

Min känslöresa

Ett material för att inom småbarnspedagogiken stöda barnets emotionella färdigheter vid en skilsmässa

Patricia Hafström

Hanna Klärich

Alina Konttinen

Linnea Lindberg

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Utbildning till socionom, Åbo

Åbo 2022

EXAMENSARBETE

Författare: Patricia Hafström, Hanna Klärich, Alina Konttinen, Linnea Lindberg

Utbildning och ort: Socionom (YH), Åbo

Titel: Min känslöresa – ett material för att inom småbarnspedagogiken stöda barnets emotionella färdigheter vid en skilsmässa

Datum: 26.4.2022 Sidantal: 42

Bilagor: 4

Abstrakt

I Finland slutar cirka 40 % av alla äktenskap i skilsmässa. Majoriteten av de finländska barnen i åldern 0–5 år deltar i småbarnspedagogisk verksamhet och personalen inom småbarnspedagogiken kommer med stor sannolikhet att möta barn som upplever en skilsmässa. Detta är ett funktionellt examensarbete som ingår i Yrkehögskolan Novias projekt *Resursstarka barn*. Syftet med arbetet är att utveckla ett material som kan användas inom småbarnspedagogiken för att stöda 3–5-åriga barns emotionella färdigheter där föräldrarna genomgår en skilsmässa. Materialet fokuserar på att utveckla barnens emotionella färdigheter, för att de ska kunna hantera sina känslor i den kris som kan uppstå vid en skilsmässa.

En litteraturöversikt gjordes för att ta fram teori kring skilsmässa, emotionella färdigheter och känsloreglering för att kunna utveckla materialet. Utifrån teorin konstaterades det att alla barn reagerar olika på föräldrars skilsmässa. En negativ upplevelse av en skilsmässa kan ha en långvarig påverkan på barnet, men en fungerande vardag, rutiner och trygga vuxna är några skyddsfaktorer för barnets mående.

Materialet *Min känslöresa* består av visuella och kreativa övningar som barnet tillsammans med en personal inom småbarnspedagogiken regelbundet arbetar med. Målet med materialet är att barnet ska lära sig identifiera, uttrycka och utveckla sina känslor och emotionella färdigheter. Materialet utgörs av bland annat övningar där barnet får fundera på var olika känslor känns i kroppen, hur stor känslan är, vem barnet får tröst hos samt olika färgläggnings- och ritövningar.

Språk: svenska

Nyckelord: skilsmässa, Resursstarka Barn, småbarnspedagogik, emotionella färdigheter, känslohantering

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Patricia Hafström, Hanna Klärich, Alina Konttinen, Linnea Lindberg

Koulutus ja paikkakunta: Socionom (YH), Turku

Nimike: Tunnematkani – Luovia tehtäviä lapsen tunnetaitojen tukemiseen varhaiskasvatuksessa avioerotilanteissa / Min känslorsa – Ett material för att inom småbarnspedagogiken stöda barnets emotionella färdigheter vid en skilsmässa

Päivämäärä: 26.4.2022 Sivumäärä: 42

Liitteet: 4

Tiivistelmä

Suomessa 40 % avioliitoista päättyy eroon. Koska enemmistö 0–5-vuotiaista suomalaislapsista osallistuu varhaiskasvatukseen, on todennäköistä, että varhaiskasvatuksen henkilökunta jossain vaiheessa uraansa tapaa lapsia, jotka käyvät läpi vanhempiensa eron. Tutkimuksissa on tullut esille, että kaikki lapset reagoivat jollain tavalla vanhempiensa eroon ja huono kokemus vanhempien erosta saattaa vaikuttaa lapseen vielä pitkäänkin eron jälkeen. Tutkimusten mukaan tukemalla lapsen tunnetaitoja ja niiden kehitystä, voidaan vaikuttaa positiivisesti lapsen terveyteen ja kokonaisvaltaiseen kehitykseen.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä osana Yrkeshögskolan Novian Resursstarka barn-projektia. Opinnäytetyötä ja materiaalia varten selvitettiin miten avioero vaikuttaa lapseen sekä miten tunnetaitoja ja tunteiden hallintaa voidaan harjoitella visuaalisin keinoin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää materiaali, jota voidaan käyttää varhaiskasvatuksessa tukemaan 3–5-vuotiaiden lasten tunnetaitoja avioerotilanteissa.

Materiaali koostuu visuaalisista ja luovista tehtävistä, joita lapsi tekee säännöllisesti yhdessä varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa. Kehittämistyön materiaalin tavoitteena on, että lapsen tunnetaidot kehittyvät sekä hänen on mahdollista oppia tunneilmaisua sekä tunnistamaan tunteitaan. Tehtävät koostuvat erilaisista harjoituksista, kuten millaisilta ja missä eri tunteet tuntuvat kehossa, kuinka voimakailta tunteet tuntuvat, keneltä lapsi hakee lohtua sekä erilaisista piirtämis- ja väritysharjoituksista.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: avioero, Resursstarka Barn, varhaiskasvatus, tunnetaidot, tunnesäätely

BACHELOR'S THESIS

Authors: Patricia Hafström, Hanna Klärlich, Alina Konttinen, Linnea Lindberg

Degree Programme in Social Services, Turku

Title: My Emotional Journey – Creative Exercises to Support the Emotional Skills of Children in Early Childhood Education Experiencing a Divorce / Min känslöresa – Ett material för att inom småbarnspedagogiken stöda barnets emotionella färdigheter vid en skilsmässa

Date: 26.04.2022 Number of pages: 42

Appendices: 4

Abstract

In Finland, 40 % of all marriages end in a divorce. Most of the Finnish children between 0–5 years participate in early childhood education. Because of this, many professionals working in early childhood education will sooner or later meet a child who's experiencing a divorce at home. This Bachelor's thesis is a part of the project *Resursstarka barn* at Novia University of Applied Sciences. The purpose of this thesis is to produce a material that supports the developing of emotional skills of 3–5-year-old children who are experiencing a divorce.

A literature review was conducted to find theoretical support for the material. The authors searched and collected theory from various reports, books and websites of organisations about divorce, children's reactions, emotional skills and how it's possible to support these with the help of visual materials. According to the theory, the conclusion was made that every child can show different reactions to their parents' divorce. When a child experiences big changes in their life, they're in need of support from their parents to feel safe. Professionals in early childhood education have an important role as supportive and safe grown-ups in the child's life when everything else may feel insecure.

Based on the theory, the material that the thesis resulted in consists of different creative exercises for children. The exercises are supposed to support the children in developing emotional skills, which can help them manage the feelings that may arise from experiencing the divorce. Together with a professional in the early childhood education, the child gets help to identify and manage their emotions through the exercises where the child can reflect on what they are feeling along with exercises that consist of coloring, drawing and other visual and creative exercises.

Language: Swedish

Key words: divorce, Resursstarka Barn, early childhood education, emotional skills, emotional management

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Arbetets disposition	2
1.2	Avgränsningar	3
1.3	Centrala begrepp	5
2	Bakgrund	6
2.1	Grunder för den småbarnspedagogiska verksamheten	6
2.2	Arbetets förebyggande syfte	7
3	Metod	9
3.1	Metodbeskrivning	9
3.2	Tillförlitlighet och generaliserbarhet	11
3.3	Forskningsetiska frågeställningar	12
4	Skilsmässan påverkar hela familjen.....	13
4.1	Skilsmässan förändrar vardagen	13
4.2	Skilsmässan sett ur barnets synvinkel.....	15
4.3	Barnets skyddsfaktorer	16
4.4	Småbarnspedagogikens roll.....	18
5	Barnets emotionella färdigheter och känslohantering.....	20
5.1	Barns reaktioner på skilsmässan	20
5.2	Skilsmässan väcker känslor hos barnet.....	23
5.3	Barnets emotionella färdigheter	24
5.4	Stöda barnets emotionella färdigheter genom visuellt material	26
6	Min känslaresa	28
6.1	Utvecklingsprocessen av materialet.....	28
6.2	Materialets uppbyggnad och innehåll.....	31
7	Diskussion och granskning.....	35
7.1	Granskning av det egna arbetet.....	35
7.2	Professionellt förhållningssätt.....	38
	Källförteckning	39

Bilagor

Bilaga 1: Sökhistorik

Bilaga 2: Del A, Information till personal inom småbarnspedagogik

Bilaga 3: Del B, Information till föräldrar

Bilaga 4: Del C, Min känslaresa

Figurförteckning

Figur 1. Äktenskapsstatistiken i Finland de senaste 30 åren. (Statistikcentralen, 2021a)...	14
Figur 2. Sammanfattning av barnets skyddsfaktorer.	18
Figur 3. Sammanfattning av reaktioner som barn kan uppleva då de får ta del av en skilsmässa.	22
Figur 4. Sammanfattning av vanliga efterreaktioner barnet kan få av en skilsmässa. Efterreaktioner kan pågå i flera år och periodvis kan barnet uppvisa ett avvikande beteende.	22
Figur 5. Sammanställning av den teoretiska bakgrunden för materialet Min känslöresa....	29
Figur 6. Pärmsidan för barnets material, Min känslöresa.....	31
Figur 7. Bild ur materialet där de tre delarna presenteras för användaren	32
Figur 8. Bild av två övningar i del C, Min känslöresa.....	33
Figur 9. Bild ur materialet på anteckningsrutan för personalen.	34

1 Inledning

I Finland deltar 77 procent av alla barn under skolåldern i någon form av småbarnspedagogisk verksamhet (THL, 2021). Majoriteten av alla finländska barn spenderar således dagligen tid tillsammans andra barn och personal inom småbarnspedagogiken där det skapas en lärande gemenskap som har som mål att utveckla barnets färdigheter och kompetenser. För att barnets vardag ska fungera så smidigt som möjligt behöver ett fungerande samarbete mellan barnets familj och småbarnspedagogiken skapas. Detta lägger grund för förståelse och utveckling av barnets färdigheter och kompetenser men skapar även förutsättningar för samarbete mellan hemmet och småbarnspedagogiken om det uppstår en utmanande situation i barnets liv. (Utbildningsstyrelsen, 2018, ss. 19, 35).

Ungefär 13 500 gifta par skilde sig i Finland under år 2020 (Statistikcentralen, 2021a). Antalet barn som berörs av en skilsmässa ingår inte i statistiken men forskning visar att en skilsmässa kan vara en traumatiserande upplevelse som kan väcka starka känslor hos barnet (Fladmo & Hertlein, 2017, s. 2). Det är viktigt att uppmärksamma barnets reaktioner i och med skilsmässan eftersom alla barn är individer som reagerar på olika sätt. En del barn kan känna lättnad och må bättre efter skilsmässan medan skilsmässan för andra kan orsaka problem med välmående och emotionella färdigheter såväl tillfälligt som på långsiktigt. (Nilsson, 2008, s. 20). I forskning av Theunissen, Velderman, Cloostermans & Reijneveld (2017, s. 840) uppmärksammas barns emotionella och beteendemässiga problem orsakade av skilsmässa och det framkommer att skilsmässa kan påverka den emotionella, fysiska och psykiska hälsan hos barnet. Även i forskning av Toklu (2020, s. 14) framkommer det att barn som har skilda föräldrar uppvisar utmaningar i beteendet i form av exempelvis ökad negativt socialt beteende, ökad aggression och nedstämdhet.

Ett fungerande samarbete mellan hem och småbarnspedagogik skapar förutsättningar för att hjälpa barnet att hantera den förändrade familjesituationen (Bergström, 2018, s. 114). Även tillfälligt stöd kan räcka för att stöda barnet i bearbetningen av reaktioner och känslor som uppstår i samband med föräldrarnas skilsmässa. Om föräldrarna inte kan ge det stödet så kan barnet få stöd av personal inom småbarnspedagogiken. Barnet spenderar mycket av sin tid i småbarnspedagogisk verksamhet vilket samtidigt är en neutral plats med trygga vuxna runtomkring. Personalen inom småbarnspedagogiken kan få en betydande roll i utvecklandet av barnets känslöhantering då man tillsammans inom den småbarnspedagogiska

verksamheten kan träna barnets emotionella färdigheter. (Mahony, Walsh, Lunn, & Petriwskyj, 2014, s. 2846; Davidsson & Juslin, 2021, s. 29).

Syftet med detta arbete är att utveckla ett material som kan användas inom småbarnspedagogiken för att stöda 3–5-åriga barns emotionella färdigheter där föräldrarna genomgår en skilsmässa. Frågeställningarna för detta arbete är:

1. Hur påverkas barnet av föräldrarnas skilsmässa och hur kan det synas inom småbarnspedagogiken?
2. Hurdant material kan stöda barnets emotionella färdigheter?

Detta är ett funktionellt examensarbete som är en del av projektet Resursstarka Barn för Yrkeshögskolan Novia. Ett resursstarkt barn beskrivs av Juslin & Davidsson (2021, ss. 5–6) som ett barn som på basis av sina egna förutsättningar och med stöd av andra utvecklas till en egen person. Barnet stöds bland annat i att lära sig förstå sina egna kompetenser, stärka sin självkännetdom och få en positiv inställning till omvärlden. Detta uppnås med stöd från vuxna runtomkring barnet.

På basis av arbetets teoridel skapas ett material med kreativa övningar för barnet vars föräldrar genomgår en skilsmässa. Barnet får utföra övningarna tillsammans med en trygg vuxen inom småbarnspedagogiken. Materialet har som mål att hjälpa barnet att känna igen, behandla och uttrycka sina känslor samt utveckla de emotionella färdigheterna genom kreativa och visuella övningar. Med hjälp av övningarna och en trygg vuxen från småbarnspedagogiken kan barnets känslor samt barnets reaktioner på föräldrarnas skilsmässa följas upp och barnets självbild förstärkas. Målsättningen är att barnet ska göra övningarna regelbundet under åtminstone ett år för att utvecklingen är möjlig att ses. Utöver materialet till barnet ingår även informationsdelar till de vuxna, en riktad till personalen inom småbarnspedagogiken och en riktad till barnets föräldrar.

1.1 Arbetets disposition

I det inledande kapitlet leds läsaren in i arbetet och dess tematik. Arbetets syfte och frågeställningar och disposition presenteras varefter de avgränsningar som gjorts redogörs för läsaren. Det första kapitlet avslutas med att förklaringar av arbetets centrala begrepp. I kapitel två behandlas arbetets bakgrundsfaktorer. Projektet Resursstarka barn presenteras eftersom detta examensarbete ingår i projektet och därefter beskrivs de lagstadgade

dokumenterna som ligger som grund för den småbarnspedagogiska verksamheten. Kapitlet avslutas med en presentation av examensarbetets förebyggande syfte.

Kapitel tre presenterar examensarbetets metodval samt arbetets tillförlitlighet, generaliserbarhet och de forskningsetiska frågeställningarna. Arbetets teori framkommer i kapitel fyra och fem. Teoridelen baserar sig på aktuell och relevant forskning, boken, rapporter och webbsidor. För att läsaren ska förstå problematiken kring barn som upplever en skilsmässa inleds teoridelen med ett kapitel om skilsmässa och hur den påverkar familjen, vilka skyddsfaktorer som finns för barnet och även betydelsen av småbarnspedagogisk verksamhet lyfts fram. I följande teorikapitel har fokus flyttats till barnets emotionella färdigheter, känslohantering samt reaktioner på skilsmässan. Här ingår även teori som stöder tanken om att goda emotionella färdigheter hjälper barnet i dess känslohantering vid en upprivande situation, som en skilsmässa kan vara. Kapitlet avslutas med en redogörelse av hur visuellt material kan stöda utvecklingen av barns emotionella färdigheter.

I kapitel sex presenteras det material som skapats på basis av arbetets teoridel. Här ingår en redogörelse av hur materialet utvecklats, dess uppbyggnad samt innehåll. Kapitlet innehåller beskrivande bilder tagna från materialet, som i sin helhet går att se som bilaga 2–4. I det avslutande kapitlet beskrivs examensarbetets resultat och skribenternas granskar det egna arbetet samt det material som skapats. Arbetets avslutas med en utvärdering av skribenternas professionella utveckling.

1.2 Avgränsningar

Den första avgränsningen som gjordes var grundad på det projekt där examensarbetet ingår. Arbetet är en del av Projektet Resursstarka barn vars mål är att stöda socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken (Davidsson & Juslin, 2021, s. 6) och projektet riktar sig således till barn i åldern 0–5 år. Ytterligare en åldersavgränsning valdes att göras och åldersspannet begränsades till 3–5 år, detta eftersom materialet är tänkt att uppmärksamma barnets känslor i och med föräldrarnas skilsmässa. Enligt Mannerheims barnskyddsförbund (2013a, ss. 15–16) börjar barn vid tre års ålder tydligare visa sina känslor, så väl negativa som positiva. En treåring börjar även ha förmåga att verbalt uttrycka de känslor som hen upplever och barnet börjar få förståelse i att hen har egna rättigheter i livet. Yngre barn upplever också känslor men kan inte i samma utsträckning uttrycka dem med ord eller förstår vad de innebär. I treårsåldern börjar även barnets tal och minne utvecklas så pass mycket att barnet kan berätta om sina tankar och behov (Bergström, 2018, s. 175). Ett fyraårigt barn kan vanligtvis berätta

sina åsikter samt vad hen upplevt och förväntar sig att andra människor pratar med och lyssnar på barnets tankar och åsikter (Mannerheims Barnskyddsförbund, 2013b, ss. 14-15). Anknytningen mellan barn och föräldrar har i fyraårsåldern ytterligare stärkts och det finns en grundläggande trygghet hos barnet till sina föräldrar (Bergström, 2018, s. 179). I femårsåldern använder de flesta barn ord i stället för handlingar för att uttrycka sina känslor och känslolivet är nu växlande från en stark känsla till en annan. (Mannerheims Barnskyddsförbund, 2013c, s. 14).

Följande avgränsning som gjordes var att reflektera över vem materialet i huvudsak kommer att rikta sig till, hur den ska användas, dess utformning och vilken tematik materialet ska stöda hos målgruppen. Beslut togs att det är barnet som ska stödjas i skilsmässan och att materialet således i huvudsak ska rikta sig till barnet. För att barnet ska kunna använda materialet så ändamålsenligt som möjligt så behöver barnet stöd av en vuxen. Det beslutades att den vuxna som ska handleda barnet i användningen av materialet ska vara en trygg person för barnet, som kan stöda barnet som upplever en skilsmässa i hemmet. Eftersom materialet riktar sig till barn som deltar i småbarnspedagogisk verksamhet så togs beslut om att den person som ska handleda barnet i användningen av materialet även arbetar inom småbarnspedagogiken. Med det rätta verktyget kan stödet ges effektivt och systematiskt inom den småbarnspedagogiska verksamheten.

Eftersom en skilsmässa väcker känslor hos barnet, som kan vara både av positiv och negativ karaktär, är tanken att materialet ska få fram de känslor skilsmässan väcker hos det drabbade barnet. I examensarbetets teoridel presenteras bland annat barns vanligaste reaktioner på en skilsmässa, vilka barnets skyddsfaktorer kan vara och barnets emotionella färdigheter. Detta kommer ligga som grund för examensarbetets produkt. Det beslutades om att materialet ska vara kreativa övningar där barnet tillsammans med den vuxna gör olika övningar som ska hantera och bearbeta barnets känslor som uppkommit i och med föräldrarnas skilsmässa. Materialet ska utformas med ett för barn tilltalande visuellt färg- och formspråk. Materialet får inte innehålla för mycket text utan vara uppbyggd av korta, kreativa känslövnningar för barnet. Materialet kommer innehålla bilder av Djurvännerna som skapats inom projektet Resursstarka Barn där examensarbetet ingår. Karaktärerna är skapade av illustratören Jenny Wiik för projektet, och projektledare Lena Storbacka-Järvinen har gett lov åt skribenterna att använda karaktärerna och befintliga bilder i det tilltänkta materialet. Slutligen togs beslut om att materialets fokus skulle ligga på hur personal inom småbarnspedagogik kan stöda barnet.

1.3 Centrala begrepp

Här presenteras de centrala begrepp som förekommer i arbetet. Dessa begrepp anses vara viktiga att förtydliga för att läsaren för att förstå sammanhanget i arbetet.

Småbarnspedagogik innebär fostran, undervisning och omsorg (infoFinland.fi, 2020) för barn mellan 0–5 år i hela Finland (Davidsson & Juslin, 2021, s. 6). Småbarnspedagogiken är en del av det finska utbildningssystemet och finns för att komplettera och stöda fostran i hemmet samtidigt som det bidrar till barnets välbefinnande. Verksamheten kan ordnas som daghemsverksamhet, familjedagvård eller öppen småbarnspedagogisk verksamhet. Det är kommunens ansvar att ordna verksamheten, och se till att alla barn kan få det på sitt modersmål, svenska, finska eller samiska. Den vanligaste småbarnspedagogiska verksamhet är den som ges på daghem. (Utbildningsstyrelsen, 2018, ss. 7, 14-15, 18).

Enligt kapitel 6 i lag om småbarnspedagogik (540/2018) kan **personal inom småbarnspedagogik** vara lärare, socionom, barnskötare, speciallärare eller föreståndare. Eftersom barnet inte känner till skillnaden på de olika yrkesgrupperna och användaren av materialet kan vara vem som helst av ovannämnda personer, går alla dessa yrkesgrupper under benämningen personal inom småbarnspedagogik i detta arbete.

Skilsmässa är då två gifta personer väljer att genomgå äktenskapsskillnad och det är en juridisk process som en domstol behöver döma. Äktenskapsskillnad sker då antingen den ena maken dör eller dödförklaras eller då en eller båda makarna ansöker om skilsmässa. (Äktenskapslag, 1929/234). En **separation** innebär att två sambos (inte gifta) väljer att flytta isär och enligt lag om upplösning av sambors gemensamma hushåll 3 § (26/2011) ska paret ha bott ihop i minst fem år, ha ett gemensamt barn tillsammans eller haft gemensam vårdnad om ett barn. I detta arbete har skribenterna valt att använda ordet skilsmässa eftersom det för barnen inte är någon större skillnad om föräldrarna skiljer sig eller separerar, barnens upplevelse kommer troligtvis vara snarlik oavsett. Därför väljs det ena ordet för att förenkla skrivandet och läsandet.

Emotionella färdigheter innebär att kunna identifiera, tåla, bearbeta, reglera och uttrycka känslor. Med hjälp av emotionella färdigheter går det även att ta hänsyn till andras känslor. Brist på emotionella färdigheter kan leda till ältande av tunga känslor och okontrollerbara känslsammanbrott. Emotionella färdigheter styr hur människor hanterar det som händer i livet och bidrar till självkänedom samt en känsla av att kunna påverka egna tankar och känslor. Emotionella färdigheter hör även starkt ihop med sociala färdigheter eftersom en

person med emotionella färdigheter även klarar av att ta andra människor i beaktande i olika sociala situationer. En människas beteende, anpassningsförmåga samt både det fysiska och psykiska välbefinnandet påverkas av emotionella färdigheter. För barn är det svårt att känna igen, uttrycka och hantera sina känslor och för att kunna utveckla emotionella färdigheter behöver barn stöd av vuxna. (Jääskinen, 2017, ss. 34-36).

Känslohantering är ett begrepp som innebär att uppleva, acceptera och uttrycka sina känslor på ett sätt som både en själv och omgivningen mår bra av. Att kunna hantera sina känslor innebär att det finns en förmåga att kunna ge utlopp för de kraftiga känslorna, som ilska och sorg, så de inte ligger och gror inuti en. En god känslohantering innebär att personen har hittat lämpliga sätt att avreagera sig på. (Psykportenförunga.fi, u.d.). **Känsloreglering** handlar om att kunna iaktta, uttrycka och reglera sina känslolägen. Detta är en färdighet som en person behöver lära sig. Känsloregleringen börjar läras in redan då personen är ett barn, genom att föräldrarna tillåter barnet att uppleva olika känslor, lärs att uttrycka sina känslor i ord och att barnet lär sig att lugna sig efter ett känsloutbrott. Utvecklingen av denna färdighet kan störas, t.ex. om barnets uppväxtförhållande inte är idealiskt, eller om föräldrarna själv har svårigheter med känsloregleringen. (Psykporten, u.d.).

2 Bakgrund

Detta examensarbete görs inom projektet Resursstarka barn, som är ett treårigt (2020–2022) projekt inom Yrkeshögskolan Novia där målet är att stöda barns välmående redan från barnets tidiga år. Fokus ligger på att öka beredskapen för att kunna stöda socialt utsatta barn genom att producera metoder och material för personal inom småbarnspedagogiken. Genom dessa material stärks samarbete mellan föräldrar och småbarnspedagogiken samt barnets sociala och emotionella färdigheter. Alla barn är viktiga och det är de vuxnas roll att stöda barnet och ge en god start i livet där trygghet, omsorg och kärlek ingår. För att uppnå detta måste stödet komma från flera håll. Stödet ska komma både hemifrån samt från småbarnspedagogiken, eftersom barnet spenderar en stor del av sin vardag där. (Resursstarka barn, 2022; Davidsson & Juslin, 2021, ss. 6-7; Juslin & Davidsson, 2021, s. 1).

2.1 Grunder för den småbarnspedagogiska verksamheten

Enligt kapitel 3 § 1 i lagen om småbarnspedagogik (540/2018) är syftet med småbarnspedagogiken bland annat att främja en helhetsmässig uppväxt, välbefinnande och utveckling enligt barnets ålder och utvecklingsnivå i en miljö som är trygg och utvecklande. Lagens

syfte är även att trygga ett verksamhetsätt som respekterar barnet och som tryggar växelverkan mellan barnet och personalen inom småbarnspedagogiken, utvecklar barnets förmåga till samverkan samt främjar barnets förmåga att delta i kamratgruppen. Enligt lagen ska man även inom småbarnspedagogiken säkerställa barnets möjligheter att få delta i och påverka sådana angelägenheter som berör barnet självt.

Följande styrdokumentet som sätter nationella riktlinjer för hela den småbarnspedagogiska verksamheten är Grunderna för planen för småbarnspedagogik (Utbildningsstyrelsen, 2018, ss. 21, 24, 26). Där beskrivs hur småbarnspedagogiken bland annat har som uppgift att stöda barns välbefinnande och trygghet. Barn behöver olika färdigheter för att kunna växa mot en aktiv och självständig individ som redan genom småbarnspedagogisk verksamhet lär sig att påverka sitt eget liv samt vårt samhälle. Emotionella färdigheter och hur viktigt det är träna dem inom småbarnspedagogiken lyfts fram i dokumentet i flera sammanhang. En av småbarnspedagogikens värdegrunder är en hälsosam och hållbar livsstil samt mångsidig kompetens vilka innefattar barnets emotionella färdigheter och hur man kan förstärka dem. Med hjälp av personalen kan barnet träna på att lära uttrycka sig själv och barnet får verktyg till att lära sig att identifiera sina egna känslor. Barnen handleds till att förstå känslornas innebörd samt kunna benämna dem med ord.

Vid utvecklingen av examensarbetets material har det tagits fasta på delar ur Lag om småbarnspedagogik (540/2018) och Grunderna för planen för småbarnspedagogik (Utbildningsstyrelsen, 2018). De utvalda delarna har ansetts relevanta för materialets grundläggande funktion. Materialet ska lära barnet uttrycka och bearbeta sina känslor kring skilsmässan samt främja barnets utveckling och trygghet i uppväxten. Eftersom säkerställandet av barnets möjligheter att delta i och påverka angelägenheter som berör barnet själv är lagstadgat ska materialet rikta sig till barnet och vara barnets eget.

2.2 Arbetets förebyggande syfte

Småbarnspedagogiken är en viktig del av det förebyggande barnskyddsarbetet eftersom det kan vara en utmaning att hitta och nå de barn och familjer som behöver stöd. Det går att gynna barns möjligheter till positiv utveckling och minska sociala problem genom att ge barn tidigt stöd i olika miljöer. För att personal inom småbarnspedagogiken ska kunna stöda barns utveckling behövs kunskap om barns livsvillkor. Detta innebär att personal inom småbarnspedagogiken behöver vara medvetna om riskfaktorer hos familjen och det enskilda barnet. Risker som kan kopplas till barns närmiljö är bland annat arbetslöshet, otrygg

hemmiljö, brist på rutiner i vardagen, våld och beroendeproblematik i familjen samt brist på stimulans och möjlighet till lärande. Individuella risker som kan finnas hos ett barn kan vara bland annat sjukdom, funktionshinder, störning i anknytningen, ensamhet samt traumatiska eller tunga upplevelser av exempelvis en skilsmässa. Det är ändå viktigt att beakta att alla barn är individer och det kan finnas stora skillnader mellan barns inre kompetenser. Otrygga och stressfulla erfarenheter i uppväxten kan leda till en negativ inverkan på barnets hälsa och livsvillkor senare i livet. (Davidsson & Juslin, 2021, ss. 6-7, 12-18).

I en rapport av Määttä et al. (2017, ss. 7-8) beskrivs hur barn som ingår i stora barngrupper inom småbarnspedagogiken riskerar att bli diskriminerade eller mobbade om de inte kan hantera sina socioemotionella färdigheter. Om barnet inte har haft möjlighet till att träna på hanteringen av dessa färdigheter eller att lära sig benämna sina känslor kan barnet heller inte finna lämpliga sätt att reglera de känslorna. Barn som har svårigheter med att reglera sina känslor blir ofta mer impopulära bland andra barn. Barnets känsloregulering är således kopplad till dess sociala kompetens. I rapporten hänvisas till ett flertal forskningar som har visat att om barn under skolåldern har förmågan att identifiera och kunna namnge sina egna och andras känslor förbättras på lång sikt barnets sociala kompetens, risken för ångest och depression minskar och barnet kan i skolåldern reglera sina känslor positivt och således förbättras skolprestationerna.

Målet med det slutgiltiga materialet är att den ska verka i förebyggande syfte för barnet och i barnets känslohantering. Med materialet ska personalen hjälpa barnet att kunna förebygga långsiktiga problem som kan orsakas om barnet inte får stöd med sina emotionella färdigheter. Enligt Määttä et al. (2017, s. 48) påverkas barnets välmående på lång sikt av det faktum att barnet tidigt har fått behandla sina känslor och lärt sig att identifiera dem. Ett tidigt stöd är allmäntaget något som ska prioriteras i förebyggande syfte. Att arbeta förebyggande bidrar till att minska eller förhindra uppkomsten av problem i barns sociala och känslomässiga färdigheter. Personalen kan genom att tillsammans skapa fungerande och enhetliga arbetsmetoder erbjuda barnet det stöd som det behöver. Då alla barn erbjuds ett grundläggande enhetligt stöd kan man därefter enligt behov bygga in specialstöd för de barn som behöver det.

3 Metod

I detta kapitel beskrivs examensarbetets metodval. Efter metodbeskrivning tas arbetets tillförlitlighet samt generaliserbarhet upp och även de forskningsetiska frågeställningarna gällande detta arbete beskrivs.

3.1 Metodbeskrivning

Detta är ett funktionellt examensarbete vars resultat är ett material som baserar sig på en teoretisk bakgrund. I funktionella arbeten är det viktigt att tydliggöra och konkretisera kopplingen mellan teori och praktik. Detta gör att den skriftliga delen i ett funktionellt arbete är av stor relevans för arbetets slutprodukt. I ett funktionellt arbete är det viktigt att avgränsa målgruppen. En relevant del i början av processen är därför att tänka på för vem arbetet görs och vilket befintligt material som redan finns. Då en översikt gjorts av befintligt material för målgruppen kan planeringen av materialet inledas. Vid planeringen av en produkt är målet att utforma ett material som skiljer sig från tidigare material. Materialet bör vara tilltalande och ha ett personligt utseende samtidigt som det även bör vara informativt, lockande och tydligt. Det ska även vara användbart och ändamålsenligt för målgruppen som det riktar sig till. (Vilkka & Airaksinen, 2003, ss. 40-42, 51-53).

Examenarbeteprocessen påbörjades med val av examensarbetets tema. Ett bra tema innebär att det har ett samband med arbetslivet och baserar sig på genomförda studier. När examensarbetets tema kommer från arbetslivet, skapar det också möjligheter till individuell, yrkesmässig utveckling. Temat ska även ha någonting att göra med projektet där examensarbetet görs. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 16). Eftersom detta examensarbete görs i projektet Resursstarka barn och skribenterna får en tilläggsbehörighet som lärare inom småbarnspedagogik, fanns det vissa begränsningar för val av temat. När nyss nämnda faktorer beaktats, valdes temat att stöda barn vid skilsmässosituationer.

Efter val av tema var nästa steg att göra en analys över vad som redan fanns inom temat att stöda barn vid skilsmässosituationer. Det är viktigt att temat väcker intresse och är motiverande. Det krävdes även en plan över examensarbetsprocessen – hurdant källmaterial det finns och behövs, hur examensarbetet förverkligas, hur tidtabellen ser ut under processen och för vem materialet riktar till. En del av planeringen var att bestämma målgruppen och på det sättet kunde arbetets syfte bestämmas, och även på vilket sätt informationen till arbetet kunde samlas in. (Vilkka & Airaksinen, 2003, ss. 23, 27-38, 39). Eftersom examenarbetet,

som tidigare nämnt, är riktat till småbarnspedagogiken fanns det redan där en begränsning. Det bestämdes att göra en litteraturöversikt och utifrån den skapa ett material som baseras på denna teori. Tanken att vilja stöda barn i skilsmässosituationer grundar sig i att skilsmässa väcker mycket känslor hos barnet som kan behöva stöd med sina känslor. Dessutom konstaterades det att personalen inom småbarnspedagogiken har bra förutsättningar att stöda dessa barn då de deltar i småbarnspedagogisk verksamhet.

När det exakta temat hade bestämt, påbörjades processen att söka litteratur. En central del av examensarbetet var att hitta den nödvändiga litteratur som behövs för att få den bakgrundskunskapen som krävs för att kunna få svar på arbetets problemformulering. Artiklar, avhandlingar, böcker och rapporter är exempel på litteratur där aktuell teori kan hittas. (Bell & Waters, 2016, ss. 65-66). Ofta görs litteratursökning via olika databaser dit bibliotek vanligtvis har tillgång (Forsberg & Wengström, 2008, s. 81). Via Yrkeshögskolan Novias bibliotekstjänst hade skribenterna tillgång till flera olika databaser med referentgranskade vetenskapliga artiklar. Under litteratursökningen för detta examensarbete användes bland annat EBSCO, DiVA och Finna. Artiklarna avgränsades till publiceringsåren 2010–2021 eftersom tidigare sökningar med kortare tidsintervall (2017–2021) inte gav tillräckliga resultat. Sökord som användes var exempelvis *children, divorce, divorced parents, Europe, early childhood education, mental health, daycare, preschool, wellbeing* och *emotions*. Mer detaljerad sökhistorik synliggörs i bilaga 1. I hopp om att få nordiska resultat gjordes även sökningar på svenska, men de svenska sökningarna gav inga användbara resultat. Övriga avgränsningar som gjordes var att sökträffarna antingen skulle vara referentgranskade eller benämnda som Academic Journal för att säkerställa källornas tillförlitlighet. En avgränsning var även att artiklarna skulle gälla västerländska länder, eftersom risken för att de kulturella skillnaderna inom skilsmässa och småbarnspedagogik annars skulle kunna vara för stor jämt mot den finländska kulturen. Utöver vetenskapliga artiklar har även böcker, rapporter, publikationer, statistik och organisationers nätsidor använts för att få en mångsidig helhetsbild av existerande källmaterial.

När litteratursökningen var klar och artiklar och annat källmaterial hade valts, påbörjades inläsningen av materialet. De valda artiklarna delades mellan skribenterna som läste och sammanfattade artiklarna på egen hand. Därefter utfördes en genomgång och de delar som ansågs vara relevanta för examensarbetet sammanställdes. Därefter inleddes skrivprocessen och en litteraturöversikt skapade den teoretisk grunden för materialet. På basis av teorin som tagits fram och bearbetats utformades ett material som används inom småbarnspedagogiken för att stöda 3–5-åriga barns emotionella färdigheter vid skilsmässosituationer. Materialet

innehåller kreativa och visuella övningar som görs tillsammans med personalen. Materialet innehåller även informationsblad för personalen och föräldrarna och ska fungera som ett verktyg för att inom småbarnspedagogiken stöda barnet och dess emotionella färdigheter då barnet genomgår sina föräldrars skilsmässa. Materialets utvecklingsprocess beskrivs mer utförlig i kapitel 6.1.

3.2 Tillförlitlighet och generaliserbarhet

Tillförlitlighet, som också kan diskuteras i en vetenskaplig kontext som reliabilitet, innebär inom ett kvalitativt forskningssammanhang att examensarbets tema och material är enhetliga med varandra. För att uppnå tillförlitlighet i examensarbetet är det viktigt att beakta att teorin och bakgrunden är relevanta gällande examensarbets tema. (Vilkka, 2005, s. 181). Under processen är det bra att komma ihåg att tillförlitlighet och generaliserbarhet båda är bundna till tid och plats (Heikkilä, 2005, refererad i Vilkka, 2005, s. 161). Det vill säga, det här examensarbetet har gjorts år 2022 och det material som har använts är referentgranskat, aktuellt och sökt via varierande och tillförlitliga databaser. Ebscohost, Åbo Akademi biblioteks sökverktyg som har tillgång till många olika databaser samt organisationers hemsidor är exempel på verktyg och databaser som användes för att hitta pålitligt och aktuellt material. Under litteratursökningen har målet varit att materialet skulle vara så nytt som möjligt, vilket tidigare nämnts. Dock visade det sig att mycket litteratur baserat sig på rätt gammal forskning, och det har varit svårt att hitta nyare forskning inom ämnet. Därför drogs slutsatsen att forskningen än idag är aktuell och därför är tillförlitligheten tillräcklig trots gammalt material. En viktig faktor gällande tillförlitlighet är att skribenterna själva har varit ärliga i examensarbetsprocessen (Eskola & Suoranta, refererad i Vilkka, 2005, s. 158–159) vilket skribenterna har försökt förverkliga i alla beslut under processen. Att vara ärlig under examensarbetsprocessen innebär också att det finns noggranna källhänvisningar för alla textdelar som någon annan har sagt eller fått fram via sina egna forskningar (Vilkka, 2005, s. 32). Noggranna källhänvisningar har varit en utgångspunkt för skrivandet i detta arbete. Alla resultat från forskningar och litteratur som har använts är ärliga utan att resultatet ändrats.

Som det redan nämnts är generaliserbarhet den andra faktorn som måste beaktas när examensarbetsprocessen bedöms. Det innebär hur resultatet är jämförbart med målet, syftet och det valda temat. Eftersom detta arbete är ett funktionellt examensarbete är det viktigt att betrakta också materialet som skapas och dess generaliserbarhet, alltså hur bra det färdiga materialet motsvarar arbetets syfte. (Vilkka, 2005, s. 184). Det är också viktigt att kunna

motivera teorin bakom det färdiga materialet. Genom den enhetliga teorin är det möjligt att se hur bra examenarbetet visar skribenternas professionella kompetens och utvecklingsförmåga. (Vilkka & Airaksinen, 2003, ss. 41-42). Generaliserbarhet har beaktats i materialutvecklingen. Det har gjorts ett försök att klargöra teorin i det färdiga materialet med hjälp av Figur 5. I utvecklingen av materialet har den grundläggande tanken genom hela arbetet varit att det färdiga materialet ska motsvara syftet att skapa ett material som kan användas inom småbarnspedagogiken för att stöda 3–5-åriga barns emotionella färdigheter där föräldrarna genomgår en skilsmässa.

3.3 Forskningsetiska frågeställningar

Forskningsetiska delegationen (TENK) har tagit fram anvisningar för god vetenskaplig praxis. En vetenskaplig forskning är etiskt godtagbar och tillförlitlig enbart om forskningen sker i enighet med god vetenskaplig praxis. Detta krävs även för att resultaten ska vara trovärdiga. God vetenskaplig praxis kan till exempel innebära att undersökningsresultat tillämpas med öppenhet, att forskarna hänvisar till tidigare forskning på ett korrekt sätt samt att datasekretess behandlas korrekt. (Forskningsetiska delegationen, 2012, ss. 16-19).

Ett funktionellt examensarbete innebär att processen riktas till en konkret produkt och det krävs inga forskningsmetodiska tillvägagångssätt som kvalitativa och kvantitativa forskningar. (Vilkka & Airaksinen, 2003, ss. 51, 56, 58, 63). Även om ett funktionellt arbete inte kräver en egen forskning måste skribenterna vara medvetna om de forskningsetiska principerna och beakta de etiska frågeställningarna inom det sociala området (Vilkka, 2005, s. 40), vilket skribenterna har gjort och varit medvetna om genom hela arbetet.

Det är viktigt att redan från början upprätthålla en diskussion om varför något görs och för vem materialet skapas (Vilkka, 2005, ss. 37, 40). Skribenterna har haft ett ansvar för examensarbetet och hurdan material som skapats, de har även varit tvungna att kontrollera den egna processen och att den uppfyllt de forskningsetiska principerna.

Talentia r.f., Fackorganisationen för högutbildade inom socialbranschen har tagit fram etiska riktlinjer för yrkespersonen inom det sociala området. Det är viktigt att även studerande inom socialbranschen är medvetna om yrkesetiken. Människovärdet, de mänskliga rättigheterna och social rättvisa är ramarna för allt arbete inom det sociala området. Yrkesetik innebär också att människan har rätt att uttrycka sina känslor och negativa upplevelser samt

hänsynstagandet till människans resurser och styrkor. (Talentia rf, 2018, ss. 3, 7). Dessa nyss nämnda etiska principer är utgångspunkter för detta examensarbete.

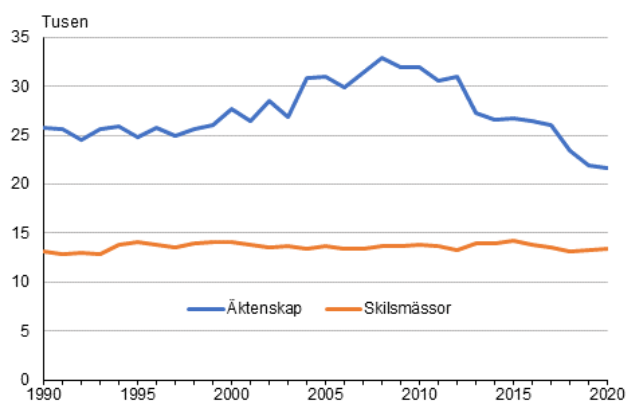
Alla beslut som har gjorts gällande det här examensarbetet, har gjorts tillsammans för att kunna säkerställa arbetets goda etiska praxis. Klientcentrering är en betydande faktor som benämns i yrkesetiken (Talentia rf, 2018, ss. 25, 30). Redan från planeringsfasen har klientcentreringen och klientens behov, i det här fallet skilsmässobarn, försökt förverkligas.

4 Skilsmässan påverkar hela familjen

I detta kapitel ligger fokus på hurdan inverkan en skilsmässa kan ha på barnet och familjen. Kapitlet tar inledningsvis upp statistik gällande skilsmässa i Finland, hur barnet kan uppleva en skilsmässa samt hur skilsmässan kan påverka barnet. I kapitlet lyfts även fram vilka skyddsfaktorer ett barn kan ha och kapitlet avslutas med att lyfta fram vilken betydelse småbarnspedagogiken har för att stöda barn som genomgår föräldrars skilsmässa.

4.1 Skilsmässan förändrar vardagen

Nästan 40% av alla äktenskap i Finland slutar i skilsmässa (Vasa mödra- och skyddshem, 2020). Under 2020 skilde sig cirka 13 500 gifta par i Finland och sedan 2012 har antalet giftermål varit en ständigt nedgående trend. Den årliga statistiken på skilsmässor i Finland har legat på en relativt jämn nivå under de senaste 15 åren men totalantalet giftermål minskar med tiden, vilket synliggörs i Figur 1, och allt fler lever i samboförhållande eller som ensamstående förälder. (Statistikcentralen, 2021a). Andelen par som lever i ett samboförhållande och separerar syns inte i statistiken men enligt Statistikcentralens rapport från 2020 över befolkningen (2021b, s. 2) består en femtedel av landets alla barnfamiljer av föräldrar i samboförhållande. Ur samma rapport framgår att 63% av föräldrarna i landets barnfamiljer består av äkta makar, 24% är familjer med endast en förälder med barn samt 9% är ombildade barnfamiljer.



Figur 1. Äktenskapsstatistiken i Finland de senaste 30 åren. (Statistikcentralen, 2021a).

I FN:s konvention om barnens rättigheter finns det skrivet att föräldrarna har det främsta och gemensamma ansvaret för barnets uppfostran och utveckling utifrån barnets bästa, vid beslut som gäller barnet måste man först beakta barnets bästa samt barnets rätt att alltid få uttrycka sin åsikt när det gäller barnet självt, detta ska beaktas enligt barnets ålder och utveckling. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2018, s. 11). När föräldrar väljer att separera så bryter de upp från ett parförhållande medan föräldraskapet kvarstår. Sett ur barnets synvinkel är ofta det bästa alternativet att barnet får behålla och bygga en nära relation till båda sina föräldrar. Föräldrarna måste handskas med sina egna känslor och sorger samtidigt som de måste förbli ett stöd för barnet som upplever föräldrarnas skilsmässa. Det är inte ovanligt att föräldrarna fokuserar alltför mycket på sina egna känslor, aggressioner och allt som gick fel och glömmer barnet och dess känslor. Vid föräldrars skilsmässa ökar barnets behov av emotionellt trygghetsstöd och de behöver sina föräldrars stöd och vägledning för att kunna anpassa sig till den nya situationen. I de fall där föräldrarnas skilsmässa är långdragen och fylld av gräl ökar även barnets psykiska belastning. Den ansträngda situationen mellan föräldrarna tar all kraft och uppmärksamhet av de vuxna och barnets känslöbehandling åsidosätts. De personer som borde vara barnets skyddspersoner i hanteringen av skilsmässan fokuserar på annat än barnet. I brist på stöd bygger barnet upp en egen motståndsförmåga för att handskas med utmanande situationer i skilsmässan. Det blir en av de viktigaste egenskaperna för barnet att komma över föräldrarnas skilsmässa. (Linnavuori, Murtorinne-Lahtinen, & Heikinheimo, 2021, ss. 15-16).

4.2 Skilsmässan sett ur barnets synvinkel

En skilsmässa innebär för barnet, förutom att föräldrarna går isär även fler aspekter att anpassa sig till. Förutom att hemmiljön påverkas så kan även bekanta föremål, familjevardagen och olika sociala relationer ändras. Beroende på situationen kan ena eller båda föräldrarna bli ensamförsörjare eller så bildas en nyfamilj med en ny partner och eventuella nya syskon och släktingar. Alla de här förändringarna kan orsaka någon form av stress, oro och osäkerhet hos barnet. (Linnavuori, Murtorinne-Lahtinen, & Heikinheimo, 2021, ss. 16-17). Fladmo & Hertlein (2017, ss. 2-3) skriver att barn i familjer där skilsmässan har inneburit mycket konflikter i högre grad lider av mer psykologiska svårigheter, såsom depression, ångest och inre ilska. Dessa barn har jämförts med barn i intakta familjer eller barn som varit närvarande i en konfliktfri skilsmässa. De nämner också att forskningar under sent 90-tal och tidigt 00-tal har kunnat visa att vuxna personer som växt upp med skilda föräldrar upplevde mer psykisk ohälsa jämfört med vuxna som växt upp med gifta föräldrar. Enligt Rappaport (2013, refererad i Morin, 2021) är de två första åren efter föräldrars skilsmässa är tyngst för ett barn, men många barn anpassar sig väl till situationen. En del barn anpassar sig dock aldrig helt och kan få svårigheter livet ut som en följd av skilsmässan.

Det är individuellt hur mycket skilsmässan påverkar barnet, men forskning gjord av Hetherington och Kelly (2002, refererat i Atilas, Oliver & Prosi, 2017) visar att ungefär 25% av barnen lider av långvariga följder. Atilas et al. (2017, ss. 27-28) påvisar att barn som kommer från en skilsmässofamilj har större anpassningsproblem än barn som lever i en intakt familj. Dessa anpassningsproblem grundar sig ofta i bristerna i det sociala och ekonomiska skydds nätet som kan uppstå vid skilsmässa, speciellt då skilsmässan leder till hushåll med en förälder. Ensamstående föräldrar har ofta mindre tid, energi och känslomässig tillgänglighet till att främja relationen med barnet efter skilsmässan. Detta kan i sin tur leda till att barnet känner sig bortglömt eftersom det inte får sina behov tillgodosedda. Eftersom hela vardagen förändras leder det även till att rutiner måste göras om, och eventuellt till att föräldraskapet brister. Detta kan också leda till att barnet utvecklar en emotionell osäkerhet och instabilitet i relationen med sin förälder. Ett effektivt föräldraskap kan däremot ses som en skyddsfaktor mot stressen som uppkommer vid en skilsmässa.

Theunissen, Velderman, Cloostermans & Reijneveld (2017, s. 840) lyfter fram små barns emotionella och beteendemässiga problem som orsakas av skilsmässa. Skilsmässa räknas som en stressfylld erfarenhet under barndomen som även kallas Adverse Childhood Experiences (ACE). Det innebär att en upplevd skilsmässa kan påverka den emotionella,

fysiska och psykiska hälsan hos barnet. Toklu (2020, s. 1) har undersökt 4-åringars beteendemönster och hur en skilsmässa har påverkat det. Forskningen visar att barn som har skilda föräldrar bland annat uppvisar ökad fysisk aggression, negativt socialt beteende och högre grad av nedstämdhet. Enligt Theunissen et al. (2017, s. 844) finns det några förklaringar till varför en skilsmässa orsakar beteendeproblem eller utmaningar i barnets känslöshandling. En förklaring är att skilsmässan i sig orsakar problem på grund av ökade stressnivåer hos barnet, men en skilsmässa kan också konstateras vara en konsekvens av barnens problem-beteende. Det kan också förklaras genom att dessa beteendeproblem utmanar föräldraskapet och föräldrarnas kompetens. Det finns även genetiska faktorer som kan påverka beteendeproblem hos barn och föräldrar, vilket i sin tur kan leda till utmaningar hos barnet och i extrema fall även till skilsmässa hos föräldrarna.

Ett barn har rätt att få höra att skilsmässan inte är barnets fel, att det inte behöver välja mellan föräldrarna, inte behöver ta del av föräldrarnas gräl eller smutskastande av varandra samt att kunna lita på föräldrarnas förmåga att hantera skilsmässosituationen (Social- och hälsovårdsministeriet, 2018, s. 11). Det är bra att betona för barnet att även om föräldrarna separerar så slutar de aldrig vara föräldrar, att de fortfarande älskar sitt barn trots att föräldrarna inte bor tillsammans. Barn är duktiga på att tolka situationer och händelser för att sedan dra egna slutsatser. Därför är det viktigt att föräldrarna öppet diskuterar kring familjens situation tillsammans med barnet, anpassat till barnets ålder och utvecklingsnivå. Ju mer föräldrarna berättar och diskuterar, desto mindre plats finns det för barnet att fantisera och skapa olika tolkningar och förklaringar för sig själva som inte är sanna. (Niemelä & Kääriäinen, 2015, ss. 38-41).

4.3 Barnets skyddsfaktorer

Skilsmässor börjar mer och mer anses som ett allmänt hälsoproblem då det visat sig kunna vara traumatiskt för barnet att uppleva och att det påverkar barnet lång tid efteråt. (Atiles, Oliver, & Prosi, 2017, s. 27). Ett fungerande nätverk av trygga vuxna spelar en stor roll när barnet går igenom föräldrarnas skilsmässa. En skilsmässa kan också orsaka förändringar i barnets nätverk. På grund av skilsmässan kan barnet få flera vuxna i sitt liv eller förlora någon. Det är inte ovanligt att barnet anknyter till någon som inte hör till barnets kärnfamilj, till exempel en trygg vuxen inom småbarnspedagogiken. (Niemelä & Kääriäinen, 2015, s. 57). Anknytning skapas genom tid, engagemang och kontinuitet i kontakten mellan barnet och personal, och växer genom att personalen svarar på barnets signaler som handlar om de grundläggande behoven. (Broberg, Hagström, & Broberg, 2012, ss. 67-68). Att barnet har

en god relation till personalen kan ge en trygghet trots att vardagen runtomkring förändras, det känner sig säkrare och kan upprätthålla positiva relationer med sina vänner. Barnet som har en trygg punkt där det kan få stöd och tröst ifrån har lättare att hantera sina känslor och att känslan av ensamhet minskar. Eftersom vardagen inom småbarnspedagogiken fortsättningsvis ser likadan ut finns både stöd och tröst att få, dessutom kan barnet få hjälp att uttrycka sina känslor i en trygg miljö. (Atiles, Oliver, & Prosi, 2017, ss. 30-31). Enligt Davidsson & Juslin (2021, s. 25) kan en trygg barngrupp vara en viktig resurs för barnet. Andra barn inom småbarnspedagogiken kan bidra till trygghet och tillhörighet och fungera som ett kamratstöd och på det sättet hjälpa skilsmässobarnet att hantera sin situation (Niemelä & Kääriäinen, 2015, s. 57).

Forskning visar att personal som har en hög empatisk förmåga ofta är mer engagerade i att hjälpa barnen att höja sitt eget självförtroende och även skapa en trygg miljö för dem. Personal som värnar om ett barns emotionella välbefinnande kan ha lättare att känna igen och möta de behov som finns hos barnen som upplever en skilsmässa. Personalen kan hjälpa barnet att skapa nya relationer och att hitta resurser och aktiviteter som kan hjälpa dem att strukturera upp sin vardag, och att skapa en känsla av normalitet efter de upprivande händelserna i hemmet. (Atiles, Oliver, & Prosi, 2017, ss. 31-32).

Att bygga upp samarbete mellan personal inom småbarnspedagogiken och barnets föräldrar är även ett effektivt och bra sätt att stöda barnet i hanteringen av de förändrade familjeförhållandena. Stödet byggs upp utgående från barnets individuella behov och familjesituation. Genom att bygga upp ett samarbete med föräldrarna får personalen inom småbarnspedagogiken en bättre förståelse i familjens situation och eventuella utmaningar som finns i familjens vardag. Att få en bredare förståelse av barnets sätt att agera kan leda till ett effektivare stöd i barnets känslohantering. Personal inom småbarnspedagogiken spelar således viktig roll i främjandet av barnets känslohantering vid en förändrad familjesituation. (Mahony et al., 2014, ss. 2848-2849). Småbarnspedagogiken ska vara en trygg plats för barnet och det är viktigt att föräldrarna informerar personalen om hur familjen ser ut och hur barnet bor. (Bergström, 2018, s. 114). Samarbete föräldrarna emellan och regelbundna diskussioner kring barnets mående och vardag är också några viktiga grundpelare. Barn kan dölja det som känns tungt och då är kommunikationen mellan föräldrarna viktig för att man ska kunna hjälpa barnet att bli sedd och hörd. (Bergström, 2018, ss. 205-206). Ett effektivt föräldraskap kan ses som en skyddsfaktor mot stressen som uppkommer vid en skilsmässa. (Atiles, Oliver, & Prosi, 2017, s. 28).

En annan viktig skyddsfaktor är en stabil vardag med rutiner. Ju färre förändringar skilsmässan orsakar i barnets vardag desto bättre är det för barnet. Småbarnspedagogiken har en viktig roll som en stabil punkt i barnets nya vardag efter föräldrarnas skilsmässa. Barn har rätt till att leva sitt liv utan större oro. Småbarnspedagogiken möjliggör detta och bidrar till stabilitet i barnets liv i och med vardagsrutinerna och den trygga barngruppen som finns där. En rättvis och klar växelverkan mellan vuxna och barn är en betydelsefull skyddsfaktor. (Niemelä & Kääriäinen, 2015, ss. 50-52). De viktigaste skyddsfaktorerna sammanfattas i Figur 2.



Figur 2. Sammanfattning av barnets skyddsfaktorer.

4.4 Småbarnspedagogikens roll

Personal inom småbarnspedagogiken möter dagligen barn och befinner sig i en idealisk roll att stöda barnets välmående, om så anses behövas. Genom forskningsresultat gjorda av Mahony et al. (2014, ss. 2841, 2844–2845) kan man se att personal inom småbarnspedagogik använder sig av olika strategier och tillvägagångssätt för att stöda barns känslor, lärande och beteendehantering. Dessa strategier och tillvägagångssätt utgår från barnets behov och kan ge stöd för att öka barnets självkänsla, främja social inkludering, skapa en stödande lärmiljö eller genom att tala och ge råd åt barnet. Personalen kan stöda barnet att handla rätt i olika situationer genom att vara närvarande och vid behov ge råd om hur barnet ska agera vid utmanade situationer. Barn som upplever sina föräldrars skilsmässa måste bemötas utgående från deras personliga behov samt på basis av den rådande familjesituationen. Davidsson & Juslin (2021, s. 29) påpekar att familjen har en betydande roll för barnet att kunna öva sina emotionella färdigheter. En skilsmässa kan leda till att barnet eventuellt inte har en stödande vuxen hemma. Detta innebär att personal inom småbarnspedagogiken har en betydande roll att hjälpa barnet att bli ett resursstarkt barn. Det är viktigt att ge stöd och finnas tillgänglig för barnet så länge som hen behöver.

I en forskning gjord av Mahony et. al. (2014, ss. 2846-2847) visade resultaten att 95% av deltagarna ansåg att det bästa sätt man kan stöda barn i åldern 3–8 år med skilda föräldrar var genom att bekräfta deras känslor och stöda deras känslohantering. Detta motiverades med att barn lärde sig bättre och var mindre stressade om de fick stöd i känslohanteringen. Genom att personalen gav barnet känslomässigt stöd och hjälp så främjades barnets självkänsla, sociala delaktighet och uttrycksförmåga. Tillfälligt stöd kan räcka för att stöda barnets bearbetning av de förändrade familjeförhållandena. Även läromiljön ansågs som en viktig del av stödet från småbarnspedagogiken där den fungerade som en pågående och ständigt utvecklade och stödande omgivning. I småbarnspedagogiken kände sig barnet ofta trygg och säker om det har någon ur personalen som ger det emotionella stöd som barnet behövde. Denna person kan kännas trygg för barnet eftersom hens roll är att skapa och upprätthålla goda relationer med så väl barnet som dess föräldrar. Detta sker via öppen kommunikation samt genom enhetliga rutiner, regler och överenskommelser. Övriga sätt att främja och stöda barnet emotionellt kan vara genom att skapa och upprätthålla goda kompisrelationer samt genom att stärka barnets självförtroende och självkänsla. Självförtroende och självkänsla kan stödjas genom att få barnen att känna sig speciella genom att lyfta fram dem lite extra och ge dem olika övningar som medför att barnet känner sig viktigt och sett.

Köngäs (2018, s. 194) har i sin studie av barns emotionella intelligens kommit fram till att barn ofta döljer sina känslor och äkta reaktioner för personal inom småbarnspedagogik. Barnen hade lättare att visa sorg i andra barns närvaro medan de oftare dolde de känslorna inför personalen. Då personalen bemötte barnet äkta, lugnt och med engagerat intresse uttryckte barnet mer naturligt vänlighet, välbefinnande och genuint intresse. Det var viktigt att den vuxna, tillsammans med barnet, diskuterade och reflekterade kring känslor för att stöda barnet i dessa frågor. De vuxna ska svara på barnets behov av att öva och träna känslomässiga färdigheter. Stödet ska helst ske genom en enskild pratstund tillsammans med barnet där parterna tillsammans går igenom hur barnet upplever en känslosituation. Samtalet ska helst inte föras med barnet i samband med någon sysselsättande verksamhet utan vid sidan om. Enligt Davidsson & Juslin (2021, s. 32) påverkas barnets förmåga att lära sig uttrycka och reglera sina känslor även i hög grad av personalens stressnivå samt emotionella tillgänglighet eller frånvaro.

Det kan uppstå situationer där personalen inom småbarnspedagogiken känner att de kan ha svårt att hantera den tunga situationen som barnet befinner sig i. Dock är det viktigt att komma ihåg att personalen kan vara den en av de större tryggheterna för barnet i och med

att de ofta är närmre barnet och har större möjligheter att stötta det i vardagliga situationer, när till exempel en psykolog kan fungera på ett handledande och konsultativt sätt. Inom småbarnspedagogiken har barnet dessutom stor möjlighet att uttrycka sig genom lek och kreativitet. Även om barnet inte kan prata om sina känslor så har läraren stor chans att fånga upp barnets tankar genom lek och kreativitet. (Broberg, Hagström, & Broberg, 2012, ss. 238-239).

5 Barnets emotionella färdigheter och känslohantering

I detta kapitel kommer fokus vara på barnets emotionella färdigheter och hanteringen av dem. Inledningsvis presenteras hur barns reaktioner på en skilsmässa kan se ut, både emotionellt och beteendemässigt. Stärkandet och vikten av uppmärksammandet av barnets emotionella färdigheter lyfts fram och kapitlet avslutas med en teoretisk syn på vikten av visuellt material i arbetet med barns känslohantering.

5.1 Barns reaktioner på skilsmässan

Enligt Fladmo & Hertlein (2017, s. 2) kan en skilsmässa mellan föräldrarna vara en traumatisk upplevelse för barnet och leda till en kris. En kris är något som uppstår genom en enskild svår händelse eller flera upprepade svåra händelser vilka kan vara traumatiserande. Ett barn som har en bra livssituation, en väl fungerande omgivning och goda, inre resurser har förutsättningarna att klara en krissituation bra, både under och efter situationen. Det är individuellt hur barnen reagerar och vilket behov de har efteråt, men rutiner och information är viktigt för barnen. Vid krissituationer förändras barnens vardag, rutinerna kommer av sig och viktiga pusselbitar kan försvinna, om så bara tillfälligt, ur deras liv. Barnen försöker ta tillbaka bekanta handlingsmönster för att försöka återställa saker till det normala igen. Barn som upplever en situation som farlig reagerar oftast med skrik och gråt, detta för att få en vuxens uppmärksamhet och berätta att den behöver tröst och skydd. En skilsmässa kan vara en kris för hela familjen men det är viktigt att man särskilt beaktar barnets synvinkel på de förändrade familjeförhållandena (Vasa mödra- och skyddshem, 2020).

Eftersom en skilsmässa ofta är traumatiserande för barnet kan reaktionerna likställas med känslan som uppstår vid en livshotande situation. Hjälplöshet och maktlöshet är något som barnet ofta upplever över att inte kunna hjälpa föräldrarna i deras situation, men även för den kommande förändringen i vardagen. Det kan uppstå en ångest och oro över framtiden,

boendearrangemang, skola, fritidsaktiviteter och vänner, och det är även vanligt att barnet får ett ökat kontrollbehov. (Fladmo & Hertlein, 2017, s. 2).

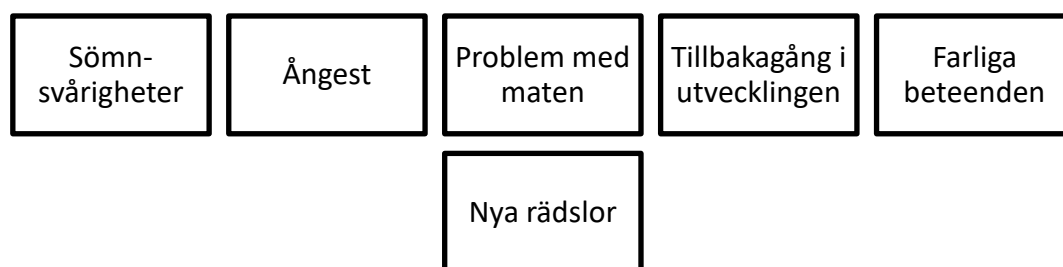
Föräldrars skilsmässa påverkar i högsta grad även barnets liv. Föräldrarna kan förvänta sig någon reaktion av barnet på de förändrade hemförhållandena men några entydiga beskrivningar av barnets reaktioner kan man inte ge eftersom alla barn reagerar olika. En del barn anpassar sig snabbt till den nya situationen och kan även få det bättre än innan skilsmässan ifall föräldrarnas förhållande varit fyllt av gräl och konflikter. (Nilsson, 2008, s. 20). Enligt Linnavuori et al. (2021, s. 19) kan barnet uppleva skilsmässan som en räddning om familjesituationen upplevts stressfylld och psykiskt påfrestande. Skilsmässan kan ur barnets synvinkel även vara en lättnad och ses som en utväg ur en otrygg familjevardag. Nilsson (2008, s. 20) beskriver hur andra barn påverkas mer negativt av skilsmässan och kan få mera långvariga problem med känslohantering och välmående. Att föräldrarna stöder barnet både före, under och efter skilsmässan är viktigt för att bidra positivt till barnets välmående.

Barnets temperament påverkar en del på hur barn upplever föräldrarnas skilsmässa. Barn som redan har svårt att anpassa sig till förändringar kan uppleva en skilsmässa tyngre än andra barn. För en del barn kan det ta flera år innan hen anpassar sig till skilsmässan. Det är svårt att förutse hur ett barn ska reagera på att föräldrarna ska skiljas eftersom barnet kan uppleva många olika känslor. Barnet kan exempelvis bli irriterat, argt, gråtmilt eller dra sig undan. Vissa barn blir också överdrivet snälla och hjälpsamma och en del barn vill prata mycket om situationen medan andra barn först flera år senare vill prata om skilsmässan med föräldrarna och först då bearbeta det som hänt. (HUS, u.d.). Andra vanliga reaktioner kan vara chock och känslomässiga utbrott (Vasa mödra- och skyddshem, 2020). Barnets humör kan svänga mycket och barnet kan lättare bli irriterad och arg. Det är heller inte ovanligt att barnet börjar beskylla sig själv för föräldrarnas skilsmässa och vara rädd för att bli övergiven. (HUS, u.d.). I Figur 3 sammanfattas typiska reaktioner som barn kan känna efter att ha upplevt en skilsmässa. De röda rutorna representerar reaktioner som kan klassas som negativa, medan de gröna är de mer positiva reaktionerna.



Figur 3. Sammanfattning av reaktioner som barn kan uppleva då de får ta del av en skilsmässa.

Barnets reaktioner behöver inte komma direkt utan kan även visa sig som så kallade efterreaktioner på händelsen. Vanliga efterreaktioner kan exempelvis vara sömnsvårigheter, ångest, problem med maten, farliga beteenden eller nya rädslor. Exempel på efterreaktioner synliggörs i Figur 4. (Hellberg, 2015, ss. 110-113). Det är inte ovanligt att barn i åldern 3–5 går tillbaka i utvecklingen som en reaktion och börjar uppvisa ett beteende som inte motsvarar sin ålder, som att det börjar suga på tummen, får svårigheter med att använda toaletten eller vill ha en snuttefilt igen (HUS, u.d.). Bergström (2018, ss. 135-136) hänvisar till att barnpsykologer menar att barns reaktioner på skilsmässan kan gå i vågor och att vardagen är stabil mellan skoven. Barn kan i perioder sörja över skilsmässan och att föräldrarna inte är ihop och behöver då igen få höra föräldrarna berätta vad skilsmässan innebär. Oavsett hur barnet reagerar vid en skilsmässa så är det enligt Linnavuori et al. (2021, ss. 16-17) en stor händelse i livet som tar lång tid att vänja sig vid. Hur väl barnet anpassar sig till den nya situationen kan bero på om barnet haft möjlighet att förbereda sig emotionellt på att föräldrarna ska skiljas, hur föräldrarnas samarbete fungerar samt barnets förmåga att hantera sina egna känslor.



Figur 4. Sammanfattning av vanliga efterreaktioner barnet kan få av en skilsmässa. Efterreaktioner kan pågå i flera år och periodvis kan barnet uppvisa ett avvikande beteende.

5.2 Skilsmässan väcker känslor hos barnet

Känslor är något som ger glädje och berör oss människor positivt, samtidigt som de kan reta upp oss och skrämna oss. Även om känslor kan vara svåra att identifiera och hantera så är det en viktig del av våra upplevelser och reaktioner. Känslor påverkar oss människor på många olika sätt och syns utåt genom kroppsspråk, ansiktsuttryck, verbala uttryck och beteenden. Grunderna för att kunna hantera känslor finns inom oss från att vi föds, men att lära sig hantera och reglera känslorna är något vi utvecklar och tränar genom hela livet. Barn lär sig först vid 4–5 års åldern att identifiera och reglera sina känslor. Fram till det är det de vuxnas uppgift att stöda barnet i dess känslöhantering och sätta ord på de stora känslorna. De vuxnas uppgift att stöda barnets emotionella färdigheter minskar inte även om barnet blir äldre, utan det är något barnet behöver för en lång tid framöver. (Jääskinen, 2017, ss. 11-12).

Ett barn vid en skilsmässa har rätt till omsorg och att få visa alla sorters känslor, få svar på sina frågor samt uttrycka åsikter och tankar (Social- och hälsovårdsministeriet, 2018, s. 11). Då det finns en trygg omgivning, finns det också plats för utvecklingen av känsloreglering. Barn lär sig med tiden att reglera sina känslor utan andras stöd, men ju mer stress eller påfrestning det finns i livet, desto svårare är det att reglera känslorna. Ett barn kan få problem med känsloregleringen exempelvis om det inte får hjälp med att lugna ner sig då barnet upplever starka känslor. På grund av detta utvecklas en känslomässig sårbarhet som innebär att barnets känslor redan från början är starka och uppstår lättare till en följd av en impuls som är mindre än genomsnittet. Barnet utvecklar alltså en mottaglighet för känslorimpulser och starka känsloreaktioner. Det tar även en längre tid för barnet att återhämta sig och återfå sin funktionsförmåga efter en stark känsloreaktion. Ett känslomässigt sårbart barn måste anstränga sig mer i olika situationer än andra i samma ålder. (Psykporten, u.d.).

Barn som upplever eller har upplevt föräldrars skilsmässa kan ha olika erfarenheter och känslor gällande händelsen. En del barn kan uppleva starka känslor som ångest, ilska eller sorg som en följd av föräldrarnas skilsmässa, medan andra barn kan uppleva en dold känsla av ensamhet i stället för starka känslor som de visar utåt. Barn kan även oroas för föräldrarnas välmående till följd av skilsmässan. Det har även visat sig att en del barn kan ha svårigheter att ta kontakt och leka med sina jämnåriga inom småbarnspedagogiken under tiden som barnet anpassar sig till föräldrarnas skilsmässa och att framför allt barn som nyligen upplevt en skilsmässa kan behöva extra uppmärksamhet av personalen. Dolda känslor hos barn vara svåra att upptäcka inom småbarnspedagogiken då miljön där kan vara högljudd och hektisk. Det är därför viktigt att personalen är medvetna om dessa känslor och

uppmärksammar dem. En del barn visar inte sina känslor hemma eller inom småbarns-pedagogiken alls och då måste de vuxna i barnets omgivning vara lyhörda och stöda barnet i att uttrycka sina känslor. (Størksen, Arstad Thorsen, Øverland, & Brown, 2011, ss. 819-821).

5.3 Barnets emotionella färdigheter

När ett barn utsätts för olika risker, till exempel föräldrarnas skilsmässa, och saknar resurserna som skulle kunna hjälpa barnet att kompensera riskerna, är chansen stor att barnet får utmaningar i sin vardag. Dessa svårigheter kan synas i utvecklings- och inlärningsprocessen eller i samspelet med andra barn och vuxna. (Davidsson & Juslin, 2021, s. 18). Utbildningsstyrelsen (2022) och Jääskinen (2017, ss. 34-36) beskriver att goda emotionella färdigheter förebygger våldsamt beteende, missbruk och andra riskbeteenden. Detta beror på att de emotionella färdigheterna styr personens förmåga att hantera och reglera sina känslor i olika situationer, och även att identifiera, acceptera och låta känslan komma till uttryck samt bearbetningen av känslan. Det är även avgörande vilken lärdom barnet tar med sig från den upplevda känslan. För små barn är det ännu svårt att identifiera, uttrycka och reglera känslor. Färdigheterna och kompetenserna är alltså avgörande för om ett barn växer upp och blir en god medmänniska. (CASEL, 2013, s. 9; Jääskinen, 2017, ss. 34-36).

Utgångspunkten för att träna emotionella färdigheter är att barnet känner empati och medkänsla. Barnet måste få uppleva att hen är accepterad och älskad när hen tränar sina emotionella färdigheter. När den vuxna visar att barnet är accepterat och den vuxna visar en vilja att hjälpa barnet att träna emotionella färdigheter, krävs det också att den vuxna kan uttrycka och beskriva sina egna känslor. Barn tar modell av vuxna och när den vuxna visar exempel genom att benämna sina egna känslor samt uppmuntra barnet via känslorelaterade frågor om hur barnet känner och varför barnet känner så, finns det en bra grund för träning av de emotionella färdigheterna. (Utbildningsstyrelsen, 2022).

De emotionella färdigheterna utvecklas genom bearbetning av olika intryck och erfarenheter från barnens vardag. Det gör att småbarnspedagogiken är en bra miljö eftersom barnen får stöd och uppmuntran av både vuxna och andra barn i att utveckla en realistisk och positiv självuppfattning, lära sig känna igen känslor, värderingar och mål, utveckla relationsfärdigheter, lära sig kommunicera, be om hjälp, självreglering, bli socialt medveten om andras känslor, utveckla empati samt kunna ta ansvarsfulla beslut. Utvecklingen av färdigheterna stöder även barnets självkänsla och växelverkan med jämnåriga. Dessutom har

barnet större förutsättningar att klara vardagen, då emotionella färdigheter stöder den psykiska och fysiska hälsan. (Pöyhönen & Livingston, 2019, s. 35; Davidsson & Juslin, 2021, ss. 27-29).

Att lära sig hantera sina emotionella färdigheter är något som tar tid. I början är det centralt att barnet lär sig identifiera och tåla de känslor som uppstår. På sikt är meningen med känslohanteringen att lära barnet behärska känslan när den uppstår för att sedan kunna handla konstruktivt när känslan uppstår igen. När personal inom småbarnspedagogiken samtalar med ett skilsmässobarn kring känslor och tränar de emotionella färdigheterna, är det viktigt att kunna skapa en lugn stund och plats där barnet får tid att säga och fråga vad hen vill. Då personalen ger tillräckligt med tid för barnet att reflektera kring vad som oroar barnet, skapas bättre möjligheter till äkta samtal. För personalen är det också viktigt att rikta uppmärksamhet på hur man uttrycker sig med barnet under samtalet. Det är bra att tänka på ordval och att alltid anpassa sitt språk till barnets utvecklingsnivå och ålder. Faktorer som påverkar barnets känslohantering positivt är en annan persons närvaro, lugnande kroppsberöring exempelvis genom ett lätt tryck mot kroppen eller att stryka lätt med handen över barnet och lugnande samtalston. Det är också viktigt att ta sig tid att ställa frågor åt barnet samt att sedan även ta sig tid att lyssna på barnets svar. (Niemelä & Kääriäinen, 2015, ss. 50-52; Jääskinen, 2017, s. 42).

För barnets emotionella utveckling är det viktigt att den vuxna känner igen barnets känslor i olika situationer och stöder barnet i känsloregleringen. Barnet behöver hjälp med att identifiera känslorna, framför allt då de är av negativ karaktär. Vuxna behöver vara uppmärksamma på barnets sinnestillstånd, hjälpa barnet sätta ord på känslan samt ge barnet glädje och tröst. Det är viktigt att barnet märker att alla känslor är accepterade och att barnet får hjälp med att hantera alla sorters känslor. (Mannerheims Barnskyddsförbund, 2013a, s. 15). För att barnet ska kunna utveckla sina emotionella färdigheter är det även viktigt att barnet har möjlighet att se sig själv ur en positiv synvinkel. En bra självuppfattning innebär att barnet har kompetens att utveckla sig själv och kunna identifiera egna känslor. När barnet får hjälp av personalen i hanteringen av sina egna känslor och sitt eget beteende, finns det bra förutsättningar till självreglering. Självreglering innebär bland annat att kunna hantera stress, vänta på tillfredsställelse och kontrollera sina impulser. Barnet kan med hjälp av personalen även få stöd i att uppmärksamma sina egna styrkor och resurser. (Davidsson & Juslin, 2021, ss. 27-28). Jääskinen (2017, s. 80) poängterar att barnets förmåga att hantera sina känslor påverkas även av hur de vuxna runt barnet hanterar sitt eget känsloliv. Barnet påverkas bland annat av hur den vuxna möter sina egna känslor i olika situationer och hur

den vuxna för sig i olika sociala situationer. Barnet påverkas även av hur den vuxna möter barnet och dess känslor. Exempelvis om den närstående vuxna ignorerar de mindre känslouttrycken hos barnet och reagerar först då barnet reagerar starkt så lär sig barnet att dramatisera händelser och agera hjälplös för att få den uppmärksamhet och reaktion hen vill ha. Genom att den vuxna och barnet samarbetar, lär sig barnet reglera sina känslor.

5.4 Stöda barnets emotionella färdigheter genom visuellt material

Eftersom ett litet barn kan ha svårt att bearbeta svåra känslor ensam måste vuxna hjälpa barnet i bearbetningen. Vuxna kan hjälpa barn att hantera känslor som uppstår på grund av en skilsmässa genom att tillsammans exempelvis rita. (Barnavårdsföreningen, 2022). Resultaten i en forskning gjord av Brechet, D'Audigier & Audras-Torrent (2020, ss. 9-10) visar att ritande kan hjälpa barn att reglera negativa känslor. De menar också att ritande kan användas som ett icke-verbalt verktyg i pedagogiska miljöer för att hjälpa barn att reglera sina känslor, vilket även Oliver (2019) poängterar. Resultaten visar också att barn inte behöver spendera mycket tid med att rita för att det ska fungera som en effektiv metod. Drake & Winner (2013, ss. 518-519) menar att det som ett barn ritar kan kopplas ihop med antingen positiva eller negativa minnen hos barnet, och förespråkar att barnet tillfrågas vad hen tänkte på då hen ritade för att få fram barnets tankar och känslor. Att få utlopp för sina känslor vid tunga situationer är ett hälsosamt sätt att påverka sinnesstämningen på lång sikt. För ett barn kan ritande fungera som ett sätt att starta en dialog och hantera det som är tungt. Det är bra att uppmuntra barn att uttrycka vad de känner, exempelvis genom att rita olika ansiktsuttryck. På så sätt kan barnet berätta om hen känner sig ledsen eller glad.

Brechet et al. (2020, ss. 9-10) och Drake & Winner (2013, ss. 518-519) beskriver hur ritande kan hjälpa barnet med att uttrycka sina tankar och känslor och kan därför fungera som ett verktyg då barnet tränar de emotionella färdigheterna. Enligt Utbildningsstyrelsen (2022) finns det också andra sätt som stöder lärandet av emotionella färdigheter inom småbarnspedagogiken. Barnet kan ha sin egen bok där hen kan rita om dagens händelser, känslor eller någonting som hen är bra på. Färger kan också hjälpa barnet att följa hurdana känslor hen har haft under dagen. När barnet själv får bestämma vilka färger som motsvarar vilka känslor, har barnet möjlighet att uttrycka sig själv. Delaktighet är något som utvecklar barns förståelse av gemenskap, rättigheter, ansvar och konsekvenser av val. Det är något som ska uppstå genom en inkluderande verksamhetskultur där både barnens, personalens och föräldrarnas initiativ, åsikter och synpunkter värdesätts. Delaktighet uppstår då barn och föräldrar får möjlighet att delta i planering, genomförande och utvärdering av verksamheten.

(Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 31). Det är ändå bra att komma ihåg betydelsen av en trygg vuxen som hjälper barnet att uttrycka barnets tankar och handleder och upprätthåller diskussionen gällande känslor. Den vuxna kan hjälpa barnet att reflektera över känslor med hjälp av exempelvis trafikljusmodellen och vilka känslor, miner, gester och beteende som färgerna röd, gul och grön motsvarar. (Utbildningsstyrelsen, 2022)

Størksen et al. (2011, ss. 819-821) förespråkar användningen av visuellt material som exempelvis bilder eller bilderböcker för att vuxna ska kunna stöda barn i att uttrycka sina känslor och därmed förstå och kunna hitta sätt att hjälpa barnet som upplever en skilsmässa att hantera sina känslor. Utbildningsstyrelsen (2022) beskriver att när barnet har möjlighet att med hjälp av bilder och ritande uttrycka sina egna känslor, kan barnet också se hurdana miner och gester olika känslor väcker. Barnet kan också få lära sig att känslor kan kännas i hela kroppen. När barnet förstår hur de olika känslorna ser ut och hur de känns i kroppen, kan orsakerna till känslorna diskuteras med barnet. Det är viktigt att gå igenom att känslorna som barnet upplever alltid är personliga och att känslorna kan upplevas olika från person till person. När barnet kan uttrycka och beskriva sina egna känslor genom ord och bilder, har barnet inte behov att uttrycka sig själv genom utåtagerande beteende, vilket kan vara utmanande för barnet och andra i barngruppen. (Utbildningsstyrelsen, 2022)-

När barnet tränar sina emotionella färdigheter och hen lär sig att erkänna sina känslor så kan bilder vara viktiga för att hjälpa att konkretisera och klargöra de egna känslorna. Barn kan känna olika känslor som kan vara starka eller svaga. Då är det bra om det finns ett sätt att uttrycka känslornas omfattning. Ett sådant verktyg kan vara exempelvis en känslomätare vilket hjälper barnet att reflektera över om känslan som barnet känner är svag och liten eller stark och stor. Om barnet har bra språkliga och kommunikativa kunskaper, finns det möjlighet att också använda sig av sagor, berättelser och diskussioner mellan den vuxna och barnet. (Utbildningsstyrelsen, 2022).

6 Min känslöresa

I det här kapitlet presenteras materialets utvecklingsprocess och hur tankarna har gått kring utvecklandet av materialet. Här presenteras även materialets uppbyggnad och innehåll samt sammanställningen av materialets användarinstruktioner.

6.1 Utvecklingsprocessen av materialet

Skribenterna hade i början av examensarbetsprocessen en vision av att det material som skulle utvecklas skulle bli ett häfte avsett för barnet som upplever sina föräldrars skilsmässa. Tanken med materialet var att det ska vara barnet och barnets emotionella färdigheter som stöds och utvecklas med hjälp av en personal inom småbarnspedagogik. Barnets behov av emotionellt stöd och trygghet ökar vid en skilsmässa (Linnavuori, Murtorinne-Lahtinen, & Heikinheimo, 2021, ss. 15-16) och det var en av arbetets utgångspunkter – att kunna stöda barnets emotionella färdigheter då hen går genom en utmanande livssituation, vilket en skilsmässa ofta är.

Skribenterna behövde även bestämma var materialet ska användas. Utifrån teorin framkom det att 77% av alla barn mellan 0–6 år deltar i någon form av småbarnspedagogik (THL, 2021) och det konstaterades att en stor del av personalen inom småbarnspedagogiken förr eller senare med största sannolikhet kommer möta barn som har upplevt eller upplever sina föräldrars skilsmässa. På basis av denna statistik beslöts det att materialet ska användas inom småbarnspedagogiken. Davidsson & Juslin (2021, s. 6) berättar att ett tidigt stöd i barndomen ger förutsättningar till en positiv utveckling och förebyggande av eventuella sociala problem. Enligt Theunissen et al. (2017, s. 840) och Toklu (2020, s. 14) kan skilsmässa ha en negativ inverkan på barnets emotionella, fysiska och psykiska hälsa och att barn med skilda föräldrar kan uppvisa utmaningar i beteendet, genom exempelvis aggression och nedstämdhet. Föräldrarna kan ha svårigheter i att stöda sitt barn under skilsmässoperioden, vilket gör att personalen inom småbarnspedagogiken kan agera som den trygga och stöttande vuxna för barnet (Davidsson & Juslin, 2021, s. 29). Småbarnspedagogiken ska vara en trygg plats för barnet (Bergström, 2018, s. 114) och då det dessutom finns en trygg vuxen där finns möjligheten att barnet får stöd i att hantera sina känslor (Atilas, Oliver, & Prosi, 2017, ss. 30-31). Pöyhönen & Livingston (2019, s. 35) säger att då de emotionella färdigheterna utvecklas har det också en positiv inverkan på den psykiska och fysiska hälsan, vilket leder till att barnet får bättre förutsättningar att klara vardagen såväl inom småbarnspedagogiken som hemma.

På basis av teorin i litteratursammanställningen som synliggörs i Figur 5 och av den teori som skrevs märkte skribenterna att skilsmässan berör hela familjen och det konstaterades att det också kan finnas ett behov att involvera hela familjen för att kunna stöda barnet när föräldrarna gå skilda vägar. Eftersom personalen är de som använder materialet tillsammans med barnet behöver de även få en inblick i materialets teoretiska bakgrund och grundläggande tanke. Under arbetets gång slopades därför idén om ett häfte avsett endast för barnet och tanken om ett tredelat material med delar avsedda för personal, föräldrar och barn växte så småningom fram.



Figur 5. Sammanställning av den teoretiska bakgrunden för materialet Min känslöresa.

Bergström (2018, ss. 205-206) betonar att om det finns ett bra samarbete mellan föräldrar och personal så finns det även förutsättningar för diskussion om barnets välmående och vardag. Niemelä & Kääriäinen (2015, ss. 50-52) lyfter fram faktorn att eftersom barnets vardag förändras vid en skilsmässa så har småbarnspedagogiken en viktig roll i att vara en stabil punkt i barnets liv. Enligt Mahony et al. (2014, ss. 2846-2849) stöder man bäst barnet som upplevt en skilsmässa genom att bekräfta deras känslor och hjälpa dem i känslöhanteringen. I samma forskning lyfts också betydelsen av samarbetet mellan föräldrar och personalen fram, för att få en bredare förståelse om barnets beteende och att kunna säkerställa det stöd som barnet behöver. Dessutom visar forskning av Størksen et al. (2011, ss. 819-821), Brechet et al. (2020, ss. 9-10) och Drake & Winner (2013, ss. 518-519) att användning av visuellt material och metoder där bilder och ritande används för att hjälpa barnen att uttrycka sina känslor har visat goda resultat för att stöda barnen i utvecklingen av sin känslöhantering.

När alla nyss nämnda faktorer beaktats kändes det naturligt att skapa ett material som stöder barnets emotionella färdigheter vid en skilsmässa. Skribenterna hade inte heller sett ett liknande material på fältet som skulle stöda barn i skilsmässosituationer och upplevde därför att det borde finnas ett behov för denna typ av material. Det var också viktigt att beakta samarbetet mellan småbarnspedagogiken och hemmet för att kunna ge det bästa stödet åt barnet och därför byggdes materialet upp i tre delar.

Under utvecklingen av materialet ville skribenterna få feedback av professionella inom småbarnspedagogiken eftersom de tänkte att de flesta i något skede i arbetet har mött barn som genomgår föräldrars skilsmässa. Skribenterna ville även få feedback av projektteamet i Resursstarka barn. Feedbacken från projektteamet ansågs vara viktigt då det är inom projektet som hela arbetet och materialet görs. På grund av tidsbrist hann skribenterna inte få feedback av professionella som arbetar inom småbarnspedagogiken och hann därför inte heller testa materialet med målgruppen på fältet. Kommunikationen med projektteamet utgör med andra ord testningen i examensarbetsprocessen. Utifrån de kommentarer som projektteamet gav, gjordes de förändringar som var möjliga att göra så att materialet skulle vara så klart och tydligt som möjligt.

En av utgångspunkterna under utvecklingen av materialet var att det ska vara lätt att använda och att det ska väcka barnets intresse. På basis av detta utvecklades visuella och enkla övningar som tar barnet ut på en egen känslösa. Skribenterna valde att skapa materialet i det webbaserade programmet Canva, eftersom programmet var lätt att använda och kostnadsfritt. Dessutom möjliggör programmets funktioner att det var möjligt att förverkliga ett visuellt tilltalande färg- och formspråk samt lekfullt och mångisigt utformade övningar för barnet. I materialet användes illustrationer av djurvännerna som har skapats till projektet Resursstarka barn. Övriga illustrationer och bilder ingår i Canvas eget utbud. Tanken bakom materialets färgval var att de skulle vara lugna och behagliga för användaren att se på och att fonten skulle vara lekfull men tydlig. Det strävades efter en lekfull men samtidigt tydlig, enkel och enhetlig utformning av text, färg- och formspråk. Figur 6 visar hur materialets pärmsida utformats. Samtliga tre delar har samma teckensnitt samt färg- och formspråk för att de ska bilda en enhet. Delen Min känslösa innehåller mera färg och bilder eftersom den är riktad till barnet. Inspiration för övningarna togs från Utbildningsstyrelsens (2022)

övningar om att stöda emotionella färdigheter samt ur boken *Mitä sä rageet* av Jääskinen (2017).



Figur 6. Pärmsidan för barnets material, *Min känsloresa*.

Namnet för materialet var även en del av utvecklingsprocessen. Under processen har materialet haft olika arbetsnamn men det slutliga valet blev *Min känsloresa*. Tanken bakom namnet baserade sig på att barnen under sin utveckling av de emotionella färdigheterna genomgår en känslomässig resa med målet att utveckla sin känslohantering för att kunna klara av svåra situationer. Skribenterna upplevde att *Min känsloresa* är ett fantasifullt namn som kan väcka barnets men även personalens intresse.

6.2 Materialets uppbyggnad och innehåll

Som det redan framkommit var skribenternas första tanke med materialet att det enbart skulle bestå av en del avsedd för barnet, men under arbetets gång framkom det genom teorin att hela familjen samt andra trygga vuxna i barnets omgivning måste involveras då barnet ska stödas. Detta resulterade i att materialet byggdes upp i tre delar. Eftersom informationen i samtliga tre delar inte har som syfte att ge alltför fördjupad teoretisk bakgrund så strävades det efter att texten skulle vara så kort och beskrivande som möjligt.

För att tydliggöra för användaren att materialet har tre delar finns det i översta högra hörnet en cirkel som berättar vilken del användaren läser. Cirklarna har benämnts enligt delarna A, B och C och innehållet i varje del beskrivs genom en kort tillhörande text som synliggörs i Figur 7. Bokstäver valdes framom siffror eftersom delarna inte har någon inbördes ordning och det ansågs att bokstäver då passar bättre än siffror. Varje bokstav har dessutom sin egen färg på cirkeln.



Figur 7. Bild ur materialet där de tre delarna presenteras för användaren

Del A är riktad till personalen inom småbarnspedagogiken. Informationen är fördelad på två sidor där den första sidan innehåller kort information om materialets syfte, dess uppbyggnad samt praktiska råd till användaren. På följande sida redogörs den teoretiska grunden som materialet är uppbyggt på vilket ytterligare förtydligas genom en tabell i del C. Del A ingår i arbetet som bilaga 2. Del B är information riktad till föräldrarna med samlad, kort information om barnets material samt materialets förebyggande syfte. Informationsbladet till föräldrarna är tvåsidigt och den andra sidan är avsedd för de föräldrar som vill läsa lite mera inom temat. Tanken är att det ska räcka att föräldrarna endast läser första sidan och att den andra sidan är som ett tillägg som lyfter fram mera information kring temat. Del B ingår i arbetet som bilaga 3.

Del C är materialet för barnet, Min känslöresa, och innehåller förutom kreativa övningar även information och praktiska användarinstruktioner. Materialet kan ses i sin helhet i bilaga 4. På de första sidorna presenteras hur materialet tas i användning tillsammans med familjen och vilka förberedelser som krävs av personalen. Det ingår instruktioner om hur träffen

tillsammans med barnet ska planeras samt tidsanvändningen för övningarna. Enligt Rappaport (2013, refererad i Morin 2021) är de två första åren efter skilsmässan den mest kritiska tiden för barnet och därför ska materialet användas under minst ett verksamhetsår. Materialet kan med fördel användas även längre än det.

Efter anvisningarna börjar övningarna med att barnet får fylla i sin egen sida. Den sidan behöver bara fyllas i vid första träffen, men kan även fyllas i en gång till i slutet av perioden som materialet används för att se om det skett några förändringar hos barnet. Barnet får rita eller klistra in en bild av sig själv, rita eller berätta vad hen tycker om och är bra på samt rita eller klistra in en bild av sin familj. Därefter följer åtta sidor av olika övningar där barnet tillsammans med en vuxen funderar på bland annat var olika känslor känns, vem barnet söker tröst hos, hur starka olika känslor är och vanliga färgläggningssbilder. Varje övning har namngetts och numrerats för att användaren lättare ska kunna skilja på övningarna. I Figur 8 åskådliggörs två övningar i del C. Samtliga övningar baserar sig på den teoretiska bakgrunden som tagits fram genom hela detta arbete som handlar om att utveckla barnets emotionella färdigheter. Utifrån den forskning som sammanställts i teorin framkommer det att visuellt material kan vara till stor hjälp i barnets träning av de emotionella färdigheterna. Med denna teoretiska grund har olika visuella övningar valts ut för just detta syfte. Barnet kommer genom övningarna lära sig uttrycka och identifiera sina känslor samt sätta ord på upplevelser där barnet även får se sig själv ur en positiv synvinkel.



Figur 8. Bild av två övningar i del C, Min känslaresa.

Den första övningen handlar om att barnet ska få känna efter hur hen mår idag. Övning två är en känslomätare, där barnet får en färdig fråga att tänka efter, i detta fall "Hur känns det när du flyttar mellan dina föräldrar?" Frågan får anpassas efter hur barnets situation ser ut, vilket är viktigt för den vuxna att känna till på förhand. Den tredje övningen handlar om att barnet ska få känna efter var i kroppen känslan känns. Här finns det färdiga exempel på känslor som kan vara vanliga då ett barn upplever sina föräldrars skilsmässa, och barnet får fundera på var dessa känslor känns. Barnen kanske inte alltid har ett konkret svar vilket är helt okej, men detta kan även öppna upp till diskussion mellan barnet och personalen. Övning 4 och 5 består av två olika färgläggningsbilder. Bredvid färgläggningsbilden finns det vita cirklar med en känsla på. I den sjätte övningen ska barnet rita fritt vad som gör hen glad och följande övning (7) består av en tom ruta där barnet får rita vad det vill. Den åttonde och sista övningen handlar om att barnet ska få fundera på vem hen söker tröst hos när hen är ledsen. Det finns färdiga alternativ för att hjälpa barnet.

Flera av övningarna innehåller vita känslorcirklar där barnet får färglägga cirklarna utifrån vilken färg de anser att passar för känslan. Dessa cirklar syns i Figur 8 under känslomätaren. Barnet görs delaktig genom att själv få välja vilken färg som cirklarna ska ha, barnet får även välja att inte färglägga cirklarna. När barnet får välja sina egna färger ökar dess förmåga att uttrycka sig själv. Efter varje övning finns det en ruta där personalen kan göra anteckningar efter att barnet gjort färdigt en övning. Rutan för anteckningar kan ses i Figur 9. I materialets anvisningar framgår det att personalen till exempel kan anteckna barnets sinnesstämning eller samarbetsförmåga under träffen. Dessa anteckningar kan vara bra till eventuell uppföljning eller om barnets föräldrar eller personalen själva är intresserad av att se hur barnets känslohantering sett ut under tiden det jobbat med materialet. På sista sidan av Min känslösa redogörs den teoretiska bakgrunden till materialet genom en tabell och vilka källor skribenterna använt sig av för att styrka materialets evidens.



Figur 9. Bild ur materialet på anteckningsrutan för personalen.

7 Diskussion och granskning

Detta kapitel inleds med den kritiska granskningen av arbetet och även utvecklingsförslag. Därefter avslutas arbetet med att skribenterna utvärderar sin professionalitet och hur detta arbete utvecklats.

7.1 Granskning av det egna arbetet

Examensarbetet fick sin början genom projektet Resursstarka barn där fokus ligger på att öka beredskapen för att kunna ge stöd åt socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken. Skribenterna blev intresserade av att ta fram ett material genom vilken personalen inom småbarnspedagogiken kan stöda barn som befinner sig i någon stressfull livssituation. De var överens om att skilsmässa räknas som en stressfull livssituation i många barns liv som kan leda till starka känslor och valde därmed att rikta examensarbetet till att stöda barn som genomgår eller har genomgått föräldrars skilsmässa. Genom skribenternas egen erfarenhet från fältet kunde de konstatera att det finns ett behov av att stöda skilsmässobarn och denna tanke fick de även bekräftat genom forskningar då en litteratursökning i början av arbetet gjordes.

Skribenterna var överens om att de inte hade sett något tidigare material för att stöda skilsmässobarn inom småbarnspedagogiken. För att bekräfta sin tanke gjordes i början av examensarbetsprocessen sökningar på olika material riktat till små barn som upplever eller nyligen har upplevt föräldrars skilsmässa. Under sökprocessen upptäcktes att något sådant material inte kom fram varken på svenska eller finska. Det kunde konstateras att det material som finns är riktat till barn i skolåldern eller ungdomar, och kan därför inte användas för barn inom småbarnspedagogiken. Tidigare examensarbeten inom temat lästes även igenom under arbetsprocessen. På basis av dessa sökningar kunde det konstateras att det inom temat barn och skilsmässa har gjorts relativt många examensarbeten tidigare, men majoriteten har varit kvalitativa studier eller litteraturstudier där det inte tagits fram något material. I de tidigare funktionella arbeten som gjorts kunde det konstateras att materialet för det mesta är framtaget med fokus på personalen inom småbarnspedagogiken, och det förekommer inget som liknar det material som detta arbete hade som mål att ta fram. Inom projektet Resursstarka barn förekommer heller inget arbete som behandlar temat skilsmässa, men det finns dock arbeten som innefattar känslöhantering som även detta arbete behandlade. Målet blev därför att utveckla ett material som stöder barn som upplever föräldrars skilsmässa. Eftersom skribenterna får behörighet som lärare inom småbarnspedagogik blev målgruppen

barn i åldern 3–5 år naturlig i och med att barn i den åldern har en tillräcklig kunskap att kunna uttrycka sig. Då skilsmässa är något som väcker känslor hos barnet bestämde skribenterna sig för att fokusera på att hitta ett sätt att stöda barnets känslohantering och emotionella färdigheter. Nyckelorden för arbetet blev således skilsmässa, småbarnspedagogik, känslohantering och emotionella färdigheter och litteratursökningen kunde inledas.

Eftersom detta är ett funktionellt examensarbete vars resultat är ett teoribaserat material användes litteraturöversikt som metod. Det skulle även ha varit möjligt att göra en forskningsundersökning men på grund av tidsbrist valde skribenterna att göra en litteraturöversikt. De började leta forskningar via bibliotekens databaser för att hitta evidens för det tilltänka materialet. Under litteratursökningen kunde det konstateras att det fanns många artiklar som gav träffar på sökorden, men att det var utmanande att hitta litteratur som direkt kunde kopplas till arbetets problemområde. Den rekommenderade tidsintervallen för artiklarnas tillförlitlighet är 5–7 år men eftersom de sökningarna inte gav användbara resultat behövde tidsintervallen utökas från 2010 och framåt. Övriga källor har noggrant diskuterats att de går att använda även om en del av böckerna var i äldsta laget. Även de nätkällor som användes har diskuterats och skribenterna har enats om att de var relevanta och tillförlitliga. Trots att skribenterna satsade mycket tid på artikelsökningar kunde de ha uppnått ökad tillförlitlighet genom att bredda artikelsökningarna, använda flera och varierande sökord samt tagit hjälp av bibliotekspersonalen.

Sammanställningen av den teoretiska grunden tog mera tid än förväntat eftersom skribenterna behövde göra sökningar ur många olika synvinklar då det var svårt att hitta teori som direkt stöder arbetets syfte. Skribenterna hade en tidsplan med mål per vecka och mål för hela månaden, den var realistisk och kunde följas. Under skrivprocessen var skribenterna tvungna att söka mera teori för att tydliggöra arbetets röda tråd.

Skribenterna upplever att arbetets teoridel utgör en bra grund för det slutliga materialet och svarar på arbetets frågeställningar. Arbetets första frågeställning var hur barnet påverkas av föräldrarnas skilsmässa och hur det kan synas inom småbarnspedagogiken. Enligt teorin framkommer det att barnet påverkas av föräldrarnas skilsmässa genom att visa starka känslor vilket även kan synas inom småbarnspedagogiken i form av förändrat beteende och olika känsloreaktioner. Ett barn som tidigt får möjligheter att utveckla sina emotionella färdigheter har bättre förutsättningar att klara motgångar under livet. Ett sätt att stöda barnets emotionella färdigheter är via visuellt material vilket även är svaret på arbetets andra

frågeställning. Utifrån detta kan det konstateras att arbetets syfte med att utveckla ett material som kan användas inom småbarnspedagogiken för att stöda 3–5-åriga barns emotionella färdigheter där föräldrarna genomgår eller har genomgått en skilsmässa har uppnåtts.

På basis av den sammanställda teorin utvecklades ett tredelat material, Min känslösa. Det kunde konstateras att det var mer utmanande än tänkt att sammanställa det väsentliga till materialets delar. Tillämpningen av teorin var svår att få fram i materialet men skribenterna upplever själva att det slutligen lyckades tydliggöra teorin. De största utmaningarna var att sammanställa kortfattade användarinstruktioner i alla delar och här finns det troligtvis potential för vidareutveckling och tydliggörande av instruktioner. Även sammanställningen av de kreativa övningarna i materialet var tidskrävande och utmanande att utveckla. En första version av materialet skickades till projektteamet i Resursstarka barn. På basis av den respons som projektteamet gav gjordes förändringar och förtydliganden i materialets innehåll. I den första versionen av materialet ingick ett frågeformulär med syfte att kartlägga hur föräldrar och personal upplever att skilsmässan påverkat barnet. På basis av skribenternas egna insikter och respons från projektteamet togs detta bort då det även borde tas ställning till formulärens syfte och förvaringen av personuppgifter (GDPR). Att ta bort formulären var en betydande förändring i materialets utveckling men det gjordes även förtydliganden i användarinstruktionerna.

Vidare finns det utvecklingsmöjligheter för materialets övningar såväl i de befintliga övningarna som i nya övningar. Utvecklingsmöjligheterna kunde vara mera varierande övningar där även föräldrarna inkluderas, att hitta bredare evidens för övningarna, att utveckla en plan för uppföljning av barnets känslöhantering samt att göra barnet mera involverad i utvecklingen av ytterligare övningar. För att kunna nå fler barn och öka användbarheten skulle materialet kunna översättas till exempelvis finska och engelska. Materialet skulle även kunna användas som en del av barnets individuella plan. Övningarna skulle även kunna innehålla mer information om övningarnas syfte och hur de stöder barnets emotionella färdigheter. Avslutningsvis kunde det konstaterats att ett sätt att ge arbetet större vikt kunde ha varit att testa materialet på professionella inom småbarnspedagogiken eller exempelvis professionella inom Barnvårdsföreningen som arbetar med stöd för familjer i skilsmässa. Detta framkom även i responsen av projektteamet. På grund av tidsbrist gick detta inte att möjliggöra men i fortsättningen kunde det göras för att vidareutveckla materialet. Skribenterna anser ändå att slutprodukten i sin helhet blev bra, innovativ och användbar även om det är svårt att avgöra om användarinstruktionerna är tillräckligt tydliga.

Om skribenterna hade haft tid att fråga professionella på fältet hade de kunnat få åsikter om användarinstruktionerna och utvecklingsförslag om materialets innehåll.

7.2 Professionellt förhållningssätt

Under arbetsprocessen har vi som blivande socionomer utvecklats professionellt och fått ökade insikter och fördjupad kunskap gällande temat. Vårt etiska förhållningssätt har utvecklats genom kunskap och reflektioner kring vad det innebär att arbeta som socionom, hur vi kan stöda barn och familjer i utmanande situationer samt småbarnspedagogikens betydelse för barnet och för samhället. Vi tycker även att vi genom arbetsprocessen har fått mera kunskaper att arbeta som lärare inom småbarnspedagogiken och vi har lärt oss mycket nytt om barns emotionella färdigheter och hur en skilsmässa kan påverka barnet. Detta anser vi att vi har nytta av i det kommande yrkeslivet. Oavsett om det handlar om ett examensarbete eller om arbetslivet så finns det alltid en etisk aspekt som bör beaktas och tas ställning till. Skribenterna blev förvånade över hur långvariga effekterna kan vara på barnet vid en skilsmässa. Det kunde konstateras att vi som blivande socionomer och lärare inom småbarnspedagogiken har en betydande roll för att stöda barn inom det sociala området och småbarnspedagogiken.

Samarbetet under arbetsprocessen har fungerat bra med ett jämlikt och respektfullt bemötande inom gruppen. Samtliga gruppmedlemmar har varit delaktiga, tagit sitt ansvar och hållit överenskommelser. Samarbetet fungerade bra på distans men det var även trevligt att träffas fysiskt inom gruppen då restriktionerna lättades. Vi har även respekterat varandras liv utanför skolarbetet och kommit överens om tid för möten och egna deadlines. Vi har kompletterat varandra på ett fungerande sätt och noggrant diskuterat källor och språk under hela arbetsprocessen. Eftersom vi hade ett intresse för hur skilsmässobarn kan stödas hölls vår motivation i gång under hela arbetsprocessen. Vi är stolta över vårt arbete och vårt material och skulle gärna själva testa att använda materialet om vi möter ett skilsmässobarn i arbetslivet. Även om vi har fått mycket kunskap genom examensarbetsprocessen anser vi ändå att vi ännu har mycket kvar att lära och att den professionella utvecklingen fortsätter under hela arbetslivet.

Källförteckning

- Atilas, J. T., Oliver, M. I., & Prosi, M. (03 2017). Preservice teachers' understanding of children of divorced families and relations to teachers' efficacy. *Educational Research Quarterly*, 40(3), 25-49. Hämtat den 19 01 2022
- Barnavårdsföreningen. (2022). *Hur tänker ett barn då föräldrarna skiljer sig?* Hämtat från semej.fi: https://semej.fi/for-foraldrar/hur-tanker-ett-barn-da-foraldrarna-skiljer-sig/?fbclid=IwAR3jnlyPpUzGlMTAi5a8_1Y0-8WzceP5artIoow6r3k7TJEild51wzvTqw0 den 03 03 2022
- Bell, J., & Waters, S. (2016). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Bergström, M. (2018). *Att skiljas med barn: föräldrar i två hem*. Stockholm: Bonnier Fakta.
- Brechet, C., D'Audigier, L., & Audras-Torrent, L. (2020). *The Use of Drawing as an Emotion Regulation Technique With Children*. Montpellier: University Paul Valéry. doi:10.1037/aca0000314
- Broberg, M., Hagström, B., & Broberg, A. (2012). *Anknytning i förskolan - Vikten av trygghet för lek och lärande*. Stockholm: Natur & Kultur.
- CASEL. (2013). *Effective Social and Emotional Learning Programs - Preschool and Elementary School Edition*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Hämtat från https://www.eccnetwork.net/sites/default/files/media/file/2013-casel-guide-1_0.pdf den 17 03 2022
- Davidsson, S., & Juslin, E. (2021). *Resursstarka barn – Stöd till socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken*. Vasa: Yrkehögskolan Novia. Hämtat den 12 02 2022
- Drake, J., & Winner, E. (09 2013). How children use drawing to regulate their emotions. *Cognition and Emotion*, 27(3). doi:10.1080/02699931.2012.720567
- Fladmo, B., & Hertlein, K. M. (2017). The Effect of Negative and Positive Childhood Divorce Experiences on Professional Performers. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(8), 584-598. doi://doi.org/10.1080/10502556.2017.1347860
- Forsberg, C., & Wengström, Y. (2008). *Att göra systematiska litteraturstudier : värdering analys och present*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Forskningsetiska delegationen. (2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Helsingfors: Forskningsetiska delegationen. Hämtat den 15 01 2022
- Hellberg, A. (2015). *Psykologi i förskolans vardag*. Lund: Studentlitteratur.
- HUS. (u.d.). *Lapsi ja ero*. Hämtat från [mielenterveystalo.fi](https://www.mielenterveystalo.fi): https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/eron_omahoito/Pages/osio3.aspx#vuodet-3-5 den 26 01 2022

- infoFinland.fi. (den 10 08 2020). *Småbarnspedagogik*. Hämtat från infofinland.fi: <https://www.infofinland.fi/sv/livet-i-finland/utbildning/utbildning-for-barn/dagvard> den 25 02 2022
- Juslin, E., & Davidsson, S. (02 2021). *Serie P: Resursstarka barn - Material för barnets hem 2/2021*. Hämtat från novia.fi: <https://www.novia.fi/forskning/novias-publikationsserie/serie-p-produktioner>
- Köngäs, M. (2018). *Eihän lapsilees oo hermoja. Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa*. Rovaniemi: Akateeminen väitöskirja.
- Lag om småbarnspedagogik (den 13 7 540/2018). Hämtat från finlex.fi: <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2018/20180540> den 30 01 2022
- Lag om upplösning av sambors gemensamma hushåll (den 14 01 26/2011). Hämtat från finlex.fi: <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2011/20110026>
- Linnavuori, H., Murtorinne-Lahtinen, M., & Heikinheimo, K. (2021). *Kaksi kotia, Selviytymisopas vuoroasumiseen*. Tampere: Vastapaino.
- Mahony, L., Walsh, K., Lunn, J., & Petriwskyj, A. (2014). Teachers facilitating support of young children experiencing parental separation and divorce. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 2841-2852. doi:10.1007/s10826-014-0088-0
- Mannerheims Barnskyddsförbund. (2013a). *Barnet under olika levnadsår: 3 år*. Helsingfors: Mannerheims barnskyddsförbund. Hämtat från <https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/04180705/RuotsinkMll3-v.pdf> den 25 01 2022
- Mannerheims Barnskyddsförbund. (2013b). *Barnet under olika levnadsår: 4 år*. Helsingfors: Mannerheims Barnskyddsförbund. Hämtat från <https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/07191726/Lapsi-eri-ik%C3%A4kausina-4-v-SVE.pdf> den 25 01 2022
- Mannerheims Barnskyddsförbund. (2013c). *Barnet under olika levnadsår: 5 år*. Helsingfors: Mannerheims Barnskyddsförbund. Hämtat från <https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/07191727/Lapsi-eri-ik%C3%A4kausina-5-v-SVE.pdf> den 25 01 2022
- Morin, A. (den 21 2 2021). *The Psychological Effects of Divorce on Children*. Hämtat från verywellfamily.com: <https://www.verywellfamily.com/psychological-effects-of-divorce-on-kids-4140170> den 2 3 2022
- Niemelä, S., & Kääriäinen, A. (2015). *Millan isä ja äiti eroavat - miten lasta voi auttaa vanhempien erotessa* (2 uppl.). Helsinki: Libris Oy.
- Nilsson, T. (2008). *Överlevnadshandbok för skilda föräldrar med gemensamma barn*. Stockholm: Ego förlag.
- Oliver, K. (2019). *Speak Out: Teaching Children to Express Themselves Through Drawing*. Hämtat från arttimesjournal.com: https://arttimesjournal.com/speakout/mar_16_2019_katlyn_oliver/teaching_children_drawing.html?fbclid=IwAR1UtUDsLQ8k3oaXax9KKhDp-9FpdQ-g5ddsvKKyOormS_Y8WeSJZpfB7tk den 03 03 2022

- Psykporten. (u.d.). *Instabilitet i form av problem med känsloreglering*. Hämtat från mielenterveystalo.fi: https://www.mielenterveystalo.fi/sv/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuushairio/Pages/osio2.aspx den 26 01 2022
- Psykportenförunga.fi. (u.d.). *Att stärka sin psykiska hälsa - Lär dig handskas med dina känslor*. Hämtat från mielenterveystalo.fi: https://www.mielenterveystalo.fi/sv/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx den 17 03 2022
- Resursstarka barn. (2022). *Om oss*. Hämtat från resursstarkabarnprojekt.com: <https://resursstarkabarnprojekt.com/om-oss/> den 28 03 2022
- Social- och hälsovårdsministeriet. (2018). *Barnets vardag efter separationen - plan för samarbete mellan föräldrarna*. Hämtat från stm.fi: <https://stm.fi/documents/1271139/4929306/F%C3%B6r%C3%A4ldraplan+del+1+%E2%80%93+Information+till+f%C3%B6r%C3%A4ldrarna/4a4fc7a7-4d1d-40f7-81a7-1ff980ce3f43/F%C3%B6r%C3%A4ldraplan+del+1+%E2%80%93+Information+till+f%C3%B6r%C3%A4ldrarna.pdf> den 26 01 2022
- Statistikcentralen. (den 18 06 2021a). *Minskningen av antalet ingångna äktenskap avtog*. Hämtat från stat.fi: https://www.stat.fi/til/ssaaty/2020/ssaaty_2020_2021-06-18_tie_001_sv.html den 03 02 2022
- Statistikcentralen. (2021b). *Familjer 2020*. Statistikcentralen. Hämtat från https://www.stat.fi/til/perh/2020/perh_2020_2021-05-28_sv.pdf
- Talentia rf. (2018). *Vardagen, värderingarna och etiken Etiska riktlinjer för yrkespersonen inom det sociala området*. Helsinki: Talentia rf. Hämtat från <https://talentia.e-julkaisu.com/2018/etiska-riktlinjer/> den 23 01 2022
- Theunissen, M. H., Velderman, M. K., Cloostermans, A. P., & Reijneveld, S. A. (2017). Emotional and behavioural problems in young children with divorced parents. *European Journal of Public Health*, 27(5), 840-845. doi:<https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx056>
- THL. (2021). *Varhaiskasvatus 2020 : Varhaiskasvatukseen osallistuneista lapsista enemmistö osallistui kunnan kustantamaan päiväkotitoimintaan*. Helsinki: THL. Hämtat från https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143153/Tr32_21.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Toklu, D. A. (2020). Examination of the social behaviours of pre-school children whose parents are married and divorced according to teacher opinions. *Early Child Development and Care*, 14-23. doi:<https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1728531>
- 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 03 02 2022

Utbildningsstyrelsen. (2022). *Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla*. Hämtat från oph.fi:
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla> den 08 03 2022

Vasa mödra- och skyddshem. (den 25 04 2020). *Barnets synvinkel på separationen*. Hämtat från vaasanensijaturvakoti.fi:
<https://www.vaasanensijaturvakoti.fi/post/barnets-synvinkel-p%C3%A5-separationen> den 26 01 2022

Vilkkä, H. (2005). *Tutki ja kehitä* (1–3 uppl.). Helsinki: Tammi.

Vilkkä, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

Datum för sökningen	Databas	Söktermer	Antal träffar	Avgränsningar (t.ex. språk, år)	Antal träffar efter avgränsningar	Antal valda artiklar
11/1	EBSCO	Children AND divorce AND Europe	78	Referentgranskad, English, 2016– 2022	42	2
11/1	EBSCO	Divorce AND children	3398	Referentgranskad, 2018–2022, Academic journal, English	842	0
11/1	EBSCO	Early childhood education AND (separation OR divorce) AND mental health	1142	Referentgranskad, 2010-2022, Academic journal, English	670	0
11/1	Finna	Early childhood education AND divorce	55 619	Referentgranskad, artikel, 2010- 2021, svenska	15	0
11/1	Finna	Daycare AND divorce	6111	Referentgranskad, artikel, 2012- 2022, ämnen: children, tidskriftstitel: Early Child Development and Care	3	1
11/1	Finna	Daycare AND wellbeing AND divorce	350	Referentgranskad, artikel, 2013- 2022	34	1
11/1	Finna	Daycare AND support	4422			0

		AND divorce				
12/1	EBSCO	Early childhood teachers AND children AND divorce	73	2015-2020, akademisk artikel	10	3
17/1	EBSCO	Children AND divorce AND parents AND home AND family	187	Peer Reviewed, 2017-2022, Academic journal	72	1
23/1	EBSCO	Children AND divorce AND feelings AND emotions	98	2015-2021	55	1
3/2	Finna	(Titel) Emotional AND children AND divorced parents	6	Refrentgranskad, artikel, 2017- 2021	3	1
4/2	EBSCO	Children AND drawing AND regulate AND emotions	9	Academic journal 2013-2022	4	1

Min känslöresa



Ett material för att inom
småbarnspedagogiken
stöda barnets emotionella färdigheter
vid en skilsmässa

A

Information till
personal inom
småbarns-
pedagogik

sida 1/2

Information till personal inom småbarnspedagogik

I del C, Min känslöresa kan du
läsa mer om materialets
målgrupp, syfte och själva
övningarna.



Även praktiska
användaranvisningar
finns i del C

- Det här är ett tredelat material som skall stöda barn i
åldern 3-5 år vars föräldrar genomgår en skilsmässa.

- Genom att utföra kreativa övningar i materialet
Min känslöresa får barnet stöd i de emotionella färdigheterna
och barnet lär sig se sig själv ur en positiv synvinkel.

- Eftersom majoriteten av alla finländska barn deltar i någon
form av småbarnspedagogisk verksamhet och miljön där kan
anses trygg för barnet kan barnet tillsammans med en vuxen
genomföra kreativa övningar som stöder barnets emotionella
färdigheter.

- Barnets föräldrar ger sitt muntliga samtycke till att barnet
utför övningarna i Min känslöresa

Materialets uppbyggnad:



Del A är riktad till personal inom småbarnspedagogik och
innehåller kort bakgrundsinformation till materialet, syfte
och uppbyggnad, praktiska råd till användaren samt
redovisning av den teoretiska bakgrunden till materialet.

Del B är riktad till barnets föräldrar och innehåller kort
information om materialet, dess uppbyggnad och
förebyggande syfte. På sidan 2 finns mera information
om barns reaktioner på skilsmässan och några
tankeställare till föräldrarna kring barn och skilsmässa.



Del C är främst riktad till barnet men innehåller även
anvisningar kring materialets bakgrund samt mer
praktiska information med förberedelser, tidsåtgång samt
tillvägagångssätt för träffen med barnet.



Att tänka på under träffen med barnet:

- Identifiera barnets känslor och var uppmärksam på barnets
sinnestillstånd. Visa att alla känslor är accepterade och hjälp
barnet att handskas både med positiva och negativa känslor.
- Diskutera och reflektera tillsammans med barnet kring känslor
och emotionella färdigheter. Sätt ord på känslorna barnet
beskriver om hen inte kan det själv.

- Åldersanpassa ditt språk och tänk på ordval och hur du
uttrycker dig inför barnet.

- Din egen stressnivå påverkar även barnet. Var lugn och
närvarande och ge din tid.

- Lugn samtalston och lätt kroppsberöring (ex. genom ett lätt
tryck eller genom att stryka över barnets hand) kan ha en
lugnande effekt på barnet.

- Äkta samtal skapas bäst genom att ge tillräckligt med tid.

- Diskutera känslor! Låt barnet ställa frågor och ge svar. Ställ
frågor åt barnet och kom ihåg att lyssna på barnets svar.

- Genom att visa empati och ge stöd och tröst stärks barnets
självsäkerhet. Tänk på att bemöta barnet äkta och med
engagemang.



Text, innehåll & design:
Patricia Hafström, Hanna Klärich,
Alina Konttinen & Linnea Lindberg
Illustrationer: Jenny Wiik & Canva.com



Materialets teoretiska bakgrund

Samtliga delar i materialet Min känslöresa är baserat på relevant och aktuell litteratur och forskning.

Ur denna tabell framgår källorna som materialet baserar sig på. I tabellen på sista sidan i del C framkommer vilken källa som stöder vilken del av materialet.



FÖRFATTARE & UTGIVNINGÅR	TITEL
Atilles, Julia T.; Oliver, Mallory I.; Prosi, Matthew (2017)	Preservice teachers' understanding of children of divorced families and relations to teachers' efficacy
Bergström, Malin (2018)	Att skiljas med barn: föräldrar i två hem
Brechet, Claire; D'Audigier, Lucie; Audras-Torrent, Lee (2020)	The Use of Drawing as an Emotion Regulation Technique With Children
Broberg, Malin; Hagström, Birthe; Broberg, Anders (2012)	Anknytning i förskolan - Vikten av trygghet för lek och lärande
Davidsson, Susanne; Juslin, Eva (2021)	Resursstarka barn - Stöd till socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken
Drake, Jennifer; Winner, Ellen (2013)	How children use drawing to regulate their emotions
Fladmo, Brent; Hertlein, Katherine M. (2017)	The Effect of Negative and Positive Childhood Divorce Experiences on Professional Performers
Hellberg, Anna (2015)	Psykologi i förskolans vardag
Jääskinen, Anne-Mari (2017)	Mitä särageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen
Linnavuori, Hannariikka; Murtorinne-Lahtinen, Minna; Heikinheimo, Kirisi (2021)	Kaksi Kotia, Selviytymisopas vuoroasumiseen
Mahony, Linda; Walsh, Kerryann; Lunn, Joanne; Petriwskyj, Anne (2014)	Teachers facilitating support of young children experiencing parental separation and divorce
Määttä, Sami; Koivula, Merja; Huttunen, Kerttu; Paananen, Miika; Närhi, Vesa; Savolainen, Hannu; Laakso, Marja-Leena (2017)	Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhastasvatuksessa - Tilannekartoitus
Niemelä, Sirku; Kääriäinen, Aino (2015)	Millan isä ja äiti eroavat - miten lasta voi auttaa vanhempien erotessa
Nilsson, Thomas (2008)	Överlevnadshandbok för skilda föräldrar med gemensamma barn
Oliver, Katlyn (2019)	Speak Out: Teaching Children to Express Themselves Through Drawing
Størksen, Ingunn; Arstad Thorsen, Arlene; Øverland, Klara; Brown, Steven R. (2011)	Early Child Development and Care: Experiences of daycare children of divorce
Rappaport (2013)	Deconstructing the Impact of Divorce on Children
Hetherington & Kelly (2002)	For better or for worse: Divorce reconsidered
Utbildningsstyrelsen (2022)	Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla - https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla

Min känslorsa



Ett material för att inom småbarnspedagogiken stöda barnets emotionella färdigheter vid en skilsmässa

B

Information till föräldrarna

sida 1/2

Information till föräldrar

Vad är Min känslorsa?

Min Känslorsa är ett material som:

- är riktad till barn vars föräldrar genomgår en skilsmässa.
- används inom småbarnspedagogiken med barn i åldern 3- 5 år.
- stöder barnets emotionella färdigheter genom kreativa övningar.
- stöder samarbetet mellan hemmet och småbarnspedagogiken.

Målet är att barnet skall lära sig hantera känslor

Detta förverkligas genom att barnet får:

- benämna känslor
- förstå känslor och dess innebörd
- reflektera över var känslor känns
- lära sig känna efter hur stor en känsla är

Materialet har ett förebyggande syfte

- För barnet är skilsmässan mest kritisk under de två första åren
- Framtida problembeteenden förebyggs då barnets emotionella färdigheter utvecklas
- När barnets emotionella färdigheter utvecklas påverkas barnets välmående positivt

Varför Min känslorsa?

- Genom att ta i bruk Min känslorsa hjälper du som förälder ditt barn att träna på hanteringen av känslor och emotionellas färdigheter genom kreativa övningar.

Vad är emotionella färdigheter?

Barnets förmåga till känslohantering (identifiering, reglering och acceptans)

Tanken

bakom namnet:

Barnets emotionella färdigheter utvecklas under en känslorsa där barnet lär sig hantera sina känslor.

Därför namnet Min känslorsa.

Meddela personalen muntligt om ditt samtycke till användning av materialet !



Den här sidan är för dig som vill veta lite mera om temat. Alla delar i Min känslösa baserar sig på aktuell litteratur och forskning.



För dig som vill veta mera!

B

Information till föräldrarna

sida 2/2

En skilsmässa kan för barnet innebära en orolig tid då många av de trygga rutinerna och strukturerna rubbas och nya hemförhållanden skapas. Småbarnspedagogiken kan då spela en central roll för barnet, som en stabil punkt med trygga vuxna och andra barn.

Barnets emotionella färdigheter

Inom småbarnspedagogiken tränas barnets emotionella färdigheter, vilket innebär att barnet lär sig förstå, hantera och reglera sina egna känslor. Vid en skilsmässa sätts barnets emotionella färdigheter på prov och ökar barnets behov av stöd i hanteringen olika känsloreaktioner.



Barns reaktioner på en skilsmässa

Hur ett barn reagerar på en skilsmässa varierar, men någon sorts reaktion kan ofta förväntas.

Reaktionerna kan komma direkt eller som efterreaktioner.

Exempel på reaktioner skilsmässan kan orsaka hos barnet:

- känsla av lättnad och räddning från en stressande hemmiljö
 - chock över vad som hänt i familjen
 - ökad eller ny ångest och oro inför framtiden
 - känslomässiga utbrott och humörsvängningar
 - orolig sömn och minskad matlust
 - tillbakagång i utvecklingen
 - nya rädslor



För att lära barnet hantera dessa känslor och reaktioner krävs ett gott samarbete mellan föräldrar och personal inom småbarnspedagogik.

Eftersom barnets reaktioner på skilsmässan kan visa sig ännu två år efter händelsen är en förbyggande insats med betoning på de emotionella färdigheterna till fördel för barnet.

Tänkvärt!

Berätta att du älskar ditt barn och var närvarande i samspelet med barnet.

Även om kärleken tagit slut mellan föräldrarna upphör inte föräldraskapet.

Överför inte dina egna känslor till barnet, berätta att skilsmässan inte är barnets fel.

Samarbeta med den andra föräldern och smutskasta inte varandra inför barnet.

Bekräfta barnets känslor och tänk på hur du hanterar dina egna känslor inför barnet.

Barn är bra på att tolka och dra egna slutsatser av situationer. Var ärlig och berätta åldersanpassat åt barnet kring omständigheterna kring skilsmässan.

Barnet behöver allt stöd det kan få vid en skilsmässa.

Våga be om hjälp och ta emot stöd!

Även små insatser kan vara betydelsefulla.

Text, innehåll & design:

Patricia Hafström, Hanna Klärich, Alina Konttinen & Linnea Lindberg

Illustrationer: Jenny Wiik & Canva.com



C

Kreativa
övningar för
barn i åldern
3 - 5 år

Min känsloresa

Ett material för att inom
småbarnspedagogiken
stöd barnets emotionella färdigheter
vid en skilsmässa



Text, innehåll & design:
Patricia Hafström, Hanna Klärich,
Alina Konttinen & Linnea Lindberg
Illustrationer av djurvännerna och smådjuren: Jenny Wiik
(Projektet Resursstarka Barn)
Övriga bilder och illustrationer: Canva.com

Introduktion av Min känsloresa



Målgrupp:

Min känsloresa:

- är riktad till barn vars föräldrar genomgår en skilsmässa.
 - används inom småbarnspedagogiken med barn i åldern 3- 5 år.
- stöder barnets emotionella färdigheter genom kreativa övningar.
 - stöder samarbetet mellan hemmet och småbarnspedagogiken.

Tanken bakom namnet:

Barnets emotionella färdigheter utvecklas under en känsloresa där barnet lär sig hantera sina känslor. Därför namnet Min känsloresa.

Övningarna:

Målet är att barnet skall lära sig hantera känslor.

Detta förverkligas genom att barnet får:

- benämna känslor
- förstå känslor och dess innebörd
- reflektera över var känslor känns
- lära sig känna efter hur stor en känsla är

Materialets delar:

Materialet består av tre delar.



Del A och B riktar sig till de vuxna medan del C innehåller de kreativa övningarna för barnet.

Förebyggande syfte:

- Framtida problembeteenden förebyggs då barnets emotionella färdigheter utvecklas
- När barnets emotionella färdigheter utvecklas påverkas barnets välmående positivt
- Barnet får en bättre självbild

Materialets teoretiska bakgrund presenteras på sista sidan!



Användaranvisningar



Förberedelser

Läs informationen för personal (A) och föräldrar (B)

Bekanta dig med uppgifterna i Min känsloresa (C) så att du känner till innehållet

Påbörja samarbetet med familjen genom att introducera materialet för föräldrarna och ge dem informationsdelen.

Beskriv kortfattat materialets innehåll utifrån det som står i informationsdelen till föräldrarna.

Då föräldrarna gett muntligt samtycke kan samarbetet med familjen och barnet inledas.

Tidsanvändning

Gör övningarna tillsammans med barnet varannan vecka.

Reservera ca 30 min per gång.

Avsluta tidigare om barnet anser sig vara färdig.



Avsluta användningen i överenskommelse med föräldrarna. Detta kan ske då behov inte längre finns eller t.ex. då barnet byter grupp.

Rekommenderad användningstid av materialet är minst ett verksamhetsår.

Träffen med barnet

Inför varje träff

Planera var och när ni kommer arbeta, hitta ett lugnt ställe där ni på tumanhand kan göra övningarna

Barnet har bäst förmåga att visa sina känslor i en trygg och lugn miljö

Printa ut övningarna och ta fram färgläggings pennor

Första träffen

Barnet fyller i Min egen sida. och gör 2-4 st övningar

Under varje träff

Presentera de olika övningarna för barnet

Hjälp barnet genom att förklara övningarna åldersanpassat

Gör korta anteckningar i rutan efter varje utför övning. Barnets sinnesstämning och samarbetsförmåga kan t.ex. antecknas.

Tvinga inte barnet att göra övningar

Val av övningar

Barnet får fritt välja 1-2 st övningar/träff

Den vuxna väljer 1-2 st övningar/träff för att barnet skall få det stöd hen behöver

Samtliga övningar går att kombinera

Övningarna görs upprepade gånger för att följa barnets utveckling

Efter varje träff

Spara de ifyllda övningarna i barnets egen mapp som barnet redan har på dagis

Upprätthåll samarbete med föräldrarna. Berätta i korthet om träffarna och hur det gått under dem. Betona det positiva.

Barnets delaktighet stöds genom att barnet får välja uppgifter

Jag och mina vänner ger dig instruktioner vid varje uppgift!



Lycka till!



Datum

Min egen sida

Hej kompis!
Det är jag som är
Lilla, vad heter du?



Fyll i sidan på
första träffen!



Skriv ditt namn här

Jag är bra på...

Skriv
eller rita



Jag tycker om...

Här kan du rita dig
själv och din familj



1. Hur känner du dig idag?

Dra streck mellan känslan och figuren i mitten



glad



kärleksfull



ledsen



arg



överbaskad



rädd

Den vuxna hjälper alltid dig att förstå orden och känslan!

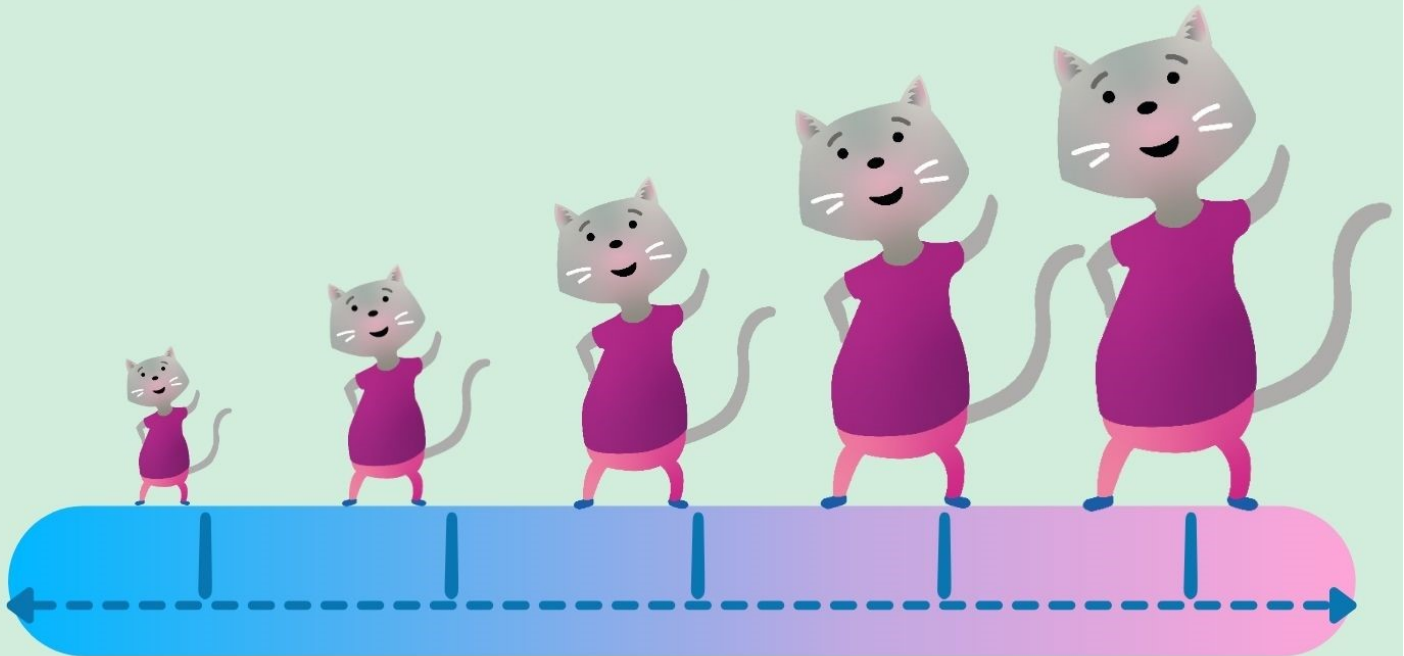


Plats för anteckningar om träffen:

Datum



2. Hur stark är din känsla?



GLAD

OROLIG

ARG

LUGN

BRA

LEDSEN

Vilka känslor har du när du flyttar mellan dina föräldrars hem?
Färglägg bollen.



Hur starka är känslorna?
Kombinera de valda känslorna med storleken på känslan enligt storleken på Mella.



Den vuxna hjälper alltid dig att förstå orden och känslor.



Plats för anteckningar om träffen:

Datum



3. Var känns känslorna?

Var i kroppen känns känslorna?
Dra streck från känslan
till det ställe i kroppen
där den känns.

GLAD

OROLIG

ARG

LUGN

BRA

LEDSEN



Den vuxna hjälper
alltid dig att förstå
orden och känslan!



Plats för anteckningar om träffen:

Datum



4. Färgläggningsuppgift



GLAD

OROLIG

ARG

LUGN

BRA

LEDSEN

Färglägg bilden med de färgerna som motsvarar dagens känslor

Den vuxna hjälper alltid dig att förstå orden och känslan!

Välj en färg du tycker passar in på känslan



Plats för anteckningar om träffen:

Datum



5. Färgläggningsuppgift



GLAD

OROLIG

ARG

LUGN

BRA

LEDSEN

Färglägg bilden med de färgerna som motsvarar dagens känslor

Den vuxna hjälper alltid dig att förstå orden och känslan!

Välj en färg du tycker passar in på känslan

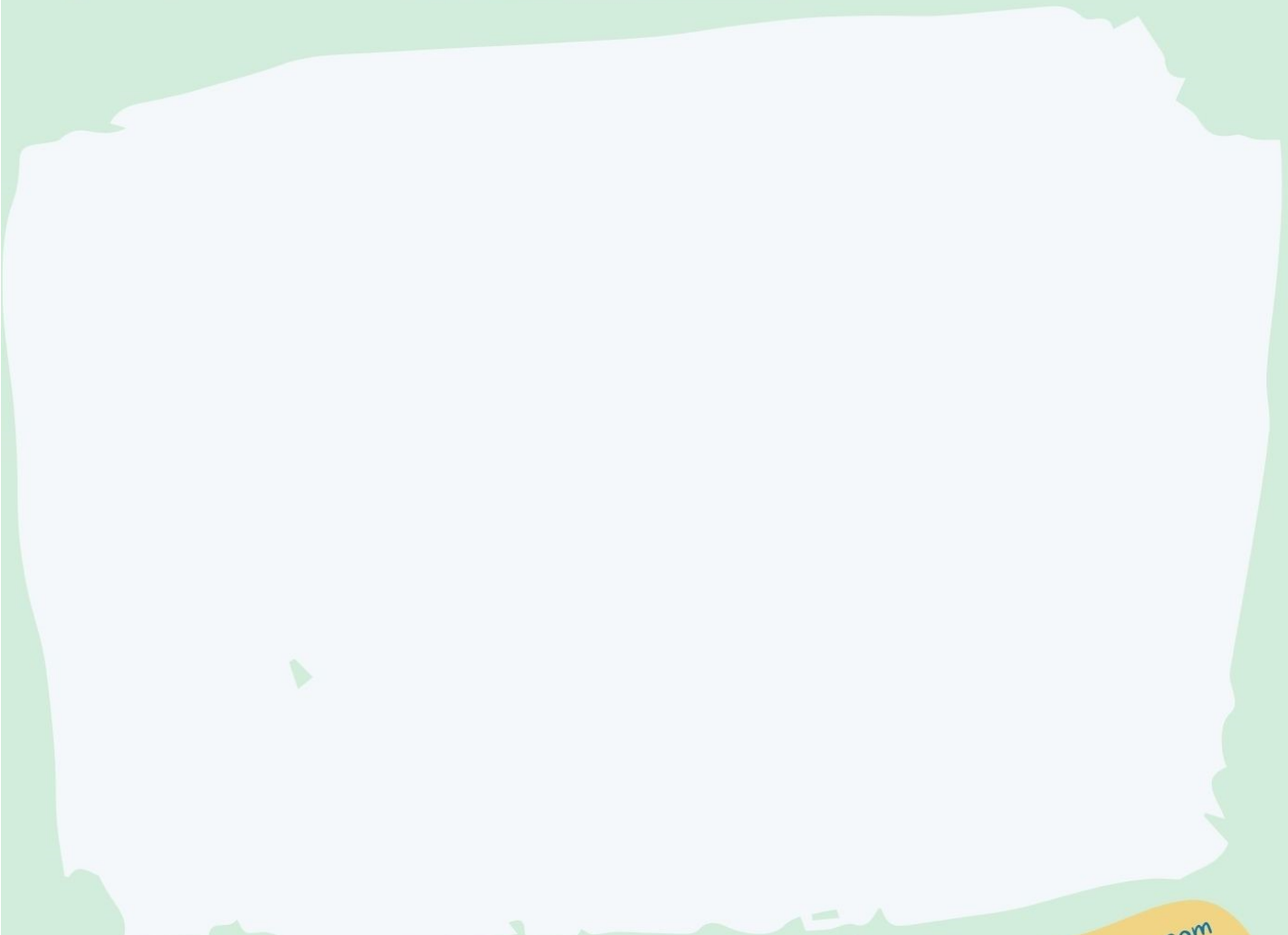


Plats för anteckningar om träffen:

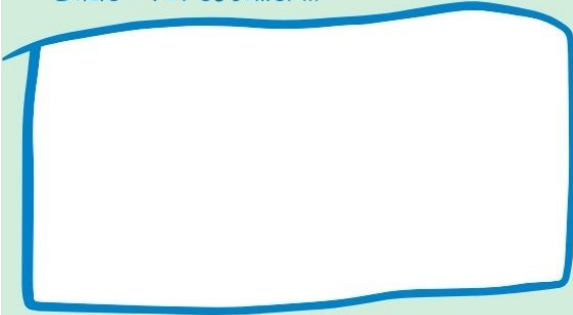
Datum



6. Vad gör dig glad?



Bilden föreställer...



Här får du rita något som gör dig glad!
Berätta för den vuxna vad bilden föreställer



Plats för anteckningar om träffen:

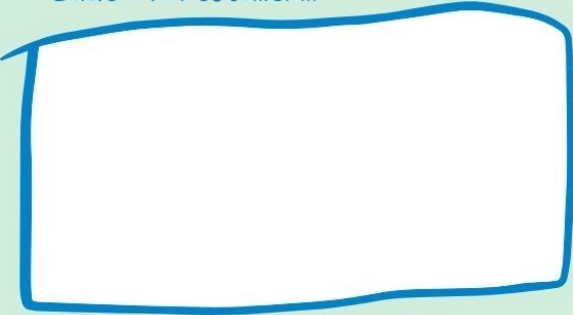
Datum



7. Rita vad du vill!



Bilden föreställer...



Här får du rita vad du vill!
Berätta för den vuxna
vad bilden föreställer



Plats för anteckningar om träffen:

Datum

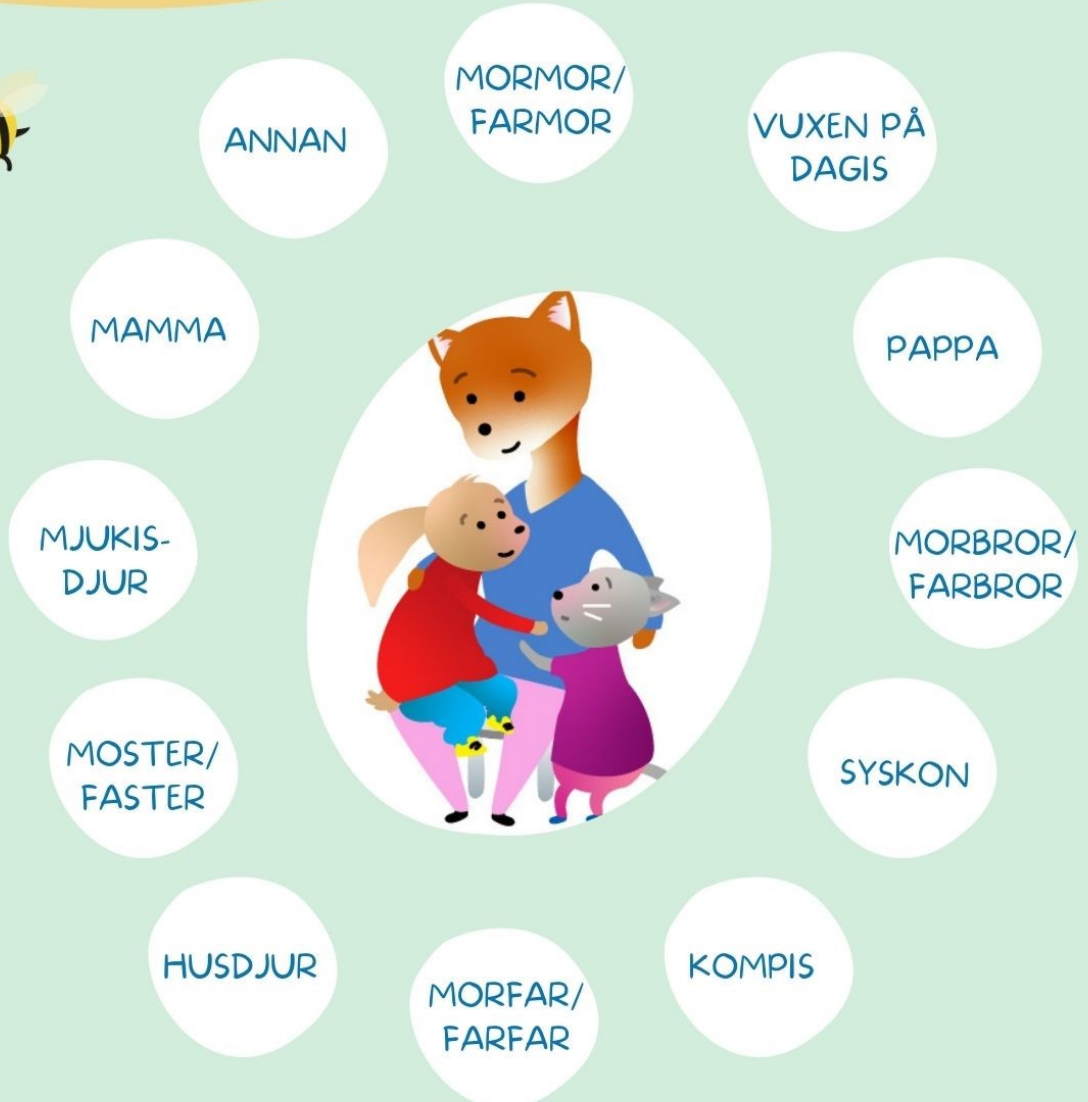


8. Trösta mig!

Hos vem söker du tröst när du är ledsen?
Färglägg bollarna eller kombinera bollarna med bilden



Den vuxna hjälper alltid dig att förstå orden och känslan!



Plats för anteckningar om träffen:



Teoretisk bakgrund

Innehållet i Min känslöresa är baserad på aktuell litteratur och forskning inom temat.
I tabellen nedan presenteras den litteratur som stöder arbetets delområden.
Full källförteckning ingår i del A, sid. 2.
(Information till personal inom småbarnspedagogik)

Betydelsen av förebyggande arbete	Barnets emotionella färdigheter och känslöhanteringsförmåga	Småbarnspedagogikens roll	Samarbete mellan hemmet och småbarnspedagogiken	Stöd med visuellt material	Barnet påverkan av en skilsmässa
Davidsson & Juslin 2021	Davidsson & Juslin 2021	Atilas et.al 2017	Bergström 2018	Brechet et.al 2020	Fladmo & Hertlein 2017
Jääskinen 2017	Jääskinen 2017	Bergström 2018	Mahony et.al 2014	Drake & Winner 2013	Hellberg 2015
Määttä et.al 2017	Mahony et.al 2014	Broberg et.al 2012		Oliver 2019	Hetherington & Kelly 2002
Nilsson 2008		Davidsson & Juslin 2021		Störksen et-al 2011	Linnavuori et.al 2021
		Mahony et.al 2014		Utbildningsstyrelsen 2022	Nilsson 2008
		Niemelä & Kääriäinen 2015			Rappaport 2013



Materialet är skapat i Canva.com

Inspiration till övningarna är taget från Utbildningsstyrelsens material (2022) och Jääskinen's bok Mitä sä rageet (2017)