

Mella påsen hemma hos familjen

Ett material till föräldrar för att stöda barnets färdigheter i att identifiera och benämna grundkänslor

Jennifer Wiklén

Kaisa-Maria Pennanen

Nicola Martin

Examensarbete för Socionom (YH-examen)

Utbildning till socionom, Åbo

Åbo 2022

EXAMENSARBETE

Författare: Jennifer Wiklén, Kaisa-Maria Pennanen och Nicola Martin

Utbildning och ort: Socionom, Åbo

Titel: Mella-påsen hemma hos familjen – Ett material till föräldrar för att stöda barnets färdigheter i att identifiera och benämna grundkänslor

Datum: 26.4.2022

Sidantal: 52

Bilagor: 14

Abstrakt

Barn i 3–6-års ålder tränar aktivt sina emotionella kompetenser i att identifiera och benämna sina grundkänslor. Att lära sig dessa två kompetenser främjar barnets självkänsla och viktiga kunskaper. Kompetenserna utvecklas ändå inte av sig själva utan föräldrarna spelar en stor roll i att stöda barnets emotionella utveckling.

Syftet med detta examensarbete var att utveckla ett material som kan användas av föräldrar för att stöda barnet i att identifiera och benämna grundkänslor. Arbetet strävade efter att svara på följande två frågeställningar: Hur kan föräldrarna stöda sina barn i att identifiera och benämna grundkänslor? och Hurdant stödmaterial ska Mella-påsen innehålla för att kunna hjälpa föräldrarna att stödja barnet i att identifiera och benämna grundkänslor? Examensarbetet är en del av Yrkehögskolan Novias projekt *Resursstarka barn*.

Metoden i arbetet var ett funktionellt examensarbete. Den teoretiska referensramen utgörs av relevant teori och tidigare forskning inom ämnet. Materialet utvecklades utgående ifrån den teoretiska referensramen och testades med tre frivilliga familjer. Familjerna och en grupp av professionella inom småbarnspedagogik svarade på frågor om materialet i en enkät. Utgående ifrån testen och intervjuerna vidare utvecklades och utvärderades materialet.

Examensarbetet resulterade i en prototyp av stödmaterialet *Mella-påsen*. Påsen är avsedd för barn i åldern 3–6 år och deras föräldrar. Det är ett grundläggande material. Detta arbete tar alltså inte ställning till barns särskilda stödbehov.

Språk: svenska

Nyckelord: emotionell kompetens, identifiering av känslor, benämning av känslor, grundkänslor, föräldrar, material, Resursstarka barn, småbarnspedagogik

OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Jennifer Wiklén, Kaisa-Maria Pennanen ja Nicola Martin

Koulutus ja paikkakunta: Utbildning till socionom, Turku

Nimike: Mella-pussi perheen kotona – Materiaali vanhemmille tukemaan lasta perustunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä / Mella påsen hemma hos familjen – Ett material till föräldrar för att stöda barnets färdigheter i att identifiera och benämna grundkänslor

Päivämäärä: 26.4.2022 Sivumäärä: 52

Liitteet: 14

Tiivistelmä

3–6-vuoden iässä lapset harjoittelevat aktiivisesti perustunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Näiden tunnetaitojen oppiminen tukee lapsen itsetuntoa ja muita tärkeitä taitoja. Taidot eivät kuitenkaan kehity itsestään, vaan vanhemmilla on suuri rooli lapsen tunnetaitojen tukemisessa.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää materiaali, jota vanhemmat voivat hyödyntää tukeakseen lasta perustunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä. Työ pyrki vastaamaan kahteen tutkimuskysymykseen: 1. Miten vanhemmat voivat tukea lastaan perustunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä? ja 2. Millaista tukimateriaalia Mella-pussin tulee sisältää, jotta se voi auttaa vanhempia tukemaan lasta perustunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä? Opinnäytetyö on osa ammattikorkeakoulu Novian projektia *Resursstarka barn*.

Menetelmänä tässä työssä käytettiin toiminnallista opinnäytetyötä. Työn teoreettinen viitekehys koottiin keräämällä merkityksestä teoretietoa ja aikaisempaa tutkimusta aihealueelta. Materiaali kehitettiin teoreettisen viitekehysten pohjalta. Materiaalia testasi kolme vapaaehtoista perhettä. Perheitä ja ryhmää varhaiskasvatuksen ammattilaisia haastateltiin materiaaliin liittyen lomakekyselyllä. Testien ja haastatteluiden pohjalta materiaalia kehiteltiin ja arvioitiin.

Opinnäytetyön tuloksena on *Mella-pussi* -tukimateriaalin prototyyppi. Pussi on rajattu 3–6-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Se on perustavanlaatuinen tuote eikä lasten erityistuen tarpeisiin oteta tässä työssä kantaa.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: tunnetaidot, tunteiden tunnistaminen, tunteiden nimeäminen, perustunteet, vanhemmat, materiaali, Resursstarka barn, varhaiskasvatus

BACHELOR'S THESIS

Authors: Jennifer Wiklén, Kaisa-Maria Pennanen and Nicola Martin

Degree Programme: Social Services, Turku

Title: Mella Bag at Home With the Family – Material to Parents for Supporting Their Child's Capability to Recognize and Name Basic Emotions / Mella påsen hemma hos familjen – Ett material till föräldrar för att stöda barnets färdigheter i att identifiera och benämna grundkänslor

Date: 26.4.2022 Number of pages: 52

Appendices: 14

Abstract

Children aged 3-6 actively train their emotional competence in recognizing and naming basic emotions. Learning these competences promote the child's self-esteem and other important skills. The competences don't develop on their own, but the parents have an important role in supporting their child's emotional development.

The aim of this Bachelor's thesis was to develop material that can be used by parents for supporting their child in recognizing and naming basic emotions. The work aimed at answering two research questions: 1. How can parents support their children in recognizing and naming basic emotions? and 2. What kind of support material does the Mella bag need to contain to be able to help parents in supporting their children in recognizing and naming basic emotions? The thesis is a part of the project *Resursstarka barn* at Novia University of Applied Sciences.

The method in this work was a functional thesis. The theoretical framework was built by collecting relevant theory and earlier research in the subject area. The material was developed based on the theoretical framework. The material was tested by three voluntary families. The families and a group of professionals in early childhood education were interviewed about the material with a form interview. Based on the tests and the interviews the material was further developed and assessed.

The thesis results in a prototype of the support material *Mella bag*. The bag is limited to children aged 3-6 and their parents. It is a fundamental material and children's needs of special support isn't taken a stand on in this thesis.

Language: Swedish

Key words: emotional competence, emotion recognition, naming emotions, basic emotions, parents, material, *Resursstarka barn*, early childhood education

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Arbetslivets behov, yrkespraxis och samhällsliga aspekter.....	2
1.2	Syfte och frågeställningar.....	4
1.3	Begreppsförklaring.....	5
2	Teori.....	5
2.1	Tidigare forskning.....	6
2.2	Emotionell kompetens och känslor.....	7
2.3	Identifiering och benämning av känslor.....	10
2.4	Grundkänslor.....	12
2.5	Kommunikation, delaktighet och ett fungerande samspel.....	13
3	Metod.....	14
3.1	Val av metoder.....	14
3.2	Arbetsprocessen.....	15
3.2.1	Ämnesanalys.....	18
3.2.2	Datainsamling och litteraturöversikt.....	18
3.2.3	Sammanfattning av teori i koppling till materialutvecklingen.....	20
3.2.4	Den konkreta materialutvecklingen.....	25
3.2.5	Förberedelse inför pilottest och enkätintervjuer.....	29
3.2.6	Genomförande av pilottest och intervjuer.....	31
3.2.7	Etiskt förhållningssätt och tillförlitlighet.....	34
4	Resultatredovisning.....	37
4.1	Mella påsens innehåll.....	38
4.2	Praktisk användning av Mella påsen.....	42
5	Slutdiskussion och kritisk granskning.....	44
6	Källförteckning.....	50

Bilagor

Bilaga 1	Allmänna instruktioner
Bilaga 2	Informationsblad till föräldrarna
Bilaga 3	Bruksanvisningar: Känslosituationen, Mellas lotto och Mellas minnesspel
Bilaga 4	Stora Mella
Bilaga 5	Mellas ansiktsuttryck på grundkänslkortet
Bilaga 6	Stödtext till baksidan av grundkänslkortet
Bilaga 7	Spelkort för Mellas Lotto och Mellas Minnesspel
Bilaga 8	Känslökarta
Bilaga 9	Mella utan ansiktsuttryck
Bilaga 10	Intervjuenkät till pilotfamiljer
Bilaga 11	Intervjuenkät till professionella
Bilaga 12	Följebrev till respondenterna
Bilaga 13	Litteraturöversikt
Bilaga 14	Sammanställning av forskningsartiklar

Figurförteckning

Figur 1: Arbetsprocessen.....	17
Figur 2: Mella påsen, allmänna instruktioner och infobladet.....	38
Figur 3: Känslosituationen	40
Figur 4: Mellas Lotto	41
Figur 5: Mellas Minnesspel.....	42

Tabellförteckning

Tabell 1: Sammanfattning av teori.....	24
--	----

1 Inledning

Barn i 3–6-års ålder är i den åldern då de aktivt utvecklar sina emotionella kompetenser i att identifiera och benämna grundkänslor. Identifiering av känslor betyder att hur en uppfattar sina egna och andras känslor. Benämning av känslor är att sätta ord på känslor och att kunna berätta hur en känner. Emotionella kompetenser är viktiga för barnets välbefinnande, och att lära sig identifiering och benämning av känslor främjar barnets självkänsla, problemlösningskunskaper och andra viktiga kunskaper. Kompetenserna utvecklas ändå inte av sig själva, och där har föräldrarna och andra vårdnadshavare en viktig uppgift i att stöda barnet i sin utveckling av identifiering och benämning av grundkänslor. Stöd från föräldern är av stort värde för barnet.

Detta arbete är ett funktionellt examensarbete som utformar en prototyp av stödmaterialet (senare ”material”), *Mella påsen*. Materialet är inriktat till föräldrar till barn i tre- till sex-års ålder. Med hjälp av *Mella påsen* kan föräldrarna stöda barnets kompetens i att identifiera och benämna grundkänslor i hemmet. Åldersavgränsningen är gjord då skribenterna genom teori och forskning har fått fram att det är i tre- till sex- års ålder som barn börjar förstå känslornas betydelse och behöver stöd för att lära sig identifiera och benämna dem korrekt. Examensarbetet är ett beställningsarbete som har gjorts som en del av Yrkehögskolan Novias (2020-2022) projekt *Resursstarka barn – Stöd till socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken*.

Djurvännen, *Mella*, som fungerar som huvudkaraktär i *Mella påsen*, är en av djurvännerna som har utvecklats inom bakgrundsprojektet *Resursstarka barn*. Djurvännerna används på daghemmet Lyckobo och inom Pargas stad småbarnspedagogik. De hjälper barnen med att träna sociala och emotionella kompetenser och kan användas då man jobbar i grupper eller enskilt med barnen. (Davidsson & Juslin, 2021).

Mella påsen som examensarbetet resulterar i är tänkt att kunna användas i förebyggande syfte, då risken för problem med emotionella kompetenser börjar öka eller då stödbehovet redan finns. Det är ett grundläggande material. I detta examensarbete tas inte ställning till särskilda stödbehov av barn med intellektuella funktionsnedsättningar, neuropsykiatriska störningar eller andra likadana störningar och sjukdomar, som utmanar barnets normala utveckling av emotionella kompetens. Föräldrarnas särskilda stödbehov tas inte heller i beaktande. Detta förslag för vidareutveckling diskuteras i arbetets slutdiskussion.

Mella påsen gavs till tre familjer för pilottestning. Föräldrarna fick pröva materialet med sina barn på egen hand i hemmet. Föräldrarna och barnen intervjuades genom en enkätintervju. Även professionella på området intervjuades om materialet. Genom intervjuerna fick skribenterna information om Mella påsens användbarhet på fältet och hur den stöder föräldrar i att hjälpa barnet att identifiera och benämna grundkänslor. Utgående ifrån pilottesten och intervjuerna utvecklades och utvärderas Mella påsen. Avslutningsvis diskuteras påsens brister, styrkor, utvecklingsbehov och tillämpningsmöjligheter.

Begreppen *emotionell kompetens*, *emotionell färdighet* och *emotionell kunskap* används ofta för att beskriva samma sak med några små skillnader som varierar enligt författaren. För att tydliggöra texten har skribenterna i examensarbetet valt att mestadels använda begreppet *emotionell kompetens*, men för att göra texten mer trevlig att läsa använder de sig även av de två andra begreppen. Alla dessa begrepp betyder detsamma i arbetet. Arbetets centrala begrepp beskrivs i kapitel 2 *Begreppsförklaring*.

1.1 Arbetstlivets behov, yrkespraxis och samhällsliga aspekter

Innehållet i ett funktionellt examensarbete skall hänföras till yrkesområdets centrala begrepp, position och kunskapsbas, vilket man begränsar genom avgränsningar av ämnesområdet (Vilka & Airaksinen, 2003, ss. 42-43). Uppdragsgivaren för detta examensarbete är Yrkeshögskolan Novias projekt Resursstarka barn som ovanför beskrivs. Syftet med bakgrundsprojektet var att stöda socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken (Storbacka-Järvinen, 2021). En av centrala och viktiga sätt att stöda barn i sin sociala och emotionella kompetens är att rikta stödinsatser till barnets hem (Storbacka-Järvinen, 2021, s. 16). Som Bierman och Motamedi (2015) har visat, har barn i åldern 3–6 stor nytta av stöd från vuxna i utvecklingen av emotionell kompetens. Genom att utveckla ett material som kan användas av föräldrar för att stöda barnet i att identifiera och benämna grundkänslor i hemmiljön strävar examensarbetet efter att kunna främja barnets emotionella kompetens och därmed förebygga barnets sociala utsatthet. På detta sätt är examensarbetet också kopplat till bakgrundsprojektet.

Brist på bra samspel mellan barnet och den vuxna kan leda till att barnet börjar känna sig okunnig eller otillräcklig vilket förorsakar att barnets emotionella utveckling avtar (Hwang & Nilsson, 2019, ss. 59-60). En positiv relation mellan barnet och föräldrarna är en grund till barnets trygga uppväxt och en skyddsfaktor mot barnets utvecklingsrisker (Statsrådet, 2019, s. 58). Därför är det betydelsefullt att utveckla ett material som är roligt att användas

av barnet och föräldern tillsammans, som delaktig gör både barnet och föräldern och som främjar samspelet mellan dem. Användning av elektroniska apparater har ökat under de senaste åren (Tilastokeskus, u.d.). Denna samhällseliga aspekt tar skribenterna i beaktande och strävar efter att utveckla ett material som uppmuntrar familjerna att tillbringa tid med varandra i äkta samspel utan elektroniska apparater.

På daghemmet stöds alla barns sociala och emotionella kompetens. Professionella ska uppmärksamma om det finns barn i gruppen som är i behov av mera stöd (Utbildningsstyrelsen, 2018). Inom småbarnspedagogiken kan det vara lättare att upptäcka att barn har svårigheter än vad det är för föräldrarna själva i hemmet. (Davidsson & Juslin, 2021, s. 5). Föräldrarnas och professionellas åsikter om barnets behov av stöd till utveckling kan variera, och då är planeringen av småbarnspedagogik ett bra tillfälle för att diskutera stödbehoven tillsammans (Ranta, 2020). Föräldrarnas problem och utmaningar kan även återspeglas genom barnets avvikande beteende. Social tillbakadragenhet, starka svängningar från en sinnesstämning till en annan, nedstämdhet eller våldsamt beteende mot andra barn eller mot personalen kan vara täcken på barnets behov av strakare professionellt stöd. (Lastenmielenterveystalo.fi, u.d.). Som professionella inom småbarnspedagogiken ska man genast diskutera med föräldrarna om det har uppmärksammats att ett barn har socioemotionella svårigheter. Det är viktigt att barn som har problem med sociala och emotionella färdigheter får stöd i ett tidigt skede så att de inte riskerar att bli utanför, ensamma eller mobboffer. (Davidsson & Juslin, 2021, ss. 11-13). Enligt grunderna för planen för småbarnspedagogik är det de professionellas inom småbarnspedagogik skyldighet att uppmärksamma om allt inte står rätt till i familjen och om det behövs stödinsatser. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 56). Planen hänvisar till att man som professionell skall beakta familjens stödbehov i barnets individuella utveckling och vårdfrågor samt stöda föräldrarna i sitt föräldraskap. Enligt FN:s konvention om barns rättigheter (Unicef, u.d.) har barn rätt till optimal utveckling och omvårdnad, och enligt kapitel 2 och 4§ i Lagen om småbarnspedagogik skall barnets bästa säkerställas inom småbarnspedagogik (Lag om småbarnspedagogik (540/2018)). Dessa fungerar också som en grund för detta examensarbete.

Familjer, barn och föräldrar är en relevant målgrupp för materialet. Utbildade socionomer kan idag arbeta inom småbarnspedagogik (Talentia, u.d.), och därmed är det yrkesmässigt relevant för oss skribenterna att utveckla ett material som stöder föräldrarna till barn i 3–6-årsålder och som även kan användas av professionella med barnen inom småbarnspedagogik. Examensarbetet utvecklar därmed ett material inom socionomyrket;

materialet blir användbar av socionomer i praktiken i arbetslivet, främjar socionomers yrkesutveckling och arbetslivsförmågor samt riktar sig till en av målgrupperna inom socialarbete och småbarnspedagogik.

LTH-undersökningen enligt Institutet för hälsa och välfärd (2019) har visat att 78% av föräldrarna till barn i åldern 4-år önskar stöd allmänt från professionella till barnets utveckling och uppväxt och 36% till barnets beteende och känslomässiga problem. Fler kvinnor än män är i behov av stödet. Majoriteten av respondenterna har berättat om stödbehovet till professionella, men inte alla föräldrar gör det. Orsaker till att föräldern inte berättar är bl.a. ensamhet och känslor av otillräcklighet som förälder. Majoriteten av respondenter upplever att de har fått tillräckligt med stöd från professionella. Resultatet i undersökningen stöder valet av att i detta arbete utveckla ett material som kan stöda föräldrar till barn i 3–6-årsålder i barnets utveckling, uppväxt och känslomässiga liv då stödbehovet finns. Genom att skapa ett material för familjers hem önskar skribenterna att det uppmuntrar föräldrarna att våga prata om sina stödbehov samt hitta sig till stödmaterial och stödjande information.

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet i ett funktionellt examensarbete med en uppdragsgivare på fältet har ofta en koppling till aktuell yrkespraxis och arbetslivets behov. Genom arbetet har skribenterna en möjlighet för professionell kunskapsutveckling och för att vara innovativa. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 16). Frågeställningar stöder arbetets syfte (Kananen, 2019). I detta kapitel presenteras arbetets syfte och två frågeställningar.

Syftet med examensarbetet är att utveckla ett material som kan användas av föräldrar för att stöda barnet i att identifiera och benämna grundkänslor.

Examensarbetet strävar efter att svara på följande frågeställningar:

1. Hur kan föräldrarna stöda sina barn i att identifiera och benämna grundkänslor?
2. Hurdant stödmaterial ska Mella påsen innehålla för att kunna hjälpa föräldrarna att stöda barnet i att identifiera och benämna grundkänslor?

1.3 Begreppsförklaring

Här förklaras begrepp som är centrala för innehållet i detta examensarbete. Tanken med begreppsförklaringen är att underlätta läsning och klargöra för de begrepp som används i arbetet. Begreppen som förklaras är emotionell kompetens, känslor, grundkänslor, identifiering av känslor, benämning av känslor och samreglering.

Emotionell kompetens är förmågan att förstå sina egna och andras känslor samt prata om dem. Förmågan används oftast i sociala sammanhang och den är en betydande kunskap vid problemlösningssituationer. (von Tetzchner, 2016, ss. 5, 447).

Känslor dyker upp i situationer som inger en person ett känsloläge som är betydande för hen. En känsla innefattar kroppsliga förändringar (en inre upplevelse), en handling mot något samt ett yttre känslouttryck. (von Tetzchner, 2016, s. 448). Känslor kan även kallas för emotioner (Opetushallitus, u.d.).

Grundkänslor är basala och universella känslor. Det finns sex grundkänslor som är glädje, sorg, hat/ilska, rädsla, förvåning och avsmak/avsky. (Opetushallitus, u.d.).

Identifiering av känslor är det sätt hur personen uppfattar sina egna eller en annan persons känslor. Förändringar och upplevelser i kroppen, ansiktsuttryck, röster, kontext i situationen och kroppsspråk påverkar hur en person identifierar känslor. (Peltonen & Kullberg-Piilola, 2005, s. 19).

Benämning av känslor betyder att sätta namn eller ord på sin egen eller någon annans känsla. Genom att kunna benämna känslan kan man berätta hur en känner. (Peltonen & Kullberg-Piilola, 2005, s. 18).

Samreglering är en form av samspel där båda parterna fokuserar och lyssnar på varandra samt finns närvarande för och bekräftar varandra. När föräldern finns närvarande för och stöder barnet kan barnet känna sig trygg i känslosituationer. (Folkhälsan, 2021).

2 Teori

Detta kapitel kommer att föra fram teori och forskning i enlighet med examensarbetets syfte. Kapitlet inleds med en del som framför tidigare forskning av ämnet. Kapitlet fortsätter med en teoretisk hänvisning till emotionell kompetens, känslor, grundkänslor och färdigheter i att identifiera och benämna grundkänslor. Utveckling av emotionell kompetens för barn i 3–

6-årsålder diskuteras. Det kommer även att tas upp på vilka sätt föräldrarna kan stöda barnets utveckling av identifiering och benämning av känslor samt hur kan föräldrarna stödas i att kunna stöda barnet. Kapitlet utformar en teoretisk bakgrund för materialutvecklingen i examensarbetet.

2.1 Tidigare forskning

Kapitlet hänvisar till resultaten i tidigare forskning som ger examensarbetet stöd i att utveckla ett ändamålsenligt och bra material till föräldrar för att stöda sina barns kompetenser i att identifiera och benämna grundkänslor.

Housman, Denham och Cabral (2018, ss. 5-9) påpekar att framsteg inom den neurovetenskapliga forskningen och studier inom barns utveckling har visat att barn i åldern 0 - 6 år lever i en mottagbar ålder för att utveckla sin förståelse för och i att utveckla sina kunskaper i emotionella kompetenser. För att barn skall lära sig självreglering är det viktigt att erhålla grundkunskaper i att identifiera, förstå, uttrycka och styra sina känslor. Eftersom emotionella kompetenser inte utvecklas av sig själva, kan dessa färdigheter stödas, främjas och utvecklas i relationen mellan barn och vuxen. Betoning ligger i hur viktig den vuxnas och barnets relation är för barnet för att barnet skall utveckla sina emotionella färdigheter i rätt riktning. Samreglering (*co-regulations*) lyfts upp som en viktig faktor, vilket är då den vuxna underlättar barnets situation genom att stöda och uppmuntra barnet så att barnet lättare förstår, kan uttrycka sig och hantera sina tankar och känslor i koppling till situationen. Detta kan göras i koppling med tex. diskussioner likt *Causal Talk (CT)* eller *Causal Talk in the Emotional Experience (CTEE)*. Dessa diskussioner kan föras tillsammans med barnen kring olika grundkänslor. Programmet hänvisar till att främst CTEE diskussioner som görs i direkta känslosituationer gynnar barnets utveckling i att lära sig emotionella kunskaper. Programmet tar till sist fram vikten i att den vuxna som skall stöda och uppmuntra barnet själv bör vara medveten om och förstå sina egna känslor för att kunna stöda och uppmuntra barnets utveckling i emotionella kompetens i rätt riktning.

Resultatet av studien (Housman, Denham, & Cabral, 2018, ss. 5, 17) visar att barn som erhåller träning med *Begin to..ECSEL* påvisar framsteg i utvecklingen av emotionella färdigheter. Positiv utveckling av färdigheter som att uttrycka och identifiera, att förstå och tolka innehållet i känslor framfördes. Resultaten visar på att barnen som erhöll programmets träning även utvecklade goda färdigheter i att tänka självständigt, se sina egna behov, erhöll

uthållighet, vågade lättare ta risker och klarade av frustrerande situationer bättre. Barnen i träningsprogrammet visade även större intresse för att lära sig nya saker.

Studien om hur människan uppfattar känslouttryck uppmärksammar läsaren om detaljer som att barn men även vuxna kan ha svårt med att identifiera ansiktsuttryck som är svåra att avbilda som tex. rädsla. Forskarna hänvisar efter resultatet att göra studier med fler nyanser i känslans uttryck med barn i äldre åldrar än tre-fyra år för att få mer tillförlitliga svar, därtill hade barnen svårt att ge noggranna svar. Som en tredje punkt diskuteras jämförelsen med uttrycken i smileys ikonerna och fotografierna. Studien framför att det är enbart glädje som kan jämföras med varandra på grund av att skillnaderna mellan samma uttryck kan vara för stora i och med att det är svårt att avbilda dem och att få dem att se lika ut. Ett fjärde och intressant påstående ur studien är att det finns tecken på att barn identifierar känslouttryck lättare i ansiktsuttryck avbildade av barn. (LoBue, Baker, & Trasher, 2017, s. 1129).

Enligt Wallbaum, T. et.al (2017, ss. 13-14) har barn svårare att prata om känslor om det är frågan om en negativ känsla. I studien kom det också fram att föräldrar har svårt att förstå sina barns känslomässiga tillstånd i många situationer, speciellt i situationer med negativa känslor då barnen kanske skriker och försöker visa för föräldern att hen inte är nöjd.

Enligt Bender, Pons, Harris och Rosnay (2011, ss. 342-343) har barn i åldern fyra till fem år ännu svårt att beskriva känslor som de har känt utan att det blir några missförstånd. Forskarna trodde att barnen skulle vara bättre på att beskriva känslorna exakt direkt efter en händelse men fick via studien fram att åldersgruppen är för ung. Barnen hade svårt att beskriva hur de kände sig i situationen. De beskrev situationen i det senare skedet som de just då skulle känna sig om samma situation uppstod en gång till. Studien visade att barnen betedde sig olika i den riktiga situationen och då de skulle berätta om hur de hade känt sig i situationen.

2.2 Emotionell kompetens och känslor

Emotionell kompetens betyder kunskaper som en människa behöver och använder i det dagliga livet bl.a. i sociala situationer i interaktion med andra människor. Känslor styr människas beteende och handlingar, och emotionell kompetens betyder att kunna tolka och bearbeta känslor. Att kunna tolka sina känslor är en bas för människas välbefinnande både mentalt och socialt. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 14). Emotionella kompetenser används både instinktivt och medvetet, och det är möjligt att träna sina emotionella kunskaper. Studier har påvisat att medvetenhet om och förmåga att uttrycka sina känslor samt förmåga att ta emot andras känslor ökar personens psykiska välmående. Även att kunna

identifiera och behärska sina känslor är viktiga emotionella färdigheter. (Peltonen & Kullberg-Piilola, 2005, ss. 12-13).

Barn börjar bygga upp sina emotionella färdigheter redan som spädbarn. Barns hjärna utvecklar kopplingar mellan känslor och handlingar utgående från hur föräldrarna och andra närstående människor reagerar på olika händelser, och hur de visar sina känslor. Barn läser föräldrarnas känslor genom deras gester och ansiktsuttryck, och återspeglar dem i föräldrarnas handlingar. Småbarn lär sig bl.a. att tolka andras känslor, trösta andra och vänta på sin tur (Storbacka-Järvinen, 2021, s. 6). Via känsloreaktioner visar barn t.ex. att hen är hungrig eller att hen känner sig stressad eller rädd. Uppbyggnaden av kopplingar i hjärnan mellan känslor och handlingar sker under småbarnsåldern och efter de åren kan barnet inte längre bygga upp nya modeller för emotionella kunskaper. Därmed har stöd för barnets emotionella kompetens före skolåldern en livslång betydelse för barnets sociala och emotionella liv. (Köngäs, 2019).

Emotionella färdigheter utvecklas steg för steg. En treåring kan föreställa sig hur andra känner och lär sig att trösta andra. I fyra-års-ålder lär sig barn att gömma sina känslor. En femåring kan redan benämna och identifiera olika känslor som t.ex. glädje och ilska. Den emotionella utvecklingen sker ändå i individuell takt. Alla barn är unika och lär sig i mycket olika takt hur man identifierar och benämner känslor. För barns med t.ex. neurologiska sjukdomar sker den emotionella utvecklingen långsammare än hos andra barn. Sådana barn kan även ha svårare att förstå andras känslor. Levnadsförhållanden i barnets hem har inverkan på hur barn utvecklar sina emotionella färdigheter. Alla barn får olika mycket stöd i sin emotionella utveckling i hemmet. (Opetushallitus, u.d.).

Von Tetzchner (2016, s. 464) hänvisar till att barnet har en viktig utvecklingsuppgift i att lära sig emotionella färdigheter. Hela barndomen ligger som grund för den emotionella kompetensen var av det första året i barnets liv är viktigt i fråga om förståelsen av tre grundpelare i koppling till emotioner. För det första lär barnet sig att förstå att andras känslouttryck kan påverka barnets känsloläge, för det andra att andra personer är mottagliga för barnets känslolägen och för det tredje att en persons känslor mestadels inriktas på en annan person, en plats eller ett ting. När barnet kommit till förståelse för detta kan hen utöka sin emotionella kompetens med att i första hand lära sig identifiera och benämna känslor. Barnet lär sig även att koppla ihop och förstå hur händelser, önskningar och uppfattningar hänger ihop med känsla.

Hwang och Nilsson (2019, ss. 59-60) tar upp Erikssons psykosociala teori av olika stadier. Här beskrivs vikten i att föräldrarna eller vårdnadshavarna i den första fasen visar spädbarnet tillit för att undvika misstro. Följande fas som infaller då barnet är mellan 18 månader och tre år handlar om autonomi och tvivel. Den andra fasen ligger som grund för den emotionella utvecklingen. Om barnet upplever mycket skam och tvivel kan det medföra svårigheter i att identifiera sina egna känslor. När barnet är sex år har hen igenom gått den tredje fasen då man fokuserar på initiativ och skuld. I denna fas är samspelet med den vuxna av stor betydelse för barnets utveckling vilket även ger stöd i de emotionella färdigheterna.

Småbarn har inte lika utvecklade emotionella kunskaper som äldre barn och vuxna vilkas emotionella kompetens är mognare om det inte har funnits hinder för den emotionella utvecklingen, vilket gör att vuxna och barn ofta har annorlunda känslouttryck. Småbarn kan t.ex. inte behärska sina känslor, och istället för att hålla sig lugn i en situation där starka känslor dyker upp kan barnet t.ex. börja skrika eller söndra saker. Barn upplever känslor fysiskt via sin kropp och i relation till stunden där någonting händer. Småbarn uttrycker känslor genast då hen upplever dem, och förstår inte om det är passligt att uttrycka känslan i just den situationen, eller om det vore bättre att behärska sig. Därför är det viktigt att stöda barn med sina emotionella kunskaper i vardagliga situationer där känslor dyker upp. Det är viktigt att barn får känslan av att det är okej att uppleva och visa känslor, och att lära sig att hantera dem. (Peltonen & Kullberg-Piilola, 2005, ss. 12-15).

Det är i tre till sex års åldern som barn börjar förstå hur viktigt det är att kunna visa känslor och förstår andras känslor. Detta sker i samband med att barn går över från att leka bredvid varandra till att leka tillsammans. När barn leker tillsammans övar de på många färdigheter som till exempel att benämna och identifiera känslor. I åldern tre till sex år utvecklas dessa färdigheter mycket fort, vilket betyder att det är viktigt att barn får tillräckligt mycket stöd av vuxna då det uppstår olika situationer. Då barn får stöd av trygga vuxna i handling, benämningen och identifiering av känslor får de också en stadig grund att stå på för att gå vidare i livet. När barn lär sig om känslor i tidig ålder har de även lättare med kamratrelationer och många andra sociala situationer då de går vidare från småbarnspedagogiken till förskolan och skolan. (Bierman & Motamedi, 2015, ss. 5-7).

Känslor gör människan medveten om hens värden, intressen och tankar (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 14) och möjliggör meningsfulla och hållbara mänskliga relationer (Opetushallitus, u.d.). De styr personens handlingar och reaktioner och ger personen viktig information om t.ex. hur meningsfulla och positiva hans sociala relationer är för hen. Känslor

kan t.ex. göra personen medveten om att någon mänsklig relation eller social situation inte är positiv för personens välmående eller trygghet. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 14). De syns också i interaktion med andra människor och man märker om en annan person är t.ex. sur, glad eller entusiastisk. Barns svårigheter i att hantera sina känslor kan främst märkas i leksituationer. Då ett barn har svårt att kontrollera sina känslor eller att identifiera dem kan hen känna sig förvirrad inför sin egen känsloreaktion vilket medför att hen börjar bråka med eller mobba andra. (Opetushallitus, u.d.).

2.3 Identifiering och benämning av känslor

Att identifiera känslor innebär uppfattningar av sina egna och andras emotioner och känsloläge. Då barnet kan identifiera känslor kan hen förstå dem och sig själv bättre samt lära sig att benämna dem och använda känslord i sitt språk. Då har barnet möjlighet att berätta om hur hen känner eller reflektera andras känslor. (Peltonen & Kullberg-Piilola, 2005, s. 19).

Det finns många positiva saker med att barn lär sig identifiera och benämna känslor. Hit hör t.ex. att de har lättare att utveckla kunskaper för att klara av problemlösning och vet hur de ska hantera sina känslor i olika situationer. Att kunna identifiera och benämna känslor stöder även barnets självkännet och självförståelse. Redan från födseln upplever och uttrycker barn grundkänslor och ju äldre barn blir desto lättare har de att förstå känslor. De får en bättre bild av vilka olika känslor som finns och i vilka kroppsdelar känslorna kan kännas. Barn får lära sig hur de kan benämna känslor och i hurdana situationer olika känslor kan uppstå. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 20).

Von Tetzchner (2016, s. 464) beskriver situationer likt med forskningen av LoBue, Baker och Trasher (2017) om hur barn sämre identifierar känslouttryck likt rädsla, sorg och vrede i jämförelse med glädje. Scherer säger enligt von Tetzchner (2016, s. 464) däremot att barn bättre känner till vrede i koppling till röster för att arga röster är så starka.

Känslor förknippas till händelser som mindre barn kan ha svårt att identifiera enbart utgående i från ansiktsuttryck. Då situationen kan hänges med en förklaring, har barnet lättare att identifiera känslan i fråga. Då barnet är i tre-fyra års ålder klarar hen av att koppla ihop situation med känsla och vid fem års ålder finns det förståelse för vilken orsaken till känsloläget är. I och med denna inlärningsprocess bevisas det faktum att barnet lär sig identifiera och förstå känslolägen utgående i från den angelägna situationen och barn tränar dessa i sociala och givande situationer. (von Tetzchner, 2016, s. 464).

Föräldrar och professionella inom småbarnspedagogik kan stöda barn i att lära sig identifiera och benämna känslor genom att benämna känslorna med ord. Det är viktigt att som professionell inom småbarnspedagogiken och som förälder prata om olika känslor med barnen alltid då det uppstår situationer. Också med de yngsta barnen på daghemmet är det viktigt att prata om känslorna även fast de inte ännu har lärt sig att benämna känslor. Ett exempel kan vara att ett barn stöter sig och börjar gråta. Då kan den vuxna som ser situationen trösta barnet och säga att hen märker att barnet blev ledsen. En annan situation kan vara när daghemmet går till en park för att leka och går över vägar där det kör bilar. Då kan den vuxna fråga av barnet om hen blev glad när de gick till parken eller kände sig rädd när bilen plötsligt körde fort förbi. Genom att sätta ord på känslor kan de vuxna stöda barn i att förstå sina känsloreaktioner och -upplevelser. Barn lär sig känslor och får känslan av att bli sedd, hörd och förstådd. Barnet får även stöd i att lugna ner sig om det har uppstått starka känsloreaktioner. När vuxna sätter ord på barns känslor kommer de även lättare ner på barnets nivå och har lättare att fokusera på just det barnet. Det här främjar även interaktionen mellan barnet och föräldern. (Pöyhönen & Livingston, 2020, ss. 20-21).

Neuvokasperhe.fi (2020) uppmuntrar föräldrar till att försöka få sina barn intresserade av de känslor som olika figurer i barnprogram eller -böcker uttrycker. En gemensam läsestund t.ex. kan vara ett nyttigt tillfälle för barnet att lära sig identifiera och benämna känslor i olika situationer och kontext. Läsestunden gör det även möjligt för barnet att kunna prata om känslorna i stunden med sin förälder. Som fråga till barnet kan föräldern använda t.ex. ”Hurdana känslor har figurerna och varför de känner så?”. Enligt Neuvokasperhe.fi kan föräldrarna stöda barnets kunskaper i att identifiera och benämna känslor genom att prata om känslor med barnet, och även ärligt visa och prata om sina egna känslor och förklara för barnet varför just de känslorna dök upp.

Enligt Seppänen (2021, ss. 44-45) identifierar vi känslor med hjälp av våra tidigare erfarenheter i koppling till känslorna. För att kunna identifiera och benämna känslorna på rätt sätt bör vi tillåta oss att både känna och godkänna de vi känner. Som stöd kan kroppens egen reaktion vara till hjälp. Det är viktigt att ge vår kropp tid att reagera för det känsloläget som är på väg. Seppänen hänvisar till att stanna upp, ta sig tid för att känna hur det känns i kroppen och därefter känna efter var i kroppen det känns. När vi registrerat dessa kan vi benämna känslan. I situationer då vi känner oss osäkra hur vi känner, kan vi träna det här genom att hitta en plats där vi kan lugna ner oss och känna efter vad vår kropp försöker berätta för oss.

2.4 Grundkänslor

Det finns sex grundkänslor: glädje, sorg, ilska/hat, rädsla, förvåning och avsky/avsmak. Grundkänslor är universella dvs. de upplevs och identifieras lika över hela världen. Dessa känslor har ofta en konkret orsak och dyker upp i stunden. Dessutom finns det andra *emotioner* som innebär två eller flera grundkänslor som t.ex. skam, kärlek, pinsamhet och avund. Man kan prata om emotioner i stället för känslor för att känsloupplevelsen ofta är en övergripande känsla i kroppen och i sinnet. Känslor är kortvariga och man kan uppleva många känslor under en dag. Sinnesstämningar är mer långvariga och innefattar flera olika känslor. (Opetushallitus, u.d.).

Det är betydelsefullt för barnets vidareutveckling och självkänedom att lära sig veta hurdana olika känslor som finns och hur olika känslor kan beskrivas och benämnas. När barnet har det roligt och ler är det lätt att bekanta sig med *glädje*. Glädje berättar att en människa gör någonting som hen upplever viktig eller som hen tycker om eller är intresserad av. Det kan även berätta att personen njuter av någonting. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 51). Vi visar som sagt glädje genom att le eller skratta, när vi är ensamma eller tillsammans med någon och det kan kännas som en bubblande känsla i hela kroppen. För att vi ska kunna känna oss glada behöver vi hitta stunder med kort eller lång lycka som matar känslan glad. Kort lycka kan jämföras med tex. vår födelsedag då vi får paket och lång lycka upplevs då vi lär oss ngt nytt, tex. att cykla. (Funck, 2015, ss. 25, 29, 31).

Barn kan känna sig ledsen när t.ex. ett annat barn inte vill leka med barnet, när barnet känner sig ensam eller när barnets leksak går sönder. *Sorg/ledsen* beskriver besvikelse, hjälplöshet eller förlust av en viktig sak. En ledsen person ler inte och kan gråta. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 65). Sorg berättar även för andra att vi kan behöva stöd och tröst. När vi är ledsna är det bra att gå igenom situationen för att vi själva men även andra skall förstå varför vi är ledsna och för att hitta sitt eget sätt tillbaka från känslan ledsen. (Funck, 2015, ss. 65, 69, 71).

Människor reagerar ofta till *ilska/arg* genom att attackera en annan person antingen fysiskt eller verbalt, även om man inte menar att skada. Genom ilska får personen veta om att hen har blivit sårad eller behandlad orättvist eller ojämnt. Känslan kan få människan att försvara sig eller sina värden. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 77). Barnet kan känna sig arg när andra tar barnets leksaker eller när barnet inte får ha eller göra någonting hen skulle vilja ha eller göra. När vi känner ilska bör vi lära oss hur vi skall hantera situationen så vi inte sårar

någon annan och hur vi på bästa sätt kan lösa situationen utan att attackera motparten. (Funck, 2015, s. 21).

Rädsla är en känsla som dyker upp när personen känner sig otrygg eller är i behov av att bli tröstad. Barnet kan känna sig rädd av mörkret i sitt rum på natten och en reaktion till det är känslan av att inte vilja vara ensam. Rädslan kan dyka upp även när barnet förlorar sin förälder i butiken fast det är bara för en stund. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 94). Rädsla kan även beskrivas som ett sätt för vår kropp att varna oss för ngt som är farligt, vilken kan hjälpa oss att stanna still, fly eller försvara oss. Då vi upplever en situation som vi tidigare erfarit som farlig ger rädsla oss varningssignaler. I en sådan situation krävs träning för att komma vidare. Som exempel kan nämnas när vi lär oss ngt nytt och vi misslyckats, då kan det vara svårt att försöka igen. Genom information kan vi hålla rädslan borta. (Funck, 2015, ss. 40-47).

När någonting överraskande, oväntat och oförutsägbart händer kan barnet känna sig förvånad. *Förvåning* dyker upp när en människa befinner sig i en situation där hen inte genast vet hur hen borde tänka eller agera. När ett barn blir förvånad kan hen känna sig otrygg och t.o.m. skrämmd. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 26). Ett exempel på en situation där barn kan känna sig förvånad är när ett annat barn plötsligt säger att hen inte längre vill leka med barnet eller när föräldrarna plötsligt börjar bråka med varandra. Förvåning kan lära oss nya saker som genom överraskningar, vilket vi både kan ge och få. (Funck, 2015, ss. 72, 76).

Avsky är en känsla som berättar för människan att hen inte tycker om någonting, någonting sårar hens värden eller någon beter sig på ett obehagligt sätt. Barn kan känna avsky när hen äter någonting hen inte gillar eller när andra barn mobbar ett annat barn. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 86). Med andra ord ger avsky oss signaler som hjälper oss att undvika sådant som kan göra oss eller andra illa. Då vi känner avsky kan vi visa det genom att tex. grimasera eller visa tungan. (Funck, 2015, ss. 58-59).

2.5 Kommunikation, delaktighet och ett fungerande samspel

Kommunikation är en del av ett samspel där samspelesparterna använder sig av ett gemensamt språk. Ibland kan det även finnas stunder där språket inte är ett talat språk utan personen använder sig av tex. kroppsspråk, gester, uttryck eller grimaser. Dessa stunder är ofta kopplade till olika känslolägen. (Martikainen & Laine, 2021). Då människan kommunicerar framför hen sina tankar, historier, önskningsar, idéer och känslor till en eller fler personer (von Tetzchner, 2016, s. 10).

Ett samspel uppkommer då två eller fler personer möts. Då ett fungerande samspel genomförs krävs det att motparten genuint är närvarande och intresserar sig för vad samspelets parter vill säga. Med andra ord uppnås ett fungerande samspel då parterna visar varandra att de har tid för att föra en dialog, att båda parterna har möjlighet att dela med sig av information, parterna kan be eller fråga något av varandra men även ge varandra svar. (Burakoff, 2017). Med ett bra samspel tillsammans med den vuxna förebyggas situationer då barnet kan känna sig otillräcklig och okunnig vilket kan leda till att barnets emotionella utveckling avtar (Hwang & Nilsson, 2019, ss. 59-60).

Att få sin röst hörd är en viktig faktor som möjliggör delaktighet för barn. Barn kan vara delaktiga i många olika situationer och på många olika sätt. Barnet kan delaktiggöras i vanliga vardagliga situationer i hemmet eller i småbarnsfostran. Delaktighet innebär att bli hörd och att få information som är relevant för barnet i relation till barnets ålder och mognadsnivå. Den innebär också att få bestämma över saker som barnet är tillräckligt mogen att bestämma över. (Kunskapsguiden, u.d.).

Vuxna och barn ser saker på olika sätt. För att göra barnet delaktig i frågor som rör barnet kan man försöka diskutera med barnet eller t.ex. ge barnet pennor och papper så att barnet får rita sina tankar. Det kan vara lättare för barnet att berätta utgående ifrån det som hen har ritat. Det viktigaste för barnet är att man använder ett sådant språk, då man som vuxen pratar, att barnet förstår och att hen känner sig trygg när hen deltar i diskussion om ämnen som inte alltid är så lätta. (Statsrådet, 2019, ss. 103-104).

3 Metod

I detta kapitel redogörs för metodvalet i examensarbetet samt processen för hur arbetet har utförts. Arbetsprocessen för materialutveckling framskrider från ämnesanalys till slutdiskussion. Kapitlet innehåller en tabell och en figur som synliggör textens innehåll.

3.1 Val av metoder

Metoden i detta arbete är *ett funktionellt examensarbete*. Vilka och Airaksinen (2003, s. 51) hänvisar till att producera en konkret slutprodukt till ett funktionellt examensarbete, vilken kan kopplas både genom teoretiskt budskap och visuell formgivning till bakgrundsprojektet. Detta stöder metodvalet i detta arbete; ett funktionellt examensarbete valdes för att det är en passlig metod för att kunna skapa ett nytt material till projektet Resursstarka barn. Som grund

för materialutvecklingen samlades relevant teori och forskning. För att kunna testa materialet med målgruppen, dvs. föräldrar och barn, valdes metoden *pilottest*, och för att kunna utreda målgruppens och professionellas åsikter om materialet, valdes metoden *enkätintervju*. Respondenterna valdes genom *bekvämlighetsurval* (familjer) och *ändamålsenligt urval* (professionella).

Enkätintervju valdes eftersom examensarbetsprocessen är tidsbegränsad samt för att en enkätintervju är ett rekommenderat sätt att utreda respondenternas åsikter vid individuella intervjuer i funktionella examensarbete. Därtill ger enkätintervju tillräckligt med vägledande data från respondenterna som funktionella examensarbeten eftersträvar. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 63). Pilottest genomfördes för att kunna ta reda på materialets användbarhet och funktion i praktiken bland målgruppen. Förberedelse inför och genomförande av pilottesten och intervjuerna kan läsas mer utförligt i kapitel 4.2.5 och 4.2.6.

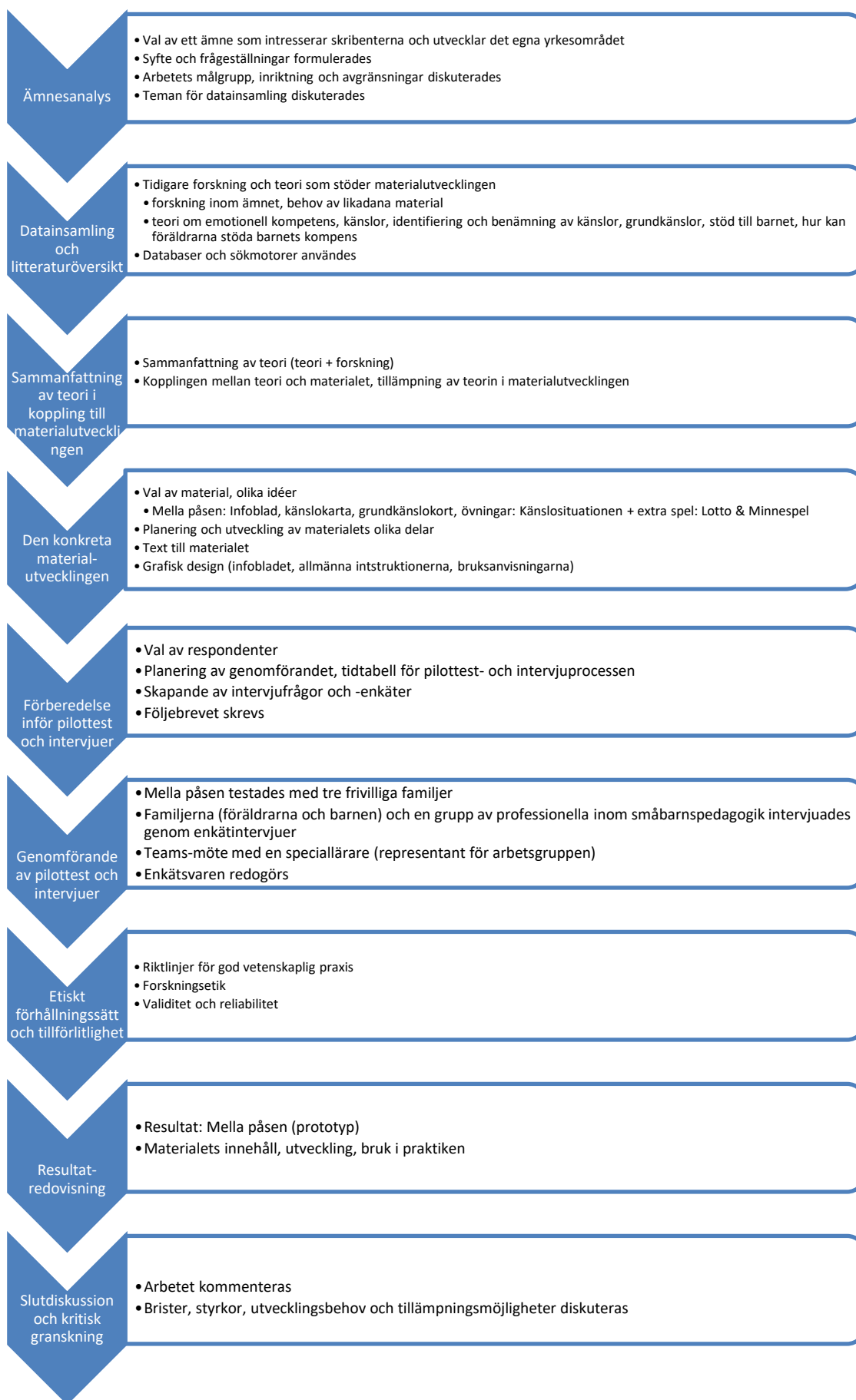
Familjer som respondenter valdes genom *bekvämlighetsurval*. Denna urvalsmetod valdes för att den är passlig i småskaliga och tidsbegränsade forskningsprojekt, enligt Denscombe (2014) i *Forskningsstrategier* (u.d.). Faktum är att examensarbetsprocessen är tidsbegränsad, vilket gör det omöjligt för detta arbete att omfatta en större urvalsprocess för respondenter. Typiskt för *bekvämlighetsurval* är att välja testfamiljer som är närmast till hands enligt Denscombe (*Forskningsstrategier*, u.d.).

Professionella inom småbarspedagogik valdes som respondenter genom *ändamålsenligt urval* eftersom enligt Denscombe (2014) i *Forskningsstrategier* (u.d.) är den en passlig urvalsmetod då skribenterna vill samla bästa möjliga information från personer som är bekanta med och erfarna inom ämnesområdet. Tanken med valet av respondenterna var att de kan ge arbetet så stort värde som möjligt.

3.2 Arbetsprocessen

Kapitlet redogör för processen för examensarbetets materialutveckling steg för steg. Processen startade med en ämnesanalys och fortsatte till en datainsamling av relevant teori och tidigare forskning inom ämnesområdet samt litteraturöversikt. Sedan skrevs teorin och sammanfattades i koppling till materialutvecklingen. Arbetet fortsatte med en idé fas och utveckling av det konkreta materialet. Sedan framskred processen till förberedelser inför och genomförande av pilottest och enkätintervjuerna. Efter pilottest och intervjuerna utvecklades och utvärderades materialet och arbetet granskades. Etiskt förhållningssätt och tillförlitlighet diskuteras också i kapitlet. Utveckling och granskning av det skapade materialet redovisas

inte i detta kapitel (4.2) utan de redovisas i kapitel 5: *Resultatredovisning* och i kapitel 6: *Slutdiskussion och kritisk granskning*. Arbetsprocessen visualiseras i figur 1: *Arbetsprocessen*, som finns nedan. I figuren ingår kapitel 4.2, 5 och 6.



Figur 1: Arbetsprocessen

3.2.1 Ämnesanalys

Enligt Vilkka och Airaksinen (2003, ss. 23-26) är *en ämnesanalys* vanligen det första steget i arbetsprocessen i ett funktionellt examensarbete. I ämnesanalysen förespråkar författarna till att välja ett ämne som intresserar och motiverar skribenterna att hitta ny kunskap som gynnar det egna yrkesområdet och den egna professionella karriären. Under ämnesanalysen formulerades detta examensarbets syfte och frågeställningar samt diskuterades arbetets målgrupp, inriktning och avgränsningar. Även relevanta teman för insamling av teori och forskning diskuterades. Denna diskussion styrde datainsamlingen och litteraturöversikten.

Idén till detta examensarbets ämnesval har börjat i Yrkehögskolan Novias projekt Resursstarka barn (2021) som arbetet kommer att utveckla ett material till. Skribenterna startade arbetsprocessen med att läsa materialen *Resursstarka barn - stöd till socialt utsatta barn inom småbarnspedagogiken* (Davidsson & Juslin, 2021) och *Faktorer som bidrar till att på ett framgångsrikt sätt stöda barns sociala och emotionella färdigheter* (Storbacka-Järvinen, 2021). Utgående ifrån denna kunskap och via samarbete med varandra och projekthandledarna kom skribenterna fram till att fokusera på barns kompetens i att identifiera och benämna grundkänslor och stöda föräldrarna i att stöda sina barn i dessa kompetenser. Materialet valdes att utvecklas till familjers hemmiljö. Först tänkte skribenterna fokusera på hur kan föräldrar stöda barnets självkänsla genom att förstärka barnets emotionella kompetens, men då skulle ämnesområdet blivit för bred. Då valdes att avgränsa ämnet till bara de två emotionella kompetenserna, identifiering och benämning av känslor. Dessa två emotionella kompetenser utgör en grund för barnets utveckling av självkänslan. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 20). Arbetslivets behov och yrkeskulturmässiga aspekter diskuterades också, men de beskrevs redan i kapitel 1.1: *Arbetslivets behov och yrkespraxis*.

3.2.2 Datainsamling och litteraturöversikt

Från ämnesanalysen fortsatte processen till datainsamling och litteraturöversikt. Temaområden som teori och forskning söktes inom var emotionella kompetenser, barns utveckling av emotionell kompetens och känslor. Mer specifikt söktes teori om grundkänslor, identifiering och benämning av känslor, hur barn utvecklar dessa två kompetenser, hur vuxna kan stöda barn i denna utveckling samt hur föräldrar kan stödas i att kunna stöda sina barns utveckling av identifiering och benämning av grundkänslor. Enligt Vilkka och Airaksinen (2003, s. 42) skall det utvecklade materialet vara nära anknutet till den teoretiska kunskapsbakgrunden och alla val i arbetet skall kunna motiveras utgående

ifrån arbetslivets behov och det egna områdets yrkespraxis. Genom att skapa ett nytt material kan skribenterna utveckla den egna yrkeskulturen. Utgående ifrån denna kunskap har skribenterna i detta arbete kritiskt förhållit sig till den sökta teorin, förklarat examensarbetets centrala begrepp och diskuterat Mella påsens samhällliga och arbetslivsmässiga aspekter utgående ifrån teori och tidigare forskning. Vi skribenterna har strävat efter att samla in sådan litteratur och tidigare forskning som ger en fördjupad teoretisk bakgrund för materialutvecklingen.

För att kunna ta reda på teori och forskning som redan finns inom ämnet har vi sökt litteratur från olika databaser, relevanta böcker och andra relevanta källor. Skribenterna har använt sig av databaserna Eric och EBSCO och sökt relevanta källor även från PubMed.gov, men valde inga artiklar från den för att artiklarna inte besvarade på arbetets syfte och frågeställningar. Litteratur söktes även direkt från Google och Microsoft Bing, men källornas tillförlitlighet från dem granskades. Relevanta böcker söktes från sökmotorerna Vaski.finna.fi och Helle.finna.fi. Sökord som användes är *social och emotionell kompetens*, *emotionella färdigheter*, *tunnetaidot*, *lapsi*, *emotional expressions*, *preschooler* och *children*. Även *emotion identification* och *emotion recognition* användes, men inga artiklar valdes med dessa sökord. Sökord användes på svenska, finska och engelska. *Litteraturöversikt* (bilaga 13) visar datumet för sökningen samt ifrån vilken källa och med vilka söktermer och sökfraser vi har sökt litteraturen. Den visar även antalet träffar, vilka avgränsningar har gjorts, antalet träffar efter avgränsningen och antalet valda artiklar. Litteraturen som har hittats från andra dokumentets källförteckning presenteras inte i litteraturöversikten, men de finns med i källförteckningen. *Sammanställning av forskningsartiklar* (bilaga 14) visar de valda forskningsartiklarnas publikationssår och -land, författare, titel, syfte, metod, design och urval, resultat samt styrkor och begränsningar. Tabellen har stött skribenterna i att klargöra vilka forskningar som är relevanta i koppling till examensarbetet och varför samt sammanfattat forskningarnas centrala innehåll i relation till varandra.

Efter datainsamling och litteraturöversikt skrevs arbetets teoretiska referensram vilket kan läsas i kapitel 3 *Teori*. Mer teori som ger arbetet en samhälllig aspekt och visar behovet av materialet i arbetslivet finns skrivet i kapitel 1.1 *Arbetslivets behov, yrkespraxis och samhällliga aspekter*.

3.2.3 Sammanfattning av teori i koppling till materialutvecklingen

Den teoretiska utredningen har sammanfattats i koppling till hur arbetet har kommit fram till slutmaterialet i enlighet med syftet och frågeställningarna. Kapitlet sammanfattar alltså den teorin som utnyttjades i utvecklingen av materialet. I slutet av kapitlet finns en tabell (tabell 1) som synliggör textens innehåll.

Emotionell kompetens innebär bl.a. att kunna visa och uttrycka, benämna och identifiera och behärska sina känslor och att kunna tolka andras känslor. Genom känslor får vi information om våra tankar, värden och önskemål. Det finns sex grundkänslor som är glädje, sorg, ilska, rädsla, förvåning och avsky, och andra emotioner som är blandningar av två eller flera grundkänslor, som t.ex. avundsjuka eller nedstämdhet.

Barndomen är en viktig fas i människans liv för utveckling av emotionell kompetens. Emotionell kompetens utvecklas stegvis och utveckling av olika emotionella kunskaper bildar en bas för utveckling av följande kunskaper. Emotionell kompetens behövs i det dagliga livet inom livets olika områden. Den stöder personen i att tolka och förstå sina och andras känslor, i att uttrycka sina känslor på ett passligt sätt och i att bearbeta sina känslor och känsloreaktioner i olika situationer.

Barn börjar utveckla sin emotionella kompetens från födseln och redan nyfödda barn känner grundkänslor. Före skolåldern utvecklar barn kopplingar i hjärnan mellan känslor och handlingar utgående ifrån vårdnadshavarnas känsloreaktioner och ansiktsuttryck och hur de hanterar sina känslor. Småbarn kopplar känslor starkt till händelsen och stunden där känslan dyker upp och känner känslor som fysiska upplevelser i kroppen. Därför kan det vara svårt för småbarn att identifiera känslor utgående ifrån bara ansiktsuttryck. Glädje är en lättare känsla för barn under skolåldern att identifiera bara utgående ifrån ansiktsuttryck än starkare känslor, som ilska och rädsla. Ilska och rädsla är lättare för barn att identifiera genom både känslan i kroppen, berättelser om känslan och ansiktsuttryck.

Flera studier har visat att barn som får stöd från föräldrarna till utveckling av emotionella färdigheter har bättre förutsättningar för denna utveckling än barn som inte får stöd. I detta examensarbete ligger fokus på hur föräldrar kan stödja sina barn i att identifiera och benämna grundkänslor. Genom att lära sig identifiera och benämna känslor kan barn lära sig andra viktiga kunskaper som problemlösningskunskaper, känslohantering och att behärska sina känslor. Denna inläring stöder även barnets självkännet och självförståelse som är viktiga färdigheter bl.a. för barnets självuppskattning. Positiv bekräftelse och tillit kan

förebygga misstro och svårigheter i att identifiera och benämna känslor. I samspelet med vuxna kan barnet känna sig kunnig och tillräcklig. Föräldrar kan stöda barnets färdigheter i att identifiera känslor och benämna dem genom att t.ex. sätta ord på barnets känslor, hjälpa barnet lära sig känslor med hjälp av leksaker eller figurer i böcker eller öppet prata om och förklara sina egna känslor i olika situationer.

Följande faktorer i koppling till studierna är relevanta att tänka på i utvecklingen av ett material för föräldrar som vill stöda sina barns färdigheter i att identifiera och benämna känslor. Föräldrarna gynnas av att ha kunskap i att uppmuntra och stöda sina barn genom samreglering, att ha förutsättningar för att kunna gå diskussioner samt ha förståelse för sina egna känslor. Det är bra att uppmuntra barnet till att uppmärksamma alla känslor för att gynna känsloutvecklingen genom stöd av vuxna samt genom träning i samverkan med andra. För själva materialutvecklingen i detta arbete ger studierna även svar som tyder på att det finns orsak och nytta i att träna emotionella färdigheter i åldern tre till sex år då barnen fortfarande behöver stöd och är mottagliga i att träna emotionella kompetenser. Basen för känsloutveckling ligger i att träna identifiering och benämning av känslor för att kunna utveckla följande färdigheter som tex. självreglering. Barn kan ha nytta av att träna känslouttrycken med hjälp av bilder eller fotografier på riktiga barn. Bra är att ta hänsyn till att känslor med större variation än glädje och ilska kan vara svåra för barnen att både identifiera och känna igen i en lägre ålder än sex år. Pga. tidsbegränsningen i detta arbete har vi inte använt oss av känslkort med foton på riktiga barns känslouttryck.

Teorin tar upp fakta över att föräldrarna själva kan vara blinda för det emotionella stödbehovet som barnet kan ha och att det ofta syns lättare under vardagen i småbarnspedagogiken. Detta bevisar vikten av pedagogernas uppgift i att ta upp detta med föräldrarna och ge dem ett alternativt stöd i form av vår Mella påse. Hur materialet kan introduceras till föräldrarna och barnen kan läsas i kapitel 6: *Slutdiskussion och kritisk granskning* och även i kapitel 5: *Praktisk användning av Mella påsen*.

I hemmet kan det uppkomma situationer där föräldrarna kan ha svårigheter i att både förstå och identifiera barnens känslor på grund av att barnet inte själv har kunskaper i att identifiera och benämna sina känslolägen. Här vill skribenterna stöda föräldrarna med Mella påsens innehåll genom att Mella och Mellas känslouttryckskort kan ge barnet möjligheter att i första hand visa på bilderna och sedan kunna benämna känslor efterhand. Då har även föräldern lättare att fortsätta diskussionen kring känsloläget och stöda barnet i att lära sig identifiera och benämna sitt känsloläge.

Teorin hänvisar även till att föräldrarna skall förstå sina egna känslor och känsloläge samt inse vad som orsakar känsloläget för att vara kompetent att stöda barnet. Vi har valt att inte fokusera på detta men önskar att materialets basinformation kunde ge föräldrarna det stöd som krävs för att stöda sina barn och även hitta källor där de kan få ytterligare information om emotionella kompetenser. Det är bra att fokusera på hur föräldrarna lättare kunde få medel att förstå de situationer då barnet har svårt att förklara sitt känsloläge, vilket Mellas grundkänslkort har för avsikt att göra. Basinformationen och själva arbetsmaterialet gynnar samregleringen mellan föräldern och barnet. Då föräldern stannar upp för att lyssna på barnet, ger barnet tid och stöda barnet inger det förtroende och trygghet. Då får barnet förstå att hans känslor och situation är viktig, vilket stöder barnet i att identifiera och benämna sina känslor. Information inger inte bara trygghet för barnet, utan även för föräldrarna. Därför har skribenterna valt att ett informationsblad ingår i materialet som ger föräldrarna teoribaserad information om ämnen som är centrala i materialet. I materialet hänvisar skribenterna även till projektets Resursstarka barn hemsidor där föräldrarna vid behov kan hitta mera information om barns emotionella kompetenser och socioemotionella utveckling.

Teori om hur föräldrarna kan underlätta barnets svåra känslolägesituationer har använts i Mella påsen. Det vill säga; då skall föräldern ge tid för barnet att lugna ner sig, tid för att lyssna på barnet vad hen vill säga eller visa och ge barnet alternativ för att klara av situationen och komma vidare. Det är viktigt att känsloläget bearbetas i direkta känslosituationer för att barn i 3–6-årsålder upplever känslor starkt i stunden, men när barnet känslomässigt befinner sig i en svår situation och inte genast kan identifiera och benämna sin känsla är det viktigt att ge hen tid för att känna efter. Det finns teori som hänvisar till att det är till nytta för barnet att ge hen möjlighet att lugna ner sig och få samla sig. Barnet kan delaktiggöras i situationer t.ex. genom att diskutera med hen om var i hemmet kan det finnas en lugn plats för hen att lugna ner sig. Genom att delaktiggöra barnet i situationer och händelser som berör hen, visar den vuxna att barnets tankar, känslor och situation är viktigt. Förståelse för barnet är viktigt.

Avslutningsvis hänvisar CASEL (2020) till teori om att emotionell träning kan göras på flera arenor. En av träningsarenorna är barnets hem där barnet får träna tillsammans med och med stöd från föräldrarna. Det här påvisar att det är viktigt att även föräldrarna uppmärksammar barnets utveckling av emotionell kompetens i hemmet. Mella påsen kan vara som hjälp i detta arbete. Karlsson (2021) diskuterar om ett materialpaket för hemmet, vilket kunde stöda föräldrarna i deras uppgift att uppfostra sina barn till att få god emotionell kompetens. Även denna diskussion stöder examensarbetets tanke i att utveckla Mella påsen för att ge

föräldrarna ett verktyg för att stöda barnet och att Mella påsen skulle stöda barnets utveckling i kompetensen i att identifiera och benämna grundkänslor.

Tabell 1: *Sammanfattning av teori* redovisar hur teorin stöder materialutvecklingen. Den visar den sökta teorins relevans i koppling till examensarbetets syfte och frågeställningar. I tabellen ingår teori från kapitel 3 och 4.2.3. Tabellen är gjord för att kunna säkerställa att teorin på bästa möjliga sätt stöder materialutvecklingen och att alla relevanta synpunkter tas i beaktande. Den första kolumnen sammanfattar allmänt teori om emotionell kompetens, känslor och identifiering och benämning av känslor. Den andra kolumnen innehåller teori som motsvarar examensarbetets första frågeställning och den tredje kolumnen motsvarar arbetets andra frågeställning.

Tabell 1: Sammanfattning av teori

Vad är emotionell kompetens, känslor samt identifiering och benämning av känslor?	Hur kan föräldrarna stöda sina barn i att identifiera och benämna grundkänslor?	Hur kan föräldrarna stödas för att kunna stöda barnet i att identifiera och benämna grundkänslor?
<ul style="list-style-type: none"> - em. komp. behövs i dagliga situationer (bl.a. sociala liv) - em. komp. innebär bl.a. att behärska, identifiera och benämna känslor - barndom en viktig fas för utveckling av emotionell kompetens, utvecklingen startar vid födseln - em. komp. är en grund för vidareutveckling - småbarn återspeglar vuxnas sätt att visa och hantera sina känslor och bildar kopplingar mellan känslor och handlingar i hjärnan, kopplingarna finns kvar över livet - småbarn känner känslor i stunden och strakt som upplevelser i kroppen - känslor eller emotioner ger info om människans värden och intressen - grundkänslor är universella och de är <i>glädje, ilska, sorg, rädsla, förvåning</i> och <i>avsky</i>, finns även andra emotioner, redan spädbarn känner grundkänslor - identifiering av känslor är en förutsättning för bl.a. självkännet och problem-lösningskunskaper 	<ul style="list-style-type: none"> - stöd, positiv bekräftelse och tillit från föräldrarna - sätta ord på barnets känslor och hjälpa barnet att lära sig känslord - prat om leksakers känslor i samband med lek eller figurers känslor i barnprogram och -böcker - öppen diskussion om känslor - att föräldern ärligt visar, pratar om och förklarar sina egna känslor till barnet - interaktionen, samreglering och samspel mellan föräldern och barnet - delaktighet - att prata om känslor direkt i den situationen då de kommer upp - då föräldern stannar upp för att lyssna på barnet, ge barnet tid och stöda barnet inger det förtroende och trygghet, då får barnet förstå att hans känslor och situation är viktig - viktigt att ge barnet tid för att känna efter, lugna ner sig och få samla sig efter en svår känslosituation, föräldern kan tillsammans med barnen komma överens om var i hemmet det finns en trygg och lugn plats för barnet samt hur de gör då det uppkommer en svår situation - möjlighet för barnet att först visa på känslbilder och sedan benämna känslor - att förklara en känslosituation tillsammans med ett ansiktsuttryck 	<ul style="list-style-type: none"> - pedagoger kan ta upp barnets stödbehov med föräldrarna och ge dem alternativ för stödformer - då barnet kan först visa på känslbilder och sedan benämna känslor kan föräldern ha lättare att fortsätta diskussionen kring känsloläget och stöda barnet i att lära sig identifiera och benämna sitt känsloläge - förståelse för sina egna känslor och för vad som orsakar barnets känsloläge - förståelse för emotionell kompetens och barns utveckling av identifiering och benämning av grundkänslor - basinformation om arbetsmaterialets ämnesinnehåll gynnar samregleringen mellan föräldern och barnet - främja föräldrarnas förståelse för barnet genom Mella påsen - utveckla stödverktyg till föräldrarna som stöder dem att uppmärksamma barnets utveckling av emotionella kompetenser i hemmet

3.2.4 Den konkreta materialutvecklingen

Efter datainsamling och litteraturöversikt samt efter att ha sammanfattat teorin och funderat kring hur teorin kan utnyttjas och tillämpas i materialutvecklingen kom arbetet till en idé fas och skribenterna började utveckla det konkreta materialet. Skribenterna hade flera olika idéer för det konkreta materialets utformning. Olika idéer för materialets innehåll, uppbyggnad och funktion i praktiken diskuterades och efter planering skapades materialets olika delar.

Grundkänslkort i någon form som material hade skribenterna i tanken ända från början. Skribenterna sökte bildkort för grundkänslor ur Papunet bildbank (u.d.) och hade även i tankarna att ta fotografier på barns ansikte då barnen skulle visa känslorna. LoBue, Baker och Trasher (2017) påstår att barn kan ha nytta av att träna känslouttryck med hjälp av bilder eller fotografier på barn. På grund av examensarbetets begränsade tid kom skribenterna ändå till slutsatsen att inte använda tid för att först hitta tillgängliga barn och sedan fotografera barnen. En risk var även att barnen missförstår de känslor som skribenterna skulle vilja få dem att uttrycka eller uttrycker en ”fel” känsla. Även Houseman, Denham och Cabral (2018) beskriver fotografier som svårtolkade och att modellen för fotografierna kan ha svårt att utforma uttrycket rätt. Tanken var att utveckla ett nytt material till den egna yrkeskulturen och därför valde skribenterna att inte använda färdiga bildkort utan skapa sina egna.

En idé som skribenterna hade för examensarbetets slutprodukt var att använda olika färger för att beskriva de olika grundkänslorna. En tanke var att skapa färgkort som kunde användas som ett märke att sätta på den kroppsdel där man känner av en viss känsla i en viss situation. Då skulle barnet ha fått välja vilken färg som kopplas till vilken känsla och sätta färgkortet på en djurväns kropp på delen där känslan känns. Skribenterna valde dock att avgränsa materialet och lämna bort färgkortet för att idéer kring känslokarta och Mellas grundkänslkort började utformas. En idé som skribenterna också hade var en pappersdocka som skulle på något sätt kopplas till grundkänslor och användas i lek och direkta känslosituationer.

Skribenterna hade i tankarna att infoga bildstödkort och stödkort på teckenspråk i materialet så att även barn och föräldrar som har hörsel- och talsvårigheter lätt kunde använda materialet. Skribenterna kom ändå till slutsatsen att avgränsa arbetet så att det skapar ett grundläggande material så att särskilda stödbehov inte tas i beaktande i detta arbete. Detta val gjordes pga. arbetsprocessens begränsade tid och ämnesavgränsning.

Slutligen valde skribenterna att utveckla *Mella påsen*. Målet med materialutvecklingen var att utveckla ett lätt användbart, simpelt, tydligt och praktiskt material som föräldrarna och barnet kan tillsammans använda i hemmet. Bakgrundsprojektet har utvecklat material för barnets hem (Davidsson & Juslin, 2021). Då passar Mella påsen ihop med projektets innehåll och grundtanke och examensarbete utvecklar ett tillägg till projektets materialbank. Tanken var att föräldrar kan självständigt använda påsen med barnet. Skribenterna önskar att materialet kan på detta sätt stöda föräldrarna i sitt föräldraskap. Skribenterna kom till slutsats att Mella påsen ska innehålla ett informationsblad till föräldrarna, allmänna anvisningar för hela materialet, tre övningar (*Känslosituationen*, *Mellas lotto* och *Mellas minnesspel*), bruksanvisningar skilt för varje övning, en känslokarta, *Mellas grundkänslkort*, *spelkort för sidospelen* och *en ark med Mellas utan ansiktsuttryck*.

Materialet valdes att samlas i en påse för att skribenterna ansåg att det är bra att materialets olika delar kan förvaras på ett och samma ställe och familjerna kan samla in materialet i påsen när de blir färdiga med övningarna. Påsar i sig erhåller ofta ett intresse av småbarn och det kan vara spännande för barnet att få kika in i påsen och roligt att få dra ut Mella korten ur påsen en i taget. Tanken med påsen var även att kunna använda den som praktisk hjälp när man spelar Mella lotto då man drar ut Mella korten en i taget.

Varför valdes övningen *Känslosituationen*? Dagens samhälle går mot en vardag som innehåller mycket teknik och elektronik och människor tillbringar mer och mer tid på sina apparater. Anett Sundqvist (Ahlgren, 2019) lyfter upp vikten i interaktion och föräldrarnas sätt att agera när de är tillsammans med sina barn. Hon framför att lyssna på barnet och att ge barnet tid är viktigt, även då det handlar om teknisk utrustning. Relevant är även det faktum att barnen lär sig bäst i leksituationer och social samverkan. Därför ville skribenterna hålla kvar en modell som skapar en genuin social situation för en gemenskap, här en familj, då förälder och barn är tillsammans i stunden och diskuterar med varandra. Skribenterna ville undvika ett verktyg där det ges en uppgift till barnet och det finns risk att hen får träna ensam. *Känslosituationen* valdes att innehålla två alternativa övningar och stödfrågor som stöd till övningar. Innehållet i och användning av övningarna i praktiken beskrivs mer utförligt i kapitel 5.2 *Praktisk användning av Mella påsen*.

Känslor i sig själva kan vara svåra att arbeta med och därför ville skribenterna göra innehållet i påsen så lätt att använda som möjligt. Därför är sidomaterialen två spel, lotto och minnesspel, som är allmänt kända och som är lätta att lära sig. Skribenterna anser att grundkänslor är viktiga att upprepa och det går att göra genom spelen som barnen redan är

bekanta med. Spelen valdes att utveckla till *Mellas lotto* och *Mellas minnesspel* och Mellas grundkänslkort fungerar som spelkort. Även bruksanvisningar skrevs på nytt och i minnesspelet uppmuntras föräldrarna fråga barnet frågor gällande identifiering och benämning av grundkänslor, som originellt inte hör till minnesspel.

Varför valde vi Djurvännerna? Vi inspirerades av råden i Neuvokas perhe (2020) det vill säga att diskutera med barnet om figurernas känslor i t.ex. böcker eller tv-program, vilket ledde till att skribenterna valde att infoga laminerade bilder av en djurvän till materialet. Djurvännerna valdes även för att då har materialet en direkt koppling till och passar ihop med projektet Resursstarka barn och dess övriga material. Djurvännerna valdes även för att flera barn är bekanta från tidigare med dem. När barn är bekanta med figurerna behöver de inte direkt fokusera på att lära känna nya figurer, utan kan koncentrera sig på att träna att identifiera och benämna grundkänslor.

Varför valdes Mella ur djurvännerna? Mella är en typisk och central karaktär i Resursstarka barn material och därför var den en passlig val för materialets huvudkaraktär. Kattmotivet är ett bra val även för att den skall locka barnen att använda materialet. Bild på Mella fanns i bildbanken för projektet som en stor figur som verkade lätt att arbeta med när det kom till att utforma och illustrera Mellas olika ansiktsuttryck. Därtill hade skribenterna som tanke att det är tydligt att använda bara en djurvän i arbetet. Genom att använda bara en djurvän kan vi också tydliggöra för barnet att samma person har alla olika känslor i sig och kan vara t.ex. både glad, ledsen och sur beroende på situationen.

Den konkreta materialutvecklingen började så att skribenterna illustrerade ansiktsuttrycken på Mellas grundkänslkort och spelkort. De skapade även *känslokartan* genom att sätta de sju olika ansiktsuttrycken och ett Mella utan ansiktsuttryck på en A4 papper och skriva "KÄNSLOKARTA" i mitten. På samma sätt skapade de spelkortsarken för *lotto* och *minnesspel*, men lämnade bara ordet "känslokartan" bort. Sedan skapade de ett ark med Mellas ansikte utan känslouttryck. När den grafiska designen på materialets *allmänna anvisningar*, *informationsblad till föräldrarna* och bruksanvisningar för *Känslosituationen*, *Mellas lotto* och *Mellas minnesspel* valde skribenterna att använda bilden "dagisgård" som botten för de tre ovannämnda delarna. Bilden på "dagisgården" är färggrann och visuellt trevlig och fungerar bra som ett botten. Eftersom den inte är för stark och innehåller inte heller för många små detaljer. Skribenten skapade textutor på varje botten och infogade text på dem. För textrutorna valde skribenterna olika ljusa färger och en mjuk form för att göra materialet färggrant och visuellt trevlig och rolig. Bilden "dagisgård" och de färggranna

bilderna på Mella är illustrerade av Jenny Wiik. Skribenterna strävade även efter att utforma materialet så att det skall locka barnets intresse och vara lämplig för målgruppen. Bottenbilden och bilder på Mella valdes för att de sammanlänkas med att passa ihop med projektets Resursstarka Barn andra material. Sedan skrev skribenterna text på infobladet, baksidan av grundkänslkortet, allmänna anvisningar och bruksanvisningar för de olika övningarna.

Informationsbladet till föräldrarna utvecklades med tanken att vara informativ men lättläst. Skribenterna försökte minimera textmängden för att föräldrarna inte genast upplevde att det är för mycket text i materialet. Där ligger även orsaken i att skribenterna valde att infoga information om var föräldrarna kunde hitta mera kunskap om ämnet. Genom informationsbladet ville skribenterna kort introducera föräldrarna i de centrala ämnen som är emotionell kompetens, identifiering och benämning av känslor samt grundkänslor. Skribenterna ville även erbjuda föräldrarna konkreta tips på hur de kan stöda sina barn då barnen tränar identifiering och benämning av grundkänslor. Infobladet möjliggör även för föräldrarna att bearbeta sin egen emotionella kompetens och sina färdigheter i att identifiera och benämna känslor. Enligt Pöyhönen och Livingston (2020, ss. 21-22) är det viktigt även för barnets utveckling av dessa kompetenser att föräldrarna kan prata om och identifiera sina känslor. Då kommer vuxna ner till barnets nivå med fokus på barnet, vilket förstärker interaktionen mellan föräldern och barnet.

Beställaren av examensarbetet önskade att materialet skulle bli visuellt trevlig och lättläst. Skribenterna har stävat efter att följa beställarens typografiska instruktioner genom att skapa ett tydligt material som innehåller enkel text men inte för mycket text samt bilder. Därför har vi t.ex. delat upp texter på infobladet till flera mindre textutor i stället för en eller två stora. Vi har även rubricerat de olika textdelarna vilket lockar föräldrarna till att läsa. Med hjälp av rubriker som sammanfattar textens innehåll i de olika rutorna kan föräldern lätt hitta sig till rätt information. Vi hade önskat att få Mellas grundkänslkort i färg men insåg att den kunskapen och programmet för att utveckla det inte fanns att tillgå för oss. Därtill hade även arbetsmängden blivit för stor.

Informationsbladet för föräldrar består av tre blad, de allmänna anvisningarna består av ett blad och bruksanvisningar för de tre övningarna kom att finnas bestående av tre skilda blad. Sedan printades det färdiga materialet ut, laminades och sattes i påsen färdig för pilottest. När minnesspelet laminades och lades ut på bordet för kontroll av en av skribenterna, konstaterades det att Mellas konturer kommer för starkt igenom, vilket bidrog till att korten

laminerades en gång till med ett extra gult papper på baksidan för att undvika att Mella syns igenom.

Mella påsens innehåll valde skribenterna att förvara i en påse i grön filt tyg. Tyget till påsen valdes av en slump då en av skribenterna hittade materialen för påsen hemma hos sig. Vi ville sätta namn på Mella och bild på Mella på påsen. Den konkreta Mella *påsen* skapades så att först klipptes tyget ut i en bit och syddes med långa stygn längs med tre kanter. Bokstäver på Mellas namn klipptes ur tyg och syddes fast på påsens framsida. Bilden av Mella som finns på påsen på fotografierna, är den laminerade Mella som finns i påsen. Det fanns avsikt att få Mellas bild även utanpå påsen, men i praktiken hade det inte fungerat att sätta Mella bilden på filt tyget med bokplast eftersom den hade lossnat under användning. Vi valde att klippa ut filt-tygs bokstäver för namnet Mella och sy fast i påsens övre kant. Detta för att lättare få användaren att koppla vilket materialet finns i påsen. Färgerna på bokstäverna på påsen har en koppling till färgen på Mellas skor och stygnen på bokstäverna är i samma färg som Mellas byxor.

Vi funderade även kring kostnader som materialutvecklingen och genomförande av pilottesten och intervjun orsakar, så som Vilkka och Airaksinen (2003, s. 49) hänvisar. Vi har även utvärderat våra personliga och gruppens resurser och andra tillgängliga resurser inför materialutvecklingsprocessen enligt anvisningar från Vilkka och Airaksinen (2003, s. 49). Materialet av detta arbete kommer inte att tryckas eller säljas, utan allt material som behövs för att kunna använda produkten kommer att finnas tillgänglig på projektets Resursstarka barn hemsida. Materialet kan printas ut avgiftsfritt av vem som helst, vilket gör det tillgänglig för alla familjer som har tillgång till en skrivare. Därmed är marknadsföring eller försäljning inte relevanta saker att tänka på i denna utredning. Uppdragsgivaren har gett lov till skribenterna att avgiftsfritt använda bilder på Mella och dagisgård som har utvecklats inom projektet Resursstarka barn. Skribenterna har gjort arbetet under studietimmar och egen fritid. Processen har inte heller orsakat skribenterna andra kostnader. Därmed är det inte behövligt att bedöma eller definiera examensarbetets kostnader.

3.2.5 Förberedelse inför pilottest och enkätintervjuer

Nästa steg i processen var att välja respondenter, planera hur pilottest och enkätintervjuer kommer att genomföras i praktiken, förbereda intervjufrågor och skapa intervjuenkäter. Vi förde diskussion kring hur Mella påsen kommer att introduceras till respondenterna. Vi valde att testa Mella påsen med familjer med barn i 3–6-årsålder för att de är målgruppen för

materialet. Vi ville också intervjua professionella inom småbarnspedagogik för att få en pedagogisk och professionell synvinkel på Mella påsen. Pga. tidsbegränsningen i arbetet har vi redan från början av projekttiden närmat oss familjer och professionella som kunde vara intresserade av att delta i att pröva och kommentera Mella påsen. En av skribenterna arbetar inom småbarnspedagogik och hade där kommit till tals med tre föräldrar som visade sitt intresse åt att fungera som pilotgrupp för examensarbetet. Skribenten var också i kontakt med en speciallärare inom småbarnspedagogiken som visade sitt intresse för att gå igenom och kommentera materialet med sin arbetsgrupp.

Det skapades tre olika intervjuenkäter: en till föräldrarna (bilaga 10), en till barnen (bilaga 10) och en till gruppen professionella (bilaga 11). Valet av intervjufrågor gjordes med tanke på frågornas relevans och kvalitet i koppling till syftet, vilket enligt Vilkkä och Airaksinen (2003, s. 64) är centralt då skribenterna i funktionella examensarbete planerar sina intervjufrågor. Tre teman, utgående ifrån syftet och frågeställningarna, som styrde valet av frågorna till föräldrarna och professionella var följande: *produktens praktiska användbarhet, stöd till föräldrarna* samt *stöd till barnet*. Frågor till barnet fokuserade på barnets önskemål om var i hemmet påsen kan finnas och om barnet gillade eller inte gillade Mella påsen. Skribenterna skrev frågor till barnet i en sådan stil och språk att det är lätt för barnet att förstå och bli intresserad av att svara. Frågor till föräldrarna och professionella skrevs i en mer formell stil. Vi skribenterna ville få så heltäckande svar som möjligt och därför tyckte vi att det var bra att ställa 2–4 frågor till varje respondent och en möjlighet för övriga kommentarer. Enkäterna innebär öppna frågor så som Vilkkä och Airaksinen (2003) hänvisar. Varje fråga har ”ja”- och ”nej”-alternativ, men respondenterna skall öppet motivera sina val.

När intervjuenkäterna och materialet i sin helhet blev färdiga att lämnas till respondenterna, skapade vi ännu ett följebrev (bilaga 12). Så som Vilkkä och Airaksinen (2003, s. 59) instruerar, innehöll följebrevet information om vad svaren kommer att användas för och varför samt information om examensarbetets bakgrundsprojekt, målgrupp och syfte. Även skribenterna, deras handledare och yrkeshögskolan Novia presenterades.

Före Mella påsen och intervjuenkäterna gavs över till respondenterna förde vi diskussion kring hur materialet kommer att introduceras till respondenterna. Vi funderade på att det kan vara relevant att ge en kort muntlig introduktion av materialet och korta svarsanvisningar då respondenterna tar emot Mella påsen, för att det säkert skulle kännas tryggare för

respondenterna att börja använda materialet och fylla på enkäterna då de vet vad de ska förvänta sig.

3.2.6 Genomförande av pilottest och intervjuer

Som följande gavs Mella påsen turvis till testning till pilotfamiljerna samt till gruppen av sex speciallärare inom småbarnspedagogik. Nedan beskrivs processen av genomförandet och intervjuerna. Kapitlet avslutas med en sammanfattning av de mest relevanta för materialutvecklingen på enkätsvaren, på diskussioner vid återlämningen av materialet samt på åsikter som specialläraren spontant lyfte fram kring materialet under Teams-mötet som vi hade med representanten för gruppen.

Tre frivilliga familjer bestående av tillsammans 4 barn i åldern 3–6 år deltog som testare av Mella påsen. Familjerna hade materialet hos sig i ca en vecka i snitt. En av familjerna hann dock enbart bekanta sig med materialet i 4 dagar. I samband med att familjerna fick Mella påsen gavs följebrevet och intervjuenkäten. Materialet introducerades genom att föräldrarnas del och de delar som är riktat till att göras tillsammans med barnet togs ur påsen och visades för mottagaren. Barnen i testfamiljerna har fått var sitt Resursstarka barn reflex och ett ark med klistermärken på Djurvännerna som tack för att de deltagit. Reflex och klistermärken har skribenterna erhållit av projektansvariga inom Resursstarka Barn.

I samband med att Mella påsen räcktes över till pilotfamilj 1 introducerades materialet kortfattat för mottagaren i familjen. Svarsenkäten visades och givaren hänvisade till att det finns frågor till både föräldrarna och barnet. Mottagaren i pilotfamiljen önskade få ett telefonnummer för att vid behov få svar på frågor som uppkommer i koppling till Mella påsen, vilket givaren fyllde på i följebrevet. Parterna kom överens om när materialet skall vara tillbaka hos givaren. Påsen returnerades enligt överenskommelse av barnet i pilotfamiljen. När barnet fick reflex och klistermärksarket reagerade hen positivt till det och svarade: ”Bra att Mella finns med, jag kunde annars få ledsamt efter henne”. Familjens förälder var tacksam över möjligheten för att kunna vara med som pilotfamilj.

Pilotfamilj 2 hade för avsikt att testa materialet över påsken. Tyvärr blev familjen förhindrad att ta emot materialet och en ny familj valdes i snabb takt. Vid försök att få en ny familj har skribenten förklarat att testet är frivilligt och familjen kan ta del av det i påsen som känns aktuellt eller nödvändigt. Det här för att valet av familjen och introduktionen av materialet kom i sådan hast. I samband med att familjen tog emot Mella påsen introducerade givaren kortfattat påsens innehåll, följebrevet och intervjuenkäten.

Materialet introducerades igen i samband med att Mella påsen räcktes över till pilotfamilj 3. Allt material gick tillsammans igenom så att både föräldern och barnen visste vad det är frågan om. Svarsenkäten visades och givaren hänvisade till att det finns frågor till både föräldrar och barnet. Föräldern och barnen i familjen var nöjda med materialet och var glada över att de fick vara med och testa det.

Till gruppen professionella lämnades materialet genom en speciallärare inom småbarnspedagogik. Gruppen speciallärare bestående av sex personer, bekantade sig med Mella påsen under ett möte. Skribenterna och kontaktspecialläraren hade därefter ett möte på Teams där specialläraren presenterade arbetsgruppens svar på intervjufrågorna.

En av skribenterna träffade specialläraren inom småbarnspedagogik och överlämnade Mella påsen, följebrevet och svarsenkäten till hen. I samband med det visade givaren innehållet och berättade om påsens olika delar. Specialläraren ville se om hen kan identifiera Mellakortens känslouttryck. Hen identifierade alla, kortet med neutrala Mella ifrågasattes dock. Hen undrade vilket begrepp hen skulle använda då Mellakortet skulle benämnas. Hen benämnde kortet som neutral. Givaren hänvisade till att se på materialet ur föräldrarnas synvinkel, som skribenterna även hade ställt en fråga på i enkäten; Kan innehållet i påsen hjälpa föräldrarna att stöda barnet i att träna identifiering och benämning av grundkänslor? Givaren valde att poängtera detta för att skribenterna upplever att det är viktigt att tänka på att föräldrarna kan ha brist på den information som krävs i koppling till att träna identifiering och benämning av grundkänslor och vill veta om den informationen som skribenterna valt i materialet enligt speciallärargruppen kan täcka denna okunskap. Efter att gruppen bekantat sig med materialet fördes ett Teams-palaver med specialläraren och skribenterna där enkätsvaren och materialet gick igenom. På mötet läste specialläraren upp arbetsgruppens svar på de olika frågorna och kommenterade även övrigt om materialen som kom upp i stunden. Under diskussionen fördes anteckningar över svaren. Vi tackade specialläraren för svaren och mötet.

Enligt Vilkka och Airaksinen (2003, ss. 63-64) behövs intervjusvar i funktionella examensarbete inte utskrivas lika noggrant och strukturerat som i mer vetenskapliga examensarbete. Centralt är att redovisa svar som är relevanta i koppling till det innehåll som examensarbetet syftar till att producera. Relevanta svaren finns att läsa som följande.

Skribenterna kan konstatera att alla familjer samt gruppen med speciallärare inom småbarnspedagogik (senare "SLSP") uttryckte materialet för föräldrarna som ett givande och täckande material. Även om föräldrarna i två av familjerna framförde att informationen

inte ökade kunskaperna, framfördes det att texterna i infobladen var informativa och klara. Speciellt stödfrågorna lyftes upp som ett bra alternativ i materialet. Bruksanvisningarna för de olika delarna i Mella påsen upplevdes som klara och tydliga men visuellt sett önskades texten på bladen i mer tydliga och framhävande färger. Gruppen för SLSP ansåg även att materialet var innehållsmässigt bra tänkt då mängden av information var passlig, informativ och lätta att förstå och ta i bruk.

Gruppen med SLSP framförde följande åsikter om materialet i påsen. Enligt dem kan Mella påsens innehåll hjälpa föräldrarna att stöda sina barn att identifiera och benämna sina känslor. Gruppen ansåg att grundidén i Mella påsen är bra och materialet är konkret samt lätt att använda. Gruppen ansåg att det är bra att vända sig till föräldrar och aktivera dem för att få i gång diskussionen kring känslor även i hemmet. Påsen uppmuntrar även föräldrarna att tillbringa tid med sitt barn då de tillsammans gör övningarna eller spelar. Materialet ger även föräldrarna möjlighet att få kunskap i att identifiera och benämna känslor eftersom det kan finnas svårigheter hos föräldrarna i och med bristfälliga färdigheter kring emotionella kompetenser.

Skribenterna fick även svar på om Mella påsen är lätt att använda med barnen. Enligt pilotfamiljerna är påsen inbjudande och inger spänning. Påsens material är mjukt och trevligt. Barnen tyckte om själva materialet i påsen, vilket framkom då de själva på eget initiativ tog påsen i användning flera gånger. En viss skillnad fanns i hur barnen i olika åldrar upplevde materialet. De barn som var bekanta med känslorna som fanns på Mella korten hade önskat ett bredare urval av olika känslor. De äldre barnen orkade inte spela spelen flera gånger då 3-åringen i stället kunde ha spelat hur länge som helst.

Barnens uppfattning om påsen Mella var positiv. Känslosituationen och att byta Mellas känslor var roligt. Tråkigt var att vänta då föräldern läste instruktionerna. Barnens svar på var de vill förvara påsen i hemmet var på ställen där de själva kommer åt den, så som på ett lågt bord i barnets rum eller i vardagsrummet eller i köket på fönsterbrädet.

Hur övningarna i Mella påsen stöder barnet upplever pilotföräldrarna genom positiva tankar kring att materialet upprepar samma känslor i alla delar av materialet. Gruppen med SLSP ansåg materialet som ett bra stöd för barnen då de gör det lättare för dem att uttrycka grundkänslor med hjälp av Mella korten samt att det kan vara lättare för barnet att identifiera sig med Mella. Gruppen ansåg dock att stödtexten på Mella korten måste ses över och gärna utformas utgående mer ifrån barnets perspektiv. Utgående ifrån detta har skribenterna ändrat stödtexterna. Gruppen ansåg att stödtexten och stödfrågorna på *Känslosituationen* ger ett bra

underlag för diskussion kring känslor och ger då även lättare förståelse för vad som sker i stunden både ifrån barnets och föräldrarnas perspektiv.

Som övriga kommentarer av SLSP framfördes som exempel följande:

”Ett bra material som kan användas både i familjen och i småbarnspedagogiken för barn med känslomässiga utmaningar, Mella kan vara den gemensamma nämnaren.”

”Jättebra idé, när den riktar sig till familjen.”

Som övriga kommentarer av pilotfamiljerna framfördes som exempel följande:

”Materialet kan användas i fler situationer; som spel eller som diskussionsunderlag.”

”Bra information för de vuxna, i det fall att de har egna utmaningar med emotionella färdigheter.”

I kapitlet 5 *Resultatredovisning* och 6 *Slutdiskussion och kritisk granskning* redogörs för de delar som testen och intervjuerna medfört i koppling till utveckling av materialet efter intervjuerna samt vilka andra önskemål och tankar som kommit upp kring materialet hos oss skribenterna.

3.2.7 Etiskt förhållningssätt och tillförlitlighet

Forskningsetik är en väsentlig del av god vetenskaplig praxis som bör beaktas i examensarbetsprocessen. God vetenskaplig praxis innebär etiskt hållbara datainsamlings-, undersöknings- och rapporteringsmetoder, jäv samt hederlighet, omsorgsfullhet och noggrannhet i koppling till arbetets alla delar och alla som är involverade i arbetet, som andra forskare, författare och respondenter. Den innebär även datasekretess och undvikande av försummelse och oredlighet. Försummelse av god vetenskaplig praxis innebär grov underlåtenhet och vårdslöshet. Oredlighet betyder fabricering, förfalskning, plagiering och stöld. Skribenterna skall hänvisa till källor som har använts i arbetet utförligt och med respekt. (Forskningsetiska delegationen, u.d.).

Vi har ingående bekantat oss med ämnesområdet för examensarbetet, de forskningsetiska principerna samt riktlinjerna för användning av personuppgifter och dataskydd. Vi har strävat efter att inte presentera andras publikationer, resultat eller framställningar som våra egna, presentera påhittade observationer eller resultat eller presentera förfalskade observationer eller resultat från originaldokumentet. De har inte heller undervärderat andra

forskares eller författares roll i deras publikationer eller i detta arbete, missvisat resultat från källorna eller använt självplagiering. Vi har strävat efter att uppfylla kriterierna för god vetenskaplig praxis under hela processen och i dess alla delar.

Vi kan bekräfta tillförlitlighet av den använda litteraturen med användning av sådan litteratur som är ändamålsenlig och relevant för arbetets ämnesval, syfte, frågeställningar, metod och avgränsningar. Vi har strävat efter att använda så aktuell och ny forskning som möjligt; Mestadels forskning som användes i detta arbete är från år 2017 eller yngre. En forskning är från 2011, men valdes ändå att användas för att den gav information som står ihop med de nyare forskningarnas resultat. Tillförlitlighet av litteraturen har utvärderats genom att kritiskt granska litteraturens kvalitet, syfte, skriftstil, målgrupp, författares yrkestitel, publicerings år och utgivare samt källans auktoritet. Enligt Vilkka och Airaksinen (2003, ss. 72-73) skall man i bedömningen av auktoritet iaktta källförteckningen med tanke på att primärkällor ofta är av högre auktoritet och kvalitet då informationen inte är filtrerad flera gånger. Vi har strävat efter att använda primärkällor, men då primärkällan har varit otillgänglig eller då det har funnits flera källor i ett dokument som delar samma information har de använt sig av sekundära källor. Vid användning av sekundära källa har vi strävat efter att tydligt redovisa användningen i texten. Källförteckningen har gjorts noggrant vilket gör det lätt att hitta sig till den rätta litteraturen. Alla använda källor finns med i källförteckningen.

Vi har strävat efter att beskriva arbetsprocessen så tydligt och noggrant som möjligt. Till stöd för text har det skapats figurer och tabeller. Materialets delar har infogats som bilagor så att hela materialet kommer fram i bild. Genom noggrann beskrivning av arbetsprocessen kan vi säkerställa att arbetet kunde göras på nytt och på lika sätt av andra forskare eller skribenter. Tabellen för litteraturöversikt saknar ändå sökningar, vilket minskar arbetets reliabilitet. Intervjufrågorna finns också som bilaga vilket gör att andra forskare kan utvärdera arbetets tillvägagångssätt och även ställa exakt samma frågor i behov och vilja. Detta ökar arbetets reliabilitet (Forskningsstrategier, u.d.).

Under skrivprocessen har vi skribenterna strävat efter att använda sakligt, korrekt, enkelt och tydligt språk och hållit oss objektiva. Genom att använda så tydligt språk som möjligt kan vi förhjälpa att andra kan göra arbetet lika som vi har gjort det samt att examensarbetet är tillgänglig för alla, tex. för de som har läshandikapp och behöver en skärmläsare för att kunna lyssna på arbetet.

Vid val av respondenter har skribenterna framfört muntligt att deltagandet är frivilligt och respondenterna får tacka nej och sluta testning i vilket skede som helst. Följebrevet är utformat med den information som krävs enligt Vilka och Airaksinen, vilket ökar arbetets etik. Personuppgifter behandlas inte i arbetet. Vid lämningen av materialet till respondenterna har framfört att inga namn publiceras i arbetet. Genom att respondenterna svarade på enkätintervjuerna utan namn och svaren sammanställdes, vill skribenterna sträva till att undvika att respondenternas personlighet kan identifieras och att deras individuella svar kan kopplas till texterna i arbetet.

Pilottesten genomfördes i familjernas hem av familjerna självständigt, vilket gör att testsituationerna inte kunde kontrolleras. Detta minskar arbetets reliabilitet (Forskningsstrategier, u.d.). Då kan skribenterna inte veta om det är just de familjer som tog emot materialet som har testat materialet och svarat på intervjufrågorna eller om respondenten har varit någon annan. Vi kan inte heller veta om familjerna alls har testat materialet och om svaren var påhittade. Materialet innehåller övningar som ska göras i äkta känslusituationer i hemmet, vilket gör det utmanande att kontrollera pilottestsituationen. Därtill har en testfamilj framfört muntligt svar om att test i riktiga känslusituationer inte på så kort test tid kunnat genomföras.

Vi fick liknande svar från både de tre pilotfamiljer och gruppen professionella, vilket ökar arbetets trovärdighet. I och med att arbetet hänför sig till enbart tre pilotfamiljer kan trovärdighet i detta arbete utgående ifrån det dock ifrågasättas. Därtill har två av familjerna framfört att de redan från tidigare haft kunskap om den information som skribenterna framför i informationsbladet till föräldrarna, vilket inte kan ge arbetet kunskap om familjer med stödbehov kunde ha hjälp av Mella påsen. Antalet svarare var även så få att svaren inte giltigt kan jämföras med varandra (Forskningsstrategier, u.d.). Gruppen professionella kan ge arbetet tillförlitlig information om Mella påsens användbarhet ur en pedagogisk och professionell synvinkel för att de var t.o.m sex stycken och har kunskap i hur barn med emotionella utmaningar kan stödas.

Genom att ge en muntlig introduktion till Mella påsens innehåll och svarsenkäterna till pilotfamiljerna då materialet lämnades till dem kunde vi säkerställa att familjerna förstår innehållet och intervjufrågorna rätt. Familjerna hade även möjlighet att ställa frågor i behov och få svar på dem. Därtill finns det anvisningar i själva materialet. Detta har ökat arbetets reliabilitet. Det finns dock en möjlighet att familjerna har missförstått övningarna och testat materialet på fel sätt eller tolkat intervjufrågorna fel.

4 Resultatredovisning

Detta examensarbete resulterade i en prototyp av stödmaterialet *Mella påsen*. I kapitlet beskrivs vad vi skribenterna har kommit fram till i relation till vad tidigare forskning säger. Här beskrivs även Mella påsens innehåll samt redogörelse för hur den kan användas i praktiken av föräldrarna och barnen. I kapitlet 5.1 *Mella påsens innehåll* redogörs även de ändringar som gjorts efter pilottest och intervju. Mella påsen är ett grundläggande material som är inriktat till föräldrarna till barn i 3–6-årsålder. Det syftar till att kunna användas av föräldrar för att stöda barnet i att identifiera och benämna grundkänslor.

Tidigare forskning har kommit fram till många viktiga saker som vi hade nytta av då vi utvecklade Mella påsen. Enligt tidigare forskning är relationen mellan vuxna och barn mycket viktig. Det är viktigt att barn känner sig trygga och vågar prata med de vuxna som hen har runt omkring sig. Det är viktigt att prata med barnen direkt då en situation uppstår detta gäller både i hemmet och inom småbarnspedagogiken. Utifrån detta ville vi utveckla ett material som lätt kan användas av vilka vuxna och barn som helst men speciellt för dem som har svårt att identifiera och benämna känslor.

Enligt tidigare forskning har barn svårare att identifiera känslor som är svåra att avbilda, det kan vara till exempel rädsla. Barn har också svårare att prata om negativa känslor. Med hjälp av Mella påsen innehåll och speciellt känslosituationen vill vi göra tröskeln lägre för barn att våga berätta om den negativa känslan. För att det inte skulle bli för stort valde vi de sex grundkänslorna. Känslorna finns som Mella ansikten och på baksidan av grundkänslor korten står det en beskrivning på i hurdana situationer känslan kan uppstå och hur det kan kännas just då. Texten är på barnets nivå så att hen lätt kan koppla till verkligheten.

Forskning säger att barn i tre till sex år åldern börjar förstå att det är viktigt att kunna visa känslor. Barnen är dock ännu i den åldern unga vilket betyder att det inte är så lätt för dem att identifiera och benämna känslor. När barn blir bättre på att identifiera och benämna känslor stöds även deras självkänedom, självförståelse och andra viktiga färdigheter. Med Mella påsen vill vi stöda barn i känslosituationer så att de har lättare senare i livet med bland annat konflikthantering och problemlösning. Detta enligt tidigare forskning.

4.1 Mella påsens innehåll

Mella påsen innehåller ett informationsblad till föräldrar, allmänna instruktioner för användning av Mella påsen samt tre övningsdelar: ett huvudmaterial *Känslosituationen* och två sidomaterial *Mellas lotto* och *Mellas minnesspel*. Till alla tre övningar finns det bruksanvisningar om hur man skall använda sig av den specifika delen. Avsikten med huvudmaterialet *Känslosituationen* är att stöda föräldrar i att stöda barnet i känslosituationer som är svåra för barnet. Påsen innehåller även en känslokarta och *Mellas grundkänslkort* som fungerar som hjälpmedel i övningarna. Allt material förvaras i själva *Mella påsen* som kan ersatts med en låda eller liknande enligt barnets vilja och föräldrarnas resurser. I detta kapitel beskrivs Mella påsens olika delar.

Nedan finns en bild av själva Mella påsen, allmänna instruktioner och föräldrarnas infobladd (figur 2). Mella påsens allmänna instruktioner (bilaga 1) utgör en kort sammanfattning över situationer kring känslor i vardagen och hur familjen kan använda sig av Mella påsen. Här finns även en redogörelse för vilka olika delar som finns inne i påsen. Efter test av prototypen är detta blad i sin ursprungliga form.

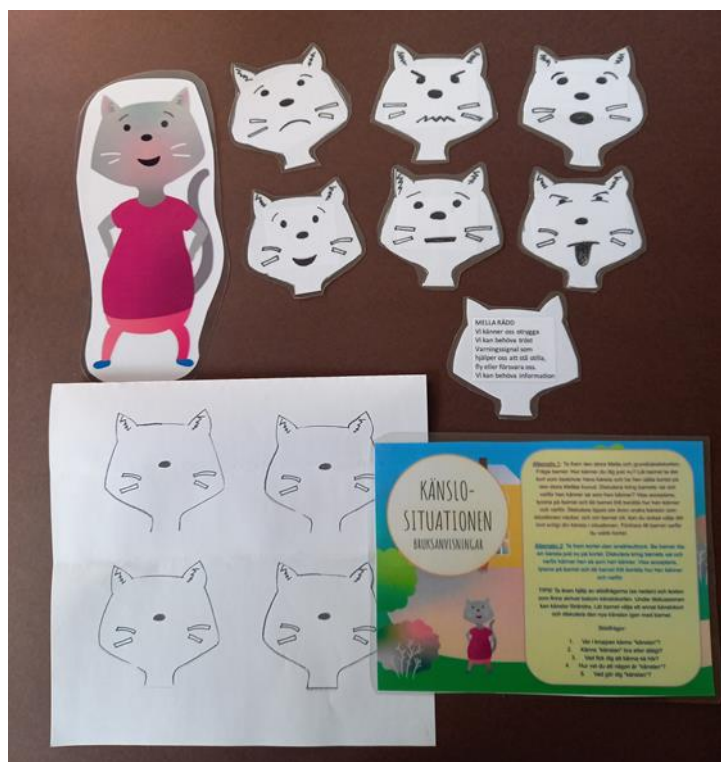


Figur 2: Mella påsen, allmänna instruktioner och infobladdet

Information för föräldrarna finns i form av ett informationsblad (bilaga 2). Informationsbladets mål är att föräldrarna blir bekanta med ämnet och Mella påsen. Bladet innehåller en kort allmän beskrivning av emotionella färdigheter och om grundkänslor samt specifikt om identifiering och benämning av känslor. Bladet ger även föräldrarna tips på hur de kan förstärka barnets färdigheter i att identifiera grundkänslor och benämna dem i samband med vardagliga handlingar i hemmet. I slutet av bladet finns en hänvisning till projektets *Resursstarka barn* hemsida som uppmantrar föräldrarna till att läsa mera om sociala och emotionella färdigheter och hitta andra material för hemmet. Även professionella inom småbarnspedagogik kan använda bladet som stöd då de introducerar föräldrarna och barn i ämnet och till Mella påsen t.ex. på hembesök hos familjen. Efter test är även dessa delar i ursprunglig form likt prototypen.

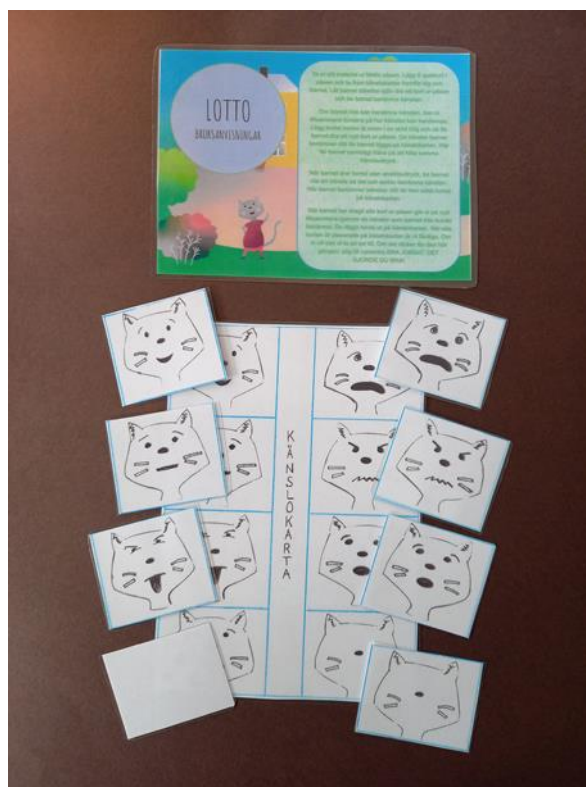
Mella påsens huvudmaterial, *Känslosituationen*, (figur 3) består av en laminerad Mella katt ("Stora Mella" bilaga 4), åtta laminerade grundkänslkort samt text till varje kort (bilagor 5 och 6) som man kan printa och klippa ut för att kunna byta känslouttrycket på Stora Mella enligt situation. Dokumentet med stödtext kan användas som så eller klippas ut och limmas på baksidan av vart Mella grundkänslkort. Till huvudmaterialet finns det en bruksanvisning (bilaga 3). Prototypen innehåller bruksanvisningsdelen inte bara hjälp för att använda själva materialet, utan delen har även stödfrågor som är riktade till att användas av den vuxna då hen går diskussion med barnet kring de olika känslorna. Efter pilottest har stödfrågorna formulerats om för att användaren lättare skall förstå dem och använda dem. Färgtexten är utbytt till svart på färgat botten för att läsaren skall ha lättare att se texten.

Grundkänslkortet (bilaga 5) hjälper barnet att kunna träna sig till att benämna de olika känslorna i situationen. Bakom grundkänslkortet finns det stödtext (bilaga 6) att använda sig av för att lättare diskutera kring den specifika grundkänslan. I prototypen var stödtexten skriven utgående från teorin i arbetet, vilket skribenterna valde att ändra på efter intervjun med representanten för gruppen Speciallärare inom småbarnspedagogiken. Representanten lyfte upp tanken om att stödtexten kunde riktas till barnen för att underlätta situationen för både barn och vuxen. Utgående ifrån detta skrevs stödtexten i "jag"-form och är nu lättare för barnet att förstå. Till denna del av materialet finns en bilaga (bilaga 9) *Mella utan ansiktsuttryck* som stöd för att barnet skall kunna rita sin känsla i stället för att benämna den. Detta material kan familjen printa ut i så många exemplar som hen önskar, vilket kan vara bra att hänvisa till då påsen introduceras eftersom skribenterna fick feedback om att barnet gärna hade haft fler Mella utan känslouttryck.



Figur 3: Känslosituationen

Det första sidomaterialet *Mellas lotto*, (figur 4) består av en känslokarta med samma avbildade Mella grundkänslor som på huvudprodukten samt kort som hör till. Känslokartan kan printas ut i två exemplar (bilaga 8) för att användas som ett känslokartsbotten och det andra exemplaret klipper man ut i grundkänslokort för att kunna spela Lotto-spelet. Instruktioner för spelet kan man läsa i bilaga 3. *Mellas lotto* har för avsikt att introducera barnet i materialet Mella men även ge barnet möjlighet i att träna grundkänslor i en mer lekfull situation tillsammans med sina föräldrar alternativt syskon och/eller vänner. Efter test har skribenterna fått feedback om att det kunde finnas fler känslokartsbotten så varje deltagare har möjlighet att ha sitt eget. Det medför även att känslokorten bör vara i fler upplagor. Detta alternativ är möjligt genom att sätta olika färger på botten och korten, då kopplas de ihop med varje deltagares egen färg. Bruksanvisningstexten är utbytt till färgen svart efter testning. I prototypen var texten i grönt vilket gjorde texten oklar. Spelets namn har skribenterna bytt ut efter test, Lotto har blivit Mellas Lotto.



Figur 4: Mellas Lotto

Sidomaterialet, *Mellas minnesspel*, (figur 5) vilket består av 2x8 (16) stycken Mella grundkänslkort. Spelkortet (bilaga 7) printas ut i två exemplar och klipps ut till kort. Minnesspelets funktion är likt Lotto-spelet till för att introducera barnet i materialet och känslorna. Men också att kunna behandla känslor i en mer lekfull situation då man lättare kan fundera på Mellas olika känslouttryck. Instruktioner för spelet kan man läsa i bilaga 3. Minnesspelet har samma utformning efter test som prototypen. Bruksanvisningens text är även här utbytt till svart för att klargöra texten för läsaren samt namnet på spelet har skribenterna valt att byta från Minnesspel till Mellas minnesspel.



Figur 5: Mellas Minnespel

4.2 Praktisk användning av Mella påsen

Här förklaras hur Mella påsen kan användas i praktiken. Teorin framhäver att personalen i småbarnspedagogiken kan se förändringar i barnets beteende som kan visa sig vara ett tecken på att barnet har behov av att stödas i sin känslomässiga utveckling samt att få stöd i hemmet i att identifiera och benämna sina grundkänslor. Tanken med Mella påsen är att pedagogerna kunde introducera påsen för föräldrarna då det kommer fram detta specifika stödbehov för barnet. Det kan vara då pedagogerna vill ta upp situationen med föräldrarna eller att föräldrarna har öppnat diskussionen utgående från eget initiativ.

När Mella påsen kommit hem till familjen, är det viktigt att familjen tillsammans går igenom påsens innehåll och bekantar sig med materialet. Därefter kan föräldrarna komma överens med barnet om var de kommer att förvara påsen i hemmet. Det är bra om den kan finnas på en sådan plats där barnet har möjlighet att själv få tag på den, då det känns jobbigt och hen behöver stöd i att identifiera och/eller benämna sitt känsloläge eller vill tillbringa tid och leka med Mella materialet ensam eller tillsammans med en vän eller ett syskon.

Genom figuren Mella och Mellas känslouttryck har barnet lättare att visa hur hen känner sig och genom att barnen tillsammans med föräldrarna använder sig av materialet önskar

skribenterna att materialet kan bli så bekant för barnet att hen självmant kan ta påsen i användning i svåra stunder eller då hen känner för att vara tillsammans med Mella och träna själv genom lek och spel. Under spelets gång tillsammans med föräldrarna eller t.ex. syskon eller under lek med Mella kan deltagarna lättsamt diskutera kring känslor och på så vis få förståelse för att känslor är till för att visas och att alla känslolägen är okej då man lär sig att uttrycka och benämna dem på rätt sätt. På detta sätt kan Mella påsen användas även i förebyggande syfte.

Känslosituationen är utarbetad för att användas av föräldrar tillsammans med barnet i vardagliga situationer då barnet har det svårt att identifiera eller benämna sina känslor och inte kan lösa situationen själv. Hur man använder materialet i praktiken kan läsas i bruksanvisningen för *Känslosituationen* (bilaga 3). *Mellas lotto* och *Mellas minnesspel* kan användas för att barnet skall bli bekant med grundkänslorna samt för att underlätta diskussioner kring känslor i en mera lekfull situation. Hur man i praktiken går till väga finns att läsa i bruksanvisningarna för spelen i bilaga 3.

Materialet ger underlag för föräldrarna att underlätta svåra känslolägesituationer. Genom *Informationsblad till föräldrarna* och arbetsmaterialet i form av *Känslosituationen*, *Mellas lotto*- och *Mellas minnesspel* önskar skribenterna att barnen kan få stöd från föräldern i sina svåra känslolägesituationer. Sådana svåra situationer kan vara t.ex. vid bråk med kompisar eller då barnet inte får vad hen vill. Föräldrarna kan underlätta svåra känslosituationer för barnet t.ex. genom att tillsammans med barnen komma överens om var i hemmet det finns en trygg och lugn plats för barnet att lugna ner sig och samla sig efter en situation som väcker starka känslor. Föräldrarna och barnet kan tillsammans komma överens om hur de gör då det uppkommer en svår situation; vill barnet vara i fred, vill barnet använda Mella korten eller vill barnet eventuellt själv rita sin känsla på arket med de tomma Mella ansiktet tex.? Om barnet behöver ta en stund före hen vill börja gå igenom situationen med hjälp av Mella påsen, är det bra att barnet vet var påsen finns och att påsen finns tillgänglig för hen samt att hen själv kan gå och hämta påsen. Det är viktigt att föräldrarna lär sig förstå barnet och då barnet använder Mellas grundkänslkort kan föräldern lättare förstå barnet.

Med hjälp av Mella kan föräldern tillsammans med barnet fundera över var i kroppen en viss känsla uppkommer. Grundkänslkortet kan användas som hjälp under diskussioner när föräldern vill få stöd i att hjälpa barnet att identifiera sitt känsloläge genom att visa på rätt känsla hen upplever sig känna i stunden samt använda sig av stödfrågorna. Då har barnet

lättare att framföra sin känsla utan att genast behöva förklara den i ord, vilket ofta är svårare än att visa känslan.

5 Slutdiskussion och kritisk granskning

Detta funktionella examensarbete avslutas med en slutdiskussion där vi skribenterna går igenom arbetet och kritiskt granskar det. Det är viktigt att utvärdera sin egen arbetsprocess och vad man har lärt sig av arbetet i koppling till processen och produktutvecklingen (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 65). I kapitlet diskuterar vi hur arbetet motsvarar syftet samt om frågeställningarna besvaras. Även brister och svagheter, styrkor, förbättrings- och utvecklingsförslag, förslag till fortsatt forskning samt tillämpningsmöjligheter diskuteras gällande arbetsprocessen och den utvecklade prototypen av stödmaterialet Mella påsen.

Uppsamlingen av teori och utvecklingen av material till arbetet har gett oss mycket ny kunskap vilket ger nya möjligheter i arbetet med klienter och kunder inom det sociala området och småbarnspedagogiken. Arbetet har t.ex. förstärkt våra färdigheter i att möta föräldrar som önskar få stöd i barnets utveckling av sin förmåga i att identifiera och benämna grundkänslor.

Vi har önskat från processens början att materialet kunde locka föräldrar och barn att använda sig av det och att på samma gång spendera tid tillsammans. Vi strävade efter att skapa ett färggrant, visuellt trevligt, men också tydligt, innovativt och personligt material. Vi har tillsammans diskuterat om vi lyckades med detta i Mella påsens utveckling och tycker att Mella påsen blev alla dessa saker. Mellas grundkänslokort är något som vi inte har sett någonstans och det var en innovativ idé att barn kan sätta Mellas grundkänslokort på den stora Mella. På detta sätt kan vi synliggöra till barnet att hans och andras känsloläge kan variera och en person har de alla olika känslorna i sig. När vi kontaktade SLSP-gruppen ansåg de att Mella påsen är ett bra och intressant material eftersom liknande material inte ännu finns. Även att uppmuntra föräldrarna att fråga barnet stödjande frågor i koppling till identifiering och benämning av känslor under minnesspelets gång är en ny idé. Originellt innehåller minnesspel inga frågor. Genom att skapa ett personligt och ett nytt material har vi kunnat utveckla den egna yrkeskulturen och bringa ett nytt arbetsmaterial till arbetslivet. Mella påsen har även en samhällelig aspekt eftersom ett viktigt och centralt sätt att stöda barnets emotionella färdigheter är att rikta stödinsatser till barnets hemmiljö. Människor i dagens samhälle tillbringar mer och mer tid vid elektroniska apparater och t.ex. i sociala medier vilket lätt gör att människor tillbringar mindre tid än förut med varandra i genuint

samspel. Detta genuina samspel mellan föräldrarna och barnet har skribenterna velat tillägga och möjliggöra genom att skapa Mella påsen. Påsen innehåller övningar som barnet och föräldrarna tillsammans kan göra utan elektronik.

Arbetets trovärdighet och reliabilitet borde förstärkas genom att testa materialet med fler familjer, med föräldrar till barn i alla åldrar mellan tre och sex samt med familjer med olika behov av stöd till barnets kompetens i att identifiera och benämna grundkänslor. Reliabilitet kunde även förstärkas genom att kontrollera test- och svarssituationer, vilket med Mella påsen kan vara utmanande eftersom påsen innehåller övningar som ska användas i äkta och direkta situationer där barnet har det svårt att identifiera och benämna grundkänslor i familjens hem. Här kan även tilläggas att materialets verkan på stödet för barnen inte kan jämföras med forskningen av Houseman, Denham och Cabral där resultat granskats över en längre tid. Vi anser även att reliabiliteten minskar på grund av att litteraturöversikten kunde ha varit utförligare beskriven.

Efter test av materialet fick skribenterna inte svar på om Mella påsen stöder familjer där barn är i behov av stöd till identifiering och benämning av grundkänslor från föräldrarna eller där föräldrarna är i behov av stöd för att kunna stöda barnet i att identifiera och benämna grundkänslor. Detta eftersom pilotfamiljerna inte hade utmaningar i koppling till känsloutidentifiering. Utgående ifrån svaren på enkätintervjuerna kan man påstå att Mella påsen kan användas i förebyggande syfte. Dess kompetens för tidigt ingripande eller att stöda familjer med stödbehov kan undersökas i framtiden.

Åldersavgränsningen i Mella påsen kunde ha gjort mindre för att vid pilottest fanns det skillnader i hur barnen i olika åldrar upplevde materialet. De barn som var bekanta med grundkänslorna hade önskat ett bredare urval av olika känslor och de äldre barnen orkade inte spela spelen så länge som de yngre.

Frågorna på enkäten kan diskuteras; Var de relevanta? Fick vi svar på de frågorna som önskades? Kunde vi ha ställt andra eller mer specifika frågor? Här kommer upp en fråga som hade varit relevant att fråga: "Identifierar barnet Mellas ansiktsuttryck?" Frågan ställdes som en muntlig fråga då materialet lämnades tillbaka, vilket inte gav skribenterna tillförlitligt svar på frågan då svararen inte kunde komma ihåg situationen. I situationen då barnet arbetade med Mella grundkänslor korten fanns det något ansiktsuttryck som hade varit svårt att identifiera men föräldern kunde inte längre minnas vilket det var. Det här hade varit intressant att koppla till tidigare forskningsresultat i koppling till hur barnen identifierar

negativa känslor samt hur barn över lag identifierar grundkänslorna från olika slags bilder jämfört mellan barn i olika åldrar.

Även om materialet är riktat till föräldrar kan det lika väl användas av andra vårdnadshavare till barnen. Mella påsen kan även tänkas användas av professionella i verksamheten inom småbarnspedagogiken med barn i 3–6-årsålder. Professionella kan vara de som presenterar materialet till föräldrarna och då är det viktigt att professionella är bekanta med materialets innehåll. Även om informationsbladet är riktat till föräldrarna kan den användas av professionella som stöd då de introducerar materialet för föräldrarna.

Mella påsen kunde introduceras till föräldrar i flera olika sammanhang. En av de vanligaste situationerna kommer troligen att vara då en professionell inom småbarnspedagogiken introducerar Mella påsen till föräldrarna. Det finns även andra alternativ för att introducera Mella påsen, vilket framkommer som följande. Mella påsen kunde vara ett material som man visar upp som en del av en temadiskussion under ett föräldramöte i småbarnspedagogiken. Specialläraren kunde använda den som ett material då hen upplever att ett barn och familj kunde ha nytta av påsens innehåll. Påsen kan även finnas som ett synligt material i småbarnspedagogikens utrymmen, t.ex. ett plakat, där familjen och barnen kunde få idén för materialet och själva ta ut den via nätsidorna som materialet hänvisar till. Mella påsen kunde också utvecklas till en broschyr som kan delas ut till familjers hem med tanke på att uppmuntra familjerna till projektets Resursstarka barn hemsida och till att printa ut materialet. Som sagt kan Mella påsen användas även av professionella under verksamhetstiderna i småbarnspedagogiken. Där kan barnen delaktiggöras och man kan tillsammans fundera kring vilka olika sätt Mella påsen kan tillämpas. Fördel med att arbeta med Mella påsen i barngruppen ger även barnen förhandskunskap om Mella och materialet och då familjen använder sig av påsen hemma är materialet redan bekant. Den här aspekten hänvisade även gruppen med SLSP till, då påsen används i både småbarnspedagogiken och i hemmet blir Mella den gemensamma nämnaren. Vikt ligger även i hur man introducerar materialet i påsen till målgruppen. Det är viktigt att professionella själv bekantar sig med materialet för att vara kompetenta att ge instruktioner till familjerna. Det finns fördelar med att gå igenom de olika materialdelarna med föräldrarna vilket den som för fram Mella påsen kan göra efter situation och behov.

Som tidigare i arbetet beskrevs användes bara en djurvän, Mella, i materialet. De övriga djurvännerna, *Valle*, *Ralle* och *Lilla*, blir ett alternativ för att utveckla materialet med i framtiden. Man kan utveckla t.ex. Lilla påsen, Ralle påsen eller Valle påsen eller lådan.

Genom att använda även andra djurvänner kan man tydliggöra för barnet att även kompisar kan ha alla olika känslor och alla de samma känslor som barnet själv har. Användning av olika djurvänner samtidigt kan också tydliggöra för barnet att olika personer kan uppleva olika känslor och i olika intensitet i densamma situationen. Olika personer kan även uppleva känslor på olika sätt. Flera djurvänner kan som alternativ göra det möjligt att fylla på med fler känslor och materialet blir attraktivt även för de barn som redan är bekanta med grundkänslorna.

Det finns även andra alternativ för att samla Mella påsens material i. Som exempel kan det vara en låda i passlig storlek av t.ex. plast eller kartong. Man kan också samla materialet i en annan påse eller pyssla sin egen låda av en returlåda av tex. morgonflingorna med en printad bild av Mella och egen text utanpå. Barnet kan delaktiggöras även här så att hen får välja vilken påse eller låda hen vill att materialet samlas i. På själva påsen/lådan som familjen väljer att förvara materialet i kunde det stå "Mella påsen/lådan" i stället för bara "Mella". I och med det skulle "titeln" vara ännu mer informativ. Skribenterna hade en idé att infoga i Mella påsen instruktioner på hur familjerna kan sy sin egen Mella påse, men han inte skriva dem. Mella påsen kunde ändå innehålla sådana instruktioner.

En betydelsefull faktor som skribenterna skulle önskat ha med i grundkänslokorten är färg. Färger är viktiga för barn och skulle ha gjort korten mer attraktiv för barn så som även respondenterna kommenterade. Positivt är ändå att barn själv kan färglägga grundkänslokorten och Mellas tomma ansikte (Mella utan ansiktsuttryck, bilaga 9) med de färger som de vill vilket gör barnet delaktig. Skribenterna föreslår att i framtiden kan korten färgläggas. Ett utvecklingsförslag är att koppla färger till känslor och kroppsdelar som skribenterna hade som idé i början av arbetsprocessen.

Ett förslag till vidare utveckling av Mella påsen kunde vara att sätta in sig i Barretts teorier om människan sätt att identifiera känslor. Enligt teorierna skapas känslor inte bara i koppling till ansiktsuttryck utan också genom kroppshållning, röst, kontext och livserfarenhet. Det intresseväckande i denna diskussion är hur författaren vill bevisa att ett känslouttryck är så mycket mera än bara ett ansiktsuttryck. Enligt forskningen finns det även bevis för att ansiktsuttryck för känslor inte är universella. (2018, ss. 30, 32).

Det vore bra att undersöka hur stort stödbehov det finns för likande material. Vilka andra emotionella kompetenser har föräldrar svårt att stöda barnen i hemmet med samt vilken emotionell kompetens hos barnet är den som föräldrarna mest behöver stöd i? Mera specifikt

om identifiering och benämning av känslor och även av andra färdigheter skulle vara bra att undersöka.

Enligt gruppen av SLSP var det lättare för barn att börja använda sig av påsens innehåll och komma i gång då barnet var bekant med Mella sedan tidigare. Detta kunde tas i beaktande då professionella vill ge materialet till familjer. Om alla barn inom småbarnspedagogiken får bekanta sig med Resursstarka barns material så har de sedan lättare att även i hemmet göra liknande uppgifter.

Även om vi inte valde att utveckla ett material som kan användas elektroniskt, är det ändå ett alternativ att utveckla Mella påsen eller ett likadant material till en elektronisk guide eller en applikation t.ex. då människor i dagens samhälle använder mycket tid på sina apparater. Det kunde locka familjerna att använda Mella påsen om det fanns tillgänglig på mobiltelefoner tex. En elektronisk Mella påse kunde också kunna främja ett fungerande samspel mellan föräldrarna och barnen och hjälpa föräldrarna att stöda barnet i att identifiera och benämna grundkänslor. Anett Sundqvist säger i artikeln *Digitala medier, farligt för mindre barn* (Ahlgren, 2019) att ”Då barn spelar ihop med någon som förklarar och integrerar, då är det bra”. I så fall borde man som skapare av materialet fundera kring hur man kan garantera att alla föräldrar och barn som vill använda materialet kan använda apparaten och har tillgång till apparaten, samt hänvisa till hur man på rätt sätt arbetar med digitala medel tillsammans med barn.

Barns eller föräldrars olika svårigheter som till exempel funktionsnedsättningar, neuropsykiatriska sjukdomar eller andra liknande svårigheter och sjukdomar togs inte i beaktande i detta arbete, men skribenterna önskar att Mella påsen kunde vidareutvecklas och tillämpas även då dessa särskilda behov kommer i fråga. I början av materialutvecklingen hade skribenterna en idé att infoga bildstödkort på teckenspråk i materialet vilket skulle stöda föräldrar och barn som har hörsel- och talsvårigheter. Pga. arbetets begränsade tid och ämnesavgränsning lämnades denna tanke bort, men detta utgör också ett förslag för vidareutveckling.

Skribenterna valde att inte gå djupare in på förebyggande produkter och inventioner i det här examensarbetet. Med det här arbetet ville skribenterna utveckla ett material som kan användas då man har lagt märke till att det finns behov av stöd, materialet kan användas både inom småbarnspedagogiken och i hemmet för att stöda barn i att identifiera och benämna känslor. Materialet kan ändå tänkas användas i förebyggande syfte.

Enligt gruppen av SLSP kan Mella påsen stöda föräldrar i att stöda barnet i att identifiera och benämna grundkänslor. Även om pilotfamiljerna var bara tre anses deras kommentarer över infobladet innehåll vara täckande vilket visar att materialet är relevant och användbar i praktiken av föräldrarna själv. Vi kan konstatera efter arbetsprocessen och den feedback som materialet har fått att slutresultatet, Mella påsen, motsvarar arbetets syfte. Syftet var att utveckla ett material som kan användas av föräldrar för att stöda barnet i att identifiera och benämna grundkänslor. Arbetets frågeställningar för att stöda syftet var följande: 1. Hur kan föräldrarna stöda sina barn i att identifiera och benämna grundkänslor? och 2. Hurdant stödmaterial ska Mella påsen innehålla för att kunna hjälpa föräldrarna att stöda barnet i att identifiera och benämna grundkänslor? Vi anser att vi genom vårt insamlade material har fått svar på våra frågeställningar. Teori om hur föräldrarna kan stöda sina barn i att identifiera och benämna grundkänslor (fråga 1) syns i Mella påsen i flera olika delar; Informationsbladet ger föräldrarna direkta råd hur de i vardagen kan stöda barnet och ta upp känslor i olika sammanhang. Allmänna instruktioner handleder föräldrarna i att använda Mella påsen som genom sina olika övningar och delar stöder barnet i de två ovannämnda kompetenser. Som sagt är Mella påsens innehåll planerat så att den kan användas tillsammans av föräldern och barnet och förstärker barnets färdigheter i de två emotionella kompetenserna. Föräldern kan stöda barnet då hen använder påsen. Teori om hur föräldrarna kan hjälpas för att kunna stöda barnet i att identifiera och benämna grundkänslor (fråga 2) har också tillämpats i Mella påsens innehåll; Teori hänvisar till att det gynnar föräldern då hen stöder barnet att erbjuda föräldern basinformation om det valda ämnet. Utgående ifrån detta påstående har skribenterna skapat informationsbladet som ger föräldern teoretisk kunskap om ämnesområdet. Genom att bearbeta och bli medveten om sina egna känslor kan föräldern bättre stöda barnet i sin emotionella kompetens. Genom att läsa infobladet vill vi skribenter att föräldrarna kunde fundera kring sin egen förmåga att identifiera, benämna och prata om känslor också samt ha bättre kunskaper att kunna prata om sina känslor även till barnet, på barnets nivå. Genom att öppet prata om och förklara sina känslor till barnet kan föräldern stöda barnet i att identifiera och benämna sina känslor.

6 Källförteckning

- Ahlgren, J. (2019). *Digitala medier, farligt för mindre barn?* Hämtat från Linköpings universitet: <https://liu.se/nyhet/digitala-medier-farligt-for-mindre-barn-den-20-4-2022>
- Barrett, L. F. (2018). *Så skapas känslor - hjärnans hemliga liv*. Stockholm: Natur&Kultur.
- Bender, P. K., Pons, F., Harris, P., & Rosnay, M. (den 28 02 2011). Do young children misunderstand their own emotions? Köpenhamn, Hovedstaden, Danmark. Hämtat från https://www.researchgate.net/profile/Patrick-Bender/publication/233349970_Do_young_children_misunderstand_their_own_emotions/links/5580ce5d08aed40dd8cd2dd5/Do-young-children-misunderstand-their-own-emotions.pdf den 29 01 2022
- Bierman, K. L., & Motamedi, M. (den 01 02 2015). *Social-Emotional Learning Programs for Preschool Children*. New York, Guildford, Förenta staterna. Hämtat den 29 1 2022
- Burakoff, K. (2017). *Toimiva vuorovaikutus*. Hämtat från Papunet.net: <https://papunet.net/tietoa/toimiva-vuorovaikutus> den 16 03 2022
- CASEL. (den 22 02 2020). *CASEL'S SEL FRAMEWORK: What Are the Core Competence Areas and Where Are They Promoted?* Hämtat från [casel.org](https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/): <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/>
- Davidsson, S., & Juslin, E. (2021). *Resursstarka barn - Material för barnets hem*. Hämtat från <https://resursstarkabarnprojekt.com/material/?msclkid=06204d20ab6011eca6595bcbbc62d1c5> den 06 01 2022
- Folkhälsan. (2021). *Varför är självreglering hälsosamt - och hur du kan lära dig det?* Hämtat från [Folkhälsan.fi](https://www.folkhalsan.fi/tidningen-folkhalsan/artiklar/sjalvreglering/): <https://www.folkhalsan.fi/tidningen-folkhalsan/artiklar/sjalvreglering/> den 13 03 2022
- Forskningsetiska delegationen. (u.d.). *Forskningsfusk*. Hämtat från <https://tenk.fi/sv/forskningsfusk> den 25 02 2022
- Forskningsstrategier. (u.d.). *Vetenskapliga metoder och forskningsstrategier*. Hämtat från <https://forskningsstrategier.wordpress.com/?msclkid=6699fb59ac1f11eca16da7f1edcff38c> den 22 03 2022
- Funck, E. (2015). *ÅH! En bok om känslor*. uo: Fri Tanke förlag.
- Housman, D. K., Denham, S. A., & Cabral, H. (2018). Building Young Children's Emotional Competence and Self-Regulation from Birth: The begin to...ECSEL approach. *International Journal of Emotional Education*. Hämtat den 29 01 2022
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2019). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur&Kultur.

- Kananen, J. (2019). *Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas - Avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hämtat den 04 02 2022
- Karlsson, A. (2021). Emotionella färdigheter är viktiga. Hämtat från <https://www.ostnyland.fi/artikel/emotionella-fardigheter-ar-viktiga/> den 14 02 2022
- Kunskapsguiden. (u.d.). *Barnets rätt till delaktighet*. Hämtat från <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/barn-och-unga/mognadsbedomning-for-barns-delaktighet/barnets-ratt-till-delaktighet/> den 11 01 2022
- Köngäs, M. (2019). *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus. Hämtat den 20 01 2022
- Lag om småbarnspedagogik (540/2018). (2018). Hämtat från Finlex: <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2018/20180540> den 10 02 2022
- Lastenmielenterveystalo.fi. (u.d.). *Mistä tuen tarpeen tunnistaa?* Hämtat från https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/vanhemmouden_tuki/mista_tuen_tarpeen_tunnistaa/Pages/default.aspx den 15 02 2022
- LoBue, V., Baker, L., & Trasher, C. (2017). Through the eyes of a child: preschoolers' identification of emotional expressions from the child affective facial expression (CAFE) set. *Cognition and emotion*. Hämtat den 29 02 2022
- Martikainen, K., & Laine, K. (2021). *Miten kommunikointi ja kieli kehittyvät*. Hämtat från Papunet.net: <https://papunet.net/tietoa/miten-kommunikointi-ja-kieli-kehittyvat> den 16 03 2022
- Neuvokasperhe.fi. (2020). *Meidän perheen tunnetaidot*. Hämtat från <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/meidan-perheen-tunnetaidot/> den 06 02 2022
- Opetushallitus. (u.d.). *Tunteet - mitä ne ovat?* Hämtat från <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat> den 16 01 2022
- Papunet. (u.d.). *Kuvapankki*. Hämtat från Papunet.net: <https://papunet.net/materiaalia/kuvapankki> den 20 04 2022
- Peltonen, A., & Kullberg-Piilola, T. (2005). *Tunnemuksu - Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille*. Helsinki: Lasten Keskus. Hämtat den 14 01 2022
- Pöyhönen, J., & Livingston, H. (2020). *Tunnetaitojen käsikirja - Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle*. Hämtat den 14 01 2022
- Ranta, S. (2020). *Kun vanhempien ja ammattilaisten käsitykset lapsen tuen tarpeesta eroavat: esimerkkinä haastavaksi koetun käyttäytymisen arvioiminen*. Hämtat från Tutkittuavarhaiskasvatuksesta.com: <https://tutkittuavarhaiskasvatuksesta.com/2020/04/03/kun-vanhempien-ja-ammattilaisten-kasitykset-lapsen-tuen-tarpeesta-eroavat-esimerkkina-haastavaksi-koetun-kayttaytymisen-arvioiminen/> den 29 02 2022

- Seppänen, M. (2021). *Tunnetaidot voimavarana - opas sosiaali- ja terveysalalle*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Statsrådet. (2019). *Förutsättningar för uppväxt, lärande och delaktighet för alla*. Hämtat från https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161561/VN_2019_8_Forutsattningar_for_uppvaxt_larande_och_delaktighet_for_alla.pdf den 10 01 2022
- Storbacka-Järvinen, L. (2021). *Faktorer som bidrar till att på ett framgångsrikt sätt stöda barns sociala och emotionella färdigheter*. Vasa. Hämtat från <file:///C:/Users/Kaisa-Maria/Downloads/Resurstarka-barn-Storbacka-Jarvinen-1-2021.pdf> den 06 01 2022
- Talentia. (u.d.). *Sosionomi (AMK)*. Hämtat från <https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/ammattit-ja-patevyydet/ammattit-ja-tutkinnot/sosionomi-amk/> den 17 02 2022
- THL. (2019). *Neljävuotiaan lapsen vanhempjen tuen tarpeita*. Hämtat från <https://thl.fi/documents/605877/4949333/vuorenmää/3593fff9-b6d4-4a6f-846f-4e6dc0e47bde> den 15 02 2022
- Tilastokeskus. (u.d.). *Digitalisaatio*. Hämtat från Stat.fi: https://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_digitalisaatio.html den 25 04 2022
- Unicef. (u.d.). *Barnkonvention*. Hämtat från <https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten#hela-texten> den 12 01 2022
- Utbildningsstyrelsen. (2018). *Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2018*. Hämtat från https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/grunderna-for-planen-for-smabarnspedagogik-2018_0.pdf den 11 01 2022
- Vilkka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Tominnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi. Hämtat den 07 01 2022
- von Tetzchner, S. (2016). *Utvecklingspsykologi*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Wallbaum, T., Heuten, W., Anathanarayan, S., Boll, S., & Sadeghian Borojeni, S. (2017). *Towards a Tangible Storytelling Kit for Exploring Emotions with Children*. Hämtat från https://www.researchgate.net/profile/Shadan-Sadeghian-Borojeni/publication/320575815_Towards_a_Tangible_Storytelling_Kit_for_Exploring_Emotions_with_Children/links/5a017b044585159634c31485/Towards-a-Tangible-Storytelling-Kit-for-Exploring-Emotions-with-Ch den 29 01 2022
- Yrkeshögskolan Novia. (2020-2022). *Resursstarka barn - Projekt inom småbarnspedagogiken*. Hämtat från <https://resursstarkabarnprojekt.com/> den 08 01 2022

Allmänna instruktioner



ALLMÄNNA INSTRUKTIONER FÖR ANVÄNDNING AV MELLA PÅSEN

I vardagen kommer det fram situationer som väcker starka känslor. Det kan t.ex. vara konfliktsituationer inom familjen eller situationer där barnet inte får göra vad hen vill eller har det så roligt att det är svårt för hen att lugna ner sig. Barnet kan ha svårigheter i att identifiera och sätta ord på sina känslor, och dessa två kompetenser stöder Mella påsen. Under sådana situationer kan ni tillsammans ta fram Mella påsen. Det är bra att minnas att barnet kan behöva en stund för att lugna ner sig och samla sig och trösta sig innan ni kan börja. Mera om hur du kan stöda barnet genom Mella påsen finns beskrivet i infobladet.

När ni har fått hem Mella påsen kan ni bekanta er med påsens innehåll tillsammans. För att göra barnet delaktigt är det bra om hen får välja var i hemmet som påsen ska finnas. Påsen bör vara på ett sådant ställe att barnet själv kan hämta den då hen vill använda sig av den. Det är viktigt att använda påsen på barnets villkor. Tanken är att med hjälp av påsen ge både barnet och dig glädje och nytta.

TIPS! Huvudmaterialet i Mella påsen är *Känslosituationen*, men materialet kan även användas som minnesspel eller lotto. Spelen kan spelas t.ex. då ni vill bekanta er med grundkänslor och med Mella påsens material. Det kan sedan vara lättare att ta fram materialet i känslomässigt utmanande situationer då barnet kan behöva stöd i att identifiera och benämna sina känslor.

Påsen innehåller:

- allmänna instruktioner (detta blad)
- ett informationsblad till föräldrarna
- bruksanvisningar för varje övning/spel (*Känslosituationen*, *Mellas lotto*, *Mellas minnesspel*)
- en stor Mella katt ("stora Mella")
- 8 st. Mellas grundkänslokort med stödtext på baksidan
- 16 st. spelkort för lotto/minnesspel
- känslokarta
- ett ark Mella utan ansiktsuttryck



Illustration: Jenny Wiik Grafisk design: Kaisa-Maria Pennanen

Informationsblad till föräldrarna

Mitt barn tränar identifiering och benämning av grundkänslor. Hur kan jag stödja barnet i dessa två emotionella kompetens?
- ett informationsblad till föräldrarna

Vad är emotionell kompetens?
Emotionell kompetens behöver vi alla i livets olika situationer. T.ex. i sociala situationer då vi samspekar med varandra använder vi oss av vår emotionella kompetens. När barnen leker med varandra lär de sig att bl.a. turas om och trösta varandra. Ibland kan det komma fram situationer där barnet reagerar starkt till någonting och börjar t.ex. skrika eller slå andra. Småbarn kan inte alltid behärska sina känslor och behöver vuxnas stöd i att lära sig att hålla sig lugn eller prata om sina känslor.

Barn är vuxnas spegel
Barn följer hur vi vuxna reagerar till olika situationer, hur vi visar våra känslor, hur vi pratar om känslor och hur vi hanterar olika känslosituationer. Barn återspeglar vuxnas sätt att reagera och agera och det bildas kopplingar i deras hjärna mellan känslor och handlingar. Dessa kopplingar finns kvar över livet. Genom god emotionell uppfostran kan vi vuxna främja dessa kopplingar att bli optimala och stöda barnet i utvecklingen av sin emotionella kompetens.

Sex grundkänslor
Det finns sex grundkänslor som är universella dvs. de upplevs och benämns på samma sätt runt om i hela världen. Redan spädbarn upplever dessa känslor. Grundkänslor är glädje, sorg, ilska/hat, rädsla, förvåning och avsky/avsmak. Utöver dessa grundkänslor finns det även andra känslor (eller emotioner) som tex. pinsamhet och kärlek som är blandningar av två eller flera grundkänslor.

Att identifiera och benämna känslor är en viktig emotionell kompetens
3-6-åriga barn är i den åldern då de aktivt tränar att identifiera och benämna sina känslor. Barn känner känslor starkt som fysiska upplevelser i kroppen. Rädsla kan t.ex. kännas starkt i bröstet. Barn kopplar känslor till den stunden där känslan dyker upp och kan ha svårt att komma ihåg känslan efteråt. Därför är det viktigt att vuxna finns närvarande och pratar om känslan med barnet då känslan dyker upp. Barn behöver stöd i att lära sig identifiera och benämna känslor, och stöd från vuxna gynnar barnets välbefinnande och optimala utveckling. Att lära sig dessa två färdigheter är en förutsättning för bl.a. barnets självförståelse och kunskaper i att lösa problem.

Du är ditt barns bästa stöd!
Här beskriver vi några bra sätt hur du kan stöda barnet i att träna identifiering och benämning av grundkänslor:

- berätta för barnet att du märker att hen är sur/glad/ledsen osv. och att du accepterar det
- vägled barnet hur hen kan lugna ner sig och fundera tillsammans var i kroppen hen upplever känslan
- fråga barnet om hans känslor, t.ex. "Kändes det skrämmande då bilen körde fort förbi oss?"
- prata ärligt om dina känslor och förklara dem för barnet
- efter en konfliktsituation, diskutera med barnet om vilka känslor som dök upp i situationen, hos barnet, hos dig, hos systemen osv.
- prata om sagofigurernas känslouttryck då ni läser en bok eller ser på tv:n tillsammans

Mella påsen stöder dig!
Mella påsen stöder dig i att förstärka ditt barns förmåga att identifiera och benämna grundkänslor. Påsen innehåller olika övningar och spel, och med hjälp av Mellas grundkänslorort kan ni tillsammans ha det roligt då barnet tränar sin kompetens i att identifiera och benämna grundkänslor. Påsen kan finnas i hemmet och användas i vardagliga situationer då någon känsla dyker upp eller alternativt kan ni ta påsen fram när som helst då ni vill träna barnets färdigheter. Du är inte ensam!

Mera om emotionella färdigheter och material för hemmet:
<https://resursstarkabarn.com>

Illustration: Jenny Wiik
Grafisk design: Kaisa-Maria Pennanen

Bruksanvisningar: Känslosituationen, Mellas lotto och Mellas minnesspel



KÄNSLO-SITUATIONEN
- BRUKSANVISNINGAR

*Illustration: Jehny Wiik
Grafisk design: Kaisa-Maria Pennanen*

Alternativ 1: Ta fram den stora Mella och grundkänslokorten. Fråga barnet: Hur känner du dig just nu? Låt barnet ta det kort som beskriver hans känsla och be hen sätta kortet på den stora Mellas huvud. Diskutera kring barnets val och varför hen känner så som hen känner? Visa acceptans, lyssna på barnet och låt barnet fritt berätta hur hen känner och varför. Diskutera öppet om även andra känslor som situationen väcker, och om barnet vill, kan du också välja ditt kort enligt din känsla i situationen. Förklara till barnet varför du valde kortet.

Alternativ 2: Ta fram kortet utan ansiktsuttryck. Be barnet rita sin känsla just nu på kortet. Diskutera kring barnets val och varför hen känner så som hen känner. Visa acceptans, lyssna på barnet och låt barnet fritt berätta hur hen känner och varför.

TIPS! Under diskussionen kan känslor förändra. Låt barnet välja ett annat grundkänslokort och diskutera den nya känslan igen med barnet. Ta även hjälp av stödfrågorna (se nedan) och texten som finns skrivet bakom känslokorten.

Stödfrågor:

1. Var i kroppen känns *glädje/sorgsen/rädslan/etc?*
2. Är *glädje/ilskna/etc* en bra eller dålig känsla?
3. Vad fick eller vad får dig *ledsen/förvånad/etc?*
4. Hur vet du att någon är *arg/rädd/etc?*



MELLAS LOTTO
- BRUKSANVISNINGAR

*Illustration: Jehny Wiik
Grafisk design: Kaisa-Maria Pennanen*

Ta ut allt material ur Mella påsen. Lägg 8 spelkort i påsen och ta fram känslokartan framför dig och barnet. Låt barnet därefter själv dra ett kort ur påsen och be barnet benämna känslan.

Om barnet inte kan benämna känslan, kan ni tillsammans fundera på hur känslan kan benämnas. Lägg kortet sedan åt sidan i en skild hög och så får barnet dra ett nytt kort ur påsen. De känslor barnet benämner rätt får barnet lägga på känslokartan. Här får barnet samtidigt träna på att hitta samma känsloutryck.

När barnet drar kortet utan ansiktsuttryck, be barnet rita sin känsla på det och sedan benämna känslan. När barnet benämner känslan rätt får hen sätta kortet på känslokartan.

När barnet har dragit alla kort ur påsen går ni på nytt tillsammans igenom de känslor som barnet inte kunde benämna. De läggs turvis ut på känslokartan. När alla korten är placerade på känslokartan är ni färdiga. Om ni vill kan ni ta en tur till. Om det räcker för den här gången, säg till varandra **BRA JOBBAT, DET GJORDE DU BRA!**



MELLAS MINNESSPEL
- BRUKSANVISNINGAR

*Illustration: Jehny Wiik
Grafisk design: Kaisa-Maria Pennanen*

För att spela minnesspelet behöver du 16 st. spelkort. Blanda korten och lägg dem med bildsidan nedåt framför er. Välj turvis två kort som ni öppnar för att se om ni fått lika par. Om paret är olika, läggs korten tillbaka.

Medan ni spelar kan ni även försöka identifiera och benämna känslorna. Hjälpt barnet om det blir svårt för hen att ensam benämna känslorna. När det tomta kortet dyker upp, kan du fråga barnet tex. "Hur känner du dig nu?", "Hur känner du dig när du är ensam?" eller "Hur känner du dig när du leker med din kompis?". Var kreativ och kom på med dina egna frågor.

När alla paren har hittats är spelet över. Om ni vill kan ni ta en tur till. Om det räcker för den här gången, kan ni säga till varandra **BRA JOBBAT, DET GJORDE DU BRA!**

Stora Mella



Illustration: Jenny Wiik

Mellas ansiktsuttryck på grundkänslokorten

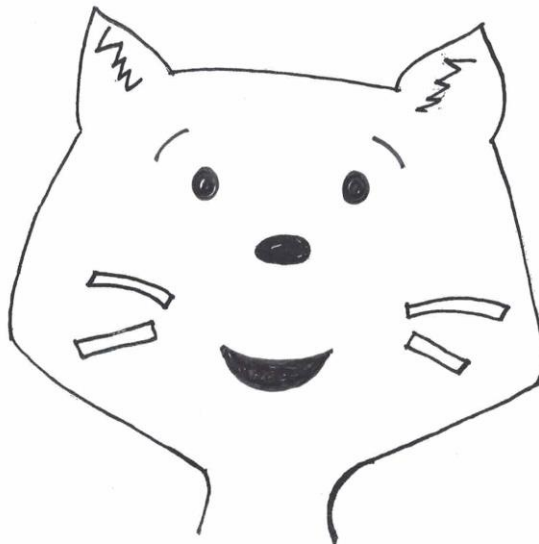
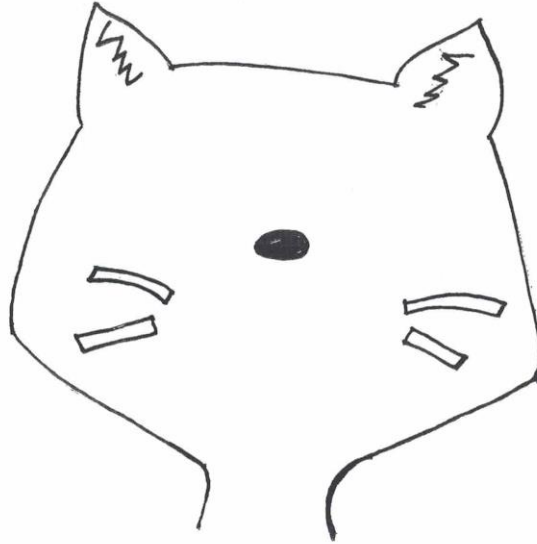


Illustration: Nicola Martin



Illustration: Nicola Martin



Illustration: Nicola Martin

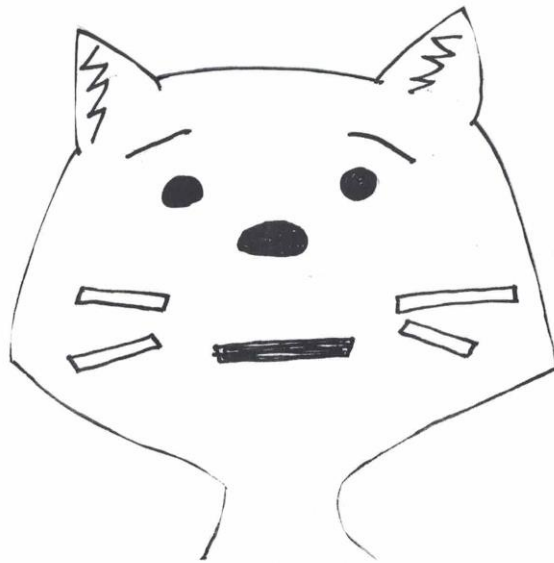


Illustration: Nicola Martin

Stödtext till baksidan av grundkänslkortet

MELLA ARG

När jag vill något men får inte/ej
Jag vill slå eller sparka
Jag ska försöka lugna mig

MELLA GLAD

Jag har det roligt
Jag skrattar eller ler
Det bubblar i min kropp

MELLA RÄDD

Jag ser något skrämmande
Jag vågar inte vara ensam

MELLA AVSKY

Jag äter något som jag inte gillar eller
inte är i min smak
Jag vill visa grimaser

MELLA SORG/LEDSEN/SORGEN

Jag saknar någon
Jag får gråta
Någon har varit elak mot mig
Min kära leksak har gått sönder
Jag vill sitta i famnen och
vill att mamma/pappa tröstar mig

MELLA FÖRVÅNAD

Det händer något konstigt
eller något jag inte förstår
Jag vet inte vad jag borde göra

MELLA NEUTRAL

Ibland känner jag inte någonting
Jag känner inga starka känslor just nu

MELLA TOM

Här är Mella utan känsla, du kan rita in den
Känslan du för tillfället har
eller har haft under dagen
eller den känslan du gärna skulle känna

Spelkort för Mellas lotto och Mellas minnesspel

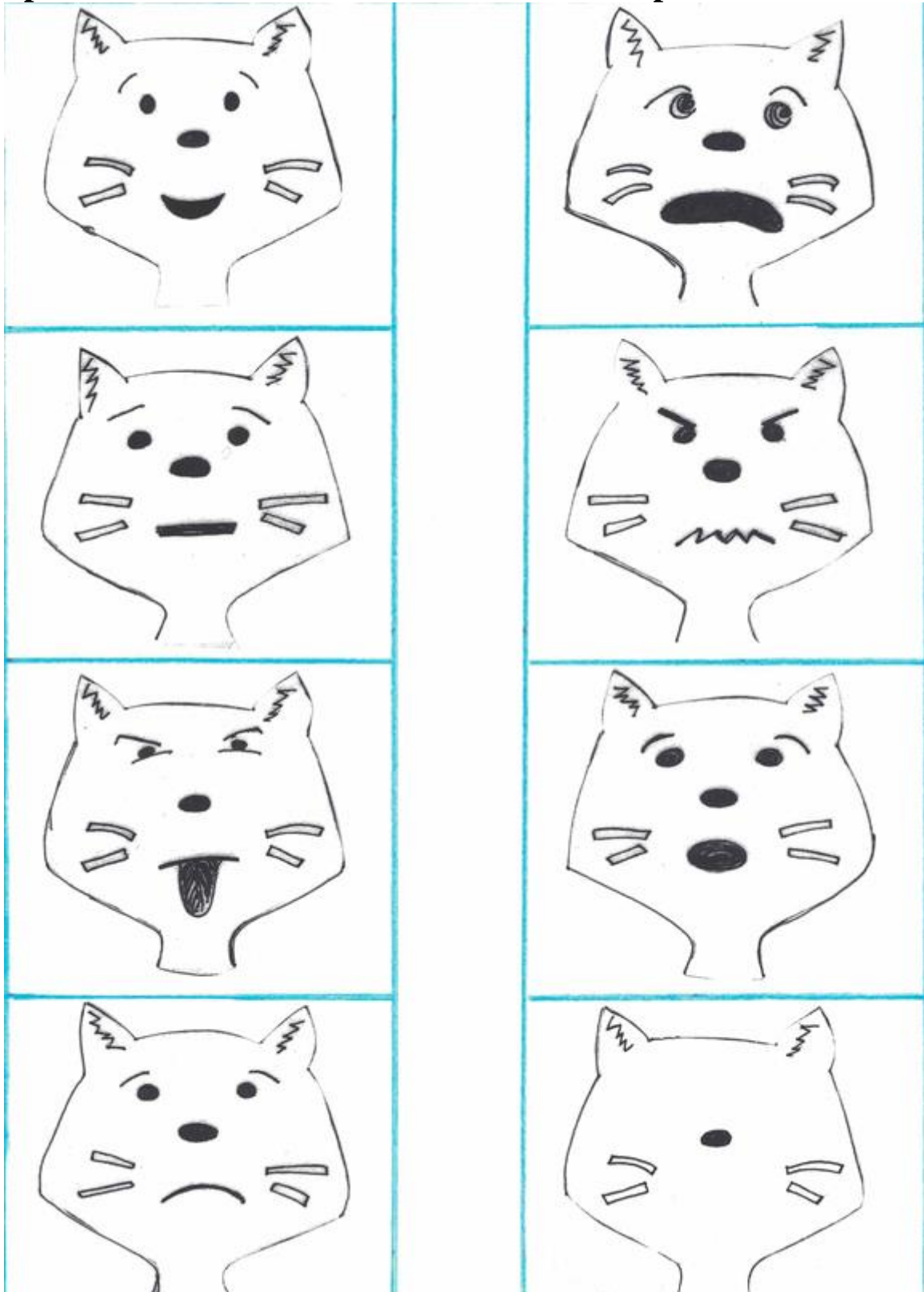


Illustration: Nicola Martin

Känslokarta

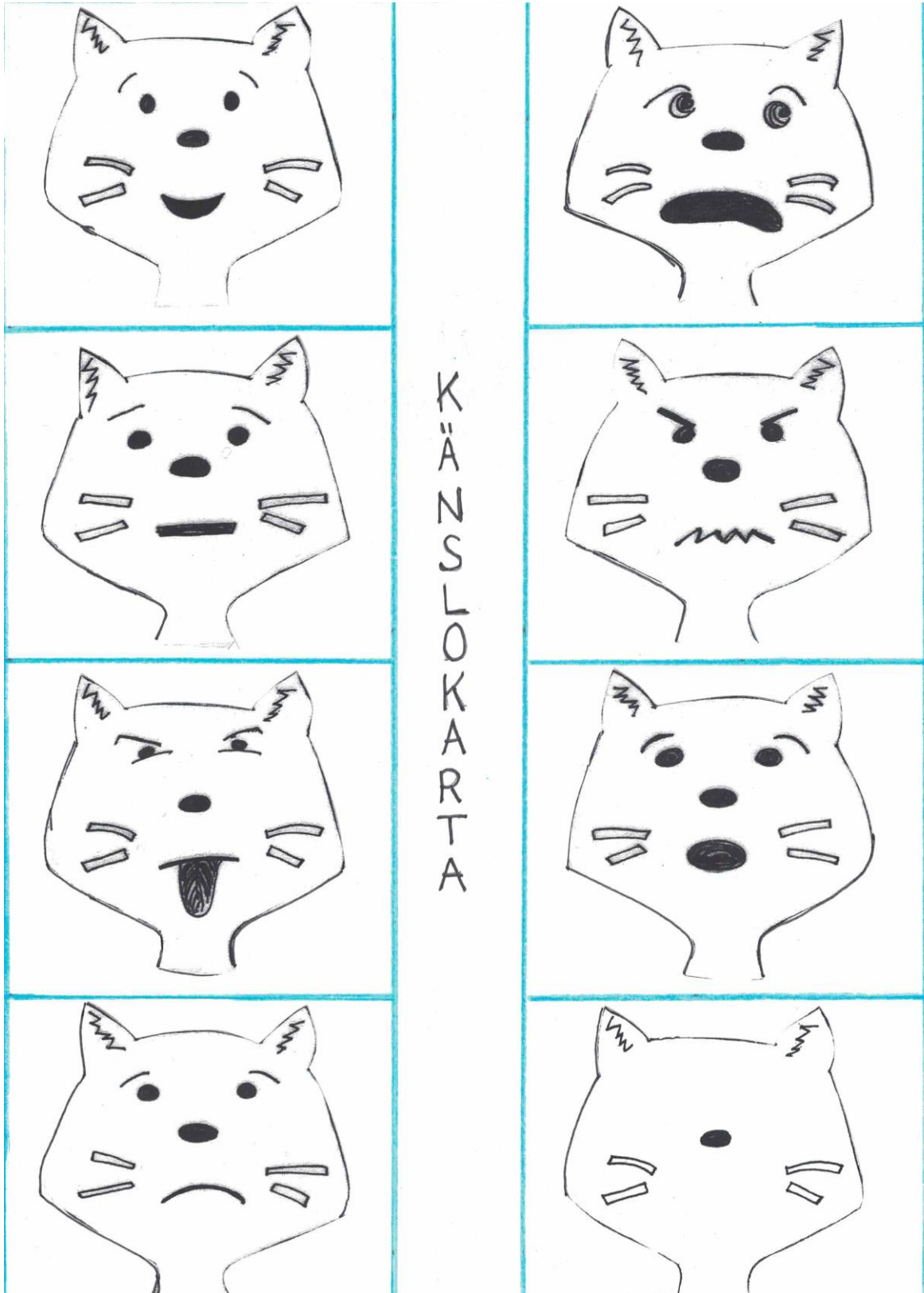


Illustration: Nicola Martin

Mella utan ansiktsuttryck

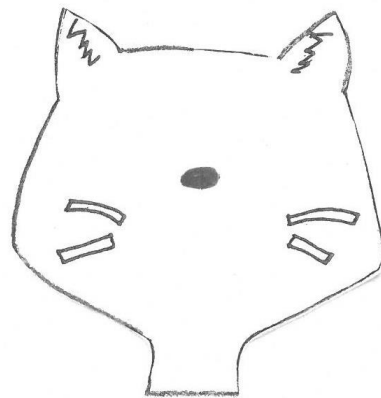
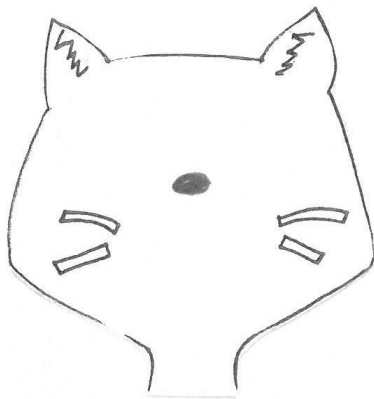
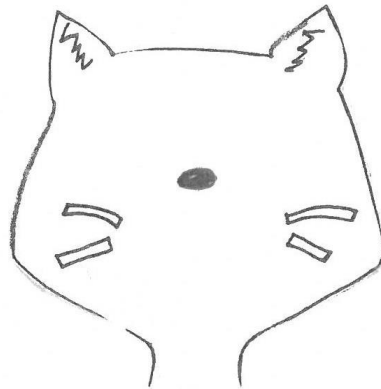
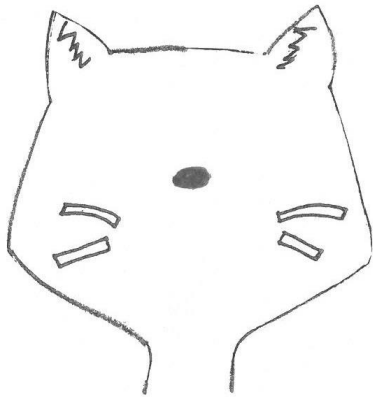
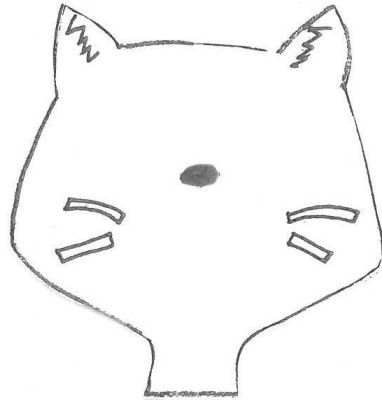
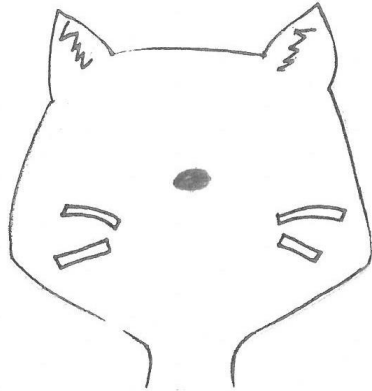


Illustration: Nicola Martin

Intervjuenkät till pilotfamiljer

Intervjufrågor till föräldern/föräldrarna:

1. Ökar infobladet dina kunskaper om emotionella färdigheter och identifiering och benämning av känslor?

- i. ja, varför?

- ii. nej, varför inte?

2. Är instruktionerna för Mella påsen lätta att förstå?

- i. ja, varför?

- ii. nej, varför inte?

3. Är Mella påsen lätt att använda med barnet?

i. ja, varför?

ii. nej, varför inte?

4. Tycker du att övningarna i Mella påsen stöder barnet i att identifiera och benämna sina grundkänslor?

i. ja, varför?

ii. nej, varför inte?

5. Fria kommentarer om Mella påsen:

Intervjufrågor till barnet (föräldern kan hjälpa barnet att skriva sina svar):

1. Var i hemmet skulle du önska att din Mella påse fanns?

2. Gillar du Mella påsen?

i. ja, varför?

ii. nej, varför inte?

3. Vilken övning gillar du mest? Varför?

i. känslosituationen

ii. lotto

iii. minnesspel

iv. ingen

för att:

4. Vill du berätta något annat om Mella påsen?

Stort tack för svaren! 😊

Intervjuenkät till professionella

1. Är påsen i sig själv en bra idé för material?

i. ja, varför?

ii. nej, varför inte?

2. Tycker ni att Mella påsens innehåll kan hjälpa föräldrarna att stöda sina barn i identifiering och benämning av grundkänslor?

i. ja, varför?

ii. nej, varför inte? Finns det något som saknas?

3. Tycker ni att Mella påsen kan stöda barn i åldern 3–6 i att identifiera och benämna grundkänslor?

i. ja, varför?

ii. nej, varför inte?

4. Fria kommentarer om Mella påsen och dess funktion:

Stort tack för svaren! 😊

Följebrev till respondenterna

Följebrev till Mella materialet, april 2022

Vi är tre socionomstuderanden vid Novia Yrkeshögskolan i Åbo. Under våren 2022 skriver vi vårt examensarbete inom Yrkeshögskolans projekt *Resursstarka barn*. Ni kan läsa mera om projektet på webbsidan, <https://resursstarkabarnprojekt.com/>. Vår avsikt är att utveckla ett stödmaterial som kan användas i hemmet av föräldrarna då barnen tränar att identifiera och benämna grundkänslor.

Era svar kommer att läsas av skribenterna av examensarbetet och därefter kommer vi att i mån av möjlighet att vidareutveckla materialet i den riktning som svaren det medför.

Namn på svararen kommer inte att publiceras i arbetet.

Bifogat finns vårt material Mella påsen och en svarsenkät som vi önskar att ni tar del av.

Våra handledare heter Lena Storbacka-Järvinen och Christine Alm.

[lena.storbacka-jarvinen@novia.fi](mailto:lana.storbacka-jarvinen@novia.fi),

tel. nr. (+358) 050 439 7514

Med tacksamhet för er vilja att hjälpa oss i vårt arbete,

Kaisa-Maria Pennanen, Jennifer Wiklén och Nicola Martin

Litteraturoversikt

Datum för sökningen	Databas, sökmotor	Söktermer	Sökfras	Antal träffar	Avgränsningar (t.ex. språk, år)	Antal träffar efter avgränsningar	Antal valda artiklar
12.1.2022	Helle.finn a.fi	Social och emotionell kompetens	Social och emotionell kompetens	9	bok	9	3
18.1.2022	Vaski.finn a.fi	Tunnetaidot, lapsi	tunnetaidot AND lapsi	615	bok	223	3
26.1.2022	Google	Emotionella färdigheter	Emotionella färdigheter. Östnyland	843	bokstavlig	24	1
29.1.2022	Eric	Identify emotions	Identify emotions	161	Since 2018, emotional development	5	1
29.1.2022	TRITONIA/FINNA	Emotional expressions, preschooler, children, face	Emotional expressions, preschooler, children, face	6575	Fulltext, referentgranskad, 2018–2022, artikel, Cognition&Emotion	6	1
28.2.2022	Microsoft Bing	Vanhempien tuentarve lapsen tunnetaidoissa	Vanhempien tuentarve lapsen tunnetaidoissa	13941			2

Sammanställning av forskningsartiklar

Publikationsår Land	Författare	Titel	Syfte	Metod, design (kvalitativ/ kvantitativ) Urval	Resultat	Ev. styrkor och begränsningar
2017, USA	LoBue, V., Baker, L., Trasher, C.	Through the eyes of a child: preschoolers' identification of emotional expressions from the child affective facial expression (CAFÉ) set	Jämföra vuxnas och barns förmåga att identifiera känslouttryck på fotografier i The Child Affective Facial Expressions (CAFE) set	Kvalitativ- Kvantitativ Barn i 3-4-års ålder	Resultaten redogör för en stark relation mellan barnens och vuxnas resultat vilket möjliggör vidare forskning med CAFÉ set på barns uppfattning av emotioner	Begränsning: Barnens ålder Barnens förmåga att vara uppmärksamma i test Nyanserna i ansiktsuttrycken
2018, USA	Housman, D., Denham, S., Cabral, H.	Building Young Childrens Emotional Competence and Self-Regulation from Birth: The begin to... ECSEL approach	1. Kontrollera studiegruppens utveckling av de emotionella färdigheterna under ett läseår 2. Jämföra studiegruppen med en kontrollgrupp i koppling till anknytning/relationer, initiativförmåga och självreglering 3. Jämföra studiegruppen med en kontrollgrupp i koppling till alla emotionella färdigheter	Kvalitativ- kvantitativ Barn i 0-6 års ålder	Resultaten redogör för att studiegruppen utvecklade bättre emotionella färdigheter än kontrollgruppen Samt Att det finns orsak att träna emotionella färdigheter från födseln	
2017, USA	Torben Wallbaum, Wilko Heuten, Swamy Anathanarayan, Susanne Boll, Shadan Sadeghian Borojeni	Towards a Tanigible Storytelling Kit for Exploring Emotions with Children	Undersöka om barn har olika svårta att prata och berätta om glada och sorgsna känslor.	Barn i åldern 4-9	Barn har svårare att prata om sorgsna känslor. Det är svårare för föräldrarna att förstå barnen då de berättar om en sorgsen känsla.	
2011, Danmark	Patrick K. Bender, Francisco Pons, Paul L. Harris, Marc de Rosnay	Do young children misunderstand their own emotions?	Undersöka hur barn tror på falska föreställningar. Och även hur de tänker om sina egna känslor som uppkommer genom något de tror att är sant men inte kan vara säkra på.	Barn i åldern 5-7	Forskarna trodde att barnen skulle vara bättre på att beskriva känslorna exakt direkt efter en händelse men fick fram att åldersgruppen är för ung.	