handboken samt vad skribenterna tog hänsyn till gällande dess design.

7.1 Handbokens innehåll

Skapandet av handbokens innehåll började med att gå igenom all teori i examensarbetet och diskutera vad den skulle innehålla utgående från examensarbetets syfte och frågeställningar. Skribenternas syfte var att utarbeta en handbok för känslohantering som riktas till föräldrar i nyfamiljer med barn i åldern 7–9. Frågeställningarna var ”Vilka positiva effekter har det för barnet och hela familjen att barnet kan uttrycka sina känslor och bli förstådd? Hur kan föräldrar i nyfamiljer använda kreativa metoder för att stöda barnets känslohantering?” Handboken skulle innehålla några korta informationskapitel och några övningar baserade på musik och teckning. För att koppla teorin i examensarbetet till handboken avgränsades viktiga teman och nyckelord, som framkom flera gånger i litteraturen och som enligt skribenterna svarade på arbetets syfte och frågeställning.

I tabell 2 (se bilaga 1) presenteras de viktiga teman och nyckelord som avgränsades i underkategorierna och vilket informationskapitel samt vilken övning de kommer i. Till vänster finns underkategorierna, som också är underrubrikerna i examensarbetet. Teman från dessa som togs till informationskapitlen presenteras i den andra spalten och teman som togs till övningarna presenteras i den tredje spalten. I varje temaruta framkommer även vilket informationskapitel och vilken eller vilka övningar i handboken de har kopplats till. Dessa finns längst ner i varje ruta och är markerade med fet, kursiv stil. Övningarna

skrivs med den nummer har i handboken: Övning 1 är "Mina känslor", övning 2 är "Att stärka familjerelationer", övning 3 är "Musik och känslor" och övning 4 är "Känslotråd".

7.1.1 Informationskapitel

För informationskapitlen i handboken valdes teman som skribenterna ansåg var relevanta för föräldrarna att veta och som stöder de övningar som kommer i slutet av handboken. Informationskapitlen skulle vara korta och koncisa och fick namn efter examensarbetets huvudrubriker eftersom dessa var tillräckligt övergripande. Med stöd av examensarbetets teoridel skrevs sammanfattningar enligt nyckelorden som plockats ut. Eftersom informationskapitlens syfte inte var att ge fördjupad information, strävades det efter att hålla texten så kort som möjligt.

7.1.2 Övningarna

Övning 1 är inspirerad av övningar från materialet "Tunne- ja turvataitoja lapsille" från Institutet för hälsa och välfärd (Lajunen, Andell, & Ylenius-Lehtonen, 2015, ss. 57-58) samt boken "Mitäs sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen" (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 185, 197). De omarbetades för att inkludera kreativa metoder. Resterande övningar är skapade av skribenterna själva. Nedan beskrivs kort vad skribenterna tog i beaktande vid utarbetandet av övningarna. I tabell 2 (bilaga 1) framkommer utförligt vilka teman och nyckelord ur teorin som stöder vilka övningar.

Alla övningar i handboken görs tillsammans mellan den vuxna och barnet eller tillsammans med hela familjen. I teorin framkom det att växelverkan mellan barn och föräldrar gällande känslor är viktig. Känslor har även stor betydelse i familjerelationerna. Därför är det viktigt att kunna kommunicera om känslor. I övningarna stärks även barnens delaktighet genom att de själva får vara aktiva och t.ex. välja vilka känslor som ska vara med. Det kom fram i teorin att positiv sysselsättning där man gör saker tillsammans kan stärka familjerelationerna. Skribenterna ansåg att detta var relevant eftersom det togs upp att relationerna mellan barn och styvförälder kan vara utmanande.

Alla övningar uppmuntrar till att diskutera om känslor. Förälderns roll är att hjälpa barnet identifiera, namnge och hantera känslor. Känslorna påverkar människan fysiskt och i några

av övningarna (1, 2 och 4) får barnet reflektera över dessa känslor och hur de känns i kroppen.

I övningarna med musik (3 och 4) får barnet lära sig att använda musik för känslohantering. Genom att röra sig i takt med musiken (övning 3) får barnet en upplevelse av hur känslorna känns i kroppen. I övningarna där barnet får teckna (övning 1, 2 och 4) konkretiseras känslorna, så att det är lättare för barnet att gestalta dem och hur de kan uttryckas. Kreativa metoder möjliggör användning av fantasin och lekfullheten för hela familjen, där man t.ex. får prova nya sätt att agera och visa känslor på.

7.2 Design

För att en presenterad text ska vara lätt att läsa och navigera, ska dess layout vara tydligt ordnad med ordentligt med utrymme och informationen uppdelad i hanterliga bitar. Texten ska endast innehålla den nödvändigaste och mest relevanta informationen. Typsnittet ska väljas med noggrannhet eftersom det ger texten en viss personlighet och ton, och dessa ska överensstämma med innehållets budskap. När information ska läsas och tas in, är det fördelaktigt att använda ett typsnitt utan seriffer och ordentligt radavstånd för att få texten luftigare. Rubrikernas font ska gärna avvika från brödtextens för att öka textens överskådlighet. Genom att följa dessa riktlinjer för layout och typsnitt kan man ge läsaren möjlighet att lägga mera av sin energi på att ta till sig textens innehåll. (Murchie & Diomedé, 2020, ss. 410-411, 414-416)

Skribenterna ville att handboken skulle vara lättläst och tydlig för föräldrar. Den skulle inte vara akademiskt skriven, vilket togs i hänsyn i t.ex. ordval. Endast det som ansågs vara relevant ur föräldrarnas perspektiv, information som kopplades till övningarna och som föräldrarna kunde ha nytta av togs med. Skribenterna använde en simpel design och skrev informationskapitlens text spalter för att dela upp den i mer lättlästa bitar med smidiga övergångar, samt ordentligt med utrymme emellan för att få det läsvänligt. Som typsnitt valdesCalibri eftersom den är utan seriffer och ses som lättläst enligt skribenterna. Rubrikerna markerades med större font än brödtexten. Sådan information som skribenterna ville framhäva skrevs in i runda figurer för att det skulle synas bättre.

I populärkultur och media finns mycket information och påståenden om olika färgers påverkan på människan. Denna information grundas sällan på evidensbaserad forskning eller har övergeneraliserats. Vetenskapliga studier har gjorts och kopplingar har funnits, men fyndens tillförlitlighet är begränsad på grund av att små färgskalor och små urval har använts, vilket kan göra studierna svåra att replikera och ger motstridiga resultat. Det krävs ännu mera forskning inom detta område eftersom människans syn är komplex. Färger påverkar människan psykiskt, fysiskt och beteendemässigt, men dessa upplevelser är mycket subjektiva. Ålder, kön, personlighet och preferenser är faktorer som inverkar på resultaten när det forskas om färger. (O'Connor, 2011, ss. 229-230, 232-233)

Eftersom upplevelsen av färger är subjektiv och beror på sammanhang och läsarens associationer, har skribenterna inte valt särskilda färger till handboken enligt någon teori. Skribenterna valde att inte ha en klarvit bakgrund för sidorna, utan en nyans av beige eftersom de ansåg att den var varmare och därmed mer lockande. Färgen till pärmsidans rubrik, mörkrosa, valdes efter det rosa tecknade hjärtat som fanns på den valda pärmbilden eftersom skribenterna ansåg att färgerna passade ihop med varandra.

Bilder är ett verktyg för att fånga läsarens uppmärksamhet och engagemang. För att bestämma vilken bild man vill använda, kan man fundera över vem den ska riktas till, i vilket sammanhang den kommer att användas och vad dess budskap är. För att göra bilder mer lockande ska det gärna användas autentiska bilder, såsom egna fotografier, och inte endast förlita sig på köpbilder, och de ska ha en koppling till innehållet. Bilderna ska även ha hög upplösning och vara tydliga. (Murchie & Diomedea, 2020, ss. 411-413)

I handboken användes bilder för att göra innehållet mer lockande och inspirerande. För några av övningarna (1, 2 och 4) användes skribenternas egna fotografier av teckningar för att få med illustrerande exempel till övningarna. Ett par bilder togs även från Pixabay, där man lagligt kan ladda ner bilder gratis. Därifrån togs t.ex. pärmbilden, som illustrerar kreativitet eftersom handbokens huvudinnehåll är kreativa övningar.

8 Resultat

I detta kapitel beskrivs slutprodukten för examensarbetet, en handbok för föräldrar i nyfamiljer: "Våga visa känslor och uttrycka känslor i nyfamiljen" (bilaga 2). Handboken

består av tre korta informationskapitel samt fyra övningar som stöd för känslohantering med kreativa metoder. Nedan beskrivs handbokens uppbyggnad, innehåll och utseende.

8.1 Pärm, förord och innehållsförteckning

Målgruppen nyfamiljer framkommer i handbokens rubrik "Våga visa och uttrycka känslor i nyfamiljen". Vem handboken riktar sig till och vad den innehåller specificeras och framhävs i två runda figurer med texterna "Kreativa övningar för barn 7–9 år" och "Handbok för föräldrar" i pärmbildens hörn.

Pärmbilden föreställer en ljus bild av kriterier och ett papper med ett tecknat hjärta. Novias logotyp samt skribenternas namn står längst ner på pärmsidan. Pärmsidan följs av en sida där det står att det är ett examensarbete för Yrkehögskolan Novia gjort våren 2021, skribenternas namn och utbildningar samt information om varifrån bilderna i handboken är tagna.

Förordet ger en kort presentation om handbokens innehåll så att den väcker intresse hos målgruppen och läsaren kan snabbt se om hen har nytta av innehållet. Sedan följer innehållsförteckningen så att man får en överblick över handbokens rubriker och de fyra övningarnas namn.

8.2 Utmaningar i nyfamiljen

I första kapitlet går det igenom nyfamiljen och utmaningar som kan uppkomma. Det framkommer att konflikter är normalt i familjer. Några vanliga utmaningar inom nyfamiljen nämns och hur dessa kan påverka hela familjen och i synnerhet barnen. Med kapitlet kan familjen eventuellt känna igen sig själv och få en större fattning över varför barnet känner och agerar på det sätt hen gör. Det tas även upp att alla känslor och åsikter ska tas i beaktande. Familjen bör lägga upp regler och gränser i familjen för att kunna undvika onödiga konflikter och öka känslan av emotionell trygghet i familjen. I kapitlet finns en bild från Pixabay som föreställer fem händer, från en familj (två vuxna, tre barn) med ringar av maskrosor.

8.3 Känslor

I andra kapitlet tas det upp hur viktiga känslor är i familjerelationer och hur lätt allas humör och känslor sprids mellan familjemedlemmarna. Det poängteras att alla känner och reagerar på sitt eget sätt och att det inte finns ett enda rätt sätt att reagera på. Barn som lär sig att tala om sina känslor kan kontrollera sina icke-språkliga reaktioner bättre. Detta stöder barnets sociala kompetens vilket i sin del underlättar växelverkan med andra. Känslorna meddelar om grundläggande mänskliga behov och kommer fram i växelverkan. När man inte får uttrycka sina känslor eller de inte blir bemötta, kan det leda till negativa hälsoeffekter.

Föräldern bör vara medveten om sina egna känslor och klara av att hantera dem för att kunna stöda barnet på bästa sätt. Barnet speglar lätt av sina föräldrars reaktioner och börjar själv agera på samma sätt. Konfliktsituationer bör alltid talas om efter att barnet lugnat ner sig och även tillsammans fundera ut hur liknande situationer kunde lösas i framtiden. Om familjen ofta har konflikter och inrotade mönster behövs en förändring, och då kan det hjälpa att diskutera alternativa sätt att agera på. Genom detta kan man skapa nya beteendemönster och göra det till vana att prata om känslor. I detta kapitel framhävs meningen "Känslorna meddelar oss om våra behov" genom att den finns inskriven med fetstil i en rund figur längst ner på sidan.

8.4 Kreativa metoder

I tredje kapitlet presenteras kreativa metoder i allmänhet samt mer specifikt om musik och teckning. Det berättas att kreativa metoder kan användas som stöd för känslohantering och att uttrycka sig själv. Det betonas att kreativa metoder kan ge möjligheter att agera på nya sätt, fast det kan kännas som att man går utanför sin bekvämlighetszon om man inte är van vid kreativa övningar.

Kort fakta om musik och teckning finns i en ruta längst ner på sidan. I hörnen av rutan finns bilder på noter och färgpennor som illustrerar rutans innehåll. Musikens goda hälsoeffekter och mångsidig påverkan på bland annat känslor presenteras. Teckning kan användas som känsloreglering hos barn. Både musik och teckning kan användas för att uttrycka sig själv och släppa ut tankar och känslor.

8.5 Övningar

Övning 1 heter "Mina känslor". I den görs personliga känslkort tillsammans med barnet. Dessa känslkort används för att sätta ord på känslor och fundera över hur de känns i kroppen, genom att fästa dem på en figur av en kropp. Instruktioner för övningen samt en diskussionspunkt finns skrivna i punktform. På sidan finns även en lista på material samt två bilder: en på egenritade känslkort och en på en människofigur som illustrerar exempel på hur de kan se ut.

Övning 2, "Att stärka familjerelationer", kan göras med hela familjen och handlar om att fundera på hur det känns i familjen. För att konkretisera känslorna illustreras det som känns bra med en sol, sådant som inte känns bra illustreras med ett regnmoln och förbättringsförslag illustreras med en regnbåge. Instruktioner steg för steg och lista på material presenteras, och det finns även bilder som stöd.

Övning 3, "Musik och känslor" använder musik som stöd för känslor. Föräldern och barnet väljer känslor och funderar hur en känsla skulle kunna låta om den var ett ljud och vilken sång den skulle kunna vara. Man lyssnar på musiken och rör sig i takt med den. Ett alternativ är också att man kan sjunga med eller använda det ljudet som skapades tidigare för att få ut känslan. Även denna övning har förslag på diskussion om känslor.

Övning 4, "Känsloträd" kombinerar musik och teckning. Där konkretiseras känslor och hur dessa kan uttryckas med hjälp av ett träd som görs tillsammans. Som stöd för känslorna används olika sånger. Grenarna symboliserar känslor, bladen symboliserar sånger och frukterna symboliserar uttryck för känslorna. På sidan finns ett fotografi på ett tecknat exempel på hur trädet kan se ut.

9 Diskussion

Diskussionsdelen börjar med att man reflekterar över sitt eget arbete. Med detta menas att man värderar sitt arbete och hur arbetsprocessen gått till väga. Det bör framkomma ifall något inte gått som planerat och ifall detta kunnat ha en påverkan på resultatet. Ifall arbetet framskridit som planerat och resultatet blivit det man tänkt sig, ska även detta förklaras i texten. Resultatet ska förklaras, varför det blev det som det blev eller varför resultatet blivit ett annat än det planerade? Svarar resultatet på frågeställningarna? Till slut

ska man skriva ner utvecklingsförslag, om man till exempel kunde bygga vidare på detta arbete eller kunde någon fortsätta forska vidare kring något ämne från arbetet. (Patel & Davidson, 2019, s. 167)

Alla i gruppen var från början intresserade av att skapa ett verktyg som riktar sig till föräldrar i nyfamiljer i examensarbetet. Ganska snabbt bestämde vi att verktyget ska handla om känslohantering med hjälp av kreativa metoder. Vi valde att presentera detta genom en handbok. Avgränsningen 7–9 år gjordes eftersom mycket förändringar sker, exempelvis skolåldern innebär mycket nytt. Enligt utvecklingspsykologi är barnet tillräckligt moget i denna ålder för att börja förstå känslor samt orsak och verkan. Barnet kan också påverkas av nyfamiljens situation och eventuella utmaningar. Känslohantering är en viktig förmåga och kan bl.a. leda till färre utmaningar i familjelivet. Eftersom barn i denna ålder börjar förstå konsekvenser av handlingar, vilket vi tänkte att kunde underlätta diskussionen om känslor och hur man agerar när känslorna dyker upp. Vi gick igenom olika alternativ på kreativa metoder som kan användas för att uttrycka känslor och avgränsade till musik och teckning. Detta eftersom dessa metoder ofta används tillsammans med barn och är bekanta även för vuxna. Vi ansåg att det finns många möjligheter och variationer inom de metoderna som kan användas för att hitta på och skapa olika övningar.

Syftet med arbetet att utarbeta en handbok för känslohantering som riktas till föräldrar i nyfamiljer med barn i åldern 7–9. Frågeställningarna var: Vilka positiva effekter har det för barnet och hela familjen att barnet kan uttrycka sina känslor och bli förstådd? Hur kan föräldrar i nyfamiljer använda kreativa metoder för att stöda barnets känslohantering?

Från teoridelen vi gjorde för examensarbetet byggdes handboken upp på ett sådant sätt att den skulle besvara syfte och frågeställningar. Handboken skulle innehålla några korta informationskapitel och övningar. Texten till informationskapitlen valdes enligt det som var mest nödvändigt och relevant. De sammanfattades så att de skulle vara korta och koncisa så att föräldrarna orkar läsa dem. Vi använde inte komplicerat språk utan strävade efter att texten i handboken skulle vara tydlig och lätt att förstå.

Övningarna är uppbyggda för att stöda de behov och problem som framkommit i teorin. Till exempel framkommer det att barn behöver en vuxens hjälp för att hantera känslor, därför tas det upp i handboken hur en förälder kan stöda barnet med känslohanteringen.

Även känslor som avund, utanförskap och att det kan vara svårt för barnet att anpassa sig till den nya vuxna och bilda en tillitsfull relation till hen togs i beaktande. Detta inkluderades i övningarna för att förstärka relationerna och känslan av delaktighet i nyfamiljen. Övningarna tar upp hur man tillsammans med barnet kan namnge och uttrycka känslor. Detta svarar på den första frågeställningen. I teorin framgår det även vilka positiva effekter musik och konst kan ha vid känslohantering, och övningarna baserades på det, och kopplades till informationen om känslor. Detta svarar på den andra frågeställningen. Syftet och resultatet blev som vi planerade och tänkte oss att det skulle bli.

Examensarbetets tillförlitlighet kan ha påverkats av vad vi själva ansåg vara viktigt. Våra egna intresseområden har t.ex. påverkat valet av området, ämne och avgränsningarna vi gjort. Teorin valdes också enligt vad vi ansåg var relevant. Vi använde syfte och frågeställningar för att avgöra detta och gjorde tydliga underkategorier och teman av dessa. Vi anser att vi noggrannare kunde ha motiverat och förklarat varje val och avgränsning i analysen. Det saknas en sökrapport för forskningsartiklar som bilaga i vårt arbete. Vi använde främst böcker och forskning i böcker som källor till teoridelen.

Tillförlitligheten stärks dock av att vi har använt oss av ett stort antal vetenskapliga källor och alla källors trovärdighet har utvärderats. Vi anser att den röda tråden syns genom hela arbetet och att de olika delarna stöder varandra och bygger en logisk helhet. Ursprungstexternas innehåll är inte ändrat eller tolkat, men omformulerat. Detta möjliggör för läsaren att göra även egna tolkningar av arbetets tillförlitlighet. Källhänvisningarna är klart skrivna så att läsaren kan gå in och kolla de ursprungliga texterna. Källorna och metoderna i arbetet har gett svar på våra forskningsfrågor, vilket ökar arbetets tillförlitlighet. Samma forskningsfrågor kan ge olika resultat beroende på skribenters intressen gällande avgränsningar, t.ex. vilka kreativa metoder man väljer att rikta sig in på och vilka delar av teorin de anser är relevant för ämnet. Alla övningar i handboken förutom en (övning 1) är skapade helt av oss själva, och vi är medvetna om att våra tidigare erfarenheter och kunskaper i livet eventuellt haft en inverkan på utvecklingen av övningarna. Oavsett hur övningarna skapats har de alla kopplats till vår teori.

Vi anser att ämnet känslohantering och medvetenhet om känslor är nödvändigt för alla. Känslorna och uttryckandet av dem påverkar våra liv och hänger ihop med allt, från sociala relationer till hälsa. På det sättet behandlar vårt arbete enligt oss relevant information. Det

är bra för blivande socionomer och sjukskötare att vara medveten om dessa ämnen gällande känslor för att t.ex. kunna handleda och stöda människor som har svårt att uttrycka känslor.

Detta examensarbete hade ingen beställare. Vi tänkte att handboken kan delas ut t.ex. av lågstadier, skolkurator, familjearbetare och familjerådgivning. Fast handboken riktas till nyfamiljer, anser vi dock att alla familjer kan använda sig av den. Även barn i andra åldrar och vuxna kan ta inspiration från övningarna för sin känslohantering.

Tre icke-vetenskapliga källor (nätsidor) användes: Nyfamiljerna i Finland rf (Supli ry), Aivoliitto och en artikel ur Forskning & Framsteg. Nyfamiljerna i Finland rf användes för att få en större inblick av information inom området nyfamiljer, särskilt svenskspråkig sådan. Informationen från Aivoliitto var en intervju med en överläkare, och artikeln från Forskning & Framsteg, hittades det stöd för från andra vetenskapliga källor. Därför bedömde vi att de var trovärdiga för arbetet.

Vårt samarbete har skett på distans under hela processen p.g.a. covid-19-pandemin. Trots detta löpte samarbetet bra och arbetsmängden har delats rättvist. Alla i gruppen skrev under kontrakt i början och följde detta. Vi har tagit ansvar för våra egna texter, men även hjälpt varandra för att hela arbetet skulle bli flytande och följa forskningsetiken. Etiken har beaktats genomgående i arbetet, men vi behövde inte ta t.ex. konfidentiell information eller samtycke i beaktande eftersom vi använde färdiga källor. Vi har inte plagierat dessa källor eller skrivit något som vi inte hittat grunder för. Vi undvek att använda starka påståenden eller generaliserat informationen utan försökt hålla det neutralt.

Vi har några utvecklingsförslag för vårt examensarbete för framtida skribenter inom ämnet. Till exempel tänkte vi att man kunde hitta på flera övningar utifrån teorin och ha olika variationer till övningarna som redan finns i handboken. Man kunde använda andra kreativa metoder och t.ex. bygga på våra övningar med sagor, drama. Arbetet kunde även byggas vidare genom att intervjua föräldrar för att få fram deras åsikter och behov av stöd och vidareutveckla övningar enligt detta. Vi hade själva inte tillräckligt med tid för att utföra intervjuer m.m. eftersom tiden inte skulle ha räckt till. Ett annat förslag som vi kom på var att examensarbetet kunde användas som grund för att planera och genomföra t.ex. workshoppar tillsammans med föräldrar i nyfamiljer.

Det har varit en lärorik och givande process att skriva detta examensarbete. Vi upplever att mycket av det vi har lärt oss kommer att vara nyttigt i arbetslivet. Vi hoppas även att andra som läser vårt arbete kan ha nytta av den.

10 Källförteckning

- Airaksinen, R., Ala-Vannessluoma, T., Karkkulainen, M., Pirhonen, P., & Kastu, R. (2015). *Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin*. Helsingfors: Edita Publishing Oy.
- Aivoliitto. (den 24 9 2018). Hämtat från Musiikki antaa aivoille siivet: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet> 16.2.2021
- Ball, P. (2010). *The music instinct - How music works and why we can't do without it*. London: Vintage.
- Barnavårdsföreningen i Finland rf. (2017). *S som i skilsmässa N som i nyfamilj*. Helsingfors: Trinket oy.
- Bell, J., & Waters, S. (2016). *Introduktion till forskningsmetodik*. Studentlitteratur AB, Lund.
- Brechet, C., D'Audigier, L., & Audras-Torrent, L. (den 29 6 2020). *The Use of Drawing as an Emotion Regulation Technigue with Children*. Hämtat från https://www.researchgate.net/publication/342546497_The_use_of_drawing_as_an_emotion_regulation_technique_with_children#pfb 18.2.2021
- Broberg, M. (2010). *Uusperheen voimavarat ja lasten hyvinvointi*. Helsinki: Väestöntutkimuslaitos, Väestöliitto.
- Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna* (4:2 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Forskningsetiska delegationen. (2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland, Forskningsetiska delegationens anvisningar 2012*. Hämtat från https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf 22.4 2021
- Hejlskov Elvén, B., & Wiman, T. (2015). *Barn som bråkar: Att hantera känslostarka barn i vardagen* (10 uppl., Vol. 1). Lettland: Natur och kultur.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (1997). *Tutki ja kirjoita* (18 uppl.). Porvoo: Kirjayhtymä Oy.
- Huotilainen, M. (2011). Aivotutkimus tunnistaa musiikin erityisen merkityksen ihmiselle. i L.-M. Lilja-Viherlampi (Red.), *Ihminen ja musiikki: Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia* (ss. 35-52). Åbo: Turun ammattikorkeakoulu.
- Hwang, P., & Frisé, A. (2012). Utvecklingspsykologi. i P. Hwang, I. Lundberg, & A.-C. Smedler (Red.), *Grunderna i vår tids psykologi* (ss. 163-219). Stockholm: Natur & Kultur.
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2019). *Utvecklingspsykologi* (4 uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.
- Jokinen, K., & Mikats, J. (2018). Lähisuhteet lasten arjessa. i P. Eerola, & H. Pirskanen (Red.), *Perhe ja tunteet* (ss. 49-65). Helsingfors: Gaudeamus.

- Jääskinen, A.-M., & Pelliccioni, S. (2017). *Mitäs sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja oy.
- Keski-Petäjä, M., & Pietiläinen, M. (den 16 11 2020). *Stat.fi*. Hämtat från <http://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2020/milta-lasten-suomi-nayttaitilastoissa-lasten-maara-ja-osuus-vaestossa-historiallisen-pieni/> 22.2.2021
- Kjellberg, A., & Sörqvist, P. (2015). *Experimentell metodik för beteendevetare* (2 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Kullberg-Piilola, T. (2000). Tunnemuksu: Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. i A. Peltonen, & T. Kullberg-Piilola. Helsinki: Kirjapaja oy.
- Kullberg-Piilola, T. (2005). Positiivinen minäkuva. i T. Kullberg-Piilola, & A. Peltonen, *Tunnemuksu*. Helsinki: Lasten Keskus.
- Lajunen, K., Andell, M., & Ylenius-Lehtonen, M. (2015). *Tunne- ja turvataitoja lapsille*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Lipponen, K., & Vataja, S. (2006). *Lasten ja nuorten voimala monimuotoista perhekuntoutusta kehittämässä*. Helsinki: Osuuskunta Toivo.
- Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. i M. Granskär, & B. Höglund-Nielsen, *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (ss. 159-172). Lund: Studentlitteratur.
- Malchiodi, C. A. (2011). *Ilmaisuterapiat*. EU: UNIPress.
- Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J., & Kumpulainen, K. (2004). *Lasten-ja nuorisopsykiatria* (3 uppl.). Helsinki: Duodecim.
- Murchie, K. J., & Diomedede, D. (2020). Fundamentals of graphic design - essential tools for effective visual science communication. *Facets*, 5. Hämtat från <https://www.facetsjournal.com/doi/pdf/10.1139/facets-2018-0049> 20.4 2021
- Notko, M., & Sevón, E. (2018). Konfliktit lasten perhesuhteissa. i P. Eerola, & H. Pirskanen (Red.), *Perhe ja tunteet* (ss. 67-87). Helsingfors: Gaudeamus.
- Nyfamiljerna i Finland rf. (u.å.). *Nyfamiljerna i Finland rf*. Hämtat från <https://supli.fi/sv/> 4.2 2021
- O'Connor, Z. (2011). Colour Psychology and Colour Therapy: Caveat Emptor. *Color Research and Application*, 3(36), 229-234. Hämtat från https://www.academia.edu/590819/Colour_psychology_and_colour_therapy_Caveat_emptor_in_Color_Research_and_Application_36_3_pp229_234_2011 20.4 2021
- Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (5 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Perälä, M.-L., Salonen, A., Halme, N., & Nykänen, S. (2011). *Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempien näkökulma*. Hämtat från <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80090/27f8cfeb-8fa8-402a-b3a0-e26dd8a7ba6d.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 17.2.2021

- Poijula, S. (2016). *Lapsi ja kriisi selviytymisen tukeminen* (3 uppl.). Helsinki: Kirjapaja.
- Punkanen, M. (2011). Musiikki, keho ja liike. i L.-M. Lilja-Viherlampi (Red.), *Ihminen ja musiikki: Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia* (ss. 53-70). Åbo: Turun ammattikorkeakoulu.
- Puolimatka, T. (2011). *Kasvatus, arvot ja tunteet* (Vol. 2). Ryttylä: Suunta-kirjat.
- Riad, C. C. (den 9 6 2009). *Forskning & framsteg*. Hämtat från <https://fof.se/tidning/2009/5/artikel/nar-musiken-traffar-hjartat> 16.2.2021
- Rosenborg, M., & Törmänen, T. (2019). *Uusperheen käsikirja*. Helsinki: Otava .
- Suvilehto, P. (2020). *Oi ihana satu: Lasten ja nuorten kirjallisuusterapia*. Helsingfors: Avain.
- Terävä, J., & Böök, M. (2018). Tunteita ja tarinoita lapsiperheen arjesta. i P. Eerola, & H. Pirskanen (Red.), *Perhe ja tunteet* (ss. 89-107). Helsingfors: Gaudeamus.
- Ukkola-Vuoti, L. (2017). *Musikaaliset geenit hyvinvointia musiikista*. Kustantamo S&S.
- Webster-Stratton, C. (2005). *Ihmeelliset vuodet: Ongelmanratkaisuopas 2-8 vuotiaiden lasten vanhemmille* (11 uppl.). Profami oy.

Bilaga 1

Tabell 2: Handbokens innehåll

Underkategori	Teman till informationskapitlen i handboken	Teman till övningarna i handboken
Utmaningar i familjerelationer	<ul style="list-style-type: none"> - Utmaningar för styvföräldern - Olika uppfostringsmetoder - Avund och svartsjuka <p>Informationskapitlet "Utmaningar i nyfamiljen"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Beakta allas åsikter och känslor <p>Övning 2</p>
Konflikter	<ul style="list-style-type: none"> - Konflikter är normala - Upprepande mönster - Bemötande - Delaktighet - Konflikter väcker känslor - Barnets reaktion på konflikter <p>Informationskapitlet "Utmaningar i nyfamiljen"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Metoder där barn får uttrycka sig - Stärka barnets delaktighet - Utgå från barnets förutsättningar <p>Övning 1, 2</p>
Konflikters påverkan på barnet	<ul style="list-style-type: none"> - Beakta barnets känslor <p>Informationskapitlet "Utmaningar i nyfamiljen"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stärka familjerelationer med gemensam sysselsättning - Emotionell trygghet för att få fram känslor <p>Övning 2</p>
Vad är en känsla?	<ul style="list-style-type: none"> - Känslorna meddelar om behov - Alla känslor får visas och kännas - Alla känner olika - Känslor ska inte tryckas undan <p>Informationskapitlet "Känslor"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Känslor har biologisk, fysiologisk och psykisk grund - Känslor uttrycks i ord och handling - Känslor är grunden till mänsklig växelverkan - Emotionell reglering lärs av omgivningen - Utvecklingsstadier, nervsystem kan inte förändras - Alla reagerar och känner olika - Inte trycka undan känslor, identifiera dem <p>Övning 1,2,3</p>
Känslor i familjen	<ul style="list-style-type: none"> - Känslor upplevs tillsammans i familjen - Humör sprids mellan familjemedlemmar <p>Informationskapitlet "Känslor"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Känslor binder samman familjer - Familjens välmående - Positiv växelverkan, umgänge - Känslor upplevs tillsammans <p>Övning 2</p>
Barn och känslor	<ul style="list-style-type: none"> - Lära sig använda sina känslor <p>Informationskapitlet "Känslor"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lära sig att känslor är normala - Man får visa känslor på olika sätt: tala, visa, förklara - Lära sig använda sina känslor vid uppgifter och problem - Känslor motiverar till handling <p>Övning 1, 2, 3, 4</p>

Bilaga 1

<p>Hur kan föräldrar stöda barns känslor?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Växelverkans betydelse för barnets känslor - Föräldrarnas egen känslohantering - Föräldern kan visa sina känslor - Man kan alltid prata om känslor, men inte alltid prata om dem - Acceptera alla känslor - Lyssna utan att ge råd <p>Informationskapitlet "Känslor"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Barnet behöver hjälp av en vuxen - Barn känner dock sina känslor bäst - Förälderns egen känslohantering - Barn behöver ord - Att få uppleva alla känslor - Trygghet: accepterad som man är, att få agera sina känslor, behov och känslor beaktas - Vuxens roll att ge trygghet, bl.a. genom känsloreglering - Olika känslomässiga reaktioner, acceptera dessa - Föräldern kan visa känslor, tala om dessa - Kan inte alltid agera efter känslor men alltid tala om dem - Alla känslor är tillåtna - Lyssna utan att ge råd och döma <p>Övning 1, 2, 3, 4</p>
<p>Förälderns inverkan på barnets känslor</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Barnets spegling av föräldern - Förälderns lugn vid konfliktsituationer - Diskussion om situationen <p>Informationskapitlet "Känslor"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spegelneuroner: barn speglar sin förälder - Visa modell för hanterande av känslor <p>Övning 3</p>
<p>Att namnge känslor</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hur gör man i framtiden då känslan dyker upp? <p>Informationskapitlet "Känslor"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Föräldern kan namnge barns känslor om barnet har svårt för det - Den vuxna hjälper med barnets känslohantering och uttryck av känslor - Både förälderns och barnets behov och känslor kommer fram - Hur göra i framtiden med liknande känslor, diskussion <p>Övningar 1, 2, 3, 4</p>
<p>Kreativa metoder</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Uttrycka känslor - Prova nya sätt, kan vara utanför bekvämlighetszonen - Stöder barnets utveckling <p>Informationskapitel "Kreativa metoder"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Upptäcka saker om sig själv - Bearbeta sådant som hänt - Bli aktivt subjekt - Trygg atmosfär - Sätta bild och ord på känslor, tankar, minnen - Göra sig förstådd i växelverkan - Delaktighet och dialog - Testa nya sätt att agera - Kognitiv, motorisk och socioemotionell utveckling - Konkretisera <p>Övningar 1, 2, 3, 4</p>
<p>Musik</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Påverkar känslor - Väcker minnen - Fantasi <p>Informationskapitlet "Kreativa övningar"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Uttrycka känslor och påverka humör, väcker känslor på många sätt - De flesta tycker om musik - Känsloreglering - Fantasi <p>Övning 3, 4</p>

Bilaga 1

<p>Musikens psykiska och fysiologiska effekter</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Positivt för hälsan - Lugnar eller aktiverar <p><i>Informationskapitlet "Kreativa metoder"</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Välmående, positivt för hälsan - Aktivera hjärnan - Lugna ner eller ge mer energi - Minska stress, ångest <p>Övning 3, 4</p>
<p>Konst</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stöd för barns känsloreglering - Släppa ut negativa känslor <p><i>Informationskapitlet "Kreativa metoder"</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bekant aktivitet - Känsloreglering - Släppa ut negativa känslor, styra barnets uppmärksamhet - Få fram känslor och sinnesstämning - Kan vara lättare sätt att uttrycka sig <p>Övning 1, 2, 4</p>
<p>Mångsidig användning av konst</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stöd för känslohantering <p><i>Informationskapitlet "Kreativa metoder"</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Få fram tankar, känslor, fantasier och konflikter - Förstå sig själv - Visuellt språk <p>Övning 1, 2, 4</p>
<p>Teckning och emotionell reglering</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Teckningens fördelar <p><i>Informationskapitlet "Kreativa metoder"</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Emotionell reglering viktig för psykologisk utveckling <p>Förbättra det emotionella tillståndet</p> <p>Övning 1, 2, 4</p>

Våga visa och uttrycka känslor i nyfamiljen

Kreativa
övningar för
barn 7–9 år



Handbok
för
föräldrar

Laura Henriksson, Madeleine Jokinen, Anne Melarti

YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA

Bilaga 2

Denna handbok hör till examensarbetet Känslohantering för barn i nyfamiljen: Kreativa metoder som stöd, skriven av Laura Henriksson, Madeleine Jokinen och Anne Melarti

Yrkehögskolan Novia

Utbildningen till Socionom (YH) och Sjukskötare (YH)

Våren 2021

Bilderna på pärmen, s. 1 och s. 3 är tagna från Pixabay (<https://pixabay.com/fi/>)

Fotografierna till övningarna är tagna av skribenterna.

FÖRORD

Denna handbok riktar sig till nyfamiljer med barn i åldern 7 till 9. I handboken tas det upp eventuella utmaningar som kan uppkomma i en nyfamilj samt information om känslor och känslohantering. Handboken innehåller övningar som kan användas hemma självständigt för att stöda barnets känslor.

Med hjälp av övningarna är det möjligt att uttrycka känslorna på ett tryggt sätt och även prata om dem efteråt. Övningarna innehåller musik och teckning som kan användas som verktyg för känslohantering. Kreativa metoder kan främja välmående och delaktighet i vardagen så att barnet upplever tillhörighet och att hen blir hörd. Delaktigheten stöds också genom att göra saker tillsammans.

De kreativa övningarna är lämpliga för hela familjen. För att göra dem behövs det inga förkunskaper eller konstnärliga förmågor. Övningarna i denna handbok kan användas för att underlätta känslohanteringen och kommunikationen. Vid behov av mer stöd för familjelivet finns det hjälp att få till exempel via kommunen.

INNEHÅLL

Utmaningar i nyfamiljen	1
Känslor	2
Kreativa metoder	3
Övningar	4
1. Mina känslor	4
2. Att stärka familjereaktioner	5
3. Musik och känslor	6
4. Känsloträd	7
Källor	8

Utmaningar i nyfamiljen

I nyfamiljen kan det vara utmanande för styvföräldern att bygga en egen relation med familjens barn. Ifall den biologiska föräldern alltid lägger sina egna och sina biologiska barns behov på första plats, kan det orsaka konflikter. Även de vuxnas uppfostringsmetoder kan skilja åt från varandra.

En annan utmaning i nyfamiljer kan vara att barnet känner avund och svartsjuka mot den nya vuxna. Då kan barnet bete sig besvärligt och gräla med både syskon och föräldrar. Även detta är normalt och hör till nyfamiljens utveckling. Det är ändå viktigt att det sätts upp regler och gränser som ska följas i nyfamiljen.

Konflikter och bråk i familjen är normalt. Men ibland kan familjen börja leva i ett upprepande mönster som leder till onödigt mycket bråk. Då kan det vara bra att fundera över hur man bemöter barnet och löser konflikter. Föräldern bör hitta lösningar där barnet kan uttrycka sina känslor och samtidigt känna sig trygg, delaktig och självbestämmande.

I konflikter väcks olika typer av känslor hos barnet. Beroende på hurdana känslor konflikten väcker, agerar barnet på olika sätt. När barnet upplever att hen blir hörd och får uttrycka sina åsikter, känner hen en viss kontroll eller möjlighet att påverka i konfliktsituationer, det kan leda till att hen samarbetar och beter sig mer sakligt.



Känslor

Alla känslor bör få visas och kännas. När man gång på gång låter sig känna även starka känslor, blir det lättare att hantera och klara av dem. Alla känner och reagerar olika och det finns inte endast ett rätt sätt att uttrycka känslor på. Ifall känslorna inte identifieras, utan exempelvis trycks undan, kan det påverka humöret och hälsan negativt.


I familjen upplevs känslor tillsammans. Detta märks genom att exempelvis bra eller dåligt humör lätt kan spridas mellan familjemedlemmarna och påverkar hela stämningen i familjen.

Barnet lär sig att känna sina känslor genom växelverkan med sin förälder. Barnet behöver föräldrarnas hjälp att identifiera, uttrycka och utvärdera sina känslor. Därför är det viktigt som förälder att vara medveten om sina egna känslor och hanterandet av dem. Det vore bra om föräldrarna uttryckte sina egna känslor,

och pratade om dem. Genom detta lär sig barnet att känna igen och hantera känslor.

Barnets alla känslor ska accepteras. Man kan berätta för barnet att hen alltid får prata om sina känslor, även om man inte nödvändigtvis kan handla efter dem. När barnet pratar om sina känslor är det viktigt att lyssna utan att döma eller ge oönskade råd.

Ett barn speglar ofta sin förälders beteende och humör. I konflikter bör föräldern därför själv behålla lugnet. När barnet har lugnat ner sig kan situationen gås igenom. Då kan man också prata om hur man kan göra nästa gång känslan dyker upp.



Känslorna
meddelar oss
om våra behov

Kreativa metoder

I denna handbok används musik och teckning som stöd för känslohantering. Med hjälp av olika kreativa metoder kan man sätta bild och ord på tankar, känslor och minnen på ett mer konkret sätt.

Det är vanligt att man ofta förhåller sig försiktigt till kreativa metoder eftersom det kan vara utanför bekvämlighetszonen och man lätt håller sig till att göra sådant man vet att man är bra på. Men när man arbetar med kreativa metoder kan man fritt testa nya sätt att agera på och det finns inga rätt eller fel.

Kreativa metoder stöder också olika områden av barnets utveckling, såsom den kognitiva, motoriska och socioemotionella. Att uttrycka sig kreativt hjälper till att känna igen och utforska sina känslor.



Musik och teckning

Musiken väcker många slags reaktioner och känslor. Den kan även inverka positivt på hälsan genom att t.ex. minska stress, ångest och smärta. När man sjunger, lyssnar på eller spelar musik kan människan både lugna sig och aktiveras. Via musiken kan det framkallas minnen, t.ex. känslor man tidigare känt kan dyka upp. Musik kan även fungera som ett verktyg för att uttrycka sig på andra sätt än med ord. Med hjälp av den kan fantasin, kreativiteten, tålamodet och minnet stärkas. Man kan också dansa eller måla i takt till musiken.

Att teckna kan hjälpa till med känsloregleringen hos barn, t.ex. genom att släppa ut negativa känslor eller att distrahera från störande beteende. Att uttrycka känslor och tankar via bilder i stället för att prata kan vara lättare för vissa barn. Via teckning kan man få fram olika fantasier, konflikter, tankar och känslor.



Övningar

I detta kapitel tas det upp fyra övningar som kan vara till stöd vid känslöhantering hemma med barnen.

1. Mina känslor

Meningen med denna uppgift är att barnen lär sig att sätta ord på sina känslor och var de kan kännas i kroppen. I uppgiften görs egna känslokort och en bild på en människas konturer. Kortet kan fästas på olika ställen på figuren för att visa var känslan finns.

Material:
Papper/Kartong
Pennor
Sax
Häftmassa
Eventuellt bokplast,
tejp

- Klipp tillsammans med barnet olika formers papperslappar (ca. 10x10 cm) Börja med 6 lappar och klipp vid behov mer.
- Fundera tillsammans med barnet vilka känslor som finns och börja skriva ner dem på lapparna. Till exempel: glad, ledsen, arg, ivrig, rädd, nöjd. Ni kan använda exemplen, komma på egna eller använda både och.
- Barnet kan sedan färglägga eller rita den känslan som står på lappen. De färdiga lapparna kan plastas in med bokplast så att de håller bättre och kan återanvändas.
- Rita konturerna av en människa på ett nytt papper/en stor kartongbit. Gärna större än A4. Om ni inte har det kan ni tejpa ihop flera A4. Rita så stor figur som ni vill.
- Barnen kan färglägga och rita detaljer på figuren ifall hen vill.
- Fundera tillsammans var i kroppen känslorna kan kännas och låt barnet fästa känslokorten på figuren med häftmassa där känslan känns.
- Sedan kan känslorna diskuteras. Ni kan diskutera om att det är okej att känna alla känslor och prata om dem, även om man inte alltid kan agera efter dem, såsom att slå eller ha sönder saker.
- När uppgiften slutförts kan man städa undan och återanvända materialet på nytt. Figuren kunde också t.ex. sättas upp på väggen, eller så kan känslokorten visas. Var känslorna känns kan också visas på den egna kroppen när övningen är bekant för barnet.



Foto: Madeleine Jakinen



Foto: Anne Malari

2. Att stärka familjerelationer

Idén med denna uppgift är att stärka familjerelationer. Uppgiften går ut på att alla tillsammans listar upp saker som känns bra i familjen, och saker som inte känns bra. Till sist skall alla tillsammans fundera ut hur man kunde förbättra de saker som inte känns bra i familjen. Kom ihåg att allas åsikter och tankar skall tas i beaktande.

Material:
Papper
Färgpennor
Eventuellt
häftmassa

- Ta fram 3 stycken A4 papper
- Rita en stor sol på ett papper
- Rita ett regnmoln på det andra pappret
- Rita en regnbåge på det tredje pappret
- Teckningarna får pyntas som man vill, och även andra bilder än de tre ovan nämnda får ritas, dessa är bara exempel
- På pappret med solen skriver man upp saker som känns bra i familjen
- På pappret med molnet skriver man upp saker som inte känns bra i familjen
- På pappret med regnbågen skriver man upp förbättringsförslag för familjen
- Dessa kan sedan fästas på väggen ifall man vill för att kunna gå tillbaka och se på och även granskas ifall man klarat av att förbättra något som funnits på regnbågspappret. Det är bra att lägga upp olika mål för förbättringarna, och eventuellt en tidtabell för hur länge man övar på en förbättring. Rekommenderas även att man tar en förbättring i taget för att det inte skall kännas för tungt.



Foto: Madeleine Jokinen

3. Musik och känslor

Syftet med denna övning är att barnet ska lära sig använda musik som stöd vid bearbetning av känslor. Känslokorten gjorda i uppgift 1 kan användas som ett hjälpmedel i denna uppgift. Övningen kan göras tillsammans med hela familjen eller enskilt mellan en förälder och ett barn.

Material:
Musikspelare t.ex.
Youtube, Spotify, CD,
högtalare, telefon,
dator, Ipad
Eventuellt känslokort

- Diskutera olika känslor med barnet, t.ex. vilka känslor som finns.
- Barnet får välja ut 2-4 känslor, som kan skrivas upp på lappar om man inte använder känslokort. Barnet kan välja fler känslor senare.
- Sätt lapparna eller känslokorten på golvet upp och ned. Låt barnet plocka upp ett kort i gången. Ifall ni inte använder känslokorten, kan du även fråga ditt barn vilken av de fyra känslorna hen väljer att börja med.
- Fråga ditt barn hur denna känsla skulle låta ifall den var ett ljud. T.ex. glad kan låta som en fågel, arg kan låta som åskan. Be barnet att skapa ljudet och sen kan ni göra ljudet tillsammans. Om det är svårt för barnet att komma på ljud, kan du visa exempel.
- Fundera sedan med barnet ifall känslan var en sång, vilken sång skulle det vara?
- Lyssna på låten tillsammans. Rör er i musikens takt på det sätt ni vill t.ex. hoppa, skaka, stampa fötterna mot golvet eller dansa. Ni kan sjunga med om ni vill eller göra ljudet som ni tidigare hittade på. Meningen är att få ut känslan på det sättet som känns bäst för en själv.
- När sången är slut, fråga barnet hur det kändes att t.ex. dansa ut glädjen eller stampa ut ilska.
- Gå igenom resten av känslorna på samma sätt. Beroende på barnets ork, kan man ta färre eller flera känslor.
- Till slut kan ni diskutera med barnet att det inte alltid är lätt att berätta hur man känner. Då kan musiken hjälpa till att få ut känslorna. Berätta att hen kan lyssna på dessa låtar som ni just har gått igenom ensam eller tillsammans med föräldern när hen känner behov till detta.

4. Känsloträd

Denna övning kan användas som stöd för att diskutera känslor och hur de kan uttryckas med hjälp av sånger som ni tycker om.

- Rita ett träd (stam och grenar) på ett stort papper eller en kartongskiva.
- På separat papper, rita blad och klipp ut dem.
- Rita blommor eller frukter och klipp ut dem.
- På de olika grenarna, skriv olika känslor som ni kan komma på (en känsla för vardera gren).
- Leta och välj ut olika sånger tillsammans, skriv upp dem på bladen.
- Lyssna på sångerna. Hurdana känslor väcker de? Om en sång t.ex. väcker glädje, fäst bladet med låten på en gren som heter "glädje" med häftmassa eller tejp. Samma sång kan väcka olika känslor. Då kan ni antingen sätta bladet mellan de två känslogrenarna eller skriva låten igen på ett nytt blad.
- Ni kan även fundera på vilken sång man skulle vilja lyssna på när man t.ex. är arg eller ledsen. Skriv upp den också på ett blad och sätt upp den på grenen som motsvarar känslan.
- Fundera hur ni brukar visa känslan och hur man kan visa dem med olika miner, gester och ord, t.ex. leenden, skratt, arga miner. På blommorna eller frukterna kan ni skriva upp dessa och fästa på grenen som har känslan.
- Trädet kan användas igen och ni kan fylla på med flera sånger, känslor och hur man kan visa dem.

Om ni vill, kan ni också skriva och rita blad, blommor och frukter direkt på trädet i stället för att klippa ut dem skilt.

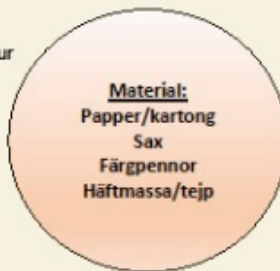


Foto: Laura Henriksson

Källor

- Aivoliitto. (den 24 9 2018). Hämtat från Musiikki antaa aivoille siivet:
<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet> 16.2.2021
- Barnavårdsföreningen i Finland rf. (2017). *S som i skilsmässa N som i nyfamilj*. Helsingfors: Trinket oy.
- Brechet, C., D'Audigier, L., & Audras-Torrent, L. (den 29 6 2020). *The Use of Drawing as an Emotion Regulation Technique with Children*. Hämtat från
https://www.researchgate.net/publication/342546497_The_use_of_drawing_as_an_emoti_on_regulation_technique_with_children#pfb 18.2.2021
- Hejlskov Elvén, B.; & Wiman, T. (2015). *Barn som bråkar: Att hantera känslolastarka barn i vardagen* (10 p., Osa/vuosik. 1). Lettland: Natur och kultur.
- Jääskinen, A.-M.; & Pelliccioni, S. (2017). *Mitäs sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja oy.
- Lipponen, K.; & Vataja, S. (2006). *Lasten ja nuorten voimalla monimuotoista perhekuntoutusta kehittämässä*. Helsinki: Osuuskunta Toivo.
- Malchiodi, C. A. (2011). *Ilmaisuterapiat*. EU: UNIPress.
- Notko, M.; & Sevón, E. (2018). Konfliktit lasten perhesuhteissa. Teoksessa P. Eerola; & H. Pirskanen (Toim.), *Perhe ja tunteet* (ss. 67-87). Helsingfors: Gaudeamus.
- Punkanen, M. (2011). Musiikki, keho ja liike. Teoksessa L.-M. Lilja-Viherlampi (Toim.), *Ihminen ja musiikki: Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia* (ss. 53-70). Åbo: Turun ammattikorkeakoulu.
- Puolimatka, T. (2011). *Kasvatus, arvot ja tunteet* (Vol. 2). Ryttylä: Suunta-kirjat.
- Riad, C. C. (9. 6 2009). *Forskning & framsteg*. Noudettu osoitteesta
<https://fof.se/tidning/2009/5/artikel/nar-musiken-traffar-hjartat>
- Rosenborg, M.; & Törmänen, T. (2019). *Uusperheen käsikirja*. Helsinki: Otava .
- Suvilehto, P. (2020). *Oi ihana satu: Lasten ja nuorten kirjallisuusterapia*. Helsingfors: Avain.
- Terävä, J.; & Böök, M. (2018). Tunteita ja tarinoita lapsiperheen arjesta. Teoksessa P. Eerola; & H. Pirskanen (Toim.), *Perhe ja tunteet* (ss. 89-107). Helsingfors: Gaudeamus.
- Webster-Stratton, C. (2005). *Ihmeelliset vuodet Ongelmanratkaisuopas 2-8 vuotiaiden lasten vanhemmille* (11 uppl.). Profami oy.