

## **Reflektivt föräldraskap**

### **Produktutveckling av reflektionskort som stödjer 5-6 åriga barns resurser**

Natalie Ahtola

Christa Boström

Heidi Lindevall

Uli Meyer

Malin Stenvall

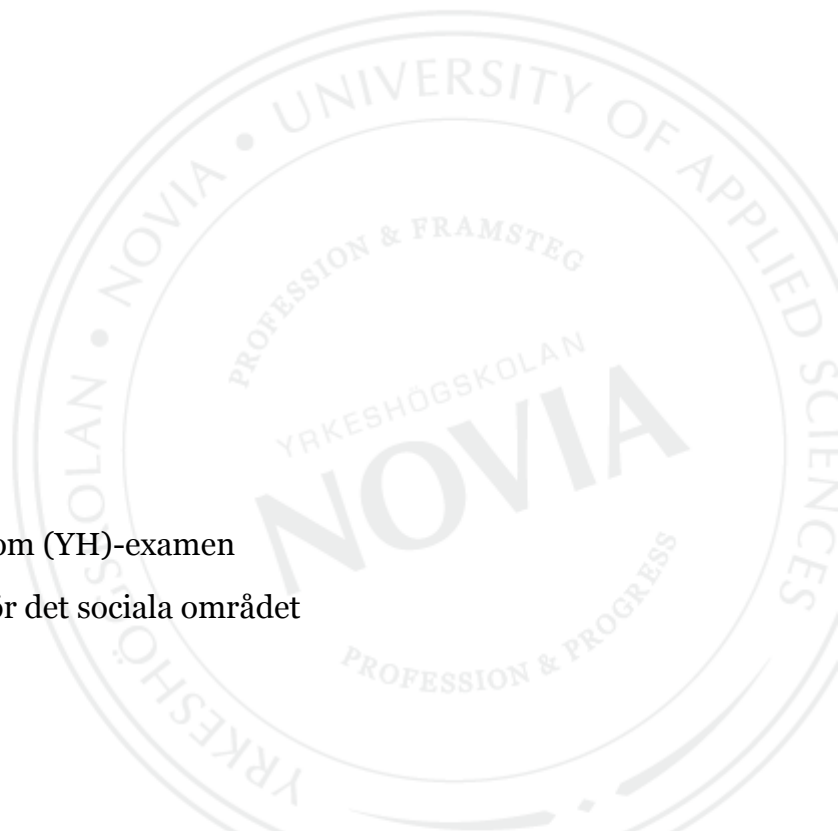
Anna Törnqvist

Emma Walls

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Åbo 2014



## EXAMENSARBETE

Författare: Natalie Ahtola, Christa Boström, Heidi Lindevall, Uli Meyer, Malin Stenvall, Anna Törnqvist och Emma Walls

Utbildningsprogram och ort: Utbildningsprogrammet för det sociala området, Åbo

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Socialpedagogiskt arbete

Handledare: Christine Alm, Eva Juslin och Carina Tamminen

Titel: Reflektivt föräldraskap – Produktutveckling av reflektionskort som stödjer 5-6 åriga barns resurser

---

Datum 5.5.2014   Sidantal 47   Bilagor 3

---

### Abstrakt

Examensarbetet är ett delprojekt inom projekten "Det resilienta barnet" och "Familjehuset". Syftet med arbetet är att stärka barns resurser genom att stödja föräldrars reflektiva förmåga. Målet är att utveckla reflektionskort som ska användas av professionella tillsammans med föräldrar. Frågeställningarna för arbetet är hur den professionella kan stödja den reflektiva förmågan hos föräldrar, hurdana frågor den professionella ska ställa för att väcka reflektion hos föräldrar samt hur intressanta och ändamålsenliga reflektionskort kan utvecklas.

Teoridelen i arbetet fokuserar på barn, fostran och föräldraskap samt resursförstärkande faktorer hos barn. Ytterligare fokuserar arbetet på resursförstärkande arbetssätt med föräldrar och den professionellas roll i samspelet med föräldrar.

Reflektionskorten är utvecklade utgående från resultat av tidigare examensarbeten som är skrivna inom projektet "Det resilienta barnet". Reflektionskorten är indelade i sju resursförstärkande teman och varje tema har ett visst antal reflektiva frågor. Korten ska fungera som ett stöd för reflektion över det egna föräldraskapet och målet är att föräldrarna ska stärka barnets resurser.

---

Språk: Svenska  
resiliens

Nyckelord: Föräldraskap, reflektion, resursförstärkande,

---

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Natalie Ahtola, Christa Boström, Heidi Lindevall, Uli Meyer, Malin Stenvall, Anna Törnqvist och Emma Walls

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Sosiaalialan koulutusohjelma, Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Sosiaalipedagoginen työ

Ohjaajat: Christine Alm, Eva Juslin ja Carina Tamminen

Nimike: Reflektiivinen vanhemmuus – 5–6-vuotiaiden lasten voimavaroja tukevien reflektiivisten korttien tuotekehittely

---

Päivämäärä 5.5.2014 Sivumäärä 47

Liitteet 3

---

### Tiivistelmä

Opinnäytetyö on osa projekteja ”Det resilienta barnet” ja ”Familjehuset”. Työn tarkoituksena on vahvistaa lasten voimavaroja tukemalla vanhempien reflektiivisyyttä. Tavoitteena on kehittää reflektiivisiä kortteja joita ammattilaiset käyttävät vanhempien kanssa. Kysymyksenasetteluna on, miten ammattilainen voi tukea vanhempien reflektiivistä taitoa, minkälaisia kysymyksiä ammattilaisen pitää kysyä herättääkseen vanhempien reflektiivisyyttä sekä miten kehitetään kiinnostavia ja tarkoituksenmukaisia reflektiivisiä kortteja.

Työn teoreettinen osa keskittyy lapseen, kasvattamiseen ja reflektiiviseen vanhemmuuteen sekä lapsen voimavarojen vahvistamiseen. Lisäksi työ keskittyy voimavaroja vahvistavaan työotteeseen vanhempien näkökulmasta sekä ammattilaisen rooliin vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa.

Reflektiiviset kortit koostuvat aiempien opinnäytetöiden tuloksista, jotka kuuluvat projektiin ”Det resilienta barnet”. Reflektiiviset kortit on jaettu seitsemään voimavaroja vahvistavaan teemaan ja jokaisella teemalla on tietty määrä reflektiivisiä kysymyksiä. Kortit on tarkoitettu tukemaan reflektiivisyyttä omassa vanhemmuudessa, ja tavoitteena on, että vanhemmat vahvistaisivat lapsen omia voimavaroja korttien avulla.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Vanhemmuus, reflektiivisuus, voimavarojen vahvistaminen, resilienssi

---

## **BACHELOR'S THESIS**

Authors: Natalie Ahtola, Christa Boström, Heidi Lindevall, Uli Meyer, Malin Stenvall, Anna Törnqvist och Emma Walls

Degree Programme: Social Services, Åbo

Specilization: Social-pedagogical work

Supervisors: Christine Alm, Eva Juslin and Carina Tamminen

Title: Reflective Parenthood – Product Development of Reflection Cards that Support the Resources of 5-6-Year-Old Children

---

Date 5 May 2014 Number of pages 47 Appendices 3

---

### **Summary**

The thesis is a subproject of the projects “Det resilienta barnet” and “Familjehuset”. The purpose of the thesis is to strengthen the resources of children by supporting the reflective capacity of parents. The aim is to develop reflection cards that will be used by professionals together with parents. The questions of the thesis are in what way the professional can support the reflective capacity of parents, what kind of questions the professional should ask to evoke the reflective capacity of parents and how interesting and purposeful reflection cards can be developed.

The theory part of the thesis focuses on children, upbringing, parenthood, and the resource-enhancing factors of children. Furthermore, the thesis focuses on a resource-enhancing way of working with parents and on what role the professional has in the interaction between the parents and the professional.

The reflection cards are developed on the basis of the results in previous bachelor's theses within the project “Det resilienta barnet”. The reflection cards are divided into seven resource-enhancing themes which consist of a certain amount of reflective questions. The cards will support the reflective capacity about parenthood and the aim is to make the parents aware of how to strengthen the resources of their child.

---

Language: Swedish  
resilience

Key words: Parenthood, reflection, resource-enhancing,

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund.....	2
3	Reflektivt föräldraskap .....	3
3.1	Barn och fostran .....	3
3.2	Anknytning.....	4
3.3	Reflektiv förmåga hos föräldrar .....	5
3.4	Mentalisering som en del av den reflektiva förmågan hos föräldrar .....	8
4	Resursförstärkande faktorer hos barn .....	9
4.1	Resiliens hos barn .....	9
4.1.1	Riskfaktorer som påverkar resiliens hos barn.....	9
4.1.2	Skyddsfaktorer som påverkar resiliens hos barn.....	10
4.2	Självbild.....	11
4.3	Social kompetens.....	13
4.4	Självhävdelse.....	15
4.5	Självkontroll .....	16
4.6	Empati.....	16
4.7	Vänskapsrelationer.....	17
4.8	Kroppsuppfattning.....	19
5	Resursförstärkande arbetssätt med föräldrar .....	20
5.1	Stöd för föräldraskap .....	22
5.2	Resursförstärkande metoder för föräldrar .....	23
6	Professionellt samspel .....	24
6.1	Reflektivt förhållningssätt hos den professionella.....	25
6.2	Bemötande inom socialt arbete .....	26
7	Metod .....	28
7.1	Litteraturgranskning.....	28
7.2	Innehållsanalys .....	29
7.3	Etik och tillförlitlighet.....	37
8	Resultatkapitel .....	40
9	Avslutande diskussion.....	42
	Källförteckning .....	45

## **Bilagor**

Bilaga 1	Reflektionskort
Bilaga 2	Manual till reflektionskort
Bilaga 3	Poster

## 1 Inledning

Reflektivt föräldraskap handlar om att föräldern reflekterar över sitt eget beteende och hur det påverkar barnet samt reflekterar över sitt barns beteende, känslor och behov. Med reflektion får föräldern en djupare förståelse över sitt barn och kan därmed bli bättre på att stödja barnets resurser. Föräldrarnas reflektiva förmåga är viktig för att barnet ska få utvecklas i en trygg och säker miljö vilket främjar barnets välmående. Reflektiv förmåga är en grundläggande mänsklig förmåga och fungerar som en skyddande faktor i utvecklingen samt har en positiv inverkan på barnets resiliens, dvs. motståndskraft. Föräldrarnas reflektiva förmåga stödjer barnets utveckling av resurser så som; självbild, social kompetens, självhävdelse, självkontroll, empati, vänskapsrelationer och kroppsuppfattning.

Syftet med arbetet är att stärka barns resurser genom att stödja föräldrarnas reflektiva förmåga. Målet med arbetet är att utveckla reflektionskort som ska användas av professionella tillsammans med föräldrar. Reflektionskortet som har utvecklats baseras på tidigare examensarbetens resultat från år 2006-2013.

Arbetet är ett delprojekt inom "Det resilienta barnet" och "Familjehuset". I arbetet ligger fokus på reflektivt föräldraskap, barn och fostran, resursförstärkande faktorer hos barn, resursförstärkande arbetssätt med föräldrar samt professionellt samspel. I arbetet används begreppet "föräldrar" som syftar på barnets vårdnadshavare. Med vårdnadshavare menas inte enbart de biologiska föräldrarna utan även t.ex. fosterföräldrar. För vuxna som arbetar inom dagvård och familjecenterverksamhet används begreppet "professionella".

Arbetets frågeställningar är:

- Hur kan professionella stödja den reflektiva förmågan hos föräldrar?
- Hurdana frågor ska den professionella ställa för att väcka reflektion hos föräldrar?
- Hur kan intressanta och ändamålsenliga reflektionskort utvecklas?

## 2 Bakgrund

Arbetet ingår i projekten "Det resilienta barnet" och "Familjehuset" och är en fortsättning på de tidigare examensarbeten som gjorts inom projekten. Projektet "Det resilienta barnet" påbörjades år 2006 och de första examensarbetena inom projektet gjordes 2008. Projektet "Familjehuset" startades år 2010. Meningen är att de tidigare projektens tematik och metodik förenas under våren 2014, eftersom de tillsammans med delprojektet "Reflektivt föräldraskap" avslutas år 2014.

Tidigare har Mäkelä och Nylund (2012) skrivit examensarbetet "RUF – familjen och uppfostran - Att höja den reflektiva förmågan hos föräldrar". Examensarbetet ingår i projektet "Familjehuset". Syftet med deras examensarbete är att skapa reflektion och väcka diskussion hos föräldrar gällande föräldraskap, uppfostran och familj. Resultatet av Mäkelä och Nylunds examensarbete är reflektions- och diskussionskort som kan användas inom familjecenterverksamhet i arbetet med föräldrar enskilt eller i grupp. Till skillnad från Mäkelä och Nylunds reflektions- och diskussionskort fokuserar reflektionskortet i detta arbete på olika resursförstärkande teman. De används enbart individuellt mellan professionell och förälder inom dagvård och familjecenterverksamhet.

Schechter (2002, 2003), Slade (2005), Pajulo och Kalland (2006) menar (enligt Kalland 2011, s. 52) att det finns relativt lite forskning om den reflektiva förmågan hos föräldrar. Forskning har visat att det är möjligt att påverka föräldrars reflektiva förmåga i interventioner. Eftersom forskningen är knapp är reflektionskortet till nytta inom dagvård och familjecenterverksamhet.

Enligt Barnskyddslagen (13.4.2007/417) har myndigheter som arbetar med barn och familjer skyldighet att stödja föräldrar och vårdnadshavare i deras uppgift som fostrare. De ska även sträva efter att erbjuda familjen nödvändig hjälp tillräckligt tidigt samt vid behov hänvisa barnet och familjen till barnskyddet. Barnskyddet har som uppgift att ordna behövliga tjänster och stödåtgärder för att stödja föräldrarna, vårdnadshavarna och andra personer som ansvarar för barnets vård och fostran (2 §). Förebyggande barnskydd omfattar stöd som ges inom dagvård och vid rådgivningsbyråerna för mödravård och barnavård. Förebyggande barnskydd arbetar med att främja och trygga barns uppväxt, utveckling och välfärd samt ge stöd i föräldraskapet (3a §).



### **3 Reflektivt föräldraskap**

Barnen tar intryck av föräldrarna, lyssnar på vad föräldrarna säger och respekterar deras värderingar (Naufeld & Maté 2009, s. 73-74). En central föräldrafunktion i en familj är att det mellan barnen och föräldrarna framstår avkodning av barnens behov och önskningar. De krav som ställs på föräldrarna är inte bara det att föräldrarna ska förstå barnets behov och önskningar, utan inom föräldraskapet ska föräldrar även uppfylla de krav som samhället och den sociala omgivningen ställer. (Bäck-Wiklund & Bergsten 2010, s.111).

#### **3.1 Barn och fostran**

Det har visat sig att den kunskap som samhället har om barnets utveckling ställer stora krav på föräldrar i en familj, då det gäller kompetens, samarbete och uthållighet. Därför har föräldrarna möjlighet till yttre stödsystem. Med dessa yttre stödsystem menas det stöd som familjerna får i form av hälsovård, föräldrautbildning och dagvård. Dessutom får föräldrarna informellt stöd av sina egna föräldrar, vänner etc. (Bäck-Wiklund & Bergsten 2010, s. 111).

Föräldrars negativa beteende påverkar även barnen negativt, även om det inte alltid syns utåt kan hemmiljön för ett barn vars föräldrar har negativt inflytande skada barnet på olika sätt. Bristande tillsyn, föräldrar som bryter mot olika normer i samhället och konflikter mellan familjemedlemmarna och barnet är vanliga orsaker till att barnet inte mår bra fysiskt, psykiskt och mentalt. Dessa negativa beteenden och relationer inom familjen kan i framtiden orsaka att barnet börjar gå i samma bana som föräldrarna. (Ahnquist 2011, s. 41).

I ett barns skapande och utveckling är föräldrarna aktiva medverkare. Föräldrarnas syn på föräldraskapet kan ibland variera. Trots att synen varierar framstår det ändå att barnets individualitet och individuella rättigheter är centrala. Alla barn uppfattas som unika oberoende hur de är till sin natur och vad de har för möjlighet till utveckling. (Bäck-Wiklund & Bergsten 2010, s. 113-114).

Ett barn utvecklas och det är föräldrarnas uppgift och ansvar att se till att barnens utveckling blir den bästa möjliga. För att föräldrarna ska få ett välmående barn måste föräldrarna organisera sitt liv enligt de råd som de har fått från professionella. Detta ska startas redan då föräldrarna har fått reda på att de väntar barn. (Bäck-Wiklund & Bergsten 2010, s. 114).

### 3.2 Anknytning

Anknytning handlar om att förstå två saker; varför människor knyter starka band till vissa samt hur det kan komma sig att avbrott i vissa relationer kan bidra till emotionell smärta. Anknytningsforskningen intresserar sig för hur relationen ser ut mellan en eller flera personer. Bowlby (1969) menade (enligt Rydén & Wallroth, s. 37) att människan har ett särskilt beteendemönster som är biologiskt. Olika typer av mönster för anknytningsbeteendet har kategoriserats. Mamman är för de flesta barn den viktigaste personen de första åren men andra personer har också en viktig roll. Forskning har mest fokuserat på relationen mellan mamma och barn men troligtvis finns det olika anknytningsmönster med olika människor. (Rydén & Wallroth 2008, s. 37-42).

I och med trygg anknytning finns en tillit att människor hjälper om det uppstår något problem. Relationerna bygger på ömsesidighet. Mammor med trygga barn har en relation som består av samarbete, acceptans och sensitivitet. För att inte behöva känna smärta i separationen med en viktig person har människan hittat en strategi som heter undvikande anknytning. Det positiva med det här mönstret är att en del av smärtan försvinner då separationer uppstår men istället kan människan inte gå in i ömsesidiga relationer. Det finns en viss distans till relationerna. En desorganiserad anknytning betyder att de nära relationerna präglas av rädsla och kaos t.ex. den som vi allra mest längtar efter kan vara den vi fruktar mest. Detta gör att förvirring och osäkerhet på vad som får kännas uppstår. Ofta befinner sig en person med desorganiserad anknytning i ett stresstillstånd. Förmågan att kunna ge trygghet till en annan människa är något som människan dels föds med men även förvärvar hela livet. Erfarenheterna av trygghet, eller bristen på det, är något som bärs med hela livet. En dålig trygghet är inte bra för utforskande, ett barn som är förvirrat i situationen tappar bort lusten av att undersöka saker. (Rydén & Wallroth 2008, s. 43-52).

För barnets fostran är trygghet, individualitet, självständighet och självkontroll ett viktigt mål, eftersom det anses att dagens barn lever i en dubbel socialisationsprocess. Med det menas att de fostras av föräldrarna i hemmet men även av samhället i olika typer av barnomsorg. (Bäck-Wiklund & Bergsten 2010, s. 116-117). Lyhört föräldraskap är avgörande för en trygg anknytning. Det är alltså frågan om lyhördhet hos föräldern, med vilket menas att föräldern reagerar snabbt, naturligt och träffande på barnets signaler. Då en förälder ger en trygg anknytning till sitt barn kan föräldern se känslor och behov som finns bakom barnets beteende och utgående från det kan föräldrarna sedan agera. Föräldrarnas egna barndomsupplevelser är betydelsefulla. Det har visat sig enligt forskning

att en förälder som själv har haft en trygg anknytning även ger denna trygga anknytning till sina egna barn, det går alltså i arv, från generation till generation. (Pajulo & Koskull von 2010, s. 6-7).

I dagens samhälle har familjer tre olika viktiga funktioner. Familjerna är ett intimitetsreservat, en stabilitetszon samt en avkodningscentral. Då en familj är ett intimitetsreservat är det där som familjen kan uttrycka sina känslor och det är även där som familjen har ett kärleksfullt klimat. I stabilitetszonen och avkodningscentralen förstås och tolkas familjemedlemmarnas känslor. (Bäck-Wiklund & Bergsten 2010, s. 111).

Hur väl föräldrar lyckas reflektera över och förstå de känslor, tankar, intentioner och behov som finns bakom barnets beteende har visat sig vara av stor betydelse för utvecklandet av trygg anknytning hos barnet. Anknytningsteorin handlar om människans grundläggande behov att forma och skapa nära relationer. Ett barn behöver någon som tar hand om det för att överleva. (Pajulo & Koskull von 2010, s. 6).

Då barnet känner att föräldrarna kontinuerligt är lyhörda och kan svara på barnets behov får barnet tillit till föräldrarna. Utveckling av inre trygghet och självkänsla samt självförtroende och självständighet främjas av ett förutsägbart samspel mellan barnet och föräldrarna. Hur man står i relation till andra grundar sig på den tidiga anknytningen. Barnet känner sig bekräftat och förstått om föräldrarna lyckas med att på rätt sätt spegla barnets känslotillstånd och upplevelse. (Pajulo & Koskull von 2010, s. 6-7).

### **3.3 Reflektiv förmåga hos föräldrar**

Reflektivt tänkande är ett verktyg föräldrar kan använda sig av för att bli mer medvetna om vilket inflytande deras känslor har på relationen till deras barn. Reflektivt föräldraskap innebär att relatera till barnets beteende utgående från barnets inre värld, dvs. utgående från barnets tankar, önskningar, övertygelser, motivation och avsikter. Det skapar känsla av säkerhet hos barnet, vilket i sin tur gör att barnet tryggt kan växa och utforska den yttre världen. Reflektivt föräldraskap innebär även att föräldrarna är medvetna om att deras mentalitet har en inverkan på barnet och på deras interaktion. (Hossein Etezady & Davis 2012, s. 6).

Reflektivt föräldraskap definieras som möjligheten för en förälder att bättre uppskatta barnets beteenden som meningsfull kommunikation. Det handlar om att bättre förstå att det egna beteendet som förälder och barnets beteende är sammankopplade på ett meningsfullt

sätt via mentala tillstånd. Utöver dessa innebär reflektivt föräldraskap även att bättre inse att varje person har en unik mentalitet och är en enskild och självständig individ som förmår att själv agera. (Hossein Etezady & Davis 2012, s 12).

Kalland (2011, s. 51) anser att en persons reflektiva förmåga innebär förmågan att tänka på sina tankar och känslor, på sambandet mellan de inre tankarna och känslorna samt på sina handlingar. Forskare Peter Fonagy m.fl. (2002) har (enligt Kalland 2011, s. 51) skapat en teori om hur denna reflektiva förmåga påverkar vår förmåga att forma mänskliga relationer. Den reflektiva förmågan är skyddande för individens utveckling eftersom den ger oss möjlighet att förstå och förutsäga andra individers känslor och handlingar.

Reflektivitet kan anses som skyddande eftersom utvecklandet av den reflektiva förmågan hos föräldrar kan skydda barnet från eventuella skadliga eller traumatiska erfarenheter som föräldrarna själva upplevt. Reflektivitet kan även anses som befriande eftersom den reflektiva förmågan hjälper oss att förstå att det finns olika sätt att vara på. Med hjälp av reflektivitet är det lättare att särskilja på hur individen blivit behandlad och vem den är som person idag. Tankesätt som "Det går att återvända till det som blev fel", "Det är möjligt att reparera trasiga relationer" och "Vi kan ge och vi kan få nya chanser" är dynamiska aspekter inom det reflektiva tänkandet. Stödandet av reflektivitet ökar förekomsten av resiliens hos individer och familjer. (Kalland 2011, s. 53).

Reflektiv förmåga är både en kognitiv och emotionell process. Föräldrarnas förmåga att reflektera över och förstå sitt barns inre upplevelse och behov är viktiga för att barnet ska känna både trygghet och säkerhet. Det centrala för att utveckla en reflektiv förmåga hos föräldrar är att hjälpa dem att observera barnet och lära sig att "läsa" dess handlingar och ord. (Slade 2002, s. 11-14). Den reflektiva förmågan kan beskrivas som en förmåga att varsebli, förstå och med perspektiv kunna se på de egna upplevelserna. Det är även en förmåga att ta emot, hantera och uppleva känslor utan att bli förstummad eller fixerad vid dem. Därför är det frågan om både en kognitiv och emotionell process. Reflektiv förmåga är en grundläggande mänsklig förmåga och fungerar som en skyddande faktor i utvecklingen. Genom att vi förstår en annan persons beteende blir det mer begripligt och förutsägbart, vilket ger oss trygghet. Därför kan en förälder som förstår sitt barns beteende och det som ligger bakom beteendet lättare hantera problemsituationer som uppkommer. (Pajulo & Koskull von 2010, s. 7).

Föräldrarna kan förhindra att agera reaktivt genom att tänka först och handla sedan. Det är ett sätt att använda den reflektiva förmågan. Fördelen med att stödja den reflektiva förmågan hos föräldrar är att det möjliggör ett gynnsamt utvecklingsspår samt att föräldrarna kan bryta tidigare negativa mönster. En resurs som alla människor har är möjligheten till reflektion. Eftersom den reflektiva förmågan ses som en egenskap kan den övas upp och inga terapeutiska förhandskunskaper behövs till det. (Koskull von 2010a, s. 10-11).

Den reflektiva förmågan är betydelsefull i föräldraskapet samt i vardagen och behövs för att trygga barnets utveckling. Om föräldern har reflektiv förmåga och kan svara både på barnets fysiska behov av mat och på barnets emotionella behov av ömhet och trygghet tryggas barnets utveckling. Med hjälp av den reflektiva förmågan kan föräldern förstå att barnet t.ex. gråter för att uttrycka ett behov eller en känsla och föräldern förstår att hennes förmåga att lyckas svara på barnets behov påverkar barnet på ett gynnsamt sätt. En förälder med hög reflektiv förmåga observerar, tar emot och bearbetar barnets känslor och behov utan att själv gripas av frustration eller ångest. Föräldern ser barnet som en enskild individ och lyckas förena barnets känslor med barnets beteende. Förälderns reflektiva förmåga handlar mera om att vara öppen och mottaglig för barnets signaler och mindre om att kunna och veta. Reflektiv förmåga hos föräldrar handlar med andra ord om att observera barnet och dess reaktioner, att förundra sig över och att nyfiket vara intresserad av barnets känslor och behov. (Kalland 2011, s. 51-52).

Den reflektiva förmågan varierar både från person till person men även över tid och i olika situationer. Med negativ reflektiv förmåga anses en förälder som motsätter sig reflektion och kan ge respons som "Det har jag inget intresse av". Bristande reflektiv förmåga är frågan om en oförmåga inte ett motstånd. Föräldern kan inte svara på frågor om känslor eller minns inte hur hon upplevde en viss situation. Låg reflektiv förmåga känns igen då föräldern kommer med stereotypa svar, fraser ur böcker eller klichéer. (Pajulo & Koskull von 2010, s. 8).

Verklig eller normal reflektiv förmåga kännetecknas då föräldern kan namnge känslor och se samband mellan känslor och beteenden (Pajulo & Koskull von 2010, s. 8). Fonagy (1996) menar (enligt Kalland 2011, s. 51) att en individ med hög reflektiv förmåga kan skilja på inre och yttre verklighet, sina egna känslor och behov från andras. Därtill kan en person med hög reflektiv förmåga förstå att personer uttrycker känslor och behov på olika sätt.

En förhöjd reflektiv förmåga innebär att föräldern namnger känslor och ser samband mellan känslor och beteenden och dessutom kommer med spontana och överraskande tankar. Exceptionell reflektiv förmåga känns igen då föräldern kan prata om traumatiska förluster och erfarenheter på ett balanserat och reflektivt sätt. Den exceptionellt reflektiva förmågan känns även igen när en förälder under press förmår upprätthålla den reflektiva förmågan eftersom den reflektiva förmågan anses vara som svårast att använda när den behövs som mest. (Pajulo & Koskull von 2010, s. 8).

### **3.4 Mentalisering som en del av den reflektiva förmågan hos föräldrar**

Definitionen på mentalisering är många och speciellt inom den engelskspråkiga litteraturen finns det många definitioner. Mentalisering är en process som människan ständigt ägnar sig åt. Det handlar om att förstå andra och sig själv och samtidigt är det den process som gör det människan tänker, känner och ger en känsla av existens. (Rydén & Wallroth 2008, s. 89-93).

Begreppet mentalisering har hämtats från fransk psykoanalys, där Pierre Marty (1968) (enligt Rydén & Wallroth 2008, s. 95) talar om mentalisering som en skyddande funktion som det förmedvetna systemet använder för att inte upplösas. Det förmedvetna systemet är det som ligger nära vårt medvetande. Den brittiske psykoanalytikern Wilfred Bion (1962,1967) menade (enligt Rydén & Wallroth 2008, s. 95) att mentalisering handlar om att tänkandet utvecklas för att ta hand om tankarna. Vidare menade han att tänkandet utvecklas i relation med en annan person samt att utvecklandet av tänkandet är förutsättningen för att ett språk ska kunna utvecklas. Begreppet *theory of mind* är ett viktigt begrepp inom mentaliseringen och det handlar om att utveckla en teori om andra människors inre värld (Rydén & Wallroth 2008, s. 93-100).

Förmågan att kunna förstå en människas mentala tillstånd är beroende av tidigare erfarenheter samt generna. De olika mentala tillstånden kan t.ex. handla om en annan människas känslor, behov och mål. För att förstå vad andra människor tänker och känner ska mentaliseringen vara fantasifull. Ingen är född med förmågan att kunna styra sina egna känslomässiga reaktioner. (Fonagy & Allison 2012, s. 11-13).

## **4 Resursförstärkande faktorer hos barn**

Arbetet fokuserar på att stärka barnets egna resurser. I detta kapitel beskrivs resiliens hos barn och deras risk- och skyddsfaktorer. Tyngdpunkten ligger på skyddsfaktorerna. Vidare presenteras teori om de sju olika resursförstärkande teman som är teman till reflektionskorten.

### **4.1 Resiliens hos barn**

Begreppet resiliens kommer från engelskans ”resilience” och innebär ett barns normala utveckling i svåra förhållanden. Resiliens förklaras som en god psykosocial funktion hos barn som upplever risk. En allmän observation är att ungefär hälften av alla barn som lever i en riskfylld miljö har bra resiliens, dvs. att de klarar sig bra trots den negativa miljön de befinner sig i. (Borge 2005, s. 9). Fraser, Kirby och Smokowski (2004), Greene och Conrad (2002) och Walsh (2006) (enligt Van Hook 2014, s. 3) definierar resiliens som en process där människor inte enbart uthärdar svåra situationer utan även skapar och uppehåller meningsfulla liv samt bidrar till omgivningen. En mening som kan fånga kärnan i resiliens är ”framgång mot alla odds”. Detta innebär inte enbart att en person blir framgångsrik trots utsatthet för riskfaktorer utan även har egenskapen att återhämta sig framgångsrikt från en traumatisk situation. Van Hook (2014, s. 4) refererar till Walsh (2006) som påstår att resiliens framhävs när en person under och efter tragedier, besvikelser och misslyckanden inte enbart ser de negativa konsekvenserna, utan även kan uppleva en positiv förändring och utveckling via den negativa upplevelsen.

Utveckling av resiliens påverkas av risk- och skyddsfaktorer som är varandras motpoler. Riskfaktorer ökar sårbarhet hos individen medan skyddsfaktorer stärker individens motståndskraft dvs. resiliens. Med sårbarhet menas hur mottaglig individen är för de risker som finns i omgivningen vilket kan leda till negativ utveckling. (Werner 2003, s. 25-26).

#### **4.1.1 Riskfaktorer som påverkar resiliens hos barn**

Risker kan delas in i tre olika grupper; individuella, familjebaserade och samhällsliga risker. Risker leder inte automatiskt till problem och sårbarhet hos barn. Det beror mera på vilket sätt barnen ser och hanterar olika risk- och stressituationer. (Borge 2005, s. 56, 70). Nedan beskrivs de individuella och familjebaserade riskfaktorerna som påverkar barns

resiliens. De samhälleliga riskfaktorerna presenteras inte eftersom de inte är relevanta för reflektionskortens innehåll.

Individuell risk kan vara medfödd och ärvd. Den kan också vara förknippad med barns temperament, personlighet och svåra anpassningsförmåga. Om barn är blyga och därtill isolerar sig kan det t.ex. leda till risk för psykiska problem. Barns häftiga temperament kan utgöra ett hinder för utvecklingen av resiliens. En annan individuell risk kan vara barns egna upplevelser av att ha varit t.ex. tvångsomhändertagen, flykting eller offer för övergrepp. (Borge 2005, s. 56-57).

Familjebaserad risk är kopplad till barnets föräldrar och deras roll. Risker för utvecklingen av resiliens hos barnet kan vara föräldrarnas mentala ohälsa, missbruk, problem i äktenskapet, oförmåga att fostra och ge omsorg samt misshandel. Det finns vissa riskfaktorer som barn har kontroll över t.ex. val av vänner och aktiviteter. Däremot har barn ingen kontroll över t.ex. föräldrarnas gräl, misshandel eller missbruk. (Borge 2005, s. 58-59).

Barn som lever i en miljö där riskfaktorer förekommer kan utveckla ett negativt beteende. Detta negativa beteende finns med i barnens utveckling och är svårt att bryta. Med andra ord kan riskfaktorer förstärka barns negativa beteende och därmed kan en ond cirkel uppstå. Däremot har resilienta barn hittat en metod att bryta den onda cirkeln och har använt riskfaktorerna till sin egen fördel och styrka. För att hjälpa barn som befinner sig i en riskfylld miljö att utveckla resiliens, lönar det sig att i första hand stödja barnet och dess föräldrar istället för att t.ex. ta ett beslut som eventuellt löser problemet men inte har barnets behov i centrum. Fokus bör inte ligga på att ta bort barnet ur den riskfyllda miljön, utan på att förstå varför riskfaktorn förekommer, hur den påverkar barnet och hur barnet upplever och hanterar den. (Borge 2005, s. 63-71).

#### **4.1.2 Skyddsfaktorer som påverkar resiliens hos barn**

Det finns mindre forskning om skyddsfaktorer än vad det finns om riskfaktorer. Exempel på skyddsfaktorer är god social kompetens, hög intelligens, goda prestationer, positiv inställning samt goda relationer både till föräldrar och anhöriga. En god miljö där uppfostran och stöd ingår skyddar barn från riskfaktorer och sårbarhet. (Andershed & Andershed 2005, s. 227).



Jenson och Fraser (2006, s. 9) beskriver skyddsfaktorer som påverkar barn och ungas resiliens. De har delat in skyddsfaktorerna i tre olika kategorier; faktorer i individens personlighet, i den sociala omgivningen och i miljön. I arbetet beskrivs inte skyddsfaktorerna i miljön närmare med tanke på reflektionskortens mål. Jenson och Fraser menar att de individuella skyddsfaktorerna för barn är bl.a. sociala färdigheter, problemlösningsförmåga, positiv attityd till livet, temperament och hög intelligens. Skyddsfaktorer i barnets sociala omgivning är exempelvis barnets anknytning till föräldrarna, ömsesidig relation till syskon och förmåga till konflikthantering i familjen.

Gilligan (1997) har (enligt Daniel & Wassell 2002, s. 13) sammanfattat skyddsfaktorer på följande sätt; en trygg bas, god självkänsla och känslan av självpåverkan. En trygg bas innebär att barnet får känslan av samhörighet och säkerhet. Med god självkänsla menas att barnet känner sig tillräcklig, värdefull och kompetent. Känslan av självpåverkan innebär att barnet känner bemästring och kontroll samt har förståelse för de egna styrkorna och begränsningarna.

Daniel och Wassell (2002, s. 13-14) menar att det finns sex grundområden i barnets liv som stärker dess motståndskraft. Dessa sex områden är trygg bas, utbildning, vänskap, färdigheter och intressen, positiva värderingar samt social kompetens. Skyddsfaktorer inom varje enskilt område har en positiv inverkan på främjandet av barns resiliens.

## **4.2 Självbild**

En människas självbild beror på hur hon uppfattar sig själv, hurdan hon är, vilka starka och svaga sidor hon har, vad hon kan, vad hon respekterar och vad hon strävar efter i livet. Självbilden styr människans val. En bra självbild gör att människan klarar av att kontrollera sitt liv. En god självbild och människobild gör det lättare att reflektera över olika händelsers orsaker och följder. (Keltikangas-Järvinen 2000, s. 17).

En persons självbild är fortsättningen på meningar som börjar på "Jag är...", dvs. personens egen värdering av vem hon är. Självbilden handlar om de tankar och minnen som en person har om sig själv i olika sammanhang, både lyckanden och misslyckanden. De är de här erfarenheterna som sedan bildar grunden för hur en person ser sig själv. Däremot kan en persons självbild skilja sig från hur andra ser på personen i fråga. En persons självbild kommer inte enbart inifrån utan självbilden påverkas även från hur andra ser på en som

person. Kultur, kön och genus, klass, religion, etnicitet och funktionshinder spelar en stor roll. (Stahre & Ryd 2012, s. 94).

Under uppväxten bygger människor upp självbilder från samspel med viktiga personer, dessa självbilder blir en viktig styrande kraft i en människas vardagliga liv. Alla människor bär på ett lager med olika självbilder. De här olika självbilderna kan ses i människors svängningar i humöret inför vardagliga aktiviteter med vänner, grannar eller arbetsvänner. Självbilden kan då ändra om en annan människa inte ger bekräftelse då personen skulle behöva, vilket då leder till att människans negativa självbilder tar över. Däremot om en person får den bekräftelse som hade väntats går personen direkt med lättare steg, eftersom personens positiva självbild då blev förstärkt. Om en person har en positiv självbild underlättar det dagliga samspelet med andra. Människan har både medvetna och omedvetna självbilder, det betyder att de omedvetna självbilderna påverkar människan omedvetet. (Cullenberg-Weston 2008, s. 17-18).

Cullenberg-Weston (2008, s. 22-24) konstaterar att det bakom depression, ångest eller ätstörningar ofta ligger ett problem i människans självbild. Hon säger även att det är många som tror att om en person får komplimanger ändrar det en persons självbild. En person som har en negativ självbild har bara förmågan att ta upp komplimanger för stunden. Det kan även vara så att en person inte alls klarar av att ta till sig positiva kommentarer utan gallrar bort det direkt. Detta brukar Cullberg-Weston kalla för ”färgade glasögon”. Som ett exempel till hur dessa färgade glasögon påverkar vår självbild kan tas en person som har anorexi. En person med anorexi ser sig själv som överviktig medan andra ser personen som ett benrangel.

En persons självbild och självkänsla påverkar varje stund av våra liv men oftast är det så att personen inte vet hur självbilden och självkänslan utvecklas. Dessutom kan en persons negativa självbilder och brister i personens självkänsla sänka livskvaliteten. Om en person har dålig självkänsla nedvärderar och motarbetar personen ständigt sig själv. Med dålig självkänsla kritiserar personen sig själv hela tiden. Självkänslan ger människor möjligheten att ta vara på livet. En person med svag självkänsla kan känna sig vilsen och otillräcklig. En negativ självkänsla är även kopplad till en negativ självbild. (Cullenberg-Weston 2008, s. 14-15, 22).

Då en person har en god och balanserad självkänsla vet personen vem hon är. Personen ser på sig själv med accepterade ögon och vågar stå upp för sig själv i sitt liv. En person som

har god självkänsla klarar sig bättre genom kriser och motgångar. Ju mer en person jobbar med att stärka sin självkänsla desto lättare blir det sedan för personen att stå emot känslor som t.ex. skuld, skam, avund och i värsta fall självförakt. (Törnblom 2006, s. 21).

Det är vanligt att en persons självkänsla påverkas av att en person dagligen känner brister hos sig själv. Detta eftersom en person ofta jämför sig med andra och då känner att den andra personen är bättre och då känner personen sig värdelös i jämförelsen. Personer med god självkänsla i grunden är ofta medvetna om sina fel och brister, vilket de sedan försöker göra något åt och accepterar sig själva som de är. (Cullberg-Weston 2008, s. 23-26).

Självkänsla och självförtroende är två begrepp som man lätt kan förväxla med varandra. En persons självkänsla är känslomässigt förankrad, alltså det som sker i hjärtat. Medan en persons självförtroende är baserat på personens tankar, alltså det som sker i hjärnan. En person kan stärka sitt självförtroende på olika sätt. Självförtroende kan stärkas genom att personen ser sig själv som kompetent, ser bra ut utseendemässigt eller är omtyckt av andra. Många personer som vill stärka sitt självförtroende tar hjälp av olika materiella ting som t.ex. bostäder eller märkeskläder, eftersom de på det sättet definierar sig själva. (Cullberg-Weston 2008, s. 28-29).

Vuxna personer men även barn tycker om sig själva då de lyckats med någonting de har gjort. Självförtroendet utvecklas i takt med att vi lyckas och når framgång. En människas självförtroende stärks då hon klarar av och vågar göra något nytt och svårt. (Wennberg 2000, s. 39).

### **4.3 Social kompetens**

Mannberg (2001, s. 6) beskriver social kompetens som en förmåga att i relation med andra kunna handla på ett sätt vilket gör att vi uppnår våra egna och andras mål. Hon menar att den sociala kompetensen hos människan är situationsbunden, i en viss situation verkar en person vara väldigt socialt kompetent medan i en annan situation är personen mindre socialt kompetent. Social kompetens har två grundläggande perspektiv, att vara medveten om sig själv och att kunna tydliggöra för andra sina åsikter samt att vara empatisk.

Med social kompetens menar Ogden (2008, s. 212) att när människan utnyttjar miljöns möjligheter och sina egna förutsättningar utvecklas kompetenser som kunskap, förhållningssätt och färdigheter. Social kompetens varierar beroende på människans

individualitet, rollen i samhället samt mänskliga relationer runt omkring i vardagen. Den sociala kompetensen utvecklas via skolan, familjen och kamratrelationerna.

Social kompetens påverkar det anpassade beteendet hos människan vilket i sin tur knyter samman individ och kontext. Den sociala kompetensen gör att människan kan nå de förväntningar som omgivningen ställer samt agera på ett sätt som får positiva reaktioner som i sin tur leder till acceptans. (Ogden 2008, s. 213). Lerner (1986) (enligt Ogden 2008, s. 214) menar att social kompetens hos barn handlar om dess förmåga att känna krav från omgivningen och kunna anpassa sig till dessa. Dessa barn är kognitivt och beteendemässigt flexibla som ger en möjlighet att anpassa sig till omgivningen eller ändra på den så att egna mål blir uppfyllda. Putallaz och Gottman (1982) (enligt Ogden 2008, s. 215) menar att socialt kompetenta barn är positiva och har en förmåga att lösa konflikter. Barn med en god social kompetens är medvetna om normer och regler och har lätt att kommunicera med andra. Social kompetens ger också en positiv självuppfattning.

Barns grundläggande sociala kompetens kommer huvudsakligen från interaktionen mellan barn och förälder. I uppfostran används ofta belöning eller bestraffning för att nå ett visst beteende, genom detta lär sig barnet att handskas med aggressivt och impulsivt beteende. Utvecklingen av barnets sociala kompetens beror på barnets temperament och mottaglighet av negativa och positiva reaktioner. Utvecklingen av social kompetens påverkas av perceptuella och språkliga faktorer, därför är det viktigt att ett barn får leka, samtala och får erfarenheter av lärande i hemmet och utanför hemmet. (Ogden 2008, s. 229-230).

Social kompetens kan förväxlas med begreppet sociala färdigheter (Salmivalli 2005, s. 72). Med sociala färdigheter menas förmågan att bemöta andra människor och att bekanta sig med nya människor. Sociala färdigheter behövs för att kunna anpassa sig till grupper och för att kunna ha en interaktion med andra. Färdigheterna handlar om kunskap att lyssna, godkänna andra människor, att hålla regler och att vara samarbetsvillig. Om en människa inte har dessa färdigheter uppstår det ofta problem. (Kauppila 2005, s.125).

Det finns gemensamma beskrivningar på vilka sociala färdighetsområden som ingår och de är empati, social sensitivitet, prosociala färdigheter, samarbetsfärdigheter, relationsfärdigheter, sociala kommunikationsfärdigheter, problemlösningsfärdigheter, självhävdelse och självkontroll. Sociala färdigheter som kan tränas bland 5-åriga barn är empati, självhävdelse, självkontroll, samarbete och ansvarstagande. (Ogden 2008, s. 232, 234).

Samarbete och ansvarstagande är två av de grundläggande färdigheterna som barn kan träna. När de hamnar i gruppsituationer och är tillsammans med sina vänner måste de lära sig att samarbeta. Det innebär att dela med sig, hjälpa andra, följa regler och instruktioner. Barn som är i ständig konflikt med andra barn och vuxna har oftast svårt att samarbeta. Färdigheterna går att tränas upp. När barn får uppgifter och ansvar att själva planera och genomföra aktiviteter lär de sig ansvarstagande. Barn lär sig när de vuxna visar tillit och uppmuntrar dem att ta ansvar. (Ogden 2008, s. 236, 238).

För att ett barn ska få sociala färdigheter behövs träning. Om inte barnet får denna träning kan det leda till många svårigheter och till och med utanförskap i sociala situationer. Då barnet har fått träning inom sociala färdigheter har det lättare att klara svåra sociala situationer. Barnet behöver positiv feedback av sin omgivning och känslan av att lyckas. Om inte barnet får detta uppstår känslan av besvikelse och då blir barnet lätt stämplat till osocialt eftersom barnet kan utveckla ett utmanande beteende. Det är viktigt att komma ihåg att alla barn utvecklas i olika takter, med tanke på de sociala färdigheterna, eftersom sociala färdigheter har att göra med kommunikativa färdigheter och språkutveckling. Faktorer som påverkar utvecklingen av barns sociala färdigheter är leende och skratt, hälsande och ögonkontakt, att hjälpa andra, att ta andra i beaktande, att gå med i leken, uttrycksförmåga, delande och samarbete, att acceptera auktoriteter, klara av svåra situationer, att ha positiva attityder, uttrycka sina känslor samt att kunna anpassa sig till grupper och kunna agera i grupper. (Kauppila 2005, s. 134-136).

#### **4.4 Självhävdelse**

Gresham och Elliott (1990) anser (enligt Salmivalli 2005, s. 82-83) att självhävdelse är en viktig färdighet som hjälper barn att ta kontakt med andra och få vänner. Barn som har bra självhävdelse tar själva initiativ till att komma med i leken utan att någon behöver bjuda in dem. De barn som har bra självhävdelse bjuder in andra barn med i aktivitet och har lätt att få vänner. De har även förmågan att presentera sig och ge en bra bild av sig genom att positivt beskriva sig själv. De är ofta självständiga barn och står för sin åsikt. De ifrågasätter orättvisor och kan stå emot gruppträck.

Självhävdelse handlar även om att fråga andra om information, bedöma informationen, agera efter den och reagera på andras agerande. Barn som har bra självhävdelse markerar sig socialt och har lätt för att uttrycka sina åsikter. Självhävdelse kan leda till ett negativt

beteende om barnet agerar dominerande, uppmärksamhetskrävande eller konfronterande. (Ogden 2008, s. 236-237).

#### **4.5 Självkontroll**

Med självkontroll menas förmågan att kontrollera sina känslor och sin vilja. Förmågan är mera styrd av förnuftet än känslolimpulser. Barn med självkontroll har medvetenhet om sina egna känslor och kan kontrollera starka känslor. Detta kallas med andra ord impulskontroll. Barn med självkontroll tänker först innan de handlar. De har också förmåga att stå emot frestelse som i situationer att fuska eller stjäla. Barn som inte får sin vilja igenom men har självkontroll klarar sig bättre i sociala sammanhang där det krävs kompromiss. Självkontroll handlar inte om att undertrycka sina känslor utan snarare om viljestyrning av hur känslorna uttrycks. Speciellt när barn upplever nederlag, frustration, motgångar och konflikter läggs självkontrollen på prov. Barn som har självkontroll är bättre förlorare och kan hantera nederlag. De kan acceptera sina brister och fel utan att de tappar kontrollen. (Ogden 2008, s. 237-238).

#### **4.6 Empati**

Ordet empati kommer ifrån grekiskans *empathia*. Ordets första del *em* betyder med och andra delen *pathia* betyder att känna. Därför kan empati ordagrant beskrivas som att "känna med". Med empatisk förmåga menas förmågan att kunna leva sig in i en annan persons situation och förstå hur den personen har det. Empati är en medfödd förmåga men det är de vuxna i barnets omgivning som är avgörande då förmågan hos ett barn antingen utvecklas eller bromsas. Speciellt föräldrarna har en stor roll i barnets liv och är även de mest betydelsefulla personer gällande barnets empatiska utveckling. (Öhman 2003, s. 9-10, 29).

Empati innebär inte enbart förmågan att leva sig in i en annans känsloupplevelse utan empati omfattar även handlingskraft, som med andra ord kallas prosocialt beteende. Med prosocialt beteende innebär att personen handlar utgående från sin inlevelseförmåga och agerar för att förändra en situation och för att hjälpa andra. (Öhman 2003, s. 29). Empati kan även beskrivas som en överlevnadsfärdighet, en inneboende förmåga att förstå andra människors tankar och känslor samt som en stark medfödd drift som inspirerar människan till att skapa nära vänskapsrelationer och samhörigheter där det centrala är att bry sig om

varandra. Till empatiskt beteende hör ärlighet, ödmjukhet, acceptans, tolerans, tacksamhet, tillit, hopp och förståelse. (Ciaramicoli & Ketcham 2000, s. 165-167).

Genom lek, som sociala fantasilekar och rollekar, kan barn utveckla sin empatiska förmåga. I takt med att barns intellektuella och känslomässiga utveckling ökar behöver den reaktiva empatiförmågan mer nyanserad stimulans för att vidare kunna utvecklas. Via leken ökar barns självkänedom och förmåga att ta ansvar. För att barn ska kunna utveckla förståelse för andra personers känslor måste barnet själv ha förståelse för sina egna känslor och hur de egna känslorna uttrycks. Leken är bra och stödjande eftersom den ger möjligheten för barn att utforska och uttrycka olika känslor som utvecklar både inlevelse och empatiförmågan. (Öhman 2003, s. 36, 86-87).

För att stärka barns empatiska förmåga är sagoberättande ett bra och stödjande alternativ. Genom sagoberättande får barn insikt via bl.a. inlevelse i olika rollkaraktärer, möjligheter till identifikation och möjlighet att utveckla och bearbeta känslor. Både medkänsla, inlevelse och en mängd uttryckssätt stimuleras genom sagoberättande. (Öhman 2003, s. 150, 164). En god omsorgsmiljö, både i hemmet och på daghemmet, där barnet bemöts med respekt och inlevelse gynnar barnets empatiutveckling. Även goda empatiska modeller och förebilder, som innebär personer som bjuder på sig själva och visar känslor med värme och tydlighet och därmed har tid, lyssnar och tar barnet på allvar gynnar barns utveckling av empati. (Öhman 2003, s. 41-44).

Det är vanligt att barn lever i en orealistisk värld där de kan göra vad de vill. Om barn upprepade gånger upplever empatiskt samspel med föräldrar, släktingar eller andra vuxna är det möjligt att de börjar skapa en mer realistisk bild av sig själva. Då barn behandlas med respekt och empati inser de att de inte kan göra vad som helst. Barn som växer upp i miljöer där empati ingår utvecklar en lugnande inre röst. Den lugnande inre rösten fungerar försäkrande t.ex. då barn känner att de misslyckats med någonting men ändå känner att de är värda att bli älskade för det. Barn som tvärtom lever i en miljö där empati saknas utvecklar en straffande inre röst som upprepat signalerar budskapet om att vara otillräcklig och inte duga till någonting. (Ciaramicoli & Ketcham 2000, s. 106-107).

## **4.7 Vänskapsrelationer**

Begreppet vänskap är ett svårdefinierat fenomen. Vänskap uppstår, växer och fördjupas, för att sedan kanske avta. Ett kriterium för vänskap är att personer ska kunna dela sin inre

värld med varandra. Ömsesidighet är viktigt för att vänskapen ska fungera. Det är även viktigt för vänskapen att relationen är frivillig och speciell. (Öhman 2008, s. 199).

Det är tillsammans med vänner som barn lär sig om sig själva och hur det är att vara med andra barn. Det är viktigt att barn känner sig accepterade i gruppen, att ha en vän är viktigt för den sociala utvecklingen men även för självkänslan. På daghem möts barn som har olika erfarenheter av hur samspel fungerar och hur man kommunicerar med varandra. Det är en viktig del för barns lärande att bli accepterade och få ta del av daghemmets gemenskaper. Barn känner tillit till sig själv och till andra om de får vara med. Det leder till att de blir bättre på att uttrycka sig, skapa och etablera relationer. Det är inte alltid enkelt för alla barn att vara tillsammans med andra. Det behövs både kunskap och förmåga att kunna ansluta sig till andra barns lek. Alla barn behöver stöd i det. (Öhman 2008, s. 166-168).

För att barn ska kunna utveckla vänskap med andra måste de finnas tillfällen till lek och samspel samtidigt måste de också känna varandra tillräckligt bra. De sociala behoven uppfylls tack vare vänskap och det är viktigt för alla människor oavsett ålder. Barn undersöker och utforskar olika aspekter av etik i sitt samspel eftersom de inte fullt ut har utvecklat empatiförmågan. Barn utmanar varandras gränser och lär sig genom det hur de kan vara tillsammans med andra. För att barn ska kunna bli vänner med andra behövs förmågan att kunna stödja och bekräfta sina vänner. En annan viktig del är förmågan att kunna hantera konflikter. Om barn har en god förmåga att hantera konflikter så utvecklas barns förmåga att lyssna till andras idéer, kompromissa och förhandla. Barn lär sig att lättare visa omtanke och hänsyn då de blir mer lyhörda för andra barns känslor. (Öhman 2008 s. 198-204).

I arbetet med kamratskap är det viktigt att den professionella skapar möjlighet för vänskap att uppstå. Viktigt att komma ihåg är att vänskap är ett frivilligt val mellan barn. Oftast blir barn vänner genom gemensamma aktiviteter som de tycker om. Det är den vuxnas ansvar på daghemmet att lära barn hur man ska vara tillsammans med andra barn. De professionella måste vara lyhörda och ge stöd till barn, annars kan inte vänskapsförhållanden mellan barn utvecklas. (Öhman 2008, s. 204-205).



## 4.8 Kroppsuppfattning

Barns kroppsuppfattning utvecklas i samma takt som deras kinestetiska sinne (led- och muskelsinnet). När barn ritar människor på ett papper kan deras kroppsuppfattning förstås tack vare att de ritar det som de känner till. De börjar t.ex. med att rita streck, övergår sedan till att rita halvcirklar, cirklar, ben och armar och med tiden tillkommer även andra kroppsdelar som öron, ögon, osv. Nyfikenhet och upptäckten av den egna kroppen börjar redan från spädbarnsålder. Barnen undersöker sig själva genom att titta, leka och röra vid sina kroppsdelar och är även intresserade av att utforska sina föräldrars ansikten och kroppar på samma sätt. Barn i daghemsålder börjar använda sig av känselsinnet, luktsinnet och smaksinnet för att få en bättre kroppsuppfattning. De äldre daghemsbarnen, 5-6 åringarna, intresserar sig även för att lyssna på kroppens olika ljud, som t.ex. hjärtslag och magkurr. Vid det här laget används alla sinnen aktivt, men för att barnen fullständigt ska kunna uppfatta sin kropp ligger fokus på motorisk aktivitet. Barnen i den här åldern blir alltmer medvetna om sina kroppar och de rörelser de kan utföra med dem. Det är viktigt att både som förälder och professionell stimulera barnens motorik eftersom deras jagmedvetande utvecklas via den fysiska och psykiska uppfattning de har om sig själva. (Ellneby 2007, s. 35-36).

Allt eftersom barnen växer blir grovmotoriken mera utvecklad och rörelserna blir mera kontrollerade. Redan vid fem års ålder är balansen välutvecklad, musklerna är starkare och de klarar av att simma och cykla. Vad gäller finmotoriken så är femåringarna vanligtvis på den nivån att de kan klä på sig, de kan använda bestick, sax och penna samt spela en del instrument. Det är också i den här åldern som barnen börjar föredra att använda ena handen mera än andra, dvs. att de antingen är högerhänta eller vänsterhänta. (Hwang & Nilsson 2011, s. 193-194).

Holle (1978) menar (enligt Ericsson 2005, s. 129-130) att det är viktigt att vuxna stimulerar och stödjer barns motoriska utveckling för att de ska få så goda chanser att utvecklas som möjligt. Holle anser att nyckeln till att stödja barns motoriska utveckling är att undvika att ge dem för svåra uppgifter och aktiviteter som de rent utvecklingsmässigt inte klarar av. Aktiviteter ska planeras enligt utvecklingsnivå och barnen ska klara av och automatisera dessa innan de går vidare till följande svårighetsgrad. Ericsson (2005, s. 130) menar att det på så sätt undviks misslyckanden och barnen får en positiv inställning till att utvecklas vidare. Ett misslyckande som är synligt för andra, som t.ex. ett misslyckande i kroppsövelser, innebär en eventuell utveckling av en negativ självbild och ett sämre

självförtroende. Vuxna bör förutom att kunna planera aktiviteter för barnen också ta vara på barnens egna initiativ till att röra på sig, eftersom det uppmuntrar barnen och är en utveckling i positiv riktning.

Brister i barns motoriska utveckling bör uppmärksammas av de vuxna som är i kontakt med barnen, så att insatser kan göras för att stimulera motoriken. För att stimulera barns motoriska utveckling kan föräldrar uppmuntra sina barn att vara nyfikna och upptäcka nya saker. Rörelser som att hoppa, rutscha, gunga, snurra, rulla runt och klättra samt leka med bollar och ballonger är exempel på rörelser som stimulerar motoriken. Faktorer som föräldrar ytterligare kan påverka är att begränsa användning av dator, TV och dylikt, föregå med gott exempel och promenera istället för att ta bilen, ordna fysiska aktiviteter och låta barnen cykla och gå till skolan när de nått skolålder. (Ericsson 2005, s. 130-131).

## **5 Resursförstärkande arbetssätt med föräldrar**

När det gäller att arbeta resiliensfrämjande med familjer, är nyckeln att göra en bedömning av deras risk- och skyddsfaktorer. Det kan ses som att den professionella och familjen är partners i ett samarbetsprojekt där målen är att förstå familjen, deras eventuella svårigheter, deras resurser och resiliens samt de barriärer som hindrar familjen från att nå sina resurser. När en professionell jobbar resiliensfrämjande med en familj, inom till exempel dagvården eller en familjecenterverksamhet, ligger fokuset på att hitta familjens resiliensresurser som ger dem hopp om en fungerande vardag. I familjens resiliensresurser ingår bland annat deras styrkor och de skyddsfaktorer som de har. (Van Hook 2014, s. 64).

Kunskapen om familjens resurser är inte bara information som den professionella håller för sig själv, utan det diskuteras med familjen under hela processen så att familjen känner sig delaktig. På så sätt ökar familjens självbehärskning och tro på sig själva samt tilliten och samarbetet mellan familjen och den professionella. Den här bedömningen visar också inom vilka områden familjen behöver stöd och vilka riskfaktorer de har i sin omgivning, så som till exempel problematiska kommunikationsmönster, olösta familjekonflikter, brist på effektivt föräldraskap och isolering från potentiella stöd från samhället (arbetslöshet, våld i samhället etc.). (Van Hook 2014, s. 64).

Van Hook (2014, s. 92) menar att resilienta familjer har ett effektivt ledarskap där föräldrarna ser till att deras barns behov möts, medan familjer med mindre resiliens kan ha brister i ledarskapet. Van Hook menar att brister i ledarskapet kan vara allt från att

föräldrarna missbrukar sin makt på ett dominant sätt till att ledarskapet så gott som inte existerar. Ibland kan fallet också vara det att ledarskapet inom familjen har varit tillfredställande, men att en händelse i livet har påverkat dem så pass att föräldraskapet påverkats negativt, som till exempel om föräldern har förlorat sitt jobb, blivit deprimerad eller kroniskt sjuk. Stora förändringar som också påverkar föräldraskapet är dödsfall, separation eller att föräldraskapet inte ändras i takt med att barnet växer upp. De här exemplen visar att föräldraskapet är situationskänsligt, förändringsbart och eventuellt i behov av stöd från en utomstående.

Vad ett bra föräldraskap är har alltid diskuterats och olika metoder har testats. Familjer under de senaste tjugo åren har ansträngt sig för att hitta en ledningsform som gynnar både de vuxna och barnen, utan att på något sätt kränka barnen. Resultaten har dock varit varierande och i många av fallen varit ogynnsamma av den orsaken att ledarskapet har getts i huvudsak till barnen av ren välvilja från föräldrarnas sida. Istället för att vara föräldrar har de blivit som servicepersonal som lyder barnens minsta vink. (Juul 2005, s. 135).

Siitonen (1999) (enligt Hansen 2004, s. 30) anser att empowermentrelaterat arbete ska vara både individuellt och en social process som utgår ifrån individen. Det är viktigt att skapa en omgivning som är resursförstärkande. I empowermentrelaterat arbete ingår frihet, ansvar, respekt, tillit, kontext, omgivning och positivitet, dvs. olika faktorer påverkar individens välmående och anknytningsprocesser. Med starka resurser kan individen på ett lättare sätt klara av motgångar. Siitonen menar att resursstarka individer har en förmåga och vilja att göra sitt bästa och ta ansvar för andra individer. Individen är mera positiv, känner sig fri, vilket i sin tur stödjer att ta ansvar. I samband med respekt och värdering samt tillit vågar individen ansvarsfullt fatta beslut.

Med ett empowermentrelaterat arbetssätt får familjen en möjlighet att återhämta sin kunskap. Det är viktigt att bygga upp goda förhållanden i familjen för att det ska bli möjligt att behandla svåra saker. Familjen ska få en känsla av att hantera situationen. Besluten beror då på familjens egna utgångspunkter och motivation. Istället för att se på problemen ska styrkorna lyftas fram genom att granska vad som är bra just nu och vad som redan fungerar. Familjens önskemål och hur de kan uppfyllas bör utredas. Fokus bör ligga på familjens framtid. (Hansen 2004, s. 14-31).

## 5.1 Stöd för föräldraskap

Olds (enligt Kalland 2011, s. 50) anser att forskning som pågått under en längre tid visar att tidigt ingripande med föräldrastöd som hembesök, redan under graviditeten, har en gynnsam effekt på hela familjens välbefinnande. För föräldrar som är i riskzonen är tidigt ingripande förebyggande. Det är först under de senaste åren som föräldrastödsgrupper och föräldrars intresse för att använda sig av föräldrastödsgrupper har ökat. Det finns slutna och öppna grupper, universella och indikerade. Universella grupper riktas till allmänna föräldragrupper medan de indikerade riktas till föräldragrupper som har klart identifierade problem. Det finns bevis på att indikerade föräldragrupper är kostnadseffektiva. Det positiva med de universella grupperna är att där finns möjlighet att nå ut till föräldrar innan de hamnar i riskzonen.

I Finland använder 99 procent av föräldrarna mödra- och barnrådgivningar och detta har gjort att föräldrastöd inom denna sektor används till stor del. Föräldrastödet finns även utanför mödra- och barnrådgivningarna och behovet av flera olika stöd finns speciellt för de föräldragrupper som finns i riskzonerna. Verksamheterna som öppna förskolor och familjecaféer är två stycken stödgrupper som är populära och mycket använda av föräldrar i Finland. De forskningar som gjorts om dessa stödgrupper har visat att föräldrarna uppskattar det stöd de får från grupperna, nya vänner har hittats och behovet att söka efter professionell hjälp har minskat. Finlands öppna stödgrupper för föräldrar ordnas oftast av tredje sektorn och de slutna grupperna ordnas mestadels av primärvården, barnskyddet och familjerådgivningsverksamheter. Eftersom föräldragruppernas deltagarantal och intensiteten hos föräldrar runt om i Finland varierar är det svårt att få klara och rätta forskningar inom dessa verksamheter. Majoriteten av de finländska barnen och familjerna mår bra, men de barnfamiljer som lever i låginkomst familjer är en stigande del. Mellan 2003-2005 ökade familjer som lever i fattigdom i Finland från 5 procent till 13 procent. (Kalland 2011, s. 48-51). För att få långvariga resultat av familjestödande verksamhet lönar det sig att ta fasta på familjens egna resurser och stärka dem. Genom att arbeta resursförstärkande ökar familjens motståndskraft mot kommande påfrestningar och återhämtningsförmågan förbättras. (Koskull von 2010a, s. 11).

För barnen är familjen och nära förhållanden en viktig resurs. Det är viktigt att barnen får färdigheter till god hälsa och att göra goda val i livet. Det är därför viktigt att familjen får handledning i ett tidigt skede och att resurserna i familjen ses. (Häggman-Laitila 2006, s. 7).

Barnens och föräldrarnas interaktion är viktig. I samband med interaktionen är det viktigt att föräldrarnas mentala hälsa är stabil och att de kan använda sina resurser. I detta fall finns det ofta oro över hur föräldrarna ska orka samt hur de ska klara av vardagen om de har mental ohälsa. Problem i föräldraskapet kan bl.a. vara att föräldrarna har svårt att svara på barnens behov, sätta gränser, att ha ett grepp om barnet och ett bra förhållande, osäkerhet samt överskyddande. Interaktionen kan påverkas av olika problem i familjeförhållandena t.ex. förhållandet mellan föräldrarna, särboende, om barnet är mycket i vård utanför hemmet, om syskonen måste ta ansvar över de yngre eller om familjen är väldigt stor. Stöd som ofta behövs inom föräldraskapet är uppfostringssätt, ansvar och fördelning i skötandet. (Häggman-Laitila 2006, s. 19-25).

## 5.2 Resursförstärkande metoder för föräldrar

Reflektionskortens som utvecklats inom arbetet har inspirerats av en resursförstärkande metod, EQ, och två program för föräldrar, Föräldraskapet Främst och ICDP-programmet. Metoden EQ har valts med eftersom den handlar om att tolka och förstå de egna känslorna. Föräldraskapet främst är ett program som ska stödja den reflektiva funktionen hos föräldrar och ICDP-programmet handlar om positivt samspel mellan föräldrar och barn.

Metoden EQ (Emotional Quotient) är en förkortning av känslomässig och emotionell intelligens. Dessa intelligenser gör att en person har förmågan att tolka och förstå egna känslor. Med hjälp av denna förmåga kan sedan andra personers känslor tolkas och förstås. EQ-arbetsmetoden består av fem olika områden som hjälper till att utveckla en persons emotionella intelligens, självkännedom, empati, ansvar, kommunikation och problem- och konflikthantering. (Wennberg 2003, s. 19, 27). För att kunna reflektera över andras tankar och känslor förutsätts förståelse för de egna tankarna och känslorna. På basen av EQ-metodens principer har en del av reflektionskortens uppbyggnad av frågor gjorts.

Föräldraskapet Främst är ett av de två programmen som använts som inspiration till reflektionskortens. Goyette-Ewing m.fl. (2002) menar (enligt Kalland 2011, s. 52) att programmet Föräldraskapet Främst (eng. Parents First, fin. Vahvuutta vanhemmuuteen) är det första stödet för föräldraskapet som är utvecklat för att stödja den reflektiva funktionen hos föräldrar. Kalland menar att syftet med programmet är att föräldrarna i grupp tillsammans ska fundera på vilka känslor och behov spädbarn uttrycker genom olika beteenden. Fokus ligger således på att ge barnets signaler mening och betydelse. Föräldraskapet Främstprogrammet erbjuder föräldrar att lära sig att bättre förstå sina barn

och att bättre kunna stödja deras utveckling samt att vid behov arbeta för förändringar i familjelivet. (Kalland 2011, s. 52). Exempel på följdfrågor enligt Föräldraskapet Främst metoden är "Kan du berätta mera?", "Hur känns det nu?" och "Vad tror du att ditt barn kände och tänkte i den situationen? Hur visade ditt barn dig det?" (Koskull von 2010b, s. 85). Trots att arbetet med reflektionskortet riktar sig individuellt till föräldrar till 5-6 åriga barn, har kortet utarbetats på principerna av programmet Föräldraskapet Främst. Kortens frågor baseras till en del på följdfrågorna enligt Föräldraskapet Främst.

Det andra programmet, ICDP-programmet (International Child Development Programme), fokuserar på det positiva samspelet mellan föräldrar och barn och används som en stödform för föräldrar. Metoden som används i programmet är vägledande samspel. Syftet med metoden är att föräldrarna ska utveckla sin bild de har av barnet och de upplevelser de har med barnet. I arbete med ICDP-programmet utgår det från relationen som finns mellan föräldrar och barn samt att det är föräldrarna som vet bäst vad deras barn är i behov av. Osäkerheten och känslan av att behöva hjälp och stöd som förälder kan uppstå när som helst och därför kan vägledande samspelsmetoden vara till nytta. Om en förälder är intresserad och nyfiken över hur deras barn fungerar kan förståelsen och relationen med deras barn bli bättre och växa. I denna metod finns tre olika dialoger (känslomässiga, meningsskapande, vägledande- och reglerande dialogen) som kan användas, de i sin tur har åtta fördjupade teman inom gott samspel. (Waldau 2010, s. 4). På principerna av metoden vägledande samspel och dess syfte har en del av frågorna till reflektionskortet utvecklats.

## **6 Professionellt samspel**

Som professionell kan samspelet med föräldrarna variera beroende på föräldrarnas motivation för samarbete och utveckling inom föräldraskapet. Relationen mellan den professionella och föräldern är avgörande för hur den professionella kan stödja samspelet mellan föräldern och barnet på ett positivt sätt. Ju mera den professionella bryr sig om barnet och dess omsorgssituation desto svårare kan det vara för den professionella att föra samtal med föräldern. Då den professionella ser relationen mellan föräldern och barnet som ett hinder mot barnets utveckling försvåras samarbetet mellan föräldern och den professionella. Genom att stödja föräldern i att ge nya och mera stödjande samtalsfärdigheter åt barnet kan barnets problem bättre lösas. (Hafstad & Øvreeide 2013, s. 202).

En del föräldrar kan tyckas vara onödigt bekymrade för sina barn. Denna överdrivna oro kan påverkas av föräldrarnas känsla av otillräcklighet eller p.g.a. att barnet väcker starka beskyddarkänslor. Om den professionella anser oron som onödig kan föräldern tycka att den professionella förminskar problemen. Genom att den professionella har goda samtalsfärdigheter får föräldern en känsla av att den professionella har förstått dess upplevelse av problemen. Med hjälp av detta kan den professionella uppmuntra till frågor och idéer som stödjer förståelsen och ökar valmöjligheter. Om den professionella visar att den lyssnar kan föräldern känna sig respekterad och bekräftad. (Hafstad & Øvreeide 2013, s. 203-204).

## **6.1 Reflektivt förhållningssätt hos den professionella**

Det viktigaste för att ha ett reflektivt förhållningssätt är intresset att fråga och undra vad en annan människa tänker eller känner. Genom att ha ett reflektivt förhållningssätt framstår den professionella inte som en självsäker expert utan uttrycks istället som en nyfiken och icke-vetande person. Meningen är att fokusera på föräldrarnas tankar och känslor och att ständigt sträva efter att förstå henne bättre. Vid reflektivt arbete med föräldrar ställs frågor för att få en tydligare bild av personens tankar och känslor. Processen går vidare först när den professionella förstått vad föräldern menar. Den professionella bör vara empatisk och mild. Eventuella misstag eller missförstånd erkänns, den professionella ber om ursäkt och försöker ställa till rätta igen. Lugn och respekt är viktigt för att föräldrarna ska vilja och kunna dela med sig av sina inre tankar, känslor och upplevelser. (Koskull von 2010a, s. 22-23).

Den reflektiva processen börjar med att stanna upp och ta ett steg tillbaka, vilket ger utrymme för tid att tänka. Genom att sätta ord för en upplevelse och berätta för någon annan synliggörs mönster och sammanhang. Verkliga situationer från föräldrarnas egna liv behövs för att förståelse och reflektion ska vara möjlig, med andra ord ska verkliga episoder ur det egna livet eller vardagen synliggöras. (Koskull von 2010a, s. 26-27).

Föräldrarnas reflektiva förmåga stimuleras genom att den professionella ställer öppnande och förlösande frågor. Öppnande frågor kan t.ex. innebära att den professionella ber föräldern att berätta mera. Det leder till att föräldern tvingas tänka efter och fundera på betydelsen av en viss situation eller ett beteende och kan leda till en ny insikt och fördjupad förståelse. Genom att ställa inspirerande frågor, som på ett positivt sätt tvingar föräldern att tänka efter noggrannare, sätts tankearbetet igång. En ny insikt eller fördjupad förståelse kan

uppfattas som att föräldern fått en förklaring till det som i början av den reflektiva processen kändes förvirrande, det i sin tur ger en känsla av både avslappning och befrielse. (Koskull von 2010a, s. 24-25).

## **6.2 Bemötande inom socialt arbete**

Inom socialt arbete är bemötande av andra personer en viktig del för att relationerna mellan professionell och klient ska bli och förbli positiva. Bemötande inom socialt arbete är där den professionella hjälper, vårdar, uppfostrar, betjänar eller förhandlar tillsammans med sin klient. Om bemötandet är positivt kan ett pålitligt förhållande mellan professionell och klient byggas upp. Ett bemötande är aldrig det andra likt med tanke på att personer som möts i vardagen är olika till sättet. (Blennberger 2010, s. 172, Mattila 2011, s. 15-16).

Blennberger (2010, s. 376-378) beskriver att det inom bemötande finns repertoarer, med det menar han olika delar i bemötande som ska tas i beaktande för att ett bemötande ska vara positivt. Han beskriver nio delar vilka är respekt, jämlikhet, vänlighet, tillit, närvaro, lyhördhet, empati, kritik och konfrontation samt humor. Respekt krävs för att ett bemötande ska vara gott. I bemötande ska respekt visas till varandra, t.ex. i ett möte mellan professionell och klient ska de båda visa respekt till varandra för att det ska vara ett gott bemötande.

Jämlikhet är ytterligare en del i socialt arbete som inte alltid observeras inom gott bemötande. Det finns två sorters jämlikhet inom bemötande, jämlikhet som finns mellan professionell och klient och jämlikhet mellan t.ex. två föräldrar på ett föräldramöte. Vänlighet inom bemötande är även en viktig del för att det ska bli ett gott bemötande. Inom socialt arbete ska vänlighet ingå för att arbetet professionell och klient emellan ska fungera. Om en person är för vänlig kan situationen bli jobbig och bemötandet negativt. (Blennberger 2010, s. 378-380).

Även om den professionella visar respekt och vänlighet mot sin klient, betyder det inte automatiskt att tillit kommer fram. Med detta menas att även tillit bör finnas för att bemötandet ska klassas som ett gott bemötande. Tillit kan komma fram på olika sätt beroende på om det är klientens tillit eller den professionellas tillit. Tillit i arbetet med klienten kan ibland försvinna för att arbetet ska kunna vara till nytta, till exempel när den professionella misstänker något hos klienten. (Blennberger 2010, s. 380).



Dessa ovan nämnda egenskaper skapar en bra start för ett gott bemötande men även närvaro och lyhördhet krävs för ett gott bemötande av klienten. Närvaro och lyhördhet benämns som empati och inom bemötande finns två olika former av empati som behövs i ett gott bemötande. Empati som uppmärksamhet riktar sig till att intresse och lyhördhet finns hos den professionella. Uppmärksamhet i socialt arbete visar att den professionella är med i diskussionen och ser klienten. Lyhördhet hjälper till att förutspå hur den professionella ska bemöta klienten och situationen. Empati som medkänsla ska alltid finnas med i bemötande men behöver inte alltid synas. En professionell behöver inte alltid visa empati till klienten för att visa gott bemötande. Den empatiska medkänslan ska relevant komma fram i socialt arbete. En professionell i socialt arbete behöver ibland visa stöd, uppmuntran och tröst i sitt bemötande. Dessa färdigheter hos den professionella har avgörande betydelser för det sociala arbetet tillsammans med klienten. (Blennberger 2010, s. 380-381).

Det sociala arbetet är inte alltid positivt. Ibland innebär bemötande att markera det negativa i klientens liv, därför hör kritik och konfrontation till en av de nio delarna. Den professionella kan behöva uttrycka kritik eller konfrontation mot sin klient för att arbetet ska bli bra. Med kritik och konfrontation i socialt arbete kan man fråga sig om det är etiskt rätt. Vidare menas det att det finns två olika sätt att se på konfrontation och kritik i bemötande av klienter i socialt arbete. Det är positivt att kunna konfrontera klienten och hjälpa till att förändra det negativa hos klienten men även att kunna ta klienten på allvar i vad den uttrycker sig i. Det är här som den professionellas bemötande betyder mycket för klientens livskänsla och förtroende till den professionella. Den sista delen innebär att visa humor och lätthet till klienten vilket signalerar avspändhet i bemötandet. Professionella som använder sig av humor i arbete med klienter kan använda det som ett sorts skydd för att inte få negativ klang på det sociala arbetet och för att undvika problemsituationer med klienter. (Blennberg 2010, s. 382).

Roos (2010, s. 46-47) har om människosyn, värdegrund och bemötande däremot beskrivit kunskaperna en professionell behöver för att ge ett gott bemötande till sin klient via kroppsspråket. Det finns olika faktorer som är viktiga i ett gott bemötande. Roos menar att de viktiga faktorerna inom socialt arbete är att ha ett avspänt kroppsspråk, vara trevlig i tonen, ha ögonkontakt, visa bekräftelse till klienten genom att se på klienten när de pratar, visa intresse för vad klienten säger och visa klienten att det finns tid för att prata.

## 7 Metod

Metodkapitlet består av arbetets litteratursökning, litteraturgranskning, innehållsanalys samt etik och tillförlitlighet. Litteratursökningen beskriver hur arbetets data (tidigare examensarbeten) har avgränsats och valts ut till innehållsanalysen. I litteraturgranskningen presenteras den data som bearbetats i innehållsanalysen. Innehållsanalysen består av sammanfattningar och analys av insamlad data som gett ett resultat i form av reflektionskort. Slutligen beskrivs etiken och tillförlitligheten i forskningsmetoden och i resultatet.

### 7.1 Litteraturgranskning

För att hitta relevant litteratur till arbetet har en litteratursökning gjorts. Litteratur som används i arbetet är böcker, artiklar och tidigare examensarbeten. Sökning av litteratur har gjorts i olika databaser, så som Google Scholar och Google Books, bibliotekskataloger och internet. Svenska, finska och engelska är de språk som använts för att hitta litteratur till arbetet. Primärkällorna i arbetet är publicerade mellan åren 2000-2014. Sekundärkällorna är äldre än primärkällorna men anses vara tillförlitliga eftersom de används i primärkällorna (Bell 2006, s. 88-89).

Sökning av tidigare examensarbeten har gjorts utgående från resursförstärkande teman som exemplifieras i projektplanen. Temana är självbild, social kompetens, empati, kamratrelationer, kroppsuppfattning, goda kostvanor och bemästring av känslor. Goda kostvanor och bemästring av känslor sållades bort p.g.a. att arbetet krävde avgränsning. Goda kostvanor ansågs inte passa ihop med de andra temana. Bemästring av känslor ansågs inte behöva vara ett skilt tema eftersom det är en del av både empati och självkontroll.

Sökord på svenska som använts i litteratursökningen är: *reflektivitet, föräldraskap, reflektivt föräldraskap, mentalisering, resursförstärkande, resiliens, kroppsuppfattning, motorik, barn och rörelse, självbild, självkänsla, självförtroende, empati, självkontroll, vänskap, kamratrelationer, social kompetens, självhävdelse, sociala färdigheter, bemötande, ICDP och EQ.*

Sökord på finska: *kohtaaminen, sosiaaliset taidot.*

Sökord på engelska: *mentalization, body image, resilience, reflective parenting.*

## 7.2 Innehållsanalys

Eftersom arbetet är ett delprojekt inom projekten ”Det resilienta barnet” och ”Familjehuset” följs en given projektplan. I arbetets projektplan ingår att utgående från resursförstärkande teman utveckla reflektionskort. Resursförstärkande teman som exemplifieras i projektplanen är självbild, social kompetens, empati, kamratrelationer, kroppsuppfattning, goda kostvanor och bemästring av känslor.

Reflektionskortens teman och frågor baseras på innehållsanalysens resultat. Utgående från tidigare examensarbeten som gjorts inom projektet ”Det resilienta barnet” har examensarbeten som omfattar självbild, social kompetens, empati, kamratrelationer och kroppsuppfattning valts. De examensarbeten som en innehållsanalys har gjorts av presenteras i tabell 1.

*Tabell 1. Data till innehållsanalys.*

<b>Skribenter</b>	<b>År</b>	<b>Examensarbete</b>
Gällros, A., Karlsson, M., Nordström, J. & Otakari, A.	2010	Det resilienta barnet - Teorier, metoder och ett genusperspektiv.
Järnström, I.	2010	Att stöda barns vänskapsrelationer med hjälp av social och emotionell träning.
Lundberg, M.	2010	Djurlåda med rollkort – Rollbyte som resiliensstärkande metod bland barn.
Männikkö, K.	2009	Tillsammans: samlingsförslag för att stöda vänskapsrelationer hos barn.
Mörk, J.	2011	I rörelse med KOPESO: Ett arbetsmaterial som stöd för barns kroppsuppfattning och resiliens.

Innehållsanalys är en metod som används för att tolka kvalitativ data. Det centrala inom innehållsanalys är att både analysera delar av insamlad data samt att se delarna i helheter och inte fokusera på detaljer. Den insamlade data delas in i teman eller kategorier där man försöker hitta samband mellan kategorierna. (Jacobsen 2007, s. 134-135, Larsen 2009, s. 101). För att uppnå arbetets mål, dvs. att utveckla reflektionskort som ska användas av professionella tillsammans med föräldrar har en innehållsanalys av data (tidigare examensarbetens resultat) gjorts.

För att tydligt få fram teman och frågor för reflektionskortet har de valda examensarbetenas resultat först sammanfattats. Därefter har tabeller (tabell 2-6) gjorts för

att klargöra examensarbetenas innehåll. I tabellerna framkommer även hur examensarbetenas resultat har delats upp i teman, kategorier och underkategorier.

I examensarbetet ”Det resilienta barnet”, skrivet av Gällros m.fl. (2010), presenterar de sitt resultat av arbetet i fem olika bilagor. Den första bilagan handlar om resiliens var de delar upp resiliens i risk- och skyddsfaktorer, men i arbetet koncentrerar de sig på skyddsfaktorer. De delar in skyddsfaktorer enligt faktorer i miljön, faktorer i individens personlighet och faktorer i den sociala omgivningen. De koncentrerar sig sedan endast på faktorer i individens personlighet. Individens personlighet delar Gällros m.fl. in i positiv attityd till livet, temperament, självbild, hög intelligens, social kompetens och problemlösningsförmåga. Sedan delar de upp självbild i självkänsla och självförtroende och social kompetens delar de upp i empati och sociala färdigheter.

Den andra bilagan berör social kompetens. De delar in social kompetens i individens anpassade uppförande och sociala färdigheter, men fördjupar sig enbart i sociala färdigheter. De sociala färdigheterna delar de upp i grundfärdigheter, utvecklade sociala färdigheter, emotionella färdigheter samt övriga sociala färdigheter. Exempel på en grundfärdighet kan vara att presentera sig själv, lyssna, påbörja en diskussion och be om hjälp. Utvecklade sociala färdigheter kan vara att ta del av en grupp, fungera i grupp, våga stå för sin sak och samarbetsförmåga. Exempel på emotionella färdigheter kan vara att namnge känslor, förmåga till empati, uttrycka ilska, rädsla och känslor. Att be om lov, attityder mot våld och mobbning, dela med sig och hjälpa andra hör till de övriga sociala färdigheterna.

I den tredje bilagan presenteras hur genusfaktorer och genusmedveten pedagogik kan stärka barns resiliens. De menar att genusfaktorerna och genusmedveten pedagogik så som språk, lek, självkänsla, kroppen och känslor behövs för att ett barns resiliens ska stärkas. I den fjärde bilagan sammanställer de målsättningar för genusmedveten pedagogik. Eftersom arbetet fokuserar på barnets resurser och inte på specifika pedagogiska metoder är det irrelevant att enbart beakta genusmedveten pedagogik med tanke på arbetets mål, som är att stödja föräldrar till reflektion för att stödja barnets resurser.

I sista bilagan har skribenterna utvecklat ett arbetsmetodschema. I arbetsmetodschema framgår vilka metoder som stödjer olika resiliensstärkande begrepp. De resiliensstärkande begreppen är indelade i två huvudrubriker, varav den ena är social kompetens och den andra är självbild. Begreppet social kompetens är indelad i empati och sociala färdigheter

medan begreppet självbild är indelad i självkänsla, självförtroende, kamratrelationer och kroppsuppfattning.

Tabell 2. Kategorisering av "Det resilienta barnet - Teorier, metoder och ett genusperspektiv".

Tema	Kategorier	Underkategorier
Resiliens	Självbild	Självkänsla Självförtroende
	Social kompetens	Empati Sociala färdigheter

Examensarbetet "Att stöda barns vänskapsrelationer med hjälp av social och emotionell träning" är skrivet av Järnström (2010). Syftet med examensarbetet är att stödja barns sociala kompetens och resiliens som stödjer barnet att skapa och upprätthålla vänskapsrelationer. Järnström har utvecklat 18 lekkort som professionella kan använda med barngrupper. Korten består av kompetensstärkande lekar och är numrerade i kronologisk ordning från 1-6. Korten är indelade i olika teman; självhävdelselekar, empatilekar och självkontrollekar.

Med självhävdelselekar lär sig bl.a. barn att presentera sig själv, lära sig andras namn, ta kontakt med andra barn och lära känna de andra barnen. Till självhävdelselekarna hör även att öka barns självkänsla genom att lära dem att tro på sig själva, försvara sig själva och kunna stå emot gruppträck. För att stärka känslan av delaktighet, öka barns koncentration och samarbetsförmåga lär sig barnen kommunikationsfärdigheter, bl.a. att ställa frågor, lyssna, turas om, ge förslag och hjälpa varandra. Med empatilekar lär sig barnen att känna efter hur de själva känner samt att det finns olika känslor i möten med andra människor. Därtill lär sig barnen bl.a. att känna igen och gestalta känslor, vara ömsesidig och visa omtanke och respekt till andra. Med självkontrollekar lär sig barnen att kunna följa andras uppmaningar, kunna kontrollera sig själva, ta andra i beaktande, lära sig konflikthantering samt kontrollera sina känslor.

Tabell 3. Kategorisering av "Att stöda barns vänskapsrelationer med hjälp av social och emotionell träning".

Tema	Kategorier	Underkategorier
Resiliens Social kompetens	Självhävdelse	Självkänsla Kommunikationsfärdigheter
	Empati	Ömsesidighet Känna igen och gestalta känslor
	Självkontroll	Ta andra i beaktande Konflikthantering Kontrollera sina känslor

Examensarbetet "Djurlåda med rollkort - Rollbyte som resiliensstärkande metod bland barn" är skrivet av Lundberg (2010). Syftet med Lundbergs examensarbete är att beskriva hur rollbyte kan användas som en resiliensstärkande metod bland barn. Produkten Djurlådan, som Lundberg utvecklat, är en låda bestående av rollkort som är avsedda för barn i 5-års ålder på daghem. Meningen med rollkorten är att barn genom rollek ska utveckla och öva sin empatiförmåga, vilket stödjer barnets sociala kompetens, vilket i sin tur stödjer utvecklingen av resiliens. Förmågorna att sätta sig in i andras situationer, att förstå vad andra känner och att ta andra roller behövs för att kunna vara empatisk.

Lundberg skriver i sitt examensarbete att barn behöver empatiska förebilder för att själv kunna utveckla sin empatiförmåga. På daghem är det de professionella som fungerar som empatiska förebilder och bör därmed planera verksamheten så att den stimulerar varje barns empatiförmåga. Då empatiförmågan utvecklas kan även barns självbild och självförtroende stärkas, vilket är viktigt för barns sociala kompetens.

Lundberg menar att rollbyte kan vara en lämplig metod att använda bland barn eftersom det finns barn som behöver få ut känslor och behov. Efter rolleken ska barnen kort berätta hur det kändes att vara i den bestämda rollen och får därmed öva på att sätta ord på sina känslor och våga säga vad de känner. Hon menar att genom att barn delar med sig av sina erfarenheter och känslor fås en känsla av delaktighet i gruppen. Genom att barn lär sig att uppfatta vad andra känner och hur det kan tänkas kännas att vara i någon annans situation kan relationer till andra förbättras. Då relationer till andra förbättras kan resiliensen förstärkas eftersom vänskap och positiva värderingar är stödjande för utvecklingen av resiliens.

Tabell 4. Kategorisering av "Djurlåda med rollkort - Rollbyte som resiliensstärkande metod bland barn".

<b>Tema</b>	<b>Kategorier</b>	<b>Underkategorier</b>
Resiliens Social kompetens	Empati	Självförtroende Självbild Känslor Vänner och positiva väderingar Empatisk förebild

Examensarbetet "Tillsammans-samlingsförslag för att stöda vänskapsrelationer hos barn" är skrivet av Männikkö (2009). Examensarbetet består av en teoridel samt en tillämpad del. Syftet med arbetet är ett samlingsförslag, "Tillsammans", som är utarbetat för att stödja vänskapsrelationer hos barn. Samlingsförslaget strävar efter att stödja barn i utvecklingen av social kompetens och i vänskapsrelationer hos barn, vilket i sin tur stärker resiliensen. Teoridelen av arbetet behandlar begrepp som social kompetens, resiliens och vänskap. Frågeställningarna för arbetet är hur vänskapsrelationer kan fungera som skyddande faktorer och förstärka resiliensen hos barn samt på vilket sätt "Tillsammans" kan utveckla barns sociala kompetens och förmågan att knyta vänskapsrelationer.

Männikkö har kommit fram till att begreppen vänskap och social kompetens är närliggande och även påverkar varandra, dvs. en hög social kompetens bidrar till möjligheten för barn att etablera vänskapsrelationer. Hon konstaterar att den sociala kompetensen och vänskap bland jämnåriga är faktorer som fungerar som skydd för resiliensen. Männikkö har även kommit fram till att vänskapsrelationernas betydelse för barn är stor samt även relevant för utvecklingen av den sociala kompetensen. De barn som har vänner har lättare att samarbeta, kan lyssna på och uppmärksamma andra samt ha respekt för andras åsikter. Dessutom har Männikkö kommit fram till att vänskap bidrar till en känsla av gemenskap, delaktighet med andra och bra självkänsla.

Tabell 5. Kategorisering av "Tillsammans-samlingsförslag för att stöda vänskapsrelationer hos barn".

<b>Tema</b>	<b>Kategorier</b>	<b>Underkategorier</b>
Resiliens Social kompetens	Vänskapsrelationer	Samarbete Lyhördhet Respekt Gemenskap Delaktighet Självkänsla

År 2011 gjorde Mörk (2011) ett examensarbete, "I rörelse med KOPESO: Ett arbetsmaterial som stöd för barns kroppsuppfattning och resiliens", som handlar om kroppsuppfattning hos barn i fem års ålder. Syftet med examensarbetet är att beskriva hur rörelse kan påverka barns kroppsuppfattning som stärker social kompetens och resiliens. Målet med arbetet är att utforma ett arbetsmaterial som kan användas av professionella på daghem.

Resultatet blev KOPESO, som är en produkt vars syfte är att stärka barns kognitiva, perceptuella och sociala kroppsuppfattning. De tre delarna utvecklas parallellt med de motoriska färdigheterna. Den kognitiva kroppsuppfattningen innebär färdigheter som att namnge, uppfatta och förstå förhållandet mellan kroppsdelar. Den perceptuella kroppsuppfattningen innebär att kunna uppfatta information, bedöma hur mycket kraft och riktning som behövs i en rörelse, tolka kroppens signaler och att använda kroppsdelarna på ett lämpligt sätt. Med den sociala kroppsuppfattningen menas att barnet är ett med sin kropp samt att barnet kan, vill och vågar. De tre delarna är alla lika viktiga eftersom de tillsammans bildar en helhet för barns kroppsuppfattning och de bör därför representeras lika mycket. De professionella på daghemmen får via KOPESO tips på konkreta aktiviteter som stärker barns kroppsuppfattning. Fokusen i arbetet ligger på att motivera barn att röra på sig så att rörelse blir en naturlig del av deras vardag.

Tabell 6. Kategorisering av "I rörelse med KOPESO: Ett arbetsmaterial som stöd för barns kroppsuppfattning och resiliens".

<b>Tema</b>	<b>Kategorier</b>	<b>Underkategorier</b>
Resiliens Social kompetens	Kroppsuppfattning	Kognitiv kroppsuppfattning Perceptuell kroppsuppfattning Social kroppsuppfattning



Efter att ha gjort tabeller (tabell 2-6), där de valda examensarbetenas resultat presenteras, har en sammanställning av innehållsanalyserna gjorts. Sammanställningen är en tabell (tabell 7) bestående av tre kolumner; tema, kategorier och underkategorier. I första kolumnen, ”Tema”, presenteras det som tolkats som de enskilda examensarbetenas huvudtema. I andra kolumnen, ”Kategorier”, framförs examensarbetenas centrala innehåll och som sedan fördjupas i tredje kolumnen ”Underkategorier”.

I alla examensarbeten framkommer resiliens och social kompetens som huvudteman, förutom i examensarbetet skrivet av Gällros m.fl. (2010) där enbart resiliens är huvudtemat. Kategorier i examensarbetet skrivet av Gällros m.fl. är självbild och social kompetens. Till självbild hör underkategorierna självkänsla och självförtroende och till social kompetens hör underkategorierna empati och sociala färdigheter.

Kategorierna i examensarbetet skrivet av Järnström (2010) är självhävdelse, empati och självkontroll. Underkategorierna till självhävdelse är självkänsla och kommunikationsfärdigheter. Underkategorierna till empati är ömsesidighet och att känna igen och gestalta känslor. Underkategorierna till självkontroll är att ta andra i beaktande, konflikthantering och att kontrollera sina känslor. I Lundbergs (2010) examensarbete är kategorin empati med underkategorierna självförtroende, självbild, känslor, vänner och positiva värderingar samt empatisk förebild. I Männikkös (2009) examensarbete är kategorin vänskapsrelationer med underkategorierna samarbete, lyhördhet, respekt, gemenskap, delaktighet och självkänsla. Kategorin i examensarbetet skrivet av Mörk (2011) är kroppsuppfattning med underkategorierna kognitiv, perceptuell och social kroppsuppfattning.

Tabell 7. Resultat av innehållsanalys.

<b>Tema</b>	<b>Kategorier</b>	<b>Underkategorier</b>	
Resiliens	Självbild	Självkänsla Självförtroende	<b>R</b> <b>E</b> <b>F</b> <b>L</b> <b>E</b> <b>K</b> <b>T</b> <b>I</b> <b>V</b> <b>A</b>  <b>F</b> <b>R</b> <b>Å</b> <b>G</b> <b>O</b> <b>R</b>
	Social kompetens	Empati Sociala färdigheter	
Resiliens Social kompetens	Självhävdelse	Självkänsla Kommunikationsfärdigheter	
	Empati	Ömsesidighet Känna igen och gestalta känslor	
	Självkontroll	Ta andra i beaktande Konflikthantering Kontrollera sina känslor	
Resiliens Social kompetens	Empati	Självförtroende Självbild Känslor Vänner och positiva väderingar Empatisk förebild	
Resiliens Social kompetens	Vänskapsrelationer	Samarbete Lyhördhet Respekt Gemenskap Delaktighet Självkänsla	
Resiliens Social kompetens	Kroppsuppfattning	Kognitiv kroppsuppfattning Perceptuell kroppsuppfattning Social kroppsuppfattning	

Utgående från tabellens (tabell 7) kategorier har reflektionskortens sju teman; självbild, social kompetens, självhävdelse, empati, självkontroll, vänskapsrelationer och kroppsuppfattning valts. Reflektionskortens frågor baserar sig på de 24 underkategorierna som presenteras i tabellen. För att utveckla reflektiva frågor har frågornas uppbyggnad baserats på teori (kap. 3). En reflektiv fråga innebär att göra föräldern medveten om hur hennes sätt att vara påverkar hennes barn samt att föräldern ska kunna relatera till barnets beteende utgående från barnets tankar, önsknings, övertygelser, motivation och avsikter. En reflektiv fråga innebär även att väcka föräldrarnas medvetenhet om att deras mentalitet har en inverkan på barnet och deras interaktion.

Reflektionskortens frågor är formulerade så att reflektion hos föräldern skapas. Frågorna kan inte besvaras med ja, nej, kanske eller ibland. Frågeorden hur, när och i vilka situationer har därför använts för att väcka reflektion och göra frågorna så konkreta och raka som möjligt. Kortens frågor har konkretiserats så att föräldern ska kunna förstå varför barnet reagerar och agerar på ett visst sätt i en del situationer, hur föräldern själv reagerar och agerar samt hur det påverkar barnet. För att få frågorna konkretiserade har inte alla underkategoriernas termer använts i själva frågorna, utan förenklats så att frågorna ska vara förståeliga. Frågorna är ställda så att de inte kan misstolkas. Det viktiga är inte att föräldern har ett rätt eller fel svar, utan att reflektiva tankar väcks hos föräldern i föräldraskapet. Den professionella har möjlighet att situationsanpassa de reflektiva frågorna eftersom den professionella känner föräldern och barnet. För att underlätta situationsanpassningen finns stödord i en del frågor, t.ex. ”med andra barn, vuxna eller släktingar”. Utgående från ovan nämnda kriterier har de reflektiva frågorna formulerats. Målet med frågorna är att de ska stödja barnets resurser via föräldrarnas reflektiva förmåga. Med tanke på detta är frågorna ställda så att barnet står i centrum och föräldrarnas reflektion väcks.

### **7.3 Etik och tillförlitlighet**

Forskningens tillförlitlighet och etiska aspekter är beroende av varandra (Tuomi 2007, s.143). Suomen Akatemia (1998) (enligt Tuomi 2007, s.143) menar att en god forskningspraxis handlar om att följa riktlinjer, forskaren ska vara noggrann i arbetet och resultat presentationen. Forskaren ska ta i beaktande andra forskares prestationer på ett sakligt sätt. Resultatet av forskningen ska presenteras på ett tillförlitligt sätt.

Forskningens resultat och forskarens egna etiska principer påverkar de etiska valen i arbetet. Viktiga forskningsetiska frågor som kan ställas under arbetets process; hurdan är en bra forskning, är textens innehåll godtagbart genom hela arbetet, hur forskningsämnet har valts, hurdana forskningsresultat kan forskaren sträva efter och kan forskningens resultat vara skadligt för andra personer samt hurdana tillvägagångssätt får forskaren använda. (Tuomi 2007, s.143-144). Arbetets namn och innehåll har valts utgående från arbetets projektplan. Utgående från planens exempel på teman har examensarbeten som tangerar dessa teman sökts upp. I innehållsanalysen har tidigare examensarbeten sammanfattats i tabeller (tabell 2-6) som sedan har sammanslagits i en tabell (tabell 7) som utgått ifrån då reflektionskortet utvecklats, vilka är arbetets resultat.

För att göra en god vetenskaplig praxis är det viktigt att inte nedvärdera tidigare forskningsresultat utan att på ett korrekt sätt hänvisa till forskningen som använts. Det är viktigt att inte förvränga eller använda andra forskares resultat som egna utan att ha rättigheter till det. (Tuomi 2007, s.146). Tidigare examensarbetens resultat (data) har sammanställts och samma begrepp och termer har använts vilket betyder att det inte finns missvisande begrepp och resultat. De tidigare examensarbetena är tydligt presenterade i en tabell (tabell 1). Med detta menas att den forskningsetiska principen har följts vilket ger ett tillförlitligt resultat.

Tillförlitligheten i ett forskningsarbete är beroende av hur forskaren kan använda sig av sin förståelse under hela processen. I datainsamling är det viktigt att forskaren har ett bra underlag för att forskningen ska vara trovärdig. Tillförlitligheten är även beroende av hur forskaren tar fram den viktigaste informationen ur forskningen. Tolkningarna av den insamlade data forskaren fått har en stor betydelse för tillförlitligheten. Då forskaren har flera olika tolkningar av data kan forskaren argumentera för det som är mest relevant i hans forskning vilket ger ett mera mångsidigt resultat. En god kvalitativ analys ska vara logiskt uppbyggd för att resultatet ska vara mera meningsfullt. (Patel & Davidson 2013, s. 106-108). Arbetets resultat är tillförlitligt eftersom det kritiskt granskats av arbetets sju skribenter. Detta har gett möjlighet till en mer objektiv synvinkel och en bredare förståelse under hela processen, till skillnad från om arbetet skrivits av enbart en person.

Validiteten i innehållet kan stärkas genom att forskaren gör en logisk innehållsanalys. Innehållsanalysen består oftast av en koppling till teorin för undersökningen. Genom att hitta aktuella begrepp i litteraturstudien som kan kopplas till forskningsämnet kan forskaren få fram det viktigaste ur litteraturen. Efter detta kan de aktuella begreppen utvecklas till frågor eller kategorier som sedan hjälper forskaren att få fram den önskade informationen. En bra innehållsvaliditet består av god översikt av teorin inom ämnet vilket gör att forskaren kan utveckla relevanta enskilda frågor. Innehållsvaliditeten kan även granskas tillsammans med personer som är insatta i temat. (Patel & Davidson 2013, s. 102-103).

Datainsamlingen grundar sig på tidigare examensarbeten som berör samma teman vilket gör att resultatet blir mera tillförlitligt. De tidigare examensarbetenas resultat är kritiskt granskade i innehållsanalysen och utgående från dem har det mest centrala som förknippas med teorin tagits upp. Innehållsanalysen är logiskt uppbyggd. För varje sammanfattning av de fem granskade examensarbetena har en tabell (tabell 2-6) gjorts där de aktuella

begreppen är indelade i teman, kategorier och underkategorier. Innehållsanalysens resultat är så pass omfattande att den gav möjligheten att utveckla resursförstärkande teman. Vidare har teori sökts och de aktuella begreppen har presenterats för att ge en bredare kunskap och förståelse inom temat reflektivt föräldraskap. Utgående från både de teman som fåtts ur de tidigare examensarbetena och den teori som använts i arbetet har reflektiva frågor utvecklats.

Alla personer är lika värda och har rätt till självbestämmanderätt samt rätten till att bli hörda och delta i diskussion som angår dem själva. Genom gemenskap och dialog mellan personer ska goda lösningar kunna framkomma så att båda parterna är överens. Den professionella har ansvar för sin egen yrkespraxis, med detta menas att den professionella själv står för och motiverar samt tar ansvar för det den gör i sitt arbete. I diskussioner är det viktigt att den professionella tar i beaktande klientens tillit till den professionella för att det positiva förhållandet ska bevaras. (Henriksen & Vetlesen 2008, s. 165-167, 254).

Meningen med korten är inte att komma fram till en gemensam lösning, utan att väcka den reflektiva förmågan hos föräldern. Föräldrarna har rätt att själva bestämma om de vill använda korten tillsammans med professionella. Den professionella har ansvar över att föräldern blir likvärdigt behandlad och får sin röst hörd i diskussionen. Den professionellas roll är att stödja den reflektiva förmågan hos föräldern. Manualen till korten beskriver vad den professionella bör ta i beaktande i arbetet med föräldern. Föräldern har rätt att veta orsaken till varför korten används för att sedan kunna bestämma om de ska användas. Användningen av korten är frivillig. Det är viktigt att den professionella poängterar att tystnadsplikten hålls mellan föräldern och den professionella, detta hjälper föräldern att bygga upp tillit. Det är också viktigt att den professionella berättar för föräldern att det varken finns rätt eller fel svar. Den huvudsakliga uppgiften med korten är att föräldern reflekterar kring sitt eget föräldraskap. Miljön, där korten används, ska vara lugn och trygg för att skapa förtroende och tillit. Benämningarna i frågorna är förklarade och förenklade så att de är lätta att förstå. Den professionella kan formulera och använda frågorna enligt situation, som t.ex. använda barnets namn i frågorna. Frågorna är gjorda så att de inte kan misstolkas så att föräldrarnas reflektiva förmåga kan stärkas på bästa möjliga sätt.

Reflektionskortet är viktigt för att föräldrarna ska reflektera över sitt föräldraskap och därmed vara en god förebild för barnet. Kortens teman hjälper föräldrarna att ge barnet möjlighet att utvecklas inom de områden som anses vara svåra för tillfället för barnet och föräldern. Reflektionskortet som utvecklats är lättillgängliga och lätta att använda. Kortens

frågor handlar dels om känsliga ämnen men frågorna är ställda så att de inte är dömande och nedvärderande och familjens privatliv respekteras.

## 8 Resultatkapitel

Resultatet av arbetet är reflektionskort (bilaga 1), en manual till reflektionskort (bilaga 2) och en poster (bilaga 3). Syftet med arbetet är att stärka barns resurser genom att stödja föräldrars reflektiva förmåga. Målet med arbetet är att utveckla reflektionskort som ska användas av professionella tillsammans med föräldrar. Reflektionskortet uppfyller målet tack vare att frågorna är ställda så att föräldrarnas reflektiva förmåga väcks som i sin tur ökar förståelsen för det egna barnets tankar, känslor och handlingar. Barnets resurser och behov är i fokus vilket kommer fram i reflektionskortens frågor.

Resultatet i arbetet bygger på den skrivna teorin om reflektivt föräldraskap och resursförstärkande faktorer. En del av fokuset i resursförstärkande faktorer har legat på teori om resiliens och den andra om de sju resursförstärkande teman som tolkats fram i innehållsanalysen. Dessa teman är; självbild, social kompetens, självhävdelse, självkontroll, empati, kamratrelationer och kroppsuppfattning. Kortet har valts som produkt eftersom de är ett bra underlag för diskussion mellan den professionella och föräldern. Kortet är även lätt att använda och kan uppfattas som en låg tröskel i jämförelse med om produkten skulle ha utvecklats till ett bordsspel. Kortet är indelade i de resursförstärkande teman som nämns ovan. De har ytterligare indelats i 24 underkategorier. Utgående från underkategorierna har de reflektiva frågorna utvecklats.

Reflektionskortet är 34 till antalet och förvaras i en låda. I lådan finns även fyra stycken tomma kort som ger den professionella möjligheten att formulera egna frågor. Eftersom kortet har sju teman är de uppdelade i sju högar för att den professionella lätt ska kunna finna de kort som hon är i behov av vid ett specifikt tillfälle. På framsidan av kortet finns frågorna och på baksidan står det vilket tema kortet hör till. Varje underkategori har minst två frågor som är samlade på samma kort. På lådans lock finns en bläckfisk som är reflektionskortets logo. Bläckfisken valdes eftersom den har tre hjärtan och dessa tre hjärtan symboliserar barnet, föräldern och den professionella. Bläckfiskens armar är sju stycken och representerar kortets teman medan sugkopparna symboliserar de 24 underkategorierna. Bläckfisken är produktens logo och det är inte meningen att den ska användas som ett skilt verktyg. Den tas inte fram i samtalet med föräldern utan fokuset ligger på de reflektiva frågorna på kortet.

Reflektionskorterna kan användas inom dagvård och familjecenterverksamhet av den professionella tillsammans med föräldern. Korterna är ett verktyg för att stödja fostringsgemenskapen, dvs. samarbetet mellan föräldern och den professionella tillsammans utgå från barnets behov och arbeta för barnets bästa. Reflektionskorterna kan användas vid behov av professionella inom dagvård och familjecenterverksamhet, t.ex. under ett föräldrasamtal eller vid rådgivning. Föräldern och den professionella kommer överens om korterna ska användas eller inte i samtalet. Med andra ord har inte den professionella rätten att ensam bestämma om korterna ska användas utan föräldrarnas röst ska tas i beaktande. Den professionella leder diskussionen med korterna som underlag. Reflektionskorterna finns huvudsakligen hos den professionella, men är även tillgängliga för föräldern. Tanken med att den professionella har korterna är att hon kan situationsanpassa korterna med att t.ex. använda barnets namn och konkretisera frågorna vid behov. Eftersom det viktiga i samtalet är att väcka den reflektiva förmågan hos föräldern finns det inte några rätt eller fel svar. Föräldern behöver inte svara på frågan eftersom tankar och reflektion ändå väcks. Ett reflektivt tankesätt sker inte över en dag utan kräver bearbetning. Korterna är indelade i teman så att den professionella ska kunna välja det tema som behöver tas upp med föräldern. Om t.ex. den professionella anser att ett barns empatiförmåga behöver stärkas, används korterna med temat empati för att stärka den förmågan hos barnet. Frågorna är tidskrävande och därför rekommenderas att bara ett tema diskuteras per samtalstillfälle.

Manualen till reflektionskorterna har skapats så att den professionella ska få klarhet i hur reflektionskorterna ska användas. På så sätt behöver den professionella inte läsa in sig på hela arbetet. Manualen tar upp syftet med reflektionskorterna, hur, var och varför de används och vad den professionella bör berätta för föräldern. Den ger även tips till den professionella gällande användningen av korterna. Manualen finns i lådan tillsammans med korterna.

Postern består av rubriken ”Reflektivt föräldraskap”, arbetets logo och egenskaper som tolkats fram i innehållsanalysen som stärker barnets resurser och resiliens; hänsyn, gemenskap, lyhördhet, samarbete, delaktighet, respekt och ömsesidighet. Postern kan hängas upp på daghem och i familjecenterverksamheter där reflektionskorterna används. Meningen med postern är att väcka nyfikenhet och intresse för reflektivt föräldraskap hos föräldrar och professionella.

## 9 Avslutande diskussion

Syftet med arbetet är att stärka barns resurser genom att stödja föräldrars reflektiva förmåga. Målet med arbetet är att utveckla reflektionskort som ska användas av professionella tillsammans med föräldrar. Frågeställningar i arbetet är ”Hur kan professionella stödja den reflektiva förmågan hos föräldrar?”, ”Hurdana frågor ska den professionella ställa för att väcka reflektion hos föräldrar?” och ”Hur kan intressanta och ändamålsenliga reflektionskort utvecklas?”. Frågeställningarna har kunnat besvaras med hjälp av relevant litteratur i form av vetenskapliga artiklar och böcker.

Hur kan professionella stödja den reflektiva förmågan hos föräldrar? Den professionella kan genom att ställa reflektiva frågor stödja den reflektiva förmågan hos föräldern. Föräldern blir via de reflektiva frågorna medveten om hur hennes sätt att vara påverkar barnet samt om hur deras mentalitet har en inverkan på barnet. Det är viktigt att den professionella ger föräldern tid för reflektion över frågorna.

Hurdana frågor ska den professionella ställa för att väcka reflektion hos föräldrar? Frågorna ska vara formulerade så att det inte går att svara ja, nej, kanske eller ibland. För att väcka reflektion kan frågeorden hur, när och i vilka situationer användas. Meningen med frågorna är att föräldern ska förstå varför barnet reagerar på ett visst sätt, hur föräldern själv reagerar och hur det påverkar barnet. För att väcka mera reflektion kan den professionella ställa tillägsfrågor som t.ex. ”Kan du berätta mera?” eller ”Hur känns det nu?”.

Hur kan intressanta och ändamålsenliga reflektionskort utvecklas? För att reflektionskorten ska vara ändamålsenliga ska barnet stå i centrum. Genom att den professionella på förhand väljer ut vilka kort som är aktuella i samtalet kan föräldrarnas intresse väckas eftersom behovet av stöd eventuellt finns. Den professionella ska, via frågorna, stödja föräldern till reflektion för att föräldern ska kunna reflektera kring sitt eget sätt att vara samt hur det påverkar barnet. Frågorna kan situationsanpassas av den professionella, bl.a. kan barnets namn användas i frågorna och frågorna konkretiseras vid behov. Frågorna har inte några rätt eller fel svar, det viktigaste är att väcka reflektion hos föräldern. Eftersom föräldern själv får avgöra om hon vill använda korten tillsammans med den professionella, förutspås att de föräldrar som vill använda korten har ett intresse för dem. Postern, som är en del av arbetet, kan hängas upp på daghem eller familjecenterverksamhet för att väcka intresset hos föräldern.



Reflektionskorterna är riktade till föräldrar med 5-6 åriga barn och ska användas inom dagvård och familjecenterverksamhet. Som utvecklingsförslag till korterna kunde de även användas inom andra verksamhetsområden som t.ex. skyddshem, handikappsomsorgen eller missbruks- och mentalvårdsenheter. Korterna kunde också användas med föräldrar med barn i annan ålder än 5-6 år. En språkutveckling på finska och engelska av korterna kunde göras. Korterna kunde översättas till finska eftersom Finland är ett tvåspråkigt land, detta skulle öka nyttovärdet och användningen. En engelsk version av korterna kunde användas bl.a. med invandrarfamiljer.

Kortens frågor kan vidare utvecklas genom att konkretiseras, t.ex. kan frågan som tar upp föräldrarnas barndom "Hur var det då du var liten?" ställas. Även frågor där föräldern måste reflektera över sin egen förståelse hur barnet uppfattar föräldrarnas humör så som frågorna "Hur vet barnet att du är arg?" och "När vet barnet att du inte längre är arg?" kan ställas. Reflektionskorterna kunde vidare utvecklas till t.ex. en applikation för telefon och surfplatta, bordsspel eller nätsida. Denna utveckling kunde ske med tanke på hur samhället blivit mobiliserat och datoriserat under de senaste åren.

Arbetet har utgått från den givna projektplanen inom delprojektet "Reflektivt föräldraskap". Valet av tidigare examensarbeten som litteratur gjordes med hjälp av de teman som beskrevs i projektplanen, detta gör att alla slutarbeten inom projektet "Det resilienta barnet" och "Familjehuset" inte gått igenom. Innehållsanalysen består av analys av tidigare examensarbeten, vilket gör att egna tolkningar gjorts. Innehållsanalysens resultat har styrt arbetets resultat, dvs. reflektionskortens teman baseras på resultatet av analysen. Med tanke på att tidsramen för arbetet var relativt kort baserar sig arbetets teori på litteratur som var lättillgänglig. Detta gör att eventuellt annan relevant litteratur inte använts. Litteraturen som använts i arbetets teoridel har dels varit på finska och engelska, vilket gör att det kan finnas språkliga tolkningsfel.

Genom litteraturgranskning och innehållsanalys har arbetets mål uppnåtts och arbetets frågeställningar besvarats. I bedömningskriterierna uppmärksammas det mångprofessionella arbetet. Detta har inte uppnåtts i arbetsgruppen p.g.a. att den enbart består av socionomstuderande. Arbetet är skrivet av sju skribenter vilket eventuellt märks i arbetets text.

Tidigare i arbetsprocessen såg fem professionella inom familjecenterverksamhet på reflektionskortens frågor. De professionella ansåg att reflektionskorterna är nyttiga inom

familjecenterarbete och att frågorna kan väcka reflektion hos föräldrar. Efter att de professionella hade sett på frågorna måste frågorna göras om eftersom det hade skett missuppfattningar om hur frågorna skulle utvecklas. Korten har därför inte hunnit testas av professionella tillsammans med föräldrar och därmed är det svårt att säga om korten är ändamålsenliga.

## Källförteckning

- Ahnquist, J. (2011). Den svenska strategin för utvecklat föräldrastöd och familjecentralen som arena för föräldrastödjande verksamhet. Ingår i: Kekkonen M., Montonen M. & Viitala R. (red.). *Familjecenter i Norden – en resurs för barn och familjer*, s. 48-55. Köpenhamn: Oy Fram Ab.
- Andershed, H. & Andershed, A-K. (2005). *Normbrytande beteende i barndomen. Vad säger forskningen?* Stockholm: Gothia Förlag.
- Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Blennberger, E. (2010). *Etik i socialpolitik och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Borge, A.I.H. (2005). *Resiliens – risk och sund utveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Bäck-Wiklund, M. & Bergsten, B. (2010). *Det moderna föräldraskapet - en studie av familj och kön i förändring*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ciaramicoli, A.P. & Ketcham, K. (2000). *Empatins makt. Hur man uppnår närhet, självinsikt och varaktig kärlek*. Stockholm: Forum.
- Cullenberg-Weston, M. (2008). *Ditt inre centrum – om självkänsla, självbild och konturen av ditt själv*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Daniel, B. & Wassell, S. (2002). *The Early Years – Assessing and Promoting Resilience in Vulnerable Children*. London: Jessica Kingsley Publisher.
- Ellneby, Y. (2007). *Barns rätt att utvecklas*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ericsson, I. (2005). *Rör dig – Lär dig. Motorik och inläring*. Malmö: Elanders Berlings AB.
- Fonagy, P. & Allison, E. (2012). What is mentalization? The concept and its foundations in developmental research. I N. Midgley & I. Vrouva (Red.), *Minding the Child. Mentalization-Based Interventions with Children, Young People and their Families*. (s. 11-34). East Sussex: Routledge.
- Gällros, A., Karlsson, M., Nordström, J. & Otakari, A. (2010). *Det resilienta barnet. Teorier, metoder och ett genusperspektiv*. Åbo: Yrkeshögskolan Novia.
- Hafstad, R. & Øvreeide, H. (2013). *Utvecklingsstöd - Föräldrafokuserat arbete med barn*. Lund: Studentlitteratur AB
- Hansen, M. (2004). *Olipa kerran perhe – Arvostava työote perhetyössä*. Helsingfors: Picaset Oy.
- Henriksen, J-O. & Vetlesen, A.J. (2008). *Etik i arbete med människor*. Lund: Studentlitteratur.
- Hossein Etezady, M. & Davis, M. (2012). *Clinical perspectives on reflective parenting: Keeping the child's mind in mind*. Maryland: The Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc.
- Hwang, P. & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.

- Häggman-Laitila, A. (2006). *Perhepalvelut työntekijöiden ja perheiden arvioimana*. Helsingfors: Yliopistopaino.
- Jacobsen, D.I. (2007). *Förståelse, beskrivning och förklaring: introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Jenson, J.M. & Fraser, M.W. (2006). *Social policy for children & families: a risk and resilience perspective*. Thousand Oaks: Sage.
- Juul, J. (2005). *Livet i familjen – om det viktiga samspelet*. Uddevalla: MediaPrint Uddevalla AB.
- Järnström, I. (2010). *Att stöda barns vänskapsrelationer med hjälp av social och emotionell träning*. Åbo: Yrkeshögskolan Novia.
- Kalland, M. (2011). Betydelsen av socialt stöd och reflektiv kapacitet för föräldraskapet. Ingår i: Kekkonen, M., Montonen, M. & Viitala, R. (red.). *Familjecenter i Norden - en resurs för barn och familjer*, s. 51-53. Köpenhamn: Oy Fram Ab.
- Kauppara, R. (2005). *Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2000). *Tunne itsesi, suomalainen*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Koskull von, M. (2010a). Del I Teoretisk och praktisk utgångspunkt. Ingår i: *Föräldraskapet främst - ett utbildningsmaterial för familjegruppledare*, s. 6-39. Folkhälsan.
- Koskull von, M. (2010b). Del III Tillämpningar. Ingår i: *Föräldraskapet främst - ett utbildningsmaterial för familjegruppledare*, s. 76-93. Folkhälsan.
- Larsen, A.K. (2009). *Metod helt enkelt – En introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Kristianstad: Kristianstads Boktryckeri AB.
- Lundberg, M. (2010). *Djurlåda med rollkort. Rollbyte som resiliensstärkande metod bland barn*. Åbo: Yrkeshögskolan Novia.
- Mannberg, S. (2001). *Social kompetens*. Malmö: Liber Ekonomi.
- Mattila, K-P. (2011). *Lapsen vahvistava kohtaaminen*. Juva: PS-kustannus.
- Mäkelä, P. & Nylund, E. (2012). *RUF. Familjen och uppfostran – Att höja den reflektiva förmågan hos föräldrar*. Åbo: Yrkeshögskolan Novia.
- Männikkö, K. (2009). *Tillsammans. Samlingsförslag för att stöda vänskapsrelationer hos barn*. Åbo: Yrkeshögskolan Novia.
- Mörk, J. (2011). *I rörelse med KOPESO. Ett arbetsmaterial som stöd för barns kroppsuppfattning och resiliens*. Åbo: Yrkeshögskolan Novia.
- Naufeld, G. & Maté, G. (2009). *Våga ta plats i ditt barns liv - så stärker du relationen till ditt barn och undviker att barnets jämnåriga övertar din roll*. Jönköping: Brain Books AB.
- Ogden, T. (2008). *Social kompetens och problembeteende i skolan – kompetensutvecklande och problemlösande beteende*. Stockholm: Liber AB.

- Pajulo, M & Koskull von, M. (2010). Del I Teoretisk och praktisk utgångspunkt. Ingår i: *Föräldraskapet främst - ett utbildningsmaterial för familjegruppledare*, s. 6-39. Helsingfors: Folkhälsan.
- Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Roos, C. (2010). *Äldreassistent : om människosyn, värdegrund och bemötande*. Lund: Vårdförlaget
- Ryden, G. & Wallroth, P. (2008). *Mentalisering-att leka med verkligheten*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Salmivalli, C. (2005). *Kaverien kanssa: vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys*. Jyväskylä: PS- Kustannus.
- Slade, A. (2002). *Keeping The Baby In Mind: A Critical Factor in Perinatal Mental Health*. <http://main.zerotothree.org/site/DocServer/DocServer/vol22-6a.pdf?docID=2121&AddInterest=1144> (hämtat: 21.1.2014)
- Stahre, L. & Ryd, V. (2012). *Snällfällan – att bryta med känslomässigt ätande*. Stockholm: Fakta
- Tuomi, J. (2007). *Tutki ja lue – Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Törnblom, M. (2006). *Mera självkänsla – i kärlek och relationer, i föräldraskap, i arbetslivet*. Stockholm: Forum
- Van Hook, M.P. (2014). *Social Work Practice with Families*. Chicago: Lyceum Books Inc.
- Waldau, A. (2010). *För dig som är förälder till ett barn i åldern 0-5 år*. Halmstad: Bulls Graphics AB.
- Wennberg, B. (2000). *EQ på svenska. Emotionell intelligens i föräldrarollen i relationer på arbetsplatsen i skolan*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Wennberg, B. (2003). *EQ på svenska. Emotionell intelligens i föräldrarollen i relationer på arbetsplatsen i skolan*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Werner, E.E. & Smith, R.S. (2003). *Att växa mot alla odds : från födelse till vuxenliv*. Stockholm: Svenska föreningen för psykisk hälsa.
- Öhman, M. (2003). *Empati genom lek och språk*. Stockholm: Liber AB.
- Öhman, M. (2008). *Hissad och dissad – om relationsarbete i förskolan*. Stockholm: Liber AB.

## **Finlands författningssamling**

Barnskyddslag 13.4.2007/417. [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi) (hämtat: 31.3.2014).

**Självbild:** en persons självkänsla,  
självförtroende och värdering av vem hon är

**Självkänsla:**

När får du ditt barn att känna sig värdefullt?

Hur märker du att ditt barn känner sig värdefullt?

Hur kan du göra ditt barn medveten om vad han/hon är bra på?

Hur kan du stödja det som ditt barn är bra på?

Hur ser ditt barn på sig själv? (t.ex. nöjd, tillfredställd, otillräcklig)

Jämför sig ditt barn med andra barn på ett positivt eller negativt sätt?

Hur kan du påverka detta?

**Självförtroende:**

Hur reagerar ditt barn när han/hon lyckas/misslyckas med någonting?

Varför reagerar ditt barn som han/hon gör?

Hur reagerar du då ditt barn lyckas/misslyckas med någonting?

Hur reagerar ditt barn på din reaktion?

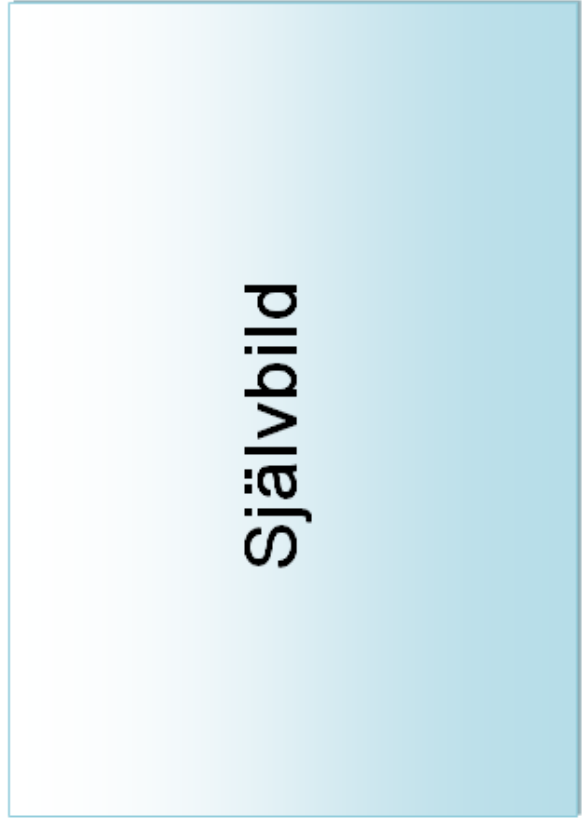
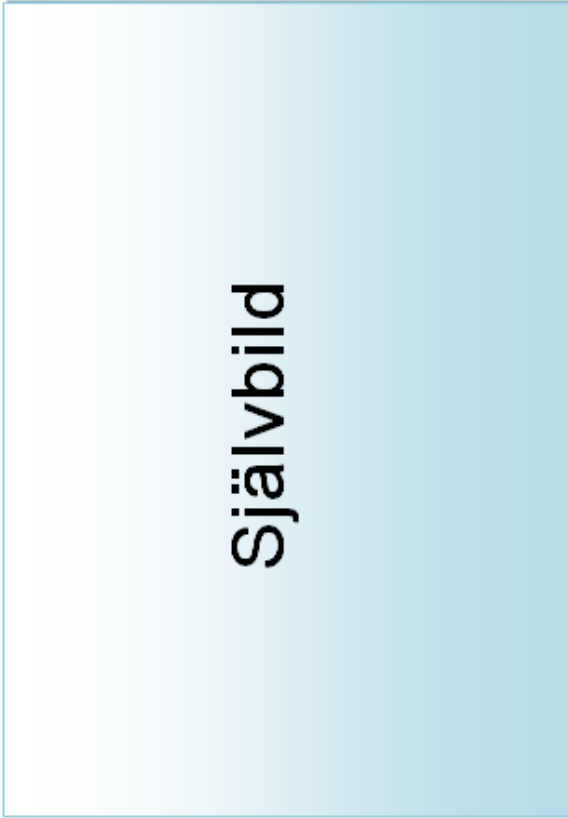
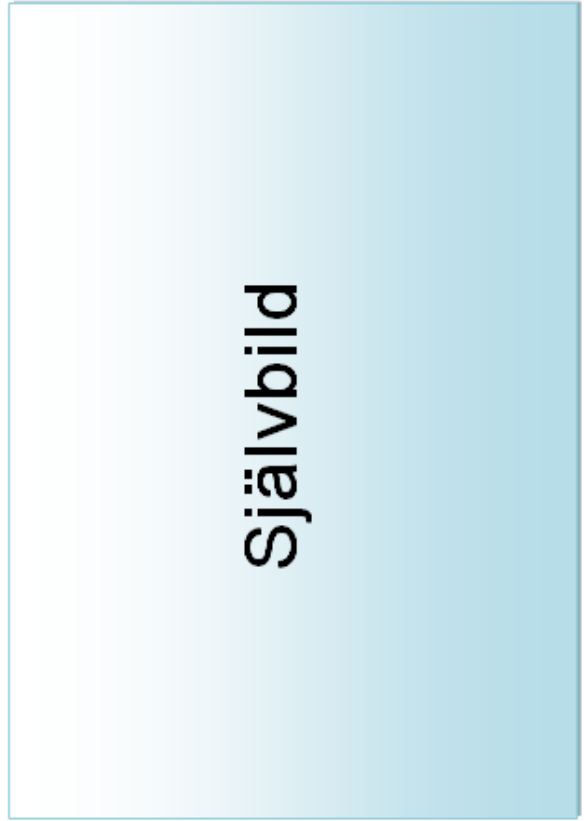
**Självförtroende:**

I vilka situationer känner ditt barn sig självsäker?

Vad gör du för att stödja ditt barn att bli mera självsäker?

På vilket sätt vågar ditt barn utmana sig i nya situationer? (t.ex. pröva på någonting nytt)

Hur uppmuntrar du ditt barn till att utmana sig själv?



**Social kompetens:** förmågan att se sina egna och andras mål samt handla så att de blir uppnådda

**Empati:**

På vilket sätt visar ditt barn förståelse för andras tankar och känslor?  
(t.ex. då någon är ledsen, glad, arg, rädd)

På vilket sätt visar ditt barn att han/hon bryr sig om sina vänner?

Hur visar ditt barn att han/hon kan ta andra i beaktande?

Hur kan du stödja ditt barns förmåga att ta andra i beaktande?

**Sociala färdigheter:**

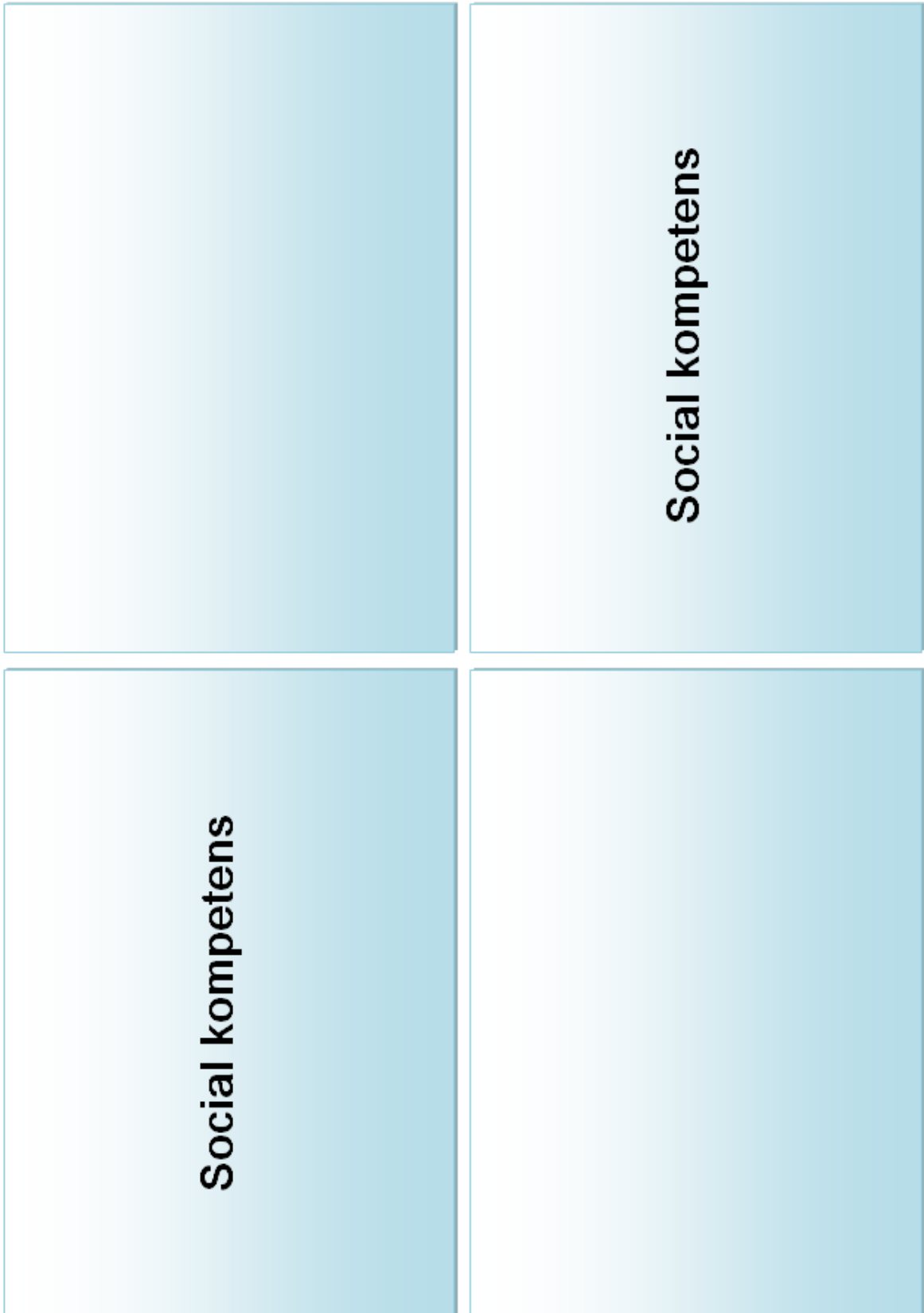
På vilket sätt bemöter ditt barn nya människor?

Hur ser du på ditt barns samarbetsförmåga?

Hur stödjer du ditt barns samarbetsförmåga?

Hur kan du stödja ditt barns sociala färdigheter? (t.ex. kunskap att lyssna, godkänna andra människor, hålla regler och vara samarbetsvillig)





**Självhåvdelse:** initiativtagande till samspel  
med andra

**Självkänsla:**

Hur ser ditt barn på sig själv? (t.ex. nöjd, tillfredställd, otillräcklig)  
Hur kan du stödja ditt barn till att känna sig nöjd och tillfredställd med sig själv?

Hur kan du göra ditt barn medveten om vad han/hon är bra på?  
Hur kan du stödja det som ditt barn är bra på/behöver utveckla?

**Kommunikationsfärdigheter:**

Hur upplever du att ditt barns kommunikationsfärdigheter är? (t.ex. att ställa frågor, lyssna, turas om, ge förslag och hjälpa andra)

Hur kan du stödja ditt barns kommunikationsfärdigheter?



**Självkontroll:** förmåga att kontrollera sina

känslor och sin vilja

**Ta andra i beaktande:**

Hur visar ditt barn att han/hon kan ta andra barn i beaktande?

Hur tar du andra i beaktande? (t.ex. vänner, partner, släktingar, barn)

Hur påverkar ditt agerande ditt barn?

**Kontrollera sina känslor.**

På vilket sätt kontrollerar ditt barn sina känslor och sin vilja? (t.ex. då ditt barn är ledsen, glad, arg, rädd)

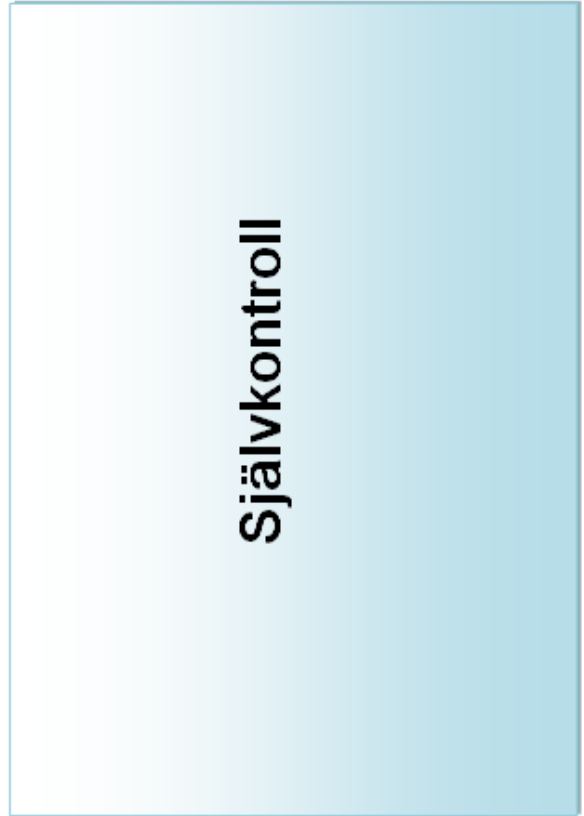
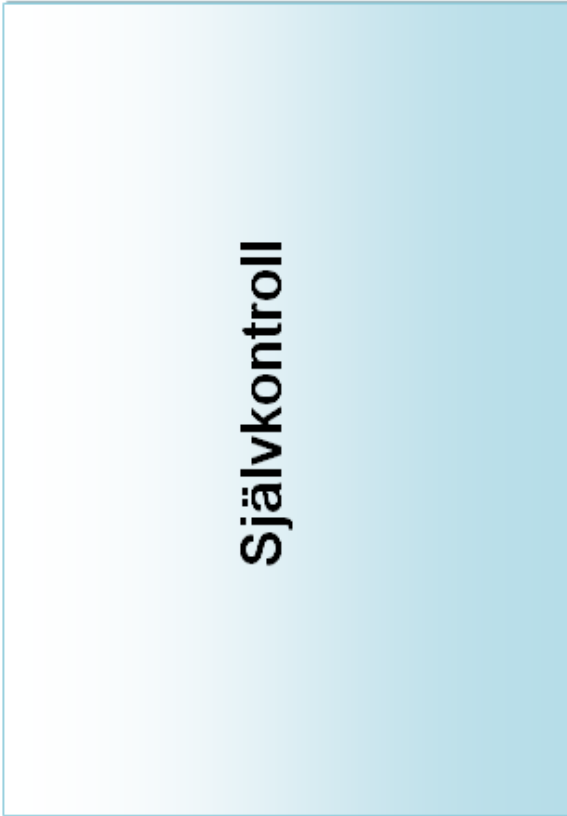
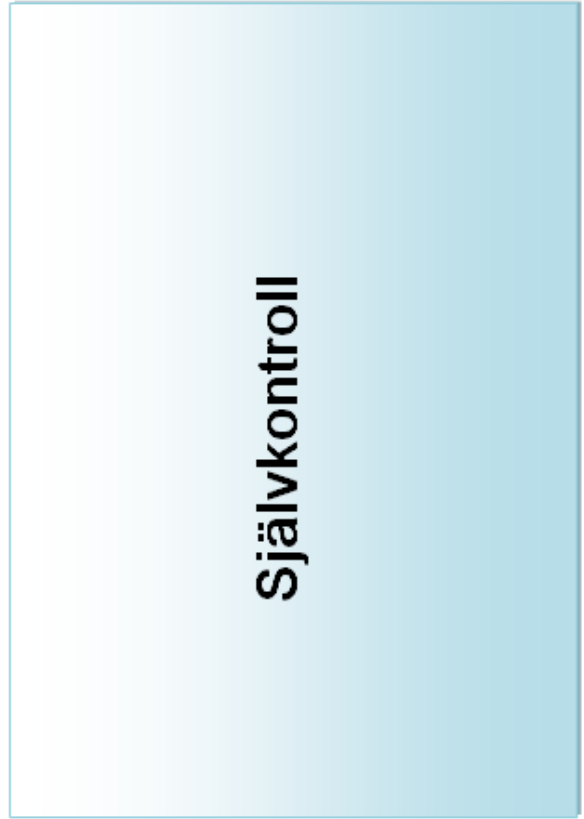
Hur kan du stödja ditt barns kontroll av sina känslor?

**Konflikt hantering:**

Hur hanterar ditt barn konflikter?

Hur hanteras konflikter i er familj? (t.ex. syskon emellan, vuxna emellan, barn och vuxna emellan)

Hur påverkar ditt sätt att förhandla och kompromissa med andra ditt barn? (t.ex. vänner, partner, släktingar, barn)



**Empati:** medkänsla och förståelse för  
andras känslor

**Ömsesidighet:**

Hur visar ditt barn att han/hon tar andra barn i beaktande?

Hur bekräftar ditt barn andra barn? (t.ex. bjuda in andra barn i leken, lyssna och se andra barn)

Hur kan du stödja ditt barn att umgås med andra barn?

**Känna igen och gestalta känslor:**

På vilket sätt visar ditt barn förståelse för sina egna känslor? (t.ex. då ditt barn är ledsen, glad, arg, rädd)

Hur uttrycker ditt barn sina känslor?

På vilket sätt visar ditt barn förståelse för andras tankar och känslor? (t.ex. då någon är ledsen, glad, arg, rädd)

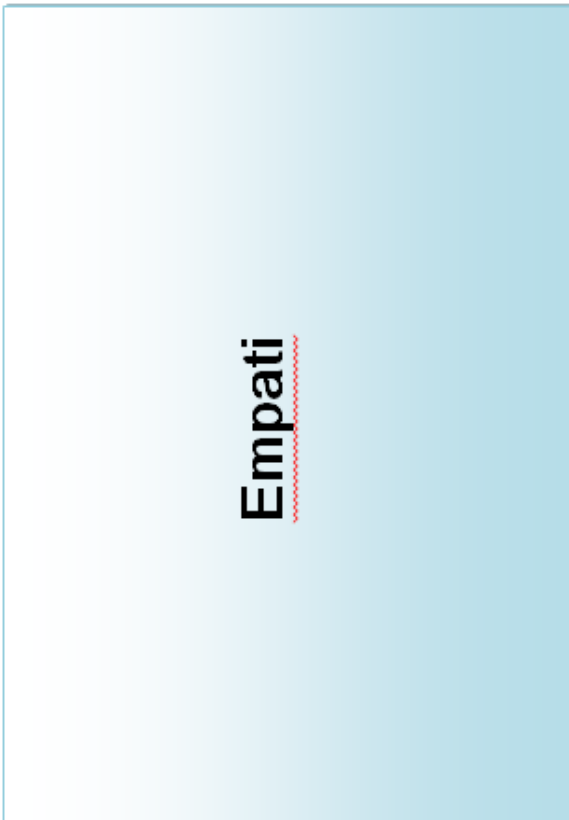
Hur kan du stödja ditt barns förståelse av andras tankar och känslor?

**Självförtroende:**

I vilka situationer känner ditt barn sig självsäker?

Hur uppför sig ditt barn i situationer där han/hon känner sig självsäker/inte självsäker?

Vad gör du för att stödja ditt barns självförtroende?



**Empati: medkänsla och förståelse för  
andras känslor**

**Självbild:**

Hur uppmuntrar ditt barn andra barn?

Hur reflekterar ditt barn över sina handlingar? (t.ex. om ditt barn slår ett annat barn, lämnar ett annat barn utanför)

Hur märker du att ditt barn förstår sina egna och andras känslor som handlingarna orsakar?

Hur kan ditt barns medkänsla för andra påverka barnets självbild?

**Vänner och positiva värderingar:**

På vilket sätt värderar ditt barn sina vänner?

Hur påverkar ditt sätt att värdera andra människor ditt barn?

Hur kan du som förälder uppmuntra och stödja ditt barn till vänskapsrelationer?

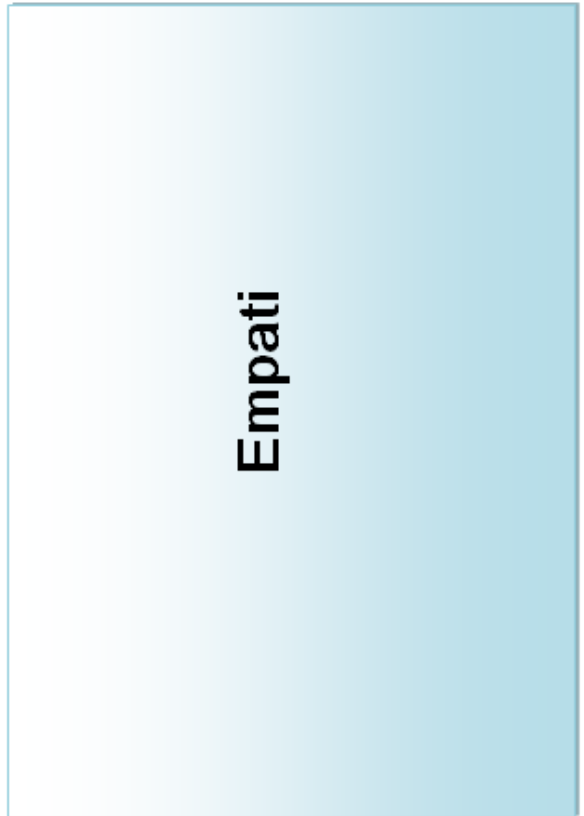
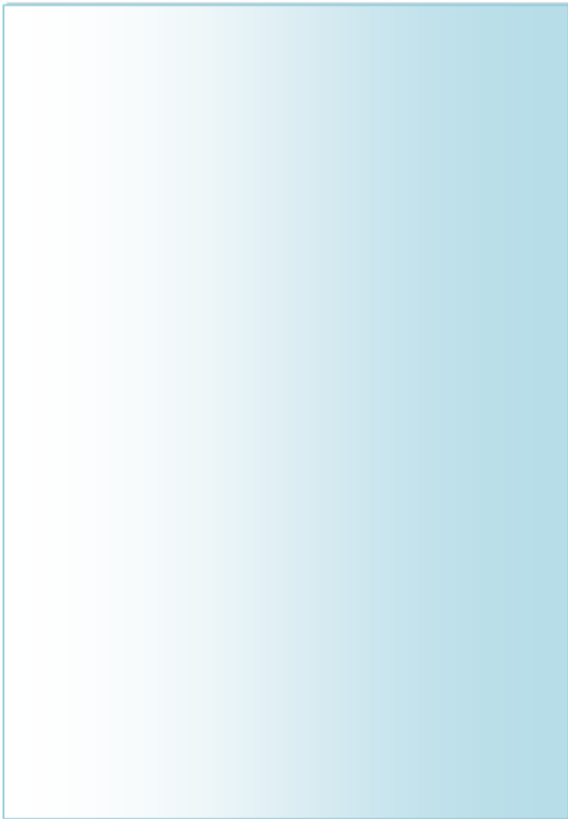
**Empatisk förebild:**

Hur visar du medkänsla till ditt barn? (t.ex. förståelse för om barnet gråter för att barnet är hungrig, ledsen, arg, trött, har smärta)

Hur påverkar ditt sätt att visa medkänsla ditt barn?

Hur kan du stödja ditt barn att visa medkänsla för andra? (t.ex. barn, vänner, släktingar)





**Vänskapsrelationer:** en frivillig och

speciell relation vänner emellan, känsla av gemenskap

**Samarbete:**

Hur samarbetar ditt barn med andra barn? (t.ex. i lekssituationer)

Hur kan du som förälder lära ditt barn att samarbeta?

**Respekt:**

Hur visar ditt barn att han/hon kan ta andra barn i beaktande?

Hur bekräftar ditt barn andra barn? (t.ex. bjuda in andra barn i leken, lyssna och se andra barn)

Hur kan du stödja ditt barn att visa respekt för andra barn?

**Lyhördhet:**

Hur visar ditt barn att han/hon förstår andra barns känslor utan att de uttrycker känslorna i ord? (t.ex. glädje, ilska, sorg)

Hur kan du stödja ditt barns förmåga att lyssna på och uppmärksamma andra?



**Vänskapsrelationer**

**Vänskapsrelationer**

**Vänskapsrelationer**

**Vänskapsrelationer:** en frivillig och

speciell relation vänner emellan, känsla av gemenskap

**Gemenskap:**

Hur uppför ditt barn sig i situationer med andra barn? (t.ex. i leksituationer, vid konflikter)

Hur tar ditt barn initiativ till samspel med andra barn?

Hur kan du som förälder uppmuntra ditt barn till samspel med andra barn?

**Delaktighet:**

Hur intresserad av att delta i aktiviteter är ditt barn? (på daghem, i hemmiljö)

Hur tar ditt barn plats bland andra? (t.ex. barn, vänner, släktingar)

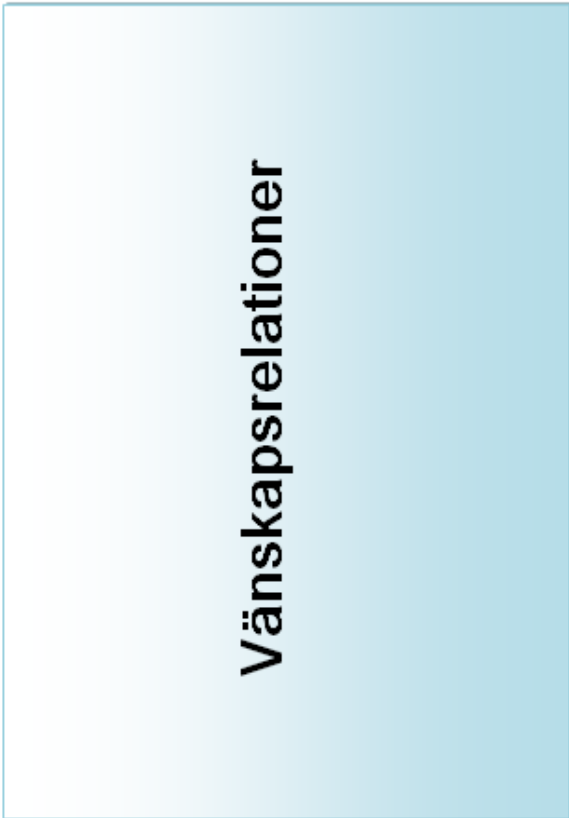
Hur påverkar ditt sätt att vara delaktig i aktiviteter ditt barn?

**Självkänsla:**

Hurdan självkänsla har ditt barn? (t.ex. tycker om sig själv, känner sig otillräcklig)

Hur märker du att ditt barns självkänsla påverkas av hans/hennes vänner?

Hur kan du stödja ditt barns självkänsla?



**Kroppsuppfattning:** den uppfattning man själv har om sitt utseende och sin kropp

**Kognitiv kroppsuppfattning:**

Hur visar ditt barn att han/hon förstår kroppens olika delar, vad de heter och hur de ser ut?

Hur kan du stödja ditt barns förståelse för de olika kroppsdelarna?

**Perceptuell kroppsuppfattning:**

Hur behärskar ditt barn stora kroppsörelser? (t.ex. springa, hoppa, balansera)

Hur mycket tid har du för fysisk aktivitet med ditt barn?

Hur kan du uppmuntra ditt barn till fysisk aktivitet?

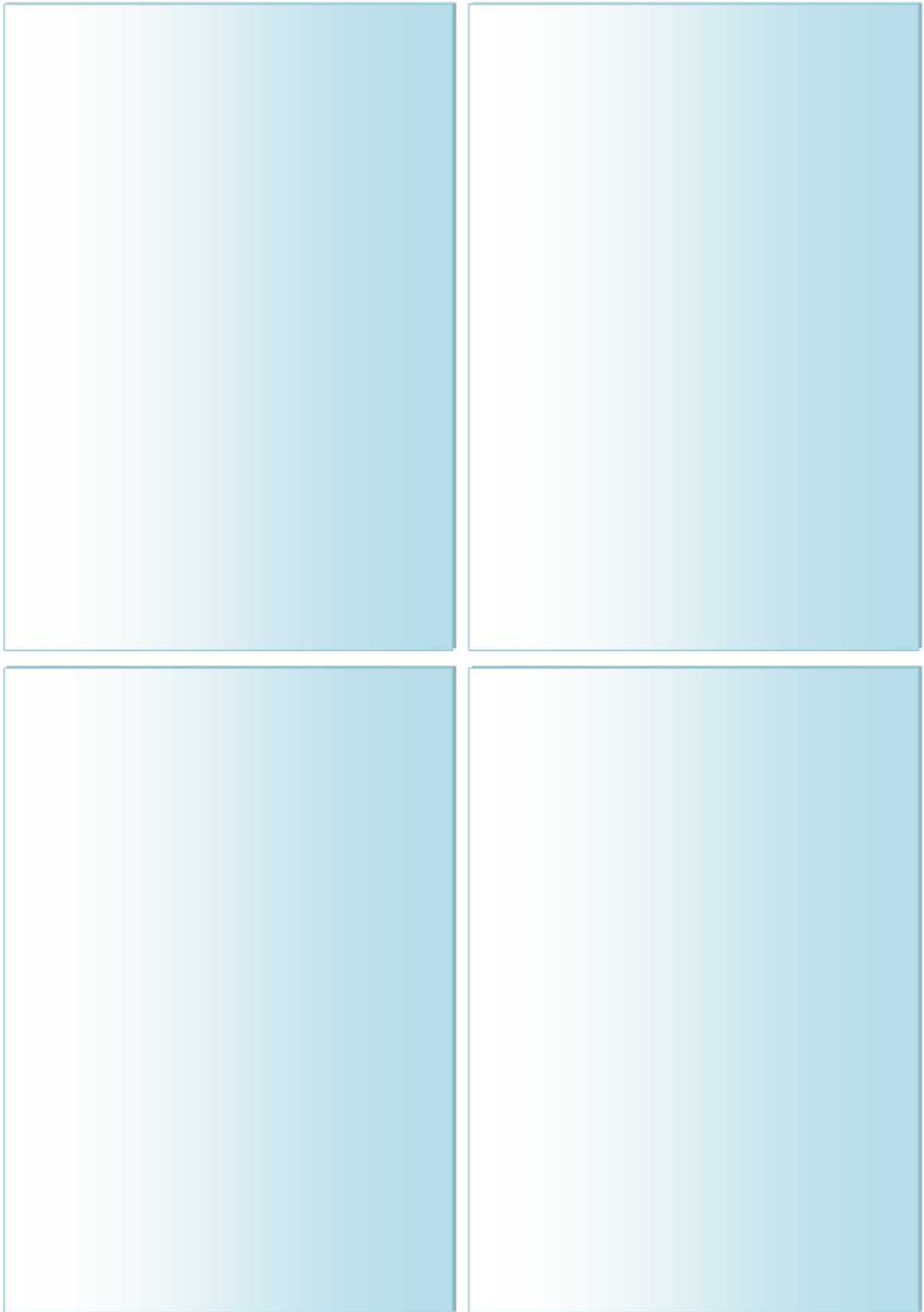
Hur kan du som förälder stödja ditt barns finmotoriska utveckling? (t.ex. påklädning, användning av bestick, användning av sax)

**Social kroppsuppfattning:**

Hur vågar och vill ditt barn vara delaktig i kroppslig aktivitet? (t.ex. kroppslig lek, fysiska aktiviteter)

Hur kan du stödja ditt barn att vilja vara delaktig i kroppslig aktivitet?









### **Manual för reflektionskort**

Syftet med reflektionskorten, som utvecklats inom delprojektet "Reflektivt föräldraskap", är att stödja föräldrar till reflektion för att stärka barnets resurser. Det centrala är att väcka diskussion genom att ställa öppna och reflektiva frågor till föräldrar.

Genom att reflektera över sitt eget föräldraskap kan föräldern bli medveten om hur det egna beteendet påverkar barnets beteende. Via reflektion kan föräldrar bättre förstå sitt barn och därmed stödja dess utveckling och resurser. Till följd av att den reflektiva förmågan hos föräldrar stärks kan de bli medvetna om att en positiv förändring i föräldraskapet är möjlig.

Reflektionskorten används av professionella med föräldrar t.ex. vid individuella föräldrasamtal på daghem eller rådgivning inom familjecenterverksamhet.

#### **Viktigt att tänka på under användning av reflektionskorten**

- Berätta varför korten används, att kortens användning är frivillig
- Poängtera tystnadsplikten
- Berätta att det varken finns rätt eller fel svar och att alla frågor inte behöver besvaras
- Poängtera att det viktigaste är att reflektion väcks

#### **Tips till den professionella i användning av reflektionskorten**

- Skapa en lugn och trygg miljö
- Förtroende och tillit är viktigt

- Tänk på att föräldern ska kunna känna att ingen annan har möjlighet att höra diskussionen
- Formulera och använd frågorna enligt situation. Den professionella kan t.ex. använda barnets namn i frågorna och förenkla eller omformulera frågorna vid behov
- Den professionella har möjlighet att formulera egna frågor på de tomma korten som finns i lådan
- För ett mer djupgående svar på frågorna kan den professionella ställa frågorna "Kan du berätta mera?" och "Hur känns det nu?"
- Det är inte meningen att alla teman ska användas vid ett tillfälle. Det rekommenderas att endast ett tema diskuteras per gång och att den professionella på förhand väljer vilka kort som ska användas
- Ge tid för diskussionen. Det är meningen att föräldern i lugn och ro ska kunna reflektera över frågorna
- Det går inte att förutspå hur länge diskussionen kommer att vara. Därför rekommenderas att föräldern och den professionella reserverar tillräckligt med tid
- Avsluta diskussionen när det känns naturligt att avsluta. Diskussionen får inte kännas påtvingad eller avslutas när den är mest givande och reflektiv





# Reflektivt föräldraskap



Natalie Ahtola, Christa Boström, Heidi Lindevall, Uli Meyer, Malin Stenvall, Anna Törnqvist, Emma Walls  
Examensarbete 2014  
Det sociala området