

”Jag ser att du är arg, det är okej!”

**ett material från småbarnspedagogiken om hur
vårdnadshavare kan stödja barns känslöhantering**

Milla Ikonen

Isabella Sjöberg

Emma Stenvall

Jenny Strandberg

Examensarbete för Hälsovårdare (YH)-examen och Socionom (YH)-examen

Utbildning till hälsovårdare, Åbo

Utbildning till socionom, Åbo

Åbo 2022

EXAMENSARBETE

Författare: Milla Ikonen, Isabella Sjöberg, Emma Stenvall, Jenny Strandberg
Utbildning och ort: Utbildning till hälsovårdare, Åbo; Utbildning till socionom, Åbo

Titel: "Jag ser att du är arg, det är okej!" - ett material från småbarnspedagogiken om hur vårdnadshavare kan stödja barns känslohantering

Datum: 26.4.2022

Sidantal: 48

Bilagor: 6

Abstrakt

Det här funktionella examensarbetet skrevs inom ramen för Yrkeshögskolan Novias projekt *Resursstarka barn*. Syftet med arbetet var att utveckla en broschyr samt en plansch som ska hjälpa vårdnadshavarna att stödja barnet i dess känslohantering. Fokus låg på hantering av utmanande känslor och förebyggande av starka känsloutbrott. Frågeställningarna i arbetet var: Hur kan småbarnspedagogiken hjälpa vårdnadshavarna att stödja barn i utvecklingen av känslohantering? och Vilket material och vilka metoder kan stödja vårdnadshavarna gällande deras barns känslohantering?

Examensarbetet betonar vikten av att vuxna fungerar som modeller för barn och att vuxna behöver ha en aktiv roll i utvecklingen av barns känslohantering. Därtill poängteras också betydelsen av ett fungerande samarbete mellan vuxna i barns liv. Vårdnadshavare kan ha stor nytta av kunskapen som personal inom småbarnspedagogiken besitter. Metoder och material som används inom småbarnspedagogiken samt material direkt riktat till vårdnadshavarna presenteras därför i arbetet. En omfattande litteratursökning låg som grund för arbetets teoretiska del.

Den produkt som är resultatet av arbetet grundar sig på affektutbrottsmodellen. Broschyren och planschen innehåller såväl allmän information om känslohantering som konkreta metoder för vårdnadshavare att använda sig av i de olika faserna i ett barns känsloutbrott. Produktprototypen är testad bland professionella inom småbarnspedagogiken. Produkten testades genom att den skickades via e-post till deltagarna och feedback mottogs också främst via e-post. Feedbacken var huvudsakligen positiv och konstruktiv och var till hjälp för skribenterna. Baserat på feedbacken gjordes också ändringar i produkten, för att ge produkten dess slutliga utseende. Produkten har utförts i elektronisk version och eventuella utvecklingsförslag för produkten beskrivs i arbetet.

Språk: svenska

Nyckelord: känslohantering, småbarnspedagogik, barn, affektutbrottsmodell, vårdnadshavare

BACHELOR'S THESIS

Authors: Milla Ikonen, Isabella Sjöberg, Emma Stenvall, Jenny Strandberg

Degree Programme: Public Health Nursing; Social Services, Turku

Title: "I Can See That You Are Angry, It's Okay!" - Material From Early Childhood Education About How Caregivers Can Support Children's Emotion Management/ "Jag ser att du är arg, det är okej!" - Ett material från småbarnspedagogiken om hur vårdnadshavare kan stödja barns känslöhantering
Supervisors: Lena Storbacka-Järvinen, Christine Alm

Date: 26.4.2022

Number of pages: 48

Appendices 6

Abstract

This functional thesis is written as part of the project, *Resursstarka barn*, at Novia University of Applied Sciences. The purpose of the thesis is to develop a brochure and a poster that may aid caregivers when supporting their child in the development of emotion management. Focus being on management of challenging emotions and the prevention of strong emotional outbursts. The research questions in this thesis are: How can early childhood education help caregivers in supporting the development of children's emotion management? And what material, and which methods can support caregivers regarding their children's emotion management?

The thesis emphasizes that adults function as models for children and that adults need to take an active role when it comes to the development of children's emotion management. Furthermore, the importance of a functioning collaboration among adults in a child's life is demonstrated. The knowledge held by professionals in early childhood education can also be useful for other adults in the child's life. Therefore, materials and methods, used in early childhood education, as well as materials directed at caregivers are presented in this thesis. As base for the theoretical part of the thesis, is an extensive literature search.

The product of the thesis is based on the cycle of emotional arousal. The brochure and poster include general information regarding emotion management, as well as specific methods for caregivers to use during the five stages of a child's emotional outburst. The product was tested among professionals in early childhood education. Based on the constructive feedback given by the respondents, some minor changes were made in the product. The product was developed in electronic form and possible ways to develop the product is described in the thesis.

Language: Swedish

Key words: emotion management, early childhood education, children, the cycle of emotional arousal, caregivers

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Avgränsning, syfte och frågeställningar	3
1.2	Begreppsdefinition	3
2	Metod.....	4
2.1	Metodbeskrivning	4
2.1.1	Idéfas	5
2.1.2	Materialinsamling.....	6
2.1.3	Processkrivning och sammanfattning	7
2.1.4	Produktutveckling	8
2.1.5	Testning och vidareutveckling av produkten	11
2.2	Tillförlitlighet	12
2.3	Forskningsetiska frågeställningar	14
3	Känslohantering	15
3.1	Småbarnspedagogikens stödjande roll i barns känslohantering	16
3.1.1	Positiv pedagogik.....	17
3.1.2	Lågaffektivt bemötande	18
3.1.3	Material för utveckling av barns socio-emotionella färdigheter	20
3.1.4	Avslappning	22
3.2	Stöd till vårdnadshavarna gällande barns känslohantering.....	23
3.2.1	Skärmtidens inverkan på barns känslohantering.....	26
3.2.2	Vårdnadshavarnas egen känslohantering.....	27
3.2.3	Material som stöder vårdnadshavarna	29
3.3	Barnets fysiska, emotionella och psykosociala utveckling.....	30
4	Sammanfattning till produktinnehåll	33
4.1	Vardagsfasen	37
4.2	Upptärpningsfasen	38
4.3	Kaosfasen	38
4.4	Nedträrpningsfasen	39
4.5	Vardagsfasen	39
5	Stöd till vårdnadshavarna är betydelsefullt för barnen	40
6	Diskussion och reflektioner	44
	Källförteckning.....	49

Bilagor

Bilaga 1 Söktabell

Bilaga 2 Informationsbrev till testpersoner

Bilaga 3 Broschyr

Bilaga 4 Plansch

Bilaga 5 Följebrev till vårdnadshavarna

Bilaga 6 Följebrev till personalen inom småbarnspedagogiken

Figurförteckning

Figur 1. Arbetsprocessen.....	4
Figur 2. Affektutbrottsmodellen (Barn som bråkar, 2015 s.128).....	20
Figur 3. Sammanfattning av produktinnehåll	36
Figur 4. De olika faserna i affektutbrottsmodellen	40

1 Inledning

Vårdnadshavarna är de som spelar absolut störst roll för barnets välmående, därför är det viktigt att stödja dem i deras uppgift. Vårdnadshavare kan dra stor nytta av kunskapen som personal inom småbarnspedagogiken besitter. Det kan till exempel handla om att de behöver råd om praktiska saker som kost och sömnvanor eller vägledning i hur de ska hantera utmanande beteende hos barnet. Ibland kan småbarnspedagogiken också samarbeta med andra aktörer inom kommunen i syfte att stödja vårdnadshavarna. (Drugli & Lekhal, 2020, ss. 137-138).

I en statistikrapport från THL, framkommer det att personalen inom småbarnspedagogiken upplever oro för barnets socioemotionella färdigheter hos 19% av barnen. I samma rapport framkommer även att 36% av vårdnadshavarna själva uppgett att de är i behov av stöd gällande problem med barnets känsloliv eller beteende. (THL, 2019, ss. 4-8). Också i förbundet Hem och Skolas dagisbarometer 2019 framgår att största delen av vårdnadshavarna upplever att daghemmet visar att samarbete mellan hem och daghem är viktigt. Barometern visar dock att andelen vårdnadshavare som upplever att daghemmet lyssnar på deras åsikter och utvecklingsförslag sjunker. Och endast 15% av vårdnadshavarna upplever att de får konkreta tips från daghemmet om hur de kan stödja sitt barn. (Hem och skola, 2019).

Avsikten med detta examensarbete är därför att med hjälp av befintlig litteratur och forskning samt material och metoder som används inom småbarnspedagogiken som grund, utarbeta ett material med konkreta tips på hur vårdnadshavare kan stödja sitt barn att hantera känslor och känsloutbrott. Det här är ett funktionellt examensarbete som är en del av yrkeshögskolan Novias projekt *Resursstarka barn*. Resursstarka barn är ett treårigt projekt som pågår 2020–2022. Målsättningen med projektet är att tidigt stödja barnets välmående. Projektet *Resursstarka barn* arbetar med att skapa metoder och material som kan användas för att stödja barnets emotionella och sociala färdigheter. (Resursstarka barn, 2022).

Men vad menas då egentligen med ett resursstarkt barn? Davidsson och Juslin (2016) talar om det resursstarka barnet som ett barn som är medvetet om sina färdigheter och begränsningar. Ett resursstarkt barn är också motiverat att lära sig och medvetet om

möjligheten att lyckas eller misslyckas. Ett resursstarkt barn är också mottagligt för hjälp samt positivt inställt till sin omvärld och till att se sin potential utvecklas. (Davidsson & Juslin, 2016, ss. 8-12).

Davidsson & Juslin (2021) beskriver fyra olika delområden som tillsammans bildar barnets sociala och emotionella kompetensprofil. Det första området handlar om att barnet har en positiv inställning till daghemspersonalen och till andra barn, samt till själva småbarnspedagogiken. Detta område handlar speciellt om sociala normer och att känna tillhörighet och gemenskap. Det andra området handlar om att barnet blir medvetet om både sina egna resurser och sina utvecklingsbehov och ser positivt på problemlösning samt förstår konsekvenser av sitt handlande. (Davidsson & Juslin, 2021, s. 30).

Det tredje området handlar om sociala och emotionella färdigheter, att kunna känna igen och hantera sina tankar och känslor. Det handlar också om att kunna känna igen andra personers känslor och att kunna bemöta dem på ett bra sätt. Barnet ska också ha kontroll över sina egna impulser och beteenden. Barnet ska kunna vänta på sin tur och på att få sina behov tillfredsställda samt kunna hantera vänskapsrelationer. Barnet ska kunna göra sina egna val och inte bli för påverkat av socialt tryck samt våga uttrycka sig och ta plats. Det fjärde och sista området handlar om att barnet ska kunna be om stöd och ge stöd. Det innebär att barnet kan känna igen svåra situationer och tala om dem, be om hjälp samt även stödja andra barn. (Davidsson & Juslin, 2021, s. 30).

I det här examensarbetet kommer fokus att ligga på det tredje området i barnets kompetensprofil. Nämligen barnets sociala och emotionella färdigheter och mer specifikt barnets känslohantering. Genom att förstå sina känslor och också kunna sätta ord på dem utvecklar barnet emotionella färdigheter (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 26). Caroline Webster Stratton konstaterar att barn inte föds med förmågan att styra sina känslor utan att detta måste tränas (2007, ss. 146-148). I arbetet kommer särskild vikt att läggas vid samarbetet mellan vårdnadshavarna och småbarnspedagogiken och hur småbarnspedagogiken kan stödja vårdnadshavarna när det gäller barnets känslohantering. Tanken med examensarbetet är att den kunskap pedagogerna inom småbarnspedagogiken besitter ska föras vidare till vårdnadshavarna på ett lättillgängligt och förståeligt sätt. Därför kommer metoder och material som används inom småbarnspedagogiken att presenteras liksom befintligt material och metoder som riktar sig direkt till vårdnadshavare.

1.1 Avgränsning, syfte och frågeställningar

Begreppet social och emotionell kompetens är brett. Därför har en avgränsning gjorts och detta arbete fokuserar på endast en del av den, nämligen barns känslohantering. Den slutliga produkten kommer att avgränsas ytterligare genom att rikta in sig på hur vårdnadshavare kan stödja sina 3–5 åringar i deras känslohantering, främst stöd gällande utmanande känslor som uppkommer och hur starka känsloutbrott kan förebyggas.

Det här examensarbetet är ett funktionellt arbete med syftet att utveckla en broschyr samt en plansch som ska hjälpa vårdnadshavarna att stödja barnet i dess känslohantering. Det här examensarbetet utgår ifrån frågeställningarna:

- Hur kan småbarnspedagogiken hjälpa vårdnadshavarna att stödja barnets känslohantering?
- Vilket material och vilka metoder kan stödja vårdnadshavarna gällande deras barns känslohantering?

1.2 Begreppsdefinition

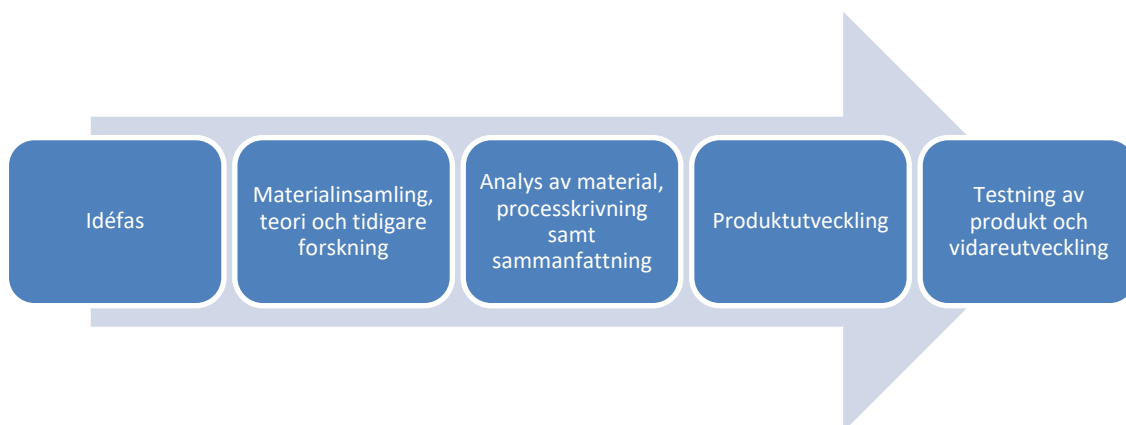
Begreppet sociala och emotionella färdigheter förekommer i examensarbetet. Detta definieras i arbetet precis som Davidsson och Juslin definierar det. Som barnets förmåga att hantera sina egna känslor, bemöta andras känslor, reglera impulser, vänta på sin tur, vårda kamratrelationer, våga ta plats och kunna stå emot socialt tryck. Också barnets förmåga att be om hjälp och hjälpa andra är en viktig del i utvecklandet av social och emotionell kompetens. (Davidsson & Juslin, 2021, ss. 29-30).

Känslohantering, vilket är en av barnets sociala och emotionella färdigheter är ett centralt begrepp i detta examensarbete. Eftersom det är där fokus i arbetet ligger. Med känslohantering menar skribenterna barns förmåga att identifiera, namnge, hantera och reglera sina känslor.

Affekt är ett begrepp som också förekommer ett flertal gånger i examensarbetet. Med affekt menas upplevelsen av en känsla.

2 Metod

Metoden som används i ett examensarbete ska beskriva arbetets struktur och förlopp. Metodavsnittet handlar om struktur, samt en beskrivning av hur arbetet har utvecklats för att besvara frågan som ska undersökas. (Kristensson, 2014, s. 18). En funktionell arbetsmetod valdes för detta examensarbete och i metodkapitlet för det funktionella arbetet redovisas hur arbetsprocessen har planerats och fortskridit, varför specifika val gjorts samt vilka resultat som uppnåtts (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 65). Arbetsprocessen förtydligas nedan i figur 1. Varje del i arbetsprocessen beskrivs sedan närmare i metodbeskrivningen. I detta kapitel beskrivs också hur teori och material har samlats in och använts och därtill behandlas tillförlitlighet och forskningsetiska frågeställningar. Slutligen beskrivs också utvecklingen av produkten.



Figur 1. Arbetsprocessen

2.1 Metodbeskrivning

Ett funktionellt examensarbete innehåller två delar som tillsammans utgör en helhet. Den ena delen är en rapport som skrivs och den andra delen är en konkret produkt som utvecklas. Båda delarna i det funktionella examensarbetet kräver samma noggrannhet och engagemang. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 83). Från början av processen uppgjordes en tidsplan för skrivandet. Vilkka och Airaksinen poängterar vikten av flexibilitet inom gruppen och ju fler skribenter som samarbetar i ett examensarbete, desto mer flexibilitet krävs (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 27). Detta diskuterades ingående från början av skrivprocessen och samarbetet genomsyrades av flexibilitet, förståelse och respekt för medskribenterna. Tidsplanen uppdaterades vartefter processkrivningen fortgick, på så

sätt, att skribenterna sinsemellan kom överens om tidpunkt för nästa online-träff, samt vilken text som skulle vara producerad fram till följande träff. Skribenterna träffades i genomsnitt en till två gånger per vecka och arbetade däremellan självständigt.

2.1.1 Idéfas

Enligt Vilkka och Airaksinen börjar processen i ett funktionellt arbete med en idéfas och idén ska leda till en produkt som bidrar med något nytt inom området (Vilkka & Airaksinen, 2003, ss. 26-27). Området, inom vilket examensarbetet skulle skrivas var klart från början, eftersom arbetet skrevs inom ramarna för projektet Resursstarka Barn. Undersökningar har visat att barns socio-emotionella färdigheter och speciellt känslohantering är ett område inom vilket vårdnadshavare upplever stort behov av stöd och därför valde skribenterna att skriva sitt examensarbete med fokus på just barns känslohantering, vilket är en av barns socio-emotionella färdigheter. Genom examensarbetet ville skribenterna påvisa hur man genom fungerande samarbete mellan småbarnspedagogik och barnets hem kan stärka vårdnadshavarnas färdigheter att stödja sina barns känslohantering och utvecklingen av den.

Skribenterna ville utveckla ett material som kan delas ut från småbarnspedagogikens sida till vårdnadshavare och på så sätt stärka känslan av samarbete kring barnets känslomässiga utveckling. Idén om en broschyr innehållande konkreta tips om stöd och metoder till vårdnadshavarna växte fram genom diskussion mellan de fyra skribenterna. Därtill ville skribenterna utveckla ett material som kunde finnas synligt vid daghemmet, ett material som skulle knyta samman till broschyren gällande innehåll och layout. Efter diskussion valde skribenterna att utveckla en plansch som med fördel kan hängas upp i tamburen vid daghemmet. Valet av produkt grundar sig långt på att undersökningar i Finland (Hem och skola, 2019; THL, 2019) visar att en stor andel vårdnadshavare känner ett behov av stöd när det gäller barnens känslohantering. Samtidigt visar undersökningarna att vårdnadshavare inte känner att de får tillräckligt mycket konkret stöd från småbarnspedagogiken, i hur de kan stödja sina barn på bästa sätt.

Vid idéseminariet fick skribenterna värdefull feedback från handledare och övriga deltagare. Examensarbetets ämnesval fick god respons och skribenterna kände att arbetets relevans stärktes ytterligare i och med denna feedback. Gällande val av produkt

ifrågasattes valet av informationsförmedling genom broschyr, eftersom det enligt en del kunde anses vara ett föråldrat sätt att sprida information. Skribenterna ansåg dock att valet var motiverat i och med den helhet som planerats med broschyr och plansch och valde därför att fortsätta utveckla den valda produkten.

2.1.2 Materialinsamling

Också inom funktionella examensarbeten är en teoretisk bakgrund viktig (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 42). Skribenterna diskuterade i början av processen vem som skulle fokusera på vilken del av texten i rapportdelen av arbetet och en litteratursökning påbörjades därefter. Målet med en litteratursökning är att inkludera lämplig litteratur och lämpliga artiklar för ämnet genom att avgränsa informationssökningen till ett specifikt ämnesområde och välja lämpliga artiklar därifrån. (Kristensson, 2014, ss. 150-151).

Skribenternas önskan var att hitta relevant teori om barns emotionella kompetenser, känslohantering och hur utvecklingen av dessa kan stödjas. Information samlades in gällande barns utveckling, hur barns känslohantering stöds inom småbarnspedagogiken, befintligt material inom ämnet riktat till föräldrar och betydelsen av samarbete mellan familj och småbarnspedagogik samt mångprofessionellt samarbete. Informationen söktes från facklitteratur och digitala databaser som exempelvis Medic och Web of science. Sökresultaten från artiklar och databaser sammanställdes i söktabellen som kan ses i bilaga 1. Skribenterna sökte främst information på svenska och finska, men använde även en del källor på engelska. Som grund hade skribenterna också det material som tidigare publicerats inom projektet *Resursstarka barn* (2022) samt styrdokument som Grunderna för planen för småbarnspedagogik. Inom ämnet fanns mycket litteratur och färdigt material. Avsikten med examensarbetet blev att sammanfatta redan befintlig information och göra den lättillgänglig och lättförståelig för vårdnadshavare. Skribenterna sökte genom hela arbetsprocessen efter lämpligt material för sin egen text men delgav övriga skribenter om lämpligt material för någon annan del av rapporttexten hittades.

Sökorden som användes i arbetet var "barn", "föräldrar", "Grunderna för planen för småbarnspedagogik", "varhaiskasvatus ja neuvola", "lapsen tunteiden kehitys", "lapsen tunteiden hallinta", "lastenneuvola", "vanhemmuuden tukeminen", "käytöshäiriö" "emotion regulation", "self-regulation", "kindergarten" och "självreglering".

Samband mellan skärmtid och barns sociala-, fysiska-, och psykiska utveckling framkom i boken *De otroliga åren* (Webster-Stratton, 2007, s. 258). Skribenterna valde därför att också söka vetenskapliga källor kring sambandet mellan barns skärmtid och känslohantering. Vid insamling av material, teori och forskning stöddes ämnets relevans, eftersom nyligen gjorda undersökningar i Finland visade att vårdnadshavare upplever samarbetet mellan småbarnspedagogen och hemmet som viktigt. Samtidigt framkom att en känsla av otillräckligt stöd från småbarnspedagogen när det gäller barns känslohantering också upplevs från vårdnadshavarnas sida. (Hem och skola, 2019; THL, 2019). Detta visade att den produkt som planerades var relevant då den skulle kunna stärka känslan av stöd från småbarnspedagogen till vårdnadshavare.

2.1.3 Processkrivning och sammanfattning

Efter insamling av material påbörjades processkrivningen. Vilkka och Airaksinen understryker vikten av att under hela processkrivningen hålla i åtanke vad syftet med det pågående arbetet är, vilka avgränsningar som gjorts och vilken metod som valts (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 68). Skribenterna processkrev, läste, diskuterade syfte och ventilerade tillsammans med varandra och handledarna. Skribenterna hade ständig kontakt med varandra under processkrivningen för att diskutera arbetets fortskridning.Handledning erbjöds med jämna mellanrum, i snitt varannan vecka. All kontakt skedde online eftersom skribenterna befann sig på olika orter i Finland. Teams användes för träffar online och därtill skapades en gruppchat på WhatsApp så att skribenterna, vid behov, enkelt skulle kunna konsultera varandra mellan online-träffarna. Alla handledningar och seminarium skedde också online via Teams. Detta utgjorde inget problem för skribenterna som alla kände att arbetsprocessen, inklusive handledningar och seminarium, fungerade väl att genomföra online. Efter varje handledning och seminarium diskuterades given feedback och eventuella förändringar som ansågs relevanta för att arbetsprocessen skulle fortlöpa. Därefter uppdaterades tidsplanen och skribenterna kom överens om vem som ansvarade för producerandet av vilken text och när nästa träff skulle bli för gemensam genomgång och diskussion.

Efter processkrivningen hade mycket text producerats, denna text utgör kapitel 3 i examensarbetet. Texten lästes igenom ett flertal gånger och en sammanställning av det viktigaste gjordes. Denna sammanställning av det viktigaste ur teoridelen finns i kapitel 4.

Sammanfattningen skrevs på så sätt att alla fyra skribenterna fick i uppgift att läsa igenom texten i rapporten, gång på gång, och därefter plocka ut det innehåll som ansågs vara det viktigaste och som därmed skulle finnas med i broschyren och på planschen. Därefter samlades skribenterna online för att jämföra vad varje skribent ansåg viktigast. Det konstaterades att alla skribenter hade fokuserat på samma innehåll i rapporten och därefter skrevs sammanfattning på basen av det som plockats ut som det mest fundamentala ur rapporten.

Vilkka och Airaksinen poängterar att strukturen och innehållet i rapporten i ett funktionellt examensarbete kan ändra många gånger under arbetsprocessen (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 83). Också när det gäller det här examensarbetet stämde detta väl. Texten i rapporten omarbetades och strukturen förändrades allt eftersom processen fortskred. Feedback blev emottagen och skribenterna diskuterade med varandra samt handledarna och valde därefter att göra förändringar i rapportens innehåll, text och struktur.

2.1.4 Produktutveckling

I detta examensarbete var produkten som skulle utvecklas en broschyr samt en plansch och skribenterna var måna om att säkerställa att tillräckligt med tid fanns för att utforma produkten och också testa den samt göra behövliga ändringar. När skribenterna ansåg sig ha tillräcklig kunskap och teoretisk grund i sitt examensarbete påbörjades produktutvecklingen. Broschyren utvecklades först. Skribenterna valde att sammanställa broschyren på webbsidan canva.com. Skribenterna arbetade tillsammans online vid varje stadie i produktutvecklingen, för att säkerställa att broschyrens layout och innehåll var sådana som alla skribenter ansåg rätt för examensarbetet.

Broschyrens storlek och sidantal diskuterades först, och skribenterna drog slutsatsen att ju kortare broschyr, desto större är chansen att den blir läst. Valet föll därför på att utveckla en broschyr innehållande sex sidor och en lämplig layout valdes för detta. På Canva fanns en färdig modell på en broschyr. Eftersom denna modell visade sig kunna orsaka lite huvudbry gällande vikningen, valde skribenterna att försäkerhetskull sätta in sidnumrering. Tanken är att sida tre, fyra och fem utgör en helhet som utvikt kan placeras till exempel på kylskåpet. Vilkka & Airaksinen understryker vikten av att texten i produkten är skriven med målgruppen i åtanke, att innehållet ska kunna förstås av alla, oberoende av

förhandskunskap i ämnet (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 129). Detta var något som examensarbetets handledare också poängterade i ett tidigt skede av skrivprocessen därför var skribenterna noggranna med att använda ett mera lättläst språk i produkten som utvecklades än i rapporten som skrevs. Detta för att innehållet i broschyren och på planschen skulle bli användbart för alla vårdnadshavare.

Utifrån sammanfattningen av kapitel 3, det vill säga på basen av kapitel 4 sammanställdes innehållet i broschyren. Broschyren skulle vara lättläst och innehålla konkreta och användbara tips till vårdnadshavarna. Tanken var att vårdnadshavarna ska ha nytta av broschyren när de funderar på hur de kan stödja sitt barn i olika känslomässiga situationer, och få tips som de kan använda sig av. Broschyren skulle innehålla såväl förebyggande tips för känslohantering som tips för hanterande av barn i känslomässigt kaosartade situationer. Broschyren skulle kunna delas ut från småbarnspedagogiken till vårdnadshavarna och i diskussionsdelen, kapitel 6, diskuteras närmare på vilka olika sätt denna broschyr kan delges till vårdnadshavarna. Tanken var att metoder som används inom småbarnspedagogiken också blir presenterade för vårdnadshavare så att samma metoder kan prövas hemma.

Skribenterna valde att bygga upp broschyren utgående från affektutbrottsmodellen som forskarna Stephen Kaplan och Eugene Wheeler har utvecklat och som förespråkas av Hejlskov Elvén (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015). Detta eftersom skribenterna märkte att de olika metoderna som framkom i teorin kunde passa in under de olika faserna i modellen. Affektutbrottsmodellen beskriver fem faser med början från att barnet är lugnt, via upptrappningsfas till ett känsloutbrott (kaosfasen) och sedan via en nedtrappningsfas till att barnet återgår till sitt normala känslotillstånd, mer om detta i kapitel 3.1.2. Vårdnadshavare kan ha stor nytta av att i broschyren se konkreta exempel på vad de kan göra i varje fas för att stödja sitt barns känslohantering.

Tanken bakom färgerna som användes i de olika faserna i broschyren var att en lugn och trygg färg som grön skulle passa båda vardagsfaserna, en starkare och mer alarmerande färg som orange skulle passa upptrappningsfasen och att den orangea färgen också skulle fungera som övergång till den röda kaosfasen. Rött kan förknippas med ilska och starka känslor. Färgen blå passade som nedtrappningsfas eftersom den kan ses som en lugnande

färg och symbolisera återhämtning. Affektutbrotsmodellen i broschyren gjordes också om för att följa samma färgtema.

Sammanfattningen i kapitel 4 utgjorde också grunden till planschen. De viktigaste sakerna i fråga om hur vårdnadshavarna kan stödja sitt barns känslohantering samt saker de behöver tänka på plockades ihop till en plansch. Mycket av det innehåll som finns på planschen är sådant som fanns i broschyrens första prototyp men sedermera plockades bort därifrån när innehållet omarbetades. Planschen är tänkt att väcka intresse hos vårdnadshavarna när de ser den, fungera som komplement till broschyren och också som en påminnelse om att broschyren finns att fås med hem från småbarnspedagogiken. Planschen innehåller fakta om hur vårdnadshavare kan stödja sina barn i deras känslohantering. Därtill finns också information om vad vårdnadshavare behöver tänka på när det gäller deras egen känslohantering. Dessutom tar planschen upp vad barnen behöver och vad barn behöver öva på för att få bästa möjliga förutsättningar att kunna hantera sina känslor.

Planschen kan placeras till exempel i daghemmets tambur. Motiveringen till detta förslag är att tamburen på daghemmet är en plats där vårdnadshavarna ofta stannar upp och därmed också är den plats där planschen kan anses vara mest synlig och dess innehåll nå flest vårdnadshavare. Betydelsen av tamburkontakt framkommer även i kapitel 5. Även planschen gjordes på canva.com. Skribenterna arbetade tillsammans online vid utarbetande av planschen för att, även gällande den, säkerställa att alla var överens om layout och innehåll. Vid utveckling av planschen använde skribenterna också bilder på djurvännerna från projektets tidigare material och var noggranna med att layout och färgval stämde överens med de som använts i broschyren. En tanke som uppkom efter att djurvännerna tagit plats på planschen var; Att färgerna och djurvännerna förutom att koppla planschen till projektet även tilltalar barnen och fångar deras intresse. Barnen kanske börjar titta och peka på planschen. Det gör därmed att barnen indirekt själva påminner sina vårdnadshavare om hur viktigt det är att de får stöd i sin känslohantering. Broschyren och planschen är tänkta att fungera som en helhet där de båda delarna kompletterar varandra. Planschen beskriver det mest allmänna och påminner vårdnadshavarna om vad de behöver komma ihåg, medan broschyren ger mer konkreta tips på vad de kan göra i olika skeden av ett känsloutbrott.

Skribenterna sammanställde ett följebrev till vårdnadshavarna som förklarade broschyrens syfte och underströk vårdnadshavarnas viktiga arbete i barnets utveckling av känslohantering. Samtidigt skrevs också ett brev till småbarnspedagogiken med förklaring hur broschyren och planschen kan användas inom småbarnspedagogiken och vilken roll småbarnspedagogerna har i användningen av det utvecklade materialet. Dessa brev kan ses i bilaga 5 respektive 6.

2.1.5 Testning och vidareutveckling av produkten

Själva testningsproceduren och utvecklingsprocessen kan egentligen sägas påbörjades redan när en första prototyp av broschyren hade utarbetats. Skribenterna lämnade då in prototypen med titeln "Jag ser att du är arg, det är okej!" i samband med sin text till handledarna och fick sedan direkt feedback från dem. I det skedet bestod produkten av en broschyr med ett innehåll som i slutprodukten finns uppdelat både på planschen och i broschyren. Efter första feedbacken från handledarna gjordes broschyren om inför inlämningen till mellanseminariet. Skribenterna valde att ta bort en del av innehållet för att göra broschyren mera lättläst och också strukturen i broschyren förändrades och affektutbrotsmodellen tog plats i broschyren. Teorin påvisade tydligt vikten av att vårdnadshavare accepterar barns känslor, både positiva och negativa. Eftersom skribenterna ville ha en titel som reflekterade något centralt i teorin fick broschyren och planschen därför titeln "Jag ser att du är arg – det är okej".

I samband med mellanseminariet fick skribenterna ytterligare feedback och förbättringsförslag på broschyren. Opponenterna och handledarna ställde värdefulla frågor gällande produktutvecklingen. Skribenterna diskuterade förbättringsförslag och efter mellanseminariet gjordes broschyren om ytterligare för att bli ännu tydligare. En del av feedbacken var att broschyren med fördel kunde innehålla ännu fler konkreta tips till vårdnadshavarna för de olika affektskeden barn kan befinna sig i. Och skribenterna omarbetade därför broschyren ytterligare. Fler konkreta tips som tidigare missats i texten plockades ut från teorikapitlet och lades till i broschyren. Annan feedback som skribenterna fick var att bilder på djurvännerna och färger från projektet Resursstarka barns övriga material med fördel kunde användas också i denna broschyr och skribenterna valde därför noggrant ut bilder från projektets material att använda sig av, samt ändrade färgskalan i broschyren så att den bättre stämde överens med övrigt material.

I detta skede tillkom även planschen. Även den fick namnet "Jag ser att du är arg, det är okej!", för att påvisa att den hör ihop med broschyren. Broschyren och planschen mejlades därefter till en ledare inom småbarnspedagogiken i en kommun i Syd-Österbotten. Innan detta hade ledaren kontaktats och testningsförfarandet hade fått grönt ljus. När ledaren mottog eposten som innehöll ett informationsbrev, ett utkast till en plansch och en broschyr skickade hen i sin tur vidare materialet till samtliga arbetstagare. Informationsbrevet som skickades ut finns bifogat som bilaga i examensarbetet. Testningarna var godkända av skolan. Trots att testningsförfarandet var avtalat på förhand fungerade det i praktiken väldigt dåligt och vid första utskicket inkom endast ett svar från över 30 tillfrågade. Skribenterna var överens om att detta inte var tillräcklig respons att bygga på och valde därför att förlänga svarstiden och skicka ut en påminnelse. Detta dock utan resultat.

Skribenterna kom överens om att testa produkten också i en kommun i mellersta Österbotten, där fem svar inkom med feedback som skribenterna tog till sig och ytterligare ändringar i produkten gjordes utifrån den. Testpersonerna kom med feedback på hur broschyren kunde göras mer lättläst och poängterade sådant som ytterligare kunde förtydligas. Till exempel kom tips om att vikten av att vara en närvarande vuxen som ger barnet utrymme, kunde tydliggöras ännu mer i kaosfasen i broschyren. Efter denna mottagna feedback gjordes små justeringar i broschyren och på planschen. Största delen av feedbacken var positiv vilket bekräftade så väl broschyrens som planschens relevans och skribenternas upplevelse av att den konkreta produkten var färdig stärktes. Ytterligare feedback och utvecklingsförslag diskuteras också senare i kapitel 6.

Efter sista handledningstillfället gjordes ytterligare korrigeringar på planschen och i broschyren. Bland annat gavs feedback om att färgerna på planschen med fördel kunde överensstämma med färgerna i broschyren. Därtill tydliggjordes vem som illustrerat och vem som designat och skrivit innehållet i broschyren och på planschen.

2.2 Tillförlitlighet

Vid litteratursökningen har skribenterna strävat efter att vara källkritiska och använda källor som är aktuella samt tillförlitliga för att ge svar på valda frågeställningar. För att bedöma en källas tillförlitlighet beaktas grundläggande frågor som när, var, av vem och

med vilken avsikt en text är skriven (Patel & Davidson, 2011, s. 68). Vilka och Airaksinen understryker vikten av att skribenten har ett källkritiskt förhållningssätt under hela arbetsprocessen och att vilka källor som ska användas noggrant väljs ut. I ett funktionellt arbete är inte det viktigaste att ha ett stort antal källor, det är viktigare att säkerställa att varje källa som används fyller ett syfte för arbetet och bidrar till att ge svar på valda frågeställningar. Därtill är det betydande för examensarbetet att tillräckligt nya källor används, detta eftersom sådana källor innehåller de nyaste forskningarna, men också äldre forskningar som är relevanta i dagsdatum kan användas. (Vilka & Airaksinen, 2003, ss. 72-73, 76). I detta arbete har så nya källor som möjligt använts och endast ett fåtal har varit äldre än 15 år gamla. Inkluderingen av de äldre källorna motiverades med att det främst var böcker om forskningsmetodik vars innehåll är relevant ännu idag.

Även om skribenterna har strävat efter att använda nya källor har sökningarna inte gjorts med många avgränsningar. Användningen av avgränsningar kunde ha gett mer exakta och relevanta sökresultat. Källor på svenska, finska och engelska har använts, vilket betyder att flera texter inte var skrivna på skribenternas egna modersmål, vilket eventuellt kan ha lett till misstolkning av textens innehåll eller fel vid översättningen av texten. Detta kan ha påverkat arbetets tillförlitlighet på ett negativt sätt. Vid användningen av andras texter har skribenterna följt yrkeshögskolan Novias skrivanvisningar, hänvisat till alla källor som använts och varit måna om att inte plagiera någon annans text.

I teoridelen har skribenterna varit noga med att motivera varför de valt att ta med varje del och hur de olika delarna är relevanta för arbetet. Skribenterna har grundligt beskrivit processen för det funktionella examensarbetet samt hur produkten har utvecklats i praktiken. All information som tagits med i broschyren och planschen har valts ut med omsorg och eftertanke och tillvägagångssättet har dokumenterats. För att öka tillförlitligheten och produktens användbarhet har produkten testats bland professionella inom småbarnspedagogiken och sedan reviderats utgående från deras respons. Målgruppen för broschyren och planschen är ändå främst vårdnadshavare, men på grund av skribenternas begränsade tidsplan kunde produkten inte testas bland den målgruppen, vilket skulle ha ökat tillförlitligheten ytterligare.

2.3 Forskningsetiska frågeställningar

All forskning utförd i Finland följer samma etiska principer. Dessa principer är att de undersökta personernas människovärde och rätt till självbestämmande ska respekteras och också kulturarvet ska respekteras av forskaren. Vidare ska forskningen genomföras på ett sätt som inte resulterar i att risker, men eller skador uppstår för samhället, människan eller andra undersökningsobjekt. Förutom de grundläggande etiska principerna ska all vetenskaplig forskning också följa Forskningsetiska delegationens anvisningar om god vetenskaplig praxis. (Forskningsetiska delegationen, 2012).

Att följa dessa anvisningar är ett krav för att vetenskaplig forskning ska kunna anses vara etiskt godtagbar och tillförlitlig. Det är på varje skribents eget ansvar att säkerställa att den forskning som görs är etiskt korrekt (Forskningsetiska delegationen, 2012, ss. 18-19). Diskussion mellan skribenterna har förts genom hela arbetsprocessen för att säkerställa att de etiska principerna följs i varje del av processen. För detta arbete är det specifikt några av de centrala utgångspunkterna, fastställda av Forskningsetiska delegationen, som har varit speciellt väsentliga. Den forskning som gjorts har genomförts hederligt och noggrant och alla metoder som har använts är etiskt hållbara. Planering, genomförande och rapportering av forskningen, samt lagring av insamlad data uppfyller de krav som ställs. Vid användning av tidigare forskning har tillräcklig respekt visats för det arbete som gjorts. Principen om forskningstillstånd var inte aktuell då inget sådant behövdes för detta arbete. (Forskningsetiska delegationen, 2012, ss. 18-19).

Den som deltar i forskning har rätt att delta frivilligt och har också rätt att när som helst avbryta sitt deltagande. Deltagaren ska få tillräcklig information om forskningens innehåll samt mål. (Forskningsetiska delegationen, 2019, ss. 9-10). Detta garanterades av skribenterna genom det informationsbrev som sändes till deltagarna i samband med att produkten skickades ut för testning med önskan om feedback. Brevet innehöll såväl information om, som mål med forskningen. Brevet kan ses som bilaga 2 i examensarbetet.

Vilkka och Airaksinen menar att hänvisning som är ofullständig, oklar eller otillräcklig kan klassas som plagiering (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 78). Skribenterna har varit noggranna med att inte plagiera. All text har skrivits med egna ord och om en text använts på annat språk än svenska har texten inte enbart översatts utan också skrivits om med egna ord efter

översättningen. Tillräcklig hänvisning till tidigare forskning och litteratur har gjorts genomgående i arbetet.

3 Känslohantering

Det här kapitlet innehåller examensarbetets teoretiska grund och kommer att gå närmare in på känslohantering, betydelsen av att barn lär sig hantera sina känslor och faktorer som är viktiga när det kommer till känslohantering. I kapitlet presenteras även arbetsmetoder som används inom småbarnspedagogiken i syfte att stödja barn i deras känslohantering samt olika material som används. Småbarnspedagogikens metoder och material presenteras eftersom även vårdnadshavare kan ha stor nytta av dessa. Kapitlet tar också upp vad vårdnadshavare behöver tänka på när det kommer till att stödja sitt barn i dess känslohantering samt befintliga material särskilt utvecklade för vårdnadshavare. Dessutom behandlar kapitlet barns fysiska-, emotionella-, och psykosociala utveckling. Detta eftersom känslohanteringen är starkt knuten till barns utveckling och kunskap om den ger förståelse om vilket utvecklingsskede tre till femåringar befinner sig i och därmed hurdan stöd de behöver i sin känslohantering.

Eftersom känslohantering är en del av det bredare begreppet självkontroll är det skäl att förstå innebörden av de båda begreppen. Självkontroll är förmågan att kontrollera ens egna känslor, tankar och handlingar. En god självkontroll innebär således att en person kan reglera dessa, beroende på hurdan situation hen befinner sig i. God självkontroll är extra viktigt om en person har tendens att agera impulsivt. Bristande självkontroll har visat sig påverka flera områden, så som fortsatt lärande och upprätthållande av förhållanden. Eftersom den neurobiologiska utvecklingen är stor under småbarnsåren, är åren i småbarnspedagogiken en viktig tid för att öva på självkontroll genom olika metoder och därför har småbarnspedagogiken en betydande roll när det kommer till stärkande av barns självkontroll. En del av god självkontroll är alltså god känslohantering. (Rashedi, Rowe, Thompson, Solari, & Schonert-Reichl, 2021, s. 2029).

Att kunna styra sina känslor innebär att klara av att ha tillräcklig kontroll på de emotionella reaktionerna. Dessa inbegriper neurofysiologiska, biokemiska, beteendemässiga och kognitiva reaktioner. Ett barn föds inte med förmågan att styra sina känslor, utan detta måste läras. Det är när barnen är små och i förskoleåldern som det känslomässiga systemet

börjar mogna. Vartefter språkutvecklingen fortskrider blir det lättare för barnet att sätta ord på sina känslor, beskriva hur hen tänker och vad hen menar och då är det också lättare att reglera de emotionella reaktionerna. Det är viktigt att komma ihåg att barn i denna ålder ännu behöver mycket hjälp och stöd från vuxna för att styra intensiva känslor. När det gäller barns utveckling av självreglerande system varierar den mellan olika barn. (Webster-Stratton, 2007, ss. 146-148).

Det har konstaterats att tre olika processer ligger som grund för barnets utveckling när det gäller kontroll av känslor. Den första processen är den neurologiska mognaden, det vill säga utvecklingen av barnets nervsystem som ligger som grund för styrning av känsloreaktioner. Den andra processen är personlighet och utvecklingsstadium, där faktorer som svårigheter med inläring eller koncentration och försenad språkutveckling kan påverka. Tredje processen är vårdnadshavarnas socialisation och stöd i miljön, vilket innebär att den miljö i vilken barnet växer upp påverkar hans egen utveckling. Kan vårdnadshavare i hemmiljö diskutera känslor och sätta ord på dessa påverkar det barnets känsloutveckling positivt. Av dessa tre processer är det bara den tredje man utifrån kan påverka och styra. (Webster-Stratton, 2007, ss. 146-148).

3.1 Småbarnspedagogikens stödjande roll i barns känslohantering

Småbarnspedagogiken har en viktig roll i att stödja barn i deras känslohantering. Barn lär sig genom att iaktta och genom att kommunicera med andra människor och den närmaste omgivningen, samt genom lek, skapande verksamhet och möjlighet att uttrycka sig själva. Inom småbarnspedagogiken arbetas det enligt principen att barn lär sig bäst när de är trygga och mår bra och därför är en viktig uppgift för pedagogerna att skapa en relation, som är förtroendefull till varje barn. När samarbetet mellan pedagogerna och vårdnadshavarna fungerar ökar också tryggheten i barnets liv. (Utbildningsstyrelsen, 2018, ss. 19-22). En av de kompetenser som ska vara en del av den småbarnspedagogiska verksamheten är vardagskompetens och till denna kompetens hör känslohantering. Pedagogerna inom småbarnspedagogiken ska stödja barnet i dess utveckling att kunna uttrycka samt reglera sina känslor. Genom att förstå sina känslor och också kunna sätta ord på dem utvecklar barnet emotionella färdigheter. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 26).

Det finns flera konkreta metoder och material för hur småbarnspedagogiken kan stödja barnen i utvecklingen av känslohantering och några sådana kommer att presenteras längre fram i detta kapitel. Det som allmänt kan anses vara viktigt för pedagoger att tänka på är att lärmiljön på ett daghem, förutom att vara trygg, också ska vara sådan att den inspirerar och utmanar barnet på bästa möjliga sätt. Pedagogerna bör ha material som stöder barns emotionella och sociala utveckling att tillgå och det är viktigt att materialet också används. All verksamhet inom småbarnspedagogiken ska genomsyras av positiv pedagogik, ett begrepp som diskuteras närmare under rubriken 3.1.1. (Storbacka-Järvinen, 2021, ss. 12-14).

Utrymmen där barngruppen vistas ska vara sådana att det finns tillräckligt med rum för barnen att leka, eftersom detta kan minska aggressivt beteende. Tillgängligheten till material för olika leksituationer ska vara tillräckliga för att stödja sociala interaktioner mellan barnen, men det ska också finnas material för ensamlek eller parallelllek. En annan viktig aspekt i vardagen i daghemmet är att det finns tillräckliga rutiner så att personalen klarar av att hantera barngruppen i de olika situationerna som uppstår under dagen. Interaktionen mellan pedagoger och barn ska vara förtroendefull, samtidigt som det måste finnas tydliga och konsekventa regler. Pedagoger fungerar som modeller för barn när det kommer till känslohantering och deras egna sätt att hantera och bearbeta känslor iakttas av barnen i gruppen. Pedagogers uppgift är att vara stöd för barnet när det gäller känslohantering, alltså att vara närvarande och tillsammans med barnet försöka identifiera känslan och hitta orden att beskriva hur den känns. (Storbacka-Järvinen, 2021, ss. 12-14).

3.1.1 Positiv pedagogik

Med positiv pedagogik menas att pedagogen gör barnet medvetet om dess styrkor, detta för att alla barn ska få känna att de är bra på något. Pedagogen arbetar förebyggande genom att lära ut färdigheter barn behöver för att bygga en starkare karaktär. Detta i kombination med beröm, uppmuntran och möjlighet att växa som individ kan ha positiv effekt inte bara i stunden, utan även i barnets framtid. Positiv pedagogik har sin grund i positiv psykologi, vilken i sin tur vilar på påståendet "du får det du fokuserar på". Pedagogen i barngruppen och andra vuxna i barnets närhet fungerar som modeller för barn och genom att arbeta med sina egna tankesätt kan vuxna uppmuntra barn att göra det samma. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2018, ss. 8, 10, 22).

När en pedagog, eller en annan vuxen, berömmar ett barn finns det särskilda sätt att göra det för att effektivisera berömmet. Berömmet ska vara exakt. Det är inte lika effektivt att till exempel säga "duktigt" som att säga "Du sitter så fint". Genom att inkludera vilket positivt beteende som beröms görs det lättare för barnet att framöver förstå vilka beteenden som är viktiga. Vidare bör barnet berömmas med entusiastisk röst och med fördel kan också något icke verbalt läggas till, som ett leende eller en klapp på axeln. Barnet behöver få känna att den vuxna menar berömmet. För att garantera att berömmet är så naturligt som möjligt är det viktigt att alltid berömma genast och komma ihåg att barnet inte behöver uppvisa perfekt beteende för att förtjäna beröm. Beröm ska inte blandas med kritik då det stör förstärkningsprocessen. Om det finns något särskilt beteende hos barnet man önskar förstärka kan beröm inriktat på just det beteendet fungera effektivt. Genom att berömma barnet stärks inte bara dess självkänsla utan beröm kan också stärka barnets förmåga att berömma både sig själv och andra framöver. (Webster-Stratton, 2007, ss. 52-57).

3.1.2 Lågaffektivt bemötande

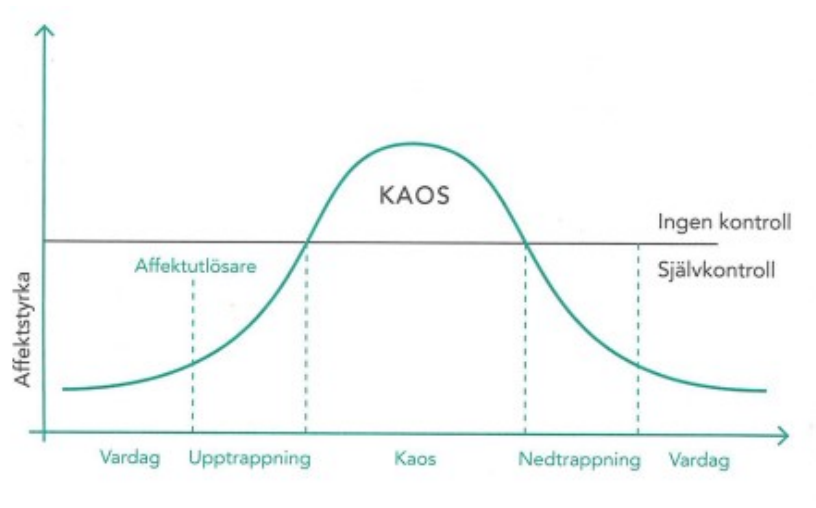
Psykologen Bo Hejlskov Elvén konstaterar att vuxna behöver ha kontroll över sig själva i konfliktsituationer med barn, inte försöka ta kontroll över barnet. Vuxna hjälper barnet utveckla och stärka den egna självkontrollen när den vuxne behåller kontrollen över sig själv i svåra situationer. Genom att skapa rutiner, fungerande situationer och trygga rutiner med grund i *lågaffektivt bemötande* tränar barnet på självkontroll, samtidigt som det känner delaktigheter och trygghet. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 5-7).

En viktig grundprincip för lågaffektivt bemötande är ansvarsprincipen, vilken har sin grund i principen att den som tar ansvar kan påverka. Principen har formulerats av psykologen Bernard Weiner. Om den vuxna i en konfliktsituation inbegripande barn placerar ansvaret på barnet gör detta den vuxne maktlös inför situationen. Den vuxnes möjlighet att påverka går förlorad. Som vuxen ska man själv ta ansvaret i konfliktsituationer för att en förändring ska kunna ske, inte placera ansvaret på barnet. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, s. 36).

En annan viktig grundprincip inom lågaffektivt bemötande är den att barn som uppvisar utmanande beteende gör så för att de inte har tillräckliga förutsättningar för att leva upp till de krav som ställs och de förväntningar som finns på dem av vuxenvärlden. Pedagogen ska då anpassa kraven och förväntningarna på barnet. Krav kan vara både direkta, som

uppmaning om att det är matdags eller dags att gå ut. Eller uttalade, som att den vuxne använder långa meningar vid dialog med barnet, vilket ställer krav på språkförmågan hos barnet. Att barns förutsättningar är olika, är något som poängteras i teorin om lågaffektivt bemötande. Orsaker till de olika förutsättningarna kan vara många, så som stress, svåra relationer, brist på trygghet i vardagen eller bristande förmågor. Teorin om lågaffektivt bemötande bygger långt på principen att barn som kan uppföra sig gör det, vilken formulerats av den amerikanske psykologen Ross W. Greene. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 18-19, 21).

Nedan presenteras affektutbrottsmodellen som även ses i figur 2, modellen är utarbetad av forskarna Stephen Kaplan och Eugenie Wheeler 1983 och förespråkas av Hejlskov Elvén. I figuren ses hur affektstyrkan tilltar ju längre framåt barnet kommer i modellen. Barn i affekt reagerar oftare på impulser än när de inte är i affekt och därför är det svårt att resonera med barn i dylika situationer. Viktigt att notera är också att barn har olika förmågor att reglera sin affekt. Barn med sämre regleringsförmåga förlorar oftare kontrollen över sig själva. Modellen består av fem olika faser och en kurva som går genom dem alla. I vardagsfasen fungerar kommunikation med ett barn bra. I problemsituationer kommer sedan en affektutlösare följt av upptrappningsfasen. Ännu i denna fas går det att kommunicera med barnet, om än inte lika enkelt som i vardagsfasen. Vårdnadshavaren ska i upptrappningsfasen försöka hitta sätt att lugna ner barnet och barnet själv använder ofta strategier för att lösa problemet i denna fas. Om de inte lyckas sänka affekten kommer kaosfasen, i vilken ingen kommunikation med barnet fungerar och strategiskt handlande inte längre är möjligt för barnet. När barnet fått tid att lugna sig kommer nedtrappningsfasen, då kommunikation igen blir möjlig och till sist återkommer vardagsfasen. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 58-60).



Figur 2. Affektutbrotsmodellen (Barn som bråkar, 2015 s.128)

3.1.3 Material för utveckling av barns socio-emotionella färdigheter

När det kommer till att stödja barnets utveckling av de socio-emotionella färdigheterna finns det flera olika material som pedagoger inom småbarnspedagogiken men även vårdnadshavare kan använda sig av. Här näst presenteras en del av de material som finns tillgängliga. Det som alla dessa material har gemensamt är att deras fokus ligger på att hjälpa barn att lära sig känna igen sina egna och andras känslor. Att lära sig förstå känslor är viktigt. Drugli och Lekhal hävdar att kunskap om känslor är en nödvändighet för att barn ska kunna utveckla emotionell kompetens. (Drugli & Lekhal, 2020, s. 118).

JAG&VI -Känslor, samspel och empati är ett material som består av två delar, en teoridel för att skapa förståelse för syftet och arbetssättet med materialet. Samt en praktisk del som i sin tur består av 20 olika teman pedagogen kan arbeta med i barngruppen. Den praktiska delen är uppdelad i tre olika block. Ett block för att förstå känslor, alltså känna igen de olika känslorna och hur och var de känns i kroppen. Ett block för social förståelse, det vill säga utveckla empati, turtagning och att dela uppmärksamhet. Och ett block för färdigheter i samspel, alltså problemlösning, att kunna låtsas, att stanna upp och tänka efter, att hävda sig på ett positivt sätt samt att hantera starka känslor. JAG&VI är ett strukturerat material med konkreta tips för varje tema. Tips på alltifrån hur pedagogen kan diskutera med barnen, vilka böcker som finns inom ämnet till vilka språkliga begrepp som är viktiga att benämna. Materialet innehåller också tips på hur pedagogen genom emotionell vägledning kan stödja barnen i leken och i vardagssituationer. Emotionell

vägledning innebär att uppmärksamma känslan, låta känslan bli ett tillfälle för närhet och vägledning, lyssna och bekräfta känslan, sätta ord på känslan samt sätta gränser och hjälpa barnet att hitta problemlösningar. (Löwenborg & Gíslason, 2021, ss. 4-11).

Ett annat material som stöder utvecklingen av de socioemotionella färdigheterna är Kompisväskan. Kompisväskan är ett material utvecklat av Folkhälsan i syfte att inspirera till mobbningsförebyggande arbete bland småbarn. Materialet består av ett teorihäfte, ett häfte om barnkonventionen, reflektionskort med teman och frågeställningar som pedagoger och vårdnadshavare kan fundera kring, ett avslappningsmaterial samt en del som kallas känslor med kompismonstren. (Folkhälsan, 2021).

Känslor med kompismonstren består av fem olika monster, ett av monstren är en handdocka som heter Ole. Ole är en superkompis. Superkompisen Ole lär barnen ett hemligt kompistecken och funderar tillsammans med barnen kring hur man är en bra kompis och vad känslor är för något. Därefter träffar Ole de andra känslomonstren, Töpsi som är glad, Piron som är ledsen, Faderulla som är rädd och Breja som är arg. Till materialet hör även ett häfte med instruktioner, förslag på samtalsämnen samt lek- och aktivitetstips som stöd till den vuxna gruppleddaren. (Folkhälsan, u.d.).

Författarna Stolzmann-Frankenhauser och Stoor-Grenner lyfter även i kompisväskans teorihäfte upp betydelsen av att det finns lyhörda vuxna i barngruppen. När barn tränar på sina sociala färdigheter behöver de stöd från lyhörda vuxna som vägleder och fungerar som förebilder. I teorihäftet finns tips på hur vuxna kan träna på att bli mer lyhörda. Tips ges också på hur vuxna kan stärka barns självkänsla och hjälpa barnen att få en sund syn på sig själva. För att bygga upp sin självkänsla behöver barn relationer till andra människor och de behöver vuxna som bekräftar deras känslor och behov och berättar för dem att de är värdefulla. De behöver vuxna som fungerar som modeller och som hjälper dem att skapa jämbördiga relationer. Att skratta tillsammans åt det barnet tycker är roligt och låta barnen vara med i matlagningen är exempel på hur man kan skapa jämbördiga relationer. (Stolzmann-Frankenhauser & Stoor-Grenner, 2014, ss. 39-42, 44-45).

3.1.4 Avslappning

Som en del av kompisväskan ingår ett avslappningsmaterial. Materialet heter Lilla Chilla och är ett material som kan användas både inom småbarnspedagogiken och av vårdnadshavare och barn i det egna hemmet. Lilla Chilla består av en rad olika avslappningsövningar. I materialet ingår fantasiresor där barnet ligger på golvet och lyssnar på en berättelse. Barnet använder då sin fantasi för att skapa bilder och sinnesförnimmelser till berättelsen. I Lilla Chilla finns kompismassage i form av en massagesaga och en massagesång. Vilket betyder att den vuxne läser en saga eller sjunger en sång samtidigt som hen gör rörelser på barnets rygg. Materialet innehåller också en beröringssaga med syfte att öka barnets kroppskännedom. En beröringssaga går till i princip som en massagesaga med den skillnaden att det är barnet själv som gör rörelserna på sin egen kropp. I materialet finns också en rörelsesaga vilket närmast kan liknas vid att barnet gör olika yogaliknande positioner vartefter sagan fortskrider. Dessutom finns avspänning med som en del av materialet. Det innebär att barnet turvis spänner och slappnar av i olika kroppsdelar i syfte att just slappna av. När barn lär sig att slappna av får de möjlighet till en egen liten stund som ger dem möjlighet att fundera kring hur kroppen känns, just precis här och nu. När barn lär sig att slappna av och varva ner stärker de även sin självkontroll. (Folkhälsan, 2013).

Vikten av att kunna slappna av betonas också av Webster-Stratton som liknar kunnandet vid att ta en time-out för att återfå ett lugn i kroppen och kunna gå vidare med ny energi. För att minska på spänningar i kroppen, sänka blodtryck, slappna av i muskler och lugna tankarna kan man, både som barn och vuxen, ta en andningspaus. Att kunna slappna av är en färdighet som vilken som helst annan och behöver därför övas. Vårdnadshavaren kan göra övningar i avslappning tillsammans med sitt barn varje dag. Barnet ska få lära sig att andas långsammare och sedan spänna och slappna av alla musklerna i kroppen, till exempel från fötterna upp mot ansiktet. Avslappning kan också vara positiva tankebilder, vilket innebär att barnet tänker på något roligt och avslappnande och föreställer sig att hen är på den platsen. Övningar i avslappning kan med fördel göras som avslut på dagen när barnet går och lägger sig, då det kan hjälpa barnet att somna. (Webster-Stratton, 2007, ss. 193, 330).

3.2 Stöd till vårdnadshavarna gällande barns känslohantering

När det kommer till vårdnadshavares möjlighet att hjälpa sitt barn med dess känslohantering presenterar Carolyn Webster-Stratton, som utvecklat De otroliga åren, konkreta faktorer att ha i åtanke. Det är viktigt att det finns stabilitet och konsekvens i barnets liv, dvs gränssättning och regler i hemmen ska vara tydliga så att barnet vet vad det kan förvänta sig. Vårdnadshavare är också modeller för sitt barn när det gäller känslohantering. Och genom att själva använda känslopråk och prata om sina egna känslor med barnet kan de stödja barnets utveckling gällande identifiering och hantering av känslor. När det inom familjen pratas om känslor är det viktigt att det ges tillräckligt med fritt utrymme till det. Barnet ska få känna att det är normalt att känna och att det är något positivt att prata om sina känslor. Vidare bör barnet också förstå att även om vissa känslor känns trevliga och andra känns otrevliga är alla känslor accepterade och viktiga. (Webster-Stratton, 2007, ss. 148-150).

Det är endast när det gäller att handla efter sina känslor som begränsningar ska läras ut. Det är viktigt att vårdnadshavare accepterar de känslor och känsloreaktioner barnet har, eftersom känsloutbrott hos barn är något helt normalt. I vissa kretsar förespråkades det tidigare att vårdnadshavare kan låta sitt barn slå på en kudde eller dylikt när barnet blir ilsket. Detta är dock inte att rekommendera eftersom det visat sig att barn som tar ut sin aggression på något, om än på icke levande föremål, blir mera aggressiva. Barn ska i stället uppmuntras att uttrycka sina känslor verbalt och vårdnadshavarna ska stödja dem i detta. Vårdnadshavarna kan stödja genom att dels hjälpa barnet hitta rätt ord för den utmanande känslan. Och dels också genom att göra barnet medvetet när det känner positiva känslor och då också hjälpa barnet hitta rätt ord för den positiva känslan. När barnet visar att det försöker styra sina känslor ska barnet berömmas för försöket. Förstärkning av det positiva beteendet är viktigt för barn som är impulsiva, aggressiva eller överaktiva. (Webster-Stratton, 2007, ss. 148-150, 157-158).

Barn använder ofta ineffektiva metoder när de försöker lösa problem. Detta för att de inte känner till andra metoder. Vuxna kan lätt tänka att de hjälper sitt barn genom att ge lösningen på ett problem, men det är viktigt att barnet självt får fundera kring grunden till problemet och också försöka komma på tänkbara lösningar. Den första uppgiften den vuxne har är att försöka ta reda på hur barnet ser på problemet. Detta kan göras genom

att ställa frågor, så som "Vad hände?" "Kan du berätta för mig om vad som har hänt?". För att barnet ska kunna lära sig från en problemsituation krävs att lösningen är relevant för just deras synpunkt. När problem diskuteras är det viktigt att låta barnet beskriva hur det känner och också fundera kring hur andra inblandade kan känna sig. Viktigt att komma ihåg är att hela processen ska ske genom ledning från den vuxna. Som vuxen ska man inte ställa "varför"-frågor, ledande frågor eller frågor med svarsalternativ. Detta då dylika frågor kan bromsa en potentiell diskussion och i stället resultera i att barnet känner att hen blir anklagad. Genom att formulera om och återspegla det som barnet säger känner barnet att hen blir lyssnat på. Samtidigt som den vuxne genom omformulering kan ge förslag på mera lämpliga sätt att uttrycka något som barnet sagt. (Webster-Stratton, 2007, ss. 129, 130, 135-139).

Problemlösningsprocessen hos barn kan delas upp i fem steg. När denna process går igenom tillsammans med barnet kan det göras som en lek och det går att använda sig av till exempel handdockor eller en saga för att konkretisera processen för barnet. Det första steget innebär att vårdnadshavaren definierar problemet tillsammans med barnet. Efter detta går man över till det andra steget och funderar kring olika lösningar på problemet. Vårdnadshavaren ska stödja barnet att hitta egna lösningar och uppmuntra till att tänka fantasifullt. Det är viktigt att berömma försök och att aldrig kritisera någon lösning barnet föreslår. Det tredje steget innebär att vårdnadshavaren tillsammans med barnet funderar kring konsekvenserna av de olika lösningarna. Vårdnadshavaren ska fokusera på såväl positiva som negativa konsekvenser eftersom det ger barnet bättre möjlighet att avgöra en lösnings effektivitet. (Webster-Stratton, 2007, ss. 129-130).

Det fjärde steget går ut på att barnet ska få hjälp med att bestämma sig för vilken av lösningarna som skulle vara bäst att prova. När vårdnadshavaren ber barnet välja ger hen samtidigt ansvaret för problemet till barnet. Vid val av problemlösning bör barnet ställa sig själv tre frågor: Är lösningen säker? Är den rättvis? Är resultatet av lösningen att jag mår bra? I det femte steget ska barnet fundera ut en situation där hen skulle kunna använda den problemlösning hen valt. Efter att problemlösningsprocessen gått igenom och barnet fått prova lösningen i verkliga livet är det också viktigt att utvärdera och fundera tillsammans med barnet om lösningen var den rätta eller om en ny lösning behöver funderas ut. I detta skede kan samma frågor som i steg fyra i processen användas. Om svaret blir nekande på någon av frågorna kan det vara skäl att fundera på flera lösningar.

Viktigt att komma ihåg är att berömma barnet för försöket att lösa problemet, även om man behöver fundera ut en ny lösning för framtida konflikter. (Webster-Stratton, 2007, ss. 129-130).

Som vårdnadshavare är det också bra att lära ut metoder till sitt barn som kan hjälpa barnet hantera sina svåra känslor. En metod går ut på att lära barnet att tala positivt med sig självt. Detta innebär att barnet tyst säger till sig själv, saker som kan lugna ner hjälpa barnet att få kontroll över en situation som har urartat. Några exempel på sådana positiva egenbudskap är; "Jag klarar av det här.", "Tänk glada tankar.", "Om en liten stund mår jag bättre." eller "Alla har vuxna som blir arga på dem ibland." Forskning har visat att barn som kan konsten att använda positiva egenbudskap inte blir lika lätt arga som barn som använder sig av negativa egenbudskap. (Webster-Stratton, 2007, ss. 150-154).

Om situationen eskalerat så att barnet redan är för upprört för att använda sig av positiva egenbudskap eller problemlösningar kan hen använda sig av "sköldpaddsmetoden". Denna teknik kan användas av barnet när hen behöver lugna sig. Metoden går ut på att barnet föreställer sig att hen har ett sköldpaddsskal dit hen kan dra sig undan när situationen blir överväldigande. Barnet kan säga "stopp, andas djupt, lugna dig" till sig själv och sedan stanna inne i sitt skal tills hen känner sig lugn nog att komma ut ur skalet och försöka hantera situationen igen. (Webster-Stratton, 2007, ss. 150-154).

Siegel & Payne Bryson (2019) menar att vårdnadshavare borde förstå hur barnets hjärna fungerar för att kunna stödja barnet på bästa sätt. De hävdar att de två hjärnhalvorna måste samarbeta för att uppnå en balans mellan logiken och känslorna och att kunskapen om de olika hjärnhalvorna kan utnyttjas till exempel i situationer där barnets känslor tar över. I en sådan situation borde vårdnadshavaren först få känslomässig kontakt med högra hjärnhalvan genom att lyssna kärleksfullt, krama om, upprepa vad barnet berättar och trösta barnet. Först när barnet lugnat sig och fått mer kontroll över sina känslor lönar det sig att fokusera på den vänstra hjärnhalvan och lära ut problemlösning. Då integrerar man båda hjärnhalvorna. En händelse som varit skrämmande för barnet kan vara svår att bearbeta väcka starka känslor. Som vårdnadshavare är det bra att hjälpa barnet berätta om händelsen så fort man fått kontakt med båda hjärnhalvorna. Vårdnadshavaren kan börja med att på ett simpelt sätt berätta vad som hände och fråga om barnet uppfattade det på samma sätt, sedan kan vårdnadshavaren uppmuntra barnet att fortsätta berätta vad som

hände efter det. Ibland kan det underlätta att använda bilder för att berätta om händelsen. Berättandet hjälper barnet att förstå vad som hänt och ökar känslan av kontroll. (Siegel & Payne Bryson, 2019, ss. 40, 224).

Ett annat sätt att tänka på hjärnan är nerifrån och upp, med en bottenvåning och en övervåning. Bottenvåningen har hand om mer primitiva funktioner som instinkter, andningen och starka känslor som rädsla eller ilska. Hjärnans övervåning är mer utvecklad och där sker bland annat tänkandet och planerandet. När hjärnans övervåning fungerar väl och är integrerad med bottenvåningen har barnet god känslohantering. När barnet är upprört och bottenvåningen är uppretad kan vårdnadshavaren uppmuntra barnet att planera eller överväga saker för att fokusera mer på hjärnans övervåning. I praktiken skulle vårdnadshavaren fråga barnet hur hen kunde göra eller säga något på ett alternativt sätt. Istället för att strängt säga "nej, gör inte så!" När barnet sedan använder sig av övervåningen för att komma på olika handlingsalternativ är det viktigt att ge beröm. Att röra på sig är ett annat bra sätt för barn som är upprörda att uppnå en balans mellan över- och bottenvåningen. Ett exempel på detta är att kasta en boll till varandra medan man tillsammans pratar om det som hänt. Det är bra att lära barnet att alla känslor går över och att även om hen är ledsen nu kan det kännas bra om en liten stund. Vårdnadshavaren kan till exempel fråga barnet när hen själv tror att det kommer kännas bättre. (Siegel & Payne Bryson, 2019, ss. 68-70, 225-227).

3.2.1 Skärmtidens inverkan på barns känslohantering

Forskning visar att det kan finnas ett samband mellan barns skärmtid och deras emotionella utveckling och känslohantering. Barn som får mer skärmtid per dag har visat en större benägenhet att utveckla emotionella problem (Raman, o.a., 2017). Ökad skärmtid hos barn har visat sig ha ett samband med bland annat ångest, depressiva symtom, social tillbakadragenhet, koncentrationsproblem och aggressivt beteende. En av de vanligaste anledningarna till att vårdnadshavare låter sina barn använda skärmar är för att lugna ner dem. (Lin, o.a., 2020). Att erbjuda barnen en skärm när de gråter kan distrahera dem, men man går miste om stunder där vårdnadshavarna genom att trösta och vara närvarande kan bygga förtroende och stödja barnens känslohantering (Raman, o.a., 2017).

Eftersom det finns en del forskning som tyder på att barns skärmtid kan inverka negativt på utvecklingen av känslohantering kan det vara av nytta för vårdnadshavare att övervaka sina barns skärmtid hemma och vid behov begränsa den. Världshälsoorganisationen WHO (World Health Organization, 2019, ss. 8-9) har utvecklat generella riktlinjer för hur mycket stillasittande och skärmtid som är nyttigt för barn. Enligt WHO borde barn under två år inte få någon skärmtid alls, medan barn i åldern två till fyra år rekommenderas få mindre än 60 minuter skärmtid per dag. Det poängteras även att desto mindre stillasittande skärmtid barn får, desto bättre. Som ett alternativ till skärmar uppmuntras vårdnadshavare att läsa för sina barn under stillasittande stunder.

3.2.2 Vårdnadshavarnas egen känslohantering

Som vårdnadshavare är det viktigt att komma ihåg att hantera sina egna känslor på ett sätt som visar en bra modell för ens barn. Vårdnadshavaren bör hålla sig lugn när hen själv håller på att få ett känsloutbrott och hen bör behålla sitt lugn när barnet får ett känsloutbrott. Detta är också i linje med teorin om lågaffektivt bemötande som presenterats tidigare i kapitlet. Denna teori understryker vikten av att vårdnadshavaren kan göra skillnad på vad som är barnets problem i en situation och vad som är ens eget problem i samma situation. Eftersom problemlösningsmetoder hos barn är annorlunda än hos vuxna, har vuxna ett större ansvar i problemsituationer för att nå en lösning som gynnar båda. Som vårdnadshavare är det viktigt att komma ihåg att barn gör så gott de kan när de försöker lösa sina problem. Ibland räcker deras förmågor helt enkelt inte till och då behöver kraven och förväntningarna som vårdnadshavare har på barnet sänkas. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, s. 13).

Det finns också strategier vårdnadshavare kan använda för att hantera affektreglering hos sig själva. Att vårdnadshavaren förväntar sig att det kommer att gå bra är en viktig strategi, eftersom det gör att den vuxne lättare kan behålla kontrollen över sina egna känslor. En annan strategi är att tänka på något annat, gärna något som kräver användning av ens arbetsminne. Vårdnadshavaren kan också hålla sig i rörelse, alternativt fokusera på kroppen och försöka slappna av, då detta kan fungera lugnande. Att försöka tolka om eller ändra riktning kan också vara fungerande metoder. Innan vårdnadshavaren blir för upprörd kan det, i mån av möjlighet, vara klokt att ge över till någon annan vuxen. Att helt enkelt gå

bort en stund och lugna sig kan vara den metod som fungerar bäst i den utmanande situationen. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 78-80).

Vidare finns strategier vårdnadshavare kan använda sig av för att förbättra sin egen affektreglering. Vårdnadshavaren kan gärna skriva ner vad som har hänt, så detaljrikt som möjligt, men med fokus på det konkreta. Att själv hålla sig i gång fysiskt och motionera har också positiva effekter på ens förmåga att hålla sig lugn. Likaså kan meditation och mindfulnessövningar ha positiv effekt på ens affektregleringsförmåga. Inom familjen bör man bestämma vem som gör vad, eftersom olika situationer i vardagen fungerar olika bra beroende på vilken vuxen som hanterar situationen. Som vårdnadshavare kan man inte alltid undvika svåra situationer men om det är möjligt ska vårdnadshavaren välja sina strider. Slutligen bör vårdnadshavaren också vara ärlig och fundera kring vad som gör en själv upprörd. När man känner till sina egna svaga punkter kan man bättre förebygga och känna igen situationer som kan komma att resultera i bråk. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 80-81).

Som vårdnadshavare är det vanligt att känna skuld när utmanande situationer uppstår, vilket enligt Hejlskov Elvén är ett tecken på att man vill sitt barn väl. Men att stanna kvar i känslor som skuld eller dåligt samvete resulterar inte i någon förändring. Hejlskov Elvén förespråkar därför att vårdnadshavaren går igenom en eskalerad konflikt utifrån affektutbrottsmodellen som presenterades i tidigare kapitel. För varje fas finns specifika frågor vårdnadshavaren kan ställa sig själv gällande sitt eget agerande i situationen. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 128-130).

I vardagsfasen bör vårdnadshavaren fundera kring vem som sade vad, om förväntningarna hen hade på barnet var realistiska och om det egna beteendet påverkade barnets affektutbrott. Efter upptrappingsfasen bör vårdnadshavaren se över vilka lösningar och strategier barnet försökte använda och vilka lösningar och strategier vårdnadshavaren själv använde. Här bör vårdnadshavaren också fundera kring det egna kroppsspråket, röststyrkan och kraven på barnet. Efter kaosfasen ska vårdnadshavaren analysera om situationen var farlig och säkerställa att hens eget beteende varit rätt utifrån situationens natur. Om situationen som uppstår är farlig för barnet eller någon i dess omgivning bör vårdnadshavaren reagera omedelbart, men om situationen inte innebär fara för någon kan det ibland löna sig att vänta lite och ge barnet tid att lugna ner sig. Vidare kan

vårdnadshavaren fundera kring huruvida hen använt tillräckliga strategier för att inte öka kaoset. Efter nedtrappningsfasen bör vårdnadshavaren fundera kring om barnet fått tillräckligt med utrymme att varva ner och också om vårdnadshavaren gjort något för att eskalera situationen igen. När barnet sedan når vardagsfasen igen ska vårdnadshavaren fundera kring existerande strukturer och vilka förändringar som behöver göras för att undvika att dylika affektutbrott uppstår framöver. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 58, 128-130).

Ett annat sätt för vårdnadshavare att lära sig hantera dylika situationer är att vid behov göra upp en konfliktplan för sitt barn, dvs en plan som beskriver hur vårdnadshavaren ska agera när problem eller bråk uppstår. Behov av konfliktplan finns endast om vårdnadshavaren upplever att hen inte kan hantera vissa situationer som uppstår eller specifika beteenden som ens barn kan ha. Det är viktigt att vårdnadshavare inte bara har strategier att hantera kaosfasen i affektutbrottsmodellen utan också strategier att ta till för att undvika att problemsituationen alls når kaosfasen. Detta eftersom förebyggande av konfliktsituationer är det viktigaste enligt Hejlskov Elvén och Wiman. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 133-134).

3.2.3 Material som stöder vårdnadshavarna

Det finns även konkreta material utvecklade för vårdnadshavare. Folkhälsan har utvecklat ett material riktat till hemmen som ska stödja barns självreglering, vilket inkluderar känslohantering. Materialet är ett informationsblad som tar upp flera konkreta råd, som att sätta ord på barnens känslor i olika vardagliga situationer. Detta lär dem att identifiera sina känslor och förstå sig själva. Också i detta material poängteras vikten av att vårdnadshavarna föregår med gott exempel för barnen och kommer ihåg att också benämna sina egna känslor i olika situationer. För att utveckla barnens förmåga att kontrollera känslan av habegär kan man i stunden handleda barnen att fokusera på någonting annat. Det är även möjligt att underlätta för barnen genom att förflytta det som frestar utom synhåll. Genom att ha tydliga rutiner i hemmen och en lugn vardag kan negativa känslomässiga tillstånd hos barnen som leder till att de förlorar kontrollen över känslorna förebyggas. (Folkhälsan, 2021).

Ett annat material utvecklat av Folkhälsan är FHille-materialet. Det riktar sig till vårdnadshavare och deras barn i åldern fyra till fem år. FHille-materialet innehåller bland annat en uppgift som ska lära barnen att identifiera olika känslor. Där är det meningen att vårdnadshavarna visar barnen bilder med olika känslotillstånd och sedan tar upp diskussionsfrågor relaterade till bilderna. Frågorna kan vara om barnen själva har känt sig så som på bilden och hur känslan känns i kroppen. (Folkhälsan, 2021).

Barnavårdsföreningen har ett program riktat till vårdnadshavare som heter Familjeskolan POP. Målet är att ge verktyg som kan hjälpa vårdnadshavare med barn som har utmanande beteende. Vårdnadshavarna lär sig att förstå varför barnen agerar som de gör och hur de kan bemötas på bästa sätt. Det erbjuds olika sätt att få detta stöd på. Det finns ett program där både barnen och vårdnadshavarna kan delta en gång i veckan under totalt tio veckors tid. Det erbjuds även stödgrupper endast för vårdnadshavare där man kan träffas både dagtid och kvällstid, beroende på vad som passar en bäst. Därtill finns det en stödgrupp online som vem som helst kan delta i. (Barnavårdsföreningen i Finland r.f., 2021).

Barnavårdsföreningen erbjuder också stöd till vårdnadshavare genom sin föräldrachatt, vilken nås via deras hemsida. När vårdnadshavare söker stöd via denna får de göra det anonymt och den person de får chatta med är sakkunnig inom barnfrågor och har tystnadsplikt. Målet med chatten är att vårdnadshavarna ska känna att de får stöd och hjälp i de frågor de har gällande sitt föräldraskap. (Barnavårdsföreningen i Finland r.f., 2021).

Kursen De otroliga åren ordnas också av Barnavårdsföreningen. Den ska hjälpa vårdnadshavare med barn som har utmanande beteende. Kursen lär ut föräldraskap, hur olika konfliktsituationer kan hanteras och hur vårdnadshavare kan stödja barn genom att vara närvarande och använda sig av lek och uppmuntran. Kursen utgår ifrån den modell från USA, utarbetad av Carolyn Webster-Stratton (Barnavårdsföreningen i Finland r.f., 2021).

3.3 Barnets fysiska, emotionella och psykosociala utveckling

Barns känslohantering hänger ihop med deras utveckling. Därför kommer barnets utveckling att beskrivas här näst. Hjärnans funktionella utveckling består av biologiska och genetiska faktorer, emotioner och tidig interaktion. Emotionella upplevelser och det tidiga interaktionsförhållandet lägger grunden för hur barnet vidareutvecklas. Barnets

psykologiska utveckling består också av den psykosociala miljön och dess händelser. Hjärnan utvecklas strukturellt redan under graviditeten, men dess funktionella ordning uppstår inte förrän barnet är fött. (Mäntymaa, Luoma, Puura, & Tamminen, 2003).

Det motoriska, det vill säga den önskade rörelsen av nerv- och muskelcellerna och sensoriska funktioner så som hörsel, syn, känsla, smak och lukt är viktiga för hjärnans funktion, dessa utvecklas först och är färdigutvecklade först efter att människan har fyllt tjugio år. Olika typer av sensorisk stimulans ska ges till barnet, det är en viktig del av hjärnans utveckling. Barnet behöver få sensorisk stimulans samt sociala interaktioner under två- och treårsåldern för att dess utveckling inte ska försenas och för att det sociala beteendet ska utvecklas normalt. Hjärnan utvecklas huvudsakligen genetiskt, men nervcellerna kan skapa kopplingar mellan varandra. Om barnet får mindre sensorisk stimulans än normalt kan detta orsaka permanenta förändringar i bearbetningen av sensorisk information. (Sand, Sjaastad, Haug, Bjålie, & Toverud, 2015).

Studier visar att olika interventionsmetoder kan påverka vårdnadshavarförmågan och interaktionen mellan barn och vårdnadshavare. Vårdnadshavarnas stöd har stor betydelse för barnets uppväxt och utveckling i småbarnsfamiljer. Hur vårdnadshavarna interagerar med sitt barn och hur de tar hand om sitt barn påverkar barnets känsloliv såväl som deras beteende. Om det finns obehandlade problem i detta område kan de ackumulera senare. (Kalland & Salo, 2020).

Förutsättningar för barnets goda psykiska välbefinnande och hälsa är trygghet och ett varaktigt och långsiktigt interaktionsförhållande och empatiskt stöd från vårdnadshavarna under hela uppväxten. Vårdnadshavarna ska också stödja barnet och dess individuella egenskaper och möta behoven hos barnet i olika utvecklingsstadier. En väsentlig del av barnets goda tillväxt och utveckling är en bra och trygg uppväxtmiljö med rätt stimulans, trygg grundläggande vård, behovstillfredsställelse samt god uppfostran. Barnet ska lära sig om interaktioner och få en realistisk bild av sig själv och omgivningen. Barnet ska också kunna uttrycka sig till och göra sig förstått av de viktigaste personerna i dess omgivning. (Moilanen, o.a., 2004, ss. 118-119).

När ovannämnda saker fungerar, ger det barnet hopp att se på framtiden och sin omgivning på ett positivt sätt. När barnet är två till tre år börjar dess hjärna, muskelkontroll och

rörelser utvecklas i snabb takt. Och barnet behöver här stöd och skydd av vårdnadshavarna. Det mesta av hjärnans aktivitet går nu åt till motorisk utveckling, muskelhantering och språkutveckling. Utöver dessa är sensoriska funktioner mycket känsliga i denna ålder. I detta utvecklingsstadium är det viktigt att vårdnadshavarna stöder barnet i dess tal-, och språkträning samt motorikträning. Vid två till tre års ålder blir barnet mera socialt, lär sig motorik och kroppskontroll och vid fyra till fem års ålder börjar barnet förstå skuld känslan och initiativförmågan växer. (Moilanen, o.a., 2004, s. 119).

Psykosocial utveckling innebär utveckling av barnets känsloliv, sociala relationer och personlighet och barnets självbild bygger på dessa faktorer. När det gäller den psykologiska födelsen av ett barn, talar Margaret Mahler om den psykologiska födelsen när individualitet uppnås vid tre års ålder. Efter denna ålder spelar andra människor stor roll i barnets liv. Barnet identifierar sig ofta också med vårdnadshavare av samma kön och kan även se denne som en förebild. Denna identifiering är också en viktig del av personlighetsutvecklingen. När barnet blir socialt, lär det sig att följa och förstå vissa regler och värderingar och det är då självkontroll och identifiering utvecklas. De instruktioner som andra vuxna ger om vad som får och inte får göras spelar en viktig roll, och det är genom dessa barnet lär sig bäst. (Seppänen, Simola, & Liukkonen, 2021, ss. 165-166).

I grupsituationer behöver barnet lära sig turtagning och genom detta utvecklas också barnets självkontroll och uthållighet. Moralisk utveckling ingår också i socialiseringen. Den vuxna behöver ingripa och vägleda vid problemsituationer eller råda barnet att göra rätt. Barnet klarar inte alltid av att hantera sina känslor, såsom känslor av ilska eller sorg, eftersom känslomässig reglering utvecklas lite i taget. I denna situation är det den vuxnas uppgift att ta barnet i famnen och prata med det på ett begripligt sätt. I dessa situationer kan det också räcka att barnet ser att den vuxne är i närheten. Också när barnet är besviket behöver det en vuxens stöd. (Seppänen, Simola, & Liukkonen, 2021, ss. 165-166).

Barnet lär sig alltså gradvis av vårdnadshavarna hur känslor och beteende regleras. Till exempel om barnet är argt och har skadats på något sätt, kan vårdnadshavare berätta för barnet att; du blev sårad/skadad och nu gör det ont. Det är bra att komma ihåg att barnet får ha alla känslor, men att rätt uttryck måste övas tillsammans med barnet. Det kan vara bra för vårdnadshavaren att själv stanna upp i tio sekunder i en svår känslomässig reaktion

och tänka på hur hen själv ska reagera på barnets beteende. Vårdnadshavaren kan också bli förvånad över sin egen intensitet av känslor ibland. (MLL, 2017).

Om det vid utvecklingsstadiet tre till fem år vilket beskrivits här ovan, visar sig att barnets utvecklingsriktning blir öppen eller om sådana saker inte händer som har beskrivits kan barnet utveckla dåligt samvete. Barnet kan börja beskylla sig själv eller så kan samvetet bli outvecklat. Det är då svårt för barnet att komma överens med andra människor och om barnet är besviken på saker kan det känslomässiga tillståndet leda till våld och att barnet skyller på andra människor. Sådant beteende kan medföra mycket skada både för barnet och för medmänniskor runt omkring. Om vårdnadshavarna har goda erfarenheter av sina egna vårdnadshavare och de har fått bra vägledning och stöd i livet har de lättare att vägleda sina egna barn i livet. Om barnet måste uppleva mycket skuld och inte har haft en tillräckligt bra förebild kan detta resultera i att hen lättare möter motgångar senare i livet. En sådan uppväxt kan också påverka barnets förmåga att stödja eventuella egna barn i framtiden. (Moilanen, o.a., 2004, ss. 120-121).

Om barnet har utmanande beteende kan det även bero på så kallad trotsålder. Den kan vanligtvis börja vid två års ålder och pågå upp till fem års åldern. I trotsåldern vill barnet växa isär från vårdnadshavarna och uppleva självständighet. Många gånger kan barnet i denna period bli argt eller trillskas med vårdnadshavarna men betar sig bra till exempel på daghemmet. Detta är ett tecken på att vårdnadshavaren och barnet har en nära relation. (MLL, 2020). Om barnets utmanande beteende dock är starkt i jämförelse med jämnåriga kamraters beteende och kontinuerligt under en lång tid, (vanligtvis minst sex månader) kan barnet ha en beteendestörning eller trotsstörning. Dessa kan undersökas och behandlas inom sjukvården. Beteendestörningar kan också förebyggas genom att stärka barnets känslomässiga färdigheter, problemlösnings- och samspelsförmåga. (Duodecim Käypähoito, 2018).

4 Sammanfattning till produktinnehåll

Till näst kommer det viktigaste ur teorin som presenterats i kapitel 3 att sammanfattas. Med det viktigaste avses den information som vårdnadshavare kan ha mest nytta av i stödjandet av deras barns känslohantering. Sammanfattningen utgör grunden för produktens innehåll. Kapitlet börjar med att sammanfatta vad barn behöver som stöder

deras känslöhantering, vad barn behöver öva på angående känslöhanteringen samt vad vuxna behöver tänka på i konfliktsituationer och när de vill stödja sitt barns känslöhantering. Detta återfinns på planschen. En figur kommer att tydliggöra sammanfattningen. Kapitlet tar även kort upp specifika material och stödformer som vårdnadshavare kan ha nytta av. Efter det samman knyts affektutbrottsmodellens olika faser med teori från kapitel 3. Detta utgör grunden till broschyrens innehåll. En figur kommer att tydliggöra också denna del.

Barn behöver närvarande vuxna som stöd i känslöhanteringen (Storbacka-Järvinen, 2021, ss. 12-14). Den vuxna behöver finnas där för att lyssna på och trösta barnet som upplever starka känslor (Siegel & Payne Bryson, 2019, ss. 68-70, 225-227; Raman, o.a., 2017; Seppänen, Simola, & Liukkonen, 2021, ss. 165-166). Viktigt för barnet är också att kunna känna trygghet (Utbildningsstyrelsen, 2018, ss. 19-22; Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 5-7; Moilanen, o.a., 2004, ss. 118-119). Något annat som är viktigt att komma ihåg är att vuxna fungerar som modeller för barnet (Webster-Stratton, 2007; Stolzmann-Frankenhauser & Stoor-Grenner, 2014; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2018, ss. 8, 10, 22). På grund av detta är det viktigt att man som vuxen föregår med gott exempel gällande känslöhanteringen och exempelvis pratar om sina egna känslor framför barnet (Folkhälsan, 2021). Som vuxen måste man visa att man själv klarar av att hålla sig lugn under svåra situationer för att kunna lära barnet detta (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 5-7).

Webster-Stratton tar upp vikten av stabilitet och konsekvens i barns liv. Med detta menar hon att det behövs tydliga rutiner, gränssättningar och regler i hemmet för att barnen ska veta vad de kan förvänta sig. (2007, ss. 148-150). Tydliga rutiner kan göra vardagen lugnare och förebygga negativa känslor hos barnen (Folkhälsan, 2021). Eftersom barn gör så gott de kan utifrån sina förutsättningar gällande känslöhanteringen borde man som vuxen anpassa de krav som ställs på barnen och se till att kraven och förväntningarna är rimliga (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 18-19, 21).

Drugli och Lekhal hävdar att kunskap om känslor är en nödvändighet för att barn ska kunna utveckla emotionell kompetens (2020, s. 118). Barn behöver kunna förstå sina känslor och sätta ord på dem (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 26). Den vuxna kan stödja barnet gällande dess känslöhantering genom att hjälpa till att sätta ord på olika känslor (Löwenborg & Gíslason, 2021, ss. 4-11; Storbacka-Järvinen, 2021, ss. 12-14; Webster-Stratton, 2007, ss.

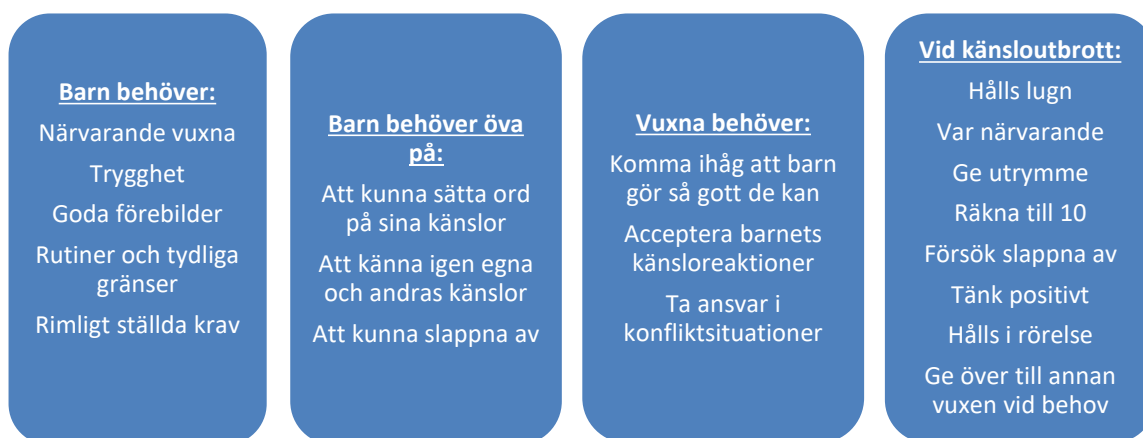
148-150, 157-158). Barn behöver öva på att känna igen både sina egna och andras känslor (Davidsson & Juslin, 2021, s. 30). Att kunna slappna av är också en färdighet som barn måste öva på och avslappning kan hjälpa dem att återfå lugnet när en situation urartar (Webster-Stratton, 2007, s. 193). Att kunna slappna av stärker även barns självkontroll (Folkhälsan, 2013).

Webster-Stratton (2007, ss. 146-148) poängterar att barn inte föds med förmågan att kunna hantera sina känslor utan att detta måste övas. Denna mening återfinns på broschyrens pärm sida eftersom innehållet i broschyren långt handlar om hur vårdnadshavarna kan öva känslohantering med sina barn. Webster-Stratton menar också att vuxna måste acceptera barnets känslor och känsloreaktioner, samt att det är helt normalt med känsloutbrott hos barn. Hejlskov Elvén och Wiman (2015, ss. 18-19, 21, 36) betonar att i konfliktsituationer borde det alltid vara den vuxna som har ansvaret. Om ansvaret placeras på barnet blir den vuxne maktlös och kan inte påverka situationen. De tar även upp principen som Ross W. Greene förespråkar, att barn som kan uppföra sig gör det. De menar att barn med utmanande beteenden helt enkelt inte har förutsättningarna som krävs för att leva upp till vuxnas krav och förväntningar.

I en konfliktsituation är det viktigt att den vuxne har självkontroll och håller sig lugn (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 5-7). När barnet har ett känsloutbrott är det viktigt att en vuxen är närvarande, men ibland kan barnet behöva utrymme och då räcker det med att barnet endast ser och vet att den vuxne är i närheten (Seppänen, Simola, & Liukkonen, 2021, ss. 165-166). För att behålla självkontrollen kan den vuxne ibland behöva stanna upp, räkna till tio och tänka på hur hen borde agera till näst (MLL, 2017). En annan metod för att återfå lugnet kan vara att fokusera på kroppen och försöka få den att slappna av. Att tänka positivt och förvänta sig att situationen kommer att gå bra är också en metod som kan fungera. Den vuxne kan även försöka hålla sig i rörelse ifall det upplevs som lugnande. Om man som vuxen märker att man inte kommer att kunna behålla självkontrollen kan man ge över till en annan vuxen och gå ut ur rummet för att lugna sig. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 78-80).

Det finns flera olika material som pedagoger inom småbarnspedagogiken och även vårdnadshavare kan använda sig av för att stödja barnets utveckling av de socio-emotionella färdigheterna. På folkhälsans hemsida hittas till exempel materialet

kompisväskan som innehåller konkreta tips på hur vuxna kan diskutera känslor med barn (Folkhälsan, 2021). Barnavårdsföreningen i Finland har på sin hemsida information om kurser, stödgrupper och till exempel föräldrachatten där vårdnadshavare kan få stöd i sitt föräldraskap och gällande deras barns känslöhantering (Barnavårdsföreningen i Finland r.f., 2021). På Mannerheims barnskyddsförbunds hemsida hittas information om bland annat barns psykosociala utveckling och praktiska råd som vårdnadshavare kan ha nytta av angående den (MLL, 2020; MLL, 2017). Broschyren innehåller länkar till webbplatser där detta material och dessa stödformer kan hittas. Nedan visas figur 3 som sammanfattar planschens innehåll enligt vad barn behöver, vad barn behöver öva på, vad vuxna behöver samt vad vuxna kan göra när barnet har ett känsloutbrott.



Figur 3. Sammanfattning av produktinnehåll

Hejlskov Elvén och Wiman beskriver Kaplan och Wheelers affektutbrottsmodell, en modell som beskriver affektutvecklingen i en konfliktsituation. Modellen består av fem faser som beskriver barnets känsloupplevelser och dess förmåga att hantera känslor i de olika faserna. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 58-60). Se figur 2 på sidan 19. Sammanfattningen fortsätter nedan med att innehållet i kapitel 3 knyts samman med de olika faserna i affektutbrottsmodellen. I slutet av kapitlet i figur 4 ses de olika faserna och vad som är viktigt i var och en av dem i en komprimerad version. Dessa olika faser och exempel på vad vårdnadshavaren kan göra i var och en av dem återfinns i broschyren.

4.1 Vardagsfasen

När ett barn befinner sig i vardagsfasen och kan hantera sina känslor är det som mest lönsamt att prata och samarbeta med barnet (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 58-60). Det är viktigt att diskutera kring känslor tillsammans med barnet och att hjälpa barnet att känna igen olika känslor (Löwenborg & Gíslason, 2021, ss. 4-11). Inom familjen ska det ges utrymme att prata fritt kring olika känslor. Barnet ska lära sig att känslor hör till vardagen och att det är positivt att prata om känslor. (Webster-Stratton, 2007, ss. 148-150).

Uusitalo-Malmivaara och Vuorinen liksom Webster-Stratton belyser vikten av att barn får beröm och uppmuntran. I vardagsfasen är det bra att komma ihåg att vara generös med att ge beröm och uppmuntran till barnet. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2018, ss. 8, 10, 22; Webster-Stratton, 2007, ss. 52-57). Den vuxne ska också komma ihåg att berömma barnet i alla dess försök att hantera sina känslor poängterar Webster-Stratton. (2007, ss. 52-57).

I vardagsfasen lönar det sig också att fundera över skärmanvändandet hos barnet. Eftersom skärmtid visat sig ha ett samband med barns emotionella utveckling, koncentrationsförmåga och aggressivt beteende menar forskarna Raman och Lin med flera (Raman, o.a., 2017; Lin, o.a., 2020). WHO har gett ut riktlinjer för skärmanvändning hos barn och vårdnadshavare uppmanas att övervaka och vid behov begränsa barnets tid vid skärmen. Som ett alternativ till att barnet sitter stilla vid en skärm rekommenderas vårdnadshavare att läsa för barnet. (World Health Organization, 2019, ss. 8-9).

I vardagsfasen är det också möjligt att öka barnens förmåga att kunna hantera sina känslor genom att till exempel använda sig av olika avslappningsövningar. Folkhälsan har ett avslappningsmaterial som heter Lilla Chilla som kan användas och det innehåller bland annat en massagesaga där vårdnadshavaren kan läsa en saga och samtidigt göra rörelser på barnets rygg (Folkhälsan, 2013).

Löwenborg och Gíslason talar om emotionell vägledning. Emotionell vägledning innebär att uppmärksamma en känsla, låta den bli ett tillfälle för närhet och vägledning, lyssna och bekräfta känslan, sätta ord på känslan samt sätta gränser och hjälpa barnet att hitta problemlösningar. (2021, ss. 4-11). Hejlskov Elvén och Wiman talar om att barnet kan lära sig olika problemlösningstrategier (2015, ss. 58-60). Webster-Stratton (2007, ss. 129-130)

pratar om problemlösningsprocessen i fem olika steg. Vårdnadshavaren kan hjälpa barnet att identifiera problemet, fundera kring möjliga lösningar, fundera kring lösningarnas konsekvenser, välja en lösning att testa och en situation där den kunde fungera. Det är viktigt att barnet själv får fundera kring problemet och att vårdnadshavaren sedan berömmar barnets alla försök till lösningsförslag. För att ta reda på hur barnet ser på problemet kan man ställa öppna frågor som "Vad hände?". Man ska också diskutera barnets känslor och hur andra inblandade kan känna sig.

4.2 Upptrappingsfasen

I en problemsituation i vardagsfasen uppstår en affektutlösare som leder till upptrappingsfasen. Den ökade affekten gör det svårare att resonera med barnet, men det lönar sig fortfarande för vårdnadshavaren att försöka. Under upptrappingsfasen ska vårdnadshavaren försöka lugna ner barnet för att undvika ett utbrott. Barnet kan här använda sig av olika strategier för problemlösning som hen tränat på. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 58-60).

Webster-Stratton tar upp sköldpaddsmetoden där barnet ska föreställa sig att hen drar sig undan i ett sköldpaddsskal för att lugna sig när en situation känns överväldigande. Barnet kan högt till sig själv säga "stopp, andas djupt, lugna dig" och stanna inne i sitt skal tills situationen känns hanterbar igen. Webster-Stratton nämner även positiva egenbudskap som en metod. Den går ut på att barnet försöker lugna ner sig genom att tyst upprepa positiva budskap till sig själv, som till exempel "jag klarar av det här" eller "om en stund mår jag bättre". (Webster-Stratton, 2007, ss. 150-154). När barnet gör ett försök till problemlösning eller känslohantering ska vårdnadshavaren uppmuntra detta och ge beröm. Det är också bra att lära barnet att känslor inte varar för evigt, utan att de kommer att gå över. (Siegel & Payne Bryson, 2019, ss. 68-70, 225-227).

4.3 Kaosfasen

Om affekten inte sänks i upptrappingsfasen övergår barnet i stället till kaosfasen. I kaosfasen lönar det sig inte längre som vuxen att försöka prata med barnet och barnet handlar inte längre strategiskt. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 58-60). I kaosfasen kan den vuxne också sätta ord på barnets känsla genom att säga exempelvis "Jag ser att du är

arg” och försäkra barnet om att det är okej att vara arg en stund men att barnet inte får exempelvis slå eller sparkas för att hen är arg. (Webster-Stratton, 2007, ss. 148-150, 157-158). När barnet förlorar kontrollen över sina känslor är det viktigt att en vuxen är närvarande, men barnet kan ibland behöva utrymme och då räcker det med att barnet endast ser och vet att den vuxne är i närheten (Seppänen, Simola, & Liukkonen, 2021, ss. 165-166). Om barnet är så argt att det inte kan hantera situationen och det finns risk att barnet skadar sig själv eller någon annan måste den vuxne ingripa, annars kan det löna sig att vänta ut situationen tills barnet lugnat sig. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 58, 128-130). I kaosfasen får den vuxne inte glömma bort att tänka på hur hen själv agerar. Den vuxne måste behålla sitt lugn även när barnet tappar kontrollen över känslorna. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 58-60, 78-80).

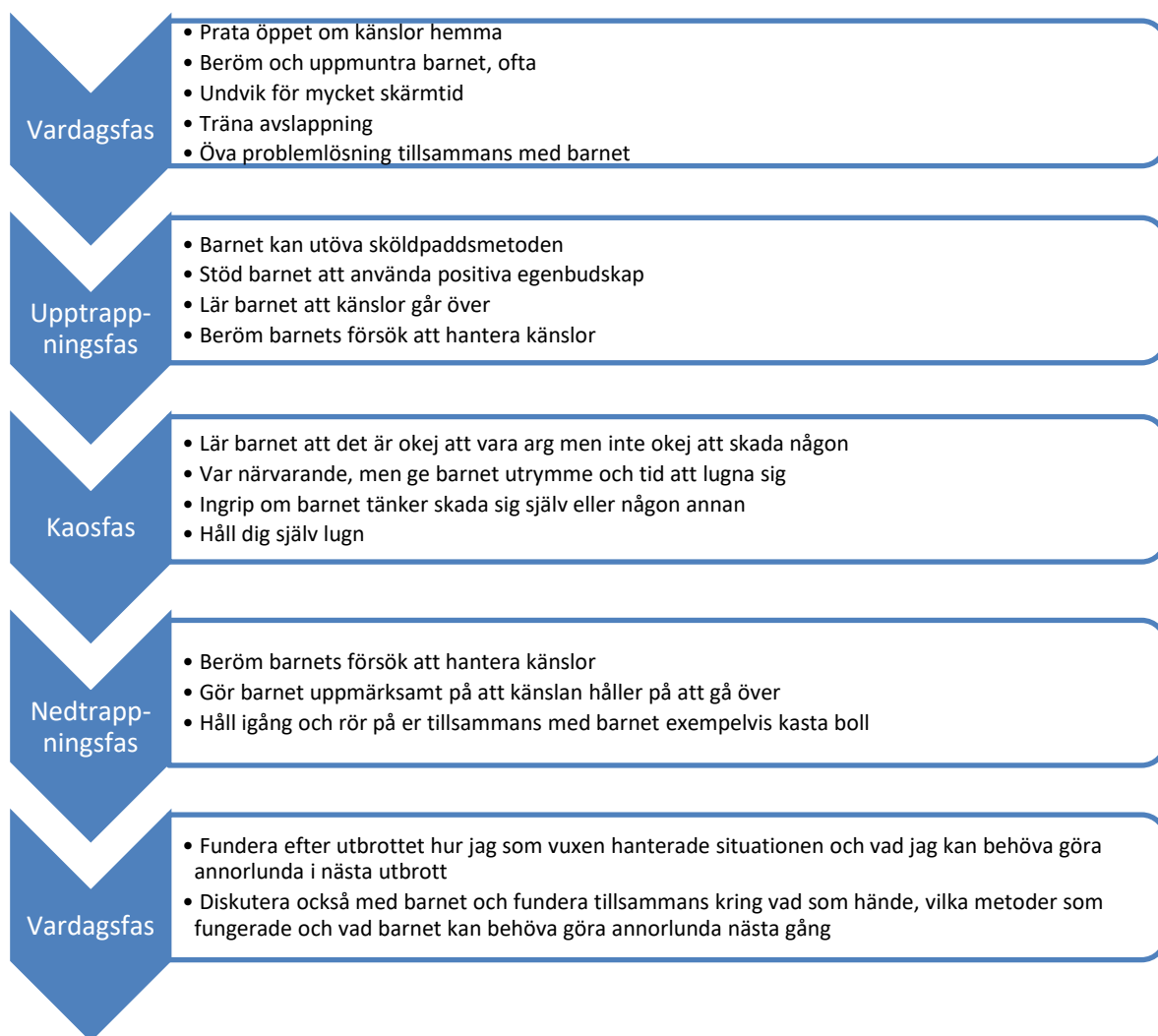
4.4 Nedtrappningsfasen

När barnet lugnar sig övergår kaosfasen till nedtrappningsfasen. Vårdnadshavaren kan igen kommunicera med barnet som nu lättare kan hantera sina känslor (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 58-60). Att röra på sig är enligt Siegel och Payne Bryson ett bra sätt för ett upprört barn att lugna ner sig igen och återfå kontroll över sina känslor. De föreslår att man kastar en boll tillsammans med barnet medan man pratar om det som har hänt. Siegel och Payne Bryson betonar även att vårdnadshavaren ska klargöra för barnet att alla känslor går över och att det om en stund kommer att kännas bättre. Barnet behöver även här få beröm för alla försök till känslohantering. (Siegel & Payne Bryson, 2019, ss. 68-70, 225-227).

4.5 Vardagsfasen

Efter nedtrappningsfasen återgår barnet sedan igen till vardagsfasen. Efter att ett barn genomgått alla faserna är det bra att som vuxen fundera igenom vad som hände, både för egen del och tillsammans med barnet på barnets nivå. Frågor som vårdnadshavaren kan fundera kring är; Gav jag barnet tillräckligt med utrymme att lugna ner sig? Gjorde jag något för att situationen skulle eskalera? Höll jag mig lugn? Hur kan jag agera för att förebygga dylika situationer i framtiden? (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 128-134).

Nedan kommer figur 4 att tydliggöra de olika faserna i affektutbrottsmodellen. Teorisammanfattningen förtydligas också i alla faser. De olika faserna och deras innehåll utgör grunden för broschyren.



Figur 4. De olika faserna i affektutbrottsmodellen

5 Stöd till vårdnadshavarna är betydelsefullt för barnen

Det här kapitlet belyser vikten av att hela familjen mår bra och behandlar betydelsen av att vårdnadshavare får stöd i sin fostringsuppgift. Betydelsen av att vuxna kring barnet samarbetar för att främja barnets välbefinnande behandlas också i detta kapitel. Först tas mångprofessionellt samarbete upp lite kort. Sedan ges mer plats för olika typer av samarbete mellan småbarnspedagogiken och vårdnadshavarna. I broschyren uppmuntras vårdnadshavarna att vid behov be om stöd och hjälp av professionella.

I boken barnfamiljers välbefinnande (2014) beskrivs att vårdnadshavarnas ork har stor inverkan på barnets välbefinnande. Vårdnadshavarnas socioekonomiska status påverkar barnets risk för utslagning, hälsa, inlärningsförmåga och beteende. Om vårdnadshavarnas socioekonomiska status, ekonomiska situation, utbildning och hälsotillstånd är dåligt löper barnet större risk för att drabbas av välbefinnandesproblem. I familjer där positiva och negativa saker diskuteras öppet är barnet vanligtvis nöjdare än i familjer det inte diskuteras. Det har också visat sig att om barnet får positiv feedback påverkas dess välbefinnande. Det är också viktigt att ingripa i ett tidigt skede eftersom problemet oftast förvärras efter ett tag. Även den minsta oro hos vårdnadshavarna är bra att ta på allvar. Forskningar betonar också vikten av att stödja vårdnadshavarna för att barnet inte ska utveckla oönskat beteende, utvecklingssvårigheter, illamående eller drabbas av utslagning. Det finns olika typer av stöd. Riktat och universellt stöd kan användas till exempel när det ges förebyggande stöd till vårdnadshavarna och de får stöd i vardagen, för ork och gemenskap. Dessa stödformer kan erbjudas till exempel inom rådgivning, småbarnspedagogik, ungdomsarbete, hälso- och sjukvård och socialt arbete. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2014). Enligt §15 i hälso- och sjukvårdslagen (1326/2010) ska kommunen se till att rådgivningen och småbarnspedagogiken samarbetar. Kommunen ska också ansvara för allmän rådgivning.

Vikten av samarbete poängteras och i enlighet med §3 i lagen om småbarnspedagogik (540/2018) ska småbarnspedagogiken samverka med barnet och vårdnadshavarna för att främja barnets välbefinnande och en välbalanserad utveckling hos barnet. Småbarnspedagogikens uppgift är också att stödja vårdnadshavarna i deras fostringsarbete. För ett barn inom småbarnspedagogiken består största delen av tillvaron av att vistas i daghemsmiljö eller hemmiljö. Därför är det också naturligt att småbarnspedagogiken och vårdnadshavare samarbetar. Att småbarnspedagogiken stöder vårdnadshavarna är också en förutsättning för att barnet ska få ett så helhetsmässigt och kvalitativt stöd som möjligt. (Davidsson & Juslin, 2021, s. 33).

Genom samarbete ska småbarnspedagogiken och vårdnadshavarna arbeta för att barnet ska få bästa möjliga förutsättningar att utvecklas i en trygg miljö. Där barnets individuella behov och välbefinnande står i fokus. En förtroendefull relation mellan småbarnspedagogiken och vårdnadshavarna är också viktig om det uppstår en oro för barnet och svåra saker behöver diskuteras. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 35). Det finns

olika typer av föräldrasamarbete inom småbarnspedagogiken, härnäst kommer de olika typerna av föräldrasamarbete att diskuteras lite närmare.

Inskolningen är barnets och vårdnadshavarnas allra första kontakt med daghemmet. Inskolningen kan se olika ut men ofta handlar det om att barnet tillsammans med en vårdnadshavare bekantar sig med daghemmet. Barnet får då ofta en egen kontaktperson som barnet och vårdnadshavarna kan bygga upp tillit till. Vårdnadshavare känner ofta en oro över att lämna ifrån sig sitt barn på daghemmet, därför är det viktigt att bygga upp tillit och skapa trygghet. (Reich, Broman, & Roth, 2019, ss. 87-88). Kari Killén skriver att det redan från barnets första dag på daghemmet behöver vara uttalat pedagogerna och vårdnadshavarna sinsemellan att man delar barnets glädje, eventuell oro för barnet och olika utmaningar (Killén, 2014, s. 17). Det är också viktigt att pedagogerna vid inskolningen förklarar betydelsen av att de får mycket information om barnet. Exempel på värdefull information för pedagogerna är vad barnet tycker om, vad vårdnadshavarna tycker är viktigt i barnets fostran och om det finns något särskilt pedagogerna behöver beakta. Det här är viktig information för pedagogerna för att de ska kunna ge barnet bästa möjliga omsorg och stöd. (Killén, 2014, s. 167).

När barnet börjar på daghemmet blir tamburkontakten en del av de vardagliga rutinerna. Vårdnadshavare lämnar och hämtar sina barn i tamburen och kan där utbyta information med pedagogerna. Tamburkontakten är en naturlig del av samarbetet mellan vårdnadshavare och daghem. I tamburen hänger också ofta olika lappar med information som riktar sig till vårdnadshavarna. Tamburkontakten är en uppskattad samarbetsform bland vårdnadshavare. (Reich, Broman, & Roth, 2019, s. 88). Tamburkontakten har också stor betydelse för samarbetet mellan vårdnadshavare och daghem. Korta samtal om dagen som varit äger ofta rum i tamburen eftersom föräldrarna behöver få information om barnets dag på daghemmet, hur barnet trivs och så vidare. Denna kontakt är särskilt viktig för små barn som ännu inte själva kan uttrycka sig och deras vårdnadshavare. (Killén, 2014, s. 167).

Lärandesamtalen är en annan samarbetsform som uppskattas av vårdnadshavare. Lärandesamtal är en mer strukturerad samarbetsform där färdiga mallar och blanketter används. Lärandesamtalen är viktiga för att pedagogerna ska kunna skapa en så heltäckande bild som möjligt av barnet. Lärandesamtalen fyller också en funktion i att

hjälpa pedagogerna att skapa en professionell relation till vårdnadshavarna. (Reich, Broman, & Roth, 2019, ss. 90-91). I enlighet med Grunderna för planen för småbarnspedagogik ska varje barn inom småbarnspedagogiken ha en egen plan. I planen ska antecknas bland annat barnets styrkor, intressen och behov, olika mål som stöder barnets utveckling och lärande samt vårdnadshavarnas och pedagogernas gemensamma överenskommelser. Barnets plan ska ses över minst en gång om året. (Utbildningsstyrelsen, 2018, ss. 10-12). Barnets plan för småbarnspedagogik är således ett exempel på blanketter som används vid lärandesamtal.

En annan form av mer strukturerat samarbete mellan vårdnadshavare och småbarnspedagogiken är föräldramöten. Föräldramöten har en lång historisk bakgrund med rötterna ända från 1910-talet. Till föräldramöten inbjuds samtliga vårdnadshavare som då får möjlighet att träffa varandra samt hela personalen på daghemmet. På föräldramöten diskuteras ofta allmän information om praktiska saker och verksamheten på daghemmet. Ibland kan föräldramöten även innehålla pedagogiska och fostrande inslag. Exempel på sådana är att utomstående föreläsare bjuds in för att lyfta specifika ämnen. (Markström & Simonsson, 2013, ss. 29-30).

Att ta upp oro som pedagogen känner för ett barn är också det en del av samarbetet mellan vårdnadshavare och daghem och det är varje pedagogs skyldighet. Många gånger kan detta dock vara en väldigt svår uppgift. När pedagoger ska ta upp oro med vårdnadshavarna är det vanligt att pedagogerna också oroar sig för att förstöra relationen till vårdnadshavarna. Och det finns en rädsla för att oron ska visa sig vara obefogad. Men att låta bli att ta upp sin oro är aldrig rätt emot barnet. Och även om det kan göra ont att se barn som mår dåligt och det i sin tur kan skapa negativa känslor gentemot vårdnadshavarna, bör pedagogen komma ihåg att de flesta vårdnadshavare ändå gör så gott de kan. Alla vårdnadshavare vill sitt barns bästa men alla har de olika förutsättningar. En del vårdnadshavare har obearbetade händelser i sitt bagage som omedvetet påverkar deras relation till barnet. Andra vårdnadshavare saknar resurser och nätverk runt omkring sig och har svårt att orka i vardagen. Det gäller att som pedagog klara av att vara professionell och möta vårdnadshavarna med ödmjukhet, men samtidigt vara tydlig med vikten av öppenhet och samarbete. (Killén, 2014, ss. 167-171). Ibland kan pedagoger även behöva samarbeta med och ta hjälp av andra professionella för att kunna se till barnets bästa.

Att ta hänsyn till hela familjen är viktigt. Inom vården är familjearbetare representanter för social- och hälsovårdssektorn och de ansvarar för att stödja familjen. Att stödja vårdnadshavarna i omvården av barnet samt att stödja familjen att klara av vardagen hör till familjearbetarnas uppgifter. Det har konstaterats att välbefinnande spelar en stor roll för barnets tillväxt och det är därför viktigt att familjen också mår bra. (Storvik-Sydänmaa, Tervajärvi, & Hammar, 2019, s. 86).

Barnrådgivningens roll är att stödja barnets fysiska, psykiska och sociala tillväxt och utveckling. Vid barnrådgivningen får vårdnadshavare stöd för att ta hand om sitt barn och uppfostra det tryggt och barnorienterat. De vägleds också i frågor som rör vårdnadshavares relationer, och att komma ihåg att även ta hand om parrelationen. Barnrådgivningens uppgift är också att i ett tidigt skede identifiera eventuella stödbehov och ordna hjälp för dessa, om det uppkommer problem. (THL, 2021).

6 Diskussion och reflektioner

Syftet med det här funktionella examensarbetet var att utveckla en broschyr samt en plansch som ska hjälpa vårdnadshavarna att stödja barnet i dess känslöhantering. Undersökningar visar att personal inom småbarnspedagogiken upplever oro för barns socioemotionella utveckling (THL, 2019, ss. 4-8). Samtidigt som vårdnadshavare upplever bristande stöd från småbarnspedagogiken (Hem och skola, 2019). En del av skribenterna har mångårig erfarenhet av arbete inom småbarnspedagogiken och har också själva noterat detta i arbetet ute på fältet.

För att utveckla ett dylikt material behövs kunskap om ämnet. Frågeställningarna för arbetet var; Hur kan småbarnspedagogiken hjälpa vårdnadshavarna att stödja barnets känslöhantering? Och vilket material och vilka metoder kan stödja vårdnadshavarna gällande deras barns känslöhantering? Grundtanken i arbetet har hela tiden varit att vuxna oavsett om de är pedagoger eller vårdnadshavare, på samma sätt kan stödja barnet i dess känslöhantering genom att helt enkelt axla vuxenansvaret. Tanken har varit den att pedagoger inom småbarnspedagogiken således kan dela med sig av sin kunskap till vårdnadshavarna. I kapitel 3 presenteras småbarnspedagogernas och vårdnadshavarnas roll gällande barnets känslöhantering. Metoder och material som kan användas både inom

småbarnspedagogiken och av vårdnadshavare presenteras också i kapitlet. Detta kapitel utgjorde grunden för den slutgiltiga produkten, det vill säga planschen och broschyren.

Betydelsen av att vara en närvarande och lyhörd vuxen, en vuxen som agerar modell och öppet pratar om alla känslor, som ställer rimliga krav, sätter gränser och fungerar som en trygghet för barnet framkom återkommande i flera källor. Detta presenterades som viktiga faktorer för att barn ska lära sig hantera sina känslor. Liksom vikten av att kunna sätta ord på sina känslor och att känna igen egna och andras känslor. Att kunna slappna av nämndes också som en viktig faktor. Att vuxna kommer ihåg att berömma barn och förstärka de bra sakerna barn gör framkom också som viktigt.

Caroline Webster Strattons uttalande om att barn inte föds med förmågan att styra sina känslor utan att det är en förmåga som måste övas har varit något av en ledstjärna i detta arbete (2007, ss. 146-148). Liksom att barn gör så gott de kan utifrån sina förutsättningar och att det är den vuxna som måste ta ansvar i konfliktsituationer (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 18-19, 21, 36). Affektutbrottsmodellen utarbetad av Kaplan och Wheeler kom även den att få en central roll i detta arbete (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 58-60). Syftet med examensarbetet var att utveckla en broschyr samt en plansch som ska hjälpa vårdnadshavarna att stödja barnet i dess känslohantering. Med syftet i åtanke och efter feedback från handledarna fann skribenterna det lämpligt att bygga upp broschyren utifrån just denna modell för att konkretisera på vilket sätt vårdnadshavaren kan stödja barnet i de olika faserna.

Att en del av skribenterna har mångårig erfarenhet inom branschen kan ses som en styrka i examensarbetet eftersom de har ett färdigt inarbetat resursförstärkande tänk och arbetssätt. Samtidigt kan det ses som en svaghet eftersom kunskapsbakgrunden omedvetet kan ha lett arbetet i olika riktningar. Skribenterna har dock försökt hålla detta i åtanke genom hela arbetsprocessen. En annan styrka i arbetet kan vara att skribenterna är fyra olika individer, alla med sina egna olika styrkor och svagheter som kompletterat varandra på ett bra sätt. En har varit duktig på tekniken och att sköta layouten i produkten. Medan en annan fokuserat mer på att arbetet faktiskt är utformat korrekt enligt skrivanvisningarna och att tillräckliga källhänvisningar gjorts och korrekta källor använts. En annan har sett till att arbetet strukturerats upp och att saker blivit gjorda medan en annan haft ett bra språköra och gjort texten till en välfungerande helhet. Att samarbetet

fungerat mellan skribenterna trots att de alla befunnit sig på olika orter och tidvis även i olika länder ska ses som en styrka i detta arbete. Att det i gruppen inte bara finns socionomstuderande utan även en hälsovårdarstuderande ska också det ses som en styrka eftersom detta bidragit med olika perspektiv till arbetet.

En svaghet i arbetet kan ligga i den enorma mängd kunskap som finns tillgänglig inom ämnet. Skribenterna har omöjligen kunnat bekanta sig med allt material och alla metoder som finns. Varpå frågan om någon viktig kunskap utelämnats kan ställas. En annan svaghet kan ses ligga i produktens testning. På grund av tidsramen valde skribenterna redan i ett tidigt skede på inrådan av handledarna att i stället för att utföra testning av produkten på målgruppen vårdnadshavare, testa produkten bland professionella inom småbarnspedagogiken. Skulle produkten testats bland vårdnadshavare skulle den kanske kunnat utvecklas ännu mer till deras fördel.

En annan svaghet gällande testningen kan vara det misstag som skribenterna gjorde i och med utskicket av informationsbrevet. I brevet borde det även ha framkommit att all feedback behandlas anonymt i examensarbetet. Att denna mening saknades kan ha bidragit till att någon valt att avstå från att ge feedback. Ytterligare en svaghet gällande testningen kan vara att testningen gjordes i små kommuner där en del av skribenterna var bekanta för testpersonerna. Testresultatet kunde kanske ha sett annorlunda ut om produkten testats bland helt okända människor.

Syftet att utveckla en broschyr samt en plansch som ska hjälpa vårdnadshavarna att stödja barnet i dess känslöhantering har ända sedan idéseminariet ifrågasatts av både opponenter och handledare. Argumenten emot att utveckla en broschyr har främst varit att en broschyr upplevs som föråldrad och att en applikation eller dylikt skulle legat mer i tiden. Att vi idag lever i ett informationssamhälle och att information lätt kan hittas på internet har varit ett annat argument emot. Men här har skribenterna envist hållit fast vid sin grundidé om att utveckla en broschyr och en plansch och motiverar valet enligt följande; Att vi idag lever i ett informationssamhälle och att information lätt hittas på nätet håller skribenterna med om. Men här har skribenterna haft som avsikt att göra grovjobbet åt vårdnadshavarna och vaska fram guldkornen och det allra viktigaste om hur de kan stödja sina barn i deras känslöhantering åt dem. Två av testpersonerna som arbetar inom småbarnspedagogiken

understödde även en broschyr. Med motiveringen att det är bra att ha något konkret att ge i handen åt vårdnadshavarna.

Kapitel 5 handlar om betydelsen av att småbarnspedagogiken stöder vårdnadshavarna och att vuxna runt omkring barnet över lag samarbetar för barnets bästa. Småbarnspedagogiken ska stödja vårdnadshavarna och det görs bäst om en förtroendefull relation byggs upp. Ett fungerande samarbete mellan vårdnadshavare och småbarnspedagogiken är viktigt för att barnet ska få ett så helhetsmässigt och kvalitativt stöd som möjligt. Olika typer av samarbete diskuteras i kapitel 5.

Tamburkontakt nämns som en typ av samarbete och motiverar valet av en plansch. Inskolning, lärandesamtal, "Ta upp oron samtal" och föräldramöten är andra typer av samarbeten som nämns. En broschyr kan användas vid alla dessa typer av samarbete. Broschyren kan exempelvis ges redan vid inskolningen och ses som en rutin. Den kan ges vid lärandesamtal, där den både kan användas som någonting som rutinmässigt delas ut eller också något som delas ut endast om känslöhantering kommer på tal. Broschyren kan också med fördel användas vid "Ta upp oron samtal". Eller så kan den delas ut vid föräldramöten. Där kan daghemmet med fördel bygga upp hela mötet kring temat känslöhantering och eventuellt bjuda in utomstående föreläsare exempelvis från barnrådgivningen eller familjearbetet. En av testpersonerna ansåg att det var en bra idé att dela ut broschyren till alla vårdnadshavare samtidigt på ett föräldramöte.

Broschyren och planschen är utvecklade som ett material som kan hjälpa småbarnspedagogiken att stödja vårdnadshavare i deras viktiga uppgift att stödja sina barn i deras känslöhantering. Materialet utgår ifrån ett småbarnspedagogiskt perspektiv. Men det förhindrar inte på något sätt att ytterligare användningsområden kunde vara exempelvis inom barnrådgivningen eller familjearbetet. Och varför skulle denna plansch inte kunna hänga i ett väntrum på ett sjukhus med en plastficka med broschyrer hängandes intill. Ett förslag som inkom under testningen var även att broschyren kunde finnas som QR-kod på planschen, som ett komplement om broschyrerna skulle vara slut eller liknande.

Ytterligare utvecklingsförslag är givetvis att översätta materialet till först och främst finska. Men varför inte även engelska och ytterligare språk, detta kunde vara värdefullt speciellt i kommuner och städer med många olika språkgrupper. Plansch och broschyr med

stödtecken kunde också vara användbart. Ytterligare utvecklingsförslag är att göra olika arbetsblad som komplement till broschyren. Ett arbetsblad kunde vara där barnet själv och vårdnadshavaren kan fundera kring olika problemlösningstrategier. Ett annat där de kan rita olika känslor och hur de ser ut när de är arga/ledsna/glada och var i kroppen känslorna känns och på så vis diskutera de olika känslorna. Detta skulle stärka barnets delaktighet. Att utveckla ett färdigt manus för hur barns känslöhantering kan diskuteras på ett föräldramöte är också ett sätt att vidareutveckla materialet. Här kunde exempelvis färdiga diskussionsämnen eller olika "case" som vårdnadshavare får fundera kring finnas med.

Utvecklingsmöjligheterna är oändliga och endast fantasin sätter gränserna. Och i detta fall även tidsramen. Att arbeta med ett funktionellt examensarbete har varit givande och skribenterna kan nog alla skriva under på Vilkka och Airaksinens uttalande om att ett funktionellt arbete lever och ständigt utvecklas (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 83). I detta skede av arbetsprocessen är skribenterna dock helt nöjda med arbetet. Utvecklingspotential finns men syftet med arbetet var att utveckla en broschyr samt en plansch som ska hjälpa vårdnadshavarna att stödja barnet i dess känslöhantering och det syftet har nu uppnåtts och frågeställningarna har besvarats. Skribenterna står stolta bakom broschyren och planschen och hoppas att de i något skede ska få komma till användning.

Källförteckning

- Barnvårdsföreningen i Finland r.f. (2021). *De otroliga åren*. Hämtat från <https://www.bvif.fi/for-foraldrar/stod-for-dig-med-barn/grupper/de-otroliga-aren/> den 23 1 2022
- Barnvårdsföreningen i Finland r.f. (2021). *Familjeskolan POP*. Hämtat från <https://www.bvif.fi/for-foraldrar/stod-for-dig-med-barn/grupper/familjeskolan-pop/> den 23 1 2022
- Davidsson, S., & Juslin, E. (2016). *Det resursstarka barnet - resursförstärkande arbetspraxis för barn under skolåldern*. Vasa: Yrkehögskolan Novia.
- Davidsson, S., & Juslin, E. (2021). *Resursstarka barn - Stöd till socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken*. Vasa: Yrkehögskolan Novia.
- Drugli, M. B., & Lekhal, R. (2020). *Att rusta barn för livet förskolans abete för barns positiva utveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Duodecim Käypähoito. (den 12 12 2018). *Käytöshäiriöt (lapset ja nuoret)*. Hämtat från [kaypahoito.fi: https://www.kaypahoito.fi/kht00135](https://www.kaypahoito.fi/kht00135) den 1 2 2022
- Folkhälsan. (2013). *Lilla Chilla*. Hämtat från <https://www.folkhalsan.fi/globalassets/barn/chilla/lillachilla.pdf> den 20 1 2022
- Folkhälsan. (2021). *Den Kloka ugglans tips - hjärnan och självreglering*. Hämtat från https://www.folkhalsan.fi/globalassets/barn/sjalvreglering/sjalvreglering_dagis_ovatillsammans_hjarn.pdf den 20 1 2022
- Folkhälsan. (2021). *Kompisväskan*. Hämtat från <https://www.folkhalsan.fi/kunskap/daghem-och-skola/anti-mobbning/kompisvaskan/> den 29 1 2022
- Folkhälsan. (2021). *Känn igen dina känslor*. Hämtat från <https://www.folkhalsan.fi/tidningen-folkhalsan/artiklar/fhille-material/> den 20 1 2022
- Folkhälsan. (u.d.). *Känslor med kompismonstren*. Hämtat från <https://indd.adobe.com/view/cda3cfe7-927c-4583-bf26-220da861b6fa> den 20 1 2022
- Forskningsetiska delegationen. (2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Hämtat från https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf den 13 1 2022
- Forskningsetiska delegationen. (2019). *Etiska principer för humanforskning och etikprövning inom humanvetenskaperna i Finland. Forskningsetiska delegationens anvisningar 2019*. Hämtat från https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Etikprovning_inom_humanvetenskaperna_2020.pdf den 18 4 2022
- Hejlskov Elvén, B., & Wiman, T. (2015). *Barn som bråkar: Att hantera känslostarka barn i vardagen*. Stockholm: Natur & Kultur.

- Hem och skola. (2019). *Dagisbarometern 2019*. Hämtat från <https://www.hemochskola.fi/material/dagisbarometern-2019/> den 14 1 2022
- Hälsa- och sjukvårdslag (1326/2010). (den 30 12 2010). Hämtat från <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2010/20101326#Pidm45237816662992>
- Kalland, M., & Salo, S. (2020). Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 136(8), ss. 891-897. Hämtat från <https://www.duodecimlehti.fi/duo15527> den 9 2 2022
- Killén, K. (2014). *Förebyggande arbete i förskolan - samspel och anknytning*. Lund: Studentlitteratur.
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Lag om småbarnspedagogik (540/2018). (2018). Hämtat från <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2018/20180540>
- Lin, H.-P., Chen, K.-L., Chou, W., Yuan, K.-S., Yen, S.-Y., Chen, Y.-S., & Chow, J. (2 2020). Prolonged touch screen device usage is associated with emotional and behavioral problems, but not language delay, in toddlers. *Infant Behavior & Development*, 58. Hämtat från <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2020.101424> den 7 2 2022
- Löwenborg, L., & Gíslason, B. (2021). *JAG&VI - Känslor, empati och samspel*. Stockholm: Gothia Kompetens.
- Markström, A.-M., & Simonsson, M. (2013). *Utvecklingssamtal - Kommunikation mellan hem och förskola*. Lund: Studentlitteratur.
- MLL. (den 1 8 2017). *Lapsen tunteiden säätelyssä auttaminen*. Hämtat från Mannerheimin Lastensuojeluliitto: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/> den 26 1 2022
- MLL. (den 18 1 2020). *Lapsi on uhmaiässä*. Hämtat från Mannerheimin lastensuojeluliitto: <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsi-on-uhmaiassa/> den 1 2 2022
- Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J., & Kumpulainen, K. (2004). *Lasten- ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K., & Tamminen, T. (2003). Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 119(6), ss. 459-465. Hämtat från <https://www.duodecimlehti.fi/duo93467> den 1 18 2022
- Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (4:e uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Raman, S., Guerrero-Duby, S., McCullough, J. L., Brown, M., Ostrowski-Delahanty, S., Langkamp, D., & Duby, J. C. (11 2017). Screen Exposure During Daily Routines

- and a Young Child's Risk for Having Social-Emotional Delay. *Clinical Pediatrics*, 56(13), 1244-1253. Hämtat från <https://doi.org/10.1177/0009922816684600> den 7 2 2022
- Rashedi, R. N., Rowe, S. E., Thompson, R. A., Solari, E. J., & Schonert-Reichl, K. A. (2021). A Yoga Intervention for Young Children: Self-Regulation and Emotion Regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 30, 2028-2041. Hämtat från <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01992-6>
- Reich, L. R., Broman, I. T., & Roth, A.-C. V. (2019). *Professionell yrkesutövning i förskola, Kontinuitet och förändring*. Lund: Studentlitteratur.
- Resursstarka barn. (2022). Hämtat från www.resurstarkabarnprojekt.com den 20 1 2022
- Sand, O., Sjaastad, O. V., Haug, E., Bjälje, J. G., & Toverud, K. C. (2015). *Ihminen Fysiologia ja anatomia*. Helsinki: sanomapro.
- Seppänen, H., Simola, T., & Liukkonen, T. (2021). *Lapsen ja perheen tukena*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Siegel, D. J., & Payne Bryson, T. (2019). *Förstå ditt barns hjärna: 12 banbrytande strategier för att stimulera barnets emotionella och intellektuella utveckling*. (G. Berglund, & S. Halvorsen Käven, Övers.) Akademius förlag.
- Stolzmann-Frankenhauser, J., & Stoor-Grenner, M. (2014). *Kompisväskan, Ett inspirationsmaterial för att jobba mobbningsförebyggande bland småbarn*. Folkhälsan.
- Storbacka-Järvinen, L. (2021). *Faktorer som bidrar till att på ett framgångsrikt sätt stöda barns sociala och emotionella färdigheter*. Vasa: Yrkes högskolan Novia.
- Storvik-Sydänmaa, S., Tervajärvi, L., & Hammar, A.-M. (2019). *Lapsen ja perheen hoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2014). *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Hämtat från julkari.fi: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL_2014_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y den 3 2 2022
- THL. (den 21 10 2019). *Välbefinnandet bland små barn och deras familjer 2018*. Hämtat från julkari.fi: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138705/V%c3%a4lbeffinndet%20bland%20sm%c3%a5%20barn%20och%20deras%20familjer%202018.pdf?sequence=5&isAllowed=y> 2022
- THL. (den 1 11 2021). *Lastenneuvola*. Hämtat från thl.fi: <https://thl.fi/fi/web/lapsetnuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/lastenneuvola> den 26 1 2022
- Utbildningsstyrelsen. (2018). *Grunderna för planen för småbarnspedagogik*. Hämtat från https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/grunderna-for-planen-for-smabarnspedagogik-2018_0.pdf den 12 1 2022

- Uusitalo-Malmivaara, L., & Vuorinen, K. (2018). *Se det goda - så hjälper du barn och unga att hitta sina styrkor*. Jyväskylä: Ps Kustannus.
- Vilkka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Tominnallinen Opinnäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Webster-Stratton, C. (2007). *De otroliga åren - En handledning i problemlösning för föräldrar till barn mellan två och åtta år*. Lund: Palmkrons förlag.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Hämtat från <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664> den 7 2 2022

Bilaga 1

SÖKORD	AVGRÄNSNINGAR	DATABAS	TRÄFFAR	ANVÄNDA KÄLLOR	DATUM
Barn, föräldrar		Julkari	92	1	13.1.2022
Grunderna för planen för småbarnpedagogik		Utbildningsstyrelsen	119	1	12.1.2022
	Dagisföräldrar	Hem och skola (materialbank)	7	1	12.1.2022
Självreglering		Folkhälsan	15	2	20.1.2022
lapsen tunteiden hallinta		MLL	50	1	26.1.2022
Lastenneuvola		THL	49	1	26.1.2022
miten neuvola ja päiväkoti tukevat vanhemmuutta		Julkari	35	1	3.2.2022
vanhemmuuden tukeminen		Medic	74	1	9.2.2022
Käytöshäiriö		Käypähoito	66	1	1.2.2022
Emotion regulation, self-regulation, kindergarten	Open access, articles & Publication years 2018-2022	Web of science	23	1	5.4.2022

Bilaga 2

Hej ledare och pedagoger inom småbarnspedagogiken!

Vi är tre socionomstuderande, Emma Stenvall, Isabella Sjöberg och Jenny Strandberg samt en hälsovårdarstuderande, Milla Ikonen. Vi studerar vid yrkeshögskolan Novia och håller just nu på med vårt funktionella examensarbete. Examensarbetet skriver vi inom projektet *Resursstarka barn*. Vi har i arbetet valt att fokusera på hur småbarnspedagogiken kan stödja vårdnadshavare i deras viktiga arbete att stödja sina barn i deras känslöhantering.

Syftet med arbetet är att utveckla ett konkret material i form av en plansch som kan hängas upp i tamburen på daghemmet samt en broschyr som kan delas ut till vårdnadshavarna. Vår tanke är att vårdnadshavarna stannar upp i tamburen och läser planschen, tänker på dess innehåll och sedan påminns om den broschyr som de har hemma eller kanske frågar efter en. Själva broschyren tänker vi kan distribueras på olika sätt. Exempelvis vid enskilda samtal som lärande samtal, "Ta upp oron" samtal, eller vid ett mer vardagligt samtal om känslöhantering kommer på tal. Den kan också delas ut till alla vårdnadshavare på en och samma gång, exempelvis på föräldramöten där temat då kan vara just känslöhantering och man kan då diskutera materialet mer ingående.

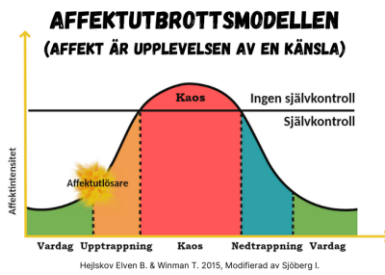
Vår tidsram möjliggör tyvärr inte testning på målgruppen vårdnadshavare, men vi tar gärna emot tankar och feedback av er som arbetar inom småbarnspedagogiken. Har ni förbättringsförslag? Finns det något ni tycker saknas i materialet? Är det något ni upplever som överflödigt? Eller har ni andra tankar eller idéer kring materialet?

Att delta med feedback är helt och hållet frivilligt! Vi vet att ni har mycket att göra och lite tid. Men att få er feedback skulle vara värdefullt för oss. Så vill du ta dig en titt på materialet och dela med dig av din feedback, maila den då till jenstr2@edu.novia.fi senast måndag 4.4.2022.

Tusen tack för hjälpen! 😊

Emma Stenvall, Isabella Sjöberg, Jenny Strandberg & Milla Ikonen

Bilaga 3



Vardagsfas - barnet kan hantera sina känslor. Det går bra att samarbeta med barnet.

Upptäckningsfas - barnets känslohantering är försämrad, men barnet försöker hitta sätt att lösa situationen. Det lönar sig ännu att försöka prata med barnet.

Kaosfas - barnet har tappat kontrollen över sin känslohantering och tänker inte strategiskt. Att prata med barnet fungerar inte.

Nedtrappningsfas - barnet lugnar ner sig och kan lättare hantera sina känslor. Det går att försöka prata med barnet igen.

Vardagsfas - barnet kan hantera sina känslor igen. Det går bra att samarbeta med barnet.

**BARN GÖR SÅ GOTT DE KAN
UTIFRÅN SINA
FÖRUTSÄTTNINGAR.**

2

**DU ÄR INTE ENSAM!
MER TIPS OCH STÖD HITTAR DU HÄR:**

www.folkhalsan.fi (Kompisväskan)
www.bvif.fi (föräldrachatten)
www.mll.fi (barns utveckling)

Du kan också diskutera med personalen på barnrådgivningen eller daghemmet.

På biblioteket hittar du böcker om problemlösningstrategier och lågaffektivt bemötande om du vill läsa mera.

Källor:

Hejlskov Elven, B., & Wiman, T. (2015). *Barn som bråkar: Att hantera känslostarka barn i vardagen*. Stockholm: Natur & Kultur.

MLL. (den 18 2017). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Hämtat från Lapsen tunteiden sääteilyssäätöamminen: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tetso-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saateilyssa-auttaminen/> den 26 1 2022

Siegel, D. J., & Payne Bryson, T. (2019). *Förstå ditt barns hjärna: 12 banbrytande strategier för att stimulera barnets emotionella och intellektuella utveckling*. Akademus Förlag.

Stolzmann-Frankenhauser, J., & Stoor-Grenner, M. (2014). *Kompisväskan, Ett inspirationsmaterial för att jobba mobbningsförebyggande bland småbarn*. Folkhälsan.

Webster-Stratton, S. (2007). *De otroliga åren - En handledning i problemlösning för föräldrar till barn mellan två och åtta år*. Lund. Palmkronas Förlag.

World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Hämtat från <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664> den 7 2 2022.

Broschyren är gjord i programmet Canva.com våren '22 av Milla Ikonen, Isabella Sjöberg, Emma Stenvall & Jenny Strandberg
Illustrationer: Jenny Wilk

6

"Jag ser att du är arg, det är okej"

Barn föds inte med förmågan att kunna hantera sina känslor.

Känslohantering måste tränas med hjälp av vuxna.

Denna broschyr kan hjälpa dig att stöda ditt barns utveckling av god känslohantering.



1

VARDAGSFASEN:

- Prata öppet om olika känslor i familjen: "Jag ser att du är arg." "Oj vad jag är glad att se dig!"
- Ge barnet beröm & uppmuntran ofta i vardagen, även när barnet försöker hantera sina känslor men inte lyckas
- Undvik att sitta stilla vid en skärm, läs en saga tillsammans istället

Lilla Chilla

Ett avslappningsmaterial du kan använda tillsammans med ditt barn. T.ex. en mysig massagesaga före läggdags.



Lös problem tillsammans med ditt barn

- Ge inte lösningen åt barnet utan låt barnet själv fundera kring problemet. Handled barnet.
- Ta reda på hur barnet ser på problemet. Ställ frågor som: "Vad hände?"
- Uppmuntra barnet att komma på flera lösningar till ett problem. **Beröm alla försök till lösningsförslag.**
- Fundera kring konsekvenser av olika lösningar
- Hjälp barnet att sätta ord på känslorna under problemlösningen. Fundera också hur det kan kännas för andra inblandade.
- Notera under dagen situationer där barnet löser problem och ge beröm: "Det där problemet löste du bra!"

3

UPPTRAPPNINGSFASEN:

Sköldpaddsmetoden



- Barnet föreställer sig att hen har ett skal dit hen kan dra sig undan när en situation blir överväldigande.
- Barnet kan säga högt till sig själv "stopp, andas djupt, lugna dig" och sedan gå in i sitt skal tills hen är redo att hantera situationen igen.



Positiva egenbudskap

Barnet tänker positivt och kan även säga egenbudskapet högt för att lugna sig själv. "Jag klarar det här." "Snart mår jag bättre."

- Lär barnet att känslorna går över
- Beröm när barnet försöker hantera känslor

4

NEDTRAPPNINGSFASEN:

- Beröm när barnet försöker hantera känslor
- Gör barnet uppmärksam på att känslan går över. Säg t.ex. "Märker du att du inte är lika arg längre?"

Röra på sig

Du kan t.ex kasta boll med barnet medan ni pratar om det som hänt.



VARDAGSFASEN:

EFTER UTBROTET:

VAD HÄNDE?
HUR AGERADE JAG SOM VUXEN?
HÖLL JAG MIG LUGN?
VAD KAN JAG ÖRA ANNORLUNDA NÄSTA GÅNG?

Fundera också med barnet kring vad som hände.

5



"Jag ser att du är arg, det är okej"

BARN BEHÖVER:

- NÄRVARANDE VUXNA
- TRYGGHET
- GODA FÖREBILDER
- RUTINER & TYDLIGA GRÄNSER
- RIMLIGT STÄLLDA KRAV



BARN GÖR SÅ GOTT DE KAN UTIFRÅN SINA FÖRUTSÄTTNINGAR

Vårdnadshavare ska acceptera barnets känslor och känsloreaktioner.
Känsloutbrott hos barn är normalt.
Den vuxna har alltid ansvaret i konfliktsituationer.



TIPS TILL MIG SOM VUXEN NÄR MITT BARN HAR ETT KÄNSLOUTBROTT:

- HÅLL MIG LUGN
- VAR NÄRVARANDE
- GE BARNET UTRYMME ATT KÄNNA
- RÄKNA TILL 10
- FÖRSÖK SLAPPNA AV
- TÄNK ATT DET GÅR BRA
- HÅLL MIG I RÖRELSE
- GE ÖVER TILL EN ANNAN VUXEN OCH GÅ DÄRFIRÅN OM JAG INTE KAN HÅLLAS LUGN



BARN BEHÖVER ÖVA PÅ:

- ATT KUNNA SÄTTA ORD PÅ SINA KÄNSLOR
- ATT KÄNNA IGEN EGNA OCH ANDRAS KÄNSLOR
- ATT KUNNA SLAPPNA AV



Läs mer om hur du kan stöda ditt barn och dess känslohantering i den tillhörande broschyren.

Bilaga 5

Bästa vårdnadshavare,

Broschyren "Jag ser att du är arg, det är okej" är ett material utvecklat specifikt för dig, då du har en enormt viktig uppgift i ditt barns utveckling gällande känslohantering. Broschyren är utvecklad av studerande inom ramen för Yrkeshögskolan Novias projekt *Resursstarka barn*. Vi hoppas att du med hjälp av detta material, genom olika metoder och övningar du kan prova när känslohantering för ditt barn är utmanande eller svårt, kan få stöd i din uppgift.

Det centrala budskapet är att barn inte föds med färdigheter i känslohantering, utan att detta är något som de behöver få öva på, med stöd av vuxna. Som vuxen i barnets liv behöver du acceptera barnets alla känslor, både positiva och utmanande. Liksom med alla färdigheter kan man inte alltid lyckas. Kom ihåg att detta gäller så väl ditt barn som dig själv. Uppmuntra barnet när hen gör ett försök att hantera sina känslor, oavsett resultat. Var likaså ödmjuk mot dig själv i din uppgift och kom ihåg att det är okej också för dig att misslyckas.

Tanken med broschyren är alltså att stödja dig i din uppgift. Broschyren är uppbyggd kring affektutbrotsmodellen och olika metoder du kan använda dig av med ditt barn i de olika faserna. Sidorna 3–5 utgör, utvikta, en helhet som du med fördel kan hänga upp på en synlig plats, till exempel på kylskåpet. På så sätt har du lätt att snabbt få tips när du märker att ditt barn är på väg in i ett känsloutbrott och också tips på hur ni tillsammans kan jobba förebyggande för att förhindra/förminska eventuella framtida utbrott.

Tack för att du hjälper ditt barn att växa och utveckla nya färdigheter! Kom ihåg, liksom broschyren också förtydligar, att känslor går över! Hitta fungerande sätt för just dig och ditt barn att ta er igenom de olika faserna!

24.2.2022 / Emma, Isabella, Jenny och Milla



Illustratör Jenny Wiik

Bilaga 6

Bästa småbarnspedagog,

Broschyren "Jag ser att du är arg, det är okej!" är ett material utvecklat specifikt för vårdnadshavare till barn i åldern 3-5år. Titta tillsammans med vårdnadshavaren igenom broschyren på till exempel lärandesamtal eller på en föräldrakväll och lär vårdnadshavarna att vara ödmjuka mot såväl sina barn som sig själva. Det tar tid att utveckla en ny färdighet och det kan vara viktigt för vårdnadshavarna att få höra från småbarnspedagogikens sida att det är okej också för vårdnadshavaren att misslyckas.

Den tillhörande planschen är tänkt som ett material till daghemmet. Vi rekommenderar att planschen hängs upp någonstans i tamburen, eftersom detta är den plats där vårdnadshavare spenderar mest tid inne i daghemmet. Planschen når därmed flest vårdnadshavare om den hänger i just tamburen. Planschen erbjuder mera allmän information till vårdnadshavarna medan broschyren ger mera specifika tips och råd. De båda materialen kompletterar varandra och det kan vara bra att se över både plansch och broschyr tillsammans med vårdnadshavaren. Demonstrera gärna för vårdnadshavarna hur sidorna 3–5 utgör en helhet, när de är utvikta.

Materialet är utvecklat av studerande inom ramen för Yrkehögskolan Novias projekt *Resursstarka barn*.

Tack för att du samarbetar med vårdnadshavaren för att stödja barnet! Genom ett fungerande samarbete mellan småbarnspedagogiken och barnets hem kan barnet få bästa tänkbara stöd i utvecklingen av olika färdigheter, så som till exempel känslohantering.

22.4.2022 / Emma, Isabella, Jenny och Milla



Illustratör Jenny Wiik