

Stöd för utveckling av barns impuls kontroll

Material för att handleda barns impuls kontroll

Julia Gullans

Alexandra Holländer

Annika Lindroos

Emma Stenbacka

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildning till socionom

Åbo 2021

EXAMENSARBETE

Författare: Julia Gullans, Alexandra Holländer, Annika Lindroos, Emma Stenbacka

Utbildning och ort: Socionom (YH), Åbo

Handledare: Lena Storbacka-Järvinen

Titel: Stöd för utveckling av barns impuls kontroll – material för att handleda barns impuls kontroll

Datum: 26.4.2021

Sidantal: 38

Bilagor: 2

Abstrakt

Examensarbetet är skapat som en del av Yrkehögskolan Novias projekt Resursstarka barn – stöd för socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken. Syftet med arbetet var att öka kunskapen om barns impuls kontroll i åldern 3 – 5 år samt hur man som professionell inom småbarnspedagogiken kan stöda utvecklingen av barnets impuls kontroll. Målet med detta arbete var att presentera verktyg för hur man stöder barnets impuls kontroll. Frågeställningarna i arbetet var följande: Hur kan man som professionell inom småbarnspedagogik handleda barn i att få kontroll över sina impulser? Varför det är viktigt att barn har en bra impuls kontroll?

Teman som behandlas i examensarbetet är impuls kontroll hos barn i allmänhet, faktorer som kan påverka barnets impuls kontroll, risker vid en bristfällig impuls kontroll, hur ett barns impuls kontroll syns på daghemmet och här behandlas även olika strategier man kan använda sig av vid stöddandet av impuls kontroll.

Den teoretiska delen av arbetet är gjord med hjälp av en sammanställning av fakta. Examensarbetet är ett funktionellt arbete där det utarbetade materialet är ett manus till en barnbok. Barnboken riktar sig till barn i åldern 3 – 5 år. I barnboken får man följa med Igelkotten Lilla och vännerna under en dag på dagis, där de alla i tur och ordning har utmaningar i att bevara impuls kontrollen. I boken presenteras strategier som barnen själva kan lägga på minnet, men också strategier som de professionella inom småbarnspedagogiken kan använda sig av.

Språk: svenska

Nyckelord: impuls kontroll, själv kontroll, barn, professionella inom småbarnspedagogik

OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Julia Gullans, Alexandra Holländer, Annika Lindroos, Emma Stenbacka

Koulutus ja paikkakunta: Sosionomi (AMK), Turku

Ohjaaja: Lena Storbacka-Järvinen

Nimike: Tukea impulssihallinnan kehittämiseen – materiaali ohjaamaan lasten impulssihallintaa /
Stöd för utveckling av barns impuls kontroll – material för att handleda barns impuls kontroll

Päivämäärä: 26.4.2021 Sivumäärä: 38

Liitteet: 2

Tiivistelmä

Opinnäytetyö on tehty osana ammattikorkeakoulu Novian projektia Resursstarka barn – socialt stöd för utsatta barn inom småbarnspedagogiken. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoa 3–5-vuotiaiden lasten impulssin hallinnasta, sekä miten varhaiskasvatuksen henkilökunta voi tukea lasten impulssihallinnan kehitystä. Opinnäytetyön tavoitteena on esittää erilaisia työkaluja, joilla voidaan tukea lasten impulssin hallintaa. Opinnäytetyössä pyritään vastaamaan kysymyksiin siitä, miten varhaiskasvatuksen henkilökunta voi ohjata lapsia kontrolloimaan impulssejaan, sekä miksi on tärkeää että lapsella on hyvä impulssin hallinta.

Impulssihallinnan lisäksi opinnäytetyössä käsiteltäviä aiheita ovat lapsen impulssihallintaan vaikuttavat tekijät, huonoon impulssihallintaan vaikuttavat tekijät, miten lapsen impulssin hallinta näkyy päiväkodissa, sekä erilaiset toimintasuunnitelmat, joita voidaan käyttää impulssin hallinnan tukemisessa.

Opinnäytetyön teoreettinen osa on tehty yhteenvetona faktasta. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä kehitetty materiaali on käsikirjoitus lastenkirjaan. Lastenkirja on suunnattu 3–5-vuotiaille lapsille. Kirjassa saadaan seurata Igelkotten Lillaa sekä hänen ystäviään. Tarinassa jokainen vuorollaan kärsii ongelmista impulssin hallinnan kanssa. Kirjassa esitetään strategioita joita lapset voivat pitää mielessä, sekä strategioita joita varhaiskasvatuksen henkilökunta voivat käyttää.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: impulssin hallinta, itsehillintä, lapset, varhaiskasvatuksen henkilökunta

BACHELOR'S THESIS

Authors: Julia Gullans, Alexandra Holländer, Annika Lindroos, Emma Stenbacka

Degree Programme: Degree Programme in Social Services, Turku

Supervisor: Lena Storbacka-Järvinen

Title: Support For the Development of Children's Impulse Control – Material to Guide Children's Impulse Control / Stöd för utveckling av barns impuls kontroll – material för att handleda barns impuls kontroll

Date: 26.4.2021 Number of pages: 38

Appendices: 2

Abstract

This thesis is written as a part of Novia University of Applied Sciences project Resursstarka barn – Stöd till social utsatta barn inom småbarnspedagogiken. The purpose of the thesis was to increase knowledge about children's impulse control in the aged of 3-5 years, and how you as a professional in early childhood education can support the development of the children's impulse control. The aim of this thesis was to present tools for how to support the child's impulse control. The research questions for this thesis were how you as a professional in early childhood education can instruct children to take control of their impulses and why it is important for children to have a good impulse control.

The themes that are processed in this thesis, are generally about impulse control among children, factors that can impact on the child's impulse control, risks with a defective impulse control, how a child's impulse control is visible on the daycare. Also, different strategies are mentioned and how these can be used when supporting the impulse control.

The theoretical part of the thesis consists of a compilation of facts. The thesis is a functional work, where the material that is prepared a script for a children's book. The children's book is made for children in the age of 3-5 years. In the children's book, you get to follow Igelkotten Lilla and the friends during a day in daycare. Lilla and the friends have in turns challenges maintaining impulse control. The children's book presents strategies for impulse control for the children, but also strategies that the professionals in early childhood education can use.

Language: Swedish

Key words: impulse control, self-control, children, professional in early childhood education,

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Bakgrund	2
2.1	Social utsatthet	3
2.2	Centrala begrepp	4
2.3	Forskning och arbetsätt	5
3	Impulskontroll hos barn	6
3.1	Impulskontrollens utveckling	7
3.2	Bakomliggande faktorer som inverkar på barnets impulskontroll	8
3.3	Risker vid bristfällig impulskontroll	10
3.4	Hur syns impulsiviteten på daghemmet	11
4	Barn med utmaningar att bevara impulskontrollen	13
4.1	Daghemmets tillvägagångssätt som stöd för barnets impulskontroll	14
4.1.1	De professionellas roll vid stöd av barnets impulskontroll	15
4.1.2	Miljöns inverkan på impulskontrollen	16
4.2	Barnets strategier för att bevara impulskontrollen	17
4.3	Analys efter ett impulsivt beteende	19
5	Metod	20
5.1	Litteraturöversikt och datainsamling	21
5.2	Tillförlitlighet	22
5.3	Etiskt förhållningssätt	24
6	Produkt	26
6.1	Val av produkt	26
6.2	Produktutveckling	26
6.2.1	Allmän diskussion om barnboken	27
6.2.2	Barnbokens uppbyggnad	28
6.3	Motivering till val av situationer och strategier i barnboken	29
6.3.1	Samling	30
6.3.2	Lunch	31
6.3.3	Vilan	33
6.3.4	Utevistelse	34
7	Slutdiskussion och reflektion	35
	Källförteckning	39

Bilageförteckning

Bilaga 1 – Innehållsanalys av forskningar och artiklar

Bilaga 2 – Manus till barnbok

Figurförteckning

Figur 1 - Motivering av val av situationer och strategier i barnboken – Samlingen

Figur 2 – Motivering av val av situationer och strategier i barnboken - Lunch

Figur 3 – Motivering av val av situationer och strategier i barnboken - Vilan

Figur 4 – motivering av val av situationer och strategier i barnboken - Utevistelse

1 Inledning

Examensarbetet är ett beställningsarbete, som görs för Yrkeshögskolan Novias projekt Resursstarka barn – Stöd till socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken. Projektet utförs i Åbo och dess närområde under åren 2020 till 2022. Syftet med projektet är att stärka kunskapen om socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken samt hur man kan stöda dem i barngruppen. Det har visat sig att barn med utmaningar med impuls kontrollen kan ha svårt att fungera i grupsituationer, och därför bryta mot de sociala normerna, vilket kan leda till att de blir utanför. (Broberg, Almqvist, Risholm Mothander, & Tjus, 2015, s. 421). Därmed fokuserar detta examensarbete på hur man som professionell inom småbarnspedagogik stöder dessa barn att få kontroll över sina impulser för att undvika utsatthet.

Examensarbetet är ett funktionellt arbete, som är avgränsat till barn mellan 3 - 5 år eftersom det är i den åldern barnens impuls kontroll utvecklas mest. Barn i tre års åldern är ofta mycket impulsiva (Webster-Stratton, 2007, s. 309), men redan efter fyra års åldern börjar barnet få en förmåga att kunna koncentrera sig och börjar utveckla sin självkontroll och hindra oönskade reaktioner (Mischel, 2014, s. 104). Femåringarna har redan utvecklat en form av impuls kontroll, och lärt sig hantera sin aktivitetsnivå (Webster-Stratton, 2007, s. 309).

Ett tidigt ingripande har visat sig vara viktigt för barn med utmaningar med impuls kontrollen. Impulsiva barn har svårt att skjuta fram belöningar och hantera frustration. De är oförutsägbara och tänjer på gränserna (von Tetzchner, 2016, s. 504). En god impuls kontroll hos barnet gör att barnet är mer flexibelt och kan hantera frustrationer bättre (Greene R. W., 2014, s. 170). Forskning har visat att barn som kan hantera svåra situationer då de är små har även lättare med utmaningar senare i livet och ger dem därför större framgång (Dominique, Frydenberg, Liang, Deans, & Su, 2018, ss. 362-363). Barn med impuls kontroll har visats vara mer resursstarka och klarar sociala situationer bättre (von Tetzchner, 2016, s. 504). Därför är det viktigt att ingripa tidigt när barn har utmaningar med impuls kontrollen.

Syftet med examensarbetet är därmed att öka kunskap om barnets impuls kontroll i åldern 3 - 5 år, samt hur man som professionell inom småbarnspedagogiken kan stöda utvecklingen av barnets impuls kontroll. Målet med arbetet är att presentera verktyg för hur man stöder barnets impuls kontroll.

Frågeställningarna i arbetet är:

- Hur kan man som professionell inom småbarnspedagogik handleda barn i att få kontroll över sina impulser?
- Varför är det viktigt att barn har en bra impuls kontroll?

Den produkt som utvecklats är ett manus till en barnbok, som handlar om Igelkotten Lilla och vännerna. Boken blir därför också det största verktyget som presenteras för att stöda barnets impuls kontroll. I boken kommer figurerna i tur och ordning råka ut för situationer där deras impuls kontroll brister. De kommer även att få stöd för hur de kan hantera dessa situationer. Situationerna i barnboken samt lösningarna är utvecklade utgående från den teori som finns i examensarbetet. Fiktiva karaktärer som hjälp när man tränar impuls kontrollen hos barn har visat sig fungera bra (Gottberg, 2017, s. 97). Dessutom stöder böcker barnets språkliga identitet och språkutveckling, samt ökar barnets intresse för skriven text vilket gör det lättare för dem att senare börja läsa och skriva (Utbildningsstyrelsen, 2018, ss. 42, 44). Skribenterna har även gjort barnboken mer unik genom att under bokens gång ha färdiga diskussionsfrågor man kan diskutera med barnen.

2 Bakgrund

I detta kapitel får läsaren ta del av bakgrunden till examensarbetet, vad socialt utsatta barn innebär, relevanta publikationer inom ämnet samt tidigare forskning kring själv kontroll och även de centrala begrepp som har använts inom examensarbetet. Det tas även kort upp om pedagogiska arbetsmetoder som har använts för att arbeta med impulsiva barn, exempelvis tydliggörande pedagogik och lågaffektivt bemötande. Tanken bakom projektet Resursstarka barn är att de socialt utsatta barnen också skall få möjlighet att bli resursstarka.

Examensarbetets teoretiska del är gjort som en sammansättning av teori av tidigare publikationer och material. Skribenterna har sökt lämpligt material till examensarbetet genom databaser, facklitteratur, tidskrifter samt i andra publikationer. Tidigt i processen konstaterades att det inte finns forskning och vetenskapliga artiklar gjorda inom ämnet impuls kontroll hos barn mellan 3 - 5 år, därför har skribenterna valt att använda mycket facklitteratur som källor i stället för vetenskapliga artiklar och forskningar. Därför är även examensarbetet relevant med tanke på samhällsbehovet, för att få en djupare insikt i barnets impuls kontroll och stöd av denna. I examensarbetet är även Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2018 och Lagen för småbarnspedagogik (540/2018) relevanta för tillförlitligheten. Davidsson & Juslins text om resursstarka barn från 2021 har också använts. Här nedan i kapitel 2.1 kommer det fram om socialt utsatta barn enligt dem. Närmare översikt över databaser med mera, finns i kapitel 5.1 samt bilaga 1.

2.1 Social utsatthet

Tidigare framkom det att tanken bakom projektet Resursstarka barn är att de socialt utsatta barnen skall få en möjlighet att bli resursstarka. Detta är även grundtanken bakom detta examensarbete. Barnet har rätt till social trygghet och jämlik behandling, samt ett gott liv och barnets bästa skall alltid tas i beaktande. Social utsatthet hos barn skapar konsekvenser i utvecklingen och dessa barn har sämre förutsättningar att uppnå sin fulla potential. Därför är det viktigt att inom småbarnspedagogiken ge möjlighet till tidigt stöd. Personalen inom småbarnspedagogiken gör en stor inverkan på barnets dagliga rutiner. Daghemmet ska vara en trygg plats för barnet med möjlighet för emotionellt stöd, omsorg och god utveckling. Inom verksamheten har barnet rätt till fostran, vård och undervisning som skapar en helhet beroende av ålder, utvecklingsnivå, behov och intressen. Småbarnspedagogiken har en viktig roll i att verka delaktighetsfrämjande, motverka ensamhet och utveckla barnens färdigheter. (Davidsson & Juslin, 2021, ss. 6-11, 26).

Som professionell inom småbarnspedagogiken behöver man ha kunskap om möjliga risker för utsatthet hos barnet och vad följderna av dessa risker kan orsaka. Barnets risker kan utgå från individuell nivå, närmiljön eller samhällsrelaterade fenomen. Förebyggande arbete med ett resursförstärkande förhållningssätt hjälper att arbeta mot de möjliga följderna av risker för barnet och familjen. (Davidsson & Juslin, 2021, ss. 12, 20-22).

För barnens bästa är det viktigt att alla professionella inom småbarnspedagogiken vet hur de skall arbeta med barnen för att barnen skall bli resursstarka. Speciellt bör de utsatta barnen uppmärksammas eftersom alla barn är jämlika och har samma rättigheter. Ju tidigare barnen får stöd, desto bättre påverkar det till en god utvecklingsprocess. De insatser som skapar goda förutsättningar är barn- och familjecentrerad service, resursrika miljöer och relationer, föräldrars inställning och färdigheter samt barnets inställning och färdigheter. (Davidsson & Juslin, 2021, ss. 37-38).

2.2 Centrala begrepp

I examensarbetet används ordet självkontroll som ett paraplybegrepp där bland annat impuls kontroll är en viktig del. I detta examensarbete skrivs det om impulsiva barn. Grundtanken är att man som professionell inom småbarnspedagogik skall kunna se dessa barn i barngruppen och samtidigt se deras behov av impuls kontroll och kunna stöda den.

Definitionen på självkontroll är enligt von Tetzchner (2016, s. 018) personens förmåga att reglera sina tankar, känslor, reaktioner och handlingar att de möter omgivningens krav och utmaningar till att nå de mål som personen vill nå. Självkontroll innebär också att kunna motstå kortsiktig tillfredsställelse och sträva efter att nå målen på längre sikt. Det är även en kärnkompetens hos barn, som blir allt viktigare med åren för ett välfungerande vuxenliv. (Prehn, 2015, ss. 82-83).

En god självkontroll innebär att man kan se saker från olika synvinklar och få ett större perspektiv på situationer. En god självkontroll skapar empati och ger förmågan att anpassa sig i sociala situationer och hantera konflikter (Prehn, 2015, ss. 82-83). Dålig självkontroll beskrivs med låg tolerans och lätt till frustration, svårt att uppnå mål och fortsätta med en och samma uppgift, impulsivitet, överreagerande och rastlöshet (Goodwin, 2011).

Impulsivitet handlar ofta om ett oväntat och snabbt infall att göra en viss sak utan närmare eftertanke (Svensk ordbok, 2009). Vid god impuls kontroll finns kunskapen i hur man hanterar impulserna när de kommer. Impulsivitet är ett temperamentsdrag, det baserar sig på att kunna kontrollera sig och tänka efter före man handlar (Broberg, Almquist, Risholm Mothander, & Tjus, 2015, ss. 148-149). Impulsiva barn blir ofta utagerande om de blir frustrerade (Asmervik, Ogden, & Rygvold, 1993, s. 101). Barn med utmaningar att bevara impuls kontrollen visar ofta också beteendeproblem (Broberg, Almquist, Risholm

Mothander, & Tjus, 2015, s. 452). Detta på grund av att de inte vet hur de skall hantera sin frustration (Greene R. W., 2014, s. 170).

Beteendeproblem hos barn kan bero på bristfälliga färdigheter gällande att anpassa sig, hantera frustration och svårigheter med att möta problem. Utvecklingspsykologer har länge sagt att vikten av att förstå dessa färdigheter är viktiga för barnets förmåga att anpassa sig i olika situationer, samspela med andra eller följa de sociala krav som förväntas. Kapaciteten av dessa områden formas redan vid tidig ålder. Frustrationshanteringen och problemlösningen blir effektivare då barnet lär sig kommunicera utgående från sina tankar och känslor, därefter börjar impulskontrollen utvecklas. (Greene & Ablon, 2012, ss. 17-18).

2.3 Forskning och arbetsätt

Även om det inte finns så mycket forskning angående barns impuls kontroll, har det ändå forskats en del i barnets självkontroll. En av dessa forskare är Walter Mischel, som har genomfört Marshmallowtestet. Marshmallowtestet går ut på att barnen går in i ett rum med en vuxen. Barnen blir efter en stund lämnade ensamma i rummet med en marshmallow framför sig. Innan den vuxna avlägsnar sig från rummet förklarar den vuxna vad testet går ut på. Om barnen har ätit upp sin godis då den vuxna kommer tillbaka händer inget speciellt, men om barnen däremot sparat sin godis kommer de att få en till godis och kommer då ha två godis framför sig. En del av barnen åt direkt upp sin godis, medan andra väntade en stund innan de åt upp den, en del av barnen lät också bli att äta upp godiset. Då man följde upp dessa barn 15 år senare, kom man fram till att de barn som sparat sin godis i testet hade bättre betyg samt bättre psykisk hälsa än de barn som ätit upp sin godis. Testet utfördes på fyraåringar av Walter Mischel. (Gottberg, 2017, s. 94).

Det finns olika arbetsätt att arbeta med impulsiva barn. Bland annat lågaffektivt bemötande och tydliggörande pedagogik. Eftersom skribenterna tangerar dessa två i examensarbetet är det relevant att få en inblick i vad dessa två innebär redan nu. Med lågaffektivt bemötande menas att man ställer sådana krav på barnen som fungerar i stället för att ställa allt för höga krav eller inga krav alls (Hejlskov Elvén & Sjölund, 2018, s. 54). Utgångspunkten vid lågaffektivt bemötande är att människor med problematiskt beteende ofta har svårt att hantera sin affekt. (Hejlskov Elvén, u.å). Metoden används för att hantera

problemskapande beteenden och våldsamma situationer på ett bra och tryggt sätt (Edfelt, 2019, s. 45). Till exempel i en lugn miljö är det också lättare att behålla självkontrollen. Det praktiska förhållningssättet, fysiska anståndet och konfliktutvärdering är viktiga i metoden. (Hejlskov Elvén, u.å).

Det andra arbetssättet skribenterna har valt att ta upp är tydliggörande pedagogik. Tydliggörande pedagogik handlar om att man ska få händelser, handlingar och situationer så enkla och begripliga som möjligt, till exempel genom visuellt stöd för att barnen skall ha det lättare att hantera dem (Edfelt, Sjölund, Jahn, & Reuterswärd, 2019, ss. 56-57).

3 Impulskontroll hos barn

Det är normalt att barn är livliga och inte alltid tänker sig för, men en del barn är mer impulsiva och aktivare än andra barn och har utmaningar med att kontrollera sina impulser (Edfelt, 2019, s. 103). Ett impulsivt barn behöver förståelse och värme precis som alla andra barn. Som professionell inom småbarnspedagogik måste man förstå att alla barn försöker så gott de kan. Impulsiviteten ses ofta som något negativt, men skall även ses som en styrka, eftersom de impulsiva barnen ofta är väldigt påhittiga. (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 127). I detta kapitel kommer det tas upp allmänt om impulskontroll hos barn, hur det syns på daghemmet, hur impulskontrollen utvecklas i olika åldrar och vilka orsaker kan ligga bakom ett mer impulsivt beteende hos barn. Det kommer även tas upp vilka risker barn utsätts för i vardagen och vilka långvariga konsekvenser ett impulsivt beteende och dålig självkontroll medför.

I Grunderna för planen för småbarnspedagogik beskrivs det att man inom småbarnspedagogiken lägger ett stort värde i hur barnen ser på sig själv, på andra barn, på omgivningen runt omkring sig samt på lärdomen om att vilja göra rätt ifrån sig i olika situationer. Barnet skall också få positiv feedback kring det barnet gör. Då barnen skall utveckla och träna upp både de sociala och emotionella kunskaperna har de professionella inom småbarnspedagogiken en viktig roll. Det beskrivs också att de professionella inom småbarnspedagogiken skall vara tillsammans med barnen och lösa eventuella konflikter på ett konstruktivt sätt. (Utbildningsstyrelsen, 2018, ss. 21,33). Detta är viktigt att komma ihåg även när man arbetar med impulsiva barn. Dessa barn har en tendens att skapa konflikter,

men som professionell inom småbarnspedagogik skall man försöka hjälpa barnet att få kontroll över detta.

3.1 Impulskontrollens utveckling

För att förstå hur impulserna i kroppen fungerar har skribenterna valt att ha med hur impulskontrollen utvecklas och vad som påverkar dessa. Förmågan att lära sig hantera de känslor och impulser som kommer är viktigt för barnets utveckling (Broberg, Almqvist, Risholm Mothander, & Tjus, 2015, s. 150). Det är amygdalan som reglerar människans impulser och känslor som behövs för att kunna överleva, allt från rädsla till hunger. Amygdalan har utvecklats tidigt i vår evolution, eftersom den skickar snabbt impulser till kroppen för att kroppen skall agera, den tänker aldrig efter och därför kan även handlingarna få konsekvenser. (Mischel, 2014, ss. 55-56).

Redan små enkla organismer har någon form av impulskontroll, om det doftar gott närmar de sig automatiskt, men om det luktar illa avlägsnar de sig (Beckman, 2007, ss. 37-38). Det har visat sig att impulskontroll kan mer eller mindre vara genetiskt betingat, och då är ett hämmat temperament en skyddsfaktor för dessa barn. (Broberg, Almqvist, Risholm Mothander, & Tjus, 2015, s. 420).

Alla barn har olika temperamentsdrag, och det ger dem också olika emotionell känslighet, intensitet, förmåga att reglera impulser och behov av social omvård (Sahlin & Malmquist, 2018, ss. 47-49). Detta hänger även ihop med Freuds teori om att barnet redan från födseln är en totalt impulsstyrd varelse med färdigt biologiska instinkter (Mischel, 2014, s. 42). Beckman (2007, s. 38) beskriver också att barnet med tiden lär sig hantera rätt information vid rätt tid för att kunna utlösa rätt typ av impulser. Vid undersökning av spädbarns förmåga till impulskontroll har man redan där sett ett mönster. Spädbarn som visade ett mer hämmat temperament visade sig också ha bättre impulskontroll, vara mindre aggressiva och ha lättare för att visa empati vid sju års åldern. (Broberg, Almqvist, Risholm Mothander, & Tjus, 2015, s. 420).

När något händer gör kroppen en direkt (ofta impulsiv) handling, till exempel försvara sig eller fly. Under de första levnadsåren dominerar den här egenskapen hos människan, vilket ofta syns på små barn med svårigheter att reglera sig själv och sina impulser. (Mischel, 2014, ss. 57-58, 104). Barn mellan två och tre år är ofta mycket impulsiva och aktiva, det

kan verka som att de inte lyssnar och de har svårt att koncentrera sig på en sak (Webster-Stratton, 2007, s. 309). Forskning visar även att treåringarna är den gruppen i samhället som är mest våldsamma (Hejlskov Elvén & Edfelt, 2019, s. 22).

Redan från fyra års åldern börjar barnet kunna koncentrera sin uppmärksamhet, utveckla sin självkontroll och hindra oönskade reaktioner (Mischel, 2014, s. 104). Vid fem till sex års ålder har barnet utvecklat en impuls kontroll och kan kontrollera sina impulser och sin aktivitetsnivå (Webster-Stratton, 2007, s. 309). Det skiljer sig en hel del på hur mycket impuls kontroll barnen har i olika åldrar, samt vilka förväntningarna det finns på barnen (Edfelt, Sjölund, Jahn, & Reuterswärd, 2019, s. 42).

När ett barn har en mer utvecklad självkontroll kan barnet anstränga sig mer och kontrollera sitt beteende bättre. När barnen märker att de själv kan kontrollera situationen och slutresultatet blir mer positivt för dem själv har de också bättre förutsättningar att kontrollera sina impulser, till exempel i marshmallowtestet. (Mischel, 2014, s. 133).

Det är dock viktigt att komma ihåg att impulsivitet är en egenskap som inte går att komma helt ifrån (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 127). Detta gör att alla barn har olika förutsättningar för att klara av olika situationer, beroende på ålder och mognad men även graden av impuls kontroll hos dem. Impulsiviteten hos barnet beror inte alltid på barnets egna förutsättningar eller på miljön, utan det kan även bero på genetiska egenskaper. I följande kapitel går det närmare in på vilka bakomliggande faktorer som påverkar impuls kontrollen hos barn.

3.2 Bakomliggande faktorer som inverkar på barnets impuls kontroll

De senaste åren har informationen från omgivningen generellt ökat, vilket också har gjort att vi behöver anstränga oss mer för att kunna rikta uppmärksamheten på rätt saker och kunna fokusera. Detta kan impulsiva barn ha svårt med. (Carlsson Kendall, 2016, ss. 39,42). Det finns olika faktorer som kan ha en betydande roll för en bristande impuls kontroll. Till exempel otrygga relationer eller att ett barn utsatts för någon sorts våld kan vara orsaker till att ett barn beter sig impulsivt. (Edfelt, 2019, s. 103).

Barn kan bete sig dåligt beroende på stökig eller ostrukturerad miljö (Edfelt, 2019, s. 103). Man kan säga att miljön talar till barnet, i en del miljöer kan barn bete sig hur bra som helst, medan i andra situationer och miljöer kan barnet bete sig dåligt enligt de vuxnas förväntningar. Stress och svåra relationer kan även vara orsaker till att en del barn inte klarar av att leva upp till de förväntningar föräldrar och de professionella inom småbarnspedagogiken har på dem. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 21, 32-33). Några vanliga triggande faktorer är då barnet känner sig liten och otillräcklig i en grupp, blir tillsagd vad som ska göras, en uppgift är för stor eller komplicerad eller då barnet känner sig orättvist behandlad (Prehn, 2015, ss. 25-28).

Brister i den exekutiva funktionen kan också vara en orsak till impulsivt beteende. Den exekutiva funktionen omfattar brister i att anpassa sig, göra saker i logisk ordning eller att växla från en uppgift till en annan. Det har även visat sig att barn som har utmaningar med sina kompisrelationer även har utmaningar med sin impuls kontroll (Gomes & Livesey, 2008, s. 763). Barn som inte kan reglera sina känslor är också mer impulsiva än andra barn (Broberg, Almqvist, Risholm Mothander, & Tjus, 2015, s. 420).

Det finns några neurologiska diagnoser som försämrar impuls kontrollen hos barn och de diagnoserna är till exempel ADHD och Trotssyndrom. Dessa två diagnoser gör att barn kan bli mer impulsiva och göra saker utan att de tänker efter före. Detta gör att både ADHD och Trotssyndrom liknar väldigt mycket varandra som diagnos. (Socialstyrelsen, 2010, ss. 19, 25). Skribenterna har dock valt att inte ha diagnoserna i fokus utan har i stället valt att ha allmänt om vilka orsaker som kan ligga bakom en bristfällig impuls kontroll.

Faktorer som påverkar barnets impuls kontroll kan vara till exempel miljön, relationerna mellan barnen, relationerna till vårdnadshavarna eller till de professionella inom småbarnspedagogiken eller stress. Det kan också bero på brist i känsloregleringen och -hanteringen. Då barnet inte kan hantera sina impulser råkar barnet ofta ut för olika risker. Riskerna kan vara både i nutid, men bristande färdigheter i impuls kontrollen har även visat sig medföra långvariga konsekvenser.

3.3 Risker vid bristfällig impuls kontroll

En allvarlig risk med dålig impuls kontroll är att dessa barn kan utsätta sig själv för stor fara (Broberg, Almqvist, Risholm Mothander, & Tjus, 2015, s. 420). De har ofta kort mellan deras tanke och handling och lägger inte tid på att tänka efter, vilket gör att de blir lätt utagerande om de blir frustrerade, till exempel av en konflikt eller en motgång. Deras beteende kan gå ut över andra, både fysiskt och verbalt. De kan till exempel kasta saker, sparka eller slå. (Asmervik, Ogden, & Rygvold, 1993, ss. 100-101). Detta strider dessutom mot Lagen för småbarnspedagogik (540/2018) 10 §, där det framkommer att alla barn skall skyddas från all typ av våld (Lag om småbarnspedagogik, 540/2018).

Kraven på hur impulsiva barn fungerar i grupp blir höga, eftersom barnen i gruppsituationer behöver kunna kontrollera sina impulser. Då barnen bryter mot de "sociala normerna" finns risken att de hamnar i bråk eller blir utanför. (Broberg, Almqvist, Risholm Mothander, & Tjus, 2015, s. 421). Impulsiva barn har också större risk att uppfattas som störande i barngruppen (Määttä, o.a., 2017, s. 7).

Vid brister i de sociala färdigheterna kan det innebära att barn har svårt att uppfatta och tolka sociala signaler samt inleda, upprätthålla och avsluta samtal eller sociala kontakter överlag. Detta kan leda till att barn börjar söka uppmärksamhet på olämpliga sätt, vilket leder till att de verkar okänsliga gentemot andra. (Eresund & Wrangsjö, 2008, s. 55). Då impuls kontrollen är bristande har barnet också svårare att hantera känslor, planera och att tänka i nya banor (Broberg, Almqvist, Risholm Mothander, & Tjus, 2015, s. 428).

Impulsiva barn blir ofta tillsagda och kritiserade och får mindre beröm än andra barn (Webster-Stratton, 2007, s. 158). Om ett barn är mycket livligt på daghemmet leder det ofta till att barnet blir tillsagt, att det blir bråk och konflikter men det kan också ofta leda till stora missförstånd. Då det ofta går mycket snabbt med impulsiva barn kan de professionella inom småbarnspedagogiken ha svårt att hinna tänka efter hur de skall handla i situationen innan situationen faktiskt är där. De impulsiva barnen orsakar ofta problem både för sig själva och för andra barn utan att tänka på det. Problemen kan ta sig i uttryck i stunder där barnet tvingas sitta stilla länge, till exempel i samlingen. Risken blir då att barnet ofta blir tillsagt flera gånger om dagen av den professionella inom småbarnspedagogiken. Det här i sin tur leder till att barnet får en negativ upplevelse av

hela situationen och sina relationer kring händelsen, men det påverkar också barnets självkänsla på ett negativt sätt. (Edfelt, 2019, ss. 104-105).

Enligt von Tetzchner (2016, ss. 504-505) har det visat sig att impulsiva barn, som också är lätt distraherade och lätt irriterade har större risk för beteendeproblem i ungdomen. De visade sig bland annat att de hade sämre beteende, gjorde sämre val och fick olika skadliga beroenden (Goodwin, 2011). Mycket impulsiva barn kan också senare ha ett mer asocialt beteende (von Tetzchner, 2016, s. 505). Redan i 12 års åldern kan de ha tendenser att göra sämre val och få problem i framtiden (Goodwin, 2011). För att undvika senare problem hos dessa barn har medvetet förebyggande strategier varit till fördel (von Tetzchner, 2016, s. 505).

Risken då ett barn inte ännu har en tillräckligt utvecklad impuls kontroll är att de kan bli mycket tillsagda, de kan ses som okänsliga, använda sig av våld och bli utagerande. På grund av detta kan de även bli utanför. Det har konstaterats att dessa barn har fler problem i framtiden än andra barn.

3.4 Hur syns impulsiviteten på daghemmet

Det finns ofta barn på daghemmet vars beteende inte anses vara accepterat, och idag försöker man inkludera dem i den stora barngruppen i stället för att placera dem i mindre grupper, eller så kallade specialgrupper. Det är viktigt att få dem inkluderade och delaktiga för att få vardagen att fungera på daghemmet. (Ahonen, 2015, s. 15). Många av dessa barn har inte och kommer inte få någon diagnos, och lär sig med tiden de förmågor de har svårt med (Hejlskov Elvén & Edfelt, 2019, s. 20). Att barn har impuls kontroll kan vara en av de förutsättningar som krävs för att kunna delta i olika aktiviteter på daghemmet. I detta kapitel tas det upp hur ett impulsivt barn kan bete sig på daghemmet.

Hur olika impulser syns på daghemmet och i vardagen beror på vilken känsla det är som sätter i gång impulsen. Alla känslor uttrycker sig i olika handlingsimpulser. Till exempel när man är ledsen uttrycker sig känslan ofta i ångest, och impulsen kan bli att skrika eller att gråta och när man är arg kan handlingsimpulsen vara att gå till attack. En attack kan innebära både att skada personen fysiskt, eller genom att verbalt och psykiskt göra personen illa. Handlingsimpulser kan också handla om positiva känslor. (Sahlin & Malmquist, 2018, ss. 90-91, 94, 97, 99-100).

Om en specifik känsla sätter i gång impulsen behöver man som professionell inom småbarnspedagogiken veta vad man ska göra. Enligt Grunderna för planen för småbarnspedagogik skall barnen inom småbarnspedagogiken få hantera sina känslor samtidigt som de professionella inom småbarnspedagogiken skall hjälpa barnen på daghemmet att uttrycka sina känslor men också hjälpa till med att styra känslorna. Genom att barn förstår känslor och lär sig att sätta ord på dem stärks barnets emotionella färdigheter. (Utbildningsstyrelsen, 2018, ss. 21,26). När man förstår vilken känsla det är som styr, är det även lättare att hantera och diskutera situationen med barnet.

Barn som inte har fullt utvecklad impuls kontroll kan ha svårt att kunna vänta på sin tur, sitta stilla eller att lyssna när andra pratar (Edfelt, 2019, s. 104). Det är även vanligt att de börjar med en uppgift innan de vet vad de skall göra. Problemet behöver inte alltid vara i de yttre handlingarna, utan dessa barn kan även vara impulsiva i sina tankar. (Broberg, Almqvist, Risholm Mothander, & Tjus, 2015, s. 419). De har oftast de förutsättningar och den kunskap om hur man skall bete sig som krävs, men de har inte förmågan att använda dem på rätt sätt (Beckman, 2007, s. 136). Långsiktigt tänkande och att utföra planerade aktiviteter brukar även kunna vara svårt för dessa barn (Socialstyrelsen, 2010, s. 20).

En del barn tänker på ett extremt konkret och svartvitt sätt. Detta kan leda till svåra handlingsmönster var av den kognitiva flexibiliteten försvagas då en känsla tar över. Detta är viktigt att träna på i ung ålder eftersom det kan leda till en stor svårighet för barnet om hen alltid tänker impulsivt och minsta frustration är ett problem. Detta är kopplat till ängslighet ifall barnet inte kan reglera sina känslor och vägrar samarbeta. Som professionell inom småbarnspedagogik vill man att barnet ska förstå helheten och att det skall vara möjligt att ändra på rutiner. (Greene & Ablon, 2012, ss. 24-25). För att som vuxen förstå hur snabbt det går att reagera på de impulser som kommer kan man försöka att inte tänka på färgen "röd" när man läser ordet. Då kan man skapa sig en förståelse för hur svårt det kan vara att stå emot impulserna. (Hejlskov Elvén & Edfelt, 2019, s. 25).

Ett väldigt aktivt och impulsivt barn behöver oftast ha extra hjälp av en professionell inom småbarnspedagogik samt den vuxnas närvaro, vid situationer som bland annat konfliktlösning och att slutföra saker före hen börjar på något annat. Viktigt att man som professionell inom småbarnspedagogik alltid ligger ett steg före och har någon aktivitet eller något material att ta till om det behövs. (Edfelt, Sjölund, Jahn, & Reuterswärd, 2019,

s. 43). Materialet eller aktiviteten får inte vara för svår eller för krävande, eftersom impulsiva barn har visat att lättare aktiviteter är roligare och mer intressanta (Socialstyrelsen, 2010, s. 20).

4 Barn med utmaningar att bevara impulskontrollen

Det finns mycket man kan göra med ett impulsivt barn för att stärka impulskontrollen. Nedan finns beskrivet vad daghemmet kan göra för att hjälpa barnen att bevara impulskontrollen. Det beskrivs även olika metoder och strategier barn kan använda sig av för att hitta och utveckla sin impulskontroll men också hur man som professionell inom småbarnspedagogik kan tänka och lära ut impulskontroll till barn. Metoden kedjeanalys tas också upp och beskrivs noggrannare.

Enligt Lagen för småbarnspedagogik (540/2018) 3 §, är ett av småbarnspedagogikens syften att barnet skall behandlas likvärdigt och jämlikt, och att de barn som behöver stöd skall få det. De professionella inom småbarnspedagogik skall kunna identifiera behovet av stöd och ordna ett ändamålsenligt stöd för dessa barn. (Lag om småbarnspedagogik, 540/2018). Om stödet ordnas i ett tillräckligt tidigt skede stöder det barnets utveckling och lärande. Vid tidigt ingripande förebyggs eventuella problem, samtidigt som man förhindrar problemen från att växa och bli svårare. Enligt Grunderna för planen för småbarnspedagogik skall man ordna detta stöd efter barnets styrkor, men också efter vilket behov barnen har av stöd i samband med hur de utvecklas och lär sig. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 56).

Oberoende om ett barn är impulsivt eller inte är det meningen att ett barn också skall lära sig något på daghemmet. Dessa lärtillfällen kan ske i princip när som helst på dagen, men det krävs ändå att det skulle vara under en lugnare stund och inte då barnet springer omkring utomhus. Därför måste man skapa något sorts system för att kunna få en lugn stund även med de impulsiva barnen. (Edfelt, 2019, s. 105).

Effektiv träning och ett tidigt förebyggande av självkontroll och impulskontroll under de tio första levnadsåren gör stor skillnad för framtiden (Goodwin, 2011). Den absolut största skyddsfaktorn för dessa barn är att föräldrarna och de professionella inom småbarnspedagogiken är medvetna om barnets problematik och klarar av den påfrestning som det kan innebära (Broberg, Almqvist, Risholm Mothander, & Tjus, 2015, ss. 422-423).

4.1 Daghemmets tillvägagångssätt som stöd för barnets impuls kontroll

I detta kapitel kommer det tas upp olika strategier man kan använda sig av på daghemmet för att göra vardagen med de impulsiva barnen lättare. På daghemmet skall barnen uppmuntras att vara tålmodiga och lära sig att klara av olika misslyckanden, men barnen skall också uppmuntras till att hitta lösningar i situationer (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 25). Om man visar barnen förståelse för att de gör så gott de kan, ger stöd och låter de få tid på sig förbereder det barnen på kommande förändringar som kan utvecklas till det bättre (Eresund & Wrangsjö, 2008, ss. 53-54).

En del av de professionella inom småbarnspedagogikens arbete är att anpassa aktiviteterna så de passar även de barn med speciella behov (Hejlskov Elvén & Edfelt, 2019, s. 21). För att fånga barnens intresse kan man planera tillsammans med barnen. Med tydliga krav på barnet under aktiviteten och eventuella anpassningar minskar man på misslyckanden. (Carlsson Kendall, 2016, ss. 151-152). De situationer där barnet utsätts för triggande faktorer kan man försöka hitta beredskaper för den professionella inom småbarnspedagogiken, för barnet och för gruppen att klara situationen. (Prehn, 2015, s. 28). En triggande faktor kan vara stora barngrupper. Enligt Grunderna för planen för småbarnspedagogik kan man stöda barnet genom att ha smågruppsverksamhet. För att gruppen skall bli pedagogiskt ändamålsenligt krävs det också att man ser över gruppens storlek. (Utbildningsstyrelsen, 2018, ss. 17-18, 60).

Det har också visat sig att i situationer på daghemmet där verksamheten utgick mer från de professionella inom småbarnspedagogiken, orkade barnen inte följa med lika länge och blev mer rastlösa och mer okoncentrerade än om verksamheten utgick mera från barnen (Ahonen, 2015, s. 181). Situationer och aktiviteter som kräver mer mental ansträngning är bättre för barnets självkontroll, ifall att barnet faktiskt är motiverade till dem (Carlsson Kendall, 2016, s. 57).

I regel skall man som professionell inom småbarnspedagogiken också försöka undvika ordet inte. Genom att använda ordet inte sätts det i gång impulser hos barn att göra det som de inte får göra (Hejlskov Elvén & Edfelt, 2019, s. 25). Det har även visat sig att uppmaningar generellt är bättre att använda sig av, i stället för hot, kritik, fysiskt ingripande och ilska (von Tetzchner, 2016, s. 599). Detta hänger även ihop med tanken bakom metoden lågaffektivt bemötande.

Det krävs mycket av daghemmet för att få vardagen att gå ihop med impulsiva barn, eftersom de stunder där man måste sitta stilla och ha lugn och ro lätt skapar problem för de impulsiva barnen. För att underlätta impulsivt beteende hos barn på daghemmet kan det löna sig för de professionella inom småbarnspedagogiken att se över gruppens rutiner, vilka aktiviteter passar för vilket barn, samt vilka barn som fungerar tillsammans och vilka som inte fungerar lika bra. (Edfelt, 2019, s. 105). Även att hela tiden planera dagen så att man vet vad som händer till näst samt ligga steget före barnet och veta hur man skall kunna hjälpa vid svåra situationer som kan uppstå. (Gottberg, 2017, s. 97).

Samlingen är en specifik situation där impuls kontroll är en förutsättning för att barnet skall kunna delta (Edfelt, Sjölund, Jahn, & Reuterswärd, 2019, s. 103). Om ett barn inte kan sitta stilla länge, måste de professionella inom småbarnspedagogiken fundera över hur man kunde göra det på ett annat sätt så att barnet inte behöver sitta så länge (Edfelt, 2019, s. 105). Man kan till exempel under samlingen låta barnen sitta på en stol eller en kudde, eftersom det kan underlätta för barn med svårigheter. Även att varje gång avsluta samlingen på samma sätt, samt berätta vad som kommer att hända efter samlingen. (Edfelt, Sjölund, Jahn, & Reuterswärd, 2019, s. 103). Man kan också ha det impulsiva barnet bredvid sig, och låta det barnet vara aktivt under samlingen (Hejlskov Elvén & Edfelt, 2019, s. 21).

Man kan även hjälpa barnet att visualisera situationen. Genom att barnet får hjälp med detta får barnet en bättre helhetsbild, för att kunna fokusera på en sak i taget och strukturera den information barnet får. Ett timglas kan också användas för att visualisera tiden och göra den mer konkret. (Beckman, 2007, ss. 137-138). Bilder, föremål och tecken kan också användas för att stöda barnets språkförståelse enligt Grunderna för planen för småbarnspedagogik (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 44). I den tydliggörande pedagogiken satsar man mycket på att utveckla till exempel scheman, tidshjälpmiddel och annat för att underlätta vardagen (Edfelt, Sjölund, Jahn, & Reuterswärd, 2019, ss. 65, 68-69).

4.1.1 De professionellas roll vid stöd av barnets impuls kontroll

Bland det viktigaste i utvecklingen till bättre impuls kontroll är de vuxna i barnets omgivning. De vuxna, till exempel de professionella inom småbarnspedagogiken, fungerar som förebilder för barnet och barnet tar lätt efter hur de professionella inom småbarnspedagogiken agerar i olika situationer. (Gottberg, 2017, s. 95). Detta stöder även

Webster-Strattons (2007, ss. 93-94) påstående om att då de vuxna visar självkontroll och inte blir upprörda över barns oönskade beteende, ser barnet det, och orkar inte heller lägga energi på att fortsätta med det oönskade beteendet. Genom att de professionella inom småbarnspedagogiken väljer sina strider med barnet brukar också barnet förstå att det inte alltid lönar sig att starta bråk (Hedström, 2014, s. 97). Ignorerande av dåligt beteende är därför effektivt, i stället för att kritisera barnet. Alla beteenden kan inte ignoreras, utan det lönar sig att välja vissa specifika saker man vill ignorera. Beteenden som absolut inte kan ignoreras är mobbning, rymningar eller då barnet slåss. Beteende som kan ignoreras är när barnet klottar med maten, eller får skrikattacker då barnen inte får som de vill. (Webster-Stratton, 2007, ss. 93-95).

Som professionell inom småbarnspedagogik kan man hantera barn som inte vill samarbeta på olika sätt. Till exempel genom att ta bort de förväntningar man har på barnet minskar man risken att barnet når sin totala frustrationsnivå. Det ökar barnets chans att utveckla sin samarbetsförmåga då barnet själv får vara med och påverka. Barnet och den professionella inom småbarnspedagogiken ser på helheten av problemet och försöker hitta en lösning eller kompromiss. (Greene & Ablon, 2012, s. 60). De negativa reaktioner från de professionella inom småbarnspedagogiken leder oftast till en ond spiral, där barnet inte alls lär sig kontrollera sig själv (Carlsson Kendall, 2016, s. 152).

4.1.2 Miljöns inverkan på impulskontrollen

Genom att man på daghemmet skapar en passande miljö för alla barn har barnen lättare att klara av vardagen, men det underlättar också för de professionella inom småbarnspedagogiken att ha en fungerande arbetsmiljö (Edfelt, 2019, s. 105). Även här kan man se inslag av pedagogiken lågaffektivt bemötande, där man försöker skapa en lugn arbetsmiljö för att undvika affekt (Hejlskov Elvén, u.å). Enligt Grunderna för planen för småbarnspedagogiken skall både barnen och de professionella inom småbarnspedagogiken få en möjlighet att arbeta i en miljö utan stress, där man kan koncentrera sig utan problem (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 33).

Miljön under vilan är också viktig för att det impulsiva barnet skall komma till ro och koppla av. Det som kan användas i vilan för att ett impulsivt barn ska kunna lugna ner sig är att ha ett tyngdtäcke till barnet eller musik i hörlurar. Det är viktigt att man som professionell inom småbarnspedagogiken tar reda på hur barnen, speciellt de impulsiva barnen, lugnar

ner sig bäst och vilket hjälpmedel det i sådana fall behövs. (Edfelt, Sjölund, Jahn, & Reuterswärd, 2019, s. 110).

4.2 Barnets strategier för att bevara impuls kontrollen

I detta kapitel presenteras olika strategier som de impulsiva barnen själva kan använda sig av när de känner att det är svårt att ha kontroll över sina impulser. Barn kan redan i en tidig ålder använda sig av olika strategier för att behålla sin självkontroll och impuls kontroll (Hejlskov Elvén & Edfelt, 2019, s. 70). Var och en gör allt man kan för att kunna bevara självkontrollen i en situation. För att inte tappa självkontrollen har alla barn en egen strategi. Det finns bra strategier och strategier som omgivningen inte tar på ett lika bra sätt som barnet själv. Att avlägsna sig från situationen för att få lugn och ro, att få stöd från andra och att göra något som gör en trygg är bra exempel på vad man kan göra för att bevara självkontrollen. Dock är att fly, att slå eller att ropa fula ord också olika strategier barnet kan använda sig av, dessa är dock inte omtyckta av andra personer i situationen. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 68-69).

Strategier barn kan använda sig av i oroliga situationer kan ofta uppfattas som bråk och inte uppskattas av andra i barnets omgivning. Som professionell inom småbarnspedagogik måste man komma ihåg att de barn som använder dessa strategier inte gör detta för att bråka, utan för att det är de strategier barn tar till för att lösa situationen och bevara självkontrollen. I ett sådant tillfälle är det viktigt att man ger plats åt barnet och att man håller sig lugn, annars kan det eskalera till ett mycket stort bråk. Som professionell inom småbarnspedagogik vill man undvika att detta händer på nytt i framtiden, därför måste man ta reda på vad den bakomliggande orsaken är. Vid ett lugnt tillfälle kan man då fråga barnet varför hen gjorde som hen gjorde, därefter kan man diskutera vad man tillsammans kan göra för att lösa det på ett bättre sätt i framtiden. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, s. 70). Detta arbetar man även mycket med i metoden lågaffektivt bemötande (Hejlskov Elvén). Om man som professionell inom småbarnspedagogik vill hindra barn från att använda sina strategier, krävs det att man ger en annan strategi barnet kan använda sig av i stället eller hjälpa barnet hitta nya och fungerande strategier (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, ss. 70-71).

Ett visuellt beteendeprogram eller schema har också visat sig vara effektivt i träningen av självreglering och andra sociala färdigheter. För detta krävs det att man som professionell inom småbarnspedagogik kartlägger tydligt vilka beteenden man vill påverka, kartlägga vad som utlöser det och hur det kan påverka barnet. (Beckman, 2007, s. 145). Den pedagogiska dokumentationen är ett bra sätt att göra detta genom (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 39). Barnet kan samla till exempel guldstjärnor eller klistermärken som motivation. Det är dock viktigt att vara konsekvent och också låta barnet själv fundera över hur dagen har gått. Detta ökar barnets självmedvetenhet och självkontrollen förbättras. (Beckman, 2007, s. 145). Webster-Stratton (2007, s. 158) beskriver också att det är viktigt att berömma beteenden där barn visar sin självkontroll och impuls kontroll, speciellt om det är sådana barn som ofta är impulsiva och ouppmärksamma.

För att barnet skall få en bättre impuls kontroll kan man som professionell inom småbarnspedagogik till exempel hjälpa barnet att stå emot olika impulser. Det kan till exempel vara att barnet lär sig vänta på sin tur, eller lär sig tacka nej till något som skulle vara gott för just den stunden. (Gottberg, 2017, s. 95). Barnet kan själv, eller tillsammans med en professionell inom småbarnspedagogen öva på att gå i väg i stället för att agera utåt. Detta kan vara en metod för att barnet skall lära sig bevara självkontrollen, samt jobba på impuls kontrollen. (Hejlskov Elvén & Edfelt, 2019, s. 73). Även att hämta ett kramdjur, en bok eller räkna till tio tyst för sig själv kan hjälpa barnet bevara impuls kontrollen (Gottberg, 2017, s. 182).

En annan förebyggande strategi kan vara att lära barnen djup och lugn andning, samarbete och lära barnen förstå hur amygdalan i hjärnan fungerar vid det impulsiva beteende. Amygdalan har en central roll när det kommer till impuls kontroll. Genom att lära barnen att det finns en plats i hjärnan som gör att man reagerar starkt och impulsivt kan ge barnet en bättre förståelse och ett lugn. Barn har ofta olika erfarenheter av hur ofta och när impulserna blir starka. (Prehn, 2015, ss. 22-25, 28).

Genom att stärka motståndskraften mot en impuls kan det hjälpa barnet att skapa en förmåga att återhämta sig efter impulsen. Man kan använda sig av sånger med rörelser eller konkreta föremål, exempelvis lego, vars röda färg och representerar känslan arg. Detta ger barnet möjligheten att förklara och reglera känslor. Genom att nedreglera sin amygdala ger det kontroll över den överskridande känslan. Ett konkret exempel är amygdalafliken,

den hjälper barn att se hur amygdalan fungerar på ett visuellt sätt vid känslan frustrerad. Amygdalafaskan innehåller vatten och glitter. När barnet känner sig frustrerad tar man fram flaskan och skakar om den. Barnet får föreställa sig och visuellt se hur flaskan och glittret är tankarna som överskrider och snurrar runt. Men barnet får även se att efter ett tag faller glittret ner och blir stilla. Det är okej att brusa upp ibland och det kan vara en jobbig känsla, men efter ett tag lugnar allt ner sig. (Prehn, 2015, ss. 18, 35). Flaskan får gärna stå framme så att barnen lär sig använda den själva om det behövs.

4.3 Analys efter ett impulsivt beteende

Hos ett impulsivt barn sker saker mycket snabbt både fysiskt och i huvudet och därför kan hela händelseförloppet bli mycket oklart för barnet. För vissa barn kan det då hjälpa att man går igenom händelseförloppet med hjälp av en så kallad kedjeanalys. Det finns dock en del barn som inte klarar av detta, det kan bli för mycket för dem att ta in de misslyckanden impulsiviteten orsakat, eller de följder som uppkommit i och med impulsiviteten. Om detta är fallet kan man till en början mest fokusera på att konkret handleda barnet i vardagliga situationer. Då barnet går med på att prova detta skall barnet få beröm. Barnet får då en känsla av att hen har lyckats, och då är det lättare att prova den så kallade kedjeanalysen, när barnet märker att alla situationer inte slutar i kaos. Ett impulsivt barn drar nytta av att vuxna hela tiden ger stöd och handledning, den vuxna kan till exempel påminna barnet om vad man kommit överens om innan denna situation. (Riihonen & Koskinen, 2020, ss. 126-127). Genom att de professionella inom småbarnspedagogiken och barnen tillsammans reflekterar över saker hjälper det barnen att kunna observera sitt lärande, men också att känna igen sina egna styrkor. Detta stärker barnens tro på sitt eget kunnande. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 25).

Tidigare nämndes kedjeanalys som en metod att använda för att klart gå igenom ett händelseförlopp med ett barn. Kedjeanalys används för att lösa barns problem. Ett impulsivt barn kan ha väldigt svaga minnesbilder över vad som hänt innan ett så kallat impulsutbrott. Barnet kan ha felaktiga minnesbilder över vad som har triggat i gång impulserna. Med hjälp av denna kedjeanalys kan man få fram neutrala minnesbilder över själva händelseförloppet. Med kedjeanalys vill man bli medveten om barns känslor samtidigt som man vill ta hänsyn till dem. Då kan man fråga ett barn vilka känslor som kom fram i situationen och vilka tankar barnet hade i den situationen. Då barnet sedan bedömer

känslorna som uppkommit i början av situationen kan den professionella inom småbarnspedagogik få en uppfattning om varför det gick som det gick i en situation men inte i en annan. Om man utför kedjeanalys med ett barn i lekåldern blir det ofta att den professionella inom småbarnspedagogik får gissa sig fram till barnets känslor, då barnet själv i den åldern har svårt att sätta ord på känslor, här är det svårt att avgöra om man "gissat" rätt eller fel. Man kan ändå använda detta som en grund då man funderar hur man kunde hjälpa barnet. Det kan vara bra att använda kedjeanalys så gott som varje dag, i så många situationer som möjligt. Då blir metoden snabbare bekant för både barn och den professionella inom småbarnspedagogik och det känns mer naturligt att använda sig av den. (Riihonen & Koskinen, 2020, ss. 151-152).

Att diskutera med barnet om situationen, förutsatt att barnet är tillräckligt långt i sin språkliga utveckling, och berätta för barnet hur barnet kan göra annorlunda nästa gång kan vara ett sätt att lära barnet självkontroll och att hantera impulserna när dom kommer. Detta kan göras till exempel genom att rita situationen, använda dockor eller andra leksaker för att skådespela och visualisera situationen. (Hejlskov Elvén & Edfelt, 2019, ss. 70, 73).

5 Metod

Detta examensarbete är ett funktionellt examensarbete. I ett funktionellt arbete strävar man efter att utveckla en konkret produkt, till exempel en handbok eller att man ordnar någon form av aktivitet eller evenemang, och detta förverkligas i samarbete med de som arbetar inom området. I ett funktionellt arbete är det viktigt att det praktiska genomförandet av arbetet framkommer tydligt samt att man ser kopplingen mellan teorin och den praktiska delen av arbetet. Den skriftliga rapporten är en viktig del i det funktionella arbetet. Eftersom ett funktionellt arbete alltid resulterar i en konkret produkt är det viktigt att man under hela processen dokumenterar produktutvecklingen. (Vilkka & Airaksinen, 2003, ss. 9, 51). Detta examensarbets produkt är ett manus till en barnbok. Processen under arbetes gång har beskrivits noggrant under kapitel 6.

Vilkka och Airaksinen (2003) skriver att en del funktionella examensarbeten kan göras för ett företag eller för ett projekt, detta skall nämnas redan i början av arbetet. Då man samarbetar med ett företag eller projekt är det viktigt att ta reda på fakta och information

om projektet och ha projektet i tankarna då man skriver arbetet. Man kan också ha i åtanke att projektet eventuellt vill ha sin logo och sina färger synliga i arbetet. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 53). Detta examensarbete är inte gjort åt ett företag utan görs inom projektet Resursstarka barn – stöd till socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken, detta har skribenterna tagit upp redan i början på arbetet. Skribenterna har också tagit projektet i beaktande i produkten, det vill säga barnboken. Detta har gjorts genom att skribenterna använder sig av projektets figurer och färger.

Det är viktigt att man i ett funktionellt examensarbete har gjort en avgränsning för vem arbetet är riktat till, det vill säga vilken är målgruppen. I samband med avgränsningen för arbetet kan man fundera på varför man gör detta arbete, vilket problem som finns och vem detta problem berör. Innehållet i arbetet blir automatiskt mycket klarare och tydligare om man i början gör en tydlig avgränsning, samtidigt blir det lättare att få in väsentligt material i arbetet. Då avgränsningen sedan är gjord är det viktigt att skribenterna i arbetet tänker på vilket sätt som skulle vara det bästa för dem att utföra den funktionella delen av arbetet på, för att på bästa sätt få fram det till målgruppen som gjorts i avgränsningen (Vilkka & Airaksinen, 2003, ss. 38-40, 51). I detta examensarbete har skribenterna redan i ett tidigt skede beskrivit avgränsningen, samt beskrivit varför just denna avgränsning har gjorts. I själva produkten har skribenterna också tagit i beaktande avgränsningen, detta genom att tänka på att språket inte blir för svårt för barnen, men också genom att använda färger och mycket bilder i barnboken. Då man tar fram en produkt som en del av ett funktionellt arbete skall man också tänka på att produkten skall sticka ut från mängden av andra liknande produkter som redan finns (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 53). Detta har skribenterna tänkt på genom att använda sig av projektets figurer samt på ett unikt sätt presenterat både impulsbeteendet i barnboken samt en lösning för att bevara impulserna.

5.1 Litteraturoversikt och datainsamling

Då skribenterna började leta efter lämplig facklitteratur, var det svårt att veta vilka sökord som skulle användas i samband med sökningen. Eftersom det var svårt att hitta titlar med orden impuls kontroll, impulsivitet, självreglering och självkontroll togs det inspiration från äldre examensarbeten kring samma ämne och såg hurdana källor som hade använts. Detta gav en inblick i hurdan facklitteratur som skribenterna kunde låna, samt inom vilka områden man kunde hitta om impuls kontroll och impulsivitet i. Efter mycket sökande

hittades en mängd passande facklitteratur och artiklar till detta examensarbete. I samband med att lämplig litteratur hittades började skribenterna också förstå vad impuls kontroll innebar, och på samma gång blev det lättare att kunna leta vidare efter facklitteratur om detta ämne.

Vid sökningen av vetenskapliga artiklar har olika databaser på internet använts. Till exempel EBSCO host, Emerald och NB-ECEC. Tidskriften Early childhood education research och biblioteket Finnas tidskriftssamlingar har även använts för sökningen av artiklar och forskningar till examensarbetet.

De mest använda sökorden har varit de engelska orden "child", "children", "childhood", "early childhood education", "impulse control", "impulsivity", "self regulation" och "self-control". Sökningarna har också skett på svenska och finska. På svenska har sökorden varit bland annat "Barn", "småbarnspedagogik", "impulskontroll", "känsloreglering", "självkontroll" och "självreglering". På finska har det mest väsentliga sökordet varit "impulssin hallinta". Valet av sökord baserade sig på examensarbetets syfte och frågeställningar. Skribenterna tog även hjälp av personalen på biblioteket för att få hjälp med sökorden, men eftersom de flesta sökorden personalen på biblioteket föreslog redan var provade var det endast att konstatera det inte finns så mycket om detta inom detta område på databaserna.

Den allmänna begränsningen på databaserna har varit att artiklarna är vetenskapligt granskade. I början låg fokus på att leta nyare rapporter och artiklar, mellan årsintervallet 2015–2021, men senare även äldre artiklar från 2005–2021 eftersom det var svårt att hitta nyare forskning inom ämnet. Dessutom har sökfunktionen "full text", "tillgängliga för oss" och "referensgranskade" använts. Vidare analys av artiklarnas innehåll och motivering till att de är valda kommer under Bilaga 1.

5.2 Tillförlitlighet

Skribenterna har gjort examensarbetet tillförlitligt genom att använda vetenskapliga och akademiska källor. Eftersom en del av källorna förekom på finska och engelska, som inte är skribenternas modersmål kan det förekomma feltolkningar av texten och fel vid översättningen av dessa källor. Detta kan påverka tillförlitligheten av examensarbetet. Genom att använda många olika typer av källor som har kompletterat varandra har

skribenterna ökat tillförlitligheten på arbetet och gjort helheten större. Tillförlitligheten kan också påverkas då skribenterna mestadels använt sig av facklitteratur. Tillförlitligheten stärks också av att upplägget i arbetet följer de instruktioner och skrivregler som gäller för examensarbeten inom Novia. Därav har även artikelsökningen dokumenterats omsorgsfullt och grundligt.

Då man letar efter källor till ett arbete skall man vara källkritisk, då man väljer källa lönar det sig att se från vilket år källan är samt källans kvalitet. Speciellt vid forskningar är det viktigt att man väljer de allra nyaste forskningarna inom ämnet. (Vilkka & Airaksinen, 2003, ss. 72-73). Skribenterna har tänkt på att använda så nya källor som möjligt, i vissa fall har skribenterna använt sig av aningen äldre. Dessa källor är dock sådana som det, enligt skribenterna, inte gör något om de är äldre. Då skribenterna använt forskningar som källa har det varit så nya forskningar som möjligt. Vilkka och Airaksinen (2003) beskriver också att det inte är källornas mängd som avgör hur bra ett arbete är, utan det är källornas lämplighet och hur väsentliga de är i arbetet (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 76). Skribenterna har också varit noggranna med att skriva om texten till sin egen så att det inte finns risk för plagiat. De flesta källor är dessutom primärkällor, vilket ökar tillförlitligheten. I de fall där en sekundärkälla har använts, har orsaken varit att den primära källan inte varit tillgänglig. Detta kan dock påverka tillförlitligheten negativt.

Tillförlitligheten på detta examensarbete ökar även då texten stämmer överens med syftet och frågeställningarna för arbetet. Detta har gjorts genom att skribenterna genom hela arbetet har gått tillbaka och funderat över syftet och frågeställningarna, samt noga övervägt vad som är väsentlig information att ha med i arbetet utgående från syftet och frågeställningarna. Syftet och frågeställningarna har även justerats vid behov.

I ett examensarbete är det viktigt att det framkommer och beskrivs hur man tagit fram information samt varifrån informationen kommer. Det är viktigt att det framkommer hur man fört vidare den konkreta idén om materialet i ett funktionellt arbete till att det verkligen blir en produkt. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 55). Här har skribenterna noggrant beskrivit hela arbetsprocessen, från idéens uppkomst till själva beskrivandet av barnboken. Skribenterna har också tänkt på att lyfta fram evidens för varför dessa situationer har varit väsentliga att ha med i barnboken. Detta ökar tillförlitligheten. Den situationen i barnboken som har väckt övervägande funderingar är lunchsituationen. Skribenterna anser ändå att

situationen och lösningen utvecklar impuls kontroll indirekt, genom att den professionella inom småbarnspedagogik håller sig lugn och visar exempel på hur man behåller impuls kontrollen. Barnet kan då ta modell av den professionella inom småbarnspedagogik.

Eftersom examensarbetstiden har varit kort, har inte barnboken hunnit testats på fältet och i praktiken. Detta skulle skribenterna ha önskat, eftersom det skulle öka tillförlitligheten och trovärdigheten på att barnboken skulle vara till nytta. Det gör också att det är svårt att säga om barnboken fungerar enligt dess syfte och mål, men eftersom barnboken är skriven utgående från teori är hypotesen ändå att den fungerar. När barnboken är klar och illustrationerna är gjorda inom projektet, skulle man kunna testa boken i praktiken och utveckla den vidare utgående från den feedback som kommer.

När skribenterna har diskuterat centrala begreppens betydelse har det kommit fram till att ordens betydelse är oklara och går mycket in i varandras betydelse. För att göra arbetet mer klart och tydligt samt för att öka tillförlitligheten bestämde sig skribenterna för att göra en lista på de centrala begreppen i kapitel 2.2, där begreppens betydelse framkommer och även hur skribenterna har tänkt med betydelsen av orden i texten, för att klargöra detta för läsaren redan i början. Skribenterna strävar också efter att använda vetenskapligt accepterade begrepp, det vill säga begrepp som används i vetenskaplig forskning.

Tillförlitligheten kan påverkas på grund av att skribenterna har valt att inte fokusera på något vist kön, det vill säga skillnaden mellan pojkar och flickor. Det kan förekomma skillnader mellan de olika könen, fokuset ligger dock inte där, eftersom examensarbetet handlar mer om hur man kan stöda det impulsiva barnet, och inte skillnaden mellan könen.

5.3 Etiskt förhållningssätt

I Finlands grundlag tryggas vetenskapens frihet. Friheten ska användas ansvarsfullt. Yrkehögskolor följer de etiska principer inom forskning som Forskningsetiska delegationen (TENK) har skapat. (Forskningsetiska delegationen, 2019, ss. 25, 28). Skribenterna för ett examensarbete skall ta i beaktande dessa etiska anvisningar för sitt examensarbete. Skribenten skall använda sig av god vetenskaplig praxis under hela processen för examensarbete, visa ansvar för den vetenskapliga praxisen, följa de allmänna etiska principerna för humanforskning samt göra en etisk förhandsbedömning på olika utgångslägen, villkor och tillvägagångssätt. (Arene rf, 2020, s. 4).

Syftet med anvisningarna är att skapa ett etiskt och tillförlitligt arbete där man respekterar god yrkespraxis. Det finns centrala grunder för god vetenskaplig praxis från ett forskningsetiskt perspektiv. Forskning, dokumentering och presentation ses över noggrant och omsorgsfullt. I arbetet skall det tillämpas datainsamlings-, undersöknings- och bedömningsmetoder som grundar sig både vetenskapligt och etiskt. Man bör visa hänsyn och respektera andras arbeten och resultat och hänvisa till deras publikationer. Innan ett arbete inleds skall alla delaktiga ha godkänt rättigheter, ansvar, principer, skyldigheter och förvaringen samt rätten av material. Forskningens genomförande av betydelse meddelas till de involverade och rapporteras när resultaten publiceras. (Forskningsetiska delegationen, 2012, ss. 16, 18-19)

I arbetet har skribenterna använt sig av Forskningsetiska delegationens forskningsetiska anvisningar. Skribenterna har också i arbetet följt god vetenskaplig praxis. Genom att använda källhänvisningar och genom att källhänvisa, har skribenterna tagit hänsyn till de andra författarnas verk. Dessutom har skribenterna varit viktiga med att inte plagiera, utan skrivit texten på ett sätt så den blir personlig och med egna ord. Skribenterna har kritiskt granskat olika källor och noggrant valt ut de källor som anses mest trovärdiga inom det valda forskningsområdet. Analysen består av att arbetet har ett tydligt syfte och en analytisk struktur som följer skrivregler och uppställning. Skribenterna har stärkt analysen med slutsatser och exempel.

Det som eventuellt kan påverka de etiska riktlinjerna för arbetet är ifall det förekommer felöversättningar i arbetet. Tidigare nämndes det att skribenternas modersmål är svenska och därför kan det förekomma språkmissar i översättningarna av de texter som varit på finska eller engelska. Detta skulle kunna tolkas som att skribenterna inte följt de etiska riktlinjerna och inte tagit hänsyn till författarnas verk. Skribenterna har ändå försökt vara uppmärksamma med detta och diskuterat tillsammans svåra texter.

Skribenterna har i sin barnbok även valt att behålla figurerna från projektet Resursstarka barn könsneutrala, eftersom projektet har själv valt att figurerna är könsneutrala. Skribenterna vill därför inte heller generalisera eller lägga stämpel på något visst kön vid teoridelen av examensarbetet.

6 Produkt

I detta kapitel får man följa produktutvecklingen, tankarna kring hur boken är uppbyggd och varför. För att klargöra bokens innehåll kommer även en beskrivning på varför de så kallade situationerna och deras lösningar är med samt teorin bakom. I figurerna 1 - 4 presenteras dessa mer konkret med skribenternas egna ord för att tydliggöra dem.

6.1 Val av produkt

Skribenterna valde i detta examensarbete att utveckla en barnbok. I inledningen av examensarbetet kommer motiveringen till produkten, det vill säga barnboken. Böcker stöder barnets språkliga identitet och språkutvecklingen, och barnböcker öppnar också upp intresset hos barnet för skriven text. Språket är ett av de lärområden som kommer fram i Grunderna för planen för småbarnspedagogik. Skrivet språk stöder barn till att bli mera språkligt medvetna, samt ger dem mera kunskaper och färdigheter när det kommer till att börja läsa och skriva. Som professionell inom småbarnspedagogik skall man öppna barnets intresse för ordets betydelse, språkets struktur, stavelser och ljud. (Utbildningsstyrelsen, 2018, ss. 42-44). Gottberg (2017) beskriver också att fiktiva karaktärer ibland kan fungera som hjälp när man tränar impuls kontroll hos barn. Hon skriver också att en fiktiv karaktär kan användas i lärande syfte, och att det kan fungera bättre än om den vuxna står och berättar för barnet vad som är rätt och fel. (Gottberg, 2017, s. 97)

Språket är väldigt viktigt område att stöda när det kommer till barn och en bok är ett väldigt bra sätt att stöda det på. I en barnbok finns både bilder till text och det händer något på varje sida. Då barn tittar i eller lyssnar på en bok tränar de både sin fantasi, då de hittar på egna berättelser genom bilderna, och sitt ordförråd och blir mera språkligt medvetna. Inom småbarnspedagogiken ska barn få uttrycka sig verbalt och kroppsligt, detta är även något de professionella inom småbarnspedagogiken ska uppmuntra genom till exempel att använda sig av barnlitteratur på ett mångsidigt sätt. (Utbildningsstyrelsen, 2018, ss. 44, 46).

6.2 Produktutveckling

I detta kapitel beskrivs arbetsprocessen för den funktionella biten i examensarbete. Här kommer det fram de tankar och diskussioner som har hållits under arbetets gång. Till en början var tanken att göra en handbok för professionella inom småbarnspedagogiken, där

man kunde läsa om hur man kan bemöta barn med ett impulsivt beteende på bästa möjliga sätt. För att produkten skulle bli mer användbar och mer barncentrerad valde skribenterna ändå att komma på en mer kreativ idé. Därav kom idén att göra en barnbok för barn i åldern 3 - 5 år. Barnboken är centrerad mer för barnen, vilket även stöder projektets tanke. Skribenternas uppgift blev att skapa ett manus till en barnbok, som projektet Resursstarka barn sedan kan utveckla den grafiska designen till, utgående från skribenternas beskrivningar.

Boken skall vara lättläst och man skall kunna förstå boken enbart genom att kunna titta på bilderna, eftersom 3 - 5 åringar sällan kan läsa själv. Genom att göra boken på ett sådant sätt att den visar de situationer där barn kan, utgående från teorin i examensarbetet, ha svårt att bevara impulskontrollen ökar också trovärdigheten på syftet för examensarbetet. Detta har gjorts genom att skribenterna har presenterat olika strategier för att hantera impulserna så att både barnen och de professionella inom småbarnspedagogiken kan få stöd och hjälp.

6.2.1 Allmän diskussion om barnboken

I barnboken används figurerna från projektet Resursstarka barn, där några av figurerna anses impulsiva. Alla figurer har egna personligheter och är i grunden könsneutrala. Lilla Igelkott tycker om att leka med bollar, ger inte upp lätt och är bra på att försöka på nytt. Katten Mella är duktig på att leka med andra och tycker om att bygga till exempel snögubbar. Björnen Valle tycker om att läsa böcker, är bra på att lyssna och trösta andra. Kaninen Ralle tycker om att hoppa och är bra på att hjälpa andra. Skribenterna har även själva gjort små tillägg i figurernas personligheter. I barnboken har skribenterna även tänkt hålla alla figurer könsneutrala, och därför inte benämna dem med något speciellt pronomen. Till exempel har ord som mamma och pappa lämnats bort eftersom alla familjer kan se olika ut.

Tanken är att barnboken skall kunna läsas när som helst, i förebyggande syfte både hemma och på daghemmet. Man skall sedan kunna reflektera tillbaka till boken när det händer saker på daghemmet, till exempel när det uppstår en situation där barnet utför något impulsivt. Då skall man kunna ta stöd av barnboken och reflektera över hur man kan lösa situationen.

I boken kommer det även att finnas diskussionsfrågor under berättelsens gång som man kan diskutera tillsammans med barnen. Frågorna hänvisar till några av situationerna som uppkommer i barnboken. Diskussionsfrågorna ger möjligheten åt barnen att lättare följa med och vara delaktiga. Skribenterna har tänkt på att frågorna skall lämpa sig för barnen. Enligt Hejlskov Elvén & Edfelt (2019, s. 73) skall man diskutera med barn om händelsen för att de skall få reflektera över situationen, genom till exempel att visualisera den, och då lära sig hur man kan göra annorlunda nästa gång. Barnen har också rätt att få öva att berätta, förklara och diskutera (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 44). Diskussionsfrågorna gör även barnboken unik, eftersom det sällan förekommer färdiga diskussionsfrågor under sagans gång i barnböcker. Skribenterna anser detta som en viktig del att ha med, eftersom man ofta diskuterar med barnen under sagans gång.

6.2.2 Barnbokens uppbyggnad

Skribenterna insåg tidigt i processen att det fattades kunskap om barnböckers uppbyggnad, ordval samt meningarnas uppbyggnad, för åldersgruppen 3 - 5 år. Därför bestämde skribenterna sig för att läsa barnböcker för denna åldersgrupp på egen hand, för att få en bättre förståelse och mer kunskap om barnböcker för denna åldersgrupp. Efter detta konstaterades att barnböcker som redan finns är mycket färggranna. De har några meningar på varje sida och mycket bilder att se på. Detta blev även grundtanken bakom den barnbok som utvecklades. Färgerna i skribenternas barnbok har valts för att vara estetiskt tilltalande för barnen.

Vid uppbyggnaden av boken gjordes en Powerpoint, för att den visuella bilden av bokens uppbyggnad skulle bli klarare. I Powerpointen skissades en modell över eventuella situationer och lösningar. Vad gäller lösningarna var inställningen redan från början att barnet och den vuxna som läser boken skulle kunna använda sig av dessa lösningar, för att göra boken mer användbar. Skribenterna funderade också över att det skulle vara bra med en "figurpresentation" i början av boken, där det presenteras figurernas namn och någon egenskap. Skribenterna fick inspiration från att ha läst andra barnböcker, och tyckte därför att en figurpresentation i barnboken kunde vara en rolig idé och ge en bra överblick över figurerna i boken. Personligheterna figurerna har är projektets egna beskrivningar på figurerna. I Powerpointen finns också färdiga beskrivningar av illustrationerna för

barnboken, som projektet sedan får förverkliga. Ett uppslag är redan illustrerat av Jenny Wiik.

Gällande situationernas antal gick diskussionerna om det är bättre med en stor situation, eller flera små. En stor situation motiverades med att det inte skulle bli så rörigt att följa med i boken, medan fler mindre situationer skulle göra det mer verklighetstroget och lättare att identifiera sig med någon av situationerna, dessutom skulle boken då bli mer händelserik och komplex. Skribenterna kom överens om att fler små situationer lämpar sig bättre för vårt ämne, eftersom impulsiva barn sällan har problem under enbart en situation.

6.3 Motivering till val av situationer och strategier i barnboken

I detta kapitel kommer det fram den teoretiska bakgrunden till situationerna i boken. Detta är en sammanfattning av teorin i kapitel 3 och 4, och kan därför kännas som en upprepning av den redan nämnda teorin. Det kommer även fram hur man som professionell inom småbarnspedagogik kan lösa problemen, samt strategier barnet själv kan använda sig av för att bevara sin självkontroll och impuls kontroll. Situationerna och strategierna har noggrant valts ut utgående från teorin i examensarbetet, för att öka tillförlitligheten i examensarbetet.

För att tydliggöra situationerna har skribenterna valt att göra upp figurer för tanken bakom dem. Detta har gjorts genom att beskriva barnets impuls beteende, tanken bakom barnets beteende i boken och hur man kan stöda impuls kontrollen, det vill säga olika strategier. Strategierna och situationerna har diskuterats fram och tillbaka under arbetets gång, samt ändras fler gånger för att få dem så bra och trovärdiga som möjligt.

Överlag har skribenterna tänkt på att inte använda ordet "inte" i barnboken. Enligt Hejlskov Elvén & Edfelt (2019, s. 25) sätter ordet "inte" i gång impulser hos barnet att göra just det man säger att de inte skall göra. I boken har skribenterna också tänkt på att den professionella inom småbarnspedagogiken inte skall behöva säga till barnet många gånger. Det räcker med en gång och sedan får man hitta på en annan lösning om det inte fungerade. Edfelt (2019, s. 105) menar att impulsiva barn ofta blir tillsagda många gånger per dag, och risken är att barnen får en negativ upplevelse av situationen. Även livliga barn har en

tendens att bli mer tillsagda på grund av konflikter eller bråk. (Edfelt, 2019, s. 105). Detta är också en förklaring till Lillas personlighetsdrag "livlig" i boken.

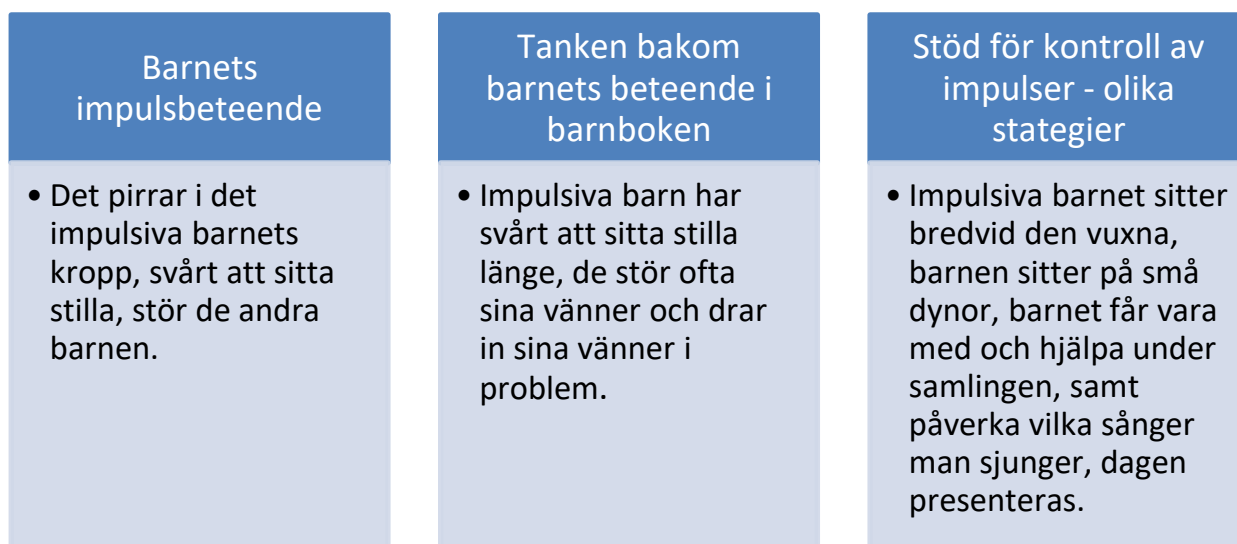
6.3.1 Samling

Under samlingsituationen i boken, kommer det fram att Lilla ibland kan ha svårt att sitta stilla under samlingen, och att hen därför har lärt sig att gå och sätta sig bredvid den professionella inom småbarnspedagogik. Enligt Hejlskov Elvén & Edfelt (2019, s. 21) kan det vara bra att ha det impulsiva barnet bredvid sig, samt låta barnet vara aktivt i samlingen. Samlingen är ofta en situation där det krävs impulskontroll hos barnet (Edfelt, Sjölund, Jahn, & Reuterswärd, 2019, s. 103), och barnet hamnar ofta sitta länge stilla (Edfelt, 2019, s. 104). Ibland kan det underlätta för barnen redan om de får sitta på till exempel små dynor (Edfelt, Sjölund, Jahn, & Reuterswärd, 2019, s. 103).

På bilden i boken kommer det även fram en rak rad med "bilder som stöd"-bilder, vilket också är en metod för att visualisera dagen för barnen. Enligt Grunderna för planen för småbarnspedagogik kan bilder användas som stöd vid barnets språkförståelse. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 44). Genom att presentera dagen kommer det även fram vad som händer efter samlingen, något Edfelt, Sjölund, Jahn & Reuterswärd (2019, s. 103) menar att är viktigt.

Senare under samlingen kommer det fram att Lilla börjar känna ett pirr i kroppen, samt börjar störa sina vänner. Enligt Edfelt (2019, s. 104) har det impulsiva barnen lätt för att orsaka problem både för sig själv och för andra barn, utan att själv lägga märket till det. Därför har skribenterna valt att ha med en sådan situation i boken, eftersom det är sådant som även händer i verkligheten för ett impulsivt barn. Lilla föreslår i boken för den professionella inom småbarnspedagogik om de kan sjunga "huvud, axlar, knä och tå"-sången. Enligt Ahonen (2015, s. 181) har situationer som utgår mer från den vuxna visat att barnen är mer rastlösa och okoncentrerade. Barn skall också få delta och påverka, det stärker deras självförtroende och sociala färdigheter (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 27). Den professionella inom småbarnspedagogik låter också Lilla vara aktiv i samlingen för att hen skall kunna koncentrera sig och hållas lugn.

På daghemmet skall barnet också bli uppmuntrat att vara tålmodigt, och den professionella inom småbarnspedagogik skall handleda barnet till detta. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 25). Detta tydliggör skribenterna i boken genom att be Lilla vänta tills dagens program har gått igenom, före de sjunger hens önskemål av sång. Det har även visat sig enligt Prehn (2015) att man kan stärka barnets motståndskraft genom att hjälpa dem återhämta sig efter impulsen. Detta genom till exempel sång och rörelse. (Prehn, 2015, ss. 18, 23-25).



Figur 1 – Motivering av val av situationer och strategier i barnboken - Samlingen

6.3.2 Lunch

I barnboken kommer det fram att när Lilla får veta vad det är för mat blir hen besviken. Ordet besviken diskuterades bland skribenterna, eftersom det kan anses vara ett svårt ord. Dock motiverades det med att det i Grunderna för planen för småbarnspedagogik står att barnets språkliga kunskaper utökas genom att ordförrådet breddas. Barns emotionella färdigheter blir också mer utvecklade när barn får lära sig att lägga ord på det de känner. (Utbildningsstyrelsen, 2018, ss. 26, 44). Därför valde vi att även ha en fråga här som man kan diskutera med barnen, för att barnen har en möjlighet att få kunskap och diskutera begreppet med en vuxen.

Enligt Broberg, Almqvist, Risholm Mothander & Tjus (2015, s. 419) är det vanligt att impulsiva barn börjar med en uppgift innan de vet vad de skall göra. Skribenterna har även tänkt att detta gäller andra saker, till exempel vid matsituationen är det lättare att kasta ur sig "jag tycker inte om" i stället för att faktiskt fundera igenom det först. I slutet av matsituationen kommer det även fram att Lilla gillade maten. Detta stöds av att barn kan

vara impulsiva i sina tankar också och inte endast i sina handlingar (Broberg, Almqvist, Risholm Mothander, & Tjus, 2015, s. 419). Vilket även kommer fram i barnboken.

Lilla börjar klotta med maten när hen inte får som hen vill. Enligt Webster- Stratton (2007, ss. 93-95) kan vissa beteenden löna sig att ignorera för att barnet inte skall få uppmärksamhet för dem. Ett sådant beteende är att klotta med maten. När den professionella inom småbarnspedagogik (Giraff) säger till Lilla, kryper hen under bordet. Att fly eller avlägsna sig är en strategi en del barn använder sig av för att bevara sin självkontroll. Dock anses den inte riktigt vara accepterad i alla situationer. (Hejlskov Elvén & Wiman, 2015, s. 69). Impulsiva barn har ofta de förutsättningar som krävs, men de kan inte använda sig av dem (Beckman, 2007, s. 136). I boken kommer det fram att Lilla använder sig av sin egen strategi, att fly, men detta uppskattas inte av Giraff.

I boken kommer det också fram att Giraff pratar med Lilla med lugn röst, och ber hen att komma och sätta sig. Enligt Gottberg (2017, s. 95) skall de professionella inom småbarnspedagogiken fungera som förebilder. Genom att den vuxna visar självkontroll till barnet, ser barnet det och orkar inte lägga tid och energi på att hålla på med det dåliga beteendet (Webster-Stratton, 2007, ss. 93-94). Detta tränar indirekt impulskontrollen hos barnet. Skribenterna är medvetna om att det inte är en strategi som barnet kan använda sig av eller direkt uppmärksammar, men det är trots allt en strategi den professionella inom småbarnspedagogik kan uppmärksamma.

När Lilla kommit upp från golvet diskuterar hen med Ralle. Ralle säger att hen inte heller tycker om all mat, men att man ändå skall smaka. Denna lösning tränar inte så mycket impulskontroll i sig, men tanken är ändå att barnet kan lära sig att det lönar sig att smaka, före man säger att man inte tycker om. Om ett barn börjar fundera i dessa banor kan det impulsiva beteendet då barnet utbrister "jag tycker inte om" brytas. Barnet lär sig indirekt att kontrollera sina impulser, även om det inte direkt kommer fram som en strategi.

Barnets impulsbeteende	Tanken bakom barnets beteende i boken	Stöd för kontroll av impulser
<ul style="list-style-type: none"> • Det impulsiva barnet säger genast att hen inte gillar maten. Barnet klottar med maten och kryper under bordet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Att fly är ett impulsbeteende som det impulsiva barnet använder sig av. Att klotta med maten är ett uppmärksamhets-sökand beteende. Impulsiva barn är ofta impulsiva i sina tankar, vilket gör att de kan utbrista "jag tycker inte om", även om de inte har smakat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Den professionella inom småbarnspedagogiken ignorerar barnets klottande, ber barnet lugnt att komma och sätta sig, bevarar sin egen självkontroll genom att inte bli frustrerad - visar indirekt hur man kan behålla sin impuls kontroll och självkontroll.

Figur 2 – Motivering av val av situationer och strategier i barnboken - Lunch

6.3.3 Vilan

I vilan är det Valle som har problem med att ligga stilla. Impulsiva barn har ofta problem i stunder där de behöver vara stilla och det skall vara lugn och ro (Edfelt, 2019, s. 105). Under vilan har skribenterna valt att Valle får läsa en bok, för att kunna hålla sig lugn i sängen medan hen väntar på att stiga upp. Det är viktigt att man som professionell inom småbarnspedagogik vet hur barnen fungerar, speciellt impulsiva barn, och hur de bäst lugnar ner sig, samt vilket hjälpmedel man kan använda sig av (Edfelt, Sjölund, Jahn, & Reuterswärd, 2019, s. 110).

Enligt Gottberg (2017, s. 182) är ett sätt att hjälpa barn att bevara sin impuls kontroll genom att låta dem till exempel hämta en bok att läsa. I barnboken kommer det också fram att de använder sig av en timer i vilan. Enligt Beckman (2007, s. 138) kan man använda sig av till exempel ett timglas för att visualisera tiden. Detta kan vara en strategi som både den professionella inom småbarnspedagogik och barnet själv kan ta fasta på, för att lösa situationer där det krävs impuls kontroll hos barnet.

Barnets impulsbeteende	Tanken bakom barnets beteende i boken	Stöd för kontroll av impulser - olika strategier
<ul style="list-style-type: none"> • Det impulsiva barnet kan inte ligga stilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsiva barn har svårt att varva ner, ta det lugnt samt vara stilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Den professionella inom småbarnspedagogik ger barnet en bok att bläddra i, och vet barnets behov av stöd. Timer för att visualisera tiden.

Figur 3 – Motivering av val av situationer och strategier i barnboken - Vilan

6.3.4 Utevistelse

Under utevistelsen sker det en situation, där Mella knuffar till Lilla på grund av att Lilla hann först och ta spaden och hinken som Mella ville ha. Enligt Asmervik, Ogden & Rygvold (1993, s. 101) har impulsiva barn kort mellan tanke och handling, vilket gör att de lätt blir utagerande vid frustrationer. Enligt Lagen för planen för småbarnspedagogik (540/2018) 10 §, skall barnet skyddas från all typ av våld på daghemmet (Lag om småbarnspedagogik, 540/2018). Dessutom skall den professionella inom småbarnspedagogik ta itu med konflikterna, samt lösa dem konstruktivt.

Mellas strategi i denna situation är att knuffa till Lilla, för att Mella inte vet någon annan strategi att använda. Som professionell inom småbarnspedagogik skall man agera i konflikter, och lära hur barn skall lösa den konstruktivt (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 31). I denna situation har skribenterna försökt visa att den professionella inom småbarnspedagogik kan ge barnet nya strategier för att lösa situationen i stället för att de skall använda sina egna strategier. Detta beskriver också Hejlskov Elvén och Wiman (2015, s. 70) att vara ett faktum för att kunna "förbjuda" barn att använda sina egna strategier.

Den professionella inom småbarnspedagogik börjar diskutera med barnen om vad som har hänt, samt frågar dem hur de skulle kunna lösa situationen. Det är ett bra sätt för barn att lära sig självkontroll och impuls kontroll genom att diskutera vad som har hänt. Det gör att barnet tänker efter och genom att ta upp det lär sig barnet kontrollera impulserna bättre

när de kommer. Genom att få en bättre helhetsbild kan man lättare fokusera på en sak i taget (Beckman, 2007, ss. 137-138).

Barnets impulsbeteende	Tanken bakom barnets beteende i boken	Stöd för kontroll av impulser - oluka strategier
<ul style="list-style-type: none"> • Det impulsiva barnet knuffar till sin vän för att få spaden och hinken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsiva barn reagerar ofta utåt om det kommer emot en för barnet oförutsägbar händelse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Den professionella inom småbarnspedagogik diskuterar med barnen. Diskussion ger ökad självkontroll och eftertanke. Lyssnar på barnen och kompromissar tillsammans med barnen om en lösning.

Figur 4 – motivering av val av situationer och strategier i barnboken - Utevistelse

7 Slutdiskussion och reflektion

Syftet med examensarbetet var att öka kunskap om barnets impuls kontroll för barn i åldern 3 - 5 år, och hur man som professionell inom småbarnspedagogik kan stöda utvecklingen av barnets impuls kontroll. Skribenterna har genom hela arbetet öppnat upp för hur barnets impuls kontroll fungerar samt hur man kan stöda utvecklingen av den. I kapitel 3 framkommer det hur utvecklingen av barnets impuls kontroll ser ut, vilka risker impulsivt beteende har, samt vilka orsaker som ligger bakom barnets impulsiva beteende.

En frågeställning för arbetet var hur man som professionell inom småbarnspedagogik kan handleda barn i att få kontroll över sina impulser. I kapitel 4.1, daghemmets tillvägagångssätt som stöd för barnets impuls kontroll, framkommer det svar på denna frågeställning. Direkta tillvägagångssätt kan till exempel vara att låta bli att använda sig av ordet "inte", fungera som förebild genom att välja sina strider och visa att man kan bevara sin självkontroll och impuls kontroll i jobbiga situationer. En lugn och anpassad miljö, smågruppsarbete samt att lära barnen hur de kan hantera situationer, till exempel att dra sig undan i stället för att gå till attack, är också effektiva sätt att lära barn hantera sina

impulser. Efter ett impulsutbrott kan man lugnt diskutera situationen öppet med barnet, vilket även gör att barnet funderar igenom situationen och får mer kunskap till nästa gång. Det är viktigt att ge beröm åt impulsiva barn även för små saker där barnet klarade av att bevara impuls kontrollen. Ett praktiskt exempel är på en metod är amygdalafaskan. Med den kan man lätt och effektivt kan beskriva impulserna för barnet. Ett Indirekt tillvägagångssätt kan vara att man tar med barnen i planeringen, samt anpassa aktiviteten enligt barnens intresse. Om man förbjuder barnet att använda sig av deras egna strategier för impuls kontrollen, måste man ge nya strategier i stället, samt som professionell inom småbarnspedagogik visa att man kan behålla impulserna samt självkontrollen i svåra situationer.

Den andra frågeställningen var varför det är viktigt att barn har en bra impuls kontroll, detta framkommer under kapitel 3.3, risker vid bristfällig impuls kontroll. Skribenterna beskriver där att barnen kan utsätta sig för allvarliga faror. De kan även ha svårt att fungera i grupp och bryta sociala normer, vilket kan leda till att de blir utanför och senare för social utsatthet. De sätter ofta sig själv i problematiska situationer, och drar ofta in sina vänner i dem också. Impulsiva barn har kort mellan tanke och handling. Barn med impuls kontroll har visat sig vara mer resursstarka och klarar sociala situationer bättre. Detta stöder även projektets Resursstarka barn – stöd för socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken syfte. En del av syftet med projektet är att öka kunskap i att stöda socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken, samt utveckla en modell för hur man kan stöda de utsatta barnen i barngruppen. Skribenterna har tagit projektets syfte i beaktande i arbetet, genom att lyfta upp risker samt metoder som stöd för det impulsiva barnet.

Målet med examensarbetet var att presentera verktyg för hur man stöder barnets impuls kontroll. Detta har gjorts under den teoretiska delen av examensarbetet i kapitel 4, men även i examensarbetets funktionella del, det vill säga i manuset till barnboken. I manuset till barnboken får man ta del av Lilla och resten av figurerna i projektet Resursstarka barn. Det framkommer i boken olika situationer där figurerna i tur och ordning använder sin impuls kontroll med hjälp av olika strategier. I boken presenteras även strategier som barnen och de professionella inom småbarnspedagogiken kan använda sig av. Dessa situationer är direkt tagna ur examensarbetets teoretiska del, vilket ökar tillförlitligheten på manuset till barnboken samt visar kopplingen mellan examensarbetets två delar.

Produktutvecklingen är noggrant beskriven och kopplingen mellan teoretiska delen och materialet kommer tydligt fram i kapitel 6.3.1 - 6.3.4 samt i figur 1 - 4. Skribenterna har under produktutvecklingens gång tagit reda på fakta i de situationer där kunskapen har varit för svag, för att få en bättre trovärdigheten på arbetet och barnboken. Diskussionsfrågorna är ett sätt att göra barnboken unik. Man diskuterar ofta med barn under böckers gång, och genom att skriva frågorna färdigt handlar också frågorna om impuls beteende och diskussion kring det. På grund av den korta tiden examensarbetet har utvecklats på, har inte barnboken testas i praktiken ute på fältet, vilket skribenterna skulle ha önskat. Barnboken har inte heller fått fullständiga illustrationer, utan enbart beskrivningar på hur illustrationerna skall se ut. Dessa kan projektet sedan förverkliga i framtiden. Det är därför svårt att säga om barnboken fungerar eller inte enligt dess syftet, men eftersom barnboken är utvecklat utgående från fakta är hypotesen ändå att den fungerar. Barnboken kan skickas ut till daghem för att testas och utvärderas när illustrationerna är gjorda inom projektet.

Barnboken innehåller också tillförlitliga och trovärdiga situationer. Detta har skribenterna gjort genom att noga fundera igenom hur det impulsiva barnet beter sig i boken, samt hur lösningarna tränar impuls kontrollen hos barnet. Den situationen som har väckt övervägande funderingar är lunchsituationen. Skribenterna anser ändå att situationen och lösningen utvecklar impuls kontroll indirekt, genom att den professionella inom småbarnspedagogik håller sig lugn och visar exempel på hur man behåller impuls kontrollen.

Examensarbetets innehåll är tillförlitligt och utgår från vetenskapliga källor. Skribenterna har i bästa förmåga översatt texter från engelska och finska, men eftersom skribenternas modersmål är svenska, kan det förekomma fel i översättningen. Skribenterna har även om möjligt använt sig av primärkällor, men om det inte har varit möjligt har sekundärkällor använts. Användningen av sekundärkällor kan påverka tillförlitligheten negativt. Eftersom barnboken inte är testad i praktiken kan det minska tillförlitligheten på barnbokens funktionsnivå. De etiska principerna har tagits noga i beaktande under arbetet, genom att skribenterna har skrivit texten med egna ord och gjort den personlig.

Styrkor i arbetet är att skribenterna har samma resursförstärkande syn på arbetet inom småbarnspedagogiken, samt anser att tidigt ingripande är det bästa för barn med utmaningar. Källorna som har använts inom arbetet har diskuterats noga mellan skribenterna, för att få fram relevansen av källan och innehållet. En svaghet i arbetet är att det har utförts enbart på distans, på grund av covid-19 pandemin. Skribenterna har därför inte träffats fysiskt, utan i stället kommunicerat via videosamtal och andra kommunikationstjänster. Samarbetet har trots detta fungerat bra, och skribenterna har känt att det trots detta har varit lätt att nå varandra. En annan svaghet är, som redan tidigare nämnts, att det har varit svårt att hitta forskning inom ämnet impuls kontroll hos barn i åldern 3 - 5 år.

Examensarbetet fungerar som stöd för professionella inom småbarnspedagogiken för att sprida kunskap om barnets impuls kontroll, samt hur man kan stöda den hos barnet. Ett vidareutvecklingsförslag kunde vara att man gör en serie med andra böcker om andra utmaningar, där projektet Resursstarka barns figurer medverkar. Skribenterna hoppas att andra som läser arbetet skall få en tillräcklig kunskap om barnets impuls kontroll och hur man stöder den, för att kunna stöda barnen med utmaningar med impuls kontrollen till resursstarka barn. Skribenterna har sett processen som lärorik och nödvändig, och att skribenternas kunskaper har ökat tydligt under arbetets gång.

Källförteckning

- Ahonen, L. (2015). *Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa*. Tammerfors.
- Arene rf. (2020). *Etiska rekommendationer för examensarbeten på yrkeshögskolor*. Hämtat från arene.fi : http://www.arena.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/ETISKA%20REKOMMENDATIONER%20FÖR%20EXAMENSARBETEN%20PÅ%20YRKESHÖGSKOLOR_2020.pdf?t=1578480382 den 25 Februari 2021
- Asmervik, S., Ogden, T., & Rygvold, A.-L. (1993). *Barn med behov av särskilt stöd*. Lund: Studentlitteratur.
- Beckman, V. (2007). *ADHD/DAMP - en uppdatering*. Studentlitteratur.
- Broberg, A., Almqvist, K., Risholm Mothander, P., & Tjus, T. (2015). *Klinisk barnpsykiatri - Utveckling på avvägar*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Carlsson Kendall, G. (2016). *Elever med neuropsykiatriska svårigheter - vad gör vi och varför*. Lund: Studentlitteratur.
- Davidsson, S., & Juslin, E. (2021). *Resursstarka barn - stöd till socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken*. Hämtat från novia.fi: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106091/Davidsson-Juslin-Det-resursstarka-barnet.pdf?sequence=1&isAllowed=y> den 6 April 2021
- Dominique, P., Frydenberg, E., Liang, R., Deans, J., & Su, L. (2018). Improving Coping Skills and Promoting Social and Emotional Competence in Pre-Schoolers: A Pilot Study on COPE-R Program. *Journal of Early Childhood Education Research*, ss. 362-391.
- Edfelt, D. (2019). *Utmaningar i förskolan - att förebygga problemskapande beteenden*. Stockholm: Gothia Fortbildning AB.
- Edfelt, D., Sjölund, A., Jahn, C., & Reuterswärd, M. (2019). *Tydliggörande pedagogik i förskolan*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Eresund, P., & Wrangsjö, B. (2008). *Bråkiga barn - Att förstå, bemöta och behandla*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Forskningsetiska delegationen. (2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Hämtat från www.tenk.fi: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf den 25 Februari 2021
- Forskningsetiska delegationen. (2019). *Etiska principer för humanforskning och etikprövning inom humanvetenskaperna i Finland*. Hämtat från www.tenk.fi: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioidin_ohje_2019.pdf den 25 februari 2021
- Gomes, L., & Livesey, D. (den 9 juni 2008). Exploring the link between impulsivity and peer relations in 5- and 6-year-old children. *Child: care, health and development*, ss. 763-770.
- Goodwin, J. (2011). *Self-Control could turn kids into successful adults*. HealthDay.

- Gottberg, M.-P. (2017). *Medkänslans pedagogik*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Greene, R. W. (2014). *Explosiva barn*. Lund: Studentlitteratur.
- Greene, R., & Ablon, J. (2012). *Att bemöta explosiva barn*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Hedström, H. (2014). *Barn som oroar - bemötande och metoder i förskola och förskoleklass*. Stockholm: Lärarförlaget. Hämtat den 8 April 2021
- Hejlskov Elvén, B. (u.å). *Lågaffektivt bemötande*. Hämtat från hejlskov.se: <https://hejlskov.se/lagaffektivt-bemotande/> den 8 april 2021
- Hejlskov Elvén, B., & Edfelt, D. (2019). *Beteendeproblem i förskolan - om lågaffektivt bemötande*. Stockholm: Natur & kultur.
- Hejlskov Elvén, B., & Sjölund, A. (2018). *Hantera, utvärdera, förändra med lågaffektivt bemötande och tydliggörande pedagogik*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Hejlskov Elvén, B., & Wiman, T. (2015). *Barn som bråkar - att hantera känslostarka barn i vardagen*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Lag om småbarnspedagogik, 540/2018*. (den 13 7 2018). Hämtat från Finlex: <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2018/20180540>
- Mischel, W. (2014). *Marshmallow-testet Att bemästra självkontroll*. Leck: Brockman, Inc.
- Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H., & Laakso, M.-L. (2017). *Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa*. Hämtat från https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf. den 18 april 2021
- Prehn, A. (2015). *Hjärnsmart pedagogik - Stimulera barns lärandem empati, inre lugn och självkontroll*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Riihonen, R., & Koskinen, M. (2020). *Kuinka kiukku kesytetään? - Lasten aggressiokasvatus*. Keuruu: PS-Kustannus.
- Sahlin, H., & Malmquist, E. (2018). *Känslor som kraft eller hinder En handbok i känsloreglering*. Stockholm: Natur & kultur.
- Socialstyrelsen. (2010). *Barn som utmanar - Barn med ADHD och andra beteendeproblem*. Hämtat från socialstyrelsen.se: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2010-3-6.pdf> den 26 Januari 2021
- Svensk ordbok. (2009). *Svenska akademins ordböcker*. Hämtat från Svensk ordbok: <https://svenska.se/so/?id=21985&pz=5> den 17 mars 2021
- Utbildningsstyrelsen. (den 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 Februari 2021

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

von Tetzchner, S. (2016). *Utvecklingspsykologi*. Lund: Studentlitteratur AB.

Webster-Stratton, C. P. (2007). *De otroliga åren - en handledning i problemlösning för föräldrar till barn mellan två och åtta år*. Lund: Palmkrons.

Innehållsanalys av vetenskapliga artiklar

Studiens namn	Exploring the link between impulsivity and peer relations in 5- and 6-years old children
Författare, år, land	Gones L., Livesey D., 2008, Australien
Sökord, källa/databas	impulsivity or impulsiveness or impulsive or impulse control och children, EBSCO host
Sökdatum och avgränsning	13.1.2021, fulltext tillgänglig, referatgranskad
Studiens syfte	Se hur sambandet mellan relationer mellan barnen hänger ihop med barnets impulsivitet
Varför artikeln valdes	Relevant eftersom förhållandet mellan barnen kan vara en bidragande faktor till att barn är mer impulsiva är intressant för oss

Studiens namn	Improving coping skills and promoting social and emotional competence in pre-schoolers: A pilote study on COPE-R Program
Författare, år, land	Dominique Pang, Erica Frydenberg, Rachel Liang, Jan Deans, Liying Su, 2018, Australien
Sökord, källa/databas	“Self-regulation”, jecer.org
Sökdatum, avgränsning	13.1.2021
Studiens syfte	Att få kunskap om hur hanteringen av utmanande situationer och beteende hos barnen i åldern fyra till fem ändrar med hjälp av deras metod
Varför artikeln valdes	Relevant studie eftersom den behandlar de hos 4 - 5 åringar och hantering av beteende.

Studiens namn	Self-Control could turn kids into successful adults
----------------------	---

Författare, år, land	Reportern Jenifer Goodwin, 2011, HealthDay
Sökord, källa/databas	“self-control”, “kids”, “research”, Tritonia Finna
Sökdatum, avgränsning	13.1.2021
Studiens syfte	Forskare samlade på data över barns självkontroll från åldern 3 till de var 32. Jämförelser skedde kring intelligens, social klass samt bedömningar från föräldrar, lärare och individerna själva.
Varför artikeln valdes	Relevant eftersom studien som publicerades i Proceedings of the National Academy of Sciences visade att barn som visade ha bättre självkontroll vid tidig ålder växte upp med bättre förhållanden.

Manus till barnboken:

<p>Baksida av boken:</p> <p>I denna bok får man följa Igelkotten Lilla under Lillas dag på dagis, man får också träffa Lillas vänner. Det händer mycket på Lillas dagis under en dag. Lilla och vännerna får hjälpas åt att klara av allt som händer.</p> <p>Denna bok är ett hjälpmedel för att ge idéer för hur man kan hjälpa barn att bevara impuls kontrollen. Denna barnbok görs som ett tillägg till ett examensarbete inom projektet Resursstarka barn.</p>	<p>Pärmsida:</p> <div data-bbox="874 488 1310 607" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>LILLAS DAGISDAG</p> </div> <p>Visuell bild:</p> <p>Alla vännerna (Mella, Lilla, Ralle och Valle) sitter inne på dagis och bygger med klossar på golvet. Alla ser glada ut och har roligt tillsammans. Också Giraff sitter med på golvet.</p> <p>Julia Gullans, Alexandra Holländer, Annika Lindroos, Emma Stenbacka</p>
---	--

<p>Detta är Igelkotten Lilla, Lilla är livlig och viljestark. Något av det roligaste Lilla vet är att leka med bollar. Lilla har spring i benen och ger inte upp i första taget.</p> <div data-bbox="592 1093 767 1218" style="text-align: right;">  </div> <div data-bbox="280 1272 384 1406" style="text-align: right;">  </div> <p>Igelkotten Lilla bor hemma hos Stora Igelkott. Stora Igelkott är Lillas förälder som tar hand om Lilla. Stora Igelkott för och hämtar Lilla från dagis</p> <div data-bbox="264 1447 528 1581" style="text-align: right;"> <p>Katten Mella tycker om att vara på dagis och få leka med alla vänner. Mella tycker speciellt om att få bygga och vara händig.</p> </div> <div data-bbox="592 1440 740 1592" style="text-align: right;">  </div>	<div data-bbox="852 1048 1094 1182" style="text-align: right;"> <p>Giraff är vuxen på dagiset som ser efter barnen. Giraff hjälper även barnen ifall något går på tok. Giraff är snäll och trygg.</p> </div> <div data-bbox="1166 1014 1310 1167" style="text-align: right;">  </div> <div data-bbox="863 1216 1011 1341" style="text-align: right;">  </div> <p>Björnen Valle är omtänksam och tycker om att lyssna på sina vänner. Behöver någon tröstas, då ställer Valle upp. En av Valles favorit saker att göra är att läsa böcker.</p> <div data-bbox="860 1447 1166 1581" style="text-align: right;"> <p>Kaninen Ralle är energisk och tycker om att hoppa och skutta. Ralle är väldigt duktig på att hjälpa sina vänner och tycker alla ska vara glada.</p> </div> <div data-bbox="1198 1453 1374 1597" style="text-align: right;">  </div>
---	--

Bilderna är lånade från: Resursstarka barn - Stöd till socialt utsatta barn inom småbarnspedagogik, Skrivet av Susanne Davidsson, Eva Juslin, 2021

Visuell bild: Pärbilden

Text: Julia Gullans, Alexandra Holländer,
Annika Lindroos, Emma Stenbacka
Illustratör: Jenny Wiik
2021



Lilla klär av sig ytterkläderna och hänger upp sin gula jacka på sin plats. Lilla ställer också sina skor fint vid väggen.

Lilla vinkar hejdå till Stora Igelkott. Sedan går Lilla tillsammans med Giraff till matbordet och sätter sig vid sin plats.

Visuell uppbyggnad:(på vänster sida) En bild på när Lilla, Stora Igelkott och Giraff står i tamburen. Stora Igelkott och Giraff pratar med varandra. Medan Lilla klär av sig sina skor. Lillas jacka hänger redan på kroken.

- Hej! säger Lilla till sina vänner som också sitter och äter morgonmål.

Giraff hämtar en smörgås och ett glas mjölk åt Lilla. Lilla börjar genast äta.



Visuell uppbyggnad:(höger sida) En bild på när Lilla sitter vid matbordet. Bredvid Lilla sitter Kaninen Ralle och framför Lilla sitter några andra figurer. På bordet finns smörgåsen och ett glas. Giraff skalar päron.

- Nu får ni städa undan morgonmålet och gå på samling, säger Giraff.

Under samlingen brukar de gå igenom dagen, och sedan brukar barnen få välja några sånger att sjunga.

Lilla kan ibland tycka att det är svårt att sitta stilla under samlingen. Lilla sätter sig bredvid Giraff på golvet, för då kan Lilla bättre följa med.

Visuell bild: (över hela uppslaget) En bild när figurerna sitter på en rund matta på golvet "bakifrån". Alla sitter på små dynor golvet och Lilla sitter bredvid Giraff, och har Ralle på andra sidan. På väggen bredvid Giraff ser man "bilder som stöd" bilder, där de går igenom dagen. (bild på morgonmål, samling, utelek, lunch, vila, mellanmål, utelek och hem, en rad med bilder under varandra)

(Brukar ni ha svårt att sitta stilla? Hur gör ni då för att orka?)

Idag börjar Lilla ändå känna att det pirrar i kroppen. Lilla vill hoppa upp och börja springa runt i rummet. Lilla börjar också prata med de andra barnen och försöker få deras uppmärksamhet.

Lilla vet att Giraff inte tycker om detta, men Lilla kan inte hindra sig.

- Kan vi inte göra något annat än att bara sitta stilla? frågar Lilla och kommer med förslaget att sjunga "Huvud, axlar, knä och tå"

Visuell bild: Vänster sida: man ser att det börjar pirra i Lillas kropp, och att Lilla börjar störa de andra i samlingen, de andra barnen börjar titta på Lilla istället för på Giraff.

- Vi går igenom dagen först, så kan vi sjunga sen. Men du kan få hjälpa mig att sätta upp bilderna på dagsschema, säger Giraff.

Efter en stund börjar de sjunga Lillas önskesång. Alla ställer sig upp för att vara med och göra rörelserna.

"Huvud, axlar knä och tå, knä och tå,

Huvud axlar knä och tå knä och tå..."

När de har sjungit klart är det också andra barn som vill önska en sång.

Visuell bild: Höger sida: en bild på när man ser att de sjunger "huvud, axlar, knä och tå" där alla står upp.

Efter samlingen går alla barn och klär på sig ytterkläder. De skall gå ut och leka.

Visuell bild: (över hela uppslaget): Utegården där alla barnen leker med t.ex. Bollar, gungor, sandlåda och Giraff som övervakar. Helhetsbild var det händer mycket och många färger.

Det håller på att bli vår och barnen leker med bollar ute på gården. Lilla älskar att leka med bollar. Den blåa bollen tycker Lilla extra mycket om.

Efter en stund ropar Giraff in alla barnen som är ute på gården och säger det är dags för lunch.

Barnen klär av sig, tvättar händerna och går och sätter sig på sina platser. Giraff berättar vad det blir för mat.

- Idag blir det ärtsoppa, säger Giraff och då blir Lilla besviken.

(Varför tror ni Lilla blev besviken?)

Visuell bild: (Vänster sida) Giraff är på gården och ropar på barnen, som leker på gården och de börjar springa mot Giraff

Lilla får sin mattallrik framför sig, men vägrar äta av maten då hon inte gillar ärtsoppa.

- Det ser inte gott ut, jag vill inte äta, säger Lilla.

- Du kan ju smaka i alla fall, säger Giraff.

Visuell bild: (Höger sida) Lilla sitter med armarna i kors och ser arg/besviken ut vid matbordet. Bredvid Lilla sitter Kaninen Ralle och några andra. Maten är på tallriken framför Lilla. Giraff står vid matkärnan och lägger upp maten på faten.

Då Lilla inte får som Lilla vill börjar Lilla klotta med maten.

Efter en stund kryper Lilla ner under bordet och gömmer sig, i stället för att smaka på maten. Giraff böjer sig ner under bordet och säger med lugn röst:

- Kom upp och sätt dig på din stol igen så fortsätter vi äta. Även om man inte tycker om maten så måste man ge andra matro.

Visuell bild: (vänster sida): Bild på Lilla när Lilla sitter under matbordet, man ser också Giraff som lutar sig ner under bordet och pratar med Lilla.

Då Lilla satt sig på sin stol igen, säger Ralle:

- Jag tycker inte heller om alla maträtter, men brukar ändå smaka och ibland är det riktigt gott.

Lilla smakar då på sin ärtsoppa och tycker att det faktiskt är gott.

Visuell bild: (höger sida) Bild på matbordet där Lilla sitter och smakar på ärtsoppa och Ralle sitter bredvid Lilla

Nu är det dags att gå och vila en stund. Giraff läser en saga för barnen. Sagan är Lillas favoritsaga, och Lilla följer noga med vad som händer i sagan.

Efter att sagan är slut blir det tyst i rummet. Valle har svårt att somna och snurrar runt i sängen. Giraff ger Valle en bok att titta i medan de andra vilar. Det hjälper Valle att lugna ner sig och inte störa de andra barnen som sover.

Visuell bild: (över hela uppslaget) Bild av vilorummet där Giraff sitter på en stol, Valle ligger i sin säng och tittar i en bok. En del barn som sover och en del tittar på sitt kramdjur. Timern som finns på väggen t.ex.

Giraff ställer en timer som visar hur länge det är kvar att ligga stilla i vilan.

Valle väntar på att få stiga upp och leka igen med sina vänner, men vet att man måste ligga still en stund ännu.

Efter vilan blir det mellanmål och efter mellanmålet är det dags för utomhuslek igen tills dagisdagen är slut.

Mella skyndar att klä på sig för att hinna få en spade och en hink före någon annan hinner ta dem.

Mella är först klar av alla barnen men Lilla hinner ändå ut före och tar spaden och hinken som Mella hade tänkt ta.

Visuell bild: (Vänster sida): Barnen klär på sig i tamburen. Mella i fokus

Nu blir Mella arg och knuffar till Lilla.

Lilla faller ner på marken och börjar gråta.

Visuell bild: (höger sida): Lilla ligger i/vid sandlådan och är ledsen

Giraff hör att Lilla gråter och går fram till dem och ber Lilla och Mella att berätta vad det är som har hänt.

-Vad skulle ni kunna göra annorlunda nästa gång?, frågar Giraff av Mella och Lilla.

(Vad tycker ni att Lilla och Mella skulle kunna göra annorlunda nästa gång?)

Visuell bild: (Vänster sida): Giraff står vid Mella och Lilla och diskuterar

De börjar fundera tillsammans. De kommer fram till att de kan bygga tillsammans eller turas om att leka med spaden och hinken.

Lilla och Mella märker att det är mycket roligare att leka tillsammans än att bråka.

Visuell bild: (Höger sida): Mella och Lilla leker tillsammans och bygger t.ex. ett sandslott tillsammans.

Nu kommer Stora Igelkott och hämtar hem Lilla, och dagisdagen är slut.

Lilla berättar för Stora Igelkott hur dagen har varit. Lilla ser mycket fram emot att komma tillbaka till dagis imorgon för att leka med Mella och de andra barnen.

SLUT

Visuell bild: (över hela uppslaget): Stora Igelkott kommer och hämtar Lilla och de är på väg hem från dagisgården.