

”Att låta varje barn lysa”

En kvalitativ studie kring positiv pedagogik inom
småbarnspedagogik

Ellinor Lindfors

Emilia Lindfors

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Utbildning till socionom

Vasa 2024

EXAMENSARBETE

Författare: Ellinor Lindfors & Emilia Lindfors

Utbildning och ort: Socionom, Vasa

Inriktning: Småbarnspedagogik och metodik

Handledare: Lina Nybjörk

Titel: "Att låta varje barn lysa": En kvalitativ studie kring positiv pedagogik inom småbarnspedagogik

Datum: 13.5.2024

Sidantal: 47

Bilagor: 3

Abstrakt

Positiv pedagogik är en relativt ny pedagogisk metod som blivit alltmer aktuell inom utbildning. De senaste åren har man även inom småbarnspedagogiken börjat uppmärksamma fördelarna med positiv pedagogik. Till skillnad från småbarnspedagogiken i övriga Finland har Ålands barnomsorg etablerat positiv pedagogik i deras verksamhet; vilket väckte ett intresse att vidareutforska detta.

Syftet med examensarbetet var att granska hur personal inom småbarnspedagogik använder sig av positiv pedagogik i den dagliga verksamheten. Frågeställningarna inkluderade hurudan syn personalen har på positiv pedagogik som utgångspunkt inom småbarnspedagogiken och på vilket sätt positiv pedagogik används i den dagliga verksamheten inom småbarnspedagogiken.

För att på bästa sätt kunna besvara syftet med studien valdes en kvalitativ metod. Studien grundar sig därmed på ett icke-sannolikhetsurval, där respondenterna valdes utgående från deras kunskap och tillgänglighet. Fyra respondenter från olika daghem på Åland intervjuades online genom semistrukturerade intervjuer. Intervjувaren analyserades med hjälp av ad-hoc-metod.

Resultat blev att personalen använder sig av positiv pedagogik genom att lyfta barnens styrkor, ge varierande och genuint beröm, uppmärksamma små positiva handlingar samt främja positiva relationer. Dessutom framkom att respondenterna inkluderar styrkeord i sitt språkbruk och själva fungerar som rollmodeller när det kommer till att visa känslor och samarbeta. Man kan alltså konstatera att positiv pedagogik tillämpas på ett varierande sätt.

Språk: svenska

Nyckelord: småbarnspedagogik, positiv pedagogik, positiv psykologi

BACHELOR'S THESIS

Author: Ellinor Lindfors & Emilia Lindfors

Degree Programme: Bachelor of Social Services

Specialisation: Early childhood education and methodology

Supervisor: Lina Nybjörk

Title: "To Let Every Child Shine": A Qualitative Study of Positive Pedagogy in Early Childhood Education

Date: 13.5.2024

Number of pages: 47

Appendices: 3

Abstract

Positive pedagogy is a relatively new approach that has gained importance in education. In recent years, there has been a growing interest in the benefits of positive pedagogy in early childhood education. Unlike other parts of Finland, childcare in the Åland Islands has implemented positive pedagogy in their practices, which sparked an interest to explore this further.

The purpose of this thesis was to review how educators in early childhood education incorporate positive pedagogy into their daily routines. The questions included what view the staff has on positive pedagogy in early childhood education, and how positive pedagogy is used in the daily activities of early childhood education.

To best address the purpose of the study, a qualitative method was chosen. The study is based on a non-probability sample, where respondents were selected based on their knowledge and availability. Four educators from different daycare centers on Åland Islands were interviewed through semi-structured online interviews. The interview data were analyzed using an ad-hoc method.

The study found that the educators use positive pedagogy by emphasizing the children's strengths, providing diverse and authentic praise, noticing small positive actions, and promoting positive relationships. Furthermore, it was found that the respondents include strengths in their language and act as role models when it comes to expressing emotions and cooperating. It can be concluded that positive pedagogy is implemented in diverse ways.

Language: Swedish

Key words: early childhood education, positive pedagogy, positive psychology

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte och frågeställningar	2
3	Lagar och styrdokument	3
4	Positiv psykologi	4
5	Positiv pedagogik	5
6	Välbefinnande enligt PERMA	7
6.1	Positiva känslor	8
6.2	Engagemang	9
6.3	Relationer	10
6.4	Meningsfullhet	12
6.5	Arbete väl utfört	13
7	Resiliens	14
8	Negativa känslor	15
9	Styrkor	16
10	Beröm	19
11	Det inre samtalet	21
12	Kritiska perspektiv	23
13	Metoddiskussion	24
14	Resultatredovisning	27
14.1	Personalen syn på positiv pedagogik	27
14.1.1	Förutsättningar	27
14.1.2	Målgrupp	29
14.1.3	För- och nackdelar	30
14.2	Personalens användning av positiv pedagogik	32
14.2.1	Styrkor	32
14.2.2	Beröm	34
14.2.3	Känslor	35
14.2.4	Relationer	37
15	Sammanfattning	39
16	Slutdiskussion och kritiska synvinklar	42
17	Litteraturförteckning	44

Bilaga 1 Mejl till utbildningsledare

Bilaga 2 Samtyckesblankett

Bilaga 3 Intervjufrågor

1 Inledning

Positiv pedagogik är en pedagogisk metod som har sitt ursprung i positiv psykologi. Gemensamt för dessa är deras betoning på välbefinnande och att se det positiva hos varje individ. Positiv pedagogik handlar om att praktiskt tillämpa positiv psykologi i olika lärmiljöer. De senaste åren har man börjat forska kring positiv pedagogik och lagt märke till goda effekter på barns välbefinnande. Implementering av positiv pedagogik i finländska skolor har till exempel visat sig minska depression samt öka välbefinnande och engagemang bland elever. (Fagerlund, 2024; Leskisenoja, 2019, s. 17).

Inom småbarnspedagogiken har intresset för positiv pedagogik ökat de senaste åren, men ämnet är ännu relativt outforskat (Baker, Green, & Falecki, 2017, s. 1). Utexaminerade inom fältet av småbarnspedagogik i Finland har inte ännu fått tillräcklig kunskap om positiv pedagogik för att det ska kunna användas målinriktat i verksamheten (Ranta, Uusiautti, & Hyvärinen, 2020, s. 434). Personal inom barnomsorgen på Åland har däremot fått skolning inom positiv pedagogik och har börjat tillämpa det på flera daghem. Detta gav upphov till ett intresse att vidareutforska ämnet. Examensarbetet kommer därför att granska hur personal inom barnomsorgen på Åland använder sig av positiv pedagogik.

Examensarbetet är strukturerat på så vis att den teoretiska referensramen först behandlar grundläggande områden såsom lagar och styrdokument, positiv psykologi samt positiv pedagogik. Därefter behandlas välbefinnande enligt PERMA-modellen, vilket innebär att man främjar välbefinnande genom att uppnå positiva känslor, engagemang, relationer, meningsfullhet och "arbete väl utfört". Sedan beskrivs resiliens, negativa känslor, styrkor, beröm och det inre samtalet. Pedagogens roll i användningen av positiv pedagogik genomsyrar hela arbetet. Därefter följer en kort redogörelse för kritiska perspektiv på positiv pedagogik. I metoddiskussionen beskrivs metodval, etiska aspekter, urval och intervjuernas genomförande. Respondenternas svar analyseras i resultatredovisningen och sammanställs tydligare i sammanfattningen. I slutdiskussionen knyts arbetet samman.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med examensarbetet är att granska hur personal inom småbarnspedagogik använder sig av positiv pedagogik i den dagliga verksamheten. Frågeställningarna är:

1. Vilken syn har personalen på positiv pedagogik som utgångspunkt inom småbarnspedagogiken?
2. På vilket sätt används positiv pedagogik i den dagliga verksamheten inom småbarnspedagogiken?

Eftersom positiv pedagogik är ett brett område kommer vissa delar att avgränsas för att ge mera utrymme till teman som är centrala i förhållande till syftet. Fastän föräldrarna har en stor roll i samarbetet med småbarnspedagogiken exkluderas hemmets betydelse i examensarbetet, eftersom frågeställningarna endast berör pedagogernas synvinklar och erfarenheter.

Med tanke på den positiva pedagogikens starka koppling till välbefinnande kommer inte barns lärande och utveckling prioriteras i lika hög grad. Välbefinnande, lärande och utveckling är alla viktiga sammanhängande delar inom småbarnspedagogik, men i examensarbetet är främst välbefinnande i fokus. Eftersom välbefinnande är ett begrepp som kan förklaras på flera sätt, kommer examensarbetet grunda sig på PERMA-modellens förklaring av välbefinnande.

Karaktärsstyrkor är centrala inom positiv pedagogik men eftersom de är så många till antalet kommer inte alla förklaras djupgående. I examensarbetet behandlas karaktärsstyrkorna på ett mera allmänt plan, genom att de mest centrala nämns.

3 Lagar och styrdokument

Finland och det självstyrande landskapet Åland utgår från olika lagar och styrdokument gällande bland annat utbildning. Småbarnspedagogiken i Finland utgår från lagen om småbarnspedagogik (540/2018) medan barnomsorgen på Åland grundar sig på landskapslagen (2020:32) om barnomsorg och grundskola. Enligt 2 § i lagen om småbarnspedagogik (540/2018) beskrivs småbarnspedagogik som "en systematisk och målinriktad helhet som består av fostran, undervisning och vård av barn och i vilken i synnerhet pedagogiken betonas". Barnomsorgens uppgift är, enligt DEL II 1 § i landskapslagen (2020:32) om barnomsorg och grundskola, att "genom god omsorg, lekmöjligheter och pedagogisk verksamhet vara ett stöd för vårdnadshavarna i deras ansvar för barnets fostran och därigenom bidra till att alla barn får goda uppväxtvillkor".

Småbarnspedagogiken i Finland utgår från Grunderna för planen för småbarnspedagogik, medan Ålands barnomsorg grundar sig på Läroplanen för barnomsorgen på Åland. Till skillnad från Grunderna för planen för småbarnspedagogik benämns begreppet positiv psykologi i Läroplanen för barnomsorgen på Åland. Trots att begreppet positiv psykologi inte finns med i Grunderna för planen för småbarnspedagogik, finns där ändå ett stort fokus på välbefinnande. I den åländska barnomsorgen fokuserar man på att främja välbefinnande genom att lyfta barnets styrkor, se det positiva och skapa glädje och meningsfullhet i lärandeprocessen. Alla dessa teman har kopplingar till den positiva psykologin. (Ålands landskapsregering, 2022, s. 12; Utbildningsstyrelsen, 2022, s. 34).

Det finns alltså både likheter och skillnader mellan Finlands och Ålands lagar och styrdokument. Båda lagarna tar fasta på barnets rätt till vård, fostran och undervisning. Vid en jämförelse av lagarnas syfte kan man se att Finlands lagstiftning har en särskild betoning på pedagogik, medan Ålands lagstiftning framhäver barnomsorgens roll i att skapa goda uppväxtvillkor för barnet. Eftersom positiv pedagogik nämns i Läroplanen för barnomsorgen på Åland kommer examensarbetet grunda sig på Ålands styrdokument. Däremot kommer begreppet småbarnspedagogik användas i stället för barnomsorg under arbetets gång.

4 Positiv psykologi

Genom tiderna har filosofer och forskare försökt förklara vägen till välbefinnande och lycka. Aristoteles menade att allt mänskligt beteende grundar sig i en vilja att uppnå glädje. Freud ansåg å andra sidan att drivkraften bakom människans handlingar var att undvika ångest. Båda dessa teorier har kritiserats för att endast förklara en liten del av välbefinnande på ett alltför simpelt sätt. Inom positiv psykologi är välbefinnande ett tillstånd bestående av flera mätbara delar. (Seligman, 2011, ss. 14-15).

Abraham Maslow var först med att benämna termen positiv psykologi redan på 1950-talet och han förespråkade för flera principer som kom att bli viktiga när den positiva psykologin fick sitt genomslag på 2000-talet. Av dessa är behovspyramiden den mest välkända och handlar om människans strävan efter självförverkligande. Marie Jahoda (1958, ss. 14-15) kritiserade den traditionella psykiatrin och konstaterade att välbefinnande inte kan nås genom att endast bota illamående. Martin Seligman räknas ändå som grundaren till positiv psykologi, till följd av all forskning han gjort inom området från början av 2000-talet fram tills idag. (Uusitalo & Hautakangas, 2023, ss. 8-9).

Positiv psykologi utmärker sig från andra vetenskapsteorier genom dess betoning på det positiva i livet. Utgångspunkten för tidigare teorier kring hälsa och välbefinnande har varit att leta efter orsaker till sjukdom och fel hos individer, medan man inom positiv psykologi vill uppmärksamma människans möjlighet att blomstra och uppnå sin fulla potential. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s. 5).

Den positiva psykologin har modifierats i tre vågor sedan dess uppkomst. I den första vågen betonades positiva känslor i mycket hög grad för att motväga den traditionella "problemsökande" psykologin. I den andra vågen insåg man att positiviteten hade blivit överdriven och att även negativitet behövs för att man ska kunna uppnå balans och välbefinnande. Den tredje vågen av positiv psykologi pågår just nu och skiljer sig från föregående våg genom att det finns en inriktning på samhällen och kulturer snarare än enskilda individer. (Uusitalo & Hautakangas, 2023, s. 10).

Målet med positiv psykologi är att öka blomstring (eng. flourishing) i det egna livet. Blomstring är den högsta nivån av välbefinnande och lycka. Ett tillstånd av blomstring kännetecknas av välmående och positiva känslor i kombination med känslan av att vara kompetent. För att uppnå blomstring behöver man ha alla tre "core features" som inkluderar positiva känslor, meningsfullhet och engagemang, samt tre av sex "additional features", som inkluderar optimism, självkänsla, resiliens, självsäkerhet, vitalitet och positiva relationer. (Seligman, 2011, s. 29).

5 Positiv pedagogik

Positiv pedagogik har uppstått till följd av den positiva psykologins utveckling och innebär att principerna inom positiv psykologi förflyttas till en pedagogisk miljö. Detta innebär att man arbetar med att framhäva barnets styrkor och ger barnet verktyg för att främja sitt välbefinnande. Under de senaste åren har positiv pedagogik fått genomslag inom skolvärlden och alltmer forskning görs inom området. Fördelarna med positiv pedagogik har uppmärksammats i flera länder och man har insett hur viktigt det är att främja välbefinnande från ung ålder. Inom positiv pedagogik menar man att kunskap kring välbefinnande borde prioriteras i lika hög grad som alla andra läroämnen inom utbildning. (Leskisenoja, 2019, ss. 13-14,17; Seligman, 2011, s. 59).

När man frågar föräldrar vad de allra mest önskar sitt barn är svaret välbefinnande, men skolorna prioriterar och värdesätter fortfarande prestationer i hög grad (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009, s. 293). Att implementera positiv pedagogik medför fördelar för barns lärande och därför skulle det löna sig för skolor att inkludera positiv pedagogik i undervisning. Det har till exempel konstaterats att positiv pedagogik främjar lärande, ökar kreativiteten och breddar uppmärksamheten (Seligman, 2011, s. 74).

I en inlärningssituation med grund i positiv pedagogik är det inte bara barnet som påverkas positivt, utan också pedagogen. Det samma gäller i vardagliga interaktioner mellan vuxna och barn. Att bara sätta sig in i och lära sig om positiv psykologi ökar välbefinnandet. Detta borde

i sig vara en orsak att implementera mer positiv pedagogik i lärandemiljöer för barn och unga. (Seligman, 2011, s. 9).

Positiv pedagogik behöver införas systematiskt över en längre tid för att det ska ge en märkbar effekt på barns och ungas välbefinnande. Det krävs med andra ord att man sätter tid och resurser på att implementera positiv pedagogik på alla utbildningsstadier för att uppnå ökat välbefinnande i samhället. (Avola, Pentikäinen, & Kuusniemi, 2019, s. 55).

De senaste åren har positiv pedagogik blivit ett intresseområde för forskning även inom småbarnspedagogiken. Positiv pedagogik har en naturlig plats inom småbarnspedagogiken, eftersom barnets välbefinnande är centralt och man ser barnet ur ett helhetsperspektiv med beaktande av den sociala och emotionella utvecklingen. (Baker, Green, & Falecki, 2017, ss. 3-4, 9).

En förutsättning för att positiv pedagogik ska kunna implementeras i småbarnspedagogiken är att pedagogen har kunskap och erfarenheter av positiv pedagogik, också utanför arbetet (Leskisenoja, 2019, s. 15). Det finns forskning som påvisar att effekten av positiv pedagogik i utbildning är som störst när pedagogerna själva lever enligt samma principer som de lär ut till barnen (Campbell & Løkken, 2022, s. 2).

Inom småbarnspedagogik är det viktigt att pedagogen uppdaterar sina kunskaper och utvecklas i yrkesrollen i takt med att ny forskning görs. Detta är en av grundstenarna för en småbarnspedagogik av hög kvalitet. Vid tillämpning av positiv pedagogik i verksamheten har pedagogen stora möjligheter att föra vidare positiva tankesätt kring lärande och välbefinnande och ge barnet verktyg för att möta kommande utmaningar i livet. (Leskisenoja, 2019, ss. 13-15).

När man utgår från positiv pedagogik i småbarnspedagogiken bör pedagogen ha förmågan att se situationer ur barnets perspektiv, för att kunna främja välbefinnande i enlighet med det enskilda barnets behov. Man kan till exempel behöva anpassa barngruppens storlek för att skapa bästa möjliga förutsättningar. Forskning har visat att implementering av positiv pedagogik ger bäst resultat när det utförs i grupper på tre. Detsamma konstaterades även vid grupper bestående av äldre barn eller barngrupper i varierande åldrar. (Ranta, Uusiautti, & Hyvärinen, 2020, ss. 427, 434).

Shoshani och Slone (2017, ss. 1, 5) utförde en undersökning med syftet att ta reda på hur positiv pedagogik i småbarnspedagogik inverkar på barns subjektiva välmående, lärande och mentala hälsa. I undersökningen fick pedagogerna material berörande relationer, positiva känslor, engagemang och styrkor. Materialet användes dagligen i form av aktiviteter såsom diskussioner och spel. Slutsatsen blev att de barn som fick ta del av positiv pedagogik under ett års tid hade en signifikant ökning i lärande och subjektivt välbefinnande i jämförelse med kontrollgruppen.

6 Välbefinnande enligt PERMA

Inom positiv pedagogik strävar man till att öka sitt eget och andras välbefinnande. Enligt PERMA-modellen beskrivs välbefinnande som en större konstruktion bestående av fem lika viktiga delar; Positiva känslor, Engagemang, Relationer, Meningsfullhet och "Arbete väl utfört". De fem delarna har tre gemensamma drag; de ökar välbefinnande, de har ett lockande värde i sig och de är mätbara och oberoende av varandra. Ingen del kan ensamt skapa välbefinnande utan alla delar behövs för att uppnå välbefinnande. Pedagogens uppgift blir att stärka barnets välbefinnande genom att främja alla dessa delar. (Seligman, 2011, ss. 20, 27).

Engagemang, relationer, meningsfullhet och "arbete väl utfört" kan mätas både subjektivt och objektivt. För att uppnå välbefinnande behöver man både uppleva sig ha dessa delar och faktiskt ha dem i verkligheten. Till exempel om man tror sig ha positiva relationer i sitt liv, betyder det inte att man självklart har dem, eftersom omgivningen i många fall lägger märke till sådant man själv inte är medveten om. Positiva känslor urskiljer sig från de andra delarna i PERMA-modellen genom att de enbart är subjektivt mätbara. Välbefinnande innebär med andra ord en samstämmighet mellan den inre och den yttre verkligheten. (Seligman, 2011, s. 27; Seligman M. , 2018, s. 334).

Mycket av det som naturligt ingår i småbarnspedagogiken kan även kopplas till PERMA-modellen (Baker, Green, & Falecki, 2017, s. 6). Till exempel nämns begreppen positiva känslor, engagemang, relationer och meningsfullhet flera gånger i Läroplanen för barnomsorgen på

Åland. Flera gånger nämns också att barnet ska få uppleva att det lyckats, vilket kan kopplas till "arbete väl utfört". (Ålands landskapsregering, 2022).

6.1 Positiva känslor

Positiva känslor är den första delen av PERMA-modellen. Positiva känslor inkluderar tacksamhet, lycka, glädje, entusiasm, kärlek, medkänsla, tillfredsställelse, hopp och intresse. Att känna glädje och livstillfredsställelse är inte avgörande för om man har välbefinnande eller inte. Glädje är bara en av många positiva känslor och är inte målet med positiv pedagogik. (Leskisenoja, 2019, s. 19; Seligman, 2011, s. 20).

Genom leken främjas barnets positiva känslor. Barnet följer då sin nyfikenhet och leker tillsammans med sina kamrater, grundat på eget initiativ och intresse. Barnets positiva handlingar leder även till ökade positiva känslor. När barnet medvetet gör något positivt blir den positiva känslan starkare eftersom barnet känner sig "förtjänt" av den. (Linder, Breinhild Mortensen, & Lindelöf, 2008, s. 37; Hellberg, 2015, ss. 79-80; Baker, Green, & Falecki, 2017, s. 6).

Barnets känslor i barngruppen grundar sig på relationer och omgivningens atmosfär. De vuxna har huvudansvaret för att skapa en positiv och tillåtande atmosfär. Pedagogen behöver alltså stödja barnet i byggandet av relationer och vara uppmärksam på att alla barn inkluderas i den sociala gemenskapen. Barnet behöver dagligen bemötas av en trygg och positiv samvaro där barnet känner sig uppskattat. (Leskisenoja, 2019, s. 72).

Det är också viktigt att påpeka att pedagogen inte behöver vara perfekt eftersom det varken gynnar pedagogen själv eller barnet. Som pedagog behöver man tillåta sig att vara öppen och ärlig med sina känslor, också när man möter motgångar. Detta förmedlar en tillåtande miljö där barnet får uttrycka alla typer av känslor, vilket skapar ett positivt förhållningssätt gentemot egna och andras känslor. (Trogen, 2020, s. 27).

Enligt Läroplanen för barnomsorgen på Åland (2022, s. 12) medför positiva känslor ökade fysiska, intellektuella och sociala resurser, vilket är till fördel när barnet möter utmaningar.

Barnets förmåga att hantera och återhämta sig från stress förbättras av positiva känslor. När barnet upplever positiva känslor främjas barnets relationer, en optimistisk syn på framtiden och en förmåga att fokusera på det positiva. (Leskisenoja, 2019, s. 20).

Pedagogens känsloläge har en inverkan på barnets känslor och mående. Detta fenomen går under namnet affektsmitta och syns tydligast bland yngre barn eftersom de, till skillnad från äldre barn inte ännu hunnit lära sig skillnaden mellan egna och andras känsloupplevelser. Affektsmittan innebär också att pedagogen behöver bemöta barnets känslor på ett lämpligt sätt. (Brodin & Hylander, 2002, s. 28; Hellberg, 2015, ss. 134-135).

När pedagogen mår bra i arbetet och tillsammans med sina kollegor, främjas barnets positiva känslor. På samma sätt påverkas barnet negativt av spänningar i luften eller av personalens stress. Kronisk stress hos personalen leder till en oförmåga att fysiskt och emotionellt finnas till för barnet. Dessutom uppstår svårigheter i att hantera känslomässigt svåra situationer, och personalen förmedlar därmed negativa handlingssätt till barnet. (Furu & Heikkilä, 2022, s. 112; Ranta, Uusiautti, & Hyvärinen, 2020, s. 428).

6.2 Engagemang

Engagemang är PERMA-modellens andra del och innebär ett tillstånd av starkt intresse för specifika aktiviteter. Engagemang påverkar barnets välbefinnande och lärande positivt genom att barnet utvecklar styrkor i form av koncentrationsförmåga, uthållighet och uppmärksamhet. Barnet upplever engagemang när det får följa sin nyfikenhet och fokusera på saker som känns roliga och intressanta. (Leskisenoja, 2019, s. 93).

Pedagogens uppgift blir därför att skapa utrymme för barnet att vara aktivt och nyfiket, gärna i leksituationer. Man behöver tänka på att skapa tillräckliga resurser i form av tid och utrymme, fastän det kräver en omstrukturering i redan uttänkta program. Med en tillitsfull relation till barnet kan pedagogen skapa en engagerande atmosfär genom att lyfta fram barnets individuella intressen samt utstråla glädje och förståelse för barnets idéer. Att sedan utveckla idéerna till verklighet blir pricken över i:et. (Leskisenoja, 2019, ss. 93-95).

Flow är den högsta graden av engagemang. Flow kännetecknas av ett tillstånd av intensiv koncentration och tappad tidsuppfattning. I situationer när man upplever flow utför man aktiviteter utan att tänka på möjliga hinder eller resultat av handlingen. Upplevelsen av flow har ett värde i sig och ger upphov till positiva känslor. (Csikszentmihalyi, 2003, s. 99).

Man kan också koppla flow till Vygotskys teori om proximal utveckling. Det innebär att barnet utför uppgifter som är lagom svåra men ändå möjliga att klara av. Att barnet upplever flow och klarar av uppgifter inom den proximala zonen är viktigt för barnets emotionella välbefinnande och utveckling av sociala förmågor. Det är genom leken som barnet lättast kan uppnå flow. (Baker, Green, & Falecki, 2017, s. 6).

6.3 Relationer

Den tredje delen av PERMA-modellen är relationer. Enligt PERMA-modellen består en positiv relation av en ömsesidig känsla av stöd, trygghet och sammanhållning i en gemenskap med andra. Människan trivs i grupp och söker sig till sociala relationer. Nära och fungerande relationer är en av de viktigaste faktorerna för upplevelse av lycka och välbefinnande. Relationer är en viktig resurs när människan möter motgångar. (Seligman, 2011, ss. 23-24, 26; Shoshani & Slone, 2017, s. 3).

Inom småbarnspedagogiken är relationen till pedagogen viktig för barnets känsla av meningsfullhet, trygghet, kärlek och uppskattning. Mötet med barnet är det viktigaste i all småbarnspedagogisk verksamhet eftersom det är i dessa möten som man har störst möjlighet att påverka barnets välbefinnande i en positiv riktning. En av pedagogens viktigaste uppgifter är att se varje barns värde och förmedla det till barnet. Alla barn förtjänar att en vuxen lyssnar, är närvarande, ger tid och låter barnet utvecklas i egen takt utgående från individuella förutsättningar. (Leskisenoja, 2019, ss. 111-116, 126).

Relationen mellan pedagogen och barnet styrs av barnets behov och förutsättningar, samtidigt som den vuxna bär ansvaret för hur relationen utvecklas (Ranta, 2021, s. 57). Pedagogerna behöver erbjuda en trygg famn och trösta barnet på det sätt som barnet känner sig bekvämt med. Att bygga en relation kräver också att pedagogen fysiskt anpassar sig till

barnets nivå, till exempel genom att huka sig ner för att vara i samma höjd som barnet. (Ranta, 2020, s. 65).

Att visa vänlighet mot varandra stärker relationerna och leder till ökat välbefinnande. Genom modellinlärning från personalen lär sig barnet att vara vänlig mot andra. De handlingar som utförs av hjälpsamhet stärker välbefinnandet hos både mottagaren och den som hjälper. När vänlighet uppmärksammas och beröms uppstår en strävan hos barnet att bli ännu mer vänligt och hjälpsamt. (Leskisenoja, 2019, s. 135).

Barnets vänskapsrelationer är viktiga för att främja välbefinnandet. Genom relationer till sina jämnåriga kamrater får barnet träna sina sociala och emotionella färdigheter, som är viktiga för att kunna samspela med andra. Genom forskning har man kunnat konstatera att redan 2-åriga barn har en förmåga att agera empatiskt mot andra. Samspelet i barngruppen bidrar till att barnet lär sig knyta vänskapsrelationer och positivt interagera med andra. Forskning har även visat att utanförskap förekommer bland barn och därför vore det viktigt att barn lär sig bemöta varandra på ett empatiskt och icke-dömande sätt (Pardon, Kuusisto, & Uusitalo, 2023, s. 1). (Leskisenoja, 2019, ss. 125-126).

Barnets vänskapsrelationer bidrar även till en god självkänsla och ger barnet en annan slags förståelse för omvärlden än vad den vuxna kan erbjuda. Inom småbarnspedagogiken är leken det främsta verktyget för att skapa goda relationer (Trogen, 2020, s. 48). I Läroplanen för barnomsorgen på Åland (2022, s. 30) beskrivs hur pedagogen, genom observation och delaktighet i barnets lek, får en insikt i barnets känslor, intressen och upplevelser. (Ranta, Uusiautti & Hyvärinen, 2020, s. 428).

Man har kunnat konstatera att utvecklande av barns prosociala beteende i förskolan har en positiv inverkan på relationerna i vuxen ålder. Om barnet inte får lära sig redskap för att skapa positiva vänskapsrelationer är risken högre att barnet upplever missplacering eller utanförskap i skolåldern. Lek i alla dess former skapar goda förutsättningar för att barnet utvecklar förmågan till prosocialt beteende. (Pardon, Kuusisto, & Uusitalo, 2023, s. 3).

Vid en konfliktsituation mellan barnen är det viktigt att man löser konflikten tillsammans. Pedagogen ska se till att man kommer fram till en lösning och att alla barn får säga sin åsikt. När barn har ett oönskat beteende och skapar konflikter är det viktigt att pedagogen hanterar

situationerna på ett konstruktivt sätt. Man behöver vara medveten om att förbud och tillsägelser inte fungerar, utan lösningen ligger i att ge barnet verktyg för att hantera utmaningarna. (Leskisenoja, 2019, ss. 126-127).

Alla relationer inom småbarnspedagogiken är viktiga för att främja välbefinnande. Detta inkluderar även pedagogernas relationer till varandra. Goda relationer mellan kollegorna är viktiga för att skapa trivsel, välbefinnande, resiliens, ett gott arbetsklimat, trygghet, öppenhet och delaktighet. Barnen lär sig också att bemöta varandra enligt de mönster som de uppmärksammar hos personalen. (Furu & Heikkilä, 2022, ss. 138-139, 142).

6.4 Meningsfullhet

Meningsfullhet är den fjärde delen av PERMA-modellen. Meningsfullhet handlar om förmågan att kunna se händelser ur ett större sammanhang och förstå hur man själv och andra är en del av en större helhet (Furu & Heikkilä, 2022, s. 61). Många tror kanske att sökande efter mening inte är lika viktigt hos barn som hos vuxna. Pedagoger framhäver däremot att barnet alltid letar efter mening i varje upplevelse, för att få en bättre förståelse för sig själv och omvärlden. (Baker, Green, & Falecki, 2017, s. 7).

Inom positiv pedagogik anses meningsupplevelser skapas främst genom att barnet blir medvetet om sina styrkor och får användning av dem i vardagen. Känslan av meningsfullhet styr barnets val och gör att barnet utvecklar färdigheter såsom uthållighet och engagemang. När barnet får känna sig delaktig främjas upplevelsen av meningsfullhet. Delaktighet inom småbarnspedagogiken handlar om att uppskatta och lyssna till barnets åsikter samt att visa tilltro till barnets förmågor. Barnets delaktighet stöds även genom att barnet får påverka utformningen av verksamheten. (Leskisenoja, 2019, ss. 149-151, 155).

Delaktighet är som bäst när den genomsyrar hela den småbarnspedagogiska verksamheten och inte är bunden till specifika tillfällen. Enligt Läroplanen för barnomsorgen på Åland (2022, s. 14) stärks barnets delaktighet genom regelbundna, dagliga situationer där barnet erbjuds att vara delaktig. Delaktighet kräver flexibilitet och öppenhet från pedagogens sida och kan kräva att rutinmässiga arbetssätt ifrågasätts. (Leskisenoja, 2019, ss. 152-153).

6.5 Arbete väl utfört

Den sista delen av PERMA-modellen är ”arbete väl utfört” eller prestation. Prestation är ofta något som människan försöker uppnå oavsett om det medföljer meningsfullhet, positiva känslor eller bättre relationer. Inom småbarnspedagogiken stöds barnets prestationer och framför allt ansträngningar för att barnet ska utvecklas och lära sig. (Baker, Green, & Falecki, 2017, s. 7; Seligman, 2011, s. 21).

Regelbundna ögonblick av framgång ökar barnens positiva känslor och tilltro till den egna potentialen. Framgångsupplevelser stärker barnets optimistiska attityd och utvecklar styrkor såsom uthållighet, hopp och resiliens. Dessa färdigheter är betydelsefulla när barnet möter svårigheter och motgångar i livet. (Leskisenoja, 2019, ss. 183-185).

I Läroplanen för barnomsorgen på Åland (2022, ss. 78-79) poängteras vikten av att barnet får möjligheter att lyckas utgående från sina individuella förutsättningar och styrkor. Den vuxna ansvarar för att belysa barnets framgångar och tro på barnets förmåga, vilket är av särskild stor betydelse när barnet står inför en utmaning. Under barnets första år finns stora möjligheter att skapa en god attityd gentemot motgångar och inse att misslyckanden inte är ett tecken på svaghet, utan en del av livet. (Leskisenoja, 2019, ss. 188-189).

När pedagogen uppmärksammar barnets ansträngningar och firar prestationerna tillsammans känner barnet stolthet över vad det åstadkommit. Barnets framgångsglädje minskar när pedagogen tar över barnets uppgifter. Pedagogen bör ha en handledande och stöttande roll för att hjälpa barnet att uppnå framgångar i vardagen. Genom att påminna barnet om tidigare svårigheter som nu överkommit motiveras barnet till att fortsätta försöka. (Leskisenoja, 2019, s. 192).

7 Resiliens

Resiliens beskrivs som en individs möjlighet att vara flexibel vid förändrade och utmanande situationer i ett socialt sammanhang. Det handlar om att man klarar av att använda sina fysiska, psykologiska, sociala och kulturella resurser för att ta hand om sitt välmående. Inom småbarnspedagogiken behöver den omgivande miljön vara strukturerad så att barnet stöds i att använda sig av dessa resurser. I Läroplanen för barnomsorgen på Åland (2022, s. 13) framgår det att personalen stärker barnets resiliens genom att bland annat främja socioemotionella färdigheter. (Furu & Heikkilä, 2022, ss. 24-25).

Resiliens kan också beskrivas som en form av motståndskraft hos barnet som minskar risken för psykiska problem. Resiliens innebär inte att man undviker motgångar eller problem, utan en lämplig mängd risk är en förutsättning för att resiliens ska kunna utvecklas. Ett barn med god resiliens kännetecknas av en effektiv anpassningsförmåga, tilltro till sig själv samt mod att utforska omvärlden. (Furu & Heikkilä, 2022, s. 25; Borge & Larson, 2011, s. 16).

Positiv pedagogik är ett verktyg för att främja barnets resiliens. Genom att uppmärksamma barnets styrkor och resurser, i stället för svagheter, utvecklar barnet en tilltro till sig själv och därmed även resiliens. Det finns en poäng i att pedagogen tillåter barnet att i viss mån ta risker för att inte begränsa barnets möjlighet till utveckling. Om barnet inte får prova nya saker, ta risker och misslyckas minskar även resiliensen. (Furu & Heikkilä, 2022, ss. 60-63).

Personal inom småbarnspedagogik kan stärka barnets resiliens genom sitt eget förhållningssätt till svåra händelser eller nya upplevelser. Genom att prata om situationen på ett lugnt sätt, låta barnet ställa frågor och reflektera över händelsen tillsammans lär sig barnet att bearbeta jobbiga känslor på ett positivt sätt. (Furu & Heikkilä, 2022, ss. 40-41).

Enligt Läroplanen för barnomsorgen på Åland (2022, s. 13) sätts fokus på att stärka både barnets och personalens resiliens. En förutsättning för att pedagogen ska kunna stärka barnets resiliens är att man själv mår bra och har resiliens både på ett personligt och ett professionellt plan. Pedagogens resiliens gör att utmaningar hanteras på ett konstruktivt sätt och man blir en god förebild för barnet. (Furu & Heikkilä, 2022, s. 110).

8 Negativa känslor

Förmågan att uppmärksamma faror har alltid varit avgörande för människans överlevnad. Ibland kan det vara nödvändigt att analysera negativa händelser för att undvika att händelsen upprepas i framtiden. Människor tenderar dock att tänka mer på negativa än på positiva händelser i livet. Detta är ett fenomen som går under namnet negativitetsbias. Denna psykologiska företeelse ligger ofta så djupt rotad i människan att man inte är medveten om dess negativa inverkan på välbefinnandet, till exempel vad gäller uppkomsten av ångest och depression. (Seligman, 2011, s. 33; Leskisenoja, 2019, s. 18; Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, s. 21).

Negativa känslor omfattar känslor som ilska, skam, avundsjuka, nervositet, ledsamhet, fientlighet och bitterhet. Inom positiv pedagogik utesluter man inte betydelsen av negativa känslor, utan alla känslor ses som meningsfulla och värda att uppmärksammas (Leskisenoja, 2019, s. 22). I Läroplanen för barnomsorgen på Åland (2022, s. 12) nämns betydelsen av att skapa en balans mellan negativa och positiva känslor. Med hjälp av öppenhet för alla känslor skapas en positiv inställning och det blir lättare att också finna små mikroögonblick av positiva känslor i vardagen. (Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, s. 53).

Fastän positiv pedagogik leder till fler positiva känslor betyder det inte nödvändigtvis att de negativa känslorna minskar. I en forskning av Shoshani och Slone (2017, s. 7) framkom att tillämpning av positiv pedagogik hade ett samband med ökade positiva känslor, samtidigt som man kunde konstatera att mängden negativa känslor förblev det samma trots användning av positiv pedagogik.

För mycket positivitet kan leda till problem och en måttlig mängd negativitet är nödvändig för att människan ska kunna blomstra (Fredrickson & Losada, 2005, s. 8). Det finns också forskning som kommit fram till att negativa känslor och pessimism är viktiga för skapande av goda relationer, prestationer i arbete och hantering av förluster. (Avola, Pentikäinen, & Kuusniemi, 2019, s. 39; Leskisenoja, 2019, ss. 22-23).

Positiv pedagogik har kritiserats för att antyda att man borde svänga om sina negativa känslor och tankar till något positivt. Detta är dock en felaktig beskrivning av hur man kan bli mera optimistisk. I själva verket är det omständigheterna som man kan kontrollera; gör man fler saker som upplevs som givande kommer de positiva känslorna öka. (Avola, Pentikäinen, & Kuusniemi, 2019, s. 41).

Med stöd och hjälp från pedagogen behöver barnet också få diskutera och lära sig namnge sina negativa känslor. När barnet upplever negativa känslotillstånd behövs kärlek och acceptans från pedagogens sida. Barnet behöver få hjälp med att hantera känslorna och ska inte lämnas ensam i det negativa känslotillståndet. I situationer när barnet upplever starka negativa känslor är det viktigt att barnet återfår kontrollen över känslorna, vilket underlättas genom att pedagogen bemöter barnet på ett lugnt och närvarande sätt (Ranta, 2020, s. 67). (Leskisenoja, 2019, s. 74).

9 Styrkor

I enlighet med PERMA-modellen leder användningen av styrkor till förbättring i alla fem delarna. Användning av styrkor ger alltså upphov till mer positiva känslor, mer engagemang, bättre relationer, mer mening och förbättrade prestationer. Vid användning av styrkor skapas en bättre förmåga att hantera utmaningar och motgångar. Styrkor, eller rättare sagt karaktärsstyrkor, är en mängd olika karaktärsdrag som alla har i någon mån. Av de personliga karaktärsstyrkorna har man några signaturstyrkor och några tillväxtstyrkor. (Seligman, 2011, s. 27; Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, s. 80).

Tillväxtstyrkor är styrkor som kräver koncentration och ansträngning och inte aktivt används. Dessa är styrkor som man uppfattar att man inte har i den utsträckning man skulle önska samt att man uppskattar dem hos andra. Tillväxtstyrkor är styrkor som kan tränas upp och leda till personlighetsutveckling. (Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, s. 83).

Signaturstyrkorna är sådana styrkor som starkt förknippas med personligheten och det naturliga sättet att fungera. Personliga signaturstyrkor kan upptäckas genom att de uppfyller vissa kriterier. En signaturstyrka kännetecknas av att den ger upphov till positiva känslor, bättre inläring och mer energi. (Seligman, 2011, s. 38; Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, s. 81).

För att underlätta identifiering av karaktärsstyrkor har en så kallad VIA-klassificering skapats. VIA står för "Values in Action" och består av sex dygder som är indelade i 3–5 karaktärsstyrkor. Sammanlagt finns det 24 universella karaktärsstyrkor. De sex dygderna består av intellektualitet, mod, interpersonlighet, rättvisa, måttfullhet och transcendens. Intellektualitet inkluderar bland annat nyfikenhet, kreativitet och lärandets glädje. Dygden mod består bland annat av styrkor som uthållighet, ärlighet och entusiasm. Interpersonlighet indelas i styrkorna kärlek, vänlighet och social förmåga. Dygden rättvisa inkluderar samarbetsförmåga, rättvisa och en god ledare. Måttfullhet består av förlåtande, ödmjukhet och självkontroll. Den sista dygden transcendens består av styrkor som tacksamhet, hoppfullhet och andlighet. (Peterson & Seligman, 2004, ss. 29-30).

Användning av karaktärsstyrkor innebär en mängd olika positiva följder, såsom bland annat självacceptans, kompetens, stödjande sociala nätverk och respektfullhet (Peterson & Seligman, 2004, s. 9). Enligt Haslip och Donaldson (2020, s. 337) bidrar utvecklande av barnets karaktärsstyrkor till mindre risk för aggression, samtidigt som det främjar sunda levnadsvanor.

I en undersökning gjord av Shoshani (2019, s. 97) konstaterades att vissa styrkor hade ett tydligare samband med utvecklandet av barnets emotionella välbefinnande än andra. Resultatet påvisade att styrkor inom dygderna transcendens, intellektualitet och interpersonlighet hade samband med emotionellt välbefinnande. Styrkorna kärlek, lärandets glädje, hopp och entusiasm hade störst samband med det emotionella välbefinnandet.

Att utgå från styrkor i arbete med barn gynnar deras självkänsla, självkänedom och framför allt välbefinnande. Genom att uppmärksamma och prata om styrkor får barnet möjlighet att upptäcka sina allra bästa sidor. Eftersom pedagogen ofta är den första vuxna som regelbundet träffar barnet utanför hemmet, har pedagogen ett stort inflytande över barnets utvecklande av styrkor (Haslip, Allen-Handy, & Donaldson, 2019, s. 532). (Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, ss. 83, 86).

Barn med specialbehov gynnas allra mest i en miljö där styrkor framhävs. Dessa barn kan från tidig ålder ha stämplat som ”problembarn” och blivit kännetecknade för sina svagheter, vilket kan ha påverkat självkänslan negativt. Med detta i åtanke är det viktigt att stärka barnets delaktighet och självkänsla. Att endast se problem och svårigheter leder ofta till självuppfyllande profetior och onda cirklar. (Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, ss. 66-67).

För att kunna utgå från styrkor i arbete med barn behöver pedagogen först bli medveten om sina egna signaturstyrkor, vilket även har konstaterats öka välmående på arbetsplatsen och minska risken för utbrändhet. Pedagogen bör därefter både upptäcka barnets styrkor och göra barnet medvetet om dem. Detta kräver att pedagogen är påläst kring de styrkor som finns och vad som utmärker dem. När pedagogen bekantat sig med och förstått innebörden av olika styrkor kan man börja inkludera dem i språket och synliggöra dem i verksamheten. (Haslip & Donaldson, 2020, ss. 338, 345; Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, ss. 73-74).

För att barnet ska märka när de egna styrkorna används behöver pedagogen ge positiv respons i stunden och benämna styrkan i fråga. Framhävmning av styrkor i vardagen gör också att barnen lättare ser varandras styrkor och börjar uppmuntra varandra. Detta skapar ett accepterande förhållningssätt gentemot alla barns styrkor (Ranta, 2020, s. 25). Andra fördelar med att arbeta med styrkor är att interaktionen i gruppen förbättras och att en positiv stämning skapas. (Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, ss. 74-75).

Förutom barngruppen påverkas också pedagogen positivt av att utgå från styrkor i småbarnspedagogiken. Framhävmning av styrkor leder till en positiv relation till både barnet och pedagogen själv. I Läroplanen för barnomsorgen på Åland (2022, s. 13) nämns att pedagogen ska utgå från ett lösningsfokuserat förhållningssätt, där fokus ligger på det som fungerar. När man ser barnets styrkor i stället för svagheter kan man arbeta lösningsinriktat och hjälpa barnet utvecklas i en positiv riktning och bygga upp sina styrkor. Man är då också tydlig med att barnets utmaningar inte beror på en dålig egenskap utan en färdighet som kan stärkas. (Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, ss. 73-74).

Inom småbarnspedagogiken kan man arbeta med styrkor genom att till exempel utgå från *Se det goda!* - korten. *Se det goda!* -aktivitetskorten består av 26 kort med karaktärsstyrkor och medföljande lättlästa förklaringar kring styrkornas innebörd samt hur de kan upptäckas och utvecklas. (Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, & Majaniemi).

Korten fungerar som ett hjälpmedel för pedagogen eftersom de förklarar styrkornas innebörd. Det är viktigt att pedagogerna själva använder styrkeorden i det dagliga arbetet för att barnen ska kunna bli medvetna om sina styrkor. Det poängteras också att man behöver beakta barnets ålder vid tillämpning av styrkekorten. Styrkekorten innehåller också flera förslag på hur och när man kan använda sig av dem. Ett förslag är till exempel att man väljer ut ett visst kort och låter barnen gissa styrkan utgående från bilden, innan man sedan för en diskussion tillsammans om hur man kan använda sig av den specifika styrkan. (Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, & Majaniemi).

Man kan med fördel också utnyttja *Se det goda!* – korten i samband med utvecklingsamtal. Genom att tillsammans diskutera barnets styrkor skapar man förtroende, ett gott samarbete och det kan även leda till att föräldrarna får upp sina ögon för barnets utveckling och starka sidor. (Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, ss. 77-78).

10 Beröm

Beröm och positiv respons har positiva effekter på barnets välbefinnande. Att uppmärksamma och berömma barnets positiva handlingar stärker barnets självkänsla och självförtroende och bidrar till en optimistisk syn på lärande och livet. Genom att uppmärksamma barnets positiva sidor förflyttas fokus bort från negativa mönster och man ger barnet verktyg för att se sina egna styrkor och möjligheter. För barnet fungerar äkta beröm som motivation för att agera på de sätt som ger upphov till beröm, alltså kan beteendet förändras i en positiv riktning. (Campbell & Løkken, 2022, s. 3; Leskisenoja, 2019, s. 25).

Det är särskilt viktigt att barn med specialbehov får beröm för att säkerställa att de känner sig delaktiga och betydelsefulla i barngruppen. Utåtagerande barn behöver få fem gånger mer positiv än negativ förstärkning. De blyga och tysta barnen tenderar även att få mindre

uppmärksamhet i en barngrupp, särskilt när det finns barn som har ett stort uppmärksamhetsbehov. De blyga barnen borde få lika mycket uppmärksamhet, bekräftelse och beröm som de andra barnen. (Leskisenoja, 2019, ss. 25-26; Hellberg, 2015, ss. 132, 149).

Att ge beröm kräver mer än att bara säga "bra jobbat". Barn ser lätt igenom falskt eller "automatiskt" beröm (Leskisenoja, 2019, s. 187). Oäkta beröm kan också ha fler negativa än positiva följder. Berömmet som ges bör vara baserat på en specifik handling och sagt med engagemang och ett kroppsspråk som samspelar med varandra (Ranta, 2020, ss. 65, 79). Detta kräver med andra ord att pedagogen måste vara närvarande och visa glädje över barnets framsteg. (Leskisenoja, 2019, s. 26; Avola, Pentikäinen, & Kuusniemi, 2019, s. 41).

Beröm ska heller inte ges i överflöd eller för allt som barnet gör. Detta leder till att berömmet förlorar sin kraft eller i värsta fall hindrar barnets utveckling. Det är viktigt att också berömma barnets ansträngningar och försök. Att endast berömma prestationer eller avklarade uppgifter kan leda till att barnet tappar tilltro till sin möjlighet att utvecklas och lära sig. För att berömmet ska få en större effekt kan det löna sig att berömma det enskilda barnet framför gruppen så att alla hör (Ranta, 2021, s. 89). Det är dock viktigt att pedagogen strävar efter att alla barn beröms i lika stor grad. (Leskisenoja, 2019, s. 187; Burton, 2020, s. 6).

Ju yngre ett barn är desto lättare har barnet att ta emot beröm. Pedagogens sätt att ge beröm blir därför ännu viktigare hos äldre barn eftersom berömmet inte når dem lika lätt. Beröm behöver inte alltid vara i form av ord utan kan också i form av små gester som en "tumme upp" eller ett leende, så att barnet känner sig bekräftat (Ranta, 2020, s. 79). Berömmet bör vara varierat för att säkerställa dess effekt på barnet. Det är också viktigt att komma ihåg att alla barn reagerar olika på beröm. (Furman, 2013, s. 15).

Att pedagogen bekräftar barnets goda sidor och styrkor leder till ett gott förtroende mellan pedagogen och barnet samt stärker även förtroendet mellan personalen och föräldrarna. Positiv respons och beröm ger upphov till positiva känslor hos det enskilda barnet, hela barngruppen och de vuxna. Genom att medvetet uppmärksamma det positiva i vardagen skapas en miljö där även problemsituationer hanteras på ett bra sätt. (Leskisenoja, 2019, ss. 25-26).

11 Det inre samtalet

Människans inställning till livet påverkar både medvetet och omedvetet de val man gör och hur man hanterar olika situationer. Därför lönar det sig att fundera kring det egna inre samtalet och hur man tenderar att tänka i fråga om både motgångar och möjligheter. Att vara optimist eller pessimist är karaktärsdrag som många håller fast vid och tänker att är permanent inristade i personligheten. Detta är dock inte sant; det är möjligt att forma om inställningen till livet genom medveten vilja. (Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, s. 51).

I den tidiga barndomen formas barnets sätt att tänka och förklara händelser utgående från interaktioner med de närmaste vuxna. Pedagogerna på daghemmet kan därmed ha ett starkt inflytande på barnets inställning nu och i framtiden. För att främja ett optimistiskt tankesätt hos barnet ska pedagogerna ge positiv feedback och föregå med gott exempel. (Campbell & Løkken, 2022, ss. 1, 3-4).

Ett positivt inre samtal kan tränas upp, liksom ett negativt inre samtal kan dämpas, genom avsiktlig erfarenhet och övning. Det viktigaste är att man ofta stannar upp och uppmärksammar de negativa tankarna och aktivt försöker hitta något positivt. Man kan medvetet omforma sina tankar genom att utmana dem och fundera kring deras sanningshalt. Ju oftare man medvetet tar fasta på det positiva desto lättare blir det att automatiskt tänka positivt. Positiva tankar ger upphov till positiva känslor och positiva känslor bidrar till välbefinnande. (Campbell & Løkken, 2022, s. 4; Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, ss. 52, 55-56).

Att vara positivt inställd till livet och att ha ett positivt inre samtal stärker välbefinnandet och stärker tron på den egna förmågan. Att tänka positivt innebär inte heller att man förtränger eller flyr undan negativa tankar och situationer. Det behöver finnas en balans där både negativa och positiva tankar är tillåtna men att de positiva tankarna ges mera utrymme. (Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, ss. 52, 54).

När man fastnar i negativa tankemönster söker man efter fel och faror överallt vilket leder till onödig oro, negativa känslor och uppmärksammande av svagheter hos sig själv och andra. Man blir rädd för misslyckande och drar sig undan sammanhang och situationer som egentligen kunde innebära chanser till utveckling och positiva upplevelser. (Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, s. 52).

Barn kan utveckla ett dynamiskt eller ett fixerat tankesätt. Skillnaden mellan dessa är synligt i hur barnet tar sig an utmaningar och förklarar misslyckanden. Barn med ett dynamiskt tankesätt vet att de kan utveckla sin intelligens, färdigheter och personlighet genom ansträngning. De ser misslyckanden som en möjlighet att försöka igen och lära sig av dem. Dessa barn är medvetna om att det egna värdet inte definieras av prestationer. Barn med ett dynamiskt tankesätt klarar motgångar bättre och är mera motiverade till att utvecklas och lära sig. De blir mer uthålliga och mår bra av utmaningar, både i lärandemiljöer och i andra livssituationer. (Burton, 2020, ss. 6, 11; Campbell & Løkken, 2022, s. 3; Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, ss. 57, 60).

Barn med ett fixerat tankesätt tänker tvärtom att prestationer helt beror på medfödda egenskaper och att misslyckanden är ett tecken på bristande intelligens. Dessa barn undviker därför utmaningar på grund av rädsla för misslyckande. Det fixerade tankesättet innebär att man ser andra som konkurrenter och därmed skapar en negativ världsbild. Det fixerade tankesättet kan leda till att barnet får sämre motivation till att utvecklas eftersom barnet sätter för stor vikt vid talanger och inte tror sig ha förmågan till förändring. Andra följder är utvecklande av pessimism och inlärd hjälplöshet. (Burton, 2020, ss. 6, 11; Campbell & Løkken, 2022, s. 3).

Inom småbarnspedagogiken kan man främja ett dynamiskt tankesätt hos barnet genom att lyfta fram att styrkor kan tränas och ge positiv respons och uppmuntran "under processen" och inte endast vid färdiga resultat. Vuxna som berömmar barn bör undvika att berömma barnets prestationer och i stället försöka berömma dess ansträngningar. På så sätt lär sig barnet tidigt att man alltid kan klara mer än man tror genom att försöka, våga fråga efter hjälp och göra sitt bästa. (Burton, 2020, s. 7; Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, s. 62).

För att skapa förutsättningar för att barnet ska börja utveckla ett dynamiskt tankesätt är det viktigt att man tillsammans arbetar mot ett mål som barnet visar intresse av. Man ska ge beröm när barnet använder sina styrkor och försöker sitt bästa, fastän resultatet inte helt nåtts. Man ska uppmuntra barnet att testa nya saker, benämna och synliggöra styrkorna, glädjas åt framsteg och se till så att målet är lagom krävande. (Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen, Majaniemi, & Torvalds-Westerlund, 2018, ss. 62, 64).

12 Kritiska perspektiv

Van Zyl, Gaffaney, van der Vaart, Dik och Donaldson (2024, s. 214) har i sin systematiska litteraturstudie kommit fram till en mängd olika kritiska perspektiv på positiv psykologi. En av dessa är den allt för enkla indelningen av upplevelser, känslor och beteenden, som endera positiva eller negativa. De negativa upplevelserna klassificeras som oönskade medan de positiva alltid framstår som önskvärda. Cabanas och González-Lamas (2022, s. 1258) lyfter även fram att de negativa känslorna åsidosätts, vilket kan leda till mentala problem.

Man behöver också poängtera att positiva känslor i alltför höga doser kan få negativa följder. Överdriven optimism kan till exempel resultera i riskabla eller osunda beslut som kan ha en negativ inverkan på välbefinnandet. (Avola, Pentikäinen, & Kuusniemi, 2019, s. 40).

Van Zyl m.fl. (2024, ss. 215, 217) anser att positiv psykologi drar för långtgående slutsatser och ger en allt för enkel bild av vilka faktorer som bidrar till positiva beteenden. De menar även att det finns oklara definitioner av centrala begrepp som också ofta blandas ihop, såsom glädje, välbefinnande och blomstring. Cabanas och González-Lamas (2022, s. 1257) framhäver även en liknande övergeneralisering där det saknas tydliga riktlinjer för hur pedagoger i praktiken ska arbeta enligt positiv pedagogik.

13 Metoddiskussion

Syftet med examensarbetet var att granska hur personal inom småbarnspedagogik använder sig av positiv pedagogik. Detta innebär att respondenternas erfarenheter och uppfattningar var av intresse. En kvalitativ metod valdes för att få en djupare förståelse för dessa erfarenheter och för att kunna fånga detaljerade beskrivningar i respondenternas svar. En kvalitativ intervju möjliggör även flexibilitet och gör att man kan ta fasta på både likheter och olikheter i respondenternas svar, vilket bidrar till en helhetsbild kring hur positiv pedagogik tillämpas inom småbarnspedagogik. (Patel & Davidson, 2011, s. 83; Denscombe, 2018, ss. 23-24, 265).

Eftersom positiv pedagogik är ett brett ämne skulle det ha varit svårt att tillämpa en kvantitativ metod för datainsamling, särskilt med tanke på att respondenterna kan ha stora variationer i hur de tillämpar positiv pedagogik på daghemmen. En kvantitativ metod kunde uteslutas eftersom det inte finns tillräckligt många daghem som utgår från positiv pedagogik för att resultatet skulle vara representativt. Dessutom skulle datainsamling via en enkät inte kunna fånga respondenternas erfarenheter och uppfattningar på samma sätt som vid en intervju. (Olsson & Sörensen, 2021, s. 18).

På Åland används positiv pedagogik aktivt i verksamheten och personalen har fått skolning inom ämnet. Populationen består alltså av pedagoger som använder sig av positiv pedagogik på daghem på Åland. Av dessa togs ett stickprov på fyra respondenter från fyra olika daghem. Urvalet är explorativt eftersom studien är småskalig och strävar efter att utforska ett visst ämne mer djupgående. Studien grundar sig därmed på ett icke-sannolikhetsurval, där respondenterna valdes utgående från deras kunskap och tillgänglighet. Man kan säga att urvalet växte fram genom en snöbollseffekt där utbildningsledare för kommunerna kontaktades (se Bilaga 1) och sedan gav vidare förslag på daghem och möjliga respondenter. (Denscombe, 2018, ss. 57-58, 59, 70).

Flera etiska aspekter behöver tas i beaktande för att studien ska utföras på ett vetenskapligt sätt. Det finns ett informations-, samtyckes-, begriplighets- och nyttjandekrav som behöver uppfyllas under urvalsprocessen. Informationskravet innebär att respondenterna informeras om studiens syfte och genomförande på ett tydligt sätt. Samtyckeskravet innebär att

respondenterna godkänner deltagande i studien samtidigt som de informeras om frivilligheten och rätten att avbryta sitt deltagande. Begriplighetskravet innebär att information ges på ett begripligt sätt och nyttjandekravet innebär att insamlad data endast används för studiens ändamål. (Olsson & Sörensen, 2021, ss. 86-87).

Innan intervjuerna utfördes informerades kommuner, föreståndare och respondenter om studiens ämne, syfte och genomförande. Förutsättningar för att intervjuerna ska kunna utföras är att de berörda kommunerna ger forskningslov samt att daghemmen och respondenterna ger sitt godkännande. Efter att kommunerna har gett forskningslov fick respondenterna en skriftlig samtyckesblankett (se Bilaga 2) där bland annat konfidentialiteten framhölls. Konfidentialitet innebär att personliga uppgifter skyddas så att ingen annan ska kunna identifiera respondenterna i examensarbetet (Olsson & Sörensen, 2021, ss. 80-81, 87).

Det är viktigt att respondenterna känner sig bekväma och respekterade i intervjusituationerna. Detta underlättas genom att de i ett tidigt skede informeras om hur intervjumaterialet kommer att hanteras och att allt inspelat material kommer att raderas efter transkribering. Respondenterna tillfrågades också i början av intervjuerna om de ger sitt samtycke till att intervjuerna bandas in. (Olsson & Sörensen, 2021, ss. 80-81; Denscombe, 2018, s. 282).

Intervjuerna var semistrukturerade för att möjliggöra följdfrågor och flexibilitet under intervjuernas gång. Intervjufrågorna var till stor del öppna för att respondenterna skulle ges utrymme att fritt utveckla sina svar. Intervjufrågorna bör vara välformulerade och relevanta i enlighet med examensarbetets syfte och frågeställningar. För att få svar på syftet med studien sammanställdes 12 intervjufrågor (se Bilaga 3). En pilotintervju utfördes på förhand för att kontrollera hur frågorna landar hos en mottagare. (Denscombe, 2018, s. 269).

För att respondenterna ska ha möjlighet att förbereda sig inför intervjuerna, skickades intervjufrågorna på förhand. Intervjuerna utfördes i form av internetbaserade intervjuer via Microsoft Teams. En internetbaserad intervju ger möjlighet till samtal ansikte mot ansikte och är praktisk med tanke på tillgänglighet, tid och rum (Denscombe, 2018, s. 286). En av de fyra intervjuerna utfördes elektroniskt via mejl på grund av förhinder från respondentens sida.

En av intervjufrågorna berörde respondenternas erfarenheter av positiv pedagogik, där de bland annat kunde nämna vem som hållit kurser, vilken typ av skolning de fått och hur länge de arbetat på ett visst sätt. Den här typen av information utelämnas i resultatredovisningen för att säkerställa respondenternas anonymitet, dvs. att inga utomstående ska kunna identifiera respondenterna (Olsson & Sörensen, 2021, s. 81).

Kvalitativ analys är ett sätt att granska och ordna insamlade kvalitativa data. Intervjumaterialet bör organiseras på ett sätt som bryter ner materialet i mindre delar och lyfter upp relevanta och viktiga mönster. När man analyserar sociala företeelser kan man i allmänhet utgå från tre inriktningar; subjektiva erfarenheter, praktisk hantering av sociala situationer och omedvetna aspekter. (Fejes & Thornberg, 2019, ss. 35-36). I analysen behandlas alla tre inriktningar i någon mån.

Reliabilitet är det samma som tillförlitlighet och innebär kortfattat att ett resultat ska kunna reproduceras. Validitet i en undersökning handlar om huruvida man faktiskt tagit reda på det undersökningen strävade efter. Eftersom studien är kvalitativ får begreppen validitet och reliabilitet en annan innebörd jämfört med en kvantitativ studie. Validiteten syftar till hela forskningsprocessen och reliabiliteten avgörs i förhållande till situationen som råder. Vid en kvalitativ intervju kan man inte förvänta sig att ett svar kan reproduceras och man bör därför ha andra sätt att avgöra reliabiliteten. I stället kan man fokusera på att fånga variationen och det unika i varje intervju. Validiteten kan granskas genom att se över hur man förklarar, argumenterar och drar slutsatser genom hela arbetet. (Kvale & Brinkman, 2017, ss. 295-296; Patel & Davidson, 2011, ss. 105-106).

Kvalitativ analys kan genomföras med hjälp av olika metoder och tillvägagångssätt, och det finns inga egentliga regler för hur man borde göra. I examensarbetet kommer intervjumaterialet analyseras med hjälp av *ad-hoc* tolkning, vilket ger friare möjligheter att kombinera olika analysmetoder. Metoder som kombineras är koncentrerings-, kategoriserings- och tolkningsmetoder. Koncentreringsmetoden innebär att intervjuvarens uttalanden omformuleras i en kortare sammanställning medan kategoriseringsmetoden betyder att data organiseras i olika kategorier. *Tolkning* innebär att man läser "mellan raderna" och tolkar innebörden av det som sägs. (Fejes & Thornberg, 2019, ss. 36-38).

14 Resultatredovisning

Här redogörs respondenternas svar utgående från studiens syfte och frågeställningar. Syftet med examensarbetet var alltså att granska hur personal inom småbarnspedagogik använder sig av positiv pedagogik i den dagliga verksamheten. För att få en tydlig struktur delas rubrikerna in enligt frågeställningarna och underrubrikerna delas in i relevanta kategorier. Vid redogörelsen av respondenternas svar hänvisas det till relevant teori som har behandlats i den teoretiska referensramen. Respondenternas svar sammanfattas och skrivs ut som citat.

14.1 Personalen syn på positiv pedagogik

Under denna rubrik redogörs respondenternas svar på den första frågeställningen gällande personalens syn på positiv pedagogik som utgångspunkt inom småbarnspedagogiken. Respondenternas personliga åsikter och uppfattningar kommer därmed att vara centrala. I analysen framkom tre kategorier som täcker in de viktigaste svaren; dessa är förutsättningar, målgrupp samt för- och nackdelar.

14.1.1 Förutsättningar

Något som nästan alla respondenter lyfte fram var vikten av att de själva behöver ha intresse för positiv pedagogik för att de ska kunna fungera som rollmodeller för barnen. Respondenterna poängterade att man som pedagog behöver börja med sig själv och reflektera kring sitt eget förhållningssätt innan man kan inkludera positiv pedagogik i verksamheten. En av respondenterna lyfte även fram att positiv pedagogik inte bara begränsas till daghemmet utan också handlar om hur man är utanför arbetet. Effekten av positiv pedagogik är som störst när pedagogerna själva lever enligt principerna av positiv pedagogik (se ovan s. 6).

”Jag tolkar det som så att jag behöver må bra och vara stark i mig själv, för att jag ska kunna stödja barn i positiv psykologi...man måste börja med sig själv.”

”Jag har funderat på det lite och för mig är det mera ett förhållningssätt i hur man agerar än någonting annat egentligen. Det genomsyrar lite grann allting vi gör, hur vi pratar med barnen, hur vi är med barnen och hur vi är mot oss själva när vi är utanför barngruppen också.”

I intervjuerna framkom att positiv pedagogik bör användas systematiskt i hela verksamheten för att man ska kunna påminna och motivera varandra. Alla respondenter lyfte fram betydelsen av att ha en gemensam baskunskap kring positiv pedagogik och att det används målinriktat för att främja välbefinnande. Kunskap om positiv pedagogik är en förutsättning för att man ska kunna implementera det på daghemmet; det är svårt att lära ut något man själv inte tror på (se ovan s. 6). För att positiv pedagogik ska ha någon verkan behöver det även implementeras systematiskt och man behöver sätta in både tid och resurser (se ovan s. 6).

”...om till exempel jag skulle vara själv på hela mitt daghem att arbeta med det...det skulle vara väldigt tungt. Jag tror att det är ett förhållningssätt som behöver liksom finnas etablerat bland alla.”

”Det är nog viktigt att försöka få med det på något sätt hela tiden för att barnen ska få det naturligt med sig och då måste man aktivt jobba med det också och inte bara jobba med det någon gång nu och då.”

En av respondenterna betonade att det krävs en viss erfarenhet för att man ska lära sig att lägga märke till de små positiva handlingarna bland barnen. Alla kan lära sig att se det positiva i olika situationer och ju mer man fokuserar på att se det positiva desto lättare blir det att ”automatiskt” uppmärksamma (se ovan s. 21).

“Jag tror att mycket handlar om erfarenhet, när du väl börjar använda det, när du väl börjar se det positiva som dom gör och hur dom agerar med och runt varandra, desto lättare är det att säga det...att försöka få in det lilla positiva hela tiden.”

14.1.2 Målgrupp

Respondenterna beskrev positiv pedagogik som ett arbetsredskap som främst gynnar barnen. Alla tog upp att det är viktigt att personalen ser varandras styrkor och uppmuntrar varandra, vilket kunde tolkas som att även personalen är ”målgrupp” för positiv pedagogik. En av respondenterna beskrev tydligt hur alla i verksamheten kan gynnas av att använda positiv pedagogik. I en inlärningsituation med utgångspunkt i positiv pedagogik påverkas både barnet och pedagogen positivt (se ovan s. 5).

“Om vi använder det kollegialt i huset, så gynnar det ju alla.”

“...man försöker se personers positiva sidor då och styrkor...både hos barn och personal.”

En annan följdfråga var om respondenterna ansåg att någon hade speciellt mycket nytta av att ta del av positiv pedagogik. I två av intervjuerna framkom att fördelarna med positiv pedagogik märks tydligast bland de barn som drar sig undan eller kräver mycket uppmärksamhet. Användning av styrkor i barngruppen gynnar barn med specialbehov allra mest (se ovan s. 18).

“Det minskar den här sekundära negativa belastningen på sådana här jätteintensiva barn. Också för de här riktigt blyga tänker jag som ju annars lätt försvinner för att andra tar så mycket så man inte hinner med.”

“Jag tror att det stärker dom lite extra och även dom som är lite i skymundan och inte märks så ofta. De mår bra av att få höra att nu såg jag att du var modig när du aktivt höll handel med en ny kompis. Jag såg att du var modig nu när du vågade hoppa ifrån den där stenen utan att hålla mig i handen, vad skönt det var att se det. Och då bygger vi upp dem igen.”

14.1.3 För- och nackdelar

Respondenterna nämnde både för- och nackdelar med positiv pedagogik. Tre av fyra respondenter var eniga om att positiv pedagogik främjar barnets självkänsla. En av respondenterna poängterade även att barnets självkänedom ökar samt att det bidrar till utvecklingen av resiliens. Man har kunnat konstatera att arbete med styrkor utvecklar barnets förmåga till resiliens (se ovan s. 14) samt har en positiv inverkan på barnets välbefinnande, självkänsla och självkänedom (se ovan s. 17).

“Det stärker barnens självkänsla och den här självkänedom och genom att vi aktivt får upp deras egna individuella styrkor. Då har de mycket lättare att ta till sig sin omgivning och de får en bättre självkänsla i sig och då får vi också ökad resiliens.”

En respondent reflekterar kring att positiv pedagogik gör att barnen lär sig att både ge och ta emot beröm samt blir mera accepterande av olika känslor. Att även negativa känslor får utrymme är viktigt för barnets välbefinnande (se ovan s. 15) och att barn lär sig att bete sig på ett vänligt sätt gentemot varandra bidrar till välbefinnande (se ovan s. 11)

“...barnen får en förståelse för vad det betyder att kunna ta emot och ge beröm...och att man får känna olika känslor...”

En av respondenterna beskrev även att positiv pedagogik bidrar till ett gott arbetsklimat och att både personal och barn påverkas positivt. I lärandemiljöer påverkas alla positivt av att utgå

från positiv pedagogik (se ovan s. 5) och positiv pedagogik innebär att det finns en tillåtande och positiv atmosfär (se ovan s. 8). Här går respondenten även in på personalens roll att föregå med gott exempel genom att vara vänliga mot varandra (se ovan s. 11).

”Om alla tänker på att ge varandra beröm och lyfta upp varandra och så gynnar det ju hela arbetsklimatet och det smittar ju sen av sig för att vi jobbar ju nära barnen och ser de att vi tackar varandra och vi ger varandra beröm, så blir det naturligt för dem också.”

En av följdfrågorna var om respondenterna upplevde att det finns nackdelar med att använda positiv pedagogik. I intervjuerna framkom det att vissa styrkeord kunde vara svåra att förklara för barnen samt att för mycket beröm även kunde få negativa följder. I intervjuerna framkom också att ”automatiskt” beröm tappar sin funktion, vilket beskrivs mera under rubriken ”beröm”. En av respondenterna ansåg att det inte finns några nackdelar så länge man själv är medveten om vad positiv pedagogik faktiskt innebär.

”Det kan ju vara lite svåra ord också...hur förklarar man till exempel om någon är ödmjuk eller så...just med de här yngre så tänker jag nog att det är vi vuxna som måste använda de här orden...jag tycker inte att jag hittar bilder som förklarar för dem...”

”Nej det finns inga nackdelar...om man vet vad det är så tycker jag inte att det finns någonting som kan vara en nackdel”

Sammanfattningsvis kan man konstatera att respondenterna är positivt inställda till positiv pedagogik och anser att det finns fler fördelar än nackdelar med att använda positiv pedagogik. Respondenterna lyfte fram betydelsen av systematisk och målinriktad användning.

14.2 Personalens användning av positiv pedagogik

Under denna rubrik redogörs respondenternas svar på den andra frågeställningen gällande personalens användning av positiv pedagogik i den dagliga verksamheten inom småbarnspedagogiken. I analysen framkom fyra kategorier som täcker in de viktigaste svaren; styrkor, beröm, känslor och relationer.

14.2.1 Styrkor

Alla respondenter framhävde att de aktivt jobbar med styrkor i barngrupperna. I praktiken handlade det om att ge beröm och ständigt försöka synliggöra och framhäva barnens styrkor. För att konkretisera olika styrkor användes bland annat styrkekort. *Se det goda!* -kortet nämndes flera gånger och de användes på olika sätt och i olika situationer på daghemmen.

Styrkorna synliggjordes och användes på daghemmen genom att personalen inkluderade styrkeorden i samtalen med barnen, att styrkekort (t.ex. *Se det goda!* -kortet) var lättillgängliga och synligt placerade på avdelningarna, att man behandlade en styrka per vecka i samlingsen, att specifika styrkor behandlades över några veckors tid, att barnen fick "fylla sin hand" med 5 av sina styrkor, att barnen på sin födelsedag uppmärksammades med att få sina styrkor upplästa framför de andra barnen och att vårdnadshavarna, barnet och personalen tillsammans fyllde i barnets styrkor, i form av en personlig CV.

En respondent poängterade att ju mer styrkorna synliggjordes desto bättre blev barnen på att använda orden för att beskriva sig själva och andra. När styrkor synliggörs och uppmärksammas bland barn blir de medvetna om varandras positiva sidor och börjar uppmuntra varandra (se ovan s. 18).

"...när det var mera språk där så började de ju använda de mera också så här om varandra..."

En förutsättning för att pedagogen ska kunna inkludera styrkor i pedagogiken är att man själv lär sig styrkornas innebörd och börjar använda styrkeorden i praktiken (se ovan s. 18). I intervjuerna framkom att respondenterna inkluderade styrkeord i sitt eget ordförråd och förklarade innebörden för barnen i de situationer när de utövade sina styrkor. Detta stämmer överens med det faktum att personalen bör göra barnen medvetna om sina styrkor genom att ge omedelbar respons vid konkreta händelser (se sidan 18).

”Vi försöker ju att liksom lyfta alla barn på något sätt och de behöver ju få höra vad de är duktiga på och just att vi sätter orden åt dem...jag menar empati vet ju inte en treåring vad betyder...Så vi måste tydliggöra det och verbalisera det i situationen när det händer.”

En annan respondent diskuterade kring att man behöver skifta sitt fokus till de framsteg som barnet gjort och att man lägger märke till små handlingar och lyfter fram det positiva. Att visa uppskattning för barnets framsteg främjar ett dynamiskt tankesätt (se ovan s. 23).

”Så mycket jag bara kan så benämner jag deras styrkor och vad de gör som kan leda till något positivt. Jag hade till exempel ett barn som liksom aktivt tog en pappersservett för att torka bort den såsen på kanten som han verkligen inte vill ha, men jag vet också att för bara 2 minuter sedan, så ville han skrapa ut den med hela tallriken på bordet. Vad skönt att du valde pappersservetten i stället!”

14.2.2 Beröm

Alla respondenter framhävde att de använder sig av beröm för att uppmärksamma när barnen gjort något positivt. Respondenterna svarade att beröm som ges behöver vara uppriktigt och kopplat till konkreta handlingar. Som tidigare konstaterats bör beröm ha en grund i specifika händelser och pedagogen behöver visa engagemang och glädje över barnets framsteg (se ovan s. 20). Här motiveras också barnet genom att pedagogen poängterar barnets utveckling (se ovan s. 13).

”...just det här att man som anknyter till något konkret...till exempel när de fått upp dragkedjan själv...”nu kan du det där och kommer du ihåg att förut så kunde du inte, men nu kan du”...”

Respondenterna svarade även att beröm inte alltid kräver ord, utan gester och kroppsspråk fungerar bra i flera vardagliga situationer på daghemmet. Små bekräftande gester som leenden och en ”tumme upp” är viktiga icke-verbala typer av beröm (se ovan s. 20).

”Vi försöker att få in det som en vardaglig sak, att vi hittar dom där små stunderna, vid påklädning till exempel, att vi visar tummen upp eller att man blinkar lite med ögat eller så där fysiskt försöker visa uppskattning så att de förstår att de har lyckats med någonting. Att det behöver inte alltid vara med ord, utan det kan vara med annan kommunikation.”

En av underfrågorna var huruvida man kan ge för mycket beröm. Respondenterna konstaterade att beröm främst är en positiv sak men de var eniga om att det kan få negativa följder om beröm ges för automatiskt, icke-varierande eller ojämnt till barnen. Som tidigare konstaterats bör berömmet vara genuint för att nå fram till barnet och automatiskt och överdrivet beröm kan ha motsatt effekt (se ovan s. 20).

"Ja, om det blir så här slentrianmässigt så...är det ju som att man tänker "ja men det där säger den ju alltid"."

"...om vi hela tiden säger till någon "vad modig du är som vågade"...då kommer de till sist börja känna att de inte behöver tänka på vad de gör, för jag är modig, jag bara gör...Så det gäller att variera berömmen där...och också att se till så att alla inte berömmar exakt samma barn hela tiden."

En annan sak som en av respondenterna lyfte fram var att man behöver ta i beaktande att alla barn reagerar olika på beröm och inte nödvändigtvis vill få beröm framför de andra barnen. Beröm som ges med publik har vanligtvis en större effekt men det är ändå viktigt att man beaktar det enskilda barnets behov och perspektiv (se ovan s. 20).

"...att man hittar sätt som passar varje barn. En del barn tycker det är jobbigt att få uppmärksamhet inför andra och då kanske man kan ta det lite vid sidan om eller...att man hittar andra stunder att ge beröm. Man måste göra det lite individuellt beroende på vad de är kapabla att ta emot."

14.2.3 Känslor

Respondenterna var i sina svar tydliga med att man bör bekräfta barnens känslor och att det är okej att ha negativa känslor. En av respondenterna lyfte fram att det är viktigt att man pratar om känslor eftersom det ofta är något som barn har utmaningar med. En annan respondent lyfte fram att barnen behöver få utlopp för sina negativa känslor på ett sätt som inte skadar andra. Liksom tidigare konstaterats är det viktigt att även negativa känslor får utrymme (se ovan s. 15) och att man bemöter dem på ett lugnt sätt (se ovan s. 16).

"...dagligen i något skede så pratar vi nog om någon känsla och förtydligar också att man får vara arg och skrika om man måste, men man behöver kanske gå undan och skrika då så att man får ut den där aggressionen...vi försöker liksom neutralisera de där känslorna, men inte förminska dem eller så"

"...lyssnar naturligtvis och bekräftar där igen att man får känna "dåliga" känslor...men vi behöver liksom hitta en lösning över hur vi ska komma ur den där dåliga känslan..."

Respondenterna fick en fråga kring hur de främjar barnens positiva känslor. En av respondenterna tog upp pedagogens roll i att förmedla sina egna känslor, både positiva och negativa. Om pedagogen är ärlig med sina känslor skapas en tillåtande atmosfär som i sin tur främjar uppkomsten av barnens positiva känslor (se ovan s. 8). Respondentens svar tangerar också affektsmitta och pedagogens mående på arbetet (se ovan s. 9). Så här svarade respondenten:

"...genom att vi visar både de negativa känslorna och de positiva känslorna så skaffar de bättre verktyg för att kunna hantera dem....Ett sätt att skapa glädje i vardagliga situationer är ju att vi själva verkligen försöker visa att det här var kul...Vi måste göra det med vår kropp och med våra ansiktsuttryck, så att barnen förstår att det här kan vara något positivt. Och när de då visar sin glädje så härmar vi deras och då etablerar vi det mera hos dem. "

Respondenterna gav också exempel på hur de praktiskt arbetar med känslor i barngrupperna. Dessa inkluderar diskussioner om specifika känslor över en viss tid, användning av känslkort och symboler, att barnen fick välja en känslbild för dagen, användning av bildstöd och aktiviteter kopplade till känslor som till exempel målning, musik och känslouttryck. En av respondenterna konstaterade att känslor är en så naturlig del av vardagen att det finns i nästan allt som görs med barnen. Material som nämndes var exempelvis "Kanin och igelkott" och Folkhälsans material "Jag och vi".

14.2.4 Relationer

Två av fyra respondenter poängterade betydelsen av att blanda gruppen när man vill främja barnens vänskapsrelationer. Val av grupper bestämdes utifrån vilka barn som skulle kunna ha nytta av varandra och flera respondenter såg fördelar med att blanda barnens åldrar i gruppen. En av respondenterna betonade att mindre grupper är att prioritera framför större. Detta framgår även av tidigare forskning som betonar att grupper på tre och blandade åldrar är att föredra vid interventioner av positiv pedagogik (se ovan s. 6).

”Man kan ju absolut främja men man kan inte styra...för det handlar om personkemi. Det vi kan göra för att främja relationer med varandra är att vi har delat in gruppen i mindre grupper och då inte baserat på vem de vill vara med, utan med de vi kan se att kan ha nytta av varandra och kan samspela”

Respondenterna framhävde pedagogens roll i främjandet av barnens vänskapsrelationer. I intervjuerna framkom att respondenterna stöder barnen i hur man ska vara en bra kompis, strävar till att vara närvarande i leken och styr leken vid behov. I den teoretiska referensramen beskrevs hur barnen, genom modellinlärning av de vuxna, lär sig behandla andra med vänlighet (se ovan s. 11). Där beskrevs även leken som det främsta verktyget när man vill främja barnens relationer till varandra samt betydelsen av vuxen närvaro i leken (Se ovan s. 11).

”Något som vi pratar jättemycket om är hur vi är bra kompisar...Ju mer vi guidar i hur vi kan vara vänner desto lättare har de att kunna hjälpa sig själva.”

”Vi har slumpmässiga par samarbetsövningar för att lära känna varandra samt att lära sig umgås med olika barn och att hjälpa varandra...Personalen är närvarande i leken vilket gör att andra barn som är lite blyga vågar sig in i leken”

En av underfrågorna var om pedagogernas sätt att interagera med varandra påverkar barnen. Respondenterna var eniga om att arbetsatmosfären och de vuxnas samarbete har en direkt inverkan på barnen. Barnen känner av om det finns konflikter i luften och det leder till att barnen inte känner sig trygga. Personalens relationer till varandra är viktiga för barnens välbefinnande (se ovan s. 9, 12).

”Det är nog jätteviktigt hur vi förhåller oss till varandra...Barnen känner ju av hur det känns i luften...Om inte personalen kan samarbeta fastän man tycker olika så går det inte bra. Det är ingen bra utgångspunkt.”

”...just nu skrattar vi väldigt mycket och har roligt på min avdelning och det smittar absolut av sig till barngruppen. Det är något viktigt med relationen mellan oss vuxna”

Sammanfattningsvis kan man konstatera att respondenterna arbetar med styrkor, beröm, känslor och relationer i någon mån på alla fyra daghem. Respondenterna gav exempel på flera aktiviteter och sätt att inkludera styrkor och känslor i verksamheten. Att ge beröm och att främja relationer ingår naturligt i verksamheten och de lyfte fram betydelsen av att pedagogen tänker på sitt sätt att berömma.

15 Sammanfattning

Syftet med examensarbetet var att granska hur personal inom småbarnspedagogik använder sig av positiv pedagogik i den dagliga verksamheten. Resultatet blev att personalen använder sig av positiv pedagogik genom att lyfta barnens styrkor, ge varierande och genuint beröm, uppmärksamma små positiva handlingar och främja positiva relationer. Dessutom framkom att respondenterna inkluderar styrkeord i sitt språkbruk och själva fungerar som modeller när det kommer till att visa känslor och samarbeta. Man kan alltså konstatera att positiv pedagogik tillämpas på ett varierande sätt.

Den första frågeställningen gällde personalens syn på positiv pedagogik som utgångspunkt inom småbarnspedagogiken. Utgående från respondenternas svar drogs slutsatsen att personalen är positivt inställda till positiv pedagogik och betraktar det som ett förhållningssätt som genomsyrar all interaktion mellan både barn och kollegor. Det framkom också tydligt att positiv pedagogik bör vara systematiskt implementerat samt att det finns fler fördelar än nackdelar med att utgå från positiv pedagogik.

Vid analysen av den första frågeställningen gällande personalens syn på positiv pedagogik sammanfattades svaren i tre kategorier; förutsättningar, målgrupp samt för- och nackdelar. Under den första kategorin, förutsättningar, konstaterade respondenterna att de själva behöver vara intresserade och insatta i grunderna inom positiv pedagogik för att de ska kunna använda det i verksamheten. De lyfte även fram betydelsen av att hela personalgruppen jobbar målinriktat med att se det positiva hos barnen. En av respondenterna framhävde att man behöver träna upp sin förmåga att uppmärksamma det positiva och att det blir lättare ju mer erfarenhet man har.

Under den andra kategorin, målgrupp, lyfte två av respondenterna fram att både de tillbakadragna och de överaktiva barnen påverkas tydligast av positiv pedagogik. Nästan alla respondenter nämnde under intervjuens gång att alla, både personal och barn, gynnas av positiv pedagogik. Detta sades inte rakt ut av alla utan kunde tolkas in bland svaren som helhet. Till exempel nämndes det att arbetsatmosfären gynnas, vilket kan tolkas som att även personalen kan räknas in som målgrupp, fastän det är barnen som är i fokus.

Under den tredje kategorin, för- och nackdelar, framkom flest fördelar men även sådant som kan tolkas som nackdelar. Fördelar med positiv pedagogik är enligt respondenterna att barnen lär sig att agera vänligt, ta emot och ge beröm samt får en bättre självkänsla, självkänedom och resiliens. En av respondenterna lyfte fram att positiv pedagogik leder till ett bättre arbetsklimat. En av respondenterna anser att det inte finns nackdelar med att använda positiv pedagogik, förutsatt att man vet vad man gör och kan anpassa sina strategier utgående från barnets behov. De andra respondenterna funderade kring att vissa ords betydelse kan vara svårförklarade för barnen samt att överdrivet beröm kan tolkas som en nackdel.

Den andra frågeställningen är tydligt kopplad till syftet med examensarbetet och handlar om på vilket sätt personalen använder sig av positiv pedagogik i den dagliga verksamheten inom småbarnpedagogiken. För att ytterligare utveckla poängteras att respondenterna genast tog upp styrkorna vid första frågan gällande hur de tolkar begreppet positiv pedagogik (se Bilaga 3). Detta kunde tolkas som att arbete med styrkor är det som respondenterna själva anser som viktigast vid implementering av positiv pedagogik.

Vid analysen av den andra frågeställningen gällande personalens användning av positiv pedagogik sammanfattades svaren i fyra kategorier; styrkor, beröm, känslor och relationer. Alla respondenter lyfte fram att de arbetar med styrkor på daghemmen. Detta betyder i praktiken att personalen använder sig av styrkekort, specifikt *Se det goda!* -korten, i varierande situationer. Respondenterna poängterade att de själva behöver bekanta sig med styrkorna och använda styrkeorden flitigt under dagen. Innebörden av styrkorna förklaras också för barnen i de situationer när de utövar dem. För att inkludera styrkorna i verksamheten synliggörs de även visuellt i den fysiska miljön och vårdnadshavarna uppmuntras att vara delaktiga i att uppmärksamma barnets styrkor.

Under den andra kategorin, beröm, framkom att respondenterna ger beröm för barnets goda handlingar och att de själva behöver ge beröm i rätt tid och på rätt sätt enligt barnets behov. Beröm bör grundas på konkreta handlingar och bör ges på ett genuint sätt så att barnet klarar av att ta emot berömmet. Det konstaterades även att gester och kroppsspråk är viktiga typer av icke-verbalt beröm som kan tillämpas för att bekräfta barnet under dagen. Respondenterna ansåg även att man bör undvika att ge för "automatiskt" eller icke-varierande beröm eftersom det förlorar sin effekt.

Under den tredje kategorin, känslor, var respondenterna tydliga med att de bekräftar och tillåter alla känslor. De vill öka de positiva känslorna men inte minska de negativa. Respondenterna var eniga om att negativa känslor också ska uttryckas men att de behöver hanteras på ett konstruktivt sätt. Respondenterna tog även upp deras egen roll i att våga visa sina känslor och fungera som förebilder i hanteringen av dem. Det praktiska arbetet med känslor inkluderade diskussioner om känslor, användning av känslkort och bildstöd, material som "Kanin och igelkott" och "Jag och vi" samt roliga aktiviteter för att främja positiva känslor.

Under den fjärde kategorin, relationer, svarade hälften av respondenterna att de främjar barnens vänskapsrelationer genom att blanda barngrupperna. En av respondenterna poängterade att smågruppsverksamhet är ett sätt att främja barnets relationer. Grupperna valdes då enligt vilka barn som kunde dra nytta av varandra. Alla respondenter tog fasta på pedagogens betydelse i barnets lek. De framhävde att de själva behöver vara närvarande i leken. Respondenterna tog upp att de tillsammans med barnen diskuterar vad som kännetecknar en bra vän. Hälften av respondenterna ansåg att personalens sätt att interagera med varandra har en inverkan på barnen, eftersom de känner av stämningen i luften.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att respondenternas svar till stor del överensstämmer med den teoretiska referensramen. Arbeta med styrkor och beröm var de två mest centrala delarna av positiv pedagogik enligt respondenterna. I den teoretiska referensramen fanns också mest information kring just dessa delar. Andra intervjusvar som stämde överens med litteraturen var även betydelsen av negativa känslor och systematisk implementering av positiv pedagogik. Resterande teman som behandlades i den teoretiska referensramen hade inte en lika tydlig koppling till respondenternas svar. Dessa behandlas mera i följande kapitel.

16 Slutdiskussion och kritiska synvinklar

Nu i examensarbetets slutskede kan man notera vissa svaga punkter och saker som kunde ha gjorts annorlunda. Antalet respondenter kunde ha varit fler för att få en mera heltäckande bild av hur positiv pedagogik används. Eftersom en av intervjuerna utfördes via mejl finns det en risk att något missades, i och med att det inte fanns möjlighet att tolka in faktorer som tonfall, gester och bakomliggande meningar. Det skulle därför ha varit bättre med flera respondenter, vilket kunde ha möjliggjorts genom att i ett ännu tidigare skede börja leta efter frivilliga intervjukandidater. Att sökandet efter respondenter är tidskrävande borde ha beaktats från början.

Vid en jämförelse mellan intervjufrågorna och den teoretiska referensramen finns det vissa luckor som borde ha "fyllts" innan intervjuerna genomfördes. I den teoretiska referensramen behandlades en del teman som sedan inte inkluderades i intervjufrågorna. Dessa var engagemang, meningsfullhet, "arbete väl utfört", resiliens och det inre samtalet. Orsaken till att just dessa teman inte fick plats i intervjufrågorna var att de ansågs vara mindre relevanta med tanke på studiens syfte. I efterhand skulle det nog ha varit intressant att höra respondenternas tankar kring barns prestationer ("arbete väl utfört"). En av intervjufrågorna berörde barnens vänskapsrelationer (se Bilaga 3), men för att tydligare koppla till teorin skulle det ha varit intressant att också ha haft en fråga kring personalens relationer sinsemellan samt relationen mellan barnet och pedagogen.

Eftersom det inre samtalet och det dynamiska tankesättet fick ta upp en relativt stor del i den teoretiska referensramen, borde en intervjufråga ha gjorts kring detta. Det framkom till exempel att det är särskilt viktigt att berömma ansträngningar framför prestationer (se ovan s. 22). Det skulle därför ha varit bra att åtminstone ha en underfråga kring huruvida beröm bör ges för ansträngningar. Däremot tog ingen av respondenterna själva upp detta under den öppna frågan kring vad man bör tänka på när man berömmar barnen (se Bilaga 3). Frågan är då om detta är en så självklar sak så att det glömdes bort eller om det är något som respondenterna inte håller med om.

I ett tidigt skede av forskningsprocessen framkom det att flera daghem på Åland har fått skolning inom positiv pedagogik. Detta ledde till en omedelbar inriktning på Ålands barnomsorg. Nu i efterhand har det blivit tydligt att även svenskspråkiga daghem i Helsingfors har börjat implementera positiv pedagogik i enlighet med "Se det goda" (Helsingfors stad, 2023). En noggrannare eftersökning från första början skulle därmed ha underlättat arbetet en aning. Om inriktningen hade varit på svenskspråkiga daghem i Helsingfors kunde Grunderna för planen för småbarnspedagogik ha inkluderats tydligare i arbetet. Ett förslag för kommande examensarbeten gällande positiv pedagogik är därmed att granska hur positiv pedagogik tillämpas i småbarnpedagogiken i Helsingfors stad.

Under intervjuerna framkom att respondenterna var positivt inställda till användning av positiv pedagogik i småbarnspedagogiken. Detta kunde även innebära att fler daghem i Finland skulle vara motiverade till att ge positiv pedagogik en chans. Positiv pedagogik tycks också vara ett område som växer och kommer bli vanligare inom småbarnspedagogiken. Detta möjliggör i så fall framtida mera omfattande undersökningar. Det skulle vara intressant att intervjua en expert inom positiv pedagogik för att få ett annat perspektiv. Ett annat förslag på fortsatta studier är till exempel att ta reda på hur vårdnadshavare involveras i arbete med styrkor.

Avslutningsvis kan man konstatera att positiv pedagogik i grund och botten är ett förhållningssätt som inte är bundet till specifika tidpunkter eller situationer. Allt arbete med barn inom småbarnspedagogik och inom det sociala området skulle säkerligen ha nytta av att implementera positiv pedagogik i deras verksamheter. Barn som växer upp i dagens snabbt föränderliga samhälle behöver få verktyg för att hantera utmaningar och må bra i sig själva. Alla barn förtjänar en stabil grund att stå på och en stark självkänsla för att blomstra som individer. Alla barn förtjänar att få "lysa".

17 Litteraturförteckning

- Avola, P., Pentikäinen, V., & Kuusniemi, E.-K. (2019). *Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. Esbo: BEEhappy Publishing.
- Baker, L., Green, S., & Falecki, D. (2017). Positive early childhood education: Expanding the reach of positive psychology into early childhood. *European Journal of Applied Positive Psychology, 1*, 1-12.
- Borge, A. I., & Larson, P. (2011). *Resiliens: Risk och sund utveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Brodin, M., & Hylander, I. (2002). *Själv-känsla: Att förstå sig själv och andra*. Stockholm: Liber.
- Burton, H. (2020). *Mindsets : Growing your brain : a conversation with Carol Dweck*. Hämtat från <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.novia.fi/lib/novia-ebooks/reader.action?docID=6605884>
- Cabanas, E., & González-Lamas, J. (2022). A critical review of positive education: challenges and limitations. *Social Psychology of Education, 25(5)*, 1249-1272. doi:<https://doi.org/10.1007/s11218-022-09721-7>
- Campbell, J. A., & Løkken, I. V. (2022). Inside Out: A Scoping Review on Optimism, Growth Mindsets, and Positive Psychology for Child Well-Being in ECEC. *Education Science, 13 (1)*, ss. 1-23. doi:<https://doi.org/10.3390/educsci13010029>
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Flow - den optimala upplevelsens psykologi*. Danmark: Natur & kultur.
- Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Fagerlund, Å. (2024). *För skolor*. Hämtat från Styrkebaserad utveckling och välbefinnande: <https://www.strengthbased.fi/skolor>
- Fejes, A., & Thornberg, R. (2019). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber AB.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *The American psychologist, 60(7)*, 678-686. doi:<https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Furman, B. (2013). *Jag är stolt över dig!: Lösningfokuserad kommunikation med barn och ungdomar*. Helsingfors: Verti AB.
- Furu, A.-C., & Heikkilä, M. (2022). *Resiliens i förskolan: Att stärka barns välmående, delaktighet och handlingskraft*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Haslip, M. J., & Donaldson, L. (2020). How Early Childhood Educators Resolve Workplace Challenges Using Character Strengths and Model Character for Children in the

- Process. *Early Childhood Education Journal*, 49(2), 337-348.
doi:<https://doi.org/10.1007/s10643-020-01072-2>
- Haslip, M. J., Allen-Handy, A., & Donaldson, L. (2019). How do Children and Teachers Demonstrate Love, Kindness and Forgiveness? Findings from an Early Childhood Strength-Spotting Intervention. *Early Childhood Education Journal*, 47(5), ss. 531-547. doi:<https://doi.org/10.1007/s10643-019-00951-7>
- Hellberg, A. (2015). *Psykologi i förskolans vardag*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Helsingfors stad. (2023). "Vi ska se barns styrkor och inte vad de ännu inte kan" – stadens svenskspråkiga daghem satsar på positiv pedagogik. Hämtat från Helsingfors stad: <https://www.hel.fi/sv/nyheter/vi-ska-se-barns-styrkor-och-inte-vad-de-annu-inte-kan-stadens-svensksprakiga-daghem-satsar-pa> den 4 Maj 2024
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.
- Kvale, S., & Brinkman, S. (2017). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Lag om småbarnspedagogik . (2018). 540/2018. Hämtat från Finlex: <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2018/20180540>
- Landskapslag om barnomsorg och grundskola. (u.d.). 2020:32. Hämtat från Ålands landskapsregering: https://www.regeringen.ax/alandsk-lagstiftning/alex/202032#pr_1_kap_allmanna_bestammelser_4_p_barnets_basta
- Leskisenoja, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa: toteuta käytännössä*. Jyväskylä: PS kustannus.
- Linder, A., Breinhild Mortensen, S., & Lindelöf, I. (2008). *Glädjens pedagogik*. Lund: Studentlitteratur.
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2021). *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber AB.
- Pardon, K., Kuusisto, A., & Uusitalo, L. (2023). Teaching Kindness and Compassion: An Exploratory Intervention Study to Support Young Children's Prosocial Skills in an Inclusive ECEC Setting. *Education sciences*, 13(11), s. 1148.
doi:<https://doi.org/10.3390/educsci13111148>
- Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Hämtat från <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.novia.fi/lib/novia-ebooks/reader.action?docID=279797>
- Ranta, S. (2020). *Positiivinen pedagogiikka suomalaisessa varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa*. Hämtat från https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64412/Ranta_Samuli_Acta%20electronica%20Universitatis%20Lapponiensis%20283.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Ranta, S. (2021). *Kasvun juuret: Miten tuen lapsen oppimista ja hyvinvointia?* Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ranta, S., Uusiautti, S., & Hyvärinen, S. (2020). The implementation of positive pedagogy in Finnish early childhood education and care: A quantitative survey of its practical elements. *Early child development and care*, 192(3), 425-441. doi:https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1763979
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335. doi:https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Hämtat från <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.novia.fi/lib/novia-ebooks/reader.action?docID=5664315>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *The American psychologist*, 55(1), 5-14. doi:https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311. doi:https://doi.org/10.1080/03054980902934563
- Shoshani, A. (2019). Young children's character strengths and emotional well-being: Development of the Character Strengths Inventory for Early Childhood (CSI-EC). *The Journal of Positive psychology*, 14(1), 86-102. doi:https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1424925
- Shoshani, A., & Slone, M. (2017). Positive Education for Young Children: Effects of a Positive Psychology Intervention for Preschool Children on Subjective Well Being and Learning Behaviors. *Frontiers in Psychology*, 8, 1866. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01866
- Trogen, T. (2020). *Positiivinen kasvatus*. PS-kustannus.
- Utbildningsstyrelsen. (2022). *Utbildningsstyrelsen*. Hämtat från Grunderna för planen för småbarnspedagogik: <https://www.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/grunderna-planen-smabarnspedagogik>
- Uusitalo, L., & Hautakangas, M. (2023). *Positiivisen psykologian voima (3., uudistettu painos.)*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L., Vuorinen, K., & Majaniemi, I. (u.d.). *Se det goda! - aktivitetkortet*. PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L., Vuorinen, K., Majaniemi, I., & Torvalds-Westerlund, M. (2018). *Se det goda! : så hjälper du barn och unga att hitta sina styrkor*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- van Zyl, L. E., Gaffaney, J., Vaart van der, L., Dik J., B., & Donaldson, S. (2024). The critiques and criticisms of positive psychology: A systematic review. *The journal*

of positive psychology, 19(2), 206-235.
doi:<https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2178956>

Ålands landskapsregering. (2022). *Välmående och lärande barn*. Hämtat från Läroplan för barnomsorgen på Åland:
https://www.utbildning.ax/sites/default/files/attachments/article/barnomsorg_laroplan_a5webb.pdf

Bilaga 1: Mejl till utbildningsledaren

Hej!

Vi är två socionomstuderanden på yrkeshögskolan NOVIA i Vasa. Vi håller just nu på att planera vårt examensarbete med syftet att ta reda på hur positiv pedagogik kan användas i den dagliga verksamheten inom småbarnspedagogiken. Vi har fått höra att ni är flitiga på att använda positiv pedagogik inom barnomsorgen på Åland. Vi skulle därför vara intresserade av att intervjua personal som aktivt använder sig av positiv pedagogik på daghem.

Finns det i er kommun ett eller flera daghem som använder sig av positiv pedagogik och skulle kunna tänka sig att ställa upp på en intervju? Om detta är fallet skulle vi vara intresserade av att intervjua en ur personalen som har fått skolning inom positiv pedagogik och har använt positiv pedagogik i verksamheten.

Vi skulle i så fall vara väldigt tacksamma.

Hur är det med forskningstillstånd i er kommun? Och har ni önskemål gällande forskningsplanens utformning och innehåll?

Om något daghem skulle kunna tänka sig att delta i undersökningen skulle den troligen utföras mot våren 2024 och antagligen via Teams eller liknande.

Mvh. Emilia Lindfors & Ellinor Lindfors

Bilaga 2: Samtyckesblankett

Samtycke till deltagande i intervju

Genom att underteckna denna blankett ger jag samtycke till deltagande i intervjun samt att samtalet får bandas in. Jag godkänner att mina intervjusvar får användas för examensarbetets ändamål.

- Mina personuppgifter kommer behandlas konfidentiellt
- Intervjun bandas in och inspelningen raderas efteråt
- Inga utomstående kommer kunna identifiera mig i examensarbetet

Underskrift: _____

Datum: _____

Kontaktuppgifter:

Bilaga 3: Intervjufrågor

1. Hur tolkar du begreppet positiv pedagogik/positiv psykologi?
2. Vad har du för erfarenheter av positiv pedagogik?
3. Vad anser du att nyttan med positiv pedagogik är?
 - a. Vem tänker du att har mest nytta av positiv pedagogik?
 - b. Kan det finnas nackdelar med positiv pedagogik?
4. Hur använder ni er av beröm i barngruppen?
 - a. I vilka situationer brukar ni berömma barnen?
5. Vad är enligt dig viktigt att tänka på när man ger beröm till barnen?
 - a. Tror du att man kan ge för mycket beröm?
6. Hur pratar ni kring känslor med barnen?
7. Hur förhåller ni er i personalen till barnens negativa känslor?
8. Vad gör ni i personalen för att lyfta fram barnens positiva känslor?
 - a. Tror du att personalens sätt att interagera med varandra kan påverka barnets känslor?
9. Hur arbetar ni med styrkor i barngruppen?
10. Hur gör ni det enskilda barnet medvetet om sina styrkor?
11. Hur främjar ni barnens vänskapsrelationer?
12. Vilken betydelse har positiv pedagogik för barns välbefinnande enligt dig?