

Känslohantering med fokus på besvikelser bland barn i grundskolans lägre klasser

Ett verktyg utvecklat för skolcoacher

Veera Backman, Vilma Enkvist, Emma Hellström, Jill Suominen

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Socionom YH

Åbo 2022

EXAMENSARBETE

Författare: Veera Backman, Vilma Enkvist, Emma Hellström, Jill Suominen

Utbildning och ort: Socionom YH Åbo

Titel: Känslohantering med fokus på besvikelser bland barn i grundskolans lägre klasser - Ett verktyg utvecklat för skolcoacher

Datum: 26.04.2022 Sidantal: 25

Bilagor: 4

Abstrakt

Detta examensarbete var en del av Skolcoachprojektet, *Skolcoach – förebyggande arbete i skolan* vid Yrkeshögskolan Novia. Vår uppgift var att utveckla ett fungerande verktyg som kan användas av skolcoacher i Svenskfinland. Syftet med examensarbetet var att skapa ett verktyg i förebyggande syfte som hjälper barn att hantera besvikelser tillsammans med skolcoacher. Behovet och intresset av nya verktyg har uttryckts bland skolcoacher och sociala utmaningar samt besvikelser bland barn anses idag vara svårare än tidigare. Frågeställningarna för examensarbetet är: Stöder verktyget barns känslohantering? Kan skolcoacher hantera barns besvikelser tillsammans med dem bättre med hjälp av ett verktyg i form av spel?

Titeln skolcoach är relativt ny och det finns begränsat med information om arbetsbilden. Under examensarbetets process har vi förutom sökning i databaserna EBSCO, Google Scholar och Jstor därför använt oss av intervjuer för att samla information. Den teoretiska delen beskriver skolcoachens arbetsbild, hur man hanterar besvikelser och känslohantering och den innehåller kunskap om funktionellt examensarbete. I processen för att skapa verktyget användes The Lean Startup-metoden som stöd.

Resultatet av examensarbetet är ett brädspel som testades i en grundskola i två årskurser. Mellan testtillfällena utvärderades och utvecklades verktyget. Slutsatsen är att verktyget stödjer barns känslohantering. Under spelets gång uppstod givande diskussioner och reflektioner samt kunskap om känslor. Detta gör spelet till ett nyttigt verktyg för skolcoacher i deras arbete.

Språk: svenska

Nyckelord: skolcoach, besvikelse, känslohantering, grundskola

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Veera Backman, Vilma Enkvist, Emma Hellström, Jill Suominen

Koulutus ja paikkakunta: Socionom YH, Turku

Nimike: Tunteiden hallinta keskittyen pettymykseen lasten keskuudessa alakoulussa –
Kouluvalmentajille kehitetty työkalu/Känslohantering med fokus på besvikelse bland barn i
grundskolans lägre stadie – Ett verktyg utvecklat för skolcoacher

Päivämäärä: 26.04.2022 Sivumäärä: 25

Liitteet: 4

Tiivistelmä

Tämä opinnäytetyö on osa Yrkeshögskolan Novian projektia – Skolcoachprojektet, *Skolcoach – förebyggande arbete i skolan*. Tehtävänäme oli kehittää työkalu, jota suomenruotsalaiset kouluvalmentajat voivat käyttää. Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda ennaltaehkäisevä työkalu, joka edesauttaa kouluvalmentajia käsittelemään lasten pettymyksiä yhdessä heidän kanssaan. Tarve ja kiinnostus uusiin työkaluihin on ilmaistu kouluvalmentajien keskuudessa. Pettymyksiä ja sosiaalisia haasteita lasten keskuudessa pidetään nykyään vaikeampina. Opinnäytetyön kysymykset ovat: 1) Tukeeko työkalu lasten tunteiden hallintaa? 2) Voivatko kouluvalmentajat käsitellä lasten pettymyksiä heidän kanssaan paremmin työkalun avulla?

Kouluvalmentaja -titteli on suhteellisen uusi ja työkuvausta on vain vähän tietoa. Opinnäytetyöprosessin aikana tietokannoista EBSCO, Google Scholar ja Jstor tehtyjen hakujen lisäksi käytimme tiedon keräämiseen haastatteluja. Teoreettisessa osassa kuvataan kouluvalmentajien työkuvausta, käsitellään pettymystä aiheena ja tunteiden hallintaa sekä tietoa toiminnallisesta opinnäytetyöstä. Työkalun luomisessa käytettiin tukena The Lean Startup -menetelmää.

Opinnäytetyön tuloksena on lautapeli, jonka toimintaa kokeiltiin peruskoulussa, kahdessa eri luokassa. Koetestauksien välisenä aikana työkalua arvioitiin ja kehitettiin. Johtopäätös on, että työkalu tukee lasten tunteiden hallintaa. Pelin aikana syntyi palkitsevia keskusteluja ja pohdintoja sekä tietoa tunteista. Tämä tekee pelistä hyödyllisen työkalun kouluvalmentajille heidän työssään.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: kouluvalmentaja, pettymys, tunteiden hallinta, peruskoulu

BACHELOR'S THESIS

Authors: Veera Backman, Vilma Enkvist, Emma Hellström, Jill Suominen

Degree Program: Social Services, Turku

Title: Emotion Management With Focus on Disappointments Among Children in Primary School – A Tool Created for School Coaches/Känslohantering med fokus på besvikelse bland barn i grundskolans lägre stadie – Ett verktyg utvecklat för skolcoacher

Date: 26.04.2022 Number of pages: 25

Appendices: 4

Abstract

This Bachelor's thesis is part of the school coach project *Skolcoach – förebyggande arbete i skolan* at Novia University of Applied Sciences. Our task was to develop a tool that can be used by Finnish-Swedish school coaches. The purpose of the project was to create a preventive tool that will help children process disappointments together with the school coaches. A demand and the interest for new tools have been expressed among school coaches. However, social challenges and disappointments among children are considered to be more difficult today. The research questions of the project are: Does the tool support children's emotional management? Can school coaches handle children's disappointments better together with them by using a tool in the form of a game?

The title school coach is relatively new and there is limited information available concerning the work image. During the thesis process, in addition to searching in the databases EBSCO, Google Scholar and Jstor, we conducted interviews to gather information. The theoretical part describes the school coaches work image, disappointment as a subject and contains information about a functional degree project. In the process of making the tool The Lean Startup method was used as a supportive function.

As a result of the thesis, a board game was created and tested in two separate classes of an elementary school. Between the different tests, the tool was evaluated and further developed. The conclusion of the research is that the tool supports emotion management. During the board game, rewarding discussions and important reflections were made and the children received more knowledge about their emotions. The boardgame is therefore a useful tool for school coaches in their everyday work.

Language: swedish

Key words: school coach, disappointment, emotion management, primary school

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och frågeställningar.....	1
1.2	Centrala begrepp.....	2
2	Bakgrund.....	2
2.1	Vuxna i skolan.....	3
2.2	Skolcoachens arbetsbild.....	5
3	Teoretisk bakgrund.....	6
3.1	Vad är besvikelse?.....	7
3.2	Hjärnan och besvikelse.....	8
3.3	Besvikelser hos barn.....	8
3.4	Känslohantering.....	10
4	Metoder.....	11
4.1	Funktionellt examensarbete.....	11
4.2	Metoden The Lean Startup.....	13
5	Utvecklande av verktyg.....	14
5.1	Projektidé.....	15
5.2	Processbeskrivning.....	16
6	Resultat.....	17
6.1	Testning 1.....	18
6.2	Testning 2.....	19
6.3	Testning 3.....	20
6.4	Sammanfattning.....	20
7	Etik och tillförlitlighet.....	21
8	Diskussion.....	23
	Källförteckning.....	26
	Figurförteckning.....	28

Bilagor

Bilaga 1	Intervjufrågor
Bilaga 2	Sökhistorik
Bilaga 3	Känslornas bergochdalbana
Bilaga 4	Test- och inlärningskort

1 Inledning

I takt med att sociala svårigheter och beteendoutmaningar ökar och blir allt vanligare bland barn i grundskolans lägre klasser har skolan fått mera resurser och nya yrkesbenämningar har fötts. En yrkesbenämning som satts in i en del skolor är skolcoach, en titel som är relativt ny och som endast finns i ett fåtal skolor i Svenskfinland. Skolcoachen arbetar främst förebyggande, med barnens sociala tillvaro samt som en mellanhand mellan de övriga professionerna i skolan. Yrkesbenämningen utvecklas hela tiden och förhoppningsvis kommer det att finnas skolcoacher i de flesta grundskolorna i framtiden. Som följd till att de sociala utmaningarna bland barn blir allt svårare för varje år är skolcoacher i behov av nya verktyg för att kunna hjälpa dem att hantera dessa. Under år 2021 har det bland grundskolor i huvudstadsregionen lagts märke till att barn är mer rastlösa än tidigare. Förutom detta har barns beteendoutmaningar ökat från tidigare år (Helsinki toimintaympäristöanalyysi, 2021). Genom att stärka de sociala egenskaperna främjas en god psykisk hälsa som i sin tur främjar studieresultaten samt bidrar till barns hälsa och välfärd (Isaksson, Blom, & Nygren, 2020, ss. 85-86).

Eftersom informationen om skolcoacher är knapp, har vi som skriver detta examensarbete valt att intervjua skolcoacher. Detta för att få relevant information om arbetsbilden och behovet av nya verktyg. Eftersom det inte finns någon tydlig beskrivning över skolcoachens arbetsbild, tar examensarbetet upp hur skolmiljön och ansvarsfördelningen ser ut bland personalen i skolan. Utifrån intervjuerna har det framkommit att det förutom sociala utmaningar blir allt vanligare med svårigheter att hantera besvikelser bland barn i grundskolans lägre klasser. Examensarbetet kommer därför att handla om besvikelser och känslohantering. Slutprodukten är ett fungerande verktyg för skolcoacher. För att kunna utveckla detta behövs det kunskap om vad besvikelse innebär samt känslohantering. Besvikelse innebär många andra känslor och därför är det viktigt att barn känner till dem för att på bästa sätt kunna hantera besvikelse. Känslohantering är en viktig del i barnets sociala utveckling. För att stöda denna utveckling valde vi att utveckla ett spel som skolcoachen kan använda sig av för att stöda barn i hanteringen av besvikelser och andra känslor.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med examensarbetet är att skapa ett verktyg i förebyggande syfte som hjälper barn att hantera besvikelser tillsammans med skolcoacher. Det har framkommit att barn i

grundskolans lägre klasser idag har allt svårare med sin känslohantering, speciellt att hantera besvikelser. För skolcoacher är verktygen inom detta område få och de saknar stödmaterial för att kunna stöda barn med denna typ av svårigheter. Verktyg i form av känslkort finns det gott om, medan behovet och intresset av spel är stort. Frågeställningarna i examensarbetet är 1) Stöder verktyget barns känslohantering? och 2) Kan skolcoacher hantera barns besvikelser tillsammans med dem bättre med hjälp av verktyget?

1.2 Centrala begrepp

Centrala begrepp i detta examensarbete är funktionellt examensarbete, skolcoach, verktyg, barn, besvikelse och känslohantering. Dessa har valts eftersom de ofta förekommer i texten. Det är relevant att ta upp vår definition av dessa begrepp för att få en bättre förståelse för vad examensarbetet handlar om.

Funktionellt examensarbete är ett examensarbete som strävar efter att skapa en produkt inom yrkesområdet, där praktiskt utförande och rapportering kombineras (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 9). *Skolcoach* är en yrkesbenämning för en person som arbetar i skolan bland barnen med allt utöver det pedagogiska. Skolcoachen arbetar med barn individuellt, i grupper och hela klasser. Skolcoachen stöder barns inläring och utveckling samt finns som ett lågröskelstöd för dem i skolan. (C, Silin, personlig kommunikation, 5.1.2022). *Verktyg* är ett naturligt eller tillverkat redskap som används för att underlätta arbete eller utförande (Wiktionary, 2021). I detta examensarbete används ordet verktyg för att diskutera redskap och tillverkande av redskap som underlättar skolcoachens arbete. *Barn* används i detta examensarbete med syfte att beskriva personer som går i grundskolans lägre klasser och är 7–12 år gamla. Detta eftersom examensarbetet utgår från barn i den åldern och verktyget är gjort för att skolcoachen skall ha användning av det i grundskolans lägre klasser. *Besvikelse* är en känsla som uppstår då ens förhoppningar blir svikna, då ett förväntat resultat inte fås (Svenska Akademien, 2021). *Känslohantering* innebär att uppleva, acceptera samt uttrycka sina känslor på ett sätt där en själv och omgivningen inte påverkas negativt. Det handlar om att lära sig lämpliga sätt för att hantera sina känslor. (Psykportenförunga.fi, u.d.).

2 Bakgrund

Detta examensarbete går under Skolcoachprojektet, *Skolcoach – förebyggande arbete i skolan* och är ett beställningsarbete som leds av Yrkeshögskolan Novia. Arbetet förverkligas under åren 2021–2023 och handlar om att stöda finlandssvenska elevers välbefinnande,

interaktions- och studieförmåga genom att stärka skolcoachernas kompetens. Skolcoachernas arbete är varierande och handlar om förebyggande arbete med låg tröskel, där hen är närvarande i skolvardagen. Det har framkommit att skolcoacher är i behov av verktyg och stödmaterial i deras arbete. Efter avslutat projekt förväntas ett fungerande verktyg som kan användas av skolcoacher i de finlandssvenska skolorna. Verktuget förväntas stöda områden hos elever som exempelvis hälsa, välmående, styrkor, relationer och framtidsplaner.

Det finns allmänt lite information och forskning om skolcoacher samt hur deras arbetsbild ser ut. Vi har därför valt att intervjua två skolcoacher i Egentliga Finland för att få så ny och relevant information som möjligt. Valet av dessa skolcoacher baserar sig på att det endast finns två finlandssvenska skolcoacher i Egentliga Finland. Avsikten med intervjuerna var att få fram vad som hör till skolcoachens arbetsbild, vilka utmaningar det finns i skolorna, vilka verktyg de använder sig av och vilken typ av verktyg de skulle vara i behov av. Vi började med att sända e-post till skolcoacherna, där vi beskrev vårt examensarbete, vad vi ville få reda på samt vad vi kommer att göra med informationen. Skolcoacherna gav sitt samtycke och var villiga att ställa upp på intervju. Skolcoacherna fick intervjufrågorna på förhand och under intervjutillfällena ställde vi följdfrågor för att få ytterligare information. Intervjufrågorna är insatta som bilaga 1.

2.1 Vuxna i skolan

Skolsocialt arbete har förekommit i nästan ett halvt decennium men är fortfarande en arbetsform som är okänd. Att det behövs fler vuxna i skolorna för att lärarnas resurser inte räcker till är inget nytt. Lärarens uppgift är inte att ansvara för varje barns sociala och psykiska utmaningar eller trygghet på egen hand. En allt större del av deras tid går idag åt till att fungera som något annat än lärare. Detta resulterar i att den pedagogiska delen blir lidande. I skolorna har de sociala utmaningarna ökat och svårigheter bland barnen blir alltmer komplexa. På flera ställen är berusningsmedel, våld, självskadebeteenden och psykiska besvär någons vardag. (Wallin, 2011, ss. 19-24). Med det förebyggande arbetet i skolan är tanken att det ska göras insatser på ett brett och allmänt plan, samt på områden där det anses behövas. Syftet med dessa insatser är att kunna påverka normer och beteenden bland barnen på ett sådant sätt att det i framtiden kan förhindra möjlig ohälsa och stärka deras utveckling i förhållande till utbildningsmålen. (Isaksson, Blom, & Nygren, 2020, s. 85).

Skolan är en bra miljö där barn lär sig att träna sina känslor. I skolmiljön finns det många känslor såsom glädje, beundran, entusiasm, irritation, irritabilitet, osäkerhet, rädsla och besvikelse. Detta ger möjligheten att öva på jobbigare känslor så som besvikelse och sorg samt att kunna dela gemensam glädje. (Mieli ry, Koululaisen tunnetaidot, 2022). Barn skall få en skolupplevelse som inte enbart hjälper dem att bli akademiskt kompetenta, utan en skolupplevelse som stöder dem att vara engagerade elever som är självmedvetna, omtänksamma och aktiva bidragsgivare till en mer rättvis, fredlig, produktiv och hållbar värld. Detta innebär arbete med barns utveckling, klassdynamiken, förebyggande av problembeteende, hantering av konflikter och ny kunskap om hjärnans roll i social och kognitiv tillväxt. (Lantieri & Madhavi, 2012, ss. 28-29). De vuxna i skolan är en känslomässig modell och en förebild för eleverna. Elever följer hur vuxna i skolan uttrycker sig, artikulerar och hanterar känslor. Personalen måste vara medveten om hur deras känslor uppfattas av eleverna. Sprider de känslan av oro, besvikelse eller sarkasm runt sig, eller omtanke och glädje. (Mieli ry, Koululaisen tunnetaidot, 2022).

Förutom lärare finns det många olika titlar i skolan som deltar i att stöda eleven på olika håll. Elevers välmående är skolans ansvar: rektorns, lärares, samt den övriga skolpersonalens. För att säkerställa att elever mår bra fysiskt och psykiskt, har en trygg studiemiljö samt för att främja elevers inläring finns lagen om elev- och studerandevård. Lagen bestämmer om elevens och studerandens rätt till elevhälsa. Till elevhälsan hör psykologen, kuratorn samt skol- och studerandehälsovården, där hälsovårdare och läkare ingår. Elevhälsan kan delas in i den generellt inriktade och den individuellt inriktade. Den generella elevhälsan innebär att lägga in främjande åtgärder som gynnar elever på olika plan inom en hel läroanstalt. Insatserna genomförs av alla aktörer inom elevhälsan. Den individuellt inriktade elevhälsan handlar om att en enskild elev erbjuds tjänster inom elevhälsan som kurator- och psykologtjänst, skol- och studerandehälsovårdstjänst, sektorsövergripande insatser samt social- och hälsovårdstjänster enligt specialfall. (Lag om elev- och studerandevård 1287/2013, 2013). Eftersom köerna till ungdomspsykiatrin länge varit långa och situationen är allvarlig, har Åbo stad anställt även psykiatriska sjukskötare i skolor för att elever lättare ska få hjälp (Friström, 2020).

I varje skola finns det en elevhälsogrupp vars centrala uppgift är att främja elevers välmående och gemenskapen i skolan. Gruppen är sektorsövergripande och består av undervisningspersonal, representanter för skolhälsovården, psykolog, kurator, elever och vårdnadshavare. Elevhälsa är en uppgift som kräver ledning och att alla aktörer i skolan engagerar sig i arbetet. Rektorn i skolan ansvarar för att elevhälsan genomförs enligt lagen

och ser till att utbildningsanordnarens mål samt bestämmelser följs. Rektorn har helhetsansvaret för välbefinnandet och tryggheten i skolan. Det är rektorn som leder skolans elevhälsogrupp och beslutar om arbets- och ansvarsfördelningen för arbetet inom elevhälsogruppen och i skolans verksamhet som helhet. Rektorn ser till att personal, elever och vårdnadshavare är delaktiga i gruppens verksamhet och att elevhälsans olika samarbetspartners deltar i arbetet utifrån behovet. (Hietanen-Peltola, Laitinen, Autio, & Palmqvist, 2018, ss. 16-17). Utöver elevhälsogruppens ordinarie medlemmar kan skolans övriga personal och externa samarbetspartners kallas till gruppens möte vid behov. Dessa kan vara exempelvis skolungdomsarbetaren, skolgångsbiträdet, skolvärden, vaktmästaren, kökspersonalen, organisationer, församlingarna, uppsökande ungdomsarbetet eller ungdomsväsendet. Detta kan göras för att exempelvis få aspekter som rör den fysiska lärmiljön eller arbetsron. Externa samarbetspartnerna kan ha värdefulla åsikter och information om välbefinnandet bland barnen i regionen. (Hietanen-Peltola, Laitinen, Autio, & Palmqvist, 2018, ss. 19-20).

2.2 Skolcoachens arbetsbild

Eftersom det allmänt finns lite fakta om skolcoacher och deras arbetsbild, baserar sig största delen av följande kapitel på intervjuer med två skolcoacher från Egentliga Finland. Skolcoach är en relativt ny arbetsbenämning och för tillfället finns det inte många skolcoacher i Svenskfinland.

Skolcoachens arbetsbild kan se olika ut beroende på var skolcoachen arbetar och med vilken åldersgrupp. Skolcoacher kan arbeta i grundskolor, yrkesskolor, gymnasier samt i tredjestadiet. Skolcoachen kan arbeta med individer, i grupper och hela klasser. Skolcoachen kan ha olika benämningar i olika skolor. Benämningar som kan förekomma är skolsocionom, skolhandledare, skolvärd, elevcoach eller handledare i skolvardagen, beroende på vilken region och skola skolcoachen arbetar i. På finska är kouluvalmentaja det mest lämpliga begreppet för skolcoach. (C, Silin, personlig kommunikation, 5.1.2022). Det pratas även om kasvatusohjaaja, som finns i en del finskspråkiga skolor och arbetar med motsvarande uppgifter som skolcoachen. Arbetsuppgifterna går ut på att stödja elevers studier och utveckling samt finnas som lågtröskel stöd i elevernas skolvardag. (Pohjoisen keski-suomen ammattiopisto, u.d.). Skolcoach är inte en speciallärare som ger stödundervisning eller är ett stöd i ett specifikt ämne, utan handleder elever i olika saker som berör skolgången såsom skolvardagen och kompisrelationer i skolan (J, Sjöholm, personlig kommunikation, 24.1.2022).

Skolcoachen är inte dokumentationsskyldig, men det är bra att göra dokumentation. Detta underlättar skolcoachen att hålla reda på vad som gjorts och med vilken elev. Vid behov kan skolcoachen med elevens samtycke ta kontakt med skolpsykologen eller kuratorn angående eleven, vilka är skyldiga att dokumentera. Skolcoachen har ett nära samarbete med lärare, elevhälsan, övrig skolpersonal, vårdnadshavarna och övriga personer runtomkring eleven vilket gynnar eleven till den bästa möjliga hjälp och stöd som kan behövas. Skolcoacher arbetar mycket med elevers olika utmaningar, det kan vara frågan om sociala utmaningar, beteendeutmaningar och kompisutmaningar. (Personlig kommunikation, 14.1.2022, Strandén). Det kan handla om elever som har dåligt självförtroende och tillbakadragenhet men även elever som är stökiga i klassen och har svårigheter med koncentrationen. Känslor som elever upplever idag är ångest, stress och panik. En del elever är omotiverade, det kan kännas tråkigt och jobbigt att göra läxor, skolmiljön kan kännas jobbig att vistas i och sociala medier tar upp allt mera av elevernas tid. Ett sätt att förebygga detta kan vara att skolcoachen bland annat kan hålla läxläsning för eleverna. Rastlöshet bland elever har visat sig vara en utmaning som ökar, elever har svårt att sitta stilla och hitta på saker att göra under rasterna. Ett sätt att förebygga detta är att skolcoachen kan gå ut med eleverna under rasterna. (J, Sjöholm, personlig kommunikation, 24.1.2022). Det viktiga är att arbeta nära barnen, i de vardagliga undervisningssituationerna och under rasterna (Personlig kommunikation, 14.1.2022, Strandén). Skolcoachen kan ha ett eget arbetsrum där individuella samtal med elever kan tas emot, men mycket av skolcoachens arbete sker i klasserna och i korridorerna på rasterna. Individuella samtal är i huvudsak kuratorns uppgift, men för att sänka tröskeln kan även skolcoachen hålla dem. En arbetsuppgift som anses värdefull bland elever med skolfrånvaro och bristande skolmotivation är att skolcoachen kan ha möjlighet att åka hem till eleven för att hämta hen på morgonen. Detta sker dock som en skild överenskommelse mellan skola och vårdnadshavare. (J, Sjöholm, personlig kommunikation, 24.1.2022).

3 Teoretisk bakgrund

För att kunna utveckla ett verktyg som stöder vårt syfte behövde vi en teoretisk grund att stå på. För att skapa relevant material behövde vi få förståelse för vad besvikelser är, i vilka situationer besvikelser uppstår och hur målgruppen går till väga då de hanterar besvikelser. I avsnittet som följer kommer vi att behandla temat på ett allmänt plan, men även fördjupa oss i vad som händer i hjärnan då besvikelser uppstår. Eftersom besvikelser kan ge upphov till flera olika känslor lyfts även andra känslor och känslohantering fram i kapitlet.

Datainsamlingen har gjorts både manuellt och digitalt. Den manuella litteratursökningen gjordes på Åbo Akademis bibliotek i Åbo. Den elektroniska artikelsökningen gjordes på databaserna EBSCO, Google Scholar och Jstor. Sökningen av litteratur har gjorts på svenska, finska och engelska. Vi valde att avgränsa artikelsökningen till peer reviewed samt årtalen 2000–2022. Tidsramen från 2000–2022 valdes eftersom det visade sig finnas relativt lite forskning om temat från de senaste åren som vi kunde använda oss av i examensarbetet. Dock fann vi gott om relevant litteratur i form av böcker från åren 2010 framåt. Resultatet av sökningarna har varit olika och vissa kombinationer av orden har gett flera resultat än andra. En del sökningar som gav träffar visade slutligen att artiklarna inte innehöll relevant information. Detta gäller främst sökningar på svenska och finska, där majoriteten av träffarna var artiklar som behandlade rätt tema, men ofta ur ett diagnostiskt perspektiv. Forskningarna som valts är relevanta med tanke på examensarbetets syfte och det verktyg som utvecklats. Tabell över sökningarna är insatt som bilaga 2.

3.1 Vad är besvikelse?

Besvikelse definieras som den känsla som uppstår av svikna förhoppningar (Svenska Akademien, 2021). Det finns flera olika synonymer till ordet besvikelse, några är misräkning, snopenhet, missnöje, otillfredsställdhet, motgång och bakslag (Synonymer, 2022). Det går inte att undvika besvikelser, varken som barn eller som vuxen. Alla människor har i något skede övergående känslor av nedstämdhet eller sorg, speciellt då en person utsätts för besvikelser eller förluster. (Psykporten, u.d.). Enligt forskning syftar känslan besvikelse på två olika känslomässiga upplevelser. Dessa är resultatrelaterad besvikelse och personrelaterad besvikelse. Att inte få förväntade resultat, misslyckas på prov, förlora en viktig match, en nära vän sviker en eller en kollega som sprider falska rykten bakom ryggen är några av de händelser som kan leda till upplevelsen av besvikelse. Det har visat sig att besvikelse är en ofta upplevd känsla och den tredje vanligaste negativa känslan efter ångest och ilska. Besvikelsesituationer kan bedömas som något negativt, oväntat och något som kan leda till konsekvenser. Besvikelse kan orsaka andra känslor såsom ilska, skam eller sorg beroende på hurdan besvikelse som har upplevts. Resultatrelaterad besvikelse upplevs i ett mer individuellt sammanhang, såsom den egna prestationen och beslutsfattande medan personrelaterad besvikelse upplevs i ett mer socialt sammanhang, exempelvis då en vän sviker en eller inom förhandling och förtroende. Olika upplevelser av besvikelse uppstår i olika situationer och handlingarna efteråt kan se olika ut. (Van Dijk & Zeelenberg, 2002, ss. 787-789).

3.2 Hjärnan och besvikelse

Neuroforskare Robert Malinow har utfört en studie för att utforska vilka faktorer som påverkas och vad som händer i hjärnan då besvikelse uppstår. Studien visade att hjärnans habenula¹ är delaktig i vår upplevelse av besvikelse. När besvikelse upplevs utsöndrar hjärnans habenula signalsubstanser som glutamat och GABA. Beroende på hur stor mängd av signalsubstanserna som hjärnan sänder ut, kommer besvikelsekänslan att endera kännas starkare eller svagare. (Kaye & Ross, 2016, ss. 27 - 28).

Då besvikelse upplevs kan det visa sig både fysiskt och emotionellt. Det försvagar balansen och välmående av neuroner i vår hjärna. När besvikelsen uppstår kan personen känna sig mentalt trött och huvudet kan kännas tungt. Känslan av att världen går för snabbt och att inte klara av att hänga med i det som sker runtomkring kan uppstå. Detta kan hända då fokuset är på att hantera sina känslor och tankar. Då besvikelse uppstår upplevs ofta känslan av frustration och det sker en neuronal ”stöt” precis innan varje besvikelse. I vårt limbiska system² finns serotonin, dopamin och endorfiner, ämnen som är kopplade till våra känslor och styr hjärnans välmående. Denna ”stöt” innebär att dessa ämnen lämnar vår hjärna då vi upplever besvikelse och ger upphov till att besvikelsekänslan känns stark. Även om hjärnan tolkar besvikelse som att det påverkas av den emotionella balansen så svarar den inte med endorfiner. Det resulterar oftast i en fysisk reaktion av frustration genom till exempel migrän eller muskelspänningar. När besvikelsen uppstår borde känslan analyseras och fokuseras på från ett objektivt perspektiv. (Kaye & Ross, 2016, ss. 27 - 28).

3.3 Besvikelse hos barn

Då det kommer till barn och besvikelse finns det flera saker att tänka på. Barn som är i åldern 7 - 12 år är i ett viktigt skede i utvecklingen då den fysiska tillväxten, motoriska utvecklingen och hjärnan utvecklas. Under denna period utvecklar barn många nya färdigheter, samlar mera kunskap, lär sig mera och blir självständigare i sina handlingar. En viktig faktor gällande utvecklingen är anknytningen till vårdnadshavarna. (Cacciatore, Korteniemi - Poikela, & Huovinen, 2008). Anknytningen byggs upp genom hur barnen tillsammans med vårdnadshavaren hanterar stress, oro, besvikelse och deras gemensamma förmåga att anpassa sig, hantera konflikter och samarbeta. En trygg anknytning främjar förmågan att reglera känslor och en större tolerans för negativa händelser. En bristande

¹ Hjärnans besvikelsecentrum

² Ett komplex av nervceller i hjärnan

anknytning där barn inte får bekräftelse för de känslor hen känner och det behov hen har redan som liten, gör det svårt för barn att själv lära sig identifiera och acceptera dessa. (Broberg, Almqvist, Risholm Mothander, & Tjus, 2015). Att kunna styra känslor, tankar och sina egna kompetenser är viktiga färdigheter under ett barns utveckling. Barn lär sig dessa under uppväxten, men de formas beroende på uppväxtmiljön. (M. Blalock, Lindo, & C. Ray, 2019).

Att få dela sina känslor, kunna identifiera dem, namnge dem och strukturera situationer som väcker de olika känslorna är nödvändiga för barns utveckling. Under utvecklingen lär barn sig metoder som kan användas för att ändra och påverka känslorna som kan stöda välmåendet och anpassningen. Det kan handla om metoder där man fokuserar på själva känslan genom andningsövningar, att fritt diskutera de olika känslorna eller att högt uttrycka att otäcka känslor ibland är tillåtna. Andra metoder kan handla om att fokusera bort från känslan genom att föra tankarna på ett annat spår. Det kan då handla om att tänka på positiva minnen, lämna miljön du befinner dig i för att exempelvis gå ut och ta frisk luft, eller långsamt räkna till tio. (Mieli ry, Koululaisen tunnetaidot, 2022). För att barn skall få en balanserad utveckling av känslolivet är erfarenheter av att både lyckas och misslyckas viktiga faktorer (Cacciatore, Korteniemi - Poikela, & Huovinen, 2008). Ett misslyckande är ett bevis på att vara modig och därmed inget att skämmas för. Att hantera misslyckanden med öppet sinne och humor sänder ett budskap till andra om att det är okej att misslyckas och misslyckanden innebär lärande. (Psykporten, u.d.). För barn kan känslor som besvikelse, ilska och frustration vara extra svåra känslor. Detta eftersom de ofta ger fysiska symptom som kan vara svåra att hantera. Då ett barn blir frustrerat och ilsket uppstår en aggression inom barnet som en destruktiv och fientlig känsla. Att skydda barn från frustration kan inte ens den bästa vårdnadshavaren göra, som tur är. Om barn däremot upplever för mycket besvikelser, glöms de goda erfarenheterna snabbt bort. Till slut kan aggressionen bli till en automatisk reaktion och minsta lilla motgång kan trigga igång ett utbrott. (Sinkkonen, 2012, s. 69). Det är viktigt att dessa känslor hos barn inte förminskas eller ignoreras. Istället behöver barn uppleva tröst, sorg och medkänsla. En vuxen kan lära barn att på olika sätt hantera känslor, genom att visa tekniker för att lugna ner sin egna kropp och sinne. (Mieli ry, Koululaisen tunnetaidot, 2022).

Besvikelse är en känsla som har fått relativt lite uppmärksamhet inom litteraturen om barns utveckling. Forskning om barns förståelse för besvikelse tyder på att det är en relativt sen utvecklingsaspekt av barns förståelse. Först vid ungefär tio års åldern kan barn beskriva situationer som förväntas ge upphov till besvikelse. I studien som undersökte detta var kravet

att deltagarna skulle beskriva scenarier för hur besvikelse uppstår istället för att verbalt uttrycka vad besvikelse är. Ålderskillnader konstaterades vid studien om barns förståelse för besvikelse. De flesta 7–8 åringarna förstod att höga förväntningar kan ge besvikelse och att människor i allmänhet mår sämre av ett resultat som kunde ha varit bättre än vad det var. Däremot uppvisade 5–6 åringarna få bevis som skulle tyda på att de förstod vad besvikelse innebar. (Guttentag & Ferrell, 2008, ss. 816-817, 829).

3.4 Känslohantering

Att prata om känslor och känslohantering tillsammans med barn har visat sig vara viktigt. Det utvecklar barns empatiska förmåga, tränar barns sätt att hantera konflikter och att utveckla sin egenkommunikation. Det som sker i skolvärlden får konsekvenser ute i samhället och det är därför viktigt med tidiga insatser i skolan för att stärka barns sociala och emotionella utveckling. Att kontrollera ilska och impulser är troligtvis en av de svåraste uppgifterna i utvecklingen av den sociala kompetensen. För att barn ska kunna bli kapabla till att reglera känslor, behöver de få en bättre förståelse för vad känslor är. Medveten social och emotionell träning stärker bland annat barns psykosociala hälsa och konsekvenstänk. (Gottberg, 2010). Lärare i skolan kan på olika sätt hjälpa barn att lära sig kontrollera impulser och ilska samt hantera besvikelser. Ett sätt är att lära barnen om fysiska symptom på känslor, så som ilska. Andra sätt är att lära barnen hantera känslan samt förbereda barnen för situationer där besvikelse kan uppstå. (Joseph & Strain, 2003).

I en studie (2003) vid University of Pittsburg gjordes en undersökning för att se om det fanns ett samband mellan barns egna sätt att hantera sina negativa känslor och de sätt som redan färdigt fanns för att stödja barnens känslor. Observationer och jämförelser gjordes på två olika sätt. Syftet var att ta reda på om det fanns ett samband mellan regler och råd över hur barn hanterar sina emotionella negativa känslor och grundskolebarns sociala kompetens. Olika test användes för att få svar på barns beteende i olika situationer där de kände besvikelse. För att bedöma hur barn upplever och visar sympati gentemot sina klasskamrater i olika situationer användes olika betygsskalor från 1–5. Barnen intervjuades vid tre olika tillfällen och intervjuerna genomfördes i klassrum för att göra en bedömning. Bedömningen gjordes utifrån hur barn uppvisade vänlighet, blyghet, undvikande, verbal och fysisk aggression samt hur de agerar i olika handlingar så som att utesluta kamrater från aktiviteter. Barnen fick veta i för tid att de skulle få en gåva i slutet av sin andra och tredje intervju. I slutet av den andra intervjun gav den vuxna en önskvärd present som var anpassad efter barnets ålder och kön. Barnets reaktion före och efter att de fick gåvan filmades. Samma sak

gjordes efter att tredje intervjun var färdig. Barnen fick varsin ålders- och könslämplig gåva, men denna gång var gåvorna blandade, reaktionerna filmades in även denna gång. Den vuxna informerade barnen att gåvan de fått var till någon annan och att hen skulle hitta rätt present. Syftet med gåvorna var att undersöka hur barnen skulle reagera på att få en önskvärd gåva följt av en oönskad gåva. (McDowell, O'Neil, & Parke, 2000).

Resultaten visade att alla reaktioner var annorlunda under situationen där barnen fick den önskade gåvan. Speciellt minskade de positiva svaren, medan antalet negativa svar och reaktioner ökade. Särskilt stor skillnad var det mellan pojkar och flickor. Flickorna visade färre negativa och flera positiva reaktioner än pojkarna. Hos flickorna visade det sig att de hade förmågan att hantera negativa känslor genom att dölja hur det kände. Både lärare och kamrater ansåg därför att flickorna var mycket socialt kompetenta. Forskningsresultaten visar att barns relationer till sina vänner är kopplat till deras egen förmåga att förstå och hantera känslor på ett bra sätt. Tydliga skillnader syntes mellan de olika nivåerna av positiva och negativa känslor samt stresskänslor i situationer där barnen endera kände eller inte kände besvikelse. Resultaten visade även att färdigt skrivna regler ger möjlighet för barnen att dölja sin besvikelse och hade bara positiva effekter på barnens känsloreaktioner. (McDowell, O'Neil, & Parke, 2000).

4 Metoder

Examensarbetet är ett funktionellt examensarbete där teori och praktiskt genomförande sammankopplas. För att underlätta processen har vi valt att använda oss av The Lean Startup metoden, som utgår från fem principer. Ur metoden har vi främst utnyttjat återkopplingsloopen i framställningen av verktyget. För att kartlägga våra styrkor och svagheter som grupp, har vi gjort en SWOT-analys.

4.1 Funktionellt examensarbete

Funktionellt examensarbete är ett alternativ för hur ett examensarbete kan skrivas i yrkeshögskolor. Ett funktionellt examensarbete strävar efter att skapa en produkt som kan användas inom yrkesområdet. Beroende på utbildning kan det vara en guide, instruktioner, förverkligande av ett evenemang, mäsas eller konferens. Det kan också vara utveckling av någon sak, exempelvis en bok eller en portfolio. Det är viktigt att kombinera praktiskt genomförande och dess rapportering genom forskningskommunikation inom funktionellt examensarbete. Det funktionella examensarbetet skall vara arbetsinriktat, användbart,

forskningsinriktat gjort och det skall visa en tillräcklig kunskapsnivå och färdigheter inom området. (Vilkka & Airaksinen, 2003, ss. 9-10).

När examensarbetsprocessen börjar, görs det först en ämnesanalys vars syfte är att fundera på olika idéer. Efter det gör görs en handlingsplan som skall svara på frågorna vad, hur och varför det görs. Det är bra att börja med att söka fakta och information om vad det finns för liknande idéer kring ämnesområdet och varifrån information om ämnet kan fås. Examensarbetet måste innehålla en teoretisk bakgrund och argumentation kring arbetslivets synvinklar samt beskrivning över hur själva processen har gått till, hur produkten är gjord, vilka problem som har uppstått och hur dessa har lösts. (Vilkka & Airaksinen, 2003, ss. 23,26,42).

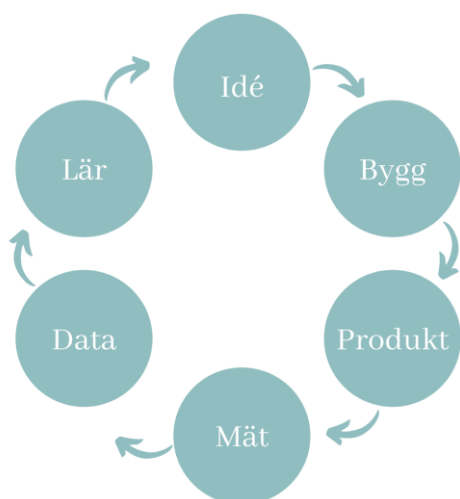
Inom projektplanen är det bra att göra en SWOT-analys för att underlätta arbetsprocessen och få en klar bild på vad arbetsgruppen eftersträvar samt kartlägga arbetsgruppens styrkor och svagheter. Figur 1 SWOT-analys visualiserar hur vi använde oss av SWOT-analysen. En SWOT-analys skall innehålla styrkor (strengths), svagheter (weakness), möjligheter (opportunities) och hot (threats). (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 49).



Figur 1 SWOT-analys

4.2 Metoden The Lean Startup

I detta examensarbete kommer vi att använda oss av metoden *The Lean Startup*. Denna metod bygger på fem principer. Den första principen är att det *finns entreprenörer överallt*. Alla som arbetar inom en startup³ kan definieras som entreprenörer, då de arbetar med att skapa nya tjänster och produkter under osäkra förhållanden. Den andra principen är att *entreprenörskap är ledning*. En startup behöver ett nytt sätt att ledas på då det sker i en osäker kontext. Den tredje principen är *validerat lärande*. En del av en startup är lärandet av kring hur man skapar hållbara verksamheter. Entreprenörerna gör ofta tester för att validera deras kunskap om varje del av deras vision. Den fjärde principen går ut på att *bygga, mäta och lära sig*. Med det menas att i en startup så är en fundamental verksamhet att utifrån idéer skapa produkter, och därefter mäta hur kunderna reagerar på produkten, och sedan avgöra ifall det är tid för att pivotera⁴ eller bevara. Den sista principen är *innovations redovisning*. Fokus bör ligga på hur framsteg mäts, målsättning samt hur arbete prioriteras (Ries, 2011, ss. 8-9).



Figur 2 Återkopplings-loopen

I denna metod används inte en strikt plan, utan det görs konstant förändringar med verktyget *bygg-mät-lär*, eller *återkopplings-loopen* (Figur 2) som den också heter. Återkopplings-loopen är en väsentlig del i en framgångsrik startprocess. Denna metods process visualiseras i Figur 2 återkopplings-loopen, figuren har skapats med inspirations från figuren i *The Lean Startup* sidan 75. Grunden i metoden *The Lean Startup* är *bygg-mät-lär återkopplings loop*.

³ Handlingen eller processen att sätta i gång något

⁴ Omarbeta

Genom denna process kan det avgöras ifall det är dags för en förändring, en så kallad *pivot*, eller *bevara* produkten som den är just nu. Produkten behöver ibland förändras, men oftast hålls ändå visionen som den samma. (Ries, 2011, ss. 18-24, 75-76). Vi kommer att använda oss av återkopplings-loopen då vi utformar vårt verktyg. Vi började med en idé, som vi sedan har skapat ett verktyg av. Vi kommer sedan att testa detta verktyg i praktiken och samla in feedback. Därefter kommer vi att utvärdera resultaten vi fått och förbättra vårt verktyg, och återkopplings-loopen börjar igen.

Då Ries diskuterar konceptet som han kallar för *validerad lärande*, menar han att lärande är att hitta och lära sig ny kunskap om verksamhetens nuvarande och framtida framtidsutsikter genom sina misslyckanden samt genom att experimentera. Det viktigaste i den här metoden är att om du inte misslyckas så kan du heller inte lära dig mera och utveckla din produkt. (Ries, 2011, ss. 37-39, 56). Vi kommer att testa verktyget och det kommer antagligen finnas brister i verktyget som kommer fram under processens gång. Från detta kommer vi få mer kunskap om hur vi skapar ett verktyg som fungerar i praktiken.

En MVP, minsta genomförbara produkt (eng. *a minimal viable product*), hjälper oss att sätta i gång lärandeprocessen så fort som möjligt, i stället för att spendera mycket tid på utformande av en produkt och sedan först i slutet komma till lärandeprocessen. Det är viktigt att i början mäta var produkten är just nu och beakta den information som fås genom mätningar, och sedan utforma mätredskap för att lära sig skapa en så optimal produkt som möjligt. Då det sker en pivot så startas hela processen igen, skapar en ny baslinje och sedan börjar man förbättra produkten därifrån. Då det undersöks ifall produkten ska bevaras eller ifall det ska göras ändringar så behöver produkten i fråga utvärderas kring om produkten gör tillräckligt med framsteg eller om det är dags för en förändring. En pivot är designad för att testa och utvärdera en ny väg för ens produkt. (Ries, 2011, ss. 93,114, 147, 178). Vi kommer att skapa ett verktyg som vi vill testa så fort som möjligt, för att sätta ingång lärandeprocessen så snabbt som möjligt och se hurdant verktyg som fungerar och vad som inte fungerar i praktiken.

5 Utvecklande av verktyg

Innan vi började spinna idéer för vårt verktyg behövde vi kartlägga befintliga verktyg för skolcoacher. För att säkerställa att vi inte skapar ett verktyg som redan finns där känslor och besvikelse hanteras, har vi granskat olika hemsidor som vi känner till samt använt oss av sökorden ”*verktyg för skolcoacher, känslohantering och besvikelse*” i litteratursökningen. I

sökningen med dessa ord fann vi inget relevant, trots att sökningen gav träffar. De verktyg som idag finns är främst känslkort och egenskapskort, medan verktyg i form av spel är färre. Då vi letade runt på olika hemsidor efter spel som används i skolorna blev resultaten få. Vi valde i första hand att leta runt på hemsidor vi vet att har material för skolor, såsom KiVa Skola, Folkhälsan och Hem och Skola. På dessa hemsidor hittade vi två spel, vilka innehåller uppgifter om mobbning samt handlar om att hantera känslor (KiVa Skola, u.d.). Utöver dessa hittade vi minnesspel och flera olika känsl- och kommunikationskort samt olika guider (Folkhälsan, 2021; Hem och Skola, 2022). Förutom dessa hemsidor som erbjuder material för skolor, hittade vi en materialbank på Mieli ry där det finns spel, kort och affischer om känslkompetens och känslor (Mieli ry, Material, u.d). Enligt de skolcoacher vi intervjuat använder skolcoacher främst verktyg i form av olika känsl- och egenskapskort. Vanliga spel, pussel samt papper och penna används mycket under individuella samtal. (Personlig kommunikation, 14.1.2022, Strandén).

För att utveckla vårt verktyg behövde vi bilda en kärna i teorin. Det centrala är att besvikelser handlar om flera olika känslor och uppstår i olika situationer. En betydande del för att handskas med besvikelser är att vara kapabel till att hantera sina känslor, ha förståelse för samt kännedom om dem. Det gäller att barn ska få stöd i känslohanteringen och möjlighet att utvecklas i en trygg miljö, vilket skolan är en bra plats för. Även om besvikelse och de känslor som kan kopplas ihop med att det ofta känns tungt, är det viktigt att barn upplever dessa känslor. Detta eftersom det stöder utvecklingen. Vad gäller forskning har det framkommit att barn vid ungefär tioårsålder förstår vad som kan leda till besvikelse och att aningen yngre barn förstår att höga förhoppningar kan resultera i besvikelser. Forskning visar även att färdigt skrivna regler och riktlinjer stöder barn att lättare dölja sina besvikelser eller påverkar deras känsloreaktioner positivt.

5.1 Projektidé

Verktyget växte fram genom att skolcoacherna vi intervjuade uttryckte behovet och intresset av en ny form av verktyg för att hantera besvikelser. Önskemålen för verktyget var ett spel eller aktivitet som stöder barns hantering av besvikelser och känslor i allmänhet. På grund av detta valde vi att skapa ett spel för elever i grundskolans lägre klasser. Vi har ingen specifik åldersgrupp i de lägre klasserna vi valt att fokusera på, utan har planerat spelet så att det går att justera nivån och då användas i flera årskurser. Vårt spel *Känslornas bergochdalbana* är ett brädspel med olika kategorier där eleverna får fundera över olika känslor och situationer, svara på frågor och ta del av ny kunskap. Spelet innehåller en

spelplan, tärning, spelpjäser och kategorikort, regler samt förklaringar till de olika känslorna. Spelplanen, kategorikorten, reglerna och förklaring till känslorna finns som bilaga 3. Spelet går ut på att ta sig från start till mål och på vägen få med sig kunskap om känslor samt nya tankesätt och verktyg kring ämnet besvikelser. På vägen kan spelaren stöta på både positiva och negativa överraskningar i form av en stege, rutschkana eller att behöva stå över ett kast. Stegen tar spelaren några extra steg framåt, medan rutschkanan för spelaren bakåt i spelet. För att tvingas stå över ett kast måste spelaren hamna på ett kryss som det finns två av på spelplanen.

Spelplanen som har olika färger för varje steg bestämmer från vilken kategori spelaren ska dra ett kort från. Detta betyder att spelaren varje gång hen slår tärningen, ska ta ett kategorikort utgående från den färg hen landar på. Den första kategorin *Förklara känslan* går ut på att spelaren ska förklara den känslan det står på kortet. Lyckas spelaren förklara ordet och någon gissar rätt, får båda gå ett steg fram på spelplanen. Denna kategori har två olika nivåer. Ena korthögen innehåller grundkänslor och är främst menad för de yngre eleverna, medan det finns aningen svårare ord i den andra högen för de äldre eleverna att förklara. Den svårare korthögen är märkt med *utmanande* och kan även användas i de yngre årskurserna om den första korthögen är för lätt eller har plöjts igenom flera gånger. I den andra kategorin, *Antingen eller*, presenteras olika situationer där besvikelse på något sätt kan framträda. Eleven ska här välja mellan olika alternativ som passar bäst in på sig själv och har möjlighet att diskutera situationen med övriga spelare. Syftet med kategorin är att eleven ska få exempel på och vägledning hur hen kan tänka och agera i en situation där hen blir besviken, i stället för att låta känslorna ta över. Den tredje kategorin *Visste du att?* är faktakort där spelarna får information om olika saker som har med känslor att göra. Det kan vara definitioner av begrepp, vad som händer i kroppen då olika känslor uppstår, med mera. Den fjärde och sista kategorin är *Frågor*, där spelaren får en fråga att svara på. Med denna kategori vill vi få eleverna att fundera och diskutera olika lösningar, samt utveckla deras sociala kompetens. Kategorin består av öppna frågor där eleverna inte kan svara endast ja eller nej. Detta för att väcka diskussion.

5.2 Processbeskrivning

Som hjälpmedel i utvecklingen av vårt verktyg använde vi oss av Strategyzerins test- och inlärningskort (bilaga 4). Med hjälp av testkorten beräknar, mäter och skapar man en hypotes över hur man tror verktyget kommer fungera i praktiken (Kukkonen, 2017). Efter att vi testat verktyget, utvärderade vi hur det gick och tog hjälp av inlärningskorten för att kontrollera

samt jämföra hypotesen vi hade från början med det slutgiltiga resultatet efter genomförandet. Med hjälp av resultaten kontrollerade vi om det fanns något som behövde finslipas för att verktyget kunde förbättras samt uppmärksamma det som gick bra och mindre bra. Med hjälp av resultaten kunde vi jämföra vad som observerades och vad vi skulle ta med oss inför nästa testning.

För att bygga vidare på vårt verktyg var vårt nästa steg att samla litteratur och fördjupa oss i redan befintliga verktyg för skolcoacher. För att komma fram till vilken typ av verktyg vi skulle skapa, bollade vi idéer för olika spel och aktiviteter. Vi kom fram till att vi genom ett spel med olika kategorier på bästa sätt kan stöda barn i att hantera och lära sig om olika känslor och besvikelser. Med hjälp av de olika kategorierna får vi spelet till en mångsidig produkt som kan anpassas till olika nivåer. På detta sätt blir spelet ett verktyg som kan användas av skolcoachen med en större målgrupp. Detta kan förverkligas på bästa sätt i form av ett brädspel som både är roligt och lärorikt. Utöver detta bidrar brädspel till socialt umgänge och bra diskussioner mellan deltagarna, vilket vi anser nyttigt. Vi valde att spelet skulle innehålla fyra olika kategorier för att göra spelet så innehållsrikt som möjligt. Vi ville att barnen i spelet både skulle få lära sig nya saker om känslor och fundera på hur de själva reagerar i olika situationer samt hur de kunde reagera på ett bättre sätt. Så utformades de fyra kategorierna: *vilken känsla*, *antingen eller*, *frågor* och *visste du att*. Vi började utarbeta en spelplan på hemsidan Canva och kategorikorten på Apples program Numbers. Vi valde att varje kategori skulle ha en egen färg för att tydliggöra från vilken kategori ett kort skall dras. Färgerna gul, rosa, blå och lila valdes eftersom det passade spelplanens layout. Färgerna på spelplanen går i ljusa färger för att spelplanen skall se tilltalande ut. Då vi utarbetade spelplanens tema försökte vi koppla ihop det med spelplanens namn. Eftersom en bergochdalbana går upp och ned, valde vi att placera en stege som går upp samt en rutschkana som går ned. Genom detta fick vi även in den del i spelet där besvikelser kan uppstå då någon av spelarna kan få extra steg framåt, medan någon annan hamnar några steg bakåt. Vi placerade banan i form av bollar på spelplanen som en stig som går upp och ned.

6 Resultat

För att pröva verktyget har vi utfört tre testningar, där vi fått feedback från skolcoachen samt barnen och därefter utvärderat och utvecklat vårt verktyg. För att lättare prata om de olika testtillfällena i texten, har vi namngett dem *testning 1*, *testning 2* och *testning 3*. Testningarna har utförts med årskurs tre och sex i samma skola, med undantag det sista tillfället som endast

utfördes med årskurs sex. För att få reda på om våra antaganden stämmer, var vi närvarande och deltog i testtillfällena.

6.1 Testning 1

Det första testtillfället av verktyget skedde i mars 2022. Inför första testningen antog vi att barnen kommer att behöva stöd av skolcoachen vid beskrivning av de olika känslorna, speciellt av de svårare orden. Vi antog att det skulle uppstå bra diskussioner och att spelet skulle vara lärorikt. I testning 1 deltog fem barn från årskurs tre och fem barn från årskurs sex. Vi började med den yngre klassen och fortsatte sedan med den äldre klassen. Respektive gruppernas testning av spelet tog cirka 30–45 minuter.

I testning 1 med årskurs tre uppstod det redan från början problem med koncentrationen. Testgruppen var enligt skolcoachen utmanande och det märktes under spelets gång. Redan i början drog spelpjäserna som föreställde djur för mycket uppmärksamhet från spelet, eftersom de gick att plocka isär. I kategorin *Vilken känsla?* framkom det att vissa av känslorna barnen skulle förklara var lite för svåra för den yngre klassen. Detta hade vi räknat med eftersom kategorin från början var menad att innehålla två svårighetsgrader. Frågekorten startade bra diskussioner där alla deltog och poängsystemet i kategorin *Vilken känsla?* uppskattades och väckte tävlingsinstinkt hos barnen. Testning 1 med årskurs sex löpte på smidigare. Känslokorten fungerade bättre och barnen orkade koncentrera sig under hela spelets gång. I kategorin *antingen eller*, uppstod det bra diskussioner mellan barnen och de kände igen sig i de olika situationerna. Kategorin *Visste du att*, innehöll mestadels information som barnen redan var medvetna om, dock kunde den fungera bra som en repetition.

Testtillfället och feedbacken vi fick var bra och det framkom några saker som måste ändras på. I kategorin *Vilken känsla?* framkom att vissa av känslorna som barnen skulle förklara var aningen för svåra för den yngre klassen. Därför valde vi att omarbete kategorin och märka korten med lite svårare känslor att förklara med ordet ”utmanande”. Av skolcoachen var även feedbacken att vår kategori *Antingen eller?* till viss del innehöll långa texter vilket kunde försvåra syftet med kategorin. Inför nästa testning valde vi därför att använda oss av samma lösning som föregående kategori, så även denna kategori delades in i en lättare samt en utmanande kategori. Vi märkte även att spelet inte skapade så många besvikelsesituationer som vi hoppats på. Därför valde vi att lägga in två steg på spelplanen där spelaren tvingas stå över ett kast om hen landar på det steget i hopp om att väcka mera

besvikelser hos spelarna. Eftersom det märktes redan innan själva spelandet kommit i gång med den första gruppen att spelpjäserna drog för mycket uppmärksamhet, valde vi att byta ut dessa till enkla, enfärgade spelpjäser gjorda av plast.

6.2 Testning 2

I det andra testtillfället deltog liknande grupper som i det första, en från årskurs tre och en från årskurs sex. Denna gång bestod de båda grupperna av fyra deltagare där några av medlemmarna var nya. Respektive testning tog 30–45 minuter. Inför detta testtillfälle antog vi att eleverna, speciellt de yngre, skulle koncentrera sig bättre som följd av de utbytta spelpjäserna. Vad gäller de omarbetade kategorikorten förväntade vi oss att spelets svårighetsgrad skulle lämpa sig bättre för de yngre eleverna denna gång och ge flera valmöjligheter bland de äldre, då de kunde välja mellan de vanliga kategorikorten och de utmanande. Vi hoppades även på att den omarbetade spelplanen med nya hinder skulle ge eleverna fler utmaningar.

Testning 2 med årskurs tre var relativt liknande som testning 1. En stor förändring var de utbytta spelpjäserna som denna gång tog mindre uppmärksamhet. Trots detta var eleverna aningen rastlösa. Att eleverna denna gång var fyra som spelade i stället för fem, gjorde att spelet löpte på bättre och gjorde det aningen lättare för dem att vänta på sin tur. Som förväntat var kategorin *Vilken känsla?* lättare för eleverna på grund av de omarbetade korten och uppskattades även denna gång. Denna årskurs hade endast de lättare kategorikorten tillgängliga. Den omarbetade spelplanen väckte aningen frustration då eleverna var tvungna att stå över ett kast, vilket vi hade hoppats på.

Testning 2 med årskurs sex var liknande som testning 1. Eleverna var lugna och koncentrerade under hela spelets gång. Eleverna svarade utförligt på frågorna och många bra diskussioner uppstod från de olika kategorierna. Diskussioner kring besvikelser uppstod och eleverna funderade på situationer var de själv upplevt besvikelser. Eleverna reflekterade kring att de reagerar olika beroende på situationen. Denna årskurs hade både de vanliga och utmanande kategorikorten tillgängliga i spelet. De omarbetade kategorikorten gjorde det möjligt för eleverna att välja svårighetsgrad där de modigt vågade utmana sig själva med de svårare korten.

6.3 Testning 3

Det tredje och sista testtillfället utfördes enbart med årskurs sex. Fyra elever deltog och alla var bekanta från de tidigare testtillfällena. Testningen tog 30 - 45 minuter. Förväntningarna var liknande som i testning 2, eftersom spelet inte hade utvecklats från föregående gång. Eleverna var fortsatt lugna och koncentrerade samt gav realistiska svar på alla frågorna. Bra diskussioner uppstod även denna gång. Eleverna tog modigt kort från den utmanande packen och det visade sig vara lämplig svårighetsgrad för årskurs sex. Ett förbättringsförslag med de utmanande korten dök upp, speciellt för kategorin *Vilken Känsla?* Då eleverna drar kort från den utmanande packen i denna kategori kunde eleverna få en ”belöning” i form av att få gå två extra steg framåt, i stället för ett. Detta kunde motivera eleverna att dra fler kort från den utmanande kort packen och väcka tävlingsinstinkt.

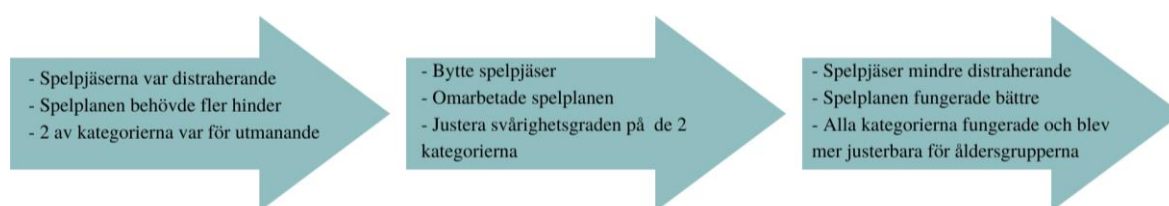
6.4 Sammanfattning

Förväntningarna inför de olika testtillfällena var liknande som de resultat vi fick. Spelet var fungerande från första början men behövde finslipas, vilket vi hade förväntat oss. Vi hoppades på konstruktiv feedback för att vidareutveckla verktyget till det bästa möjliga. Förändringarna som gjordes var inte många, men hade en betydande roll för spelets helhet. Förändringar i spelet beskrivs i Figur 3 Processbeskrivning av utvecklandet av spelet. Alla förändringar gjordes efter det första testtillfället. För att få eleverna mer uppmärksamma på spelet hade det tidiga utbytet av spelpjäser en god påverkan. Vad gäller koncentrationen, speciellt bland de yngre eleverna, hjälpte det även att antalet elever som spelade gick från fem till fyra. I ett relativt tidigt skede omarbetades även kategorikorten inom två kategorier för att anpassa spelet till målgruppen. Som följd av detta blev spelets svårighetsgrad mer justerbar. Spelplanen omarbetades med flera hinder för att ge eleverna flera utmaningar under spelets gång, vilket i sin tur kan ge upphov till frustration eller andra negativa känslor som är viktiga att öva på. Mellan det andra och tredje testtillfället gjordes inga förändringar, eftersom spelet fungerade bra och det inte uppkom några problem. Efter det tredje testtillfället konstaterades dock att den utmanande nivån i kategorin *Vilken känsla?* kunde innehålla en extra belöning för att uppmuntra eleverna att utmana sig själva. Då omarbetades spelreglerna angående denna kategori. De utmanande spelkortet ger då två extra steg i stället för ett, som gäller för de vanliga korten.

Hos skolcoachen som var närvarande under testtillfällena gav spelet ett gott första intryck. Spelet är ett bra verktyg för att lyfta fram saker som annars kan vara svåra att prata om och

anses därför vara ett bra verktyg för just skolcoacher. Spelet har enkla regler, lämplig längd och är inte invecklat. Spelet har en bra grund och är lätt att anpassa för olika åldrar vilket resulterar i ett användbart verktyg. Dock poängterades det att spelet kan vara svårt för de två första årskurserna i grundskolan. Skolcoachen ansåg att verktyget är mest lämpligt för elever i åldern tio till tolv för att få ut så mycket som möjligt av innehållet men att det kan även användas med yngre elever. Detta har vi god förståelse för eftersom examensarbetets teoretiska del innehåller tidigare forskning, som visar att barn vid ungefär tioårsåldern förstår vad som kan leda till besvikelse och andra känslor. Några kommentarer vi fick från barnen var följande: *”Om man spelar spelet ofta skulle det behövas flera kort till kategorierna”*; *”man lär sig sätta ord på sina känslor”*; *”riktigt bra spel”* och *”man lär sig om känslor samt att beskriva dem”*.

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att spelet är ett fungerande verktyg med tanke på syftet. Frågeställningarna i examensarbetet är om verktyget stöder barns känslohantering och om skolcoacher kan hantera barns besvikelser tillsammans med dem bättre med hjälp av verktyget. Under spelets gång uppstår givande diskussioner kring ämnet känslor. Eleverna får möjlighet att reflektera kring sitt eget agerande i olika situationer och kan samla på sig kunskap om känslohantering, vilket är byggstenen för att hantera besvikelser och övriga känslor. På basen av detta kan vi konstatera att verktyget stöder barns känslohantering. Vad gäller den andra frågeställningen i examensarbetet är det svårt att se ett konkret resultat. Detta eftersom verktyget är i förebyggande syfte och det under testtillfällena inte går att svara på frågan. Dock kunde vi tillsammans med skolcoachen konstatera att känslohantering är en betydande byggsten för hur barn hanterar besvikelser, vilket på lång sikt stöder hanteringen av besvikelser.



Figur 3 Processbeskrivning av utvecklandet av spelet

7 Etik och tillförlitlighet

Eftersom det finns en oro för vad forskning och undersökningar kan ge upphov till, har det uppkommit olika forskningsetiska riktlinjer. Det finns skyddskrav som bland annat kräver

att forskning och undersökning inte får utsätta människor för skada eller obehag samt att de har rätt till integritet. Dessa forskningsetiska aspekter berör alla former av vetenskapliga arbeten. (Olsson & Sörensen, 2021, s. 80). De centrala utgångspunkterna för en god vetenskaplig praxis (GVP) tydliggör att man är hederlig, noggrann, ärlig och uppriktig i sin undersökning och i dokumenteringen samt presentationen av resultaten. Man tillämpar vetenskapliga forskningsmetoder och etiska principer i forskningen och hänvisar till tidigare forskares publikationer. (Forskningsdelegationen, 2019). I vårt examensarbete har vi utgått från dessa principer.

Vi presenterar informationen vi samlat in på ett korrekt sätt. Detta har vi synliggjort för läsaren genom att använda källhänvisningar. Texten som inte har några källhänvisningar är vår egen. I slutet av litteraturen finns en källförteckning, bilageförteckning och tabell över litteratursökningen. Eftersom vi använde oss av intervjuer för att samla in information bad vi de intervjuade om samtycke att hänvisa till dem med namn. Båda skolcoacherna gav samtycke. Innan examensarbetet lämnades in, fick båda skolcoacherna vi intervjuat läsa det vi skrivit. Detta för att kontrollera att det inte blivit några fel eller missförstånd. Vi har prioriterat att vara såväl öppna som tydliga genom hela processen. I examensarbetet finns tydliga beskrivningar och motiveringar för de val vi gjort. Genom att använda oss av olika tabeller och bilagor, har vi tydligt synliggjort resultaten och vilka metoder vi använt oss av under arbetets gång.

Något vi i slutet av examensarbetsprocessen lade märke till var att namnet på vårt spel, Känsloernas bergochdalbana, redan fanns som namn på annat material. Detta kom till kännedom då vi befann oss på Mieli ry:s hemsida och hittade en affisch om olika känslor, vars namn var Känsloernas bergochdalbana. Dock konstaterade vi att ett namnbyte för vårt spel inte var nödvändigt, eftersom det är fråga om två olika verktyg.

För att hålla oss till de etiska riktlinjerna och vara säkra på att vi har möjlighet att testa vårt verktyg, anhöll vi i början av examensarbetsprocessen om forskningstillstånd. Forskningstillståndet sändes per e-post till rektorn i den aktuella skolan och beviljades per e-post. Vad gäller skolan och de elever som deltog i testtillfällena har det inte nämnts vilken skola testningarna utförts på samt elevernas kommentarer under de olika tillfällena presenteras i texten som anonyma. Detta för att skydda eleverna som deltagit. För att skydda elevernas integritet har vi inte heller kunnat nämna personlig information om deltagarna i testtillfällena.

För att examensarbetet ska vara tillförlitligt granskas insamling av information kritiskt. Detta för att få reda på hur tillförlitlig och giltig informationen är. Tillförlitlighet är ett mått för i vilken utsträckning samma resultat fås vid olika tillfällen under annars lika omständigheter. (Bell, 2009, s. 117). Vi har valt att använda relevanta och aktuella forskningar som stöder varandra för att öka tillförlitligheten. Utöver detta har vi använt intervju som metod för att stärka och påvisa detta som stöd för verktyget.

Våra testningar vid en medelstor skola med årskurs tre och sex, har visat att verktyget är användbart i det förebyggande arbetet med besvikelser och känslöhantering. Vi antar att resultaten skulle se liknande ut vid testningar i andra skolor med motsvarande testgrupper. Detta eftersom problemen anses öka bland barn i denna generation och yngre, alltså är det ett problem på flera ställen. Vi antar att barn har relativt liknande beteende, vilket gör att resultaten knappast hade sett väldigt olika ut. Därför tycker vi att resultatet kan generaliseras till grundskolans lägre klasser i Svenskfinland.

Vid testtillfällena har vi varit på plats för att själv observera hur testningarna gått. Detta gör att resultaten av testningarna är mer tillförlitliga, än vad de hade varit om endast skolcoachen hade varit närvarande. I ett sådant fall hade vi enbart haft skolcoachens observationer och tolkningar att utgå från. Resultaten vid de olika testtillfällena såg liknande ut, speciellt andra och tredje testningen eftersom verktyget inte omarbetades mellan dessa. Då vi i samband med testtillfällena har använt oss av test- och inlärningskorterna har vi dokumenterat våra antaganden, förväntningar och resultat. Utifrån detta har vi kunnat utveckla verktyget. Dessa looper har gjorts vid varje testtillfälle.

8 Diskussion

Att skriva detta examensarbete har varit såväl lärorikt och givande som intressant. Vi har lärt oss mycket nytt genom examensarbetet och nya tankar och idéer har väckts under processens gång. Inte minst har examensarbetet gett en tydligare bild av vilken roll skolcoachen har i skolvardagen.

I början av examensarbetsprocessen fanns en oro över att verktyget inte skulle bli testat tillräckligt många gånger för att kunna utvecklas till ett fungerande verktyg. Risken bedömdes som stor, eftersom verktyget önskades få testas flera gånger i en skola, mitt i en pågående pandemi. Pandemin ställde lyckligtvis inte till med några problem, men däremot stötte vi på övriga hinder gällande testtillfällena. Ett tillfälle flyttades till ett senare datum på

grund av att skolcoachen på den aktuella skolan inte hade möjlighet att frigöra sig från lektionerna. Detta resulterade i att utvecklingsprocessen av verktyget fick en veckas uppehåll. Något som varit utmanande under examensarbetsprocessen var att hitta relevanta vetenskapliga artiklar om ämnet. Ofta bestod träffarna av artiklar som behandlade ämnet besvikelser och känslohantering där utgångspunkten var någon specifik diagnos.

Vi hade gärna beskrivit testgrupperna mer djupgående och nämnt vilka utmaningar det fanns bland eleverna. Detta kunde göra testtillfällena tydligare för läsaren och öka förståelsen vid testningarna. Eftersom vi vill skydda deltagarnas anonymitet var en beskrivning av testgrupperna inte ett alternativ för oss. Vi hade gärna testat verktyget i flera skolor för att få flera skolcoachers och elevers perspektiv. Detta var tyvärr inte möjligt, eftersom vi endast fick kontakt med en skolcoach inom vårt geografiska område, som arbetar med barn inom vår målgrupp.

Inledningsvis tänkte vi att verktyget främst skulle hjälpa barn att hantera besvikelser. Vid första testtillfället märktes det att besvikelser inte var det centrala i spelet, utan spelet hade mera fokus på känslohantering. Detta visade sig dock vara något positivt, eftersom känslohantering är en central roll i hanteringen av besvikelser, vilket har bekräftats under processens gång. Det är svårt att på kort sikt se konkreta resultat då verktyget är utvecklat i förebyggande syfte. Resultaten vi fick visade att elever redan efter två testtillfällen hade fått mera kunskap om temat. Flera elever ansåg att de hade lärt sig beskriva och sätta ord på känslor.

Om vi skulle göra om detta examensarbete hade vi reserverat mer tid till att tillsammans med eleverna utvärdera verktyget efter varje testtillfälle. Tyvärr hade vi planerat in ett feedbacktillfälle kring verktyget med eleverna först inför det sista testtillfället och även då blev det bråttom och eleverna hann inte ge många kommentarer. Vi kunde ha bokat mer tid för testtillfället med skolcoachen på förhand för att ha gott om tid för utvärderingen. I efterhand kom vi fram till att det hade varit till fördel om vi hade bett skolcoachen att på förhand välja vilka elever som ska delta i testningen. På detta vis hade eleverna eventuellt varit mer förberedda vilket kunde ha bidragit till ett lugnare testtillfälle, speciellt gällande den yngre årskursen.

Förslag på vidare forskning som kunde vara intressant är intervjuer med vårdnadshavare och barn. Detta för att få kunskap om hur barn hanterar besvikelse och andra känslor utanför skolan. Ett annat område för fortsatt forskning kunde vara skillnaden i hantering av besvikelser hos barn i grundskolans lägre och högre klasser. Det hade även varit intressant

att se om spelet hade fungerat på andra ställen än i skolan, exempelvis ungdomsgårdar eller som ett familjespel. Eftersom spelets kategorier är ett fungerande koncept, skulle vi gärna se en uppföljning av spelet med ett annat tema. Exempel på tema kunde vara vänskap, prestationsångest eller oro inför framtiden gällande studier.

Avslutningsvis kan vi konstatera att vi är nöjda med verktyget vi har utvecklat. I början av processen upplevde vi uppdraget som utmanande eftersom vi ville utveckla ett nytt verktyg från grunden. Efter att vi samlat in den teoretiska kunskapen väcktes en idé om ett spel, vilket stöder vår samt skolcoachens vision om hur verktyget skulle se ut. Den ursprungliga idén om spelet har hållits den samma från början till slut med endast små korrigeringar.

Källförteckning

- Bell, J. (2009). *Introduktion till forskningsmetodik* (4:5 uppl.). Lund: Studentlitteratur AB. Hämtat den 22 03 2022
- Broberg, A., Almqvist, K., Risholm Mothander, P., & Tjus, T. (2015). *Klinisk barnpsykologi - Utveckling på avvägar*. Stockholm: Natur & Kultur. Hämtat den 18 01 2022
- Cacciatore, R., Korteniemi - Poikela, E., & Huovinen, M. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. WSOY. Hämtat den 03 03 2022
- Folkhälsan. (den 06 10 2021). *moodle.folkhalsan.fi*. Hämtat från Material i pdf: <https://moodle.folkhalsan.fi/course/view.php?id=224> den 03 03 2022
- Forskningsdelegationen. (2019). *Etiska principer för humanforskning och etikprovning inom humanvetenskaper i Finland.- Forskningsetiska delegationens anvisningar 2019*. Hämtat från Forskningdelegationen: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Etikprovning_inom_humanvetenskaperna_2020.pdf den 12 04 2022
- Friström, P. (den 20 02 2020). *I Åbo jobbar psykiatriska sjukskötare i skolorna*. Hämtat från hemochskola.fi: <https://www.hemochskola.fi/2020/02/14/i-abo-jobbar-psykiatriska-sjukskotare-i-skolorna/> den 03 03 2022
- Gottberg, M.-P. (2010). *Social och emotionell träning för alla barn*. Stockholm: Natur och kultur. Hämtat den 03 03 2022
- Guttentag, R., & Ferrell, J. (2008). Children´s understanding of anticipatory regret and disappointment. *EBSCOhost*. doi:10.1080/02699930701541542
- Helsinki toimintaympäristöanalyysi. (den 10 05 2021). *Lasten ja nuorten hyvinvointi*. Hämtat från Helsinki: <https://toimintaymparisto.hel.fi/fi/hyvinvointi-ja-terveys/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi> den 04 04 2022
- Hem och Skola. (2022). *hemochskola.fi*. Hämtat från Material: <https://www.hemochskola.fi/material/> den 27 03 2022
- Hietanen-Peltola, M., Laitinen, K., Autio, E., & Palmqvist, R. (den 19 06 2018). *Välbefinnande genom generellt inriktat arbete- elevhälsogrupper inom den grundläggande utbildningen*. Hämtat från Institutet för hälsa och välfärd: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137137/URN_ISBN_978-952-343-206-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y den 02 03 2022
- Isaksson, C., Blom, B., & Nygren, L. (2020). *Socialt arbete i skolan*. (L. Nygren , Red.) Lund: Studentlitteratur AB. Hämtat den 24 01 2022
- Joseph, G. E., & Strain, P. S. (den 1 10 2003). Helping Young Children Control Anger and Handle Disappointment. *Google Scholar*. doi:10.1177/109625060300700103
- Kaye, A., & Ross, D. (2016). The Habenula: Darkness, Disappointment, and Depression. *Biological Psychiatry*. *Google Scholar*. Hämtat den 03 01 2022

- KiVa Skola. (u.d.). *kivaskola.fi*. Hämtat från KiVa-spelen:
<https://www.kivaskola.fi/spel/> den 02 03 2022
- Kukkonen, E. (2017). *Minimum Viable Productin luominen startup- idealle*. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Hämtat från theseus.fi:
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/131103/Kukkonen_Eetu.pdf?sequence=1&isAllowed=y den 27 02 2022
- Lag om elev- och studerandevård 1287/2013. (2013). Hämtat från Finlex:
<https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2013/20131287> den 03 02 2022
- Lantieri, L., & Madhavi, N. (den 01 08 2012). Cultivating the Social, Emotional, and Inner Lives of Children and Teachers. *EBSCOhost*. Hämtat från Ebscohost. den 03 02 2022
- M. Blalock, S., Lindo, N., & C. Ray, D. (2019). Display Rule Application in a Disappointing Situations and Children's Emotional Reactivity: Relations With Social Competence. *EBSCOhost*. doi:10.1002/jcad.12264
- McDowell, D., O'Neil, R., & Parke, R. (2000). Display Rule Application in a Disappointing Situation and Children's Emotional Reactivity: Relations With Social Competence. *Jstor*. Hämtat från
<https://www.jstor.org/stable/23093718> den 03 03 2022
- Mieli ry. (den 10 2 2022). *Koululaisen tunnetaidot*. Hämtat från mieli.fi:
<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/ala-ja-ylakoulu/koululaisen-tunnetaidot/> den 03 03 2022
- Mieli ry. (u.d.). *Material*. Hämtat från mieli.fi: <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/?topic=&type=&target-group=#material-filter> den 04 03 2022
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2021). *Forskningsprocessen*. Stockholm: Liber Ab. Hämtat den 10 04 2022
- Pohjoisen keski-suomen ammattiopisto. (u.d.). *Kasvatusohjaajat Pokessa*. Hämtat från poke.fi: <https://poke.fi/opiskelijalle/opiskelijapalvelut/kasvatusohjaaja> den 22 02 2022
- Psykporten. (u.d.). *Att stärka sin psykiska hälsa*. Hämtat från mielenterveystalo.fi:
https://www.mielenterveystalo.fi/sv/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx den 03 02 2022
- Psykportenförunga.fi. (u.d.). *Att stärka sin psykiska hälsa*. Hämtat från psykportenförunga.fi:
https://www.mielenterveystalo.fi/sv/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx den 05 04 2022
- Ries, E. (2011). *The lean startup*. Storbritanien: Portfolio Penguin. Hämtat den 24 01 2022
- Sinkkonen, J. (2012). *Lapsen kanssa hyvinä ja pahoina päivinä*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö. Hämtat den 03 02 2022

- Svenska Akademien. (2021). *Svenska Akademiens Ordböcker*. Hämtat från svenska.se: <https://svenska.se/tre/?sok=besvikelse&pz=1> den 03 03 2022
- Synonymer. (den 15 02 2022). *Synonymer till besvikelse*. Hämtat från synonymer.se: <https://www.synonymer.se/sv-syn/besvikelse> den 02 03 2022
- Van Dijk, W., & Zeelenberg, M. (den 15 11 2002). What do we talk about when we talk about disappointment? Distinguishing outcome-related disappointment from person-related disappointment. *EBSCOhost*. doi:10.1080/02699930143000563
- Vilkka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Hämtat den 18 01 2022
- Wallin, A. (2011). *Sosiaalityö koulussa: Avaimia hyvinvointiin*. Helsinki: Tietosanoma Oy. Hämtat den 03 03 2022
- Wiktionary. (12 2021). *Verkytyg*. Hämtat från wiktionary.org: <https://sv.wiktionary.org/wiki/verkytyg> den 02 03 2022

Figurförteckning

Figur 1 SWOT-analys.....	12
Figur 2 Återkopplings-loopen.....	13
Figur 3 Processbeskrivning av utvecklandet av spelet.....	21

Intervjufrågor

Frågorna i bilagan nedan är de frågor vi i huvudsak använde oss av i intervjuerna. Vartefter frågorna har ställts, har ytterligare följdfrågor ställts för att få mera information. Följdfrågorna har varit varierande och utgått från vad den intervjuade svarat på den ursprungliga frågan. Frågorna har inte ställts i en specifik ordning utan det har varierat beroende på tillfälle.

INTERVJUFRÅGOR

- 1) Vad är dina arbetsuppgifter?**
- 2) Hur ser en arbetsdag ut för dig?**
- 3) Vad använder du för arbetstitel?**
- 4) Hurdana utmaningar finns det bland barn och unga i skolan?**
- 5) Använder du några specifika metoder eller verktyg inom ditt arbete?**
- 6) Finns det något du saknar vad gäller verktyg?**

Sökhistorik

Datum för sökningen	Databas	Söktermer och kombinationer	Antal träffar	Avgränsningar	Antal träffar efter avgränsningar	Antal valda artiklar
18.01.2022	Alma (Åbo Akademi) biblioteket	Toiminnallinen opinnäytetyö	1350	Typ av material; Bok, Språk; finska, Utgiven; 2002-2022, Ämnesord; ammattikorkea koulut	43	1 ⁵
18.01.2022	Alma (Åbo Akademi) biblioteket	Barnpsykologi	782	Typ av material; Bok, Språk; Svenska, Utvigen; 2015-2022	23	1 ⁶
24.01.2022	Alma (Åbo Akademi) biblioteket	The lean startup	21	Typ av material; Bok	6	1 ⁷
24.01.2022	Alma (Åbo Akademi) biblioteket	Socialt arbete AND skolan	26	Typ av material; Bok, Utgiven 2010-2022	8	2 ⁸
27.01.2022	EBSCOhost	Social AND Competencies AND school children AND empathy	89	Full text, peer reviewed	19	1 ⁹
03.02.2022	Google Scholar	Besvikelser AND skola AND barn	48	Översiktsartiklar Publicerat: 2010-2022	39	0
03.02.2022	Google Scholar	Verktyg AND känslohantering AND grundskola AND barn	70	Publicerat: 2015-2022	37	0
03.02.2022	Google Scholar	Pettymykset AND lapset	15000	Översiktsartiklar Publicerat: 2010-2022	42	0
04.02.2022	Google Scholar	Pettymys AND lapset AND	9960	Översiktsartiklar	16	0

⁵ Toiminnallinen opinnäytetyö

⁶ Klinisk barnpsykologi: utveckling på avvägar

⁷ The lean startup: how constant innovation creates radically successful business

⁸ Socialt arbete i skolan: villkor, innehåll och utmaningar, Sosiaalityö koulussa: avaimia hyvinvointiin

⁹ Individual and Group Child-Centered Play Therapy: Impact on Social-Emotional Competencies

		koulu AND hallinta				
09.02.2022	Google Scholar	Disappointment AND children	330000	All in title; Publicerat: 2000-2022	23	1 ¹⁰
20.02.2022	EBSCO	Disappointment AND emotion AND cognition	94	Full text, peer reviewed, 2002-2022	43	1 ¹¹
22.02.2022	EBSCO	Children AND disappointment AND understanding	161	Full text, peer reviewed, 2002-2022	13	1 ¹²
01.03.2022	Google Scholar	Disappointment AND Brain AND Emotions AND Effect	112	Full text	18	1 ¹³
02.03.2022	Alma (Åbo Akademi) biblioteket	Jari Sinkkonen	71	Typ av material; Bok, Utgiven 2010-2022	33	1 ¹⁴
03.03.2022	Google Scholar	Social AND Emotionell AND Barn	30 100	I titeln, 2002-2022	1	1 ¹⁵
03.03.2022	EBSCO	Emotional social learning AND children AND social skills	261	Peer reviewed, Full text, Publicerat: 2010-2022	44	1 ¹⁶
03.03.2022	Jstor	Disappointment AND Children AND Emotion AND Reaction AND Social AND Competence AND Situations	100 000	Journals, Documents, Article, 2000 - 2022	24	1 ¹⁷

¹⁰ Helping Young Children Control Anger and Handle Disappointment

¹¹ What do we talk about when we talk about disappointment? Distinguishing outcome-related disappointment from person-related disappointment

¹² Children's understanding of anticipatory regret and disappointment

¹³ The Habenula: Darkness, Disappointment and Depression

¹⁴ Lapsen kanssa hyvinä ja pahoina päivinä

¹⁵ Social och emotionell träning för alla barn

¹⁶ Cultivating the Social, Emotional, and Inner Lives of Children and Teachers

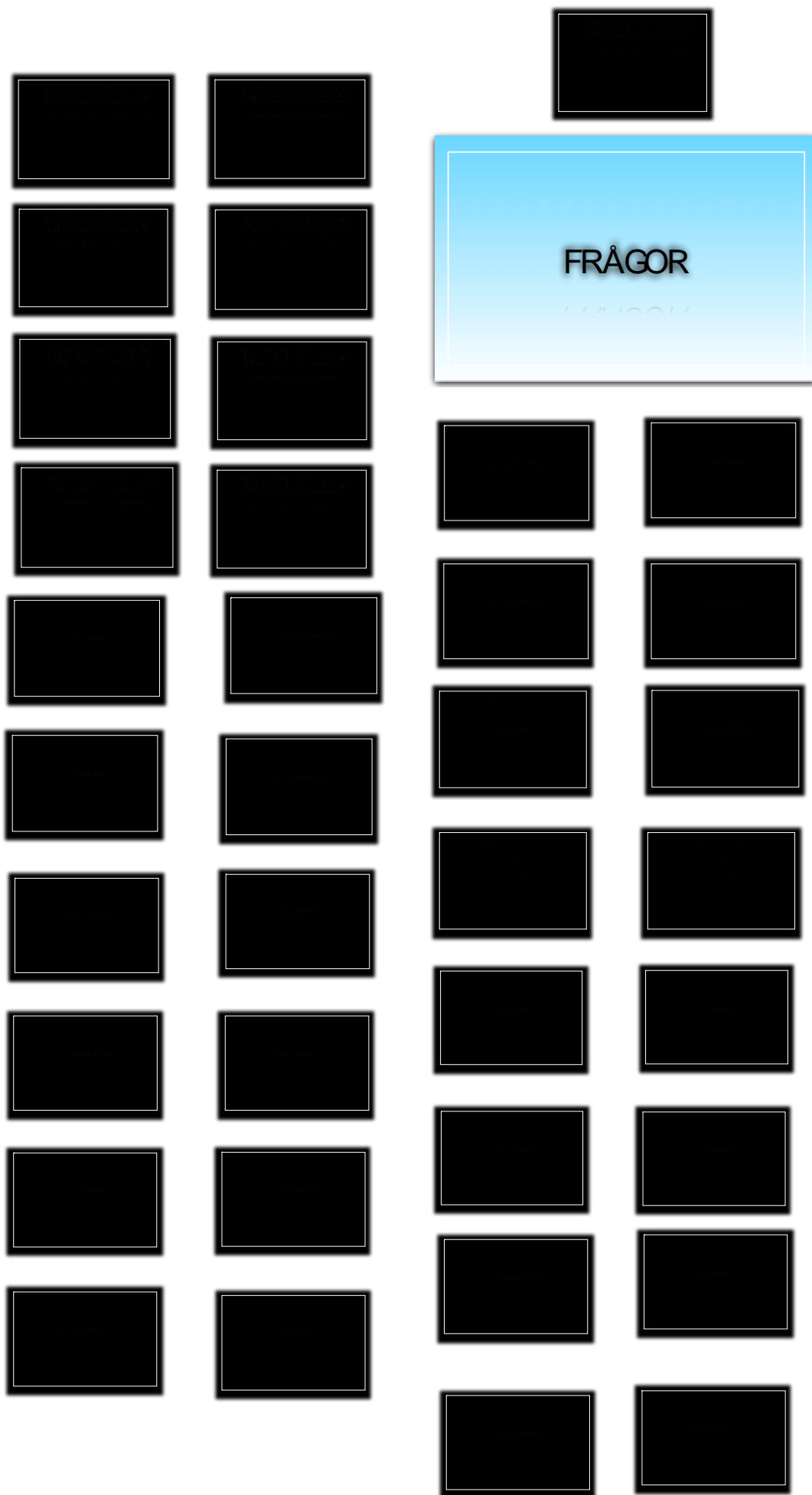
¹⁷ Display Rule Application in a Disappointing Situation and Children's Emotional Reactivity: Relations With Social Competence

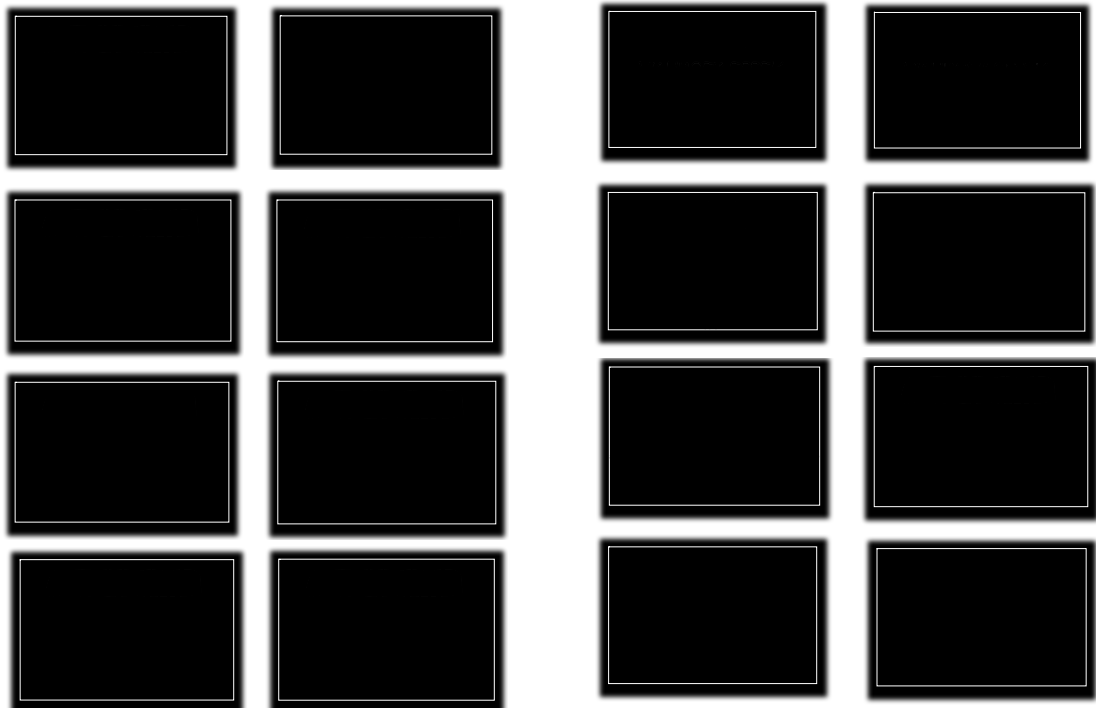
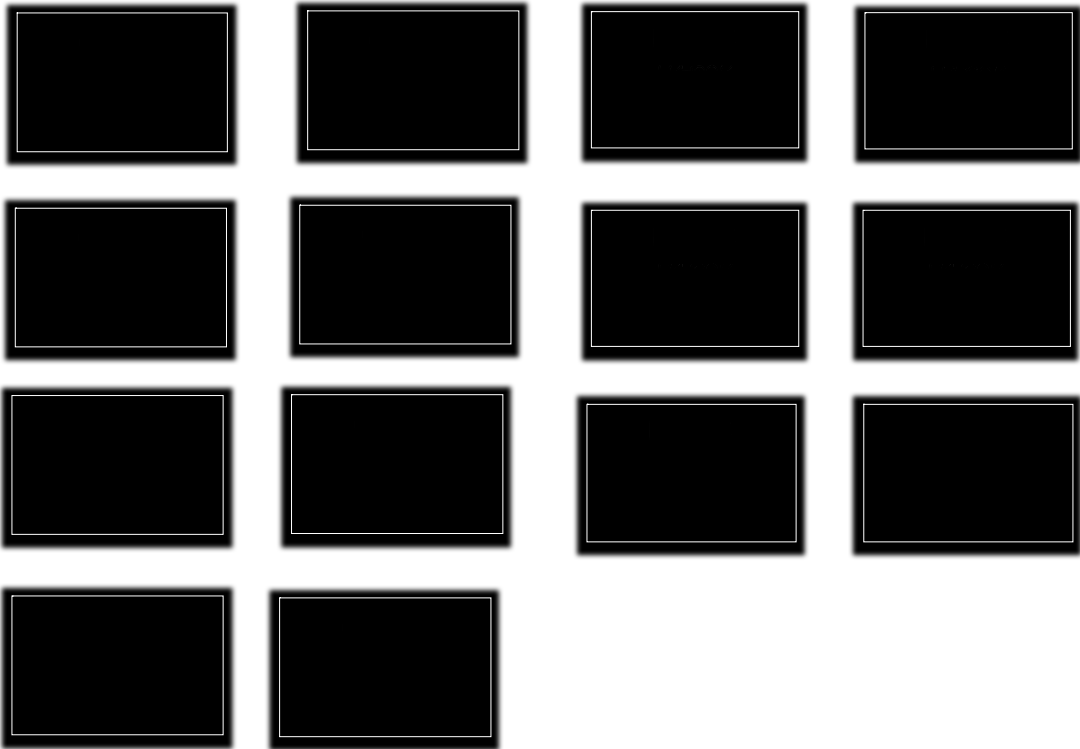
Känslornas bergochdalbana

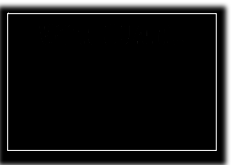
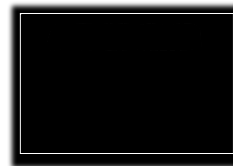
Följande bilagor visar verktyget, vårt spel *Känslornas bergochdalbana*. Bilagan högst upp visar spelplanen och på bilagan under denna kan vi se hur framsidan av kategorikorten ser ut. De följande fyra bilagorna visar innehållet i kategorierna. Vad gäller kategorin *Vilken känsla?* och *Antingen eller?* är de uppdelade i två staplar. Den vänstra stapeln består av två rader likaså den högra. Den vänstra spalten består av de lättare korten, medan den högra av de utmanande. Efter kategorikorten finns spelreglerna och till sist listan till kategorin *Vilken känsla?*











Känslornas bergochdalbana

SPELREGLER



Känslornas bergochdalbana är ett bordsspel med olika kategorier där eleverna får fundera över olika känslor och alternativ, svara på frågor och ta del av ny kunskap. Spelet innehåller en spelplan, tärning, spelpjäser och kategorikort.

Spelets gång

Placera kategorikorten på spelplanen. Lägg spelpjäserna på startrutan och slå tärningen i tur och ordning. Varje steg på spelplanen har olika färger, där varje färg representerar en kategori. Spelaren drar ett kort ut kortpackan som är samma färg som bollen hen står på. *Exempel: Hamnar spelaren på en gul boll, tar hen ett kort ur den gula kategorin Visste du att?* Den spelare som är först i mål vinner.

Kategorier

Spelet har fyra kategorier:

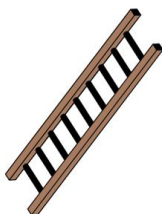
Visste du att? Denna kategori består av faktakort där spelarna får information om olika saker som har med känslor att göra. Det kan vara definitioner av begrepp eller vad som händer i kroppen då olika känslor uppstår.

Frågor Här läser spelaren upp den fråga som står på kortet och svarar sedan på den.

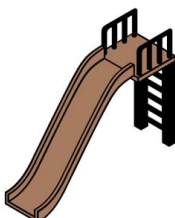
Vilken känsla? Denna kategori går ut på att spelaren ska förklara den känslan det står på kortet och de övriga spelarna ska gissa rätt känsla. Lyckas spelaren förklara ordet och någon gissar rätt, får båda gå ett steg fram på spelplanen. Om ordet på kortet är för svårt, kan spelaren använda sig av listan med förklaringar som hjälpmedel. Denna kategori har två nivåer, där de svårare känslorna är märkta med **utmanande**. Innan spelets gång kommer deltagarna överens om vilken nivå som används. Det går även bra att använda sig av båda. Den utmanande nivån ger två extra steg.

Antingen eller Här presenteras olika situationer där besvikelse på något sätt kan framträda. Eleven ska här välja mellan olika alternativ som passar bäst in på sig själv. Ett exempel ur kategorin: *Du misslyckas med provet, medan andra i klassen pratar om hur bra de har lyckats. Hur känns det? Svartalternativ a) Jag är besviken, men försöker tänka att jag lyckas bättre nästa gång och är glad för de*

andra, eller b) Jag blir arg och river sönder provet. Denna kategori har två nivåer, där den svårare är märkta med **UTMANANDE**. Korten i den utmanande nivån har aningen mera text att läsa. Innan spelets gång kommer deltagarna överens om vilken nivå som används. Det går även bra att använda sig av båda.



Hamnar spelaren på stegen får hen klättra upp till den flerfärgade och får därmed en extra skjuts i spelet. Spelaren ska hamna med jämna steg på stegen för att få använda den.



Hamnar spelaren på denna åker hen ner i dammen och hamnar på näckrosen. Spelaren fortsätter därifrån på nästa tur. Spelaren ska hamna med jämna steg på rutschkanan för att åka ned.



Den flerfärgade bollen innebär att spelaren fritt får välja en kategori. Detta gäller inte då man klättrat upp för stegen.



Om du hamnar på bollen med ett grått kryss måste du stå över en runda.



Om du hamnar på näckrosbladet händer inget. Du går vidare nästa runda.



Om du hamnar på den tomma bollen så får du gå upp för stegen.

Känslornas bergochdalbana**FÖRKLARING AV KÄNSLOR**

Agressivitet - beteende eller reaktion som har till syfte att skada någon eller skapa obehag för personen

Avundsjuka - en känsla av missnöje, då någon annan har något som du inte har

Besvikelse - en psykologisk reaktion som inte stämmer överens med förväntningarna, alltså att inte uppnå ett förväntat resultat

Bekymrad - man känner ovisshet kring att något kan gå dåligt

Belåten - man känner sig nöjd och tillfredsställd med situationen som helhet

Chockad - man känner sig uppskrämd och förvirrad över något som har hänt

Deprimerad - man känner sig nedstämd och har en ihållande känsla av sorg samt minskat nöje att göra saker man tidigare har gillat

Empati - förmågan att uppleva och förstå andras känslor

Energisk - en känsla av att vara ivrig, uppspelt, upprymd över något som gör en glad eller lycklig

Fascinerad - en känsla man känner när något är mycket trevligt, intressant eller spännande

Frustration - Det man känner när vägen till ett eftersträvat mål hindras

Förtjusning - en känsla av värme och fjärlar i magen, det kan väcka känslor som kärlek, nöje eller beundran mot en person eller en sak. Man kan bli förtjust när som helst och i vad/vem som helst.

Förvåning - en känsla när man inser att en händelse inte utspelar sig som man har förväntat sig

Förväntansfull - fylld av förväntan, något man ser framemot

Generad - en känsla när man känner sig varm i kroppen och osäker. Man kan känna sig generad över en situation till exempel när en eller flera personer tittar extra mycket på en.

Glädje- ett känslotillstånd av tillfredsställelse. När man är glad är man lycklig eller road, det är en positiv känsla. Människor uttrycker ofta glädje genom att le

Hoppfull - en känsla av att man tror på en förbättring

Häpnad - en känsla när en person inser att något inte står till som personen tänkt sig från början

Inspiration - en känsla man känner när man hittar något man blir intresserad av, man kan koppla det ihop med känslorna motivation och kreativitet

Irritation - en känsla man upplever från och till, en situation som hänt eller någon som gör något fel, orättvist som får en ur balans

Ivrig - en känsla när man är intresserad och uppskärnad, man kan känna sig otålig, man vill något väldigt mycket om man vill göra något på en gång

Kärlek - en varm och intensiv känsla av ömhet, omtänksamhet och känslomässig närhet. Man känner kärlek emot saker man gillar som hobbyer, familj, husdjur, vänner eller någon man är kär i.

Likgiltighet - en känsla som kommer när man inte är lika motiverad för något, man drar sig tillbaka, ser ingen vits med något och man är fast i en negativ tankebanan.

Lugn - en känsla av stillhet, ingen känsla av oro eller rädsla

Lycka - en varaktig känsla av djup glädje och tillfredsställelse

Lättnad - en känsla av befrielse när ens oro för något slutar

Medglädje - du delar eller känner glädje med/mot andra och man kan känna gemenskap

Missmodig - då man känner sig nedstämd

Modig - att våga göra mycket eller våga göra något trots att man är rädd, att övervinna sin rädsla

Nervös - ångestfylld eller oro inför något som skall hända

Nyfiken - då vi dras till något som vi känner att är spännande, meningsfullt, nyttigt eller något som ger oss information. Gör att vi testar och undersöker nya saker

Nöjd - att vara glad med situationen man befinner sig i

Olycklig - drabbad av olycka, känsla av sorg

Optimistisk - ser på världen positivt, tror på godhet och att de flesta situationer slutar bra

Orolig - känner sig ängslig och bekymrad, och är motsatsen till lugn

Osäker - inte säker eller självklar, utan tveksam

Panikslagen - man drabbas av en akut rädsla eller osäkerhet

Rastlös - inte veta vad man ska göra, uttråkad

Rädsla - en känsla som man känner vid hot eller riskfyllda situationer, både äkta och inbillade

Rörd - man känner sig känslomässigt påverkad, omskakad av en situation eller person

Sorg - en känsla du kan känna vid en förlust eller förändring som gör dig ledsen eller sårbar

Spänd - då man känner sig förväntansfull eller exalterad

Stolthet - att vara mycket nöjd över sig själv

Sympati - att känna medlidande för en annan person

Tacksam - känsla av att man har något att tacka för

Trygghet - en känsla att vara trygg, något som ger säkerhet, beskydd, hjälp, som inte medför hot eller skada

Ångest - en stark rädsla eller oro som känns i kroppen över något. Plötsliga panikkänslor, starkt obehag i särskilda situationer kan vara ångest.

Test- och inlärningskort

Inlärnings kort	Test kort
Steg 1: Hypotes <i>Vi trodde att</i>	Steg 1: Hypotes <i>Vi tror att</i>
Steg 2: Observation <i>Vi observerade</i>	Steg 2: Test <i>För att verifiera det kommer vi att</i>
Steg 3: Lärande och insikt <i>Från det lärde vi oss att</i>	Steg 3: Mätetal <i>Och mäta</i>
Steg 4: Beslut och åtgärder <i>Därför kommer vi att</i>	Steg 4: Kriterier <i>Vi har rätt om</i>