

Barnets emotionella färdigheter

En kvalitativ studie om hur pedagoger på ett daghem i Österbotten arbetar för att utveckla och främja barnens emotionella färdigheter.

Edla Blomqvist

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildning till socionom

Vasa 2022

EXAMENSARBETE

Författare: Edla Blomqvist
Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa
Inriktning: Småbarnspedagogik
Handledare: Susanne Jungerstam och Ralf Lillbacka

Titel: Barnets emotionella färdigheter. En kvalitativ studie om hur pedagoger på ett daghem i Österbottniskt arbetar för att utveckla och främja barnens emotionella färdigheter.

Datum: 28.04.2022 Sidantal: 36 Bilagor: 1

Abstrakt

Syftet med min studie är att undersöka hur pedagoger på ett daghem i Österbotten arbetar för att utveckla och främja barnens emotionella färdigheter. De centrala frågeställningarna i min studie är att ta reda på vilka metoder, material och arbetssätt det finns att använda sig av samt vilka metoder pedagogerna på daghemmet använder sig av.

En person som har emotionella färdigheter kan samspela med andra människor, känna igen och reglera sina känslor, hindra impulser och de kan utveckla och upprätthålla hälsosamma relationer. Det finns även studier som visar att ju bättre ett barns emotionella färdigheter är utvecklade, desto bättre kan de prestera i skolan och i livet.

För att undersöka mitt ämne valde jag att göra en kvalitativ undersökning med intervju som datainsamlingsmetod. Jag gjorde ett frågeformulär som testades genom en pilotintervju för att sedan göra fyra intervjuer med två barnskötare och två lärare inom småbarnspedagogik. Resultatet visade att pedagogerna hade goda kunskaper inom ämnet men de hade olika arbetssätt beroende på vilken åldersgrupp de arbetade med.

Pedagogerna hade använt sig av olika material, bland annat kompisböckerna som handlar om två djur som hamnar i olika konflikter samt hur de löser konflikterna. Utöver det här har de också gjort uppgifter tillhörande kompisböckerna, de har också dramatiserat olika konflikter och deras lösningar samt diskuterat tillsammans med barnen.

Språk: Svenska

Nyckelord: Småbarnspedagogik, Pedagog, Emotionell utveckling, Daghem.

BACHELOR'S THESIS

Author: Edla Blomqvist
Degree Programme: Social Services, Vasa
Specialisation: Early childhood education
Supervisor(s): Susanne Jungerstam & Ralf Lillbacka

Title: The child's emotional competences. A qualitative study about how pedagogues in a kindergarten in Ostrobothnia works to help children develop and promote emotional competences.

Date 28.04.2022 Number of pages 36

Appendices 1

Abstract

The purpose of my thesis is to find out how pedagogues in a kindergarten in Ostrobothnia work with and help children develop emotional competences. The main questions in my thesis are “which methods and work practices can be used to develop the emotional competences?” and “what methods do pedagogues in a kindergarten use to develop children's emotional competences?”

Having emotional competences means that you can interact with other people, you can recognize and control your emotions and inhibit impulses. It also means that you can develop and maintain healthy relationships. Studies shows that the better a child's emotional competences are developed, the better they perform in school and in life.

I chose to do a qualitative investigation with an interview as data collection method. I created a questionnaire that I tested with a pilot interview and then I started doing the interviews with two pedagogues from a kindergarten in Ostrobothnia. Results shows that the caregivers and the teachers in early childhood education had good knowledge in the subject, but they had different work practices which they used depending on what age group they were working with.

The pedagogues had used different working techniques, for example they had read “Kompisböckerna” which tells different stories about two animals who has different conflicts and fights and how the animals solve the problems. In addition to this the pedagogues had also made plays about conflict situations and their solutions. They had also discussed the topic with the children.

Language: Swedish

Key words: Early childhood education, Pedagogue, Emotional development, Kindergarten

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och avgränsningar	2
3	Sociala och emotionella färdigheter.....	3
4	Emotionella färdigheter och tidigare forskning.....	4
	4.1 Utvecklingen av emotionella färdigheter	7
	4.2 Betydelsen av våra emotionella färdigheter	10
	4.3 Orsaker till att det uppstår problem i den emotionella utvecklingen.....	11
5	Pedagogens roll i utvecklingen av de emotionella färdigheterna	13
	5.1 Pedagogens roll.....	14
	5.2 Metoder och arbetsätt för att utveckla emotionella färdigheter	15
	5.2.1 Arbetsmaterial för utveckling av emotionella färdigheter	16
	5.2.2 Arbetsätt och metoder för utveckling av emotionella färdigheter	18
	5.3 Övningar som främjar emotionell utveckling.....	21
	5.4 Dokumentation som metod för att följa med utvecklingen	23
6	Sammanfattning av teoridelen.....	24
7	Undersökningens planering och genomförande.....	26
	7.1 Val av metod och datainsamling	26
	7.2 Val av respondenter och insamlingsmetod.	27
	7.3 Sekretess och etiska frågor	27
8.	Resultatredovisning.....	28
	8.1 Emotionella färdigheter och pedagogens roll	28
	8.2 Pedagogernas erfarenhet av att arbeta med barn som har haft problem eller svårigheter med den emotionella utvecklingen.....	30
	8.3 Pedagogernas metoder och arbetsätt.....	31
	8.4 Medvetna och omedvetna arbetsätt.....	33
	9 Slutdiskussion och kritisk granskning	34
	Källförteckning	37
	Bilaga 1.....	40

1 Inledning

Pedagogen på daghemmet har en viktig uppgift tillsammans med vårdnadshavarna att hjälpa barnet i utvecklingen av de emotionella färdigheterna eftersom de ligger till grund för hur vi i framtiden kommer att bete oss, hur vi skapar och upprätthåller trygga relationer och hur vi handskas med våra känslor.

Under småbarnsåldern läggs en grund för vårt lärande som består av många olika färdigheter som under barndomen tränas och finslipas. Pedagogerna hjälper barnen att utveckla sina färdigheter genom att skapa trygga relationer till barnen, ge stöd och vägleda, vara förebilder och ge positiv bekräftelse som stärker självkänslan för att fortsätta öva på livsviktiga färdigheter. Pedagogen hjälper och handleder barnen i att lösa olika sociala och emotionella problem genom att vara med i problemlösningen i stället för att ge dem en färdig lösning. (Löwenborg, 2019, s. 13–20).

Alla interaktioner ett barn har med sina vårdnadshavare och andra viktiga vuxna människor i barnets omgivning har en viktig och stor emotionell innebörd. Vårdnadshavarens förmåga att tillfredsställa, lugna och trösta barnet lägger grunden för barnets emotionella kompetens. Eftersom ett barns hjärna växer som allra mest under de första levnadsåren, är det lätt för barnet att lära sig nya saker och av alla saker barnet lär sig är de emotionella färdigheterna bland de allra viktigaste. (Goleman, 1998, s. 246–247). Forskning visar att dessa färdigheter har en stor och avgörande roll för barnets framtida lärande, utveckling av trygga relationer och för att barnet ska kunna samspela med andra människor. De emotionella färdigheterna har även stor betydelse för vår hälsa, livet och för hela samhället. (Löwenborg, 2019, s. 21–26).

Syftet med lagen om småbarnspedagogik är att främja barnens uppväxt, utveckling, hälsa och välbefinnande. Med hjälp av småbarnspedagogiken kan man säkerställa att barnen får vistas i en miljö som är trygg, hälsosam och som inspirerar till utveckling och inläring. (Lag

om småbarnspedagogik, 2018, §3). Grunderna för planen för småbarnspedagogik beskriver den mångsidiga kompetensen som delas in i fem områden, ett av dem som berör den emotionella utvecklingen är vardagskompetensen. I det här delområdet beskrivs pedagogens roll i att diskutera tillsammans med barnen kring olika frågor som berör dem till exempel kost och psykisk hälsa. Pedagogerna ska hjälpa barnen att uttrycka och reglera känslor samt skapa en miljö där barnen får upptäcka, förstå och sätta ord på sina känslor. Det här är saker som stärker barnets emotionella färdigheter. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 24, 26)

Våra emotionella färdigheter spelar en stor roll för oss som enskilda individer men även för hela samhället. Jag anser att det är relevant och viktigt att undersöka det här eftersom det har en stor påverkan på människan i samhället och eftersom barnen är vår framtid. Utvecklingen av våra emotionella färdigheter är som mest aktiv när vi är i åldern 0–5 år och därför är daghemmen en viktig plats där barnen får stöd i detta. De styrdokument som gäller för småbarnspedagogiken lägger inte så stor vikt på de emotionella färdigheterna och det är ytterligare en anledning till att det här ämnet är viktigt att undersöka.

2 Syfte och avgränsningar

Syftet med studien är undersöka hur pedagoger på ett daghem i Österbotten arbetar för att utveckla och främja barnens emotionella färdigheter.

Frågeställningar i min studie:

1. Vilka metoder och arbetsätt kan man använda sig av för att utveckla de emotionella färdigheterna?
2. Vilka metoder använder personalen på daghemmet för att utveckla barnens emotionella färdigheter?

Jag kommer att begränsa mitt arbete till endast de emotionella färdigheterna, trots att de sociala färdigheterna har en stor påverkan på de emotionella färdigheterna. Om jag inte skulle göra avgränsningen skulle mitt arbete bli för stort och för omfattande. Jag täcker en övergripande del av de emotionella färdigheterna genom att fokusera på att studera hantering, reglering, igenkänning av egna känslor och andras känslor samt empati.

Jag har valt att utföra min studie på ett daghem jag är bekant med sedan innan och där jag vet att de på några avdelningar har arbetat med de emotionella färdigheterna. Jag vill undersöka hur de arbetar med de emotionella färdigheterna, på medvetna och omedvetna sätt.

3 Sociala och emotionella färdigheter

I det här kapitlet kommer jag att redogöra för vad sociala och emotionella färdigheter är, vad som skiljer dem åt samt varför de är så viktiga för oss människor.

De sociala och emotionella färdigheterna går mycket hand i hand. De har stor påverkan på varandra, lärs in samtidigt och påminner om varandra, därför är gränsen mellan dem lite otydlig. Forskare har inte enats om en tydlig definition på sociala och emotionella färdigheter, men de har kommit fram till att de består av människans förmåga att samspela med andra och att reglera sina känslor. Forskare är enade om att ju bättre ett barns emotionella färdigheter är utvecklade, desto bättre presterar de i skolan och i livet. (McKown, 2017, s. 158).

Collaborative for Academic Social and Emotional Learning (CASEL) har tagit fram en definition på vad sociala och emotionella färdigheter är. De beskriver det som processen genom vilken barn och vuxna effektivt lär sig och använder kunskap, attityder och färdigheter för att förstå och hantera känslor, sätta upp och uppnå mål, känna och visa empati

för andra, bygga och upprätthålla positiva relationer och göra ansvarsfulla val. (Ferreira, Reis-Jorge & Batalha, 2021, s. 52-53)

Sociala och emotionella färdigheter ger oss en grund för att vi bättre ska kunna anpassa oss och för att vi ska kunna prestera i skolan och lära oss nya saker. (Ferreira, Reis-Jorge & Batalha, 2021, s. 52) Emotionell färdighet innebär i sin tur att du medvetet väljer dina tankar, känslor och handlingar för att få optimala resultat i din relation till dig själv och andra människor. (Bahman & Maffini, 2008, s. 3).

4 Emotionella färdigheter och tidigare forskning

I det kommande kapitlet kommer jag redogöra för vad emotionella färdigheter är, hur de utvecklas, varför de är viktiga och varför det ibland kan uppstå problem i utvecklingen av de emotionella färdigheterna. De emotionella färdigheterna utvecklas gradvis genom att barn lär sig att känna igen, benämna, hantera och styra sina känslor. Alla dessa är viktiga för den emotionella utvecklingen och lärs in genom att man samspelar med andra människor. (Bahman & Maffini, 2008, s. 3–4). För att man ska kunna lära sig nya saker är det viktigt man tror på sig själv och har självförtroende. Vårdnadshavare, pedagoger och andra vuxna i ett barns liv har en viktig roll i att hjälpa barn bygga upp ett självförtroende och en positiv självbild, genom uppmuntran och positiv respons. När barn uppmuntras att pröva på nya saker observeras deras framgång av personer de tycker om och deras självförtroende utvecklas. (Morkel & McLaughlin, 2015, s.48)

Det finns några verktyg ett barn behöver för att kunna lära sig nya färdigheter. De här är språket, leken, förebilderna, anknytning och känsla av sammanhang. Ett barn lär sig språk genom att imitera ljud och ord innan de förstår innebörden i språket. När barnet senare lär sig prata och lär sig betydelsen av orden kommer barnet kunna sätta ord på sina egna och andras känslor och där genom ha förståelse och reflektera kring olika situationer. Utan språk är det svårt att uttrycka sig vilket gör det ännu svårare att kontrollera sina impulser eftersom

barnet då styrs av de omedelbara och outtalade känslor som uppkommer. Våra ord är alltså vår verbala självreglering. Med hjälp av ord kan ett barn styra sig själva med självprat som innebär att vi tänker och funderar på hur vi ska reagera, förhålla oss till och tolka olika situationer som vi hamnar i. Självpratet är en av de viktigaste färdigheterna för att vi ska kunna reglera våra känslor. Självpratet utvecklas genom att ett barn hör vad andra människor säger och gör i olika situationer. (Löwenborg, 2019, s. 47–49, 88–89).

Språket är också viktigt för att man ska kunna kommunicera med andra och skapa förståelse för en människas situation. Vårt språk och våra känslor påverkar varandra genom att språket till exempel förstärker våra känslor. Man kan också beskriva känslor med ord i våra tankar vilket leder till att vi kan hantera våra känslor och vi har möjlighet att styra över dem. Språket behövs för att underlätta inläringen av nya färdigheter, ett barn lär sig snabbare och bättre om barnet förstår orden som används i samband med färdigheten. Om vi exempelvis ska öva på att kontrollera ilska är det bra om barnet känner till och förstår ord som är relevanta för färdigheten, till exempel irriterad, sur, avslappnad, djupa andetag och berätta. (Löwenborg, 2019, s. 50–51).

“Leken främjar barnets utveckling, lärande och välbefinnande. Även om barnet självt inte upplever leken som ett verktyg för lärande, utan ett sätt att vara och leva samt gestalta världen, så lär sig barnet genom leken. Upplevelser som väcker barnens känslor, nyfikenhet och intresse stimulerar till lek”. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 41).

Leken har en central plats i barnens lärande och ska användas för att stimulera barnen till vidare utveckling. Beroende på barnets ålder varierar leken mycket, ett litet barn undersöker leksakerna medan ett lite äldre barn använder sig av leksakerna på ett helt annat sätt. En ettåring undersöker, smakar, tittar, svänger och känner på docksängen medan ett äldre barn använder docksängen som en säng till sin docka eller som ett hus för sina djur. (Löwenborg, 2019, s. 52–53). Leken kan användas för att återuppleva minnen eller roliga händelser men kan också användas för läkning. För barn kan leken användas som ett säkert och tryggt sätt att uttrycka till exempel frustration, ilska eller irritation över händelser eller situationer som sker på daghemmet eller i hemmet. (Frydenberg, 2012, s. 16).

Genom lek stärks barnens gemenskap med andra barn och de lär sig reglera sina känslor, viljor och impulser samt hur man tar och visar hänsyn till andra människor. Pedagogernas uppgift är att stöda och handleda leken och se till att alla får delta i lekarna enligt barnens förutsättningar och förmågor. Barnens kommunikation stöds av pedagogernas fysiska och psykiska närvaro. Genom att pedagogerna dokumenterar barnens lek får de en överblick av barnens tankebanor och intressen. Dokumentationerna används för att planera verksamheten och övrig lek. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 41–42).

Barn använder sig mycket av modellinlärning under sina första år. De studerar, funderar, upprepar och imiterar vad vuxna gör i olika situationer. De vuxna människorna i ett barns liv är viktiga förebilder för dem där både vårdnadshavare och pedagoger har ett viktigt och gemensamt ansvar för att tillsammans bidra positivt till barnets fortsatta utveckling. Barn som har en trygg anknytning till en vuxen person samt känner sig fysiskt, psykiskt och socialt tillfredsställda kommer att ha stor möjlighet till effektiv inlärning. De vuxna i barnets omgivning, både på daghemmet och i hemmet har ansvar för att skapa en inspirerande miljö som främjar lärande. Det gäller både den fysiska och psykiska miljön. (Löwenborg, 2019, s. 57–59).

Samspelet mellan barn och vårdnadshavare är mycket viktigt för barnets framtida utveckling och är därför viktigt för de emotionella färdigheterna. Samspel betyder ömsesidig påverkan mellan människor som är i närheten av varandra. Genom ett fungerande samspel bygger barnet en trygg anknytning till vårdnadshavarna. Det fungerar på samma sätt med pedagogerna. Barnen behöver en trygg anknytning till en eller flera pedagoger på daghemmet för att känna sig trygga och kunna utvecklas och lära sig nya saker på daghemmet. När vårdnadshavare och pedagoger samspekar med barnet och hjälper barnet att reglera sig genom att ge barnet uppmärksamhet, stilla hunger och ge trygghet bygger barnet stabila inre modeller. De här arbetsmodellerna använder sig barnet av under resten av livet för att själv kunna reglera sina känslor, känna empati för andra människor och för att ta hand om sig själva. (Karlsson, 2012, s. 65–74). Forskning visar att barn som inte dagligen samspelade med sina vårdnadshavare genom lek vid ett och två års åldern hade större risk att drabbas av förseningar i utvecklingen av de sociala och emotionella färdigheterna än barn

som dagligen samspelade med sina vårdnadshavare genom lek. (McDonald, Kehler & Tough, 2018, s. 7).

Det sista verktyget ett barn behöver för att utveckla sina emotionella färdigheter är känslan av sammanhang. När ett barn har en känsla av sammanhang i livet fungerar det här som en skyddsfaktor. Känsla av sammanhang kan förkortas till begreppet KASAM som delas in i tre delar; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Ett barn som har KASAM känner trygghet i att världen runtomkring är förutsägbar. Begriplighet innebär att ett barn kan känna att saker och händelser runtomkring är gripbara och strukturerade. Hanterbarhet handlar om hur barnet upplever sina resurser som hjälpande och stödande för att uppfylla kommande krav och utmaningar. Meningsfullhet innebär att barnet känner att deras liv har en känslomässig betydelse. Barn med stark känsla av sammanhang, KASAM, har mer resurser för att klara av svåra situationer och stå emot stress. (Kimber, 2009, s. 27–28).

4.1 Utvecklingen av emotionella färdigheter

För att vi ska kunna få en djupare förståelse för varför de emotionella färdigheterna är viktiga och för att vi ska kunna arbeta med dem behöver vi förstå oss på hjärnfunktionerna som ligger till grund för alla våra känslor. Funktionen med våra känslor är att de ska ta reda på, sortera och bedöma faror för att senare varna oss med hjälp av signaler utifrån och inifrån kroppen. (Kimber, 2009, s. 16–17).

I grunden är våra känslor impulser som ska leda till handling. När vi är arga ökar blodflödet till våra händer som gör det lättare att ta tag i ett vapen eller slå fienden. Adrenalin frigörs och gör det möjligt för oss att kunna agera på ett kraftfullt sätt. När vi är rädda ökar blodflödet till våra större muskler, till exempel i benen för att göra det lättare för oss att fly. När vi känner glädje och lycka hindrar kroppen negativa känslor och ger oss i stället energi. När vi känner sorg är det kroppens sätt att återhämta sig efter en förlust. Ur ett evolutionärt perspektiv kan man säga att känslorna är en viktig del av vår överlevnad. (Goleman, 1998, s. 22–24).

Amygdala är en viktig del av vår hjärna och vårt känslosystem. Vår amygdala noterar omgivningen konstant och skapar sig en normalbild av denna. Om amygdala noterar något som avviker från normalbilden aktiveras den, sinnena skärps och vi fokuserar på det som amygdala har uppmärksammat. Amygdala fungerar också som kroppens larmcentral och när den reagerar på något som verkar farligt sätter den genast i gång funktioner i kroppen som förbereder oss på att fly eller strida. Man kan känna att hjärtat slår fortare, stresshormonet kortisol släpps ut och adrenalin pumpas ut i musklerna, så att vi ska kunna slåss eller fly från faran. Amygdala hjälper alltså oss att överleva en potentiellt farlig situation, men den stoppar andra övriga hjärnfunktioner till exempel arbetsminnet. Denna funktion i kroppen härstammar från när människan levde på savannen och mötte helt andra faror. Idag reagerar vår amygdala på mer symboliska faror, till exempel att presentera inför en grupp människor eller att bli utskälld. För barn kan amygdala aktiveras när de till exempel känner sig utanför i en lek eller när de står inför en stor förändring. (Prehn, 2018, s. 22–28).

Utvecklingen av våra emotionella färdigheter startar när vi endast är några timmar eller dagar gamla. Ett spädbarn utvecklar alla grundkänslorna, till exempel glädje, ilska, vrede, förvåning och avsky. Ett barn som är bara några timmar gammalt kan reagera med rädsla av till exempel höga ljud eller snabba rörelser. (Hwang & Nilsson, 2007, s. 125–126). Barn upptäcker och utvecklar sina känslor genom att få vara tillsammans med personer de anknyter till, oftast vårdnadshavarna och andra viktiga människor, till exempel pedagoger. Det här sker genom att barnet iakttar och imiterar. (Kreutz Wirfelt, 2014, s. 59). Ett barns emotionella utveckling består av en successivt växande förmåga att kunna känna igen, namnge och på ett lämpligt sätt att agera enligt sina känslor (Bahman & Maffini, 2008, s. 3).

De emotionella färdigheterna lärs in proaktivt och reaktivt. Ett barn lär sig proaktivt när pedagogen till exempel hjälper barnet förbereda sig och öva på olika situationer. Ett barn lär sig reaktivt när pedagogen diskuterar situationen i efterhand med barnet. Pedagogen berömmar barnet, funderar tillsammans med barnet på hur man kan utveckla och göra det ännu bättre, eller varför något gick snett och hur vi ska göra nästa gång. I både den proaktiva och reaktiva inläringen behöver barnet berömmas för att bli mer motiverat. I inläringssituationer är det bra att använda sig av både proaktiv och reaktiv inläring, vilket

innebär att vi först diskuterar vad som ska göras, för att sedan utföra uppgiften, för att slutligen diskutera vad vi kan förbättra och vad som gick bra. (Löwenborg, 2019, s. 62–63).

Känsloreglering är en viktig del av de emotionella färdigheterna och ligger nära begreppet temperament, vilket är en människas typiska sätt att vara och bete sig. Ett barns temperament visar sig när barnet endast är några veckor gammalt, då handlar det främst om barnets reaktioner på stress. Vårt temperament påverkar i sin tur våra emotionella färdigheter. Genom att ett barn kan reglera sina känslor kan man samspela med andra människor och genom det bygga och upprätthålla hälsosamma relationer. För att denna förmåga ska utvecklas behöver barnet inre och yttre processer. Inre processer innebär att barnet exempelvis kan krypa bort från det som är skrämmande och yttre processer innebär att föräldrarna kan hjälpa barnet tolka och reglera känslorna genom att exempelvis trösta barnet. (Hwang & Nilsson, 2007, s. 127–129, 183).

Empati är en viktig del av de emotionella färdigheterna eftersom de hjälper oss att utveckla prosocialt beteende. Det innebär att vi kan sätta oss in i en annan människas situation för att kunna hjälpa och samarbeta med andra. Grunden för förmågan att vara empatisk byggs redan i det tidiga samspelet som sker mellan barnet och vårdnadshavaren, men också mellan barnet och pedagogen. Barn som inte upplever ett empatiskt samspel och en trygg anknytning till en förälder eller annan viktig person kommer i framtiden inte kunna vara empatisk. Många forskare anser att empati är något som man måste lära sig under barndomen och inte i vuxen ålder. Pedagoger och vårdnadshavare hjälper barnet uppnå jämvikt i barndomen genom att hjälpa barnet att balansera sitt emotionella tillstånd. Det här görs genom att man tröstar, håller om och hjälper barnet att skapa ett inre lugn. (Fahrman, 1997, s. 77–80).

Vår förmåga att känna empati för andra människor bygger på vår självkänedom. Ju bättre vi kan känna igen och reglera våra känslor, desto bättre kan vi avläsa, anpassa oss och stöda andra människor i deras känslor. Om man inte kan känna empati har vi svårt att känna omtanke och ta hand om andra människor som är en viktig förmåga för att vi ska kunna leva och komma överens med varandra i samhället. Spädbarn påverkas av upprördhet trots att de är så små att de inte ens förstår att de är självständiga individer, det innebär att ett spädbarn

reagerar på andras upprördhet som om de själva vore upprörda och de kan börja gråta av att se ett annat barn gråta. Det här beteendet försvinner automatiskt när barnet är ungefär två år gammalt och då har de börjar lära sig att det inte är de som är upprörda. Då börjar de också lära sig hur man tröstar en annan människa och de blir känsliga för andra människors känslor och då kan barnet börja känna empati. (Goleman, 1998, s. 129, 131–133).

4.2 Betydelsen av våra emotionella färdigheter

De emotionella färdigheterna har en stor betydelse för barnets förmåga att lära sig, för att barnet ska kunna ha ett positivt samspel med andra, för att barnet ska kunna bygga och upprätthålla relationer. De emotionella färdigheterna har också betydelse för vår hälsa och för hur vi människor fungerar tillsammans i samhället. (Löwenborg, 2015, s. 13). Den emotionella utvecklingen delas in i självkännedom, förmågan att reglera känslor, empati och förmågan att upprätthålla och bygga relationer. (Goleman, 1998, s. 350–351).

Ett barn som har självkännedom kan känna igen sina känslor, sätta ord på dem och förstå orsaken till deras uppkomst. Genom att känna igen känslorna kan vi också börja reglera dem, vi blir inte lika lätt frustrerade och vi kan bättre hantera vår ilska och ett eventuellt aggressivt beteende minskar. Utöver det här blir vi mindre ensamma när vi kan reglera våra känslor eftersom vi kommer bättre överens med andra människor. Det i sin tur påverkar hur vi bygger och upprätthåller relationer som i sin tur påverkar hur vi fungerar som grupp. Om vi kan bygga och upprätthålla relationer till andra människor blir vi mer generösa och bättre på att lösa problem, det i sin tur påverkar hela vårt samhälle. För att vårt samhälle ska fungera och flyta på krävs det att människor kan komma överens med varandra och känna empati för varandra. Genom att vi hjälper barnen med självkännedom, självreglering och hjälper dem i hur man är en bra vän utvecklar vi deras emotionella färdigheter och i sin tur hjälper vi dem med deras egen framtid och framtida lärande. (Goleman, 1998, s. 350–352).

Ett barn som kan reglera sig själv och där med kan lyssna, fästa sin uppmärksamhet, kontrollera sina impulser, fråga efter hjälp har bättre förmåga att lära sig än barn som inte

har dessa regleringsförmågor. Förutom de här förmågorna behöver människan också kunna visa empati och samspela med andra människor för att kunna lära sig, därför att lärande ofta sker tillsammans med andra människor i till exempel skolan. En amerikansk studie visade att barn som fick delta i program för att utveckla de sociala och emotionella färdigheterna presterade bättre i skolan än de barn som inte deltog i programmet. (Löwenborg, 2015, s. 13–14).

De emotionella färdigheterna har stor betydelse för vår förmåga att bygga och upprätthålla relationer och för att vi ska kunna samspela med andra människor. För att vi ska kunna göra det här behöver vi ha en del färdigheter. Vi behöver till exempel kunna läsa av andras känslor och lösa problem som kan uppstå i våra relationer. Under vår livstid träffar vi många människor och tillhör olika grupper, för att de här relationerna ska flyta på behöver vi de emotionella färdigheterna. Som tidigare nämnt har våra emotionella färdigheter också en påverkan på vår hälsa och vårt liv. En människa som har svårt med de sociala och emotionella färdigheterna hamnar lätt utanför, eftersom de kan ha svårt att reglera sina känslor, känna empati eller samspela. Barn som har svårt med utvecklingen av de sociala och emotionella färdigheterna har högre risk för att drabbas av andra svårigheter så som psykisk ohälsa och kriminalitet, det gäller speciellt de barn som har ett aggressivt beteende. (Löwenborg, 2015, s. 14–15).

4.3 Orsaker till att det uppstår problem i den emotionella utvecklingen

Forskning inom utvecklingspatologin sammanslår kunskap från utvecklingspsykologin och barn- och ungdomspsykiatri. Målen med utvecklingspatologin är att kunna förstå och beskriva vad som händer när ett barn stöter på problem i utvecklingen. Det finns olika aspekter på orsakerna som ger upphov till problem med utvecklingen. Det kan vara att barnet har ett problematiskt temperament eller att barnet råkar ut för omsorgssvikt. Andra orsaker kan vara att barnet är för tidigt fött, depression eller annan psykisk ohälsa hos vårdnadshavarna eller att familjen har ett svagt socialt nätverk. (Hwang & Nilsson, 2019, s. 203–205).

Risikfaktorer för att utvecklingen ska drabbas negativt finns på flera nivåer. De här finns på individ-, familje-, vänskaps- och samhällsnivå. Riskfaktorer på individnivå som berör småbarn är bråkighet, sjukdomar, koncentrationssvårigheter, utanförskap och aggressivt beteende. Riskfaktorer på familjenivå är till exempel psykisk sjukdom i familjen, bråk, brister i uppfostran eller att vårdnadshavarna visar för lite intresse för sina barn. På vänskapsnivå handlar det mest om problem med umgänget och att skapa och upprätthålla vänskapsrelationer. På samhällsnivå påverkas ett barn indirekt av hurudant bostadsområde barnet bor i, om det är hög kriminalitet eller stor arbetslöshet. Ju flera av dessa riskfaktorer som återfinns i ett barns liv desto större är risken att barnet drabbas av problem i den emotionella utvecklingen och av psykisk ohälsa. (Kimber, 2009, s. 25–26).

Andra orsaker till att ett barn drabbas av problem med den emotionella utvecklingen kan vara brister i anknytningen. Ett barn med trygg anknytning använder sina vårdnadshavare som en trygg och säker hamn dit de kan återvända när de är oroliga eller bara behöver stöd när de utforskar sin omgivning. Vissa barn har inte en trygg anknytning till sina vårdnadshavare, d.v.s. de använder inte sina vårdnadshavare som en trygg och säker hamn. Barn med trygg anknytning till någon vuxen har vårdnadshavare som är känsliga för barnets signaler och som samspelar med barnet. Barn som inte har en trygg anknytning har vårdnadshavare som har svårt att tolka barnets signaler och det förekommer lite kroppskontakt. Barn söker efter och behöver närhet från sina vårdnadshavare för att känna sig trygga. Ett barn lär sig fort att det inte lönar sig att söka tröst och skydd hos vårdnadshavaren och då har en otrygg anknytning uppstått. (Hwang & Nilsson, 2019, s. 199–200).

Problem med kommunikationen kan också orsaka problem i den emotionella utvecklingen. I en forskning av Caulfield (1989) fick barn med kommunikationssvårigheter i uppgift att benämna olika saker och objekt. De visade sig att dessa barn hade mycket svårt med att utföra hela uppgiften eftersom de blev så frustrerade när de inte kunde uttrycka sig. Sambandet mellan kommunikationssvårigheter, beteendeproblem och emotionella färdigheter varierar mycket beroende på typen av kommunikationssvårigheten. Sambandet anses vara svagt om kommunikationssvårigheten endast handlar om förmågan att kunna

producera begripligt tal. Det beror på att sådana kommunikationsproblem oftast reds ut tidigt, men de kan fortfarande orsaka en del frustration hos barnet. Sambandet mellan kommunikationssvårigheterna och de emotionella- och beteendeproblemen är större om barnet har svårigheter i att konstruera meningar för att uttrycka sig och sambandet är ännu större när barnet har svårt att förstå språk. Både utvecklingen av språket och de emotionella färdigheterna påverkas mycket av miljön som barnet befinner sig i och hurudan relation barnet har till sina vårdnadshavare och andra viktiga vuxna som stöder barnets utveckling. Förutom de här sakerna påverkar också barnens individuella skillnader hur deras språk och känslomässiga färdigheter utvecklas. Orsaken till att det uppstår problem i utvecklingen av de emotionella färdigheterna kan vara många och svåra att identifiera eftersom de beror på barnets individuella skillnader, barnets resiliens, deras förhållande till sina vårdnadshavare och uppväxtmiljön. (Cross, 2004, s. 34, 42–43, 59).

Alla interaktioner mellan barn och vårdnadshavare har emotionell innebörd som sedan kommer lägga grunden för barnets emotionella färdigheter. Beroende på hur den vuxna individen svarar på barnets signaler formas barnets förväntningar på relationen mellan dem och det påverkar barnets sätt att fungera på alla områden. Riskerna är störst för de barn med föräldrar som är till exempel mycket omogna, missbrukare eller lider av psykisk ohälsa, i synnerhet depression. Riskerna är störst för dessa barn eftersom vårdnadshavare i de här tillstånden har svårt att tillgodose barnets behov. Det har till och med visat sig att de barn som vanvårdades skadades mer än de barn som rentutav misshandlades. Eftersom hjärnan formas och utvecklas mest under småbarnsåren kan kraftig stress hos barnet skada hjärnans inlärningsförmåga. (Goleman, 1998, s. 246–247)

5 Pedagogens roll i utvecklingen av de emotionella färdigheterna

I det här kapitlet kommer jag att redogöra för pedagogens roll i utvecklingen av de emotionella färdigheterna. Tillsammans med vårdnadshavarna har pedagogerna en stor och viktig roll i att hjälpa barnen i sin utveckling på alla olika plan. Jag kommer gå igenom olika metoder och arbetssätt som personalen kan använda sig av i sitt arbete som stöd för barnen

i deras utveckling. Jag kommer beskriva hur man till exempel övar på självpratet, hur man lär sig reglera känslor och hur man lär sig känna igen känslor. Jag kommer också beskriva olika pedagogiska material som behandlar de emotionella färdigheterna.

5.1 Pedagogens roll

Pedagogerna har en viktig roll i att planera och skapa en verksamhet som är främjande för alla barnen på daghemmet. Ordet pedagog använder jag som ett samlingsnamn för teamet som arbetar på daghemmet, d.v.s. läraren inom småbarnspedagogik, barnskötaren och socionomen. Verksamheten planeras och byggs utifrån barnens individuella planer där deras intressen och behov finns dokumenterade. På daghemmet är det läraren inom småbarnspedagogik som har det största ansvaret för planeringen, utförandet och utvärderingen av barnens individuella planer. Om ett barn har särskilda behov av arbete som främjar de emotionella färdigheterna skrivs det här ned i planen, annars ingår det i den dagliga verksamheten som en del av till exempel den mångsidiga kompetensen. (Utbildningsstyrelsen, 2019)

Genom småbarnspedagogiken ska barnen ges möjlighet att utveckla de emotionella färdigheterna (Utbildningsstyrelsen, 2018, 21). Pedagogerna har tillsammans med vårdnadshavarna en viktig roll i utvecklingen av barnens regleringsförmåga. Barnen ser upp till och tar modell av vuxnas strategier för hur olika känslomässiga tillstånd kan hanteras. Små barn har svårt att kontrollera sina känslor och sin spontanitet till skillnad från en femåring. Från två års åldern blir barnets känslor mer varierande, utbrotten minskar och barnet har lättare att kontrollera sitt skratt och gråt genom självreglering. (Hwang & Nilsson, 2019, s. 186, 239).

När pedagogen eller annan vuxen lugnar och tröstar ett barn kommer barnet så småningom lära sig att lugna och trösta sig själv. Barn som inte blir tröstade och lugnade kommer ha svårare i framtiden att känna empati för andra människor samt att kunna reglera sina känslor. På samma sätt lär sig barnet känna igen känslor, genom att iaktta och imitera och genom att

pedagogerna och vårdnadshavarna hjälper barnet reglera sig självt innan barnet har lärt sig att göra det själv. (Fahrman, 1996, s. 80).

Äldre barn lär sig också reglera sina känslor genom självpratet som vi diskuterade tidigare i arbetet. Självprat är också något vi vuxna ibland använder oss av när vi blir riktigt arga, stressade eller ledsna. Då kan vi tänka ”nu måste jag lugna mig” och ibland kan våra känslor vara så starka så att vi reglerar känslorna genom att högt säga för oss själva ”djupa andetag, nu lugnar vi oss”. (Löwenborg, 2019, s. 89).

5.2 Metoder och arbetssätt för att utveckla emotionella färdigheter

I det här kapitlet kommer jag ta upp olika material som kan användas för att utveckla barns emotionella färdigheter. Jag kommer även beskriva olika metoder och arbetssätt som kan hjälpa barn utveckla färdigheter som berör de emotionella färdigheterna. Metoderna och arbetssätten som används i arbetet av utvecklingen av barns emotionella färdigheter varierar.

Vissa metoder och arbetssätt som pedagoger kan använda sig av lär barnen färdigheterna genom läroplaner och baserar sig på till exempel lek och modellinläring. Andra metoder, material och arbetssätt hjälper pedagogen att skapa en miljö som stärker barnets inläring av de emotionella färdigheterna under hela dagen. Förutom att metoderna och arbetssätten stöder barnen i utvecklingen av emotionella färdigheter kan de även förändra barnens hjärna och hjärnstruktur och de här arbetssätten och metoderna börjar användas tillräckligt tidigt i livet. (McClelland, Tominey, Schmitt & Duncan, 2017, s. 35) En undersökning gjord av W. T. Grant Foundation har listat vilka färdigheter en metod eller ett material ska ha för att de ska vara effektiva. Undersökningen är gjord av David Hawkins med flera (1992). Färdigheterna finns listade inom tre olika områden som är de emotionella-, kognitiva- och sociala färdigheter. Inom de emotionella färdigheterna har det varit viktigt att metoderna och materialen hjälper barnen att lära sig känna igen, namnge och uttrycka känslor. Barnen ska också kunna bedöma känslors intensitet och hur man handskas med dem. Förutom de här

sakerna ska materialen och metoderna också hjälpa barnen behärska impulser, minska stress och lära dem förstå skillnaden mellan känslor och handlingar. (Goleman, 1998, s. 371–372).

5.2.1 Arbetsmaterial för utveckling av emotionella färdigheter

Ett material som kan användas är De Otroliga Åren eller *the Incredible years* som det heter på engelska som är ett manualbaserat program som ska stödja vårdnadshavare som har barn med beteende- och/eller känslomässiga problem i åldern 3-8 år. Syftet med programmet, som är framtaget av psykologen Carolyn Webster-Stratton, är att man ska stärka relationen mellan barn och vårdnadshavare och på så sätt minska på beteendeproblematiken. Materialet bygger på att lek och att man ska berömma och belöna barnet och uppmuntra deras positiva beteenden. (Socialstyrelsen, 2019) Det här materialet används främst i arbete mellan barn och vårdnadshavare men pedagoger kan hämta inspiration från det här. Materialet bygger på lek och att man ska berömma och belöna barnet och uppmuntra positivt beteende vilket är något som pedagoger kan använda sig av i vardagen.

Lars Löwenborg och Björn Gíslason har tagit fram två material, ”Start – livskunskap för de minsta” och ”Jag & Vi – känslor, samspel och empati”. De här är två undervisningsmaterial som är skapade för att underlätta arbetet inom småbarnspedagogiken och som hjälper pedagogerna att arbeta och utveckla barnens sociala och emotionella färdigheter. ”Start – livskunskap för de minsta” riktar sig till arbete med barn i åldern 1–3 år och ska fungera som ett verktyg för att stötta de yngsta barnen i deras utveckling. Materialet består av en teoridel som är till för pedagogerna och några teman som används med barnen och så finns det ett samlingshäfte som ger beskrivningar på hur man kan hålla samlingar kring olika teman. Det finns också en berättelse och exempel till alla teman. (Löwenborg och Gíslason, 2009, s. 4–5, 16) Materialet ”Jag & Vi – känslor, samspel och empati” är uppbyggt på samma sätt som Start, men det inkluderar alla åldersgrupper och ger även boktips som behandlar alla teman. (Löwenborg & Gíslason, 2021, s. 4–24)

Ett annat material är ”Djuren på djuris” som är ett tv program framtaget av Sveriges utbildningsradio Ab. I varje avsnitt lyfter man fram olika situationer som sker på en förskola och djurens tankar kring vad som har skett, hur det kändes och hur situationen kan lösas. Syftet med programmet är att stärka barnens relationer och ge dem verktyg för hur man hanterar konflikter och reflekterar över olika känslor. Till de här olika avsnitten finns det ett handledningsmaterial för pedagogerna. (Sveriges utbildningsradio Ab, u.å.) Djuren på djuris och materialen framtagna av Löwenborg och Gíslason är väldigt liknande eftersom de består av en berättelse/film som beskriver en situation och den låter barnen involveras i problemlösningen.

Kompiskonst, är ett arbetsmaterial framtaget av Vilja Laaksonen och Laura Repo som bygger på teori och övningar för att skapa en fungerande grupp. Materialet behandlar kompisrelationer hos småbarn, utmaningar med kompisrelationerna och mobbning. Materialet innehåller även verksamhetsmodeller som pedagogerna kan använda sig av som stöder barnens kompisfärdigheter samt övningar som man kan göra tillsammans med barnen. (Laaksonen & Repo, 2017, s. 1–3)

Ett sjätte material är ”Självreglering och avslappningsfärdigheter” som är ett material framtaget av folkhälsans forskningscentrum. Det här materialet behandlar hjärnans funktioner och avslappning. Syftet med materialet är att barnen ska få bekanta sig med självreglering och metaforer som beskriver hjärnans olika delar samt hur man lugnar ner sig. De olika hjärndelarna har fått namn i form av metaforer, amygdala är vakthunden, pannloben är den kloka ugglan och hippocampus är skattkistan. Vakthunden styr våra känslor och gör att vi kan reagera snabbt i farliga situationer. Kloka ugglan hjälper oss att reglera vårt beteende så att det blir ändamålsenligt och skattkistan lagrar viktig information. Genom att integrera kloka ugglan, vakthunden och skattkistan i vardagen kan man lära barnen självreglering. (Folkhälsan, 2016, s. 1–2)

Det finns många material som hjälper pedagoger att utveckla barnens emotionella färdigheter. De här sex som jag har valt har mycket gemensamt men är också lite olika. Flera av dem fokuserar på vikten av att barnen ska få vara med och diskutera och fundera kring

hur olika problematiska situationer uppstår, hur de kan få oss och känna och hur man löser dem. Flera av de här materialen hade även berättelser eller filmer som visar konkret på hur olika situationer uppkommer och ger exempel på hur de kan lösas. Genom att barnen får vara med och diskutera, berätta om egna erfarenheter och fantisera kring olika dilemman är chansen större att barnen lär sig något utav det.

5.2.2 Arbetssätt och metoder för utveckling av emotionella färdigheter

Hur kan en pedagog hjälpa ett barn att upptäcka och utveckla känslor? Ett barn upptäcker och utvecklar känslor genom att vara tillsammans med en vuxen, oftast vårdnadshavarna men även pedagogerna på daghemmet. När en vuxen människa umgås med ett barn så förstärks barnets känslor och de kan hålla kvar känslorna en längre stund. Om du har ett barn i din famn som ler åt dig och du ler tillbaka, kommer barnet svara med att le ännu större. Det här innebär att du hjälper barnet att flytta sin känslomässiga gräns längre fram och barnets känslvärld blir större. Ett barn som inte får uppleva detta kommer i stället vara mer begränsat i sitt känsloliv. (Kreutz Wirfelt, 2014, s. 59). Det här arbetssättet passar sig bäst till småbarnspedagogiskt arbete med barn i åldern 0–2 år.

Förmågan att kunna kommunicera är viktig för utvecklingen av emotionella färdigheter. I sociala interaktioner är det viktigt att ett barn lär sig hur man uttrycker sina åsikter, viljor, behov och känslor. För att kunna kommunicera behöver pedagogerna hjälpa barnen att lyssna på varandra och läsa kroppsspråk. För att utveckla kommunikationsfärdigheterna kan man exempelvis läsa en bok om olika sociala situationer och hur man bygger vänskapsrelationer. Det är också viktigt att pedagogen regelbundet använder ord i vardagen som berör vänskap, känslor och så vidare för att barnen ska lära sig dem och deras betydelse. (Morkel & McLaughlin, 2015, s. 49)

För att ett barn ska kunna utveckla de emotionella färdigheterna, men också andra viktiga färdigheter är det viktigt att vårdnadshavaren och pedagogen uppmuntrar barnets lust till att upptäcka. Som vuxen människa i ett barns liv är det viktigt att man uppmuntrar men också att man är medveten om och kan tolka barnets signaler för att kunna ta reda på om barnet

har fått för mycket stimulans. Ett barn som har fått för mycket stimulans kan vara gnälligt, vända bort ansiktet eller försöker krypa bort eller liknande. Det är lätt hänt att barn blir överbelastade om de konstant utsätts för nya intryck. Barnet behöver då hjälp av en vuxen att lugna ner sig och finna ro. (Kreutz Wirfelt, 2014, s. 60).

Hur kan en pedagog hjälpa ett barn lära sig reglera sina känslor? För att vi ska kunna reglera våra känslor behöver vi ha vissa färdigheter. De är att vi ska kunna lyssna, fokusera sin uppmärksamhet, hejda impulser, att kunna vänta, att kunna styra sig med självprat och reglera starka känslor. Genom att hjälpa barnen öva på dessa saker hjälper vi samtidigt barnet att reglera sig själva. Hur lär man ett barn att lyssna? Först kan man börja med att lära barnet hur man gör när man lyssnar. För att visa en människa att vi lyssnar på dem är vi tysta, sitter stilla och tittar på den som pratar med oss. Övningar man kan göra för att öva på lyssnandet är att man till exempel låter barnen berätta historier för varandra och låta dem återge vad dem har hört. Man kan också låta dem lyssna till olika ljud för att låta dem gissa vad det är de hör. En tredje övning kan vara att man tar med barnen ut på en tyst promenad och låter dem samla på olika ljud som de sedan får berätta om för varandra. (Löwenborg, 2015, s. 51–53).

För att ett barn ska kunna förstå uppgiftsbeskrivningar, aktiviteter och komma överens med andra barn behöver barnet kunna fästa sin uppmärksamhet. För att kunna fästa vår uppmärksamhet behöver vi kunna styra våra impulser. Ett barn som har svårt att styra impulserna har svårt att fästa uppmärksamheten och vara fokuserad, det här är något som tar mycket energi av ett barn. Något som hjälper barnen fokusera och fästa uppmärksamhet är dagliga doser av fysisk rörelse. Andra saker som hjälper barn att fokusera är att plocka bort störande saker, använda bildstöd eller stänga dörren för att blockera störande ljud. Fokusering kan även övas med lek genom att man formar sina händer som kikare och fokuserar på olika saker i rummet. Det är också bra att påminna barnen om tillfällen då det är viktigt att fokusera, det är bra att man tillsammans med barnen funderar vad det är som kan störa dem och vad de behöver fokusera på. (Löwenborg, 2015, s. 56–60).

Hur lär man ett barn att hejda sina impulser? Att ha kontroll över sina impulser handlar om att man med hjälp av sin egen tankekraft kan stanna upp och inte utföra en handling eller bete sig på ett visst sätt. Det finns flera övningar man kan göra tillsammans med barn för att

öva på impuls kontroll. Låt barnen dansa till musik, är musiken snabb ska barnen röra sig snabbt, är musiken långsam ska barnen röra sig långsamt och när musiken stannar ska barnen också stanna. När barnen har lärt sig detta byter man om så att man dansar snabbt till långsam musik och långsamt till snabb musik. Detta övar barnens impuls kontroll eftersom vid bytet kommer barnens impulser vara att dansa snabbt till den snabba musiken. Impuls kontrollen övas även när man använder sig av handuppräkring i samlings situationer. Handuppräkring övar barnen på att vänta på sin tur och att hålla kvar tanken eller kommentaren i minnet. (Löwenborg, 2015, s. 60–62).

Förmågan att kunna vänta är en färdighet som vi människor använder varje dag. Forskaren Walter Mischel menar att dessa färdigheter inte är färdigt inlärd hos oss utan behöver övas in med olika strategier och övningar. Ett barn som lär sig vänta lär sig också att kontrollera sina impulser och att vänta på tillfredsställelse. Det finns olika metoder och strategier pedagogerna kan använda sig av för att öva på det här. Pedagogerna kan till exempel samtala med barnen i små grupper om hur man gör när man väntar och varför man behöver vänta ibland. Barn som får vara med och diskutera känner sig mera delaktiga och kommer med större sannolikhet minnas vad det är ni har pratat om. För att öva på att vänta kan man till exempel titta och söka efter föremål i en viss färg eller fundera på vad man ska göra senare. Det är också viktigt att barnen får öva på att vänta. (Löwenborg, 2015, s. 63–64).

Hur hjälper vi barnen att utveckla det inre självpratet? Det inre självpratet är vår inre röst som styr oss och som vi använder oss av varje dag. Självpratet är också den viktigaste färdigheten för att vi ska kunna reglera oss. Ett barn kan kontrollera sig själva, hålla kvar saker i minnet och dämpa impulser med hjälp av självpratet. En metod pedagogerna kan använda sig av för att hjälpa barnen utveckla självprat är att man berättar om självprat och hur man använder det. Barn lär sig självprat genom att lyssna och se hur andra människor använder sig av självprat. Pedagogerna fungerar som en förebild och kan visa barnen hur hon använder självprat för att styra sig själv på daghemmet. Till exempel ”nu måste vi se till att alla barn har besökt toaletten innan vi går ut” eller ”nu måste vi räkna alla barn för att se att alla har kommit in”. (Löwenborg, 2015, s. 65–66).

Slutligen behöver barn kunna reglera starka känslor för att kunna tänka förnuftigt. Känslor som kan vara svåra att styra över är till exempel iver, ilska frustration och rädsla. Ju starkare känslorna är, desto svårare är det för ett barn att tänka förnuftigt och barnet kan agera impulsivt. För att man ska kunna styra över sina känslor behöver barnet känna igen dem. Barn som betar sig aggressivt har svårare att känna igen sina känslor. Aggressivitet i två års åldern är vanligt, det här är ett beteende som avtar när barnet lär sig språk och andra viktiga färdigheter. Det finns olika metoder man kan använda sig av för att ta kontrollen över sina känslor. Man kan lära barnen ta djupa andetag, räkna till tio, gå i väg till ett lugnt utrymme eller gå och prata med någon som barnet känner sig tryggt hos som kan hjälpa barnet reglera sig. För att ett barn ska kunna använda sig av dessa strategier krävs det dock att barnet kan känna igen känslorna. Om barnet kan formulera och beskriva sin känsla kan barnet också ta kontroll över den. Det är viktigt att man som pedagog uppmanar barnen till att prata om känslor och hur de känner igen dem. Studier visar att det kan vara effektivare att beskriva känslan man känner i stället för att man gör avslappnande övningar. Som pedagog är det också viktigt att man själv kan behålla lugnet trots att barnet är ilsket eller frustrerat, eftersom vårt lugn smittar av sig på dem. (Löwenborg, 2015, s. 69–74).

5.3 Övningar som främjar emotionell utveckling

När det gäller känslospråk och förmågan att namnge och prata om sina känslor är det viktigt att pedagogen tänker på att inte ge direktiv om barnets emotionella uttryck, till exempel ”var inte ledsen”. Att som barn få ett sådant direktiv kan leda till att barnet har svårt att hålla kvar sin verkliga känsla och kan där efter få problem med att styra över dem. Då är det bättre att säga ”jag ser att du är ledsen, kan du berätta vad som hände?”. Då sätter vi ord på barnets känsla och hjälper barnet styra dem. Ett barn som kan prata om känslor kan lättare styra över negativa känslor och kan bättre uttrycka empati för andra människor. En lek som man kan använda sig av tillsammans med barn för att öva på känslospråk är Wallys känslohjul. Hjulet består av en mängd olika ansikten som uttrycker olika känslor och ett ansikte som är tomt. Barnen får i tur och ordning snurra på pilen och om pilen stannar på ett ansikte som uttrycker en känsla ska barnet berätta vilken känsla det är. Om pilen stannar på det tomma ansiktet får barnet själv komma på en känsla och beskriva den med gester och ansiktsuttryck och de andra barnen får gissa. (Webster-Stratton, 2004, s. 293–294).

Ett barn som kan sätta ord på sina känslor kan lättare lära sig strategier för hur man reglerar sina känslor och lugnar sig. När barnet vet hur man reglerar känslor får de en känsla av självkontroll och utbrott minskar. Pedagogerna har en viktig roll i att vara förebild för hur man styr sig emotionellt eftersom barn lär sig genom modellinlärning. Det är dock mänskligt att man ibland tappar tålamodet eller blir arg, men då är det viktigt att man kan be om ursäkt, även åt barn. Det hjälper barnet förstå att alla gör misstag ibland. Självpratet kan hjälpa oss lugna oss. En strategi som pedagogerna kan lära barnen handlar om att när man känner sig riktigt arg eller frustrerad kan man föreställa sig att man är en sköldpadda. När barnet känner att starka känslor börjar bildas i kroppen kan de låtsas att de går in i sitt skal och tänker ”nu ska jag ta tre djupa andetag och tänka”. Pedagogerna uppmanar barnen att stanna i sitt skal tills de känner att de har lugnat ner sig. Det är också viktigt att pedagogerna övar på det här med barnen flera gånger och påminner när pedagogerna märker att något barn brusar upp. (Webster-Stratton, 2004, s. 301–304).

För barn som har speciellt svåra sociala och emotionella svårigheter kan det vara bra att skapa ett belöningsprogram som stärker barnets färdigheter i att reglera känslor, bygga relationer och främja positivt beteende. Pedagogerna väljer med eller utan barnet vilka beteenden som de vill främja. Det kan vara svårt för barnet att veta vilka färdigheter hen behöver öva på. Därför är det viktigt att en pedagog är med och hjälper eller bestämmer vilka saker som har störst behov att arbetas med. Träna sedan på dessa beteenden tillsammans med barnet och skriv upp dem på ett kort, det är viktigt att barnet förstår vilket beteende som ska övas för att det ska kunna ske en förändring. När pedagogerna noterar det önskvärda beteendet berättar man det för barnet och uppmanar barnet att stämpla eller lägga ett klistermärke på sitt kort. Det ger också barnet en belöning och barnet förstår att beteendet är positivt. (Webster-Stratton, 2004, s. 276).

Självreglering är som tidigare nämnt en viktig faktor för att vi ska kunna skapa och upprätthålla relationer med andra människor. För att hjälpa barnen utveckla sin självreglering är det viktigt att pedagogerna kan behålla lugnet och reglera sig själva. Barn ser upp till och tar modell av vuxna människor. För att hålla ordning på daghemmet kan det vara bra att man tillsammans med barnen lägger upp regler för hur vi beter oss på daghemmet.

Barnen blir då involverade och det är lättare för dem att ta åt sig reglerna. Det är också bra om läraren kommer ihåg att uppmuntra barnen när de gör något bra. Det kan också vara bra om pedagogen uppmärksammar barnets beteende i en situation där barn vanligtvis skulle agera annorlunda och göra val som bryter mot de gemensamma reglerna. Då får barnet en bild av hur man beter sig och hur man inte ska bete sig. (Morkel & McLaughlin, 2015, s. 49)

5.4 Dokumentation som metod för att följa med utvecklingen

“För varje barn på ett daghem eller i familjedagvård ska en individuell plan för småbarnspedagogik göras upp i syfte att genomföra barnets fostran, undervisning och vård. Den individuella planen ska ange målen för småbarnspedagogiken på ett sätt som stöder barnets utveckling, lärande och välbefinnande samt åtgärderna för att uppnå målen. Dessutom antecknas barnets behov av stöd, stödåtgärderna och hur de ska genomföras i planen.” (Lag om småbarnspedagogik, 2018, 23§).

Pedagogisk dokumentation är en arbetsmetod som används för att planera, genomföra, utvärdera och utveckla verksamheten på daghemmen. Tack vare den pedagogiska dokumentationen kan vårdnadshavarna och barnen delta i småbarnspedagogikens utveckling, planering och utvärdera den. Den här arbetsmetoden ger pedagogerna information om barnets liv, utveckling, intressen, åsikter och behov. Barnens behov, intressen och färdigheter synliggörs med den pedagogiska dokumentationen som sedan kommer att ligga som grund för verksamhetens planering. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 39–40). Den pedagogiska dokumentationen hjälper pedagogerna att identifiera barnens behov gällande emotionella färdigheter. Tillsammans med den individuella planen byggs daghemmets verksamhet upp och pedagogerna lägger in teman och projekt som stöder barnets emotionella utveckling.

Den individuella planen är ett bra stöd i utvecklingen eftersom den dokumenterar och lägger upp olika mål, följer upp de olika målen för att sedan utvärdera dem. I den individuella planen beskriver man noga vad man vill utveckla samt hur man planerar att arbeta för att hjälpa barnet i utvecklingen. När pedagogerna planerar verksamheten tar man i beaktande

alla barns planer för att göra en verksamhet och vardag som stöder barnen i deras individuella mål. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 10). Den emotionella utvecklingen kopplas till den individuella planen eftersom barnens utvecklingsmål kan vara varierande. Målen kan handla om till exempel vardagskompetens eller att utveckla emotionella färdigheter.

6 Sammanfattning av teoridelen

I det här kapitlet kommer jag kort sammanfatta min teoretiska del. I mitt arbete har jag redogjort för syftet med studien, mina frågeställningar, skillnaden på sociala och emotionella färdigheter, tidigare forskning, utvecklingen och betydelsen av de emotionella färdigheterna. Jag har även skrivit om orsaker till att det kan uppstå problem samt pedagogens roll. Jag har också skrivit om och gett exempel på olika metoder, material och arbetsätt som pedagoger kan använda sig av för att främja utvecklingen av barns emotionella färdigheter.

Ett barns emotionella färdigheter har en viktig och avgörande roll för barnets framtida möjligheter till lärande, hur de utvecklar, bygger och upprätthåller trygga och hälsosamma relationer och hur barnen samspekar med andra människor. Ett barn börjar utveckla emotionella färdigheter när de är några få dagar gammalt. Ett barn behöver ha en del verktyg för att effektivt kunna lära sig nya färdigheter. De är att de har ett språk som de kan koppla till olika känslor och verbalt beskriva vad som händer. De behöver också få leka eftersom leken stimulerar barnen till lärande. Förutom de här behöver dem även en trygg anknytning till en vuxen människa och en känsla av sammanhang. Ett barn med dessa verktyg kan lära sig kontrollera impulser och sina känslor genom att de lär sig att känna igen och benämna känslorna som uppstår i kroppen.

Den emotionella utvecklingen kan delas in i självkännedom, förmåga att reglera sina känslor, förmågan att känna empati för andra människor och förmågan att skapa och upprätthålla hälsosamma och givande relationer. Ett barn som har självkännedom känner igen sina känslor, kan benämna dem och förstå varför de uppkom. När vi kan känna igen känslorna kan vi också börja reglera dem och då blir vi inte lika lätt frustrerade och vi kommer bättre överens med andra människor och kan då upprätthålla hälsosamma relationer.

Pedagogen har en viktig roll i utvecklingen av barns emotionella färdigheter. Deras uppgift är planera en verksamhet som främjar barnens behov. Pedagoger och andra vuxna i barnets liv hjälper barnet känna igen känslor och reglera dem fram tills barnet själv har lärt sig hur man gör. Pedagogerna på daghemmet kan använda sig av olika material när de arbetar med att utveckla barnens emotionella färdigheter.

I mitt arbete presenterade jag sex olika material som främjar utvecklingen av barns emotionella färdigheter. De här var De Otroliga Åren, Start – livskunskap för de minsta, Jag & Vi - känslor, samspel och empati, djuren på djuris, kompiskunst samt självreglering och avslappningsfärdigheter. Några av de här är böcker med handledningsmaterial, ett av dem är filmer med tillhörande handledningsmaterial och ett av dem är egentligen riktat till arbete mellan barn och förälder men pedagoger kan hämta inspiration ifrån den. Det som är gemensamt med nästan alla är att barnen får vara med och diskutera kring de olika delarna.

Det finns många arbetssätt pedagoger kan använda sig av när de hjälper barnen utveckla sina emotionella färdigheter. I mitt arbete har jag gett många exempel på olika arbetssätt, lekar och övningar som pedagogerna kan använda sig av som berör alla de olika elementen inom emotionella färdigheter.

Poängen med min teoridiskussion har varit att framställa vilka verktyg ett barn behöver för att kunna lära sig emotionella färdigheter samt lite bakgrund kring ämnet. Bakgrunden består av hur de emotionella färdigheterna utvecklas, varför de är viktiga och orsaker till att det ibland uppstår problem med den emotionella utvecklingen. Med det här som grund kunde jag sedan redogöra för olika arbetssätt, material och metoder som kan användas av pedagogerna i sitt arbete med att främja barns emotionella utveckling. Genom att ha en bra grund ökar förståelsen för varför de här arbetssätten, materialen och metoderna är viktiga och användbara i arbetet för att utveckla barns emotionella färdigheter.

7 Undersökningens planering och genomförande

I det här kapitlet kommer jag att redogöra för mitt val av metod, respondenterna, datainsamlingen, hur jag förhåller mig till sekretessen samt min analysmetod.

7.1 Val av metod och datainsamling

Jag valde att göra en kvalitativ undersökning med intervju som datainsamlingsmetod eftersom det gav mig en djupare inblick i pedagogens kunskap, tankar och åsikter än vad en kvantitativ metod skulle ha kunnat ge mig. En intervju tillät mig som forskare att vara flexibel under datainsamlingen. Jag färdigställde ett frågeformulär innan jag utförde mina intervjuer. Frågeformuläret fungerade som en riktlinje och jag följde inte formuläret till punkt och prickar utan jag lät pedagogens kunskap, tankar och åsikter styra intervjun. Genom att välja intervju som datainsamlingsmetod blev det enklare för mig att förstå pedagogens svar eftersom jag kunde diskutera kring dem tillsammans med pedagogen. Skulle jag ha gjort en enkätundersökning skulle mina svar ha varit kortare och mer svårtolkade eftersom jag då inte hade kunnat fråga hur pedagogen menade när hen svarade. (Holme & Solvang, 1997, s. 99–101)

Intervjun bestod av sju frågor och varje fråga hade några följdfrågor som jag kunde använda mig av om jag ville att pedagogen skulle utveckla sina svar. Mina intervjufrågor kan läsas i bilaga 1. Intervjuns första fråga fungerade som en mjukstart och den hjälpte mig göra pedagogen mer bekväm i situationen. Det som var viktigast i mina intervjufrågor var att jag skulle hitta ett svar för syftet för mitt arbete, vilket var hur pedagoger arbetar för att utveckla barns emotionella färdigheter.

Jag har valt att analysera mina intervjufrågor ur en kvalitativ synvinkel med en metod som kallas helhetsanalys. Den här metoden innebär att jag ser helheten av den information jag har samlat in och jag väljer ut vissa teman som jag arbetar vidare med. Det vill säga, jag kommer inte skriva ut allt som har pratats om under intervjuerna och inte heller alla

följdfrågor. När jag har samlat in materialet kommer jag göra en systematisk analys av intervjuerna och jag kommer gå tillbaka till materialet och använda mig av delar av den insamlade informationen. (Holme & Solvang, 1997, s. 141–142)

7.2 Val av respondenter och insamlingsmetod.

Den 19 januari 2022 kontaktade jag dagvårdschefen för småbarnspedagogik och förskola inom min utvalda kommun för att ansöka om forskningstillstånd som sedan godkändes 26 januari 2022. Jag utförde min pilotintervju med en pensionerad barnskötare den 10 mars och den 19 mars utförde jag min första intervju på plats på daghemmet. Respondenterna samlade jag ihop genom att jag frågade olika personer på daghemmet personligen om de var villiga att ställa upp på intervju. På det sättet fick jag sammanlagt fyra respondenter som kunde tänka sig att vara med, två av dem var barnskötare och två av dem var lärare inom småbarnspedagogik och dem fördelade sig på tre avdelningar.

Min första tanke var att intervjua pedagoger på flera daghem. Jag kom fram till att det var bäst för mitt syfte att bara välja ett daghem att fokusera på, då kunde jag få fram resultat på hur hela daghemmet arbetade. Om jag skulle ha gjort intervjuer på flera daghem hade jag inte kunnat göra intervjuer med pedagoger från alla avdelningar och det här hade inte gett mig en helhetsbild av daghemmet, eftersom en avdelning inte kan representera ett helt daghem.

7.3 Sekretess och etiska frågor

Jag behövde få ett informerat samtycke av mina respondenter för att få utföra intervjun med dem. Det innebar att jag behövde berätta för dem om det allmänna syftet för min undersökning och de behövde veta att det var frivilligt för dem att ställa upp samt att de kan avbryta när de ville. Jag behövde också informera mina respondenter om att de var och är

fullständigt anonyma och hur jag skulle behandla det insamlade materialet. Jag spelade in samtalen och jag var noga med att berätta för dem att samtalen raderades direkt jag hade transkriberat samtalen. Jag behövde också berätta att det är endast jag som kommer ha tillgång till den fullständiga intervjun och att endast citat och vissa meningar ur vår konversation kommer att komma med i den slutgiltiga texten i arbetet. (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 107–109)

8. Resultatredovisning

Syftet med det här kapitlet är att redovisa och sammanfatta mina intervjuvar. Intervjuerna startade jag med att börja med en enkel fråga för att mjuka upp situationen och jag bad dem berätta om sin bakgrund inom småbarnspedagogiken. En av dem var närvårdare, en var barnledare, en var pedagogikkandidat och en var socionom med inriktning på småbarnspedagogik. De hade alla även varierande längd på arbetserfarenheten som varierade mellan 7–14 år och de arbetar med barn i åldern 1–5 år vilket gör att deras arbetssätt och metoder kan vara ganska varierande beroende på vilken åldersgrupp de arbetar med. Syftet med mitt arbete var att ta reda på hur pedagoger på ett österbottniskt daghem arbetar för att utveckla de emotionella färdigheterna. Det är främst fråga två och fyra som svarar på mitt syfte, men de andra frågorna är även relevanta för min studie och tydliggör pedagogernas arbete på daghemmet.

8.1 Emotionella färdigheter och pedagogens roll

Intervjun började som tidigare sagt med att de fick presentera sin bakgrund och erfarenhet inom småbarnspedagogiken. Där efter bad jag dem förklara vad de förstår med begreppet emotionella färdigheter. Två av pedagogerna svarade att de är ett brett ämne och de innebär att man kan beskriva hur man känner sig, hur man hanterar känslorna, impuls kontroll och att man kan förstå vad det var som fick mig att känna på ett visst sätt. En annan pedagog svarade kortfattat med ett enda ord; känslofärdigheter. En annan pedagog förstod vad det innebar men hade svårt att sätta ord på det. Hon beskrev det så här:

“Det kan vara allt från att ett barn hittar en nyckelpiga på gården och blir glad till att ett barn hamnar i konflikt och inte vet hur de ska ta ut sin frustration eller hur de ska lösa konflikten”

Ingen av respondenterna visste exakt vad emotionella färdigheter innebar, men de visste att det hade med igenkänning av känslor, impuls kontroll och reglering av känslor samt hur man är en bra vän och skapar kompisrelationer.

I kapitel tre har jag beskrivit hur CASEL förklarar ordet social och emotionell färdighet är. Det är en process genom vilken vi lär oss om kunskaper, attityder och färdigheter som krävs för att vi ska kunna förstå och hantera våra känslor, känna och visa empati samt bygga och upprätthålla positiva relationer.

Därefter övergick jag till att fråga dem om hurudan roll pedagogen har enligt dem i utvecklingen av barns emotionella färdigheter. Den här frågan valde jag eftersom pedagogerna har en mycket viktig roll i barnets vardag på daghemmet och i barnets utveckling och inläring. Den här frågan kan också kopplas direkt till syftet med mitt arbete vilket är att ta reda på hur pedagoger på ett österbottniskt daghem arbetar för att utveckla barns emotionella färdigheter.

Tre av pedagogerna svarade att pedagogen har en viktig roll i att fungera som en förebild för modellinläring. Barn ser upp till vuxna människor i deras omgivning och pedagogen har tillsammans med vårdnadshavarna en viktig roll i att kunna bidra positivt till att barnet fortsätter utvecklas. Två av pedagogerna svarade också att pedagogen har en viktig roll i att vägleda barnen i hur man reglerar känslor, hur man löser en konflikt så att båda parter är nöjda. Två av pedagogerna nämnde också att det var viktigt att man bekräftade barnens känslor.

“Genom att vi bemöter situationen lugnt tar barnet modell från oss och ser hur vi behåller lugnet i stället för att till exempel skrika, om det är en sådan situation och om barnet har talförmåga.”

De var alla överens om att det är något som naturligt vävs in i vardagen på daghemmet och att det är saker de arbetar på varje dag när barn hamnar i konflikter, blir frustrerade, blir alldeles för ivriga eller när de är ledsna över något. En pedagog berättade även att det har funnits önskemål från föräldrarnas sida om att barnen ska bli bättre och få lära sig mera om konflikthantering och hur man är en bra vän.

Det är viktigt att barn lär sig att alla känslor är okej att känna och alla känslor är viktiga. Men de behöver också lära sig hantera dem för då kommer man bättre överens med sina vänner och de hamnar inte lika lätt i konflikter, det var även gemensamt för alla pedagoger på de olika avdelningarna. Vikten i konflikthanteringen och hur de går in i konflikter och hjälper barnen lösa dem. I kapitel 4.1 beskriver jag hur vår förmåga att reglera känslor indirekt påverkar hela samhället. Genom att vi har en god självkänedom kan vi avlösa och stöda andra människors känsloliv och därmed känna vi empati och kan ta hand om varandra vilket krävs för att samhället ska fungera någorlunda friktionsfritt.

8.2 Pedagogernas erfarenhet av att arbeta med barn som har haft problem eller svårigheter med den emotionella utvecklingen.

Den här frågan valde jag främst för att ta reda på pedagogernas erfarenhet av att arbeta med barn som haft problem eller svårigheter med utvecklingen av de emotionella färdigheterna. Den här frågan kan inte kopplas direkt till syftet men den ger mig en överblick på hurdan erfarenhet de har.

Två av pedagogerna har just nu ett barn som har problem eller svårigheter med utvecklingen av emotionella färdigheter. En av dem berättade att de hela tiden försöker se till att vara steget före så de får möjlighet att avleda olika impulser innan olyckor sker.

En pedagog tyckte att alla barn har mer eller mindre svårigheter med emotionella färdigheter eftersom de är så små och långt ifrån färdigutvecklade. Hon konstaterade att det helt enkelt var fullkomligt normalt att svårigheter i de här ämnet existerar på daghemmet.

”Jag skulle nog säga att alla behöver vägledning eftersom de är så pass små. Många är duktiga på det men alla barn behöver vägledning i det här på ett sätt eller annat”

Ingen av pedagogerna har erfarenhet av att arbeta med någon som har gravare problem, men de har alla arbetat med lite svårare fall under sina år inom småbarnspedagogiken.

8.3 Pedagogernas metoder och arbetssätt

Även den här frågan kan kopplas rakt till mitt syfte med arbetet och med den här frågan ville jag ta reda på hur pedagogerna arbetar i praktiken med de emotionella färdigheterna.

Alla fyra pedagoger berättade att de har använt olika metoder för att hjälpa barnen utveckla sina emotionella färdigheter. En pedagog berättade att de hade använt sig av kompisväskan och en saga som fanns i den som de använde för att prata om konflikthantering med barnen. De fortsatte på samma tema senare och lade upp ett drama tillsammans i personalen där barnen fick fundera ut olika metoder.

“Vi hade också drama där var vi i personalen spelade upp olika metoder och lösningar som barnen själva fick komma på och så testade personalen dem. Personalen spelade två barn som skulle bygga koja med kuddar och en fick bara två kuddar och den andra hade alla

andra. Barnen kom på bra och flera olika lösningar, de fick se då att alla lösningar inte alltid fungerar. Till slut hittade de ett sätt som löste konflikten. “

Två av pedagogerna berättade att de hade använt sig av kompisböckerna som handlade om en kanin och en igelkott som hamnade i konflikter och liknande som de sedan löste tillsammans i boken. Till kompisböckerna fanns det även handledarbok vilken de tyckte var riktigt bra eftersom de fanns lätta uppgifter att göra med barnen. En uppgift de hade gjort var att barnen skulle rita på ett papper var på kroppen det känns när man är glad. Barnen fick då fundera lite extra kring var glädje känns i kroppen och hur man känner igen känslan glädje. Kompisböckerna tyckte de var riktigt bra eftersom till varje bok fanns det uppgifter och det var lätt för både pedagogerna och barnen eftersom de inte krävdes mycket tid att bekanta sig med materialet och så vidare. Bamsekänslokort hade också använts av en av pedagogerna.

En annan pedagog berättade om hur de löste ett problem med ett barn som hade svårt att sysselsätta sig när de var ute och bara stod och grät.

”Vi har haft ett barn som bara gråtit när vi har varit ute, vi tog då kort på saker som fanns på gården och som vi hade med oss i bakfickan och kunde visa åt barnet ute. Barnet hade svårt att komma i gång och det blev till en ond cirkel. Genom att vi visade bilderna ute kunde vi göra det mer konkret och lättare för barnet att bestämma vad hen ville göra.”

De här fyra pedagogerna arbetar med barn i åldern 1–5 år vilket betyder att arbetssätten är och behöver vara väldigt varierande. Det är mycket svårt att få en ettåring att förstå varför kompisen blir ledsen när ettåringen tar leksaken ifrån henne. Det går däremot bättre att diskutera det här med en femåring. Jag kommer behandla det här mera i nästa kapitel.

8.4 Medvetna och omedvetna arbetssätt

Jag upplever att mycket av arbetet som görs med emotionella färdigheter görs omedvetet. Därför ville jag ta reda på pedagogernas syn på saken. Följdfrågor jag hade till denna fråga var bland annat ”Tas emotionella färdigheter i beaktande när ni planerar verksamheten eller endast om något barn har speciellt behov av det? ”, ”Om omedvetet, kommer du nu på rak arm på något sätt som ni arbetar på omedvetet?”

Alla fyra pedagoger var överens om att mycket av arbetet med de emotionella färdigheterna gjordes omedvetet. De berättade att det är naturligt och självklart att de till exempel går till de två barnen som bråkar eller går och pratar med barnet som är ledsen. En pedagog nämnde att de ibland försöker låta barnen lösa konflikten själva först innan pedagogerna går och hjälper till. Då får barnen en chans att testa på sina kunskaper och pedagogerna kan även få en inblick i vem i gruppen som behöver mera stöd i konflikthanteringen.

” Delvis medvetet och det är något man får försöka komma ihåg när man hjälper barnen och lösa konflikter och hur man ska bemöta en konflikt. Arbete med emotionella färdigheter planeras in när man ser vilket behov gruppen har, det blir nog ett tema varje år men det varierar från år till år beroende på vad gruppen behöver. ”

Tre av dem berättade att de även hade planerat in i verksamheten arbete med de emotionella färdigheterna. Den fjärde pedagogen som arbetade med de yngsta barnen berättade i sin tur att de inte hade arbetat med något material eller enligt något speciellt arbetssätt. I stället försöker de arbeta förebyggande så att inte konflikter ska ske lika ofta. Det här för att det är väldigt svårt att förklara åt en ettåring att hennes handlingar gjorde ett annat barn besviken. Det är lättare att försöka undvika konflikterna till en början, så att man senare när talförmågan har börjat utvecklas och då kan man börja prata om känslor och empati.

” Vi arbetar mycket förebyggande till exempel genom att se till att barnen får i sig tillräckligt med mat så att de har en högre energinivå och inte blir lika lätt trötta. Vi brukar också dela in barngruppen i mindre grupper så att inte alla leker tillsammans i samma rum. Vi brukar även gå ut en extra gång med några barn så att de ska få utlopp för sin energi och kunna vara lugnare inomhus. Vi brukar också låta vissa barn sova lite längre, börja sova igen eller liknande, när vi märker att barnet är mycket trött och grinigt. ”

”Det är helt självklara saker, som man inte tänker på. Det kan vara svårt att veta hur man ska lägga fram det för en treåring så att det inte går över huvudet. Kompisböckerna var riktigt bra material att ta till hjälp. Jag önskar att det skulle finnas mera material om saken, det är ju inte heller alla föräldrar som tänker på att det här är en viktig grej”

En annan pedagog nämnde även att hon upplever att barn idag inte får känna alla känslor eftersom föräldrarna genast tillfredsställer dem när de märker de börjar bli frustrerade eller liknande. Hon berättade att hon anser det är otroligt viktigt att barnen får tillåtelse att känna alla känslor, att de får vara arga och frustrerade. Utan att få känna de här känslorna är det svårt att lära sig hur man ska hantera och reglera dem.

9 Slutdiskussion och kritisk granskning

I det här kapitlet kommer jag att diskutera resultatet av min undersökning och svara på mina två frågeställningar som jag presenterade i början av mitt arbete. Syftet med mitt arbete var att undersöka hur pedagoger på ett daghem i Österbotten arbetar för att utveckla och främja barnens emotionella färdigheter. Min första frågeställning besvarades delvis teoridelen och den andra frågeställningen besvarades med hjälp av kvalitativ undersökning med intervju som datainsamlingsmetod.

Min första frågeställning var ”vilka metoder och arbetssätt kan man använda sig av för att utveckla de emotionella färdigheterna?” Det finns några verktyg ett barn behöver för att lära sig nya färdigheter. De här är språket, leken, förebilderna, anknytning och känsla av sammanhang. För att ett barn ska kunna ta del av och lära sig av arbetssätt och metoder som utvecklar emotionella färdigheter behöver de ha de här verktygen. Pedagogerna har en viktig roll i utvecklingen av barns emotionella färdigheter, de är dem som planerar och bygger en verksamhet som främjar utveckling. Det finns många metoder och arbetssätt som kan användas för att utveckla barns emotionella färdigheter. Några av dem har jag beskrivit i mitt arbete. Jag har bland annat redogjort för De Otroliga Åren, Start – livskunskap för de minsta, Jag & vi - känslor, samspel och empati, djuren på djuris, kompiskunst samt självreglering och avslappningsfärdigheter. Utöver de här sex materialen har jag även beskrivit och gett konkreta exempel på hur du som pedagog kan arbeta på ett sätt som främjar barns emotionella utveckling. De här exemplen beskriver hur pedagogerna kan hjälpa barnet upptäcka och utveckla känslor, reglera känslor, fästa sin uppmärksamhet, hejda impulser, vänta på sin tur, utveckla självpratet och hur man reglerar starka känslor för att kunna tänka förnuftigt. Sociala och emotionella färdigheter påminner om varandra, lärs in samtidigt och det kan vara svårt att skilja dem åt. Kortfattat skulle jag säga att de emotionella färdigheterna handlar om hur du reglerar på situationer och händelser och de sociala färdigheterna handlar om hur du agerar på situationer och händelser.

Min andra frågeställning var ”vilka metoder använder personalen på daghemmet för att utveckla barnens emotionella färdigheter?” Den här frågan besvarades med hjälp av kvalitativ undersökning med intervju som datainsamlingsmetod. Mina kvalitativa intervjufrågor som jag använde i intervjun var relevanta till arbetets syfte men jag anser att några frågor kunde ha formulerats på annat sätt för att göra dem ännu tydligare. Under intervjuens gång kunde jag förklara vad jag menade med frågorna om det var någon som inte förstod och det var ingen fråga som lämnade obesvarad.

Validiteten på mitt mätinstrument mättes med hjälp av pilotintervju som utfördes med en pensionerad barnskötare. Nu i efterhand tror jag att det skulle ha varit bra att utföra pilotintervjun på flera personer, trots att den första pilotundersökningen gick så bra så att jag inte behövde ändra på något i frågeformuläret.

Syftet med min undersökning var att ta reda på hur pedagoger på ett österbottniskt daghem arbetar för att utveckla barns emotionella färdigheter. Som svar på min andra frågeställning och syftet kan jag konstatera att pedagogerna på de olika avdelningarna använde sig av liknande arbetssätt. Två av dem hade använt kompisböckerna som handlade om två djur som hamnar i olika konflikter och behövde hitta lösningar på problemen och de har även gjort uppgifter som hör till ämnet. Bland annat hade barnen fått i uppgift att rita in på ett papper med en kropp var på kroppen de tycker att glädje känns. En pedagog berättade att de hade använt sig av bamse känslkort. En annan pedagog berättade att de hade utfört ett drama där två pedagoger hade en konflikt och barnen fick hitta på förslag på lösningar som de två pedagogerna testade, tills de kom fram till en lösning som kändes bra för båda. Det här hjälpte barnen att utveckla sin problemlösningsförmåga eftersom de fick vara med och hitta på lösningar.

Mina intervjusvar gav goda resultat och daghemmet jag valde att utföra studien på hade kunskaper kring ämnet. Två av tre avdelningar arbetade varje år på ett eller annat sätt med materialbaserade övningar i barngruppen. Den sista avdelningen arbetar mest med omedvetna arbetssätt och förebyggde att konflikter skulle ske från första början, eftersom barnen på avdelningen var mycket små. Jag kan konstatera att daghemmet hade mycket goda kunskaper i emotionella färdigheter och i hur man arbetar med dem i vardagssituationer.

Källförteckning

Bahman, S. & Maffini, H. (2008). *Developing children's emotional intelligence*. Continuum International Pub. Group.

Cross, M. (2004). *Children with emotional and behavioural difficulties and communication problems: There is always a reason*. London: Jessica Kingsley Publishers

Fahrman, M. (1996). *Barns känslomässiga utveckling*. Lund: Studentlitteratur.

Ferreira, M., Reis-Jorge, J. & Batalha, S. (2021). Social and Emotional Learning in Preschool Education – A Qualitative Study with Preschool Teachers. *The international journal of emotional education*, 13(1), 51-66. <https://doi.org/10.1002/hsr2.82>

Folkhälsans förbund rf. (2016) *Självreglering och avslappning*. Hämtat 12.4.2022 från https://folkhalsan.fi/globalassets/barn/sjalvreglering/sjalvreglering_dagis_hjarnan_avslappning.pdf

Frydenberg, E. (2012) *Developing everyday coping skills in the early years proactive strategies for supporting social and emotional development*. Continuum International Pub. Group.

Goleman, D. (1998). *Känslans intelligens: om att utveckla vår emotionella kapacitet för ett tryggare och mänskligare samhälle*. Borgå: Wahlström & Widstrand.

Hwang, P. & Nilsson, B. (2007). *Utvecklingspsykologi* (2. Uppl.). Stockholm: Natur & Kultur

Hwang, P. & Nilsson, B. (2019). *Utvecklingspsykologi* (4. Uppl.). Stockholm: Natur & Kultur

Karlsson, K. (2014). *Anknytning – om att tolka samspelet mellan föräldrar och små barn*. (2., [utök.] uppl.). Stockholm: Gothia Förlag.

Kimber, B. (2009) *Att utveckla barns och ungdomars utveckling av social och emotionell kompetens: [SET: teori och praktisk tillämpning för pedagoger]* (2. Uppl.). Epago.

Kreutz Wirfelt, A. & Wirfelt, A. K. (2014). *Små barns utveckling: [känslomässig, motorisk och social utveckling hos barn 0–4 år]* (1. Uppl.). Stockholm: Gothia Fortbildning.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lag om småbarnspedagogik 540/2018. (2018). Hämtat 19.1.2022 från www.finlex.fi

Laaksonen, V. & Repo, L. (2017) *Kompiskonst. Kunskap och övningar för att skapa en fungerande grupp*. Folkhälsan.

Löwenborg, L & Gíslason, B. (2009) *Start – livskunskap för de minsta*. (1. Uppl.). Herning: Special-pædagogisk forlag.

Löwenborg, L. & Gíslason, B. (2021) *Jag & vi: känslor, samspel och empati – undervisningsmaterial för förskolan*. Stockholm: Gothia Kompetens.

Löwenborg, L. (2015). *Färdigheter för livet: socialt och emotionellt lärande*. Stockholm: Gothia Fortbildning AB.

Löwenborg, L. (2019). *Barns sociala och emotionella lärande: utifrån förskolans läroplan*. Stockholm: Gothia Fortbildning AB.

McClelland, M. M., Tominey, S. L., Schmitt, S. A., & Duncan, R. (2017) SEL Interventions in Early Childhood. *The Future of children*, 27(1), 33-47. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0002>

McDonald, S., Kehler, H. & Tough, S. (2018). Risk factors for delayed social-emotional development and behavior problems at age two: Results from All our Babies/Families (AOB/F) cohort. *Health science reports*, 1(10). <https://doi.org/10.1002/hsr2.82>

McKown, C. (2017) Social-Emotional Assessment, Performance and Standards. *Future of children*, 27 (1), 157-178. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0008>

Morkel, V. & McLaughlin, T. (2015) Promoting social and emotional competencies in early childhood: Strategies for teachers. *Kairaranga* 16 (1), 45-51.

Prehn, A. (2018). *Hjärnsmart pedagogik: Stimulera barns lärande, empati, inre lugn och självkontroll* (1. Uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.

Socialstyrelsen. (2019). *De otroliga åren*. Hämtad 15.02.2022 från <https://www.socialstyrelsen.se/utveckla-verksamhet/evidensbaserad-praktik/metodguiden/de-otroliga->

Bilaga 1

Intervjumanual för kvalitativ undersökning med intervju som datainsamlingsmetod

1. Kan du berätta om din bakgrund inom småbarnspedagogiken?

- Eventuella följdfrågor / för att utveckla diskussionen
 - o Hur länge har du arbetat inom småbarnspedagogiken?
 - o Vad är din utbildning?

2. Vad förstår du med begreppet emotionella färdigheter?

- Eventuella följdfrågor / för att utveckla diskussionen
 - o Finns det några specifika situationer där du upplever att barn ofta har problem med de emotionella färdigheterna? (till exempel reglera känslor, visa empati...)

3. Vilken roll har pedagogen enligt dig när det gäller utveckling av emotionella färdigheter?

- Eventuella följdfrågor / för att utveckla diskussionen
 - o Modellinlärning?
 - o Bygga trygg anknytning som ökar chansen för inlärning?
 - o Skapa verksamhet som stöder utvecklingen av emotionella färdigheter

4. Har du erfarenhet av att arbeta med barn som har haft problem eller svårighet med att utveckla de emotionella färdigheterna?

- Eventuella följdfrågor / för att utveckla diskussionen
 - o Hurudana problem hade barnet?
 - o Hur stödde ni barnet?
 - o Vad var resultatet av ert stöd?

5. Vilka metoder använder du för att utveckla de olika elementen inom emotionella färdigheter?

- Jag har delat in de emotionella färdigheterna i mindre element, dessa är, hur arbetar ni med:
 - 1. Att känna igen känslor
 - 2. Att reglera känslor
 - 3. Öva på empati

6. Arbetar du mest omedvetet eller medvetet med de emotionella färdigheterna?

- Eventuella följdfrågor / för att utveckla diskussionen
 - o Tas emotionella färdigheter i beaktande när ni planerar verksamheten eller endast om något barn har speciellt behov av det?
 - o Omedvetet? Kommer du nu på rak arm på något sätt som ni arbetar omedvetet?
 - o Finns det någon metod/något material ni har funnit vara extra effektiv?

7. Finns det något du vill tillägga eller något du vill diskutera vidare på?