

Feelis-lådan

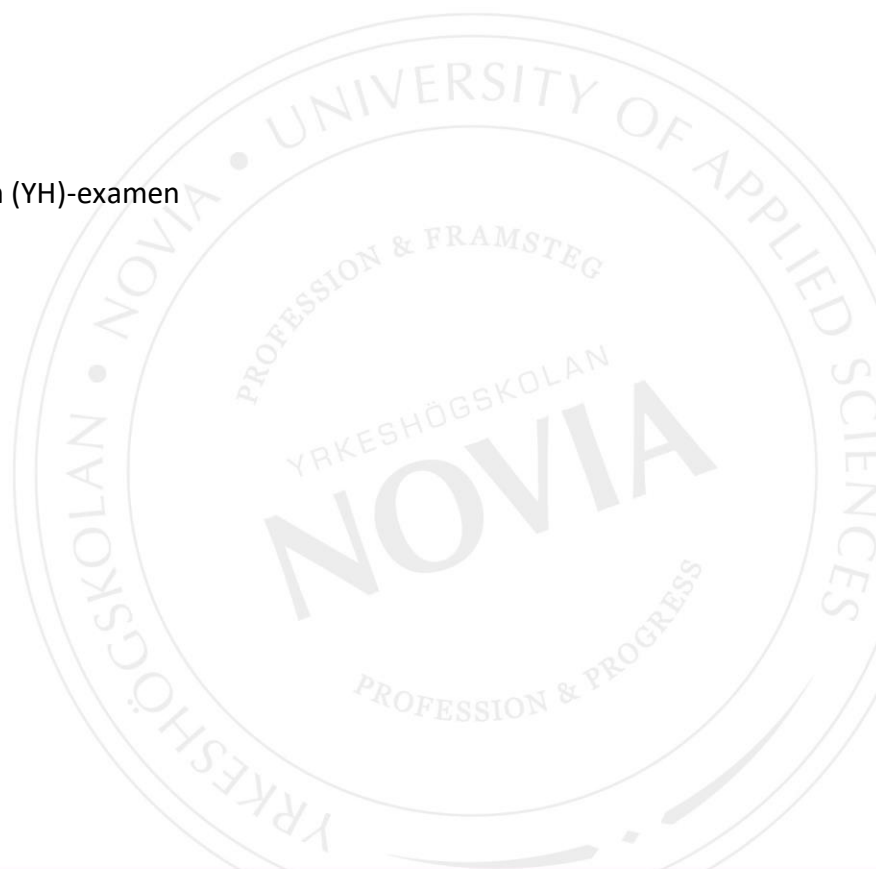
Material för barn att öva självreglering

Jens Holmström
Maria Blomberg von der Geest
Susanna Meriheinä

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildning till socionom

Åbo 2021



EXAMENSARBETE

Författare: Jens Holmström, Maria Blomberg von der Geest & Susanna Meriheinä

Utbildning och ort: Socionom (YH), Åbo

Handledare: Susanne Davidsson

Titel: Feelis-lådan - Material för barn att öva självreglering

Datum: 26.4.2021

Sidantal: 43

Bilagor: 5

Abstrakt

Detta är ett funktionellt examensarbete, som består av en teoridel och en produktutveckling. Examensarbetet är en del i Yrkeshögskolan Novias projekt Resursstarka barn - Stöd till socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken. Syftet med examensarbetet var att göra de professionella inom småbarnspedagogiken medvetna om hur de kan hjälpa barnet att öva på sin självreglering. Frågeställningarna för arbetet är: Hur kan de professionella inom småbarnspedagogiken stödja ett barns självreglering? Ett hurdant material stödjer barnets självreglering? Examensarbetet ger svar på vad självreglering innebär och hur den utvecklas. I examensarbetet framgår vilket bemötande stödjer barnets självreglering.

Examensarbetet genomfördes som en litteraturstudie av teori, från facklitteratur och forskning. Denna teori gav underlag för materialet Feelis- lådan.

Målet för examensarbetet var att ge den professionella inom småbarnspedagogiken kunskap om barns självreglering och att skapa ett material som de kan använda tillsammans med barnet för att öva på självregleringsfärdigheterna. Skribenterna utvecklade ett lättillgängligt och lockande material som de professionella kan använda med barnet för att öva på barnets självreglering, just i de stunder då barnet behöver hjälp med att klara av att reglera sina känslor och sitt beteende. Resultatet är ett material som hjälper barnet att tänka efter före sin handling och ett material där barnet lär sig att identifiera sina känslor. Materialet ger möjligheter åt barnet att hitta sina egna resurser. Materialet är planerat för barn i åldern tre till fem år som deltar i småbarnspedagogiken. En prototyp för materialet har utvecklats och testats i skribenternas barngrupper inom småbarnspedagogiken.

Språk: svenska

Nyckelord: självreglering, resursförstärkande, stödmaterial, småbarnspedagogik

OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Jens Holmström, Maria Blomberg von der Geest & Susanna Meriheinä

Koulutus ja paikkakunta: Sosionomi (AMK), Turku

Ohjaaja: Susanne Davidsson

Nimike: Feelis-laatikko – Materiaalia lapsille itsesäätelyn harjoittamiseen / Feelis-lådan - Material för barn att öva självreglering

Päivämäärä: 26.4.2021

Sivumäärä: 43

Liitteet: 5

Tiivistelmä

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta ja tuotekehityksestä. Tämä opinnäytetyö on osa ammattikorkeakoulu Novian projektia "Resursstarka barn - stöd till socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken". Opinnäytetyön tarkoitus oli antaa tietoa varhaiskasvatuksen ammattilaisille, kuinka he voivat auttaa lasta harjoittelemaan itsesäätelyn taitoja. Keskeiset kysymykset opinnäytetyössä ovat: Kuinka varhaiskasvatuksen ammattilaiset voivat tukea lapsen itsesäätelytaitoa? Millainen materiaali tukee lapsen itsesäätelytaitoa? Opinnäytetyö pyrkii antamaan vastauksia siihen mitä itsesäätelyllä tarkoitetaan, ja miten tämä kehittyy. Opinnäytetyössä tulee myös esiin, millainen hoito tukee ja kehittää lasten itsesäätelytaitoja. Lapsi tarvitsee positiivista, sosiaalista kanssakäymistä, sekä saada onnistumisen tunteen kokemuksia.

Opinnäytetyön tavoite oli antaa varhaiskasvatuksen ammattilaisille tietoa lasten itsesäätelytaidoista sekä luoda materiaalia, jota he voivat käyttää yhdessä lasten kanssa itsesäätelytaitojen harjoittamiseen. Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, teoriaosuus koostui tieteellisistä julkaisuista ja tietokirjallisuudesta.

Tavoite oli luoda materiaalia, joka on houkuttelevaa lapsille ja on helposti sekä nopeasti saatavilla varhaiskasvatusryhmässä, sillä hetkellä, kun lapsi tarvitsee apua selviytymään tunteidensa ja käyttäytymisensä säätelyssä. Tuloksena on materiaalia, joka auttaa lasta ajattelemaan ennen toimintaansa ja jonka avulla lapsi oppii tunnistamaan tunteensa. Tuote on suunniteltu 3-5 vuotiaille lapsille, jotka osallistuvat varhaiskasvatukseen. Prototyyppi materiaalista on kehitetty ja testattu kirjoittajien varhaiskasvatusryhmissä.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: itsesäätely, resurssien parantaminen, tukimateriaali, varhaiskasvatus

BACHELOR'S THESIS

Authors: Jens Holmström, Maria Blomberg von der Geest and Susanna Meriheinä,

Degree Programme: Degree Programme in Social Services, Turku

Supervisor: Susanne Davidsson

Title: The Feelis-box – Material for Children to Practice Self-regulation Skills / Feelis-lådan - Material för barn att öva självreglering

Date: 26.4.2021

Number of pages: 43

Appendices: 5

Abstract

This Bachelor's thesis is a functional work that consists of a theory part and material development. This thesis is a part of Novia University of Applied Sciences' project "Resursstarka barn - Stöd till socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken".

The purpose of this Bachelor's thesis was to support the professionals working in early childhood education to become aware of how they can help the child to practice and to control their behaviour, when strong emotions emerge.

The framing questions of this thesis are: How can professionals in early childhood education support a child's self-regulation skills? What kind of material supports the child's self-regulation skills? The Bachelor's thesis provides answers to what self-regulation means and how it develops. It also provides answers to what kind of treatment supports a child's self-regulation skills. Children need to experience positive, social relationships and a sense of success.

This thesis was a general literature study, specialist literature and research articles are the basis of the theoretical part.

The goal was to develop easily accessible and attractive material that professionals in early childhood education can use together with the children, to practice the child's self-regulation skills. The material is aimed at children between the ages of three to five, who participate in early childhood education. A prototype of the material is developed and tested in early childhood education groups.

Language: Swedish

Key words: self-regulation, resource enhancement, support material, early childhood education

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund.....	3
2.1	Projektet Resursstarka barn	3
2.2	En kvalitativ småbarnpedagogik stödjer självregleringen	5
2.3	Ett urval av befintligt material	6
2.4	Forskning om barns självregleringsförmåga	8
3	Självreglering, en socioemotionell färdighet	9
3.1	Självreglering; att kunna kontrollera sina känslor och beteende.....	9
3.2	Utvecklingen av barnets självreglering	10
3.3	Språkets betydelse för självreglering.....	12
3.4	Barnets känslor och beteende.....	13
4	Resursförstärkande arbetssätt.....	14
4.1	Tydliggörande pedagogik.....	16
4.2	Lärmiljön och lekens betydelse	16
4.3	Smågruppsverksamhet	19
5	Metod.....	20
5.1	Metodbeskrivning	20
5.2	Datainsamling och litteraturoversikt	22
5.3	Etiskt förhållningssätt och tillförlitlighet.....	24
6	Materialets utveckling.....	26
6.1	Beskrivning av materialet: Feelis-lådan	30
6.2	Slutuppgift	31
6.3	Testning och feedback på materialet	33
7	Diskussion och kritisk granskning.....	36
7.1	Utvärdering av arbetet.....	36
7.1.1	Utvärderingen av den teoretiska delen i examensarbetet	37
7.1.2	Utvärdering och analys av processen vid materialutvecklingen	38
7.2	Resultatet av teorin om självreglering	39
7.3	Vidareutveckling av materialet.....	39
7.4	Examensarbetets betydelse för projektet.....	40
7.5	Slutdiskussion	41
	Källförteckning.....	42

Bilagor

Bilaga 1 Litteratursökning

Bilaga 2 Sammanställning av forskningar och artiklar

Bilaga 3 Anvisningar till lådorna

Bilaga 4 Slutuppgiften

Bilaga 5 Lådan utvecklas

Figurförteckning

Figur 1 Arbetsprocessen i det funktionella examensarbetet.....20

Figur 2 Koppling mellan teori och lådorna.....29

Figur 3 Slutuppgiftens mål33

1 Inledning

Detta arbete är ett funktionellt arbete med fokus på hur man inom småbarnspedagogiken kan arbeta för att stödja barn, som behöver öva på sin självreglering samt de sociala och emotionella färdigheterna. Examensarbetet är ett beställningsarbete och en del i Yrkehögskolan Novias projekt Resursstarka barn - Stöd till socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken.

Arbetet skrivs av tre e-socionomstuderande. Valet av ämnet material för barn att reglera sina känslor och beteende grundar sig på egna erfarenheter från arbetslivet där skribenterna upplever att även om det finns en hel del information om bemötande av barn som har svårt att reglera sina känslor och beteende finns det inget material som barnet kan använda själv. Ämnet valdes av olika ämnesalternativ som var givna av projektet Resursstarka barn.

Skribenterna har avgränsat examensarbetet till barn i åldern tre till fem år, eftersom det är dessa barn skribenterna arbetar med och det är här hjälp bör fås in, för att dessa barn skall få uppleva positiva sociala situationer och en känsla av att lyckas. Barn i åldern tre till fem år övar och lär sig leka tillsammans, före det leker barn mest bredvid varandra. Det finns också en risk för att dessa barn utsätts för mobbning och utesluts ur gruppen i framtiden, ifall de inte får hjälp med att lära sig att reglera sina känslor och beteende.

Den vuxnas roll är att se att varje barn får möjligheten att delta och påverka, då ökar barnets självförtroende och deras sociala färdigheter utvecklas och de får en bra uppfattning om sig själv. Skribenterna ser i sin vardag på arbetsplatsen inom småbarnspedagogiken att många barn har svårt att kunna koncentrera sig, vänta på sin tur och svårigheter vid konfliktsituationer. Skribenterna anser därför att det behövs ett material för att öva på självreglering. Skribenterna gör ett funktionellt arbete, där målet är att skapa ett material som barnen och de professionella inom småbarnspedagogiken kan använda för att hjälpa de barn som har problem med självregleringen av sina känslor och beteende, så att de får känslan av att lyckas och får en positiv inställning till sig själv. Skribenterna vill skapa ett lockande material där barnet också kan ta hjälp av och lära sig

av sina kompisar. Ett material, som kan hjälpa barnet att tänka efter före sin handling och som stärker barnets egna resurser och de resurser som finns i närmiljön.

Skribenterna kommer att studera litteratur om självreglering och söka reda på vad forskningen säger om orsaker och hurdana metoder barnen har nytta av. Skribenterna kommer därefter att utveckla ett material, som kommer att testas i barngrupperna på arbetsplatserna.

Centrala begrepp i detta examensarbete är självreglering och resursförstärkande arbetssätt. Då skribenterna använder begreppet självreglering, syftar vi till barnets förmåga att hantera sina känslor och beteende. Davidsson & Juslin (2021, s. 28) beskriver att självreglering innebär att vi kan reglera våra känslor och vårt beteende. Självregleringen innehåller olika delar, individen skall kunna planera, styra och kontrollera sitt beteende. Då professionella inom småbarnspedagogiken arbetar resursförstärkande gör de barnet uppmärksamt på sina egna resurser och vad barnet klarar av. Professionella inom småbarnspedagogiken fokuserar också på de resurser som finns i barnets omgivning. De individuella styrkorna hos barnet tas till vara (Juslin, 2013, s. 12). Dessa begrepp; självreglering och resursförstärkande arbetssätt förklaras kort redan här i inledningen för att man skall ge läsaren en inblick i vad arbetet grundar sig på och för att ge en förståelse för innebörden av arbetet eftersom begreppen används genom hela arbetet. Då skribenterna använder begreppet de professionella och professionella inom småbarnspedagogiken avses all personal inom småbarnspedagogiken.

Syfte och frågeställningar för detta arbete är:

Syftet med arbetet är att göra de professionella inom småbarnspedagogiken medvetna om hur de kan hjälpa barnet att öva på sin självreglering.

Frågeställningarna är:

Hur kan de professionella inom småbarnspedagogiken stödja ett barns självreglering?

Ett hurtant material stödjer barnets självreglering?

2 Bakgrund

I detta kapitel beskrivs projektet Resursstarka barn samt läromedel som skrivits inom projektet. Läromedlen ligger som grund för detta examensarbete. Småbarnspedagogikens bör stödja socialt utsatta barn till att bli resursstarka barn. Småbarnspedagogiken bör vara av god kvalitet, där barnet kan utvecklas och lära sig nya saker i en trygg miljö. Enligt Lagen om småbarnspedagogik (540/2018, 3§) är verksamhetens syfte att främja barnets hälsa, trivsel och utveckling. Detta innebär att barnet har rätt till stöd i att öva sin självregleringsförmåga. Enligt projektansvarig Eva Juslin kommer det fram i rapporter som gjorts att barnfamiljers livsvillkor tenderar att polariseras och att en andel av barn med risk för social utsatthet ökar (Novia satsar på förebyggande barnskydd, 2020).

2.1 Projektet Resursstarka barn

Projektet Resursstarka barn är Yrkehögskolan Novias treåriga projekt vars målsättning är att stödja socialt utsatt barn inom småbarnspedagogiken. Barn kan utsättas för både samhälleliga och individuella sociala risker. De samhälleliga riskerna hör ofta ihop med den ekonomiska utvecklingen och sysselsättningssituationen i landet. Under Covid-19 året har många, speciellt låginkomstfamiljer drabbats hårt. Risker i barnets närmiljö hör oftast ihop med familjen och omsorgssvikt. Omsorgssvikten kan vara så allvarlig att den påverkar barnets hälsa och psykiska utvecklingen. Individuella sociala risker kan vara sjukdom, funktionsnedsättningar och utmanande beteende hos barnet. Det krävs att professionella inom småbarnspedagogiken har kännedom om barnets livssituation för att kunna ge ett helhetsinriktat och målmedvetet stöd åt barnet. Projektets mål är att göra olika material och arbetsmodeller för att stödja samarbete mellan småbarnspedagogiken och barnets familj, och att stödet utvecklas för barnet i barngruppen så att barnet klarar av vardagen och blir en resursstark individ. Tidigare examensarbeten inom projektet resursstarka barn har behandlat skydds- och riskfaktorer för barnets välmående. Materialet Feelis-lådan som utvecklats är en prototyp inom projektet Resursstarka barn. (Davidsson & Juslin, 2021, s. 7, 12-14)

Davidsson och Juslin nämner i sin bok Resursstarka barn att allt fler barn har problem i det sociala och emotionella samt beteende utvecklingen. Veijalainen, Reunamo, & Alijoki

(2017, s. 99–102) beskriver att enligt professionellas upplevelser har barns rastlöshet vuxit, och detta syns i den dagliga verksamheten. Detta är ofta barn som har risken att bli utanför och blir utsatta för mobbning. Dessa barn är vanligtvis blyga och känsliga och de har svårigheter att kunna sätta ord på sina känslor. Ett barn som är överaktivt och impulsivt kan lätt bli stämplad som störande i barngruppen. Ett barn som har svårigheter i sin självregleringsförmåga har större risk för att bli utstött från olika verksamheter och har mindre möjligheter att öva på dessa färdigheter. (Davidsson & Juslin, 2021, s. 12-15)

Småbarnspedagogikens utgångspunkt är att vara närvarande för barnet, ge barnet möjligheter att öva sina färdigheter, stödja, trygga vardagen och beakta barnets individuella behov i en bekant och trygg miljö. Genom en positiv inställning gentemot småbarnspedagogikens verksamhet, andra barn och professionella ger det barnet en god utveckling för sociala och emotionella kompetenser. Färdigheterna övas genom att man aktivt arbetar med vardagens intryck och erfarenheter. Barnet lär sig att be om hjälp, blir medveten om hens egna utvecklingsbehov, och lär sig känna igen känslor. Dessa färdigheter ger åt barnet möjligheter att träna empati, kamratrelationer och självkontroll. När barnet klarar av att hjälpa andra och be om hjälp har hen utvecklat sina sociala och emotionella färdigheter. (Davidsson & Juslin, 2021, s. 22-29)

På daghemmet är barngruppen en viktig resurs när det gäller miljön på ett psykiskt plan. Barngruppen ger barnet en tillitsfull, trygg och accepterande miljö, som i sin tur stärker barnets självkänsla och lockar till lek. Genom att samarbeta och att vara tillsammans med andra barn lär sig barnet att skapa relationer till andra och lita på andra. Leken är det naturligaste sättet att träna socialt samspel. När barnet är tillsammans med andra barn utvecklar hen sin empatiförmåga och får respekt för andra. Professionella måste öva och lära barnet att utveckla sina sociala relationer. En del av barnen är duktiga och klarar av detta medan andra inte ännu har samma färdigheter. Därför det viktigt som professionell inom småbarnspedagogiken att ge barnet stöd att utveckla sina kompetenser i samspele- och leksituationer. Varje barn har rätt att ha vänner, känna sig höra till gruppen och som professionell bär man ansvaret att stödja barnet i lärandeprocessen. När man utgår från gruppens och det enskilda barnets styrkor och resurser stöder man en positiv växelverkan i barngruppen. (Davidsson & Juslin, 2016, s. 37-38)

2.2 En kvalitativ småbarnpedagogik stödjer självregleringen

Lagen om småbarnspedagogik (540/2018, 3§) lyfter fram småbarnspedagogikens mål att stödja barnets egenskap för lärande och på så sätt stödja ett livslångt lärande och uppfyllande av jämlikhet bland utbildningen. Småbarnspedagogikens mål är att ordna en trygg miljö som stödjer barnets lärande. Småbarnspedagogiken är en viktig del av barnets uppväxt och lär stig. Inom småbarnspedagogiken skapar man en grund för barnets mångsidiga kompetens. Med mångsidig kompetens har man som tanke att barnet får en helhet av kunskaper, värderingar, synsätt, färdigheter och vilja. Professionella inom småbarnspedagogiken har en viktig roll i att stöda barnet när hen övar och utvecklar sina sociala och emotionella färdigheter.

Då småbarnspedagogiken är trygg och barnet känner en gemenskap och har möjlighet att utvecklas och lära sig, är barngruppen en resurs skriver också Davidsson & Juslin (2021, s. 25). Den professionella skall lägga märke till om det förekommer ojämnställt bemötande mellan barnen och agera på ett omtänksamt och konsekvent sätt. En positiv och uppmuntrande dialog stödjer utvecklingen av barnets självkänsla och identitet. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 32)

För att småbarnspedagogiken skall vara av hög kvalitet måste man planera, dokumentera, utvärdera och utveckla den regelbundet. Varje barn kan behöva någon sorts stöd i något skede av sitt liv. Stöd kan behövas och ges på många olika sätt. Det kan hända att barnet behöver endast lite stöd under en kort tid. Då kan man med enskilda stödformer och arrangemang påverka situationen och få stödet åtgärdat på en kort tidsperiod. Genom att identifiera barnets individuella behov av stöd och handla när det uppkommit behov av stöd, kan man ordna ett ändamålsenligt stöd inom småbarnspedagogiken. Genom att stödja och utveckla barnets förmåga till samverkan och växelverkan, främjar man barnets förmåga att delta i gruppen och vägleda barnet mot ett etiskt ansvarstagande och hållbart handlings sätt. En god grund är det viktigaste, därefter bygger man upp vidare stöd. Inom småbarnspedagogiken identifierar man barnets behov av stöd genom att observera och ge stödåtgärder i vardagssituationer, genom att utveckla den pedagogiska miljön, dagsschema, ledd lek, vara modell, genom växelverkan och ett gott samarbete med specialläraren inom småbarnspedagogik. Det är viktigt att ge barnet tillräckligt tidigt det

rätta stödet så att man kan stödja barnets utveckling, lärande och välbefinnande. Om man gör detta kan man förebygga problem och förhindra att problemet växer och blir allt mera komplicerat. Stödet utgår från barnets styrkor och behovet av stöd för utvecklingen och lärande. Med stödet för utveckling och lärande skall man planera lösningar som möter barnets individuella behov och lösningar som stödjer hela gruppen och lärmiljöerna. Det viktigaste värdet är barnets rätt till en god barndom. Varje barn skall behandlas jämlikt och likvärdigt och barnets personlighet skall respekteras. Barnet skall godkännas precis så som det är, känna sig hörd och sedd och veta att vi stödjer hans självkänsla. Barnet skall kunna lita på den vuxna och känna sig trygg. Ett välmående barn främjar barnets helhetsmässiga tillväxt, utveckling och lärande. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 56-61)

För att känslor och empati skall kunna utvecklas behöver barnet ord för känslorna och en vuxens stöd. Genom social och emotionell träning får man barnet att förstå och klara av att hantera andras och sina egna känslor. Man kan med denna träning hjälpa barnet att utveckla sin självkännet, kommunikation, empati och sin konflikthantering. Barnet har lättare att fungera i sin grupp när hen kan sätta ord på sina känslor och kan hantera motgångar. (Gottberg, 2007, s. 17-18)

Ett främjande förhållningssätt är avgörande för en stark social och emotionell utveckling hos barn. Ett barn söker efter uppmärksamhet både genom positivt och negativt beteende. Därför är det viktigt att man lägger sin uppmärksamhet på det positiva beteendet och det önskvärda beteendet. (Gottberg, 2007, s. 21)

Den professionella inom småbarnspedagogiken räknas ha yrkeskompetens och mottaglighet att förstå pedagogiska möjligheter i olika situationer. Det betyder att man bör ha en förmåga att lägga märke till barnets känslotillstånd och hans initiativ och att man kan ändra och anpassa sitt eget handlande enligt det. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 40)

2.3 Ett urval av befintligt material

Skribenterna har funnit material som stödjer barnen i deras kamratrelationer och den sociala utvecklingen. Material där barnen lär sig känna igen sina känslor och att uttrycka dem hittades också. Materialet som skribenterna själva använder och det som hittades är allt sådant som används vid gruppsituationer och leds av en professionell. Inom

småbarnspedagogiken används olika material och metoder som främjar och stödjer barnets sociala och emotionella utveckling. Det hittades inget material, som barnet kan använda själv och just i den stunden då barnet behöver hjälp med sin självreglering. Då barnet behöver hjälp att reglera sina känslor och sitt beteende. Därför har skribenterna valt att utveckla ett sådant material. Nedan finns exempel på sådant material som redan finns, Stegen, Kompisväskan, Gruppteraplay och EQ dockan, samt en kort beskrivning av dem. Dessa produkter används av en professionell och används i grupsituationer för att öva och främja barnens sociala och emotionella utveckling.

I Stegen övar barnen, i en av en professionell ledd stund, på sin koncentrationsförmåga, att kunna uttrycka sina känslor, samt att lyssna på andra när de uttrycker sina känslor, de övar på sociala och emotionella färdigheter och att kunna reglera sina känslor. Allt detta är viktigt för att de ska kunna lära sig knyta och hålla kamratrelationer. Stegen är för barn i åldern fyra till sex år. Så som i Stegen så används kompisväskan i ledda stunder av en professionell tillsammans med barnen. Det kan vara de professionella på daghem, föräldrar eller vilken vuxen som helst som vill arbeta med att förebygga mobbning. Kompisprogrammet strävar efter att barnen ska lära sig att skapa goda kompisrelationer och via detta skapa en positiv stämning i barngrupper på daghem eller andra tänkbara barngrupper som till exempel inom hobbyverksamhet. (Folkhälsan, 2021)

Gruppteraplay en version av teraplay som är ämnad för grupper i daghem, skolor eller föräldra-barngrupper (Suomen theraplay-yhdystys ry, 2021). Det är ingen vårdform som däremot teraplay är (Suomen theraplay-yhdistys ry, 2021). I gruppteraplay arbetar man med att förbättra gruppandan och sociala relationer i preventivt syfte (Suomen theraplay-yhdystys ry, 2021). Ett annat sätt att träna socioemotionella färdigheter med barn är att använda sig av EQ-dockan. EQ dockan är en karaktär med sex olika känslor; glad, arg, ledsen, sur, rädd och lugn. Med dockan tränar man emotionell intelligens med barnet och att göra de olika känslorna synliga och konkreta. Dockan kan användas i olika situationer till exempel genom lek. Det finns färdigt planerade lekar, bilder och övningar för varje känsla som man kan använda med barnen. Dockan stödjer barnets sociala kunskaper och samspel med andra. (Gottberg, 2007, s. 97-105)

2.4 Forskning om barns självregleringsförmåga

Children's self-regulation skills in the Finnish day care environment, är en forskning som är gjord 2017 av Veijalainen, Reunamo & Alijoki. I forskningen kommer det fram att barns självreglerings färdigheter har ett nära samband med barnets sociala, språkliga och motoriska färdigheter. Svagare självregleringsförmåga hör ofta ihop med att barnet har olika specialbehov. Barn med svagare självregleringsförmåga har svårare än andra att hantera sina känslor. Forskningen visar också att dessa barn ofta har sämre fin och grovmotorik än andra barn. De behöver också hjälp att uttrycka sig språkligt. Barn med svagare självregleringsförmåga har också en otryggare anknytning till de professionella. Längre fram visade sig dessa barn ha problem att möta svåra och förändrade situationer. Tvåspråkiga barn, barn med språksvårigheter och barn med psykiska och mentala problem fanns det också flera av i gruppen med svaga självregleringsfärdigheter i jämförelse med grupperna med barn med medel eller goda självregleringsfärdigheter. Forskningen visar att barn som är anpassningsbara och som har öppna, jämlika relationer däremot ofta har bra självregleringsförmåga. God självregleringsförmåga visar sig också höra ihop med goda sociala färdigheter. De barn som var deltagande, aktiva och tog initiativ i barngrupper var också de som hade goda självregleringsförmågor. (Veijalainen, Reunamo & Alijoki, 2017, s. 96-101)

God självregleringsförmåga är viktig för barnets utveckling och barn som uppnår en balanserad självregleringsförmåga är bättre utrustade i livet. Därför bör man satsa på att stödja barnens självregleringsförmåga. Inom småbarnspedagogiken är det viktigt att de professionella förstår variationerna i de yngre barnens självregleringsförmåga och hur de påverkar andra färdigheter som barnen behöver i det vardagliga livet inom småbarnspedagogiken. De professionella bör se självregleringsförmågan som ett helhetsbegrepp och följa med och stödja utvecklingen i lärande miljön, både de emotionella och de övriga färdigheterna i de sociala relationerna. Barn med svagare självregleringsförmåga blir lätt utskuffade ur kamratgruppen, och får på detta sätt färre situationer att öva sina färdigheter. Goda självregleringsfärdigheter är grundläggande för att skapa ett meningsfullt, framgångsrikt och lyckligt liv. (Veijalainen et.al., 2017, s. 102-103)

I forskning om sociala färdigheter nämner Laaksonen (2014, s. 32) att barn i förskoleåldern har oftast ett bra samspel med andra barn i ledd verksamhet. Medan i fria stunder där den vuxna inte deltar har barnet svårt att hålla kontroll över situationen och hantera konflikter. Laaksonen syftar i sin forskning att barns sociala färdigheter inte är utvecklade tillräckligt för att kunna klara av situationen utan en vuxens hjälp. Till exempel att uttrycka ilska, hat på ett socialt acceptabelt sätt är ännu utmanande för en del av barn i förskoleåldern. (Laaksonen, 2014, s. 32)

3 Självregering, en socioemotionell färdighet

Socioemotionell utveckling börjar genast när barnet har fötts. Barnets socioemotionella färdigheter grundar sig till största del på det sociala samspelet barnet upplever med omgivningen samt delvis på gener. Den viktigaste förmågan när det kommer till socioemotionella färdigheter är självreglering. Det krävs en god självregleringsförmåga för att barnet ska klara av att samspela med andra, också när det uppstår motgångar. För att barnet ska förstå hurdant beteende är godtagbart i olika situationer, klara av att hantera och förstå sina egna känslor behövs självregleringsförmåga. Med självreglering avses att man kan styra de egna känslorna och beteenden som uppstår. Svårigheter med självregleringsförmågan kan synas som ett impulsivt och utagerande beteende. Då kan orsaken till detta beteende vara underreglering. Barnet beter sig impulsivt på grund av att det inte har tillräcklig kunskap att hantera sina känslor som uppstår i olika situationer. (Ahonen, 2015, s. 32-36)

3.1 Självregering; att kunna kontrollera sina känslor och beteende

Edfeldt (2016, s. 59) anser även som Ahonen (2015, s. 32) att självreglering handlar om att kunna kontrollera sina känslor, beteende och reaktioner. Veijalainen et.al. (2017, s. 90) beskriver dessa färdigheter som individens justeringar av sina avsikter, behov och kognitiva funktioner. Brister i självregleringsförmågan innebär ofta problem att hantera sina känslor, vilket leder till problem i samspelet med andra barn och upplevs som ett beteendeproblem av de andra. Dessa barn är inte så populära bland kompisarna, detta leder till att barnet får

färre situationer att öva på sin självreglering. För att ett barn skall kunna reglera sina handlingar, måste hen kunna stanna upp och reflektera över vad som händer och vilka konsekvenser en handling för med sig (Edfelt, 2016, s.59). Sainio, Pajulahti & Sajaniemi (2020, s. 22-23) kallar självregleringen för en "superfärdighet", som barn inom småbarnspedagogiken övar på, dagligen. I de flesta situationerna, i samlingen, vid sagostunder, vid förflyttningssituationer och till exempel i ledda leksituationer skall barnet klara av att vänta och lyssna på instruktioner. Barnet tränar självregleringen då hen skall hålla dessa instruktioner och regler i minnet (Sainio et al., 2020, s. 22-23). Våra exekutiva färdigheter, som förmågan att organisera, planera och övervaka våra handlingar samt att hålla kvar uppmärksamheten vid situationen påverkar självregleringen (Määttä & Husberg, u.å, s. 85). Dessa exekutiva färdigheter använder vi då vi reglerar våra tankar, känslor och beteenden skriver Määttä & Husberg (u.å, s. 85). Exekutiva färdigheter bygger på kognitiva grundfunktioner som arbetsminne, inhibering och flexibilitet (Määttä & Husberg, u.å, s. 85). Lev S. Vygotskys socialkulturella teori (1978) anser att alla högre psykologiska funktioner är en produkt av social interaktion (Veijalainen et al., 2017, s. 90). Vygotsky anser att varje funktion i barnets kulturella utveckling syns två gånger, först på samhällsnivå, i samspel med andra människor och sedan på individnivå, inom barnet. Då först kan barnet reglera sina tankar och handlingar, som hen lärt sig via det sociala samspelet (Veijalainen et al., 2017, s. 90). Vygotsky anser alltså att inläringen kommer före utvecklingen. (Aro & Laakso, 2011, s. 23-25)

3.2 Utvecklingen av barnets självreglering

Ett litet barn lär sig känna igen känslor hos vårdaren genom att iaktta ansiktsuttryck och rörelser. Barnet uppfattar även tonläget på vårdarens röst. Barnet lär sig småningom att reglera sitt eget beteende utgående från hur den vuxna svarar på barnets känslor och kontaktförsök. Barnet får en bra grund för sin självregleringsförmåga då hen har ett bra anknytningsförhållande och växer upp i en socialt och språkligt rik miljö (Sainio et al., 2020, s. 77). Barnets förmåga att reglera och hantera sina känslor utvecklas allt efter det barnet växer (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 21). För att ett barn skall kunna lära sig att reglera känslor måste hen lära sig skillnaden mellan känslor och beteende. Barnet börjar småningom kunna fördröja och förhindra det impulsiva beteendet och utvecklar en

effektiv, frivillig kontroll av sitt beteende. Barnet utvecklar en färdighet och lust att härma andra. Vid treårs ålder sker en snabb utveckling hos barnet och hen börjar förstå hur olika ansiktsuttryck och känslor hör ihop. Det här påverkar hur barnet beter sig. Vid cirka tre års ålder sker också en språklig utveckling, som gör att en treåring oftast kan utveckla olika sätt att reglera sina känslor. Edfelt (2016, s. 59) skriver om att barnet måste lära sig strategier för att klara av olika utmanande situationer. Vid fyra-fem års ålder har ett barn utvecklats så mycket att hen förstår att andra människor har tankar och känslor. Barnet upptäcker också att genom sitt agerande kan hen påverka andra människors känslor och beteenden. Barnet får småningom en bild för hurdant beteende, som fungerar i en viss situation och börjar komma ihåg hurdant beteende, som förväntas av barnet. Dessutom har olika miljöer olika beteenderegler, som barnet måste lära sig skriver Riihonen & Koskinen (2020, s. 21). (Aro- Laakso, 2011, s. 23-25, 42, 45, 51)

När barnet är osäkert, besviket och frustrerat övar det sig att bromsa sitt beteende och utvecklar då sin självreglering. Det här medför hela tiden en balansering mellan känslor, tankar och yttre och inre driftsimpulser för barnet. Känslorna tar lätt över hos barnet och hen kan bli trotsig, orolig eller aggressiv. Det här beror på att främre pannloben, som skall bromsa och reglera, inte är tillräckligt utvecklad och att pannloben tröttnar lätt hos barnet. När barnet lär sig förstå hur känslorna påverkar beteendet kan hen bättre reglera och påverka hur hen reagerar. Så länge som barnet inte kan identifiera sina känslor, klarar hen inte heller av att reglera sitt beteende. Barnet har ännu svårt med sin självreglering då det finns mycket negativ stimulans och för många möjligheter i omgivningen. Vid oväntade saker som påverkar barnets tolerans behövs den professionellas hjälp. (Sainio et al., 2020, s. 27-28, 32, 59)

Riihonen & Koskinen (2020, s. 23-24) beskriver det som att vi kan tänka oss att alla har ett ämbar var vi samlar på alla våra känslor, både positiva och negativa känslor. När ämbaret fylls börjar känslorna rinna över, om man är yngre så fylls det snabbare eftersom barns känslöämbar inte är lika stora som vuxnas. När ämbaret är tomt är barnet relativt lugnt även vid motgångar, men när ämbaret börjar fyllas, kommer barnets negativa känslor lättare fram. Det är nu mera troligt att barnet blir argt, börjar skrika, gråta och säger emot. För många aktiviteter, stimulans och motgångar i vardagen leder till att känslöämbaret fylls.

Barnet behöver den vuxna som hjälp så inte ämbaret rinner över så lätt. (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 23-24)

Självregleringsfärdigheterna behöver övas många, många gånger för att bli automatiska. Både Määttä och Husberg (u.å, s. 86) och Sainio et. al (2020, s. 55) anser liksom Vygotsky att självregleringen utvecklas i samspel med omgivningen i växelverkan med andra människor. Barnet tar så småningom till sig de självregleringsmodeller som hen upplever i sin omgivning. Vid utvecklingen av självregleringen betonar Vygotsky enligt Sainio et al. (2020) språkets betydelse i barnets samspel med omgivningen. En sak som har stor betydelse för hur bra barn lär sig sociala regler är barnets språk säger också Riihonen & Koskinen (2020, s. 26). Ett barn med ett svagt ordförråd eller andra kommunikationsproblem kan ha svårt med åldersenlig självreglering och behöver mera stöd av en vuxen än andra barn i samma ålder (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 26). Barnet börjar småningom klara av att fördröja sin reaktion och också småningom fundera på sitt beteende, även då inte en vuxen är på plats. Barnet börjar öva på att prata till sig själv (Aro & Laakso, 2011, s. 55-56). Barnet styr sitt beteende i krävande situationer genom att säga till sig själv vad hen skall göra. Barnet använder sitt inre tal vid problemlösning och vid reglering av sitt beteende. (Sainio et al., 2020, s. 55, 101)

3.3 Språkets betydelse för självreglering

Barn lär sig genom att iakttaga och imitera. Det gör barnen även med språket, barn imiterar ord de hör utan att egentligen förstå ordets betydelse (Löwenborg, 2019, s. 47-48). Språk och känslor är starkt ihopkopplade och påverkar varandra. Språket kan stärka känslor och känslor kan hämma språket. Speciellt vid starka negativa känslor så aktiveras hjärnans känslofunktioner så mycket att det blir svårt för barnet att använda språket och barnet behöver hjälp av en professionell till att först lugna ner sig innan hen kan börjar tala om känslan. (Löwenborg, 2019, s. 50-51)

Vygotsky använde sig av begreppet den proximala utvecklingszonen. Den proximala utvecklingszonen innebär att barnet är i ett skede av hens utveckling att hen behöver stöd av en vuxen eller en kamrat för att klara vissa färdigheter, till exempel att förstå betydelsen och innebörden av ett ord. Därför är det mycket viktigt att vuxna inte tänker att barn är för

små att förstå "svåra ord". Med hjälp och stöd av vuxna lär sig barn vad ord betyder och de kan använda orden i rätt sammanhang och situationer. (Löwenborg, 2019, s. 47-48, 61)

När barnet har ett rikt språk och stort ordförråd och vet när och hur hen kan använda dessa så lär sig hen att sätta ord på sina egna och andras känslor. Detta leder till att barnet bättre förstår sig själv och sina känslor i olika situationer. Ett bra språk hjälper även barnet att bättre förstå hur andra känner och reagerar i olika situationer och att reflektera över situationer så väl positiva som negativa. Utan språket har barnet svårt att identifiera sina känslor vilket försämrar barnets förmåga att styra sig själv när det får en stark känsla och barnet styrs då av den känsla hen får just i stunden. Ett bra ordförråd och språk är viktigt för utvecklingen av sociala- och emotionella färdigheter hos barn. Med ett bra språk kan barnet lättare kommunicera och även förstå andra människor, förstå färdigheter och i vilka situationer dessa färdigheter är bra att använda. (Löwenborg, 2019, s. 47-48)

3.4 Barnets känslor och beteende

Känslor är som signaler till oss från oss, om oss, som vägleder hur vi har det för tillfället i vårt liv. Om man är nedstämd och mår dåligt är det som en signal att allt inte stämmer i livet. Med hjälp av känslorna kan vi hitta problemet och få hjälp att hitta vägen ur det. Ledsen, rädd, glad och arg kallas för våra grundkänslor. Dessa grundkänslor finns som liknande uttryck inom olika kulturer och över hela världen. Känslor som gråt kan uttryckas på olika sätt. I vissa kulturer får man visa känslor öppet medan i andra är det en privat sak som man inte får visa utåt. Känslan som man har varar inte för evigt, den övergår ganska snabbt till en annan känsla. Då talar man om känslokedjor. För en del kan det kännas som man skulle vara i en berg och dalbana. Känslorna styrka och beteende därefter påverkas av bland annat miljön och situationen (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 34-37). Det gäller att lära sig att kunna hantera sina känslor så att det inte påverkar ens relationer till andra. Emotionell reglering är också ett begrepp som används för att beskriva förmågan att kunna hantera olika känslomässiga reaktioner (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 33-34). (Gottberg, 2007, s. 26-31)

Barn i åldern två till fyra år påverkas lätt av stress och de kan ha svårt med att reglera sina känslor. Vuxenstöd är i denna ålder ännu av stor betydelse och barnet klarar inte alltid av

att själv lugna ner sig. Det är inte ovanligt att ett barn behöver sitta i famnen för att lugna ner sig. Ett barn som är tre år börjar småningom förstå att även de andra människorna i barnets vardag har behov och att dessa behov inte alltid är de samma som barnets. (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 29)

Barn i åldern fyra till sex år leker inte mera bredvid varandra utan tillsammans och på så sätt börjar även barnet lära sig flera sociala regler. Barnet lär sig dessa regler genom fantasilekar, lekar med regler, till exempel genom olika spel och hen lär sig att förhandla dock endast i ganska lätta förhandlingar och situationer med sina vänner. Barnet klarar bättre av turtagning, att vänta på sin tur. När barnet närmar sig sex års ålder klarar barnet av att kontrollera små känsloutbrott, men med de större känsloutbrotten behövs det ännu stöd av en vuxen. Det är inte ovanligt att när barnet är nära sex års ålder har hen en kort period då barnet trotsar. (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 29)

Barn med relativt positiv självkänsla har lättare att lära sig reglera sina känslor. Det är viktigt att de vuxna stödjer och lär ett barn i lekåldern att utveckla sin känsloreglering, för det blir svårare ju äldre barnet blir. Ett barn med en bra förmåga att reglera sina känslor har också en bättre möjlighet till en positiv interaktion med sin omgivning. (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 27)

4 Resursförstärkande arbetssätt

Resursförstärkande arbetssätt innebär för skribenterna att inte fokusera på problemen och svårigheterna utan i stället lyfta fram de egna resurserna hos barnet. Juslin (2013, s. 12) skriver om ett resursförstärkande förhållningssätt vilket bland annat innebär att vi har en sådan människosyn som betonar individens egna resurser och viljan att använda och utveckla dem. Vi tar tillvara de individuella styrkorna hos barnet. Då de professionella arbetar resursförstärkande tar de också tillvara resurserna i omgivningen. Det resursstarka barnet har en positiv syn till sig själv och sin omgivning (Davidsson & Juslin, 2021, s. 23). Barnet är medvetet om sina kunskaper och möjlighet att utvecklas men också sina begränsningar (Davidsson & Juslin, 2021, s. 23). Det resursstarka barnet är motiverat att utvecklas, lära sig nytt och pröva på nya saker men också att ta emot hjälp och stöd i sin utveckling skriver Davidsson & Juslin (2021, s. 23).

Med hjälp av material som stöder socioemotionella färdigheter kan man lära gruppen eller det enskilda barnet till ett önskat beteende. Barnet skapar goda kamratrelationer och övar sig att sätta ord på känslor. Om man ser på känsla som energi hjälper det oss att förstå vårt eget och andras beteenden. Ibland undrar man varför barnet inte sitter stilla, eller inte orkar koncentrera sig. I detta läge skulle det vara bra att ge barnet en uppgift som hjälper hen att styra in sin energi och använda sin energi. (Gottberg, 2007 s. 31)

Enligt skribenterna kan man genom en kraftfull avledning avleda barnet med att göra en fysisk aktivitet som att springa, börja dansa, bjuda på mellanmål eller något smått att äta, eller aktivera barnet med att hoppa på studs mattan. Man kan använda en tyngddyna eller tyngddjur i famnen som hjälper att varva ner eller ge en stressboll åt barnet att krama och klämma på.

Genom metoden lågaffektivt bemötande kan man avleda barnet från impulsivt beteende, kan man med en enklare avledning hänvisa till dagsschema, regler. Genom en aktivare avledning avleder man barnet genom att prata med barnet om något det gillar, skoja, visa något intressant på ipaden eller telefonen, byta vuxen i situationen eller börja göra någon aktivitet barnet tycker om att göra. (Hejlskov Elvén & Sjölund, 2018, s. 32-36, 67)

Enligt skribenterna kan man också ge barnet extra uppgifter under stunden till exempel vara en hjälpreda och söka saker och sätta saker på sin plats. Med yngre barn räcker det att man tar barnet i famnen och lugnar barnet och avleder med att titta ut genom fönstret och pratar med barnet. Barnet behöver stöd för att kunna uttrycka sina känslor. Desto tidigare man kan erbjuda barnet metoder som erbjuder hjälp för att hantera dessa känslor desto snabbare resultat når barnet. Om ett barn ofta har känsloutbrott får man ta och stanna upp och fundera om det går att strukturera dagen bättre och synliggöra den bättre med hjälp av bilder.

När man tränar och övar barns självreglering är det bra att ligga ett steg före barnet. Som professionell inom småbarnspedagogik lönar det sig att fundera igenom situationen innan, vad kan hända i situationen och hur skall man agera om något håller på att hända. (Gottberg, 2017, s. 97)

4.1 Tydliggörande pedagogik

Tydliggörande pedagogik är en metod vars syfte är att man gör olika situationer, händelser och handlingar som sker i vardagen mer begripliga, meningsfulla så att de kan kontrolleras. Det handlar om att tydliggörande pedagogik anpassar verksamhetsmiljön enligt barnets behov och utvecklingsnivå, dessutom handlar det om professionellas bemötande med barnen och deras kommunikation. Tydliggörande pedagogik är en bra metod att använda då man vill stödja ett barn i hans utveckling. När man använder sig av metoden stödjer det även alla barnen i gruppen. Hur kan man i sin grupp förebygga och behandla utbrott och stress? Det handlar om att skapa en pedagogisk miljö som ger form av lugn och positiva förväntningar på ett effektivt, professionellt och etiskt sätt. Hurdan lärmiljö har barnet nytta av? Smågruppsverksamhet, positiv atmosfär, intressant verksamhet där barnet kan vara med och planera och så vidare. Barnen lär sig bäst då de mår bra och känner sig trygga. Positiva känsloupplevelser och kontakt med andra stödjer lärandet. Barngruppen och känslan av att höra i en gemenskap är av viktig betydelse för barnets delaktighet och lärande. Barnen skall få möjlighet till handledning och stöd i sitt lärande. För att man skall kunna skapa en trygg miljö är det viktigt att vi vet hur gör vi innan något händer? Hur gör vi när något händer? Hur gör vi när något har hänt? (Edfelt, Sjölund, Jahn, & Reuterswärd, 2019, s. 9-10, 56-62)

4.2 Lärmiljön och lekens betydelse

I lärmiljöerna utför man pedagogisk verksamhet på många olika sätt och därför skall lärmiljöerna utformas enligt behov. De professionella inom småbarnspedagogiken skall ta hänsyn till barnens behov deras individuella färdigheter, intressen och målsättningar för småbarnspedagogisk verksamhet. I en trygg miljö är det godkänt att visa olika känslor och professionella inom småbarnspedagogiken hjälper barnet att uttrycka sina känslor och att reglera dem. Lärmiljöerna skall erbjuda barnet en mångsidig, trevlig verksamhet, med fartfylld motion, spel och lekar, men också möjlighet till lugnare stunder och möjlighet att vila. Lärmiljöerna ska utvecklas och planeras så att de stödjer likabehandling och jämställdhet. När man har i gruppen gemensamt överenskomna regler och metoder stöder det att skapa en trygg lärmiljö som gör att det finns respekt och gemensamt ansvar. Lärandet är en helhetsprocess som sker hela tiden. Lärandet bygger på tankar, känslor,

upplevelser, sinnen, färdigheter och handlingar. Småbarnspedagogikens mål är att göra en inlärningsmiljö som främjar barnets lärande, utvecklar barnet och är trygg och hälsosam. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 31-34)

Leken är en mycket viktig del av barnets utveckling, hälsa och lärande. Barnet får genom leken egna upplevelser och erfarenheter. Genom leken utvecklas barnets sociala relationer, sociala färdigheter övas och barnet skapar en uppfattning om sig själv och omvärlden. De professionellas uppgift är att se till att varje barn har möjlighet att delta i leken enligt egna förmågor och förutsättningar. Barnet skall uppmuntras att ställa frågor och det ska få sina frågor besvarade. De professionella inom småbarnspedagogiken skall vara delaktig och trygg, handleda leken på ett lämpligare sätt så att alla har möjlighet att delta enligt egen förmåga. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 40-42)

Davidsson och Juslin (2016, s. 19) nämner att om det är för höga ljudnivåer i närmiljön försämras barnets koncentrationsförmåga. Om det är störningar i kommunikationsmiljön blir samspelet mellan vuxna och barn mer högljutt. För små och trånga utrymmen kan också leda till inlärnings- och beteende svårigheter.

Att stödja barnets lekfärdigheter är en central del av den professionellas arbetsuppgift. De professionella inom småbarnspedagogiken får en djupare insikt i barnets tankar genom att observera och diskutera och vara närvarande i leken. Växelverkan byggs upp steg för steg. Barnet lär sig med hjälp av en vuxen och de andra barnen. Leken erbjuder en gemensam verksamhet för barn i olika åldrar och med olika lekfärdigheter. Leken är betydelsefull för lärandet hos barn i småbarnsåldern. Genom leken motiverar man barnet och samtidigt ger man barnet glädje, detta bidrar till att barnet lär sig många nya färdigheter och tillägnar sig nya kunskaper.

Inom småbarnspedagogiken skall man uppmärksamma lekens pedagogiska betydelse, egenvärde för barnets lärande, helhetsmässiga välbefinnande och utveckling. I Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2018, s. 27) betonar man barnets delaktighet. Det är genom delaktighet som barnet utvecklar förståelse för konsekvenser, rättigheter, ansvar och gemenskap. Då barnet blir sedd och hörd främjas hans känsla av delaktighet. Barnet skall få möjligheten att vara med och planera, genomföra och utvärdera verksamheten tillsammans med de professionella inom småbarnspedagogiken. När barnet får delta lär

det sig betydelsen av gemensamma regler, tillit och överenskommelser. Som professionell inom småbarnspedagogiken måste man se till att varje barn har möjlighet att delta och påverka. När barnet får vara delaktig utvecklas hans självuppfattning, hans sociala färdigheter utvecklas och självförtroende ökar. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 25-27, 31)

Enligt skribenternas egna erfarenheter är det viktigt att man som professionell inom småbarnspedagogik ser varje barns individuella behov. Genom rutiner, förberedelser, smågruppsverksamhet och lugn från professionella inom småbarnspedagogiken kan man minska på stressen i gruppen. Miljön reglerar barnets verksamhet. Det bör finnas möjlighet att röra på sig och inte enbart material för stillasittande verksamhet. Miljön bör erbjuda barnet att använda sin fantasi och kreativitet. Både utomhusmiljön och inomhusmiljön har stor betydelse för barns lärande. Miljön i daghemmet ska inspirera barnet att undersöka och utforska omvärlden. Hela miljön i daghemmet kan locka barnets intresse genom till exempel att ha ett specifikt hörn för stödjande verksamhet som sker genom övriga aktiviteter och lek i vardagen. Genom leken bearbetar barnet problem, intryck och konflikter som hen bemöter i vardagen. Vi skall skapa en trygg miljö som utmanar, stimulerar och lockar barn till lek och aktivitet, men som också ger barnet möjlighet till lugn och ro. Det skall också finnas utrymmen vart man kan dra sig ifrån de andra, om man känner att man behöver få vara i fred en stund. När lekmiljöerna är harmoniska sporrar det till lek som är lugnare och lärorikare.

Den professionella inom småbarnspedagogiken skall iaktta och dokumentera barnens lek. Genom observationer av leken får den professionella inom småbarnspedagogiken en bättre syn av barnets tänkande, känslor, upplevelser och intressen. Observationerna används för att sedan kunna planera, handleda leken och den övriga verksamheten. Den professionella inom småbarnspedagogiken bör vara mottaglig, lyhörd, ha kompetens inom sitt yrke och ett genussensitivt synsätt för att upptäcka barnens lekförmåga och kunna bemöta barnen på ett bra sätt. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 41)

4.3 Smågruppsverksamhet

Davidsson och Juslin, (2016, s. 20) nämner att när man arbetar i mindre grupper minskar det på barnens stressnivå.

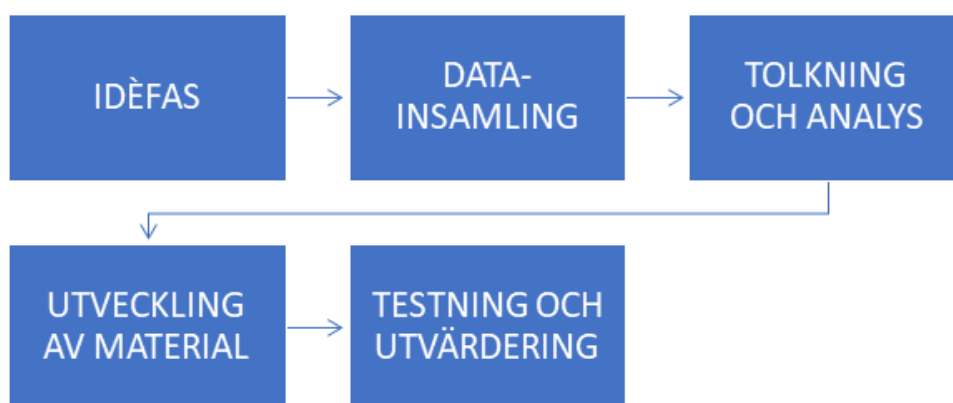
Enligt skribenterna gynnar smågruppsverksamhet barnets lärande. Barnen delas upp i mindre grupper under dagens lopp, man beaktar varje barns individuella behov, intressen, ålder, stödbehov då grupperna indelas. Smågruppens struktur och vem som drar gruppen skall växlas så barnet lär sig att fungera i olika grupper och får mångsidig kunskap av samtliga professionellas kunnande. Den professionella inom småbarnspedagogiken skall vara intresserad av att dra smågruppsverksamhet och vara genuint närvarande för barnen. När man delar in barnen i smågrupper blir dagen mer rofylld och lugn.

Ahonen (2015) nämner i sin forskning inom småbarnspedagogiken att det uppstår ofta utmanade situationer i stunder där det är mer än tio barn samtidigt på plats. I forskningen kom det fram att när man delade in gruppen i mindre grupper uppstod det i mindre mån utmanade situationer. När verksamheten utgick från den vuxnas planerade behov och programmet var ensidigt ledde till att barnen inte orkade följa med och de började bete sig rastlöst, trotsigt och frånvarande. Ahonen (2015) lade märke till i sin forskning att när verksamheten var intressant orkade barn som annars varit rastlösa fungera i gruppen och de orkade vänta på sin tur. Professionella inom småbarnspedagogiken upplevde att de var lättare att samarbeta med barnen samt stödja barnens enskilda behov då de var i mindre grupper. Ahonen (2015) nämner att det är viktigt att de professionella kan vara flexibel i dessa situationer och att de kan ändra på sina planer för att kunna hålla kontroll på gruppen och för att undvika utmanade situationer. Barnen behövde inte lika mycket vänta på sin tur när de var indelade i mindre grupper jämfört med när de var indelade i en större grupp. I forskningen kom det fram att barnen hade lättare att koncentrera sig i smågrupper vilket gjorde att de var mer emotionellt närvarande i verksamheten. (Ahonen, 2015, s. 181-182, 188-189)

5 Metod

Skribenterna har valt att göra ett funktionellt arbete inom projektet Resursstarka barn. Det funktionella examensarbetets rapport är en text där det framgår vad, varför och hur skribenterna har gått till väga. I rapporten framgår också förutom arbetsprocessen hurdana resultat och slutledningar det har gjorts. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 65)

I detta kapitel beskrivs metoden för ett funktionellt arbete, hur skribenterna har gått till väga vid insamling av teori och forskning samt vad som tagits hänsyn till då materialet har utvecklats, arbetsprocessen beskrivs i figur 1. I kapitlet beskrivs också det etiska förhållningssättet samt tillförlitligheten i arbetet.



Figur 1. Arbetsprocessen vid funktionellt examensarbete

5.1 Metodbeskrivning

Ett examensarbete inleds med en idéfas enligt Vilkka & Airaksinen (2003, s. 26-27). Skribenterna valde ett ämne som intresserade dem alla bland de ämnen som fanns på förslag inom projektet Resursstarka barn. Barns självreglering är ett ämne skribenterna ville fördjupa sin expertis i. En av orsakerna till att skribenterna ville fördjupa sin expertis i detta ämne var att de under sin långa arbetserfarenhet lagt märke till att det under de senaste åren funnits fler och fler barn som behöver öva på sin självregleringsförmåga. Under idéfasen och i samband med handledningen kom skribenterna fram till att examensarbetet

inte skulle handla om det impulsiva barnet eller barn med olika diagnoser, som de först hade tänkt. Ett material skulle utvecklas som alla barn kan använda då de övar på sin självregleringsförmåga.

Arbetet har gjorts i två delar, först har material, forskning och teori sökts fram kring ämnet självreglering och socioemotionell utveckling. En noggrannare översikt över datainsamlingen finns i följande kapitel (5.3) samt i bilaga 1 och 2. Enligt Vilkka och Airaksinen (2003, s. 42-43) utgår man från en teoretisk bakgrund för att få ett resultat som gynnar ett praktiskt behov. Då mängden material ansågs vara tillräcklig gjordes en igenomgång och materialet avgränsades till det som ansågs vara relevant för detta arbete.

Vid ett praktiskt funktionellt examensarbete är det inte mängden källor som är det viktiga utan det är källans kvalitet och lämplighet som är det avgörande (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 76).

Skribenterna har processkrivit, allt eftersom material för arbetet har hittats. Vi har lagt till material, diskuterat med varandra, tagit bort icke relevant text. Efter varje handledningstillfälle och mellanseminariet har arbetet uppdaterats, rubriker har ändrats, ordningen på texterna har ändrats.

En tidsplan gjordes inför idéseminariet utgående för yrkeshögskolan Novias tidsplan för examensarbete våren 2021. Då det finns flera skribenter bör tidsplanen vara flexibel och man bör ta hänsyn till skribenternas livssituation (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 27-28). Till mellanseminariet uppdaterades tidsplanen och de återstående skedena i arbetet skrevs noggrannare in i planen, när och hur de skulle genomföras.

När skribenterna var nöjda med teoridelen började vi fundera på det kommande stödmaterialet. Resultatet av ett funktionellt examensarbete är alltid en konkret produkt. Skribenterna hade beaktat redan befintligt material inom ämnet (se kapitel 2.3) och vad forskningen säger om självreglering (kapitel 2.4), då de började planera materialet. Då materialet planerades utgick skribenterna också från teorierna kring självreglering och utvecklingen av självregleringen (kapitel 3) samt vad som påverkar hur barnet kan öva sig på att reglera sina känslor och beteende (kapitel 4). Målet är enligt Vilkkä & Airaksinen, (2003, s. 53) att produkten skiljer sig från redan befintliga produkter. Produkten skall ha en

nytt utseende, en ny målgrupp eller ett nytt användningsområde. Produkten skall vara lockande, informativ och tydlig för målgruppen. Materialet skall utformas så att det lämpar sig bäst för den tänkta målgruppen. Projektforskare och grafiker i Yrkeshögskolan Novia, Jenny Wiik kontaktades för att få en prototyp till den visuella delen av materialet. När den funktionella delen av examensarbetet innehåller text skall skribenterna se att den tjänar målgruppen, därför använder skribenterna bilder i denna produkt eftersom barn, som inte är läskunniga, är en del av målgruppen. Examensarbetet visar på den professionella och den personliga utvecklingen hos skribenterna och beskriver det professionella kunnandet för läsarna. En förmåga att förena teoretisk referensram med praktisk yrkesskicklighet påvisas och resultatet skall gynna personer inom det aktuella området, skriver Vilkka & Airaksinen (2003). Skribenterna har genom att utgå från den teori de funnit om självreglering utvecklat ett material, som är anpassat för de professionella och barnen inom småbarnspedagogiken. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 42-43, 51- 53, 159)

5.2 Datainsamling och litteraturöversikt

Datainsamlingen är den viktigaste delen i en undersökning, det är nu skribenterna skall få tag på den information som sedan skall analyseras. Primärdata är nya data som forskaren själv samlar in medan sekundärdata är forskningsdata från undersökningar som andra gjort. Skribenterna har använt sig av sekundärdata i detta arbete. Kvalitativa data kan samlas in genom kvalitativa intervjuer, observationer och genom att studera texter och dokument. Skribenterna har sökt data från texter och dokument. (Larsen, 2009, s. 45-51, 83-96)

Skribenterna började med att samla material för litteraturstudien och sökte i olika databaser för att hitta lämpligt material för examensarbetet. Detta skedde genom litteratursökning av facklitteratur, artiklar, studier, forskning inom ämnet barns självreglering. Teorin i detta arbete skrevs genom en allmän litteraturöversikt. Enligt Forsberg & Wengström (2008, s. 29) kännetecknas en allmän litteraturöversikt av att skribenterna beskriver och analyserar valda studier, men sällan på ett systematiskt sätt. Efterhand som materialet lästes igenom konstaterades att materialet måste avgränsas. Skribenterna gjorde avgränsningar till relevant material för detta examensarbete, det vill säga självregleringen hos barn i åldern tre till fem. Utvecklingen av barns självreglering,

samt vilka faktorer som stödjer barnet då hen övar på att reglera sina känslor och beteende. Skribenterna märkte redan i ett tidigt skede att det var mycket svårt att hitta vetenskapliga artiklar och forskning inom ämnet självreglering. Facklitteratur hittades däremot mera inom ämnet. Därför beslöt sig skribenterna för att använda sig mera av facklitteratur än av forskningar och vetenskapliga artiklar. Då skribenterna inte har tillgång till en stor mängd med forskning kan facklitteratur av experter inom området användas (Vilkka & Airaksinen 2003, s. 72). Ifall materialet är nyligen utgivet och skrivet av en känd expert inom området kan det anses som tillförlitlig enligt Vilkka & Airaksinen (2003, s. 72).

Skribenterna hänvisar i sitt examensarbete till juridiska styrdokumenterna som Grunderna för planen för småbarnspedagogik, 2018 och Lagen om småbarnspedagogik 540/2018. Det resursstarka barnet, Davidsson & Juslin 2016, 2021 har använts som bakgrund och referensmaterial för arbetet.

Då skribenterna gjort en avgränsning till det valda ämnet gjordes en litteratursökning med sökord som skulle ge relevanta källor för examensarbete. Sökorden skulle ge svar på skribenternas frågeställningar och basera sig på examensarbetets syfte. Svenska sökord som användes var: "impulskontroll", "självreglering", "utmanade beteende", "socioemotionella svårigheter", "småbarnspedagogik". Finska sökord som användes var "itsesäätely", "sosioemotionaalinen lapsi". Engelska sökord som användes var "self regulation", "self-controll och childhood".

Skribenterna har sökt forskningar om självreglering och sociala färdigheter i olika databaser som exempel kan nämnas Julkari. Som sökord användes self regulation, sosiaalset taidot, itsesäätely. Efter sökningar av forskningar och litteratur hittade vi litteratur och forskningar som lämpar sig för examensarbetet. En sammanställning av en del sökta forskningar och artiklar som skribenterna använt sig av finns som bilaga 2.

Vi läste också befintliga examensarbeten inom projektet Resursstarka barn och fick en bättre inblick i lämpliga litteraturval för kommande examensarbetet inom projektet resursstarka barn.

Databaser som har använts i litteratursökning är Google, Google Scholar, Alma Nova, Åbo Finna och Julkari. Skribenterna avgränsade litteratursökningen till åren 2008–2021 detta

gjordes för att få en så aktuell information som möjligt. Medan Vilkkä & Airaksinen är från 2003. Avgränsningar i sökningar gjordes för att man skulle få så relevanta källor som möjligt. En utförligare beskrivning över sökprocessen, med sökord, databaser och träffar finns i Bilaga 1.

Då vi analyserar kvalitativa data gäller det att hitta mönster, tendenser och exempel skriver Larsen (2009, s. 59–68). Det som framkom i undersökningen skall tolkas och presenteras. Rapporten av undersökningen gör vi i form av en uppsats, en artikel till en vetenskaplig tidskrift, en doktorsavhandling eller en bok (Ahrne & Svensson, 2015, s. 242).

Skribenterna har analyserat materialet och rapporterar vår tolkning av vad som framkommit i undersökningen i detta examensarbete, i kapitel 3 och 4. Utgående från det som framkommit i undersökningen har sedan materialet framställts.

5.3 Etiskt förhållningssätt och tillförlitlighet

Skribenterna har en god vetenskaplig praxis, vilket innebär bland annat att vi har grundläggande färdigheter om vetenskapligt skrivande och hur vi refererar. Skribenterna har alla eget ansvar för att följa en god vetenskaplig praxis (Forskningsetiska delegationen, 2012). Skribenterna skall ha ett gott förfaringsätt till projektutgivarna, kollegerna och målgruppen för arbetet (Vilkkä, 2015, s. 41). Till ett gott vetenskapligt förfarande hör hederlighet, noggrannhet samt omsorgsfullhet (Forskningsetiska delegationen, 2012). Till god forskningspraxis hör också undvikande av plagiering. Plagiering är enligt upphovsrättslagen förbjudet. Vid citat bör den ursprungliga källan alltid refereras korrekt. Att rapportera om forskningsresultat och- metoder på ett missvisande och vårdslöst sätt samt att lägga till överflödiga referenser i källförteckningen är försummelse av god forskningspraxis (Forskningsetiska delegationen, 2012). Till god vetenskaplig praxis hör också att inte presentera andra skribenters idéer, planer, resultat, material och observationer i eget namn, det vill säga stöld. Inget konfidentiellt material skall förekomma i examensarbetet eftersom arbetet blir ett offentligt dokument. I detta arbete hanteras inga personuppgifter. Arbetet baserar sig på litteraturstudier, därför behövs heller inget forskningslov. Eftersom vårt examensarbete är ett funktionellt arbete tar skribenterna

fasta på de punkter som berör funktionella arbeten. (Rådet för yrkeshögskolornas rektorer ARENE rf., 2020, s. 4, 9, 14, 22-23)

Då ett material utvecklas som skall användas inom småbarnspedagogiken bör i alla situationer prioriteras barnets bästa enligt FN konventionen om barns rättigheter, § 3. Olsson och Sörensen, (2011, s. 36-40) nämner om de grundläggande etiska principerna som gäller i förbindelser mellan människor är autonomiprincipen- respekt, godhetsprincipen, principen att inte skada och rättvisprincipen. Vi skall respektera andras kunnande till integritet och autonomi. Huvudprincipen är att skydda deltagarnas intressen, garantera ett frivilligt deltagande, baserat på informerat samtycke och följa den nationella lagstiftningen. Genom att arbeta på ett öppet och ett ärligt sätt och ta hänsyn till undersökningen beaktas detta vid utformningen av studien. (Denscombe, 2016, s. 423-426)

För att få en bra tillförlitlighet till teorin bakom materialet har ett flertal källor använts och olika källor har ställts mot varandra. Vid utvecklingen av materialet har skribenterna utgått från det kompetenta barnet. Skribenterna har tagit i beaktande barnets självbestämmande rätt och delaktighet samt det mänskliga rättigheterna (ETENE-publikationer 33, 2011, s. 5). Materialet som utvecklats skall ta hänsyn till barnets rätt att välja och respekten för barnet (ETENE-publikationer 33, 2011, s. 5).

Skribenterna har använt sig av akademiska och vetenskapliga källor vilket gör att examensarbete är tillförlitligt. Tillförlitligheten ökar när texten stämmer överens med examensarbetets frågeställningar och syfte. Skribenterna har även använt sig av olika källor som kompletterar varandra och även produktutvecklingen har beskrivits tydligt vilket ökar arbetets tillförlitlighet. Examenarbetets upplägg följer Novias examensarbets skrivregler och instruktioner vilket förstärker tillförligheten i arbetet.

Skribenterna har vid testningstillfällena av lådorna beaktat värdegrunderna i planen för småbarnspedagogik. Värdegrunden i grunderna för planen för småbarnspedagogik är baserade på FN:s konvention om barnets rättigheter. I dessa utgår man från att barnets åsikter och tankar ska beaktas när det gäller barnets bästa. (Grunderna för planen för småbarnspedagogik, 2018, s. 20-22)

Barnens och de professionellas inom småbarnspedagogiken uttalande om materialet och eventuell användning av materialet har beaktats vid testning av materialet. Skribenterna har strävat efter att åstadkomma en produkt som passar alla. Skribenterna framhäver en positiv attityd gentemot olikheter hos barn och ser barnen som unika individer med rättigheter att påverka och delta i ärenden som berör dem. Med stöd av professionella och vuxna omkring sig utvecklas barnet till en självständig individ.

6 Materialets utveckling

I detta kapitel beskrivs arbetsprocessen för utvecklingen av vårt material. Till en början var tanken att göra ett material för professionella inom småbarnspedagogiken, för att de skulle få hjälp att bemöta barn med ett impulsivt beteende. Skribenterna kom fram till att sådana material redan finns som kan användas i grupsituationer till exempel: Stegen, Kompisväskan och i stället började vi fundera ut ett material som barnet själv kunde använda för att öva på regleringen av känslor och beteende. Skribenterna beslöt att göra ett material som passar för alla barn i åldern tre till fem år, inte enbart specialbarn.

I detta kapitel lyfter vi även fram de teoretiska bakgrunderna till valet av de olika lådorna och slutuppgiften. Mer teori finns sammanfattat under kapitel 2, 3 och 4. Grundtanken med materialet är att synliggöra barnets utmaningar och resurser i hans vardagssituationer. Barnet skall ha möjlighet att uttrycka sina känslor och känna sig delaktig, detta har vi nämnt tidigare i vårt arbete. Produkten har utvecklats för att den skall kunna användas av den professionella inom småbarnspedagogiken och av barnet självständigt. När produkten planerades strävade skribenterna till att skapa en produkt som inte redan finns och att den skulle skilja sig från liknande produkter som fanns för målgruppen inom småbarnspedagogiken.

Ett material skapades som hjälper barnet att ta kontroll över vardagssituationen och där barnet kan öva på att reglera sina känslor och sitt beteende. Materialet kan användas av det enskilda barnet eller tillsammans med den professionella och just i den stunden, då barnet har problem med sin självreglering. Skribenterna tillverkade lådor i olika färger med

material och aktivitetskort på vad figurerna i projektet "Resursstarka barn", som är utvecklade och designade av grafiker Jenny Wiik (Resursstarka barn, 2020); Valle, Ralle, Mella och Lilla gör, då de har problem med självregleringen.

Skribenterna har tagit hänsyn till hur olika färger påverkar människan då vi planerade lådorna. Färger har en omedveten påverkan på människan, färger har använts inom vardagsspråk för att beskriva olika känslor, som att man är "grön av avund" jag är så arg att "jag ser rött". Röd färg anses som en livlig färg som kan ge livliga och temperamentsfulla känslor. Medan blå färg beskriver något som kyligt och att man har ovilja att engagera sig den förknippas oftast med hav och himmel. Gul färg är en grann och livlig och pigg färg, en mer utåtriktad, glad och lättsam färg. Gröna färgen beskrivs mer som naturnära och som en harmonisk och lugnande färg. (Lindberg, 2006, s. 72-73)

Gottberg (2017, s. 97) beskriver att fiktiva karaktärer kan fungera bra som hjälp när man tränar självreglering hos barn. En fiktiv karaktär kan användas i lärande syfte, figuren fungerar bättre som stöd än att man som professionell berättar för barnet vad som är rätt och fel. Därför använder sig skribenterna av figurerna i projektet Resursstarka barn.

Litteraturen visar att det ofta hjälper att avleda barnet, att barnet får göra något annat. Att hämta ett kramdjur, ta en bok eller bara att man räknar tyst till tio för sig själv, dessa situationer kan hjälpa barnet bevara sin självkontroll (Gottberg, 2017, s. 182).

Diskussioner har förts med speciallärarna inom småbarnspedagogiken vid skribenternas daghem och de understödde tanken med ett avledande material för att stödja barnet i att öva sin självregleringsförmåga.

Gottberg (2007, s. 97) skriver om att det är bra att ge barnet en aktivitet för att styra och använda energin, som känslan framkallar. Därför tillverkades ett material, där barnet får en modell för hur hen kan göra i stället för att till exempel söndra kompisens klossbygge, då hen blir arg.

Lådorna blir ett hjälpmedel, ett pedagogiskt verktyg på daghemmet och används för att göra de olika känslorna mer synliga och konkreta. För att ett barn skall kunna reglera sitt beteende bör hen känna igen sina känslor och kunna skilja åt känsla och beteende (Sainio

et.al., 2020). Därför utvecklades ett material där barnet kan stanna upp, genom en aktivitet för att därefter reflektera med den professionella inom småbarnspedagogiken vilken känsla barnet hade. Känslor och beteenden som behandlas är arg, ledsen, orolig, överaktiv. I lådan finns färdigt material som kan användas av barnet och de professionella i barngruppen. I början kanske barnet behöver hjälp av den vuxna, men småningom kan barnet säkert själv gå till den gröna lådan och titta vad Valle gör då han blir besviken. Barnet kan också få hjälp av de andra barnen, då en kompis kan säga: Skall du gå och hoppa lite nu med Lilla? Syftet med materialet är att göra professionella inom småbarnspedagogiken medvetna om hur de kan hjälpa barnet att styra sitt beteende.

När ett barn behöver hjälp med att varva ner eller behöver mer tid för att lugna ner sig kräver det en vuxens uppmärksamhet och en tydlighet om vad som skall ske och ett material som fångar upp barnets uppmärksamhet. Det skall vara en spännande sak eller bild, aktivitet som tar barnets uppmärksamhet för en stund. Därför är det viktigt att man som professionell inom småbarnspedagogik alltid ligger ett steg före och har någon aktivitet eller något material att ta tillhanda om situationen kräver detta. Situationen och materialet kan vara anpassat så att barnet får utlopp för sitt behov att röra på sig eller bara behöver tid. Man kan ha förväntningar av barn i en viss ålder att de skall klara av motgångar och att de skall klara av att behärska sina känslor. Därför kräver det en vuxens närvaro och stöd som kan hjälpa barnet att hålla sig på spåret och hjälpa att lösa konflikter. (Edfelt, Sjölund, Jahn, & Reuterswärd, 2019, s. 42-43)

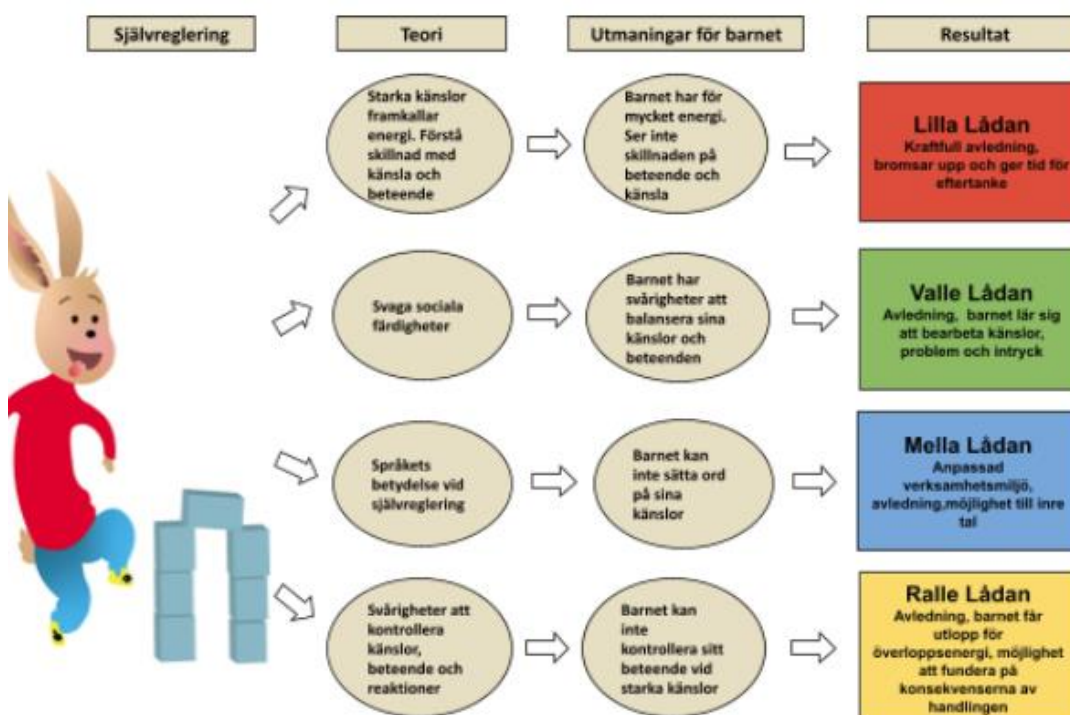
Jenny Wiik som är projektforskare och grafiker i Yrkehögskolan Novia kontaktades, då skribenterna hade planerat materialet. Vi vände oss till henne för att få hjälp med den visuella delen av vårt material och få hjälp med layouten och designen för vårt material till lådan. Vi hade tillsammans ett teams möte där vi gick igenom vårt material och bestämde oss för att Jenny hjälper oss med att förverkliga en prototyp av ett funktionskort till en av lådorna.

Skribenterna valde att använda sig av en låda, eftersom den bidrar till ordning och tydlighet. Lådan är lätt att plocka fram och sätta undan och den kan hjälpa att tydliggöra innehållet om barnet har svårigheter för synintryck och har svårt att organisera föremål. Lådan är något spännande att öppna och väcker nyfikenhet och intresse. Speciallärarna

inom småbarnspedagogiken understödde också idén att materialet ska vara lättillgängligt och ansåg att en låda är lockande.

Skribenterna upplevde det som svårt att komma på ett bra namn för materialet som skulle beskriva självreglering och känslor som kommer fram i olika situationer. Skribenterna ville att namnet skulle vara lätt att säga och att man kan säga det både på svenska, finska och engelska. Feelis handlar både om att sätta ord på sina känslor och identifiera dem. Feelis ordet associerar till känslor och stämning, genom att göra det som finns i lådorna får man en bättre känsla (feelis).

Målet med lådorna är att barnet lär sig att bromsa sitt beteende och tänka efter före sin handling. Vi har sammanflätat teorin i vårt arbete (se figur 2) i de olika lådorna med vilka utmaningar, känslor barnet har. Lådorna är ett hjälpmedel och ett pedagogiskt verktyg på daghemmet och används för att göra de olika känslorna mer synliga och konkreta. Material utvecklades för att barnet kan stanna upp, genom en aktivitet för att därefter reflektera med den professionella vilken känsla barnet hade.



Figur 2. Koppling mellan teori och lådorna

6.1 Beskrivning av materialet: Feelis-lådan

Lådorna är ett arbetsmaterial som barnet kan använda självständigt eller tillsammans med någon ur professionella inom småbarnspedagogiken. Lådan innehåller kort på olika aktiviteter som Valle, Mella, Ralle och Lilla gör i situationer när de har svårt att reglera sina känslor och beteende. Exempel på uppgifter att göra: hoppa på trampolinen 10 gånger, kasta bollen i luften 10 gånger, hoppa X hopp, klämma på en klämboll, sätta på bullerhörslurar. Materialet består av 4 lådor. (Skokartong storlek) Inne i lådorna finns det olika föremål och en bild på aktiviteter som hjälper barnet att ta kontroll över vardagssituationen och kunna reglera sina känslor. Lådorna kan användas i olika situationer under dagen, där barnet har svårt att reglera sina känslor och sitt beteende. Det kan vara vid en samling, en sagostund, i vilan eller under den fria leken.

De olika lådorna är:

En gul Ralle låda med en laminerad bild på Ralle, som tänker sparka ikull ett klosstorn, på andra halvan av pappret finns en bild där Ralle står och kastar en boll i luften och fångar den. Denna låda kan användas då barnet är överaktivt, rastlöst, livligt eller trotsigt. Den här lådan avleder barnet, då barnet är överaktivt eller rastlöst. Barnet får utlopp för den överloppsenergin som rastlösheten framkallat.

En blå Mella låda med en laminerad bild på Mella som sitter och petar/knipar på Lilla, då de sitter och lyssnar på saga. På andra halvan av pappret sitter Mella och lyssnar på sagan med en stressboll i handen. I den här lådan finns en stress/klämboll. Lådan kan användas då barnet är trött eller uttråkat. Den här lådan avleder också barnet från att störa kompiserna då hen är trött eller uttråkad. Barnet får en möjlighet till inre prat medan hen håller stressbollen.

En grön Valle låda med en bild på Valle som ser mycket ledsen ut och på väg bort från leken. På den andra halvan av pappret sitter Valle och kramar om ett mjukisdjur, som finns i lådan. Lådan går bra att använda då barnet är ledset, sorgset, besviket, oroligt. Genom en tröstande aktivitet att krama mjukisdjuret eller den professionella kan barnet bearbeta de känslor och intryck som situationen framkallat. Barnet får möjlighet att identifiera sina känslor under tiden hen kramar mjukisdjuret.

En röd Lilla låda med en bild på en arg Lilla som skuffar och sparkar, då hon klär på sig tillsammans med de andra. På andra halvan finns en bild på Lilla som står och hoppar på en trampolin och räknar till tio. Den här lådan med en fysisk aktivitet är bra att använda då barnet är argt, ilsket, rasande eller är mycket rastlös. Genom att hoppa får barnet utlopp för den energi som ilskan framkallat. Aktiviteten ger en kraftfull avledning och en möjlighet att bromsa upp och tänka efter före handledningen.

6.2 Slutuppgift

Barnet bör kunna identifiera sina känslor men också lära sig skillnaden mellan känslan och beteendet, därför behövs denna slutuppgift för att materialet skall stödja barnets självreglering. Slutuppgiften görs tillsammans med den professionella inom småbarnspedagogiken. Vi använder oss av metoden seriesamtal eller rit prat. Seriesamtal och rit prat kan man använda när man vill förklara situationer och händelser som uppstått. Man kan använda dessa metoder för att förklara; varför något hände, vad som hände och hur det hände? Med hjälp av dessa metoder kan man hjälpa barnet att förstå andras känslor och tankar i situationen som hände eller varför ens kompis agerade så som hen gjorde. Den professionella inom småbarnspedagogiken ritar och skriver tillsammans med barnet vad som hänt och vad som hjälpte i den här situationen samt diskuterar hurdant beteende som är lämpligt. När man använder sig av seriesamtal använder man sig av streckgubbar och pratbubblor och man tecknar i serierutor och betonar i vilken ordning något sker. Vid rit prat gör man bilderna så enkla som möjligt och ordningsföljden på bilderna är inte så viktig. Enligt Hejlskov, Elvén & Sjölund (2019, s. 73) är det viktigt att kunna diskutera med barnet om händelsen för att barnet skall kunna spegla över situationen. Genom att rita situationen lär barnet sig om vad som hände och kan fundera hur hen kan göra nästa gång detta händer. (Edfelt, Sjölund, Jahn, & Reuterswärd, 2019, s. 85-88)

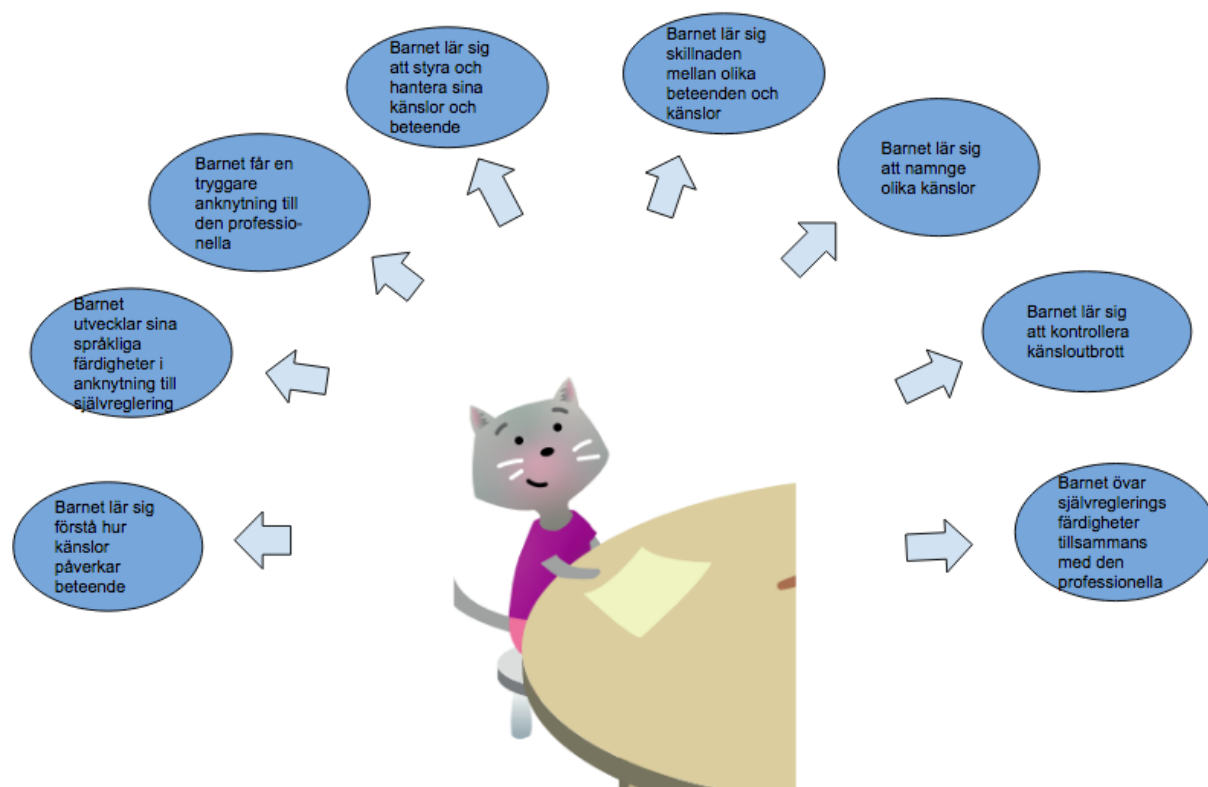
Föremål, bilder och stödtecken kan användas när man vill stödja barnets språkförståelse. Barnet skall få möjligheten att öva sig att förklara, berätta och diskutera igenom olika situationer (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 44). Forskningen visar, som tidigare nämnts i kapitel 2.4, att det i gruppen med barn som hade svag självregleringsförmåga, fanns många barn med språksvårigheter. Vi vill därför lyfta fram vikten av att barnet tillsammans med

den professionella inom småbarnspedagogiken sätter ord på vad som hände och vilket beteende som är lämpligt i situationen.

Skribenterna gör också en känslokarta, (se bilaga 4) med hjälp av känslokartan kan barnet få hjälp att definiera sitt känslomässiga läge i olika situationer. Känslokartans bilder väljs ut från Papunets bilder, bilderna beskriver olika känslor och hjälper barnet att beskriva var i kroppen de känns. Man använder sig av bildkommunikation och bildstöd när personen förstår sambandet mellan bilden och vad den föreställer. (Papunet, 2020)

Speciallärarna inom småbarnspedagogiken var också överens med skribenterna om vikten av att använda en känslokarta och en figur där barnet får rita och visa var känslan känns. Barnet får se på bilder av olika känslor och själv färglägga hur känslan kändes före och efter aktiviteten.

Skribenterna använder sig av figurerna från projektet Resursstarka barn som färgläggningsbilder (se bilaga 4). Bilderna har utvecklats av Jenny Wiik som har designat figurerna i projektet Resursstarka barn. Skribenterna använder sig av befintliga bilder och ändrar dem passande för slutuppgiftens prototyp. Dessa bilder finns kopierade i den vuxnas låda i A4s storlek med bara konturerna på Mella, Valle, Ralle och Lilla. Barnet kan färglägga bilden, samt rita in ansiktet/ känslan på figuren, under tiden kan den vuxna diskutera med barnet hur det kändes i första situationen och hur det kändes efteråt, då hen hade gjort det som fanns i lådan. Syftet och målet med känslokartan och färgläggningsbilden (se figur 3) är att ge barnet möjlighet att utforska de olika känslorna och hur det känns i kroppen och att kunna identifiera de olika känslorna samt lära sig hur man agerar vid dessa situationer. Då den professionella och barnet har diskuterat vilka känslor barnet kände, fortsätter de att diskutera vad som hjälpte i den besvärliga situationen. Tillsammans med barnet funderar de sedan vad barnet kan göra nästa gång, hen är i samma situation. En noggrannare beskrivning över hur slutuppgiften görs finns i bilaga 4.



Figur 3: Slutuppgiftens mål

6.3 Testning och feedback på materialet

Den röda Lilla lådan testades vid en påklädningssituation då ett barn var rastlöst och hade svårt att klä på sig och sprang omkring i korridoren, barnet fick då ta med den röda lådan och gå till en gymnastiksal. Salen finns så nära klädhyllorna att medan barnet hoppade på en trampolin så kunde dörren var öppen och den professionella inom småbarnspedagogiken kunde följa med på avstånd, men ändå så att ingen annan störde. Vid testsituationen blev hen glad av att få hoppa på trampolinen och var även mycket nyfiken på lådan. Efter första testsituationen så frågade barnet även de följande dagarna vid eftermiddagens påklädningssituation om hen kan få lådan. Det är svårt att säga i det här skedet att var det för att barnet kände att hen behövde göra av med överloppsenergi

eller för att det var roligt att hoppa på en trampolin. Barnet fick i varje fall öva på sin grovmotorik som ofta är svag hos barn som har problem med självregleringen.

Ralle lådan har bland annat testats då ett rastlöst barn inte hittat på något att göra utan bara gick omkring och "små retade" de andra barnen. Den professionella inom småbarnspedagogiken frågade då om de skulle gå och titta vad som finns i den gula Ralle lådan. Barnet och den professionella kastade då boll en stund och sedan gick barnet för att leka. Här fungerade lådan klart som en avledning och en möjlighet att göra av med överloppsenergi. Efter aktiviteten var barnet inte mera rastlöst utan klarade av att börja leka.

Blåa Mella lådan har testats vid samlingar. Barnen i dessa samlingar är vana att den professionella nu och då har med sig en låda med t.ex. sång- eller lek kort så utifrån det väckte lådan inte i början av samlingen någon större nyfikenhet. Den professionella förklarade för alla barn vad lådan innehöll och vad man skall göra med innehållet och visade det. Den professionella inom småbarnspedagogiken förklarade även att man inte kan börja bete sig rastlöst i samlingen bara för att man vill ha lådan utan att alla barn kan efter samlingen få komma fram och känna på stressbollen.

Senare då ett barn hade svårt att sitta på sin plats i samlingen fick hen lådan och tog fram stressbollen och började klämma på bollen så gick det bättre en stund, ibland behövde dock den professionella inom småbarnspedagogiken påminna om att sitta på sin plats och att man inte ska bolla med stressbollen. Efter samlingen så ville alla barn klämma på stressbollen innan de gick vidare. Resultatet var sig ganska likt vid senare testtillfällen, stressbollen hjälpte barnet att sitta på sin plats speciellt i början då hen fick lådan och stressbollen.

Då den professionella inom småbarnspedagogiken introducerade den gröna Valle lådan med mjukisdjur och bilden på Valle med armarna ut redo att krama, var barnens spontana kommentar att då kan man också gå och krama den professionella. Det här var en bra spontan kommentar av målgruppen för materialet, förstås är det bästa att gå och krama den professionella då man är ledsen.

Feedback på materialet var positivt, lådorna beskrevs som spännande och intressanta. Barnen tyckte om aktiviteterna och innehållet i lådorna, speciellt Mella lådan och timglasen väckte iver. Barnen fick själv välja om de deltog i testande av Feelis-Lådan och testning försöktes göras så positiv som möjligt för alla. De professionella som testade materialet tyckte om innehållet i lådan. En prototyp av materialet lämnades på professionellas önskemål i daghemmet så att de kan fortsätta använda sig av materialet.

Slutuppgiften testades i skribenternas daghem. Speciellt att rita händelserna med barnet har lyckats bra vid testtillfällena, barnen har relativt bra orkat berätta om situationerna och kunnat tydligt berätta om vad som hände och varför och till slut fundera på vad hen kunde göra nästa gång. Känslokartan har behövts mest med treåringarna, de flesta femåringarna har klarat av att med egna ord säga hur de känner sig, men även de har efter det fått se och visa på känslokartan. Att rita in var i kroppen känslan känns medan man diskuterat med den professionella inom småbarnspedagogiken har gett varierande resultat en del barn har kunnat direkt berätta att det till exempel känns i magen medan andra inte riktigt kunnat säga var det känns. Alla barn har gärna ritat och färglagt färgläggingsbilden.

Slutuppgiften fungerar bra, här får barnet sätta ord på sina känslor och med hjälp av bilder utvecklas barnets språkliga kompetens. Barnet får också en stund tillsammans med den professionella vilket stödjer anknytningen till den professionella. Barnet får också öva sin finmotorik då hen färglägger. Forskningen visade, vilket har nämnts tidigare, att bland de barn som har utmaningar med sin självreglering fanns det många som hade språkliga svårigheter, svag finmotorik eller en otrygg anknytning till den professionella på daghemmet. De övriga professionella inom småbarnspedagogiken som testade ansåg att slutuppgiften är ett bra hjälpmedel när man övar barnets självreglering och lär barnen att sätta ord på sina känslor.

7 Diskussion och kritisk granskning

Det funktionella examensarbetet kulminerar i reflektionen, där skribenterna funderar på vad det gjort och vilka resultat som nåtts samt hur produktutvecklingen lyckades (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 96). Skribenterna konstaterade detsamma som Vilkka & Airaksinen (2003, s. 154) att ett funktionellt arbete innebär lika mycket arbete som ett empiriskt examensarbete. En utvärdering av hela examensarbetet görs i detta kapitel, där skribenterna också kritiskt granskar de olika delarna i arbetsprocessen. En kort sammanfattning av teorin bakom självreglering görs eftersom det är den som ligger bakom ett hurdant material, skribenterna har utvecklat. Betydelsen av detta examensarbete för projektet och förslag på vidareutveckling av materialet finns också nämnt i kapitlet.

7.1 Utvärdering av arbetet

Det som utvärderas först är idén till arbetet, målsättningen och syftet med arbetet samt målgruppen för arbetet (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 154). Den teoretiska referensramen och grunden för fakta utvärderas (Vilkka & Airaksinen 2003, s. 96). Hela processen vid produktutvecklingen skall sedan utvärderas och analyseras. Skribenterna har haft ett bra samarbete och arbetat och skrivit tillsammans. Examensarbetet har granskats och skribenterna har haft som mål att bli experter på ämnet och alla har läst igenom vad de andra har skrivit och gjort gemensamma slutsatser och beslut om innehållet. Skribenternas egna erfarenheter och kunskaper inom ämnet samt intresse för att lära sig mer om ämnet kan ses som en styrka för arbetet. En svaghet med arbetet är att skribenterna inte har haft möjlighet på grund av Covid 19 att träffas personligen utan hela arbetsprocessen har skett på distans via teams möten och chattar. Då skribenterna har skrivit på ett gemensamt dokument har det gett vissa tekniska utmaningar, samtidigt som det har gjort att vi hela tiden har kunnat ha koll över hela arbetet och göra gemensamma val direkt, då flera har haft dokumentet öppet samtidigt.

7.1.1 Utvärderingen av den teoretiska delen i examensarbetet

I början hade skribenterna svårt för att bestämma sig för hur teoridelen skulle begränsas, vi upplevde att det fanns så mycket inom barnets socioemotionella utveckling vi ville skriva om. Skribenterna beslöt att det var självregleringen, hur den utvecklas och vad som påverkar hur den utvecklas vi skulle fokusera på. Skribenterna har hela tiden fått påminna varandra och bli påmindas av vår handledare om att hålla oss till syftet och våra frågeställningar, för att inte göra arbetet för brett.

Skribenterna är överens om att ämnet är intressant och att det finns ett behov av mera information för de professionella inom småbarnspedagogiken om hur de kan stödja ett barns självregleringsfärdigheter, detta bekräftades också i litteraturen och av skribenternas kolleger. Eftersom det finns risk för att barn som har utmaningar med sin självreglering blir utstötta ur kamratgemenskapen och inte får uppleva positiva sociala relationer anser vi att det är ett viktigt ämne att sprida kunskap om. Ifall barnet inte får dessa sociala relationer och en möjlighet att träna på och utveckla sin självregleringsförmåga kan det leda till mobbning och sociala och emotionella problem hos individen.

För att ta reda på syftet med arbetet som är att göra de professionella inom småbarnspedagogiken medvetna om hur de kan hjälpa barnet att öva på sin självreglering, söktes fakta fram som beskriver vad självreglering innebär. Skribenterna upptäckte att det fanns mycket bra fakta om självreglering och hur den utvecklas hos barnen, men att det var svårt att hitta forskning i ämnet. Skribenterna upptäckte här att de skulle ha haft behov av mera handledning i hur de skulle hitta forskning och vetenskapliga artiklar. Kapitel 3 beskriver hur självregleringen hos barn utvecklas och vilka delar den består av. I kapitel 4 beskrivs vad de professionella inom småbarnspedagogiken bör tänka på i barnets vardag, för att på bästa sätt stödja barnets självreglering. Dessa kapitel svarar på arbetets första frågeställning: Hur kan de professionella stödja ett barns självreglering?

Kapitel 5 beskriver sedan metoden som skribenterna använt för att få fram materialet som beskrivs i kapitel 6. Här besvaras den andra frågeställningen: Ett hurdant material stödjer barnets självreglering? Skribenterna har genom hela arbetet haft syftet med examensarbetet och arbetets frågeställningar i åtanke.

7.1.2 Utvärdering och analys av processen vid materialutvecklingen

Utgångspunkten för materialet var att skapa ett material som var baserat på teorin som använts i detta examensarbete. Vid utvecklingen av lådorna har skribenterna tillsammans valt ut innehåll som ansågs vara viktigt och aktuellt gällande självreglering och känslor. Från början var planen att det skulle göras en låda som innehöll allt material (se bilaga 5). När skribenterna väl hade börjat fundera på innehållet till lådan upptäckte vi att det skulle bli svårt att plocka ut rätt material för de olika känslotillstånden och utmanande situationerna ur lådan. Därför beslöts det att det är bättre att utveckla flera lådor som man kunde hänvisa till vid olika situationer, beteende och känslor. Skribenterna konstaterade att materialet för slutuppgiften behövde en egen låda. Skribenterna ansåg att det är viktigt att ha ett helhetsperspektiv över dessa olika delar. Vid utformandet av aktivitetskorten i materialet har skribenterna kontaktat Jenny Wiik som har illustrerat figurerna i projektet Resurstarka barn, Jenny illustrerade ett aktivitetskort. Som bildmaterial användes också bilder från boken Resurstarka barn och bilder illustrerade av Malin Blomberg en av skribenternas dotter.

Barnen, skribenterna och de professionella inom småbarnspedagogiken som har testat materialet upplevde det som lätt tillgängligt och lockande, vilket var skribenternas mål. Barnen tyckte det var intressant att gå och titta vad som fanns i lådan och att göra aktiviteten. Det var en alldeles för kort tid som testningen pågick för att skribenterna skall kunna uttala sig något om resultatet av användningen av materialet. Kommer barnen spontant att börja ta hjälp av materialet, då de behöver stöd vid självregleringen? Kommer kompisarna att föreslå att de skall gå och titta vad Lilla gör i den röda lådan. Kommer den här avledningen att hjälpa barnet att bromsa upp och fundera före sin handling, även utan lådan efter en tids användning av materialet? Det här kommer skribenter att fortsätta att undersöka, trots att examensarbetet är skrivet.

Slutuppgiften anser vi redan nu att fyller sin uppgift. Skribenterna och deras kolleger inom småbarnspedagogiken har redan efter denna korta testning, konstaterat att det är ett bra sätt att bearbeta konflikter och identifiera känslorna som uppstår. Barnen har lättare att diskutera och sätta ord på sina känslor då de samtidigt ritat och målar. Testningen av hela materialet skulle ha krävt en längre tid för att vi skulle kunna bevisa att det verkligen hjälper

barn som har utmaningar med sin självreglering. Skribenterna tror starkt på att materialet kan utvecklas inom projektet och i framtiden hjälpa barn att öva på sin självreglering.

7.2 Resultatet av teorin om självreglering

Självreglering innebär att kunna reglera sina känslor, beteenden och reaktioner. Det krävs att vi kan planera, styra och kontrollera vårt beteende vid starka känslor för att klara av sociala situationer. För att barnet skall klara av detta behöver hen lära sig skillnaden mellan känslor och beteende samt kunna identifiera de olika känslorna. Barnet skall klara av att bromsa sitt beteende och tänka efter före sin handling. Det inre talet och självpratet är viktigt då barnet skall klara av att reglera sitt beteende vid krävande situationer.

De delar i barnets hjärna som skall bromsa och reglera beteendet är inte ännu fullt utvecklade och därför har små barn ännu behov av en professionells stöd då det finns mycket negativa stimuli eller för många möjligheter i barnets omgivning. Självregleringsfärdigheterna behöver övas många, många gånger och de utvecklas i växelverkan med andra människor.

Forskningen visar också att bland de barn som har problem med självregleringen fanns många som hade språksvårigheter, därför har det utvecklats en slutuppgift där barnet tillsammans med den professionella sätter ord på känslor och diskuterar den utmanande situationen. Eftersom det också visade sig att det fanns en koppling mellan självregleringsförmågan och motoriska färdigheter, finns det grovmotoriska övningar i en del av lådorna och slutuppgiften innehåller finmotoriska uppgifter.

Den här fakta om självreglering har skribenterna haft som bakgrund då de utvecklat materialet för barn att öva på sin självreglering. Skribenterna anser sig ha fått många delar av teorin med i materialet, både i aktiviteten som finns i lådan och i slutuppgiften.

7.3 Vidareutveckling av materialet

Ett funktionellt arbete öppnar hela tiden nya idéer och det slutliga examensarbetet är bara en del av en större helhet skriver Vilkkä & Airaksinen (2003, s. 160). Vi hoppas att vår prototyp till ett material för barn att öva på sin självreglering, skall vidareutvecklas inom

projektet "Resursstarka barn - stöd till socialt utsatta barn". Detta material kunde finnas på projektets hemsida, där alla professionella inom småbarnspedagogiken i Finland skulle ha möjlighet att ladda ner och använda det.

Ett material för hemmabruk kunde också utvecklas, där vårdnadshavarna skulle få tips på hur de kan avleda barn och lära dem att bromsa upp och öva på det inre talet före de gör något vid starka känslor. Slutuppgiften kunde också utvecklas till pysseluppgifter, där vårdnadshavarna skulle kunna diskutera olika känslor med sina barn.

Vårt material är bara en prototyp, för att kunna vidareutveckla den skulle det behövas mera tid och mera undersökningar och forskning bakom. Det skulle också behövas mera tid för testning och feedback på materialet.

I dagens samhälle poängteras även betydelsen av att barn lär sig använda digitala plattformar, man kunde tänka sig att i framtiden tillverka en applikation för till exempel slutuppgiften.

7.4 Examensarbetets betydelse för projektet

Arbetets resultat lyfter fram barns självreglerings förmågor, känslor, beteende och hur den professionella kan stödja barnet. Arbetet är betydande för projektet för att det bidrar med kunskap om självreglering och resursförstärkande arbetssätt som hjälper och stödjer barnet i hans vardagssituationer. Skribenterna anser att arbetet har en stor betydelse för projektet Resursstarka barn, för professionella inom småbarnspedagogiken och för andra som är intresserade av ämnet. Materialet kan användas inom småbarnspedagogiken och utanför daghemsmiljön. Målet med materialet har varit att stärka barnets självkänsla, självbild, och sociala och emotionella kompetens. Detta stärker barnets resiliens. Detta arbete kan fungera som ett stöd för professionella inom småbarnspedagogiken i deras arbete med barn som har svårigheter med självreglering och utmaningar i sitt beteende. Tanken är att materialet stärker barnet och ger hen ord på sina känslor genom att tillämpa de olika arbetssätten.

7.5 Slutdiskussion

Examensarbetet är skrivet av tre socionomstuderande med inriktning tillägg behörighet inom småbarnspedagogik. Skribenternas egna erfarenheter av att arbeta med barn som har svårigheter att uttrycka sina känslor och som känner sig ha utmaningar i olika situationer i daghemmet har avspeglat arbetsprocessen och syns i utformningen av examensarbetet. Skribenterna har utgått från ett resursförstärkande arbetssätt och perspektiv och strävat till att detta syns igenom hela examensarbetet.

Skribenterna kan påvisa att när barnet hämtar lådan stödjer det barnets förmåga att öva självreglering och barnet lär sig behärska sina känslor. Genom att använda materialet i lådan får barnet en starkare självbild och självkänsla. Innehållet i lådorna har medvetet inte beskrivits i detalj för att brukaren själv får möjlighet att fylla på och styra innehållet i lådorna. Tanken är att slutprodukten kan anpassas enligt behov av brukaren och kan även tillämpas i andra situationer än det som nämnts här. Slutuppgiften påvisar att det hjälper barnet att bearbeta sina känslor och hen får stöd av den professionella inom småbarnspedagogiken att sätta ord på känslor och beteenden. I slutuppgiften övar barnet på problemlösning genom att med den professionellas stöd diskutera och rita vad hen göra nästa gång?

Examensarbetet har gett skribenterna mycket ny kunskap och förståelse för hur barnets självregleringsfärdigheter utvecklas och hur vi kan stödja dem på bästa sätt. Vi hoppas att arbetet upplevs som intressant för läsaren och gör dem medvetna om hur de kan hjälpa barnet att öva på sin självreglering. Vårt material hoppas vi att projektet Resursstarka barn vill utveckla och att det kommer att ge möjlighet åt barn inom småbarnspedagogiken att hitta sina egna resurser och utveckla sina självregleringsfärdigheter.

Källförteckning

- Ahonen, L. (2015). *Varhaiskavattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa*. Tampereen Yliopisto.
- Ahrne, G. & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber AB.
- Aro, T. & Laakso, M-L. (2011). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo- Mäki Instituutti.
- Davidsson, S. & Juslin, E. (2016). *Det resursstarka barnet-resursförstärkande yrkespraxis för barn under skolåldern*. Vasa: Yrkehögskolan Novia, Novia publikation och produktion.
- Davidsson, S. & Juslin, E. (2021). *Resursstarka barn. Stöd till socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken*. Vasa. Yrkehögskolan Novia, Novia publikation och produktion. Hämtat från novia.fi:
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106091/Davidsson-Juslin-Det-resursstarka-barnet.pdf?sequence=1&isAllowed=y> den 09 februari 2021
- Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Edfelt, D. (2016). *Utmaningar i förskolan*. Stockholm: Gothia Fortbildning AB.
- Edfelt, D., Sjölund, A., Jahn, C., & Reuterswärd, M. (2019). *Tydliggörande pedagogik i förskolan*. Stockholm: Natur & Kultur.
- ETENE-publikationer 33. (2011). *Den etiska grunden för social- och hälsovården*. Helsingfors: Riksomfattande etiska delegationen inom social- och hälsovården ETENE Social- och hälsovårdsministeriet.
- Folkhälsan (2021). *Kompisväskan*. Hämtat från:
<https://www.folkhalsan.fi/barn/professionella/anti-mobbning/kompisvaskan/> den 20 februari 2021
- Folkhälsan (2021). *Stegen*. Hämtad från:
<https://www.folkhalsan.fi/barn/professionella/anti-mobbning/program-for-social-och-emotionellt-larande/> den 20 februari 2021
- Forsberg, C. & Wengström, Y. (2008). *Att göra systematiska litteraturstudier; värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Stockholm: Författarna och Bokförlaget Natur och Kultur.
- Forskningsetiska delegationen (TENK), (2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar och om avvikelser från den i Finland*. Hämtat från:
<https://tenk.fi/sv/anvisningar-och-material/GVP-anvisningarna-2012> den 6 mars 2021
- Gottberg, M.-P. (2007). *Social och emotionell träning för alla barn- en praktisk handbok för skolan, förskolan och föräldrar*. Jönköping: Brain Books AB.

- Gottberg, M.-P. (2017). *Medkänslans pedagogik*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Hejlskov Elvén, B., & Sjölund, A. (2018). *Hantera, utvärdera och förändra med lågaffektivt bemötande och tydliggörande pedagogik*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Hejlskov Elvén, B. & Edfelt, D. (2019). *Beteendeproblem i förskolan - om lågaffektivt bemötande*. Stockholm: Natur & kultur.
- Juslin, E., Liljeroth, P. & Vaartio-Rajalin, H. (2013). *Resursförstärkande mångprofessionell yrkespraxis; social- och hälsovårdsutbildning i utveckling*. Serie R, Rapporter, 3/2013. Vasa: Yrkehögskolan Novia.
- Laaksonen, V. (2014). *Lasten vertaissuhdetaidot ja kiusaaminen esikoulun vertaisryhmissä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Hämtat från: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42805/978-951-39-5564-9_vaitos25012014.pdf?sequence=1 den 24 februari 2021
- Lag om småbarnspedagogik, 540/2018. (den 13 7 2018). Hämtat från Finlex: www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2018/20180540 den 23 januari 2021
- Larsen A. K. (2009). *Metod helt enkelt. En introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- Leskisenoja, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa – Toteuta käytännössä*. Keuruu: PS-Kustannus.
- Lindberg, S. F. (2006). *Det fotografiska bildspråket*. Malmö: Liber.
- Löwenborg, L. (2019). *Barns sociala och emotionella lärande-utifrån förskolans läroplan* Stockholm: Gothia fortbildning AB.
- Määttä, S. & Husberg, H. (u.å.) *Bedömning av självregleringsfärdigheter och stöd för barns utveckling inom dagvården*. Jyväskylä: Niilo- Mäki Instituutti.
- Novia satsar på förebyggande barnskydd. (den 20 Februari 2020). *Åbo Underrättelse*. Hämtat från: <https://www.pressreader.com/catalog> den 14 april 2021
- Olsson, H & Sörensen, S. (2011) *Forskningsprocessen, Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber AB.
- Papunet. (2020). *Kommunikation med bilder*. Hämtat från papunet.fi: <https://papunet.net/svenska/information/kommunikation-med-bilder> den 24 mars 2021
- Riihonen, R., & Koskinen, M. (2020) *Kuinka kiukku kesytetään*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rådet för yrkehögskolornas rektorer – ARENE rf. (2020). *Etiska rekommendationer för examensarbeten på yrkehögskolor*. Arene rf.
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa 2020*. Jyväskylä: PS- kustannus.

Suomen theraplay-yhdistys ry. (2021). *Vad är theraplay?* Hämtat från:
<https://theraplay.fi/vad-ar-theraplay/> den 21 februari 2021

Unicef. *Barnkonventionen i korthet*. Hämtat från: <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet-2/barnkonventionen-i-korthet/> den 28 februari 2021

Utbildningsstyrelsen, (19.12.2018). *Grunderna för planen för småbarnspedagogik*. Hämtat från oph.fi: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/grunderna-for-planen-for-smabarnspedagogik-2018_0.pdf den 24 januari 2021

Veijalainen, J., Reunamo, J. & Alijoki A. *Children's self-regulation skills in the Finnish day care environment*. Hämtad från:

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/218282/Veijalainen_Reunamo_Alijoki_issue6_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y den 18 januari 2021

Vilkka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Kustannusosayhtiö Tammi.

Litteratursökning

Sökdatum	Rubrik/Titel	Databas	Sökord	Avgränsning	Träffar/ använda
17.01.2021		Google Scholar	Haastavat tilanteet varhais- kasvatuksessa	Referent Granskad/ Fulltext	103000/ 1
22.01.2021	Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuks esta toisen asteen koulutukseen- Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa	Julkari	Vuoro -vaikutus taidot varhaiskas- vatuksessa		22/1
18.01.2021		Åbo Finna	Self-regulation AND daycare	Finska, svenska, engelska, referent- granskat, fulltext, 2015-2020	11/1
24.01.2021		Google Scholar	Impulskontroll hos barn		1170
02.02.2021	Tunne ja turvataitoja lapsille	Julkari	Sosiaaliset taidot varhaiskasvatuk sessa		55
02.02.2021	Social och emotionell träning för alla barn	Åbo Finna	Social AND emotionell		50

Sökdatum	Rubrik/Titel	Databas	Sökord	Avgränsning	Träffar/ använda
20.02.2021		Google	stegvis		1 250 000
20.02.2021		Google	kompisväskan		1020
21.02.2021		Google	theraplay		302 000
25.02.2021		Åbo Finna	Itsesäätely AND lapsi	Finska/ svenska/bok /2010-2021	2/10
25.02.2021		Google	Grunderna för småbarnspeda gogik 2018	Svenska	2
27.02.2021		Alma Novia	Sosiaaliset taidot AND lapset	Finska, engelska	10

Sammanställning av forskningar och artiklar

Författare, år land	Liisa Ahonen, 2015, Finland
Namn på studien	Varhaiskasvattajan toiminta haastavissa kasvatustilanteissa
Syfte	Studera professionellas beteende och val i utmanande situationer med barn i behov av socioemotionellt stöd.
Metod	Etnografisk studie.
Resultat	Professionellas val avgjorde hur en utmanande situation framskred och hur det påverkar barnets emotionella välmående.

Författare, år, land	Jouni Veijalainen, Jyrki Reunamo, Alisa Alijoki, 2017, Finland
Namn på studien	Children's self-regulation skills in the Finnish day care environment.
Syfte	Se sambandet mellan barns självregleringsförmåga och deras sociala, motoriska, lärande och språkliga färdigheter samt deras vardag inom småbarnspedagogiken i Finland.
Metod	Kvantitativ studie.
Resultat	Det finns ett starkt samband mellan självreglering och barns språkliga, motoriska och sociala färdigheter.

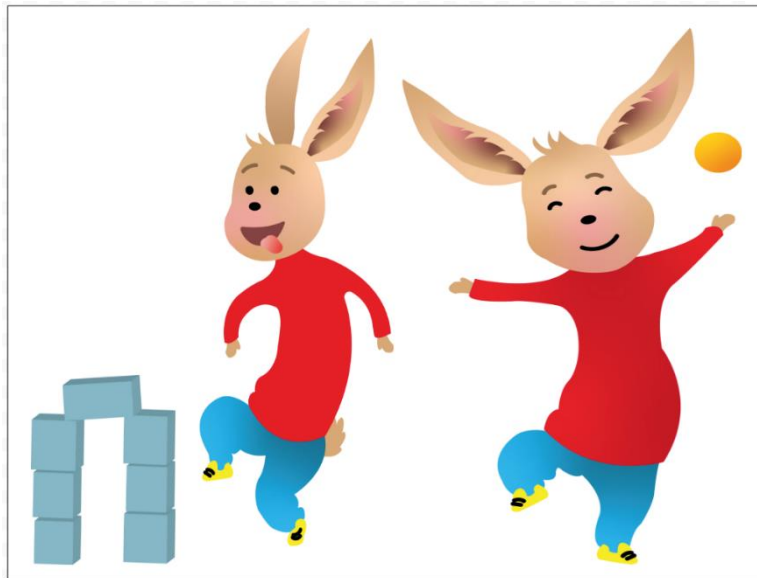


Anvisningar till lådorna:

Barnet kan ha svårigheter med språket och att kommunicera med de andra barnen vilket kan leda till frustation och känsloutbrott. Barnet kan ha svårigheter att förutse vad som kommer att hända i en viss situation och vad hen förväntas göra. Dessa situationer förekommer oftast vid samlingar, övergångssituationer, matsituationer, tamburssituationer, fri lek. Vid dessa situationer kan vi använda lådorna.

Den gula Ralle- lådan består av en tennisboll eller annan liten boll eller en ärtpåse samt ett laminerat A5 kort på Ralle som tänker sparka ikull ett klosstorn, som några barn leker med. På den andra halvan av kortet finns en bild på Ralle som står och kastar en boll i luften och fångar den, samt räknar till tio.

Den här lådan lämpar sig att använda då barnet är överaktivt, rastlöst, livligt eller trotsigt. I situationer då barnet inte kan behärska sig, är på väg att förstöra ett annat barns lek. I situationer då den professionella är steget före, kan hen be barnet att gå och titta i den gula lådan vad Ralle gör. Barnet kanske nästa gång kommer ihåg att om hen går och kastar boll en stund, får hen utlopp för sin energi och kan sedan fortsätta leka och behöver inte förstöra för någon annan. Eventuellt kanske en kompis påminner barnet om vad hen kan göra.



Bilden illustrerad av Jenny Wiik för examensarbetet.



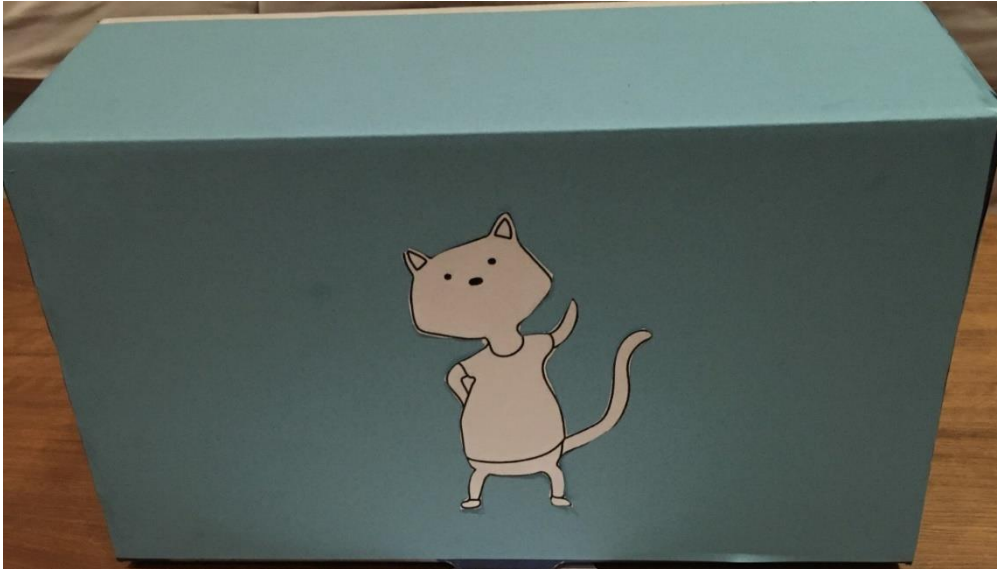
Bilder tagna från boken Resursstarka barn.



Bilden illustrerad av Malin Blomberg.

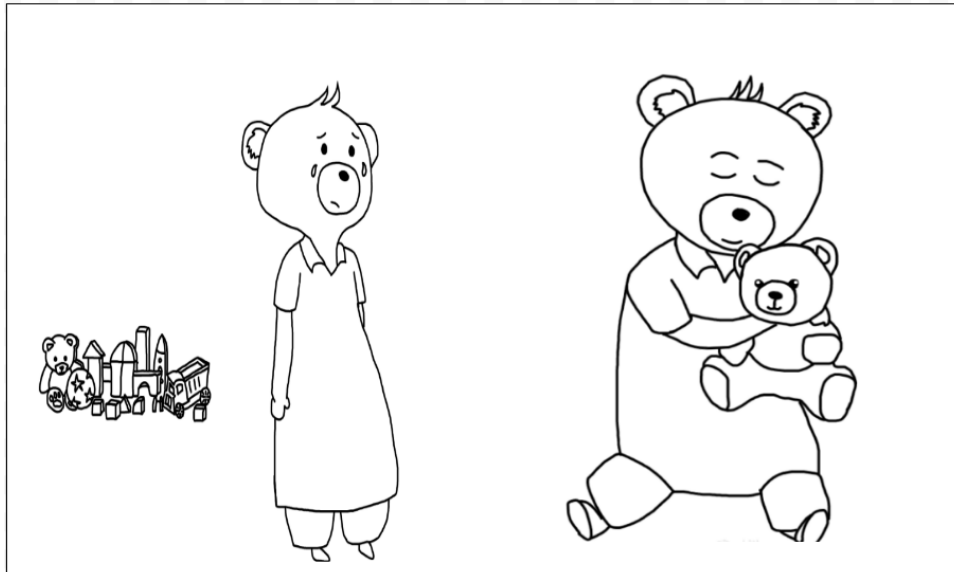
Den röda Lilla lådan innehåller en bild på Lilla som står och sparkar och bråkar då hon klär på sig bland de andra barnen, på den andra halvan finns en bild där Lilla står och hoppar på en trampolin eller en bild där hon hoppar X-hopp.

Den här lådan är bra att använda då barnet är ilsket, argt eller rasande eller då barnet är mycket rastlöst. Då den professionella märker att barnet är ilsket kan hen be barnet att gå och titta vad Lilla gör. Då barnet hoppar, hinner hen stanna upp och fundera på hurdant beteende som är lämpligt. Den energi som ilskan framkallar får barnet utlopp för genom att hoppa.



Den blåa Mella-lådan innehåller en kläm- eller stressboll, något som barnet kan ha i handen. I lådan finns ett laminerat kort på Mella som sitter och petar/ kniper på Lilla då de lyssnar på saga. På den andra halva bilden finns en bild på Mella som lyssnar på saga med en stressboll i handen

Den här lådan kan användas då barnet är trött eller uttråkat, till exempel vid en samling, sångstund eller i vilostunden. I situationer då barnet har svårt att vara lugn / koncentrera sig utan att störa de andra barnen. Då barnet har något att klämma på i handen avleder det från att barnet stör/irriterar kompisarna.



Bilden illustrerad av Malin Blomberg.

Den gröna Valle-lådan innehåller ett laminerat kort på Valle som gråtande är på väg bort från leken. På den andra halvan finns en bild på Valle som sitter och kramar om ett mjukisdjur. I lådan finns också några mjukisdjur. I lådan kan också finnas ett aktivitetsschema med olika saker barnet kan göra då hen är ledset. Barnet kan med hjälp av bildstödet tänka ut något annat, som motsvarar behovet att lugna ner sig och få tröst. Barnet tittar på aktivitetsschemat och väljer en sysselsättning; lyssnar på musik, tar ett mjukdjur och kramar om det, går och sätter sig i den vuxnas famn eller läser en bok, modellerar, bygger med lego eller går till lugna hörnan med hörlurar för att få vara i fred en stund.

Den här lådan kan användas då barnet är ledsen, frustrerad eller besviken. Här kan barnet lära sig att då inte leken går som hen önskar eller ifall barnet förlorar i ett spel, kan barnet gå och ta ett mjukisdjur och trösta sig, i stället för att skrika, gråta eller slänga spelet i golvet.

Slutuppgiften:

Slutuppgiften gör den professionella tillsammans med barnet efter det barnet gjort aktiviteten, som fanns i lådan.

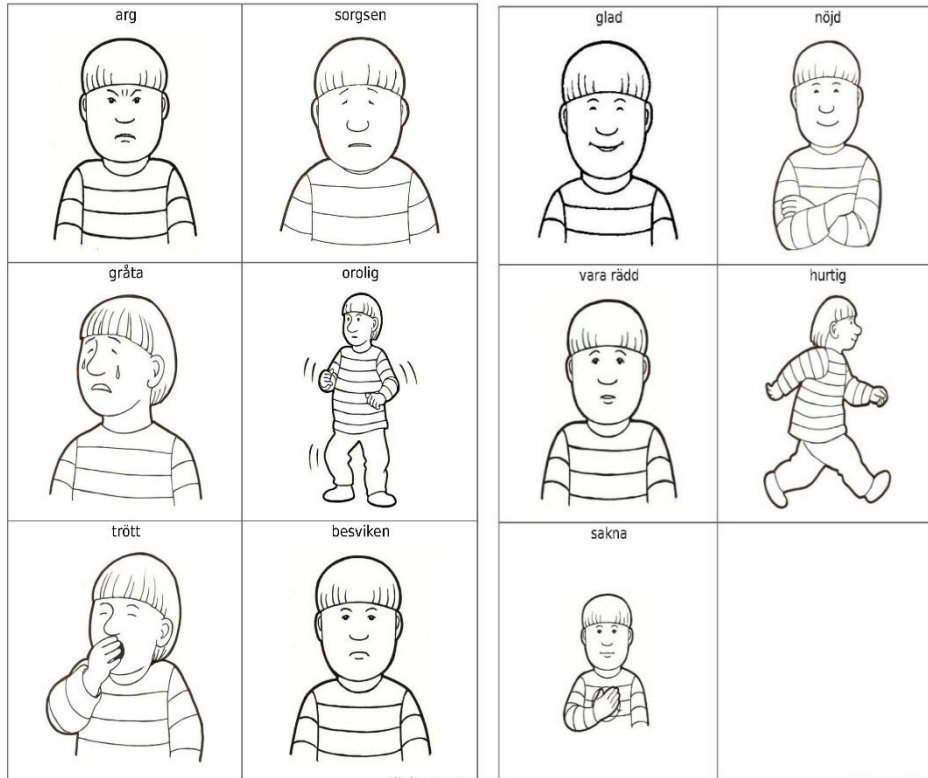
Hur använder man slutuppgiften:

Det är viktigt att ge barnet en möjlighet att få fundera och utforska var i kroppen känslorna sitter. Genom att diskutera och uppmuntra barnet att rita den känslan som det just nu har i kroppen och få ett ord på känslan hjälper det barnet att nästa gång identifiera känslan och hitta en lösning till vad hen borde göra när det känns lika. Frågor vi kan ställa barnet: Var i kroppen sitter din känsla? Vilken färg har känslan? Hur ser känslan ut? Med hjälp av känslokartan kan barnet visa och berätta hurdan känsla hen har i kroppen. Det är viktigt att berätta åt barnen att känslokartan är som ett hjälpmedel för barnet och genom att titta på den kan man hitta ord på känslan, som i sin tur hjälper att man mår bättre och klarar av att förstå känslan bättre.

Material som behövs till slutuppgiften:

Laminerad A4 för ritande av vad som händer, whiteboard penna, en känslokarta, färgläggingsbilder; bilderna på Ralle, Valle, Lilla och Mella. Detta material kan också förvaras i en skolåda, i den professionellas egna slutuppgiftslåda.

Bilaga 4

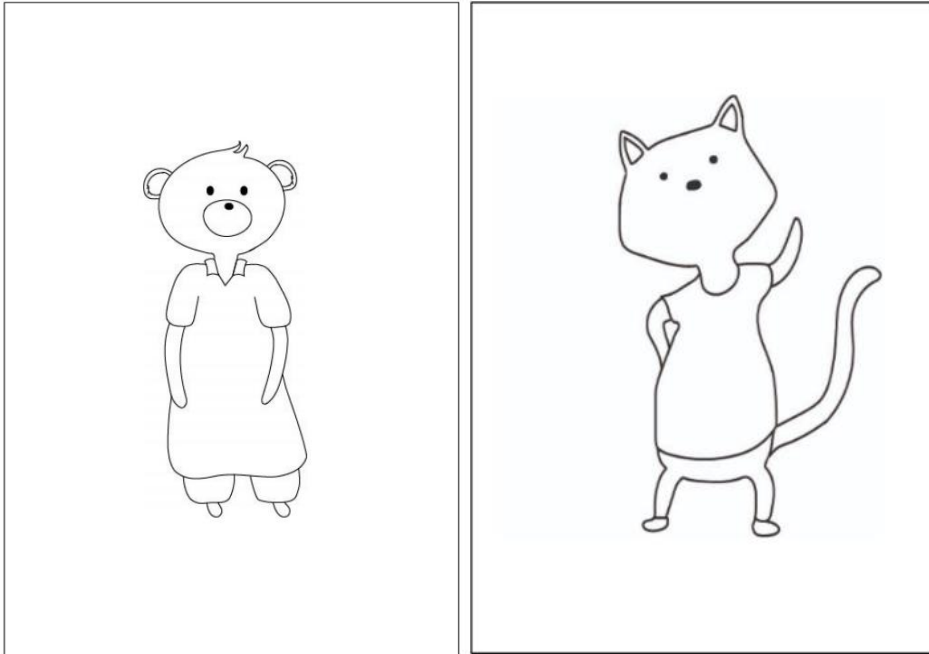


Bilder på vår känslokarta, Papunet 09.04.2021.



Bild på ritprat.

Den professionella inom småbarnspedagogiken ritar och skriver tillsammans med barnet vad som hänt och vad som hjälpte i situationen samt diskuterar hurdant beteende som är okej. När man använder sig av seriesamtal använder man sig av streckgubbar och pratbubblor och man tecknar i serierutor och betonar i vilken ordning något sker.



Modeller på färgläggningsbilder till slutuppgiften, bilderna illustrerad av Malin Blomberg.

När ritpratet och känslokartan har diskuterats igenom får barnet färglägga bilden. De här bilderna finns kopierade i den vuxnas låda i A4s storlek med bara konturerna på Mella, Valle, Ralle och Lilla. Barnet får rita in ansiktet och känslan i kroppen på figurerna.

Lådan utvecklas

