

Trotsåldern och hur man som förälder kan handskas med den

Ett skriftligt arbete och en TikTok informationsvideo med
tips och direktiv till föräldrar med barn i trotsåldern

Miisa Heikkilä

Utvecklingsarbete för hälsovårdare (YH)-examen

Utbildning till Hälsovårdare

Åbo 2024

UTVECKLINGSARBETE

Författare: Miisa Heikkilä

Utbildning och ort: Utbildning till hälsovårdare, Åbo

Titel: Trotsåldern och hur man som förälder kan handskas med den – Ett skriftligt arbete och en TikTok informationsvideo med tips och direktiv till föräldrar med barn i trotsåldern

Datum: 26.5.2024 Sidantal: 17

Bilagor: 4

Abstrakt

I detta utvecklingsarbete har skribenten fördjupat sig i ämnet trots i barnåldern. Det skriftliga arbetet diskuterar ämnet trots och presenterar olika sätt för hur föräldrar kan hantera situationer där trots uppstår. Som slutprodukt i detta arbete har en TikTok informationsvideo skapats som innehåller tips och direktiv för föräldrar som har barn i trotsåldern.

Syftet med detta utvecklingsarbete var att på djupet få fram hur trots i barnåldern faktiskt kan se ut i vardagen och hur man som förälder kan hitta resurser och verktyg för att handskas med det. Skribenten hade som mål att i detta utvecklingsarbete fördjupa sina kunskaper om trots och med hjälp av det skriftliga arbetet och slutprodukten sprida information och råd till föräldrar, det vill säga målgruppen för detta utvecklingsarbete var föräldrar som har barn i trotsåldern.

I detta utvecklingsarbete har skribenten använt sig av litteraturoversikt som metod. Det skriftliga arbetet fungerade som en grund med evidens och när den delen var klar planerades videon på att grundligt och strukturerat sätt. Informationsvideon skapades med hjälp av en telefon och applikationen TikTok. Videon skapades med mål om att bli öppen, neutral, ärlig och rolig samt innehålla information, tips och direktiv.

Resultatet är en cirka 2 minuters informationsvideo på TikTok. Skribenten berättar information, tips och direktiv till föräldrar om hur de på olika sätt kan hantera trots. Scenerna i videon utspelar sig på olika ställen i en lekpark och naturen runtomkring den. Alla platser för filmningen finns i Kimitoöns kommun.

Språk: svenska

Nyckelord: utveckling, trots, trotsålder, barn, föräldrar

KEHITYSTYÖ

Tekijä: Miisa Heikkilä

Koulutus ja paikkakunta: Terveystieteiden koulutus, Turku

Nimike: Uhmaikä ja miten käsitellä sitä vanhempana – Kirjallinen teos ja TikTok tietovideo joissa on vinkkejä ja ohjeita uhmaikäisten lasten vanhemmille.

Päivämäärä: 26.5.2024

Sivumäärä: 17

Liitteet: 4

Tiivistelmä

Tässä kehitystyössä kirjoittaja on syventynyt lapsuuden uhman aiheeseen. Kirjallinen teos käsittelee uhman käsitettä ja esittelee vanhemmille erilaisia tapoja käsitellä tilanteita, joissa uhmaa esiintyy. Tämän työn lopputuotteena on luotu informatiivinen TikTok video, joka sisältää vinkkejä ja ohjeita vanhemmille, jotka käsittelevät uhmaikäisiä lapsia.

Kehittämistyön tarkoituksena oli tutkia syvällisesti sitä, miltä uhma lapsuudessa voi oikeasti näyttää arjessa ja miten vanhemmat voivat löytää voimavaroja ja työkaluja sen käsittelemiseen. Kirjoittajan tavoitteena oli syventää tietoisuuttaan uhmasta ja kirjallisen työn lopputuotteen avulla levittää tietoa ja neuvoja vanhemmille, eli kehitystyön kohderyhmänä olivat vanhemmat, joilla on uhmaikäisiä lapsia.

Tässä kehitystyössä kirjoittaja käytti menetelmänä kirjallisuuskatsausta. Kirjallinen työ toimi pohjana todisteille, ja kun tämä osa oli valmis, video suunniteltiin perusteellisesti ja järjestelmällisesti. Informatiivinen video luotiin puhelimen ja TikTok sovelluksen avulla. Video luotiin tavoitteena olla, avoin, neutraali, rehellinen ja hauska sekä sisältää tietoa, vinkkejä ja ohjeita.

Tuloksena on noin 2 minuutin TikTok informatiivinen video. Kirjoittaja kertoo vanhemmille tietoa, vinkkejä ja ohjeita siitä, miten he voivat käsitellä uhmaa eri tavoin. Videon kohtaukset sijoittuvat eri paikkoihin leikkipuistossa ja ympäröivässä luonnossa. Kaikki kuvauspaikat ovat Kemiönsaaren kunnassa.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: kehitys, uhma, uhmaikä, lapset, vanhemmat

DEVELOPMENT WORK

Author: Miisa Heikkilä

Degree Programme: Degree of Public health nursing, Turku

Title: The Age of Defiance and How to Deal with it as a Parent – A Written Work and a TikTok Informative Video with Tips and Directives for Parents of Children in the Age of Defiance.

Date: 26.5.2024 Number of pages: 17

Appendices: 4

Abstract

In this development work, the writer has dived into the topic of defiance in childhood. The written work discusses the concept of defiance and presents various ways for parents to handle situations where defiance can occur. As the final product of this work, an informational TikTok video has been created, containing tips and guidelines for parents dealing with children in the age of defiance.

The purpose of this development work was to deeply explore how defiance in childhood manifests in everyday life and how parents can find resources and tools on how to manage it. The writer aimed to enhance their knowledge of defiance through this written work and use the final product to spread information and advice to parents, specifically targeting parents with children in the age of defiance.

For this development work, the writer used literature review as the method. The written work served as a foundation with evidence, and once that part was completed the video was thoroughly and systematically planned. The informational video was created using a phone and the TikTok application. The goal with the video was that it would be open, neutral, honest, and entertaining while providing information, tips, and directives.

The result is an approximately 2-minute TikTok informational video. The writer shares information, tips, and directives with parents on how to handle defiance in various ways. The video scenes take place in different locations within a playground and the surrounding nature, all filmed in the municipality of Kemiönsaari.

Language: Swedish

Key words: development, defiance, the age of defiance, children, parents

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte och mål	2
3	Trots.....	2
3.1	Raseriutbrott	4
3.2	Säga ja eller nej?	4
3.3	Trots en del av våra liv	5
3.4	Tidigare forskning	6
3.4.1	Påminnelse till föräldrar	6
4	Metod och tillvägagångssätt	7
4.1	Litteraturöversikt	7
4.2	Funkera som redskap i sitt arbete	8
5	Val av produkt.....	9
5.1	TikTok.....	9
5.2	Planering av video	10
5.3	Formatering av manuskript	11
5.4	Filmning	11
5.5	Klippning och redigering.....	12
6	Etik	12
7	Resultat och tolkning	13
8	Kritisk granskning och diskussion	14
9	Litteraturförteckning	17

Bilagor

Bilaga 1 Bild på TikTok konto

Bilaga 2 Bild och vad som sägs i denna scen i videon: "Videon kommer att innehålla tips och direktiv för föräldrar hur de kan agera i olika situationer när deras barn är i trotsålder"

Bilaga 3 Bild och vad som sägs i denna scen i videon: " vad ska jag göra? Är något föräldrar ofta frågar sig när barnet får ett raseriutbrott"

Bilaga 4 Manuskriptet för TikTok videon

1 Inledning

Detta utvecklingsarbete kommer att handla om barn trots. Innehållet kommer att diskutera den fakta vi människor vet om trots och hur man ur ett teoretiskt perspektiv kan hantera trots på bästa möjliga vis. Skribenten har valt ämnet trots, eftersom det intresserar och är någonting som hälsovårdare i sitt yrke kan stöta på till exempel i arbetet på barnrådgivningen. Under de år som skribenten har studerat och haft praktikperioder på olika platser har många tillfällen uppenbarats sig då någon form av trots har påverkat till exempel familjens besök på rådgivningen. Det har då också framkommit att familjens vardag kan vara utmanande och rutinerna svåra att klara av. I trotsåldern kan det bli svårt för både barnet och familjen att veta hur man skall gå till väga. Även om trots i sig är någonting som människor vet om och kanske vet hur man kan handskas med det är det inte alltid lätt att i stunden komma ihåg hur man på bästa sätt kan hantera det.

Skribenten har även i sitt val av produkt tagit i beaktande att skapa någonting som inte tar upp så mycket tid för föräldrar och inte kräver mera än att ha en telefon och en applikation. Som en produkt i detta utvecklingsarbete har skribenten skapat en TikTok video, som innehåller enkla tips för föräldrar hur de kan bemöta och agera på trots och allt vad den kommer med, som till exempel raseriutbrott.

Detta arbete kommer att tangera ämnet trots och innehåller evidens om det. Trots kan uppenbara sig i olika åldrar och olika situationer i livet. Trots i olika åldrar kommer att diskuteras men skribenten har valt att avgränsa så att det huvudsakligen handlar om barn som upplever trots i åldern 2 – 3 år.

Att börja uttrycka sin vilja och lära sig att man kan säga nej, är något som för föräldrarna kan vara mycket tufft då det gäller deras barn. Det kan börja kännas hopplöst och man kan få den känslan av att ens barn har ingen annan vilja än att starta bråk. (Bergstörms & Linnros, 2022, s. 9) Det barnet som föräldrarna är vana vid som brukar vara lugn och på gott humör kan förändras till ett barn som vill neka allt som föräldrarna säger och blir ilsken. (Lidbeck, Hofsten, & Coull, 2012, s. 319) Det kan därför vara bra att som förälder ha kunskap om vad trots innebär och hur den kan uttrycka sig. Med kunskapen kan man då ha en bättre startpunkt i sitt föräldraskap. (Bergstörms & Linnros, 2022, s. 9)

När barnen utvecklas och mycket händer i både deras hjärnor och kroppar blir det inte alltid så lätt för dem att visa vad det är de vill. Deras vilja kan också vara en helt annan än vad till exempel deras humör och kropp visar just där och då. Den här utvecklingen som sker är inte lätt för ingendera, varken för barnet eller för föräldrarna. När barnet utvecklas, lär sig och växer och trots börjar komma, visar barnet till sina föräldrar att hen har den kraft som behövs för att ta sig vidare och hen har en rätt att synas, höras och visa sin vilja. (Bergstörn & Linnros, 2022, s. 11)

Det kan underlätta för föräldrarna att veta att barnet inte har några baktankar och hen agerar inte heller utifrån det motivet att manipulera. När barnen är små är de alltid sig själva och låtsas inte vara någon annan oberoende hurdan situation de befinner sig i. Det är just det som gör dem unika och autentiska. Trots och allt vad det innebär är ändå en viktig del av barnets liv och kommer att hjälpa barnet öva på sin självständighet. (Bergstörn & Linnros, 2022, s. 10)

2 Syfte och mål

Syftet med detta utvecklingsarbete var att på djupet få fram hur trots i barnåldern faktiskt kan se ut i vardagen och hur man som förälder kan hitta resurser och verktyg för att handskas med det.

Skribenten hade som mål att i detta utvecklingsarbete fördjupa sina kunskaper om trots och med hjälp av det skriftliga arbetet och slutprodukten sprida information och råd till föräldrar, det vill säga målgruppen för detta utvecklingsarbete var föräldrar som har barn i trotsåldern.

3 Trots

I barnens utveckling i ålder 2 – 3 år, är en stor och viktig del trots. När barnet börjar trotsa så börjar hen även testa på gränserna. I och med detta börjar även sökandet efter den egna viljan. Intensiva känslor som till exempel ilska, frustration och besvikelse dyker upp då barnet misslyckas med någonting eller märker att hens färdigheter inte helt är fullbordade än. (Korhonen, 2021)

Då frustrationen bryter ut är det vanligt att barnen kan börja bita, slå, dra i andra personers hår eller börja kasta saker. Även om dessa är starka reaktioner behöver man ej vara rädd för dem. Den ilska barnet känner brukar generellt försvinna då hen slipper i trygga armar hos den vuxne. 1) Att trösta, 2) en simpel förklaring och att 3) trygga gränserna, är vad som i dessa situationer räcker att göra. (Korhonen, 2021)

För att barn skall lära sig om sin omgivning och få kunskap om den använder de sig av kognition. Barn skapar sina egna strukturerade sätt för hur de skall agera och hantera olika situationer. Dessa sätt skapas genom att barnen interagerar med den fysiska miljön som de befinner sig i och även med de personer som finns med där och agerar i den miljön. (Nurmi, o.a., 2009) I denna ålder är barnets färdigheter ännu bristfälliga då det kommer till känsloreglering och kontroll av beteende. Att kontrollera sina egna handlingar, följa regler och koncentration är ännu sådant barnet inte på egen hand klarar av. Därför är det viktigt att vuxna finns där för att hjälpa och förse dem med olika lösningar och vägledning. (Korhonen, 2021)

Således barnet utvecklas och börjar inse en djupare förståelse för separationen mellan sig och föräldrarna, börjar även övningen på att hen skall frigöra sig från dem. Detta kan då och då medföra att hen börjar till exempel "bunkra" säkerhet och börjar intensivare fixera sig på den som sköter barnet. I en familj med flera barn kan detta till exempel utspela sig som avundsjuka då de andra syskonen får uppmärksamhet av föräldrarna. (Korhonen, 2021)

Det är bra att tänka på att vara konsekvent med barnet och att lägga gränserna inte alltid är det viktigaste. Utan ibland är det fokuset som läggs på att fundera på vilket läge barnet just där och då befinner sig i. Humörmässigt, kroppsligt, i hjärnan eller själsligt. Som förälder har man då som uppgift att både finnas där som stöd och hjälpa barnet med de utmaningar hen möter men också tillika visa barnet vilka reglerna är. (Bergström & Linnros, 2022, s. 9)

Någonting som är bra att komma ihåg är att man inte kan säga att det finns just typiska två eller treåringar. Precis som med vuxna så är barnen sina egna unika individer. Dock kan man diskutera till exempel olika sorters beteenden som vid olika åldrar brukar dyka upp. (Lidbeck, Hofsten, & Coull, 2012, s. 277) Som tidigare nämnt när barnen börjar öva sin självständighet, förmågan att säga nej eller gör motstånd kan det för föräldrarna kännas

tungt. Vardagsrutinerna som man tidigare har följt och som har fungerat bra kan nu bli allt mera utmanande och svårare att klara av. När barnet gör motstånd eller nekar är ett råd till föräldrarna att försöka lirka och avleda. Till exempel om det handlar om en rutinsak som tandtvättning och 2 åringen gör totalt motstånd och inte vill borsta tänderna just då i den stunden, kan man försöka avleda situationen. Detta genom att börja berätta en historia eller berättelse om exempelvis tandtroll, det kan då leda till att nyfikenhet skapas hos barnet och att då efter en stund tandtvätten eventuellt lyckas. Det här är nu endast ett exempel på en sådan situation där man kan försöka avleda men samma taktik kan användas även vid andra tillfällen eller vardagsrutiner. Oftast är det tiden som är bristfällig på något sätt. Till exempel ett barn i 2 års åldern behöver mera tid då någonting skall göras. Detta till följd av att de övar på sin självständighet och viljan att göra själv. Tiden är inte alltid så lätt att hitta i alla tillfällen då vardagen ofta kommer med brådska. (Lidbeck, Hofsten, & Coull, 2012, s. 296)

3.1 Raseriutbrott

Många föräldrar ställer sig frågan hur man ska gå till väga vid till exempel ett raseriutbrott. Det kan även vara svårt att förstå varför dessa utbrott kommer och vad de grundar sig på. Men helt enkelt är det så att vissa utbrott som till exempel en 2 åring har inte är begripliga. I kap 3 nämndes några viktiga saker att tänka på som vuxen då barnets frustration bryter ut. Till följande presenteras hur man kan gå till väga då barnet får ett raseriutbrott. 1) Ta det lugnt och undvik att resonera med barnet eftersom det inte lönar sig under själva utbrottet, 2) vänta på att situationen lugnar sig, 3) ge barnets plats och andrum genom att inte tvinga sig på, men ändå visa att man finns tillgänglig för tröst, 4) låt utbrottet ske och barnet få ha känslorna, 5) visa barnet att hen efter utbrottet är "välkommen tillbaka" och 6) när utbrottet är över undviker man att kommentera anledningen till att det började. (Lidbeck, Hofsten, & Coull, 2012, s. 297)

3.2 Säga ja eller nej?

Svårigheter kommer emot oavsett ålder. Under tiden man hör till småbarnsåldern kan dessa svårigheter uppenbara sig som till exempel skamkänslor eller som tvivel. Barnet funderar över den egna viljan och de individuella färdigheterna samt kontemplerar om det skulle vara möjligt att klara sig utan föräldrarna. (Korhonen, 2021) När barnen går igenom

trots och övar på sin självständighet så växer de också som människor. I vissa situationer om man låter barnet bestämma och göra egna beslut så stärker det hen. Det är bra för föräldrarna att fundera om det finns situationer i vardagen där de kan låta barnet bestämma. (Lidbeck, Hofsten, & Coull, 2012, s. 316)

Största delen av tiden är det barnet som får anpassa sig till vad de vuxna säger så det kan vara bra att fundera på om det kunde vara möjligt att låta barnet besluta självständigt om någonting. Genom detta tankesätt kunde även en del konflikter mellan barn och förälder undvikas. (Lidbeck, Hofsten, & Coull, 2012, s. 316)

Situationerna kan till exempel vara då barnet absolut vill ha ett visst klädesplagg på sig och vägrar att ha någonting annat. Kunde man då som förälder undvika konflikt genom att låta barnet den gången besluta själv. De här är frågor och funderingar som varje förälder får ställa sig själv. Att fundera hur man tänker och var man står, när säger man ja och när säger man nej. Det är någonting som varje förälder får lära sig om sig själv under föräldraskapet. (Lidbeck, Hofsten, & Coull, 2012, s. 316)

Alla barn är olika och likaså också alla föräldrar. Detta betyder att alla gör vi på olika sätt och anpassar oss enligt den situation vi befinner oss i. Föräldrarna anpassar sig till sina barn och eftersom vi alla är olika innebär det att alla kräver vi olika saker. (Lidbeck, Hofsten, & Coull, 2012, s. 317)

3.3 Trots en del av våra liv

Hittills har texten i detta utvecklingsarbete diskuterat hur stor och viktig del trots är av ett barns liv. Och hur det för föräldrarna kan vara en mycket tuff och tung tid. Skribenten tycker dock att det även är viktigt att inkludera den fakta om att det inte endast är barn som går igenom trots.

Även om det under barnets ålder 2 – 3 är då som trots är som tydligast innebär det inte att det under senare perioder i livet inte dyker upp trots. Även vid andra åldrar då någon form av utveckling sker eller personen mognar kan trots uppenbara sig. Till exempel vid 4 år, 12 år eller då en person kommer in i tonåren. (Lidbeck, Hofsten, & Coull, 2012, s. 319)

Även senare i livet kan man uppleva trotsperioder, exempelvis 40 års kris, klimakteriet, vid graviditet eller då man kommer in i pensionsåldern. Så att säga för att människan skall

utvecklas är dessa trotsperioder nödvändiga. I Stora boken om barn, förklaras det att "trots och utveckling går hand i hand". (Lidbeck, Hofsten, & Coull, 2012, s. 319) Detta uttryck tyckte skribenten var väldigt beskrivande och ger en mera positiv klang till ordet trots och dess betydelse än vad man kanske annars får när man läser om trots.

3.4 Tidigare forskning

Som tidigare nämnt utvecklas barnet mycket under småbarnsåldern (1 – 3 år) och det är även då trots börjar uppenbara sig. Autonomi, nyfikenhet, förmåga att uttrycka sig och alla de sakerna som utvecklas som i tidigare kapitel också har presenterats kan för föräldrarna vara en tung period att gå igenom med barnen. I denna artikel, "Pathways to Maternal and Child Well-being: Stability and Transaction across toddlerhood", tangeras bland annat hur kvaliteten av föräldraskap påverkas av moderns och föräldrarnas psykologiska välmående. (Winstone, Curci, & Crnic, 2021)

Svårigheter att anpassa sig till vad föräldraskapet kan kräva är en vanlig orsak till att föräldrar kan bli stressade. Stressen i sin tur kan börja negativt påverka interaktionen mellan barn och förälder. Man kan börja känna till exempel okunskap i moderskapet eller så kan ens mentala hälsa påverkas till följd av att man inte känner sig "nöjd eller tillfredsställd" i föräldraskapet. Då föräldrar upplever sig vara nöjda och kan njuta av sitt föräldraskap förbättras även till exempel funktionaliteten i familjen och känslorna som föräldrarna har. (Winstone, Curci, & Crnic, 2021)

Man har kunnat koppla stress hos föräldrar och depression hos mödrar till missnöjet i föräldraskapet. Under den här småbarnstiden då trots också uppenbarar sig har man kommit fram till vad som är viktigt för barnets välmående. Viktiga faktorer är till exempel tillfredsställelse och mindre stress i själva föräldraskapet. (Winstone, Curci, & Crnic, 2021)

3.4.1 Påminnelse till föräldrar

Detta utvecklingsarbete som har trots i fokus och tips och direktiv för föräldrar hur de kan handskas med den går inte mera in på föräldrarnas välmående. Skribenten ville ha med denna forskning för att lyfta fram hurdan påverkan den här viktiga delen i barnens liv kan ha på föräldrarna. Att också föräldrar kommer ihåg sitt eget välmående och vilka effekter det kan ha på barnet och föräldraskapet om man till exempel upplever mycket stress. I och

med det vill skribenten uppmuntra om att det finns hjälp och handledning att få både för hela familjen och för föräldrar enskilt om man så önskar.

4 Metod och tillvägagångssätt

I detta kapitel presenteras utvecklingsprocessen för det skriftliga arbetet, där metoden och tillvägagångssättet beskrivs. Utvecklingsprocessen för slutprodukten kommer att beskrivas i kapitel 5 – 5.5. Där kommer valet av produkt, bakgrundsinformation, planering, förberedande och utförande att beskrivas.

I detta utvecklingsarbete har skribenten ej använt sig av någon specifik vetenskaplig metod för att uppnå syftet med arbetet. Datainsamlingen gjordes på så vis att skribenten sökte litteratur och material som var relevant till arbetet. I sökningen av material och litteratur togs fasta på att vara källkritisk och plocka fram den fakta som skribenten ansåg mest nödvändig och relevant att ha med i arbetet för att ge läsaren en bättre bild och djupare förståelse. Det vill säga att i detta arbete är den metod som lämpat sig bäst litteraturöversikt.

4.1 Litteraturöversikt

Litteraturöversikt i sig innebär att den som gör ett arbete kontinuerligt söker upp litteratur och evidens om ämnet under arbetets gång. Man samlar ihop fakta man får fram och sen i resultatet analyserar man den. Då man använder sig av litteraturöversikt i arbetet kan man utgå enligt följande beskrivande modell. (Folkhälsomyndigheten, u.d.)

1) Börja med förberedelser och bestäm vad det är man vill huvudsakligen ta reda på (syfte och/eller frågeställning), 2) sedan kommer själva litteratursökning där man kan utarbeta en sorts strategi för sökningen och sedan utföra själva sökningen, 3) där kommer man att bedöma hur relevant litteraturen man sökt upp är just med tanke på vad ens huvudsakliga syfte eller frågeställning är, 4) den litteratur som man bedömt som relevant kommer man sedan att granska kvaliteten för, till exempel om det handlar om en studie kommer man att granska ifall till exempel systematiska fel kan ha påverkat resultatet, 5) sedan presenterar man det man hittat och hur man då gått tillväga för att hitta det, 6) sedan slår man ihop olika resultat man fått av olika litteraturer man samlat ihop och får ett slutgiltigt

resultat, sedan analyseras det resultatet, 7) slutligen sker en bedömning av tillförlitligheten gällande de ovannämnda metodstegen och resultatet. (Folkhälsomyndigheten, u.d.)

Skribenten har valt att utgå från ovannämnda modell då hon använt sig av litteraturöversikt. Först valde skribenten sitt huvudsakliga ämne och syfte samt mål. Sen valde skribenten att hon vill ha sin evidens från både böcker, artiklar och internet vilket fungerade som en sökstrategi så att sökningen kunde påbörjas. När skribenten hittat evidens och litteratur gjordes en relevansbedömning och efter det en kvalitetsbedömning. I följande stycke presenteras hurdan litteratur och evidens skribenten hittade och hur. I detta utvecklingsarbete skedde analysen på så vis att skribenten i diskussionen tar upp hur litteraturen tillämpades i arbetet och vilken betydelse det hade för tillförlitligheten och slutprodukten.

Fokus låg på att hitta relevant litteratur som lämpade sig för just detta utvecklingsarbete. Artiklar och evidensbaserad litteratur hittades på bland annat Finna, EBSCO och CINAHL, Blanka nät bibliotek och andra olika lokala bibliotek på Kimitoön. Skribenten har i sina sökningar efter litteratur använt sökord som till exempel trots, barntrots, uppfostran, föräldrar, barnets psykologiska utveckling, trots beteende m.m. En del böcker kunde även användas som personer i skribentens närkrets hade hemma. Skribenten har i sitt arbete bland annat använt böcker som handlar om barns utveckling i olika åldrar, böcker om barntrots och andra källor och artiklar som tangerar dessa ämnen. Även evidens kring forskningsmetodik och etik har hittats i böcker och på nätsidor. Evidens för hur man förbereder, planerar och utför filmning av en video hittades på nätet. Likaså evidens för hur man skriver och formar ett manuskript. Information om vad Tik Tok är och hur man kan göra en Tik Tok video på bäst sätt kunde hittas som vetenskaplig artikel från CINAHL. Under tiden då utvecklingsarbetet har formats har litteratur mängden successivt ökat och litteraturöversikten har tillämpats kontinuerligt.

4.2 Fungera som redskap i sitt arbete

I boken METOD – Gör som du vill, om du bara kan motivera dina val, berättar Eddy Nehls om olika metoder och innebörden av dessa. Han skriver i sitt kapitel om kvalitativa metoder att den som utför en studie eller forskning, själv fungerar som ett redskap i sitt arbete och då man samlar in material till sitt arbete. (Nehls, 2024) Även om skribenten i detta arbete

inte valt att ha en kvalitativ metod eller utför någon slags studie tycker hon om poängen Nehls tog upp i sin bok om att den person som lagar arbetet, själv är som ett redskap. Den tanken anser skribenten lämpa sig för just detta arbete eftersom det är skribenten själv som gjort planering och förberedande, insamling av material och litteratur, bestämmande av produkt, planering och förberedelse av produkten samt utförande av och medverkande i slutprodukt.

5 Val av produkt

Som slutprodukt i detta utvecklingsarbete har skribenten valt att skapa en TikTok informations video. Förklaring om vad TikTok är och hur det fungerar beskrivs i kap 5.1. Skribenten anser att en video med kort informationsdel och råd kunde vara något som de flesta vill titta på och hittar tiden för att göra. För tittaren kräver det inget mer än att hen har en applikation i sin telefon där det är möjligt att titta på videon.

Slutprodukten gjordes med hjälp av en telefon och applikationen TikTok. Länken till videon finns under rubriken resultat. Skärmbilder av videon har tagits för att ge den som läser utvecklingsarbetet ett smakprov på hur videon blev. Skärmbilderna kan hittas som bilagor.

5.1 TikTok

TikTok börjar vara ett ord de flesta känner till eller ha hört om. Det är en plattform för social media som baserar sig på att olika videon delas i ett flöde. Videorna i sig kan vara allt från 5 sekunders snuttar till videon som är 3 minuter långa. Ifjol 2023 gjordes det även möjligt att för en del konton skapa videon upp till 10 minuter långa. Man kan göra videorna i TikTok på många olika sätt, till exempel kan man välja mellan bakgrundsljud eller inte och vill man ha en egen ljudinspelning till videon så fungerar även det. Många personer laddar upp olika sorters utmaningsvideor, mat eller dansvideon osv. Möjligheterna finns och det enda som behövs för att man skall kunna skapa en TikTok video är egentligen det att man har en telefon och själva TikTok applikationen. (Bogan, 2023)

För att göra en TikTok video som intresserar och får någon att vilja fortsätta titta är det bra att ta följande saker i beaktande. 1) Inleda videon genom att informera vad videon kommer att handla om och till vilka den riktar sig, 2) Satsa på att göra kortare videon, detta har att göra med hur själva flödet fungerar i applikationen. Procenten för hur många som tittar på

en video ökar då personen tittar en liten stund på en kort video, jämfört med om en person tittar en kort stund på en lång video då procenten sen i sin tur minskar. Desto högre procent det finns på hur många som tittar på en video desto större är sen chansen att nya tittare ser videon i sitt flöde. (Bogan, 2023)

En annan sak att tänka på vid skapandet av en TikTok video är att försöka inkludera själva tittarna. Om man lyckas få kontakt med tittaren och hen känner sig inkluderad så ökar chansen för att hen vill fortsätta titta på videon. Via TikTok applikationen är det lätt att till exempel sprida information eftersom det i dagens samhälle finns många som gärna tittar på korta videosnuttar i stället för att till exempel läsa. (Bogan, 2023) Skribenten har med den motivation att informationen sprids lätt och det finns många möjligheter att skapa videon valt att med hjälp av TikTok applikationen skapa en informationsvideo. TikTok videon i utvecklingsarbetet planeras bli under 2 min.

5.2 Planering av video

Innan planering av video kunde börja läste skribenten in sig på fakta om hur man på bästa sätt kan skapa en video som folk vill titta på. Faktorer som skulle tas i beaktande var kortare video, inkluderande material för tittaren, och att i videon tidigt nämna vad ämnet är och vem som hör till målgruppen. (Bogan, 2023) Andra saker som kunde ha betydelse för videons slutresultat var bland annat val av plats för filmande, med tanke på ljud och ljus kvalitet. Att personen i videon, det vill säga i detta fall skribenten själv, skulle försöka hålla sig lugn och inte känna nervositet. Ett enkelt manuskript för vad som kommer att sägas i videon är även bra att ha klart innan påbörjandet av filmning. Genom att förbereda dessa saker innan inspelningen, minskar även chanserna för att omtagningar blir nödvändiga. (Helsingfors universitet, u.d.)

Skribenten formade 5 individuella mål som hon i skapandet av sin video ville uppnå. 1) Skapa ett fångande intro som får en att vilja titta, 2) nå målgruppen, dvs. föräldrar med barn i trotsålder, 3) ha kort men intressant fakta + direktiv, 4) filma i en varierande miljö för att öka intresse för att fortsätta titta och 5) ge en bild av öppenhet, fördomsfrihet och normalisering.

Skribenten planerade även att de tipsen som skulle framkomma i videon skulle presenteras kort och så simpelt som möjligt. Detta för att man lätt skall förstå innebörden i videon och

hålla intresset uppe för att titta på videon ända till slut. Eftersom skribenten är finlandssvensk och utvecklingsarbetet skrivs på svenska planerades även innehållet i videon att bli på svenska.

Skribenten funderade ut olika platser där man kunde filma så att både ljudet och ljuset skulle vara ok samt att miljön skulle vara intressant på så vis att den lockar tittaren att fortsätta titta. Platserna bestämdes bli en lekpark och naturen runt den. Dessa platser finns alla i kommunen Kimitoön.

5.3 Formatering av manuskript

När den evidensbaserade grunden för detta arbete var skriven kunde skribenten fokusera på att bena ut vilka saker som skulle tas fasta på i videon. Manuskriptet planerades med hjälp av att tänka på följande: 1) Börja med att kort förklara budskapet och 2) enkelt berätta vad som kommer att hända i varje scen, 3) fundera på de olika faserna (början – mellan – slut) och 4) vad man hör och vad man ser i varje scen. (Helsingfors universitet, u.d.) Tipsen och informationen som i videon presenteras grundade sig på evidensen skriven i kap 3 och kap3.1.

Budskapet i manuskriptet är att förse målgruppen med enkla tips och direktiv för hur vardagen med ett barn i trotsåldern kan hanteras. En del fraser i manuskriptet är kopierade från texten skribenten skrivit i kap 3 och kap3.1. Manuskriptet kan ses i bilaga 4.

5.4 Filmning

Då förberedande och planering av videon var klar kunde skribenten planera in en dag för filmning. Som tidigare nämnt skulle filmandet ske i en lekpark och naturen runtomkring den. Skribenten hade manuskriptet och plan för filmande med sig samt en person som skulle hjälpa till med filmandet.

Först filmades några test snuttar för att kontrollera att ljud hördes och att ljuset var ok. Då kunde även testas hur nära eller långt bort skribenten kunde vara från telefonen för att ljudkvaliteten skulle bli den bästa möjliga. Efter testsnuttarna började filmning av de riktiga videoklippen. Då skribenten hade planerat filmningen på förhand och övat in sig på manuskriptet löpte filmandet på bra och endast någon enstaka omtagning behövdes.

5.5 Klippning och redigering

Filmandet av videon gjordes som tidigare nämnt med hjälp av en telefon, skribentens telefon. Efter filmningen då skribenten ansåg att hon hade alla klipp hon behövde kunde skapandet av slutgiltiga videon börja. Den första redigeringen av klippet skedde i telefonens kamerarulle där skribenten redigerade bort delar av videorna som ej skulle med eller där man kunde höra den andra personens röst som var med och filmade. När de enskilda klippet var klippta som skribenten önskade överfördes de till applikationen Tik Tok och redigerades sedan där ihop till en slutgiltig video. Skribenten valde även att ha bakgrundsmusik på låg volym i videon för att bidra till intresse att titta på videon och skapa en ännu mera trevlig stämning.

6 Etik

Även om skribenten i detta utvecklingsarbete ej genomfört en forskning eller studie i sig, så har ändå fokus lagts på att följa god vetenskaplig praxis. Genom att läsa sig in på och följa god vetenskaplig praxis har skribenten kunnat göra detta arbete på bästa etiskt godtagbara sätt samt mest tillförlitliga sätt. God vetenskaplig praxis har varit bekant till skribenten sedan tidigare då hon i sitt examensarbete också läste in sig på det.

Att tänka på följande saker: Ärlighet, tillförlitlighet, ansvarstagande och uppskattning är vad god vetenskaplig praxis har som grundprinciper. (Forskingsetiska Delegationen, 2024) Skribenten har lagt mycket fokus på att arbetet skulle vara så ärligt som möjligt så att även tillförlitligheten skulle bli så bra den kunde. Ansvar har varit en stor del eftersom skribenten gjort detta arbete ensam och ansvaret har skribenten tagit på stort allvar. Uppskattningen som skett i arbetet har varit ur ett neutralt perspektiv och i resultatet sker en tolkning av hur skribenten lyckats med utvecklingsarbetets syfte samt mål.

Etiska principer har i detta utvecklingsarbete tagits fasta på så vis att skribenten har velat framföra fakta och tips på ett öppet, ärligt och enkelt sätt. Skribenten har velat öppna upp diskussion om ämnet trots, på ett sätt som inte är fördömande, kritiserande eller kränkande mot någon. Eftersom ämnet just är ganska känsligt och alla barn och föräldrar är olika och gör på olika sätt har skribenten försökt presentera direktiv och tips om hur man kan göra, på ett neutralt sätt.

Vid filmning av videon låg fokus på att ingen annan än skribenten själv skulle ses eller höras i videon. Eftersom filminspelningen skedde i en lekpark betydde det att möjligheten fanns att människor kunde gå förbi eller vara där. Videosnuttarna spelades in då ingen fanns i närheten eller då ingen bil körde förbi. På så vis kunde det undvikas att andra personer skulle synas i videon. Skribenten hade en person med sig som filmade och hens anonymitet kunde bevaras då hen ej talade eller syntes i videon. Vid två tillfällen i videon fungerar filmarens hand som "rekvisita", detta var ok för personen och hen gav lov att handen får synas i videon. Bakgrundsmusiken i videon valdes på så vis att den skulle ha en munter ton och ingen skulle höras sjunga eller prata i sången.

Slutligen vill skribenten ännu nämna att meningen med videon ej är att visa eller påpeka vad man som förälder kan göra "fel" i situationer där barnet upplever trots. Den information och tips samt direktiv som presenteras är för att hjälpa föräldrarna på olika sätt och kanske ge dem idéer eller tankar som de inte tidigare tänkt på. Skribenten förstår att alla situationer och utgångslägen är olika och något tips som fungerar för den ena kanske inte fungerar för den andra. Men om något tips kunde hjälpa någon har videon och slutarbetet redan fullbordat sitt syfte.

7 Resultat och tolkning

Resultatet i detta utvecklingsarbete blev en TikTok video med tips och direktiv för hur föräldrar kan handskas med trots. Innan videon gjordes hade skribenten gjort upp en tydlig plan med vad som skulle nämnas i videon och vilka olika faktorer som var viktiga. Detta anser skribenten var ett effektivt och bra sätt att planera på, vilket ledde till att förverkligandet av videon kunde göras på bästa sätt. Manuskriptet som skribenten skrivit till videon kunde följas nästan ordagrant, endast någon formulering blev inte exakt som manuskriptet.

Redigering och klippning av videon utfördes på så vis att scenerna i videon skulle vara ganska korta och fånga tittarens intresse. Detta anser skribenten att lyckades i videon. I kap 5.2 presenterades 5 individuella mål som skribenten format och ville uppnå med videon. Dessa mål anser skribenten själv att hon uppnått, just med tanke på hur innehållet i videon blev och för vilken målgrupp som arbetet var. Planen var också att hålla videon under 2

minuter och resultatet blev 1 minut och 59 sekunder, dvs. tidsplanering för videon lyckades.

Syftet med detta utvecklingsarbete var att skribenten ville på djupet få fram hur trots i barnåldern faktiskt kan se ut i vardagen och hur man som förälder kan hitta resurser och verktyg för att handskas med det. Skribenten anser att då hon läst in sig på ämnet trots med hjälp av litteraturen som hittades kunde hon fördjupa sin förståelse för hur trots kan uppenbara sig i vardagen och för hur man på olika sätt kan agera i de situationerna. Även om skribenten som tidigare nämnt haft olika praktikperioder där trots uppenbarats sig på ett eller annat sätt så har förståelsen nu i och med detta arbete fördjupats märkbart.

Skribenten hade som mål att i detta utvecklingsarbete fördjupa sina kunskaper om trots och med hjälp av det skriftliga arbetet och slutprodukten sprida information och råd till föräldrar. Målgruppen för detta utvecklingsarbete var alltså föräldrar med barn i trotsåldern. Slutprodukten, alltså TikTok videon, tangerar ämnet trots och innehåller både fakta, tips och direktiv. Som nämnt i tidigare stycke fördjupades skribentens förståelse och hon anser att informationen, tipsen och direktiven kommer tydligt fram i videon. Videon i sig anser skribenten blev neutral, öppen och rolig att titta på. Detta hoppades skribenten lyckas med så att informationen som var ämnat att spridas skulle göra det på bästa möjliga sätt. I och med detta resultat av det skriftliga arbetet och slutprodukten anser skribenten syfte och mål uppnått samt målgruppen nådd.

Videon kan hittas på TikTok genom att öppna följande länk: <https://www.tiktok.com/@utvecklingsarbete? t=8mXYyiv9Ag4& r=1> . När man kommer till kontot begär man att få följa det, sedan godkänner skribenten förfrågan och videon kan ses. I bilaga 1 kommer vara en bild på hur TikTok kontot ser ut, omringat där man skall klicka. I bilaga 2 och 3 kan skribenten ses i olika scener. Vad skribenten säger i den scenen som syns på bilden finns i beskrivningen ovanför bilden. I bilaga 4 kan manuskriptet för TikTok videon ses.

8 Kritisk granskning och diskussion

Då planeringen av utvecklingsarbete påbörjades visste skribenten snabbt att hon ville göra någonting som kunde stöda och hjälpa föräldrar. Det fanns funderingar kring vad ämnet skulle vara och först tänkte skribenten skapa ett podcastavsnitt där skribenten skulle

diskutera med en förälder om hur trots kan påverka vardagen. Skribenten ändrade sig sedan och valde att göra en TikTok video eftersom hon anser att det är ett effektivt och relativt snabbt sätt att sprida information.

Att någonting kan spridas så snabbt som en TikTok video anser skribenten vara både på gott och ont. Detta på grund av att med tanke på all den information som sprids över sociala medier som till exempel TikTok är det svårt att veta evidensen som finns för den spridda informationen. Eftersom detta är faktor man bör ta i beaktande som kan påverka tillförlitligheten, har skribenten valt att i biografen på TikTok kontot hon skapat att skriva att det är ett utvecklingsarbete, vilket också nämns i videon, och att det efter juni 2024 kommer att kunna hittas på Theseus.fi. Då det finns hänvisning till det skriftliga arbetet så att tittaren kan hitta det och se evidens grunden anser skribenten att tillförlitligheten för videon ökar.

Detta utvecklingsarbete är ej ett funktionellt arbete. Men skribenten har velat ha respons på videon och har därför visat den till några hälsovårdare som arbetar med barn och ungdomar. Responsen skribenten fick var att videon är naturlig och rolig att titta på och att den kunde användas på olika ställen. Hälsovårdare tyckte även att videon innehöll bra med information och konkreta tips. Skribenten är mycket nöjd över denna respons eftersom det var någonting hen satsade på att skapa en neutral, öppen och ärlig video som är rolig att titta på och som på ett enkelt sätt presenterar information, tips och direktiv.

Det som underlättade mycket var att skribenten hade hjälp med filmandet. Detta medförde att scenerna kunde göras mera kreativt och i många olika vinklar. Skulle skribenten själv ha filmat kunde slutprodukten ha sett ganska annorlunda ut. Också faktorer som till exempel att vädret var bra den dagen som skribenten planerade filma och att det inte skedde några avbrott under filmandet ledde till ett bättre slutresultat.

Avslutningsvis är skribenten nöjd över det skriftliga arbetet och hur slutprodukten blev. Litteraturen och evidensen som hittades och användes i detta arbete anser skribenten presenteras i lämplig längd där relevanta saker tas upp. Litteraturen blev en bra grund och möjliggjorde ett bra slutresultat anser skribenten. Tillförlitligheten till arbetet anses i och med detta också ökat.

Skribenten hittade mycket litteratur, även en del som inte kom med i detta arbete efter relevansbedömningen som gjordes i litteraturöversikten men som har främjat kunskaperna för skribenten om barnens utveckling i olika åldrar, föräldrarnas delaktighet i trots och allt vad det innebär samt om hur trots mer eller mindre påverkar människor i olika åldrar under hela livet. Litteraturen som användes i arbetet var en blandning av aktuella artiklar och böcker som är ganska nya men även en del källor som är några år gamla. Skribenten anser att den evidens och litteratur som användes ändå inte var för gammal och informationen som fanns i de olika källorna stämde ihop med varandra även om årtalen på källorna lite skilde den ena från den andra. Utan skribenten anser att tillförlitligheten för arbetet ökade då de källor som användes innehöll samma information även om de skilde sig med några års mellanrum.

Det man kunde ha gjort på annat sätt är att haft intervjuer med föräldrar. Via intervjuerna fått fram vad de själva tänker och funderar kring ämnet trots och om de hade några önskemål för vad produkt som borde skapas. På grund av tidsbegränsning kunde intervjuer ej utföras i detta utvecklingsarbete men resultatet kunde ha blivit mycket annorlunda ifall det hade varit möjligt. Skribenten hoppas att med sitt arbete kunna öppna upp diskussion om trots och allt vad det innebär samt kunna hjälpa föräldrar med den information och de råd som presenterats i arbetet och videon. Om man som förälder i stundens hetta då barnet har ett raseriutbrott kan tänka tillbaka på de råd och tips som finns och agera enligt dem, är något som denna skribent inte kan svara på.

9 Litteraturförteckning

Bergström, M., & Linnros, C. (2022). *De kallar det trots, Om att vägleda små barn genom utveckling och uppror*. Litauen: Bonnier fakta.

Bogan, K. (den 1 1 2023). Leveraging TikTok Videos for Outreach, Engagement and Advocacy. *Computers in Libraries*, ss. 30-32.

Folkhälsomyndigheten. (u.d.). *Folkhälsomyndigheten*. Hämtat frånHandledning för litteraturöversikter:
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/94c7c7cd41ca43b4be207c9b8c78df07/handledning-litteraturoversikter.pdf>

Forskingsetiska Delegationen. (den 22 4 2024). Hämtat från God vetenskaplig praxis (GVP): <https://tenk.fi/sv/god-vetenskaplig-praxis-gvp>

Helsingfors universitet. (u.d.). *Studentens digitalkompetens*. Hämtat från Planering och manuskript för en video: <https://blogs.helsinki.fi/studentens-digitalkompetens/fordjupade-studier-bearbetning-och-framställning-av-data/f-6-videor/planering-och-manuskript-for-en-video/>

Korhonen, L. (den 26 11 2021). *Terveyskirjasto*. Hämtat från Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina: <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s3>

Lidbeck, L., Hofsten, K., & Coull, M. (2012). *Stora boken om barn*. Stockholm: Nordstedts.

Nehls, E. (2024). *METOD - Gör som du vill, om du bara kan motivera dina val*. Lund: Studentlitteratur AB.

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. (2009). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: Tekijät ja WSOYpro OY.

Winstone, L. K., Curci, S. G., & Crnic, K. A. (2021). Pathways to Maternal and Child Well-Being: Stability and Transaction across Toddlerhood. *Parenting*, 118-140.

Bild på Tik Tok konto

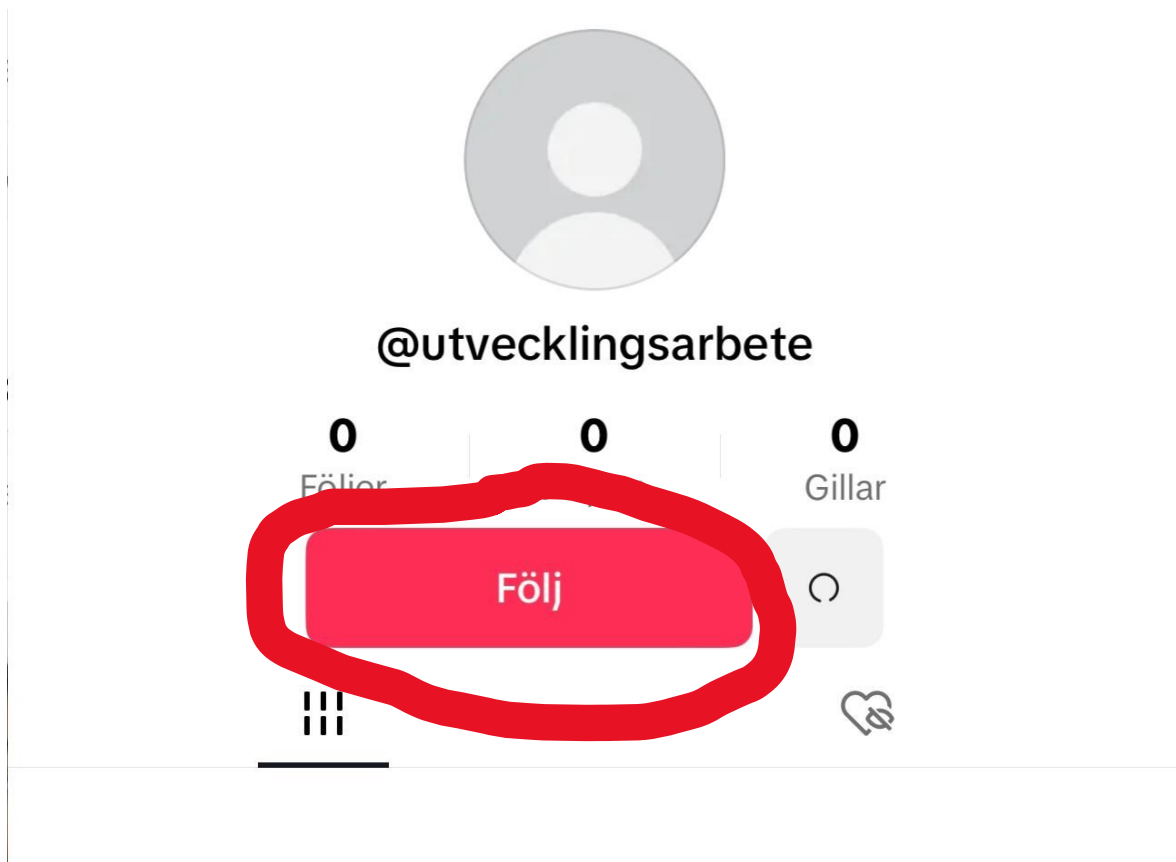


Bild och vad som sägs i denna scen i videon: "Videon kommer att innehålla tips och direktiv för föräldrar hur de kan agera i olika situationer när deras barn är i trotsålder"



Bild och vad som sägs i denna scen i videon: "vad ska jag göra? Är något föräldrar ofta frågar sig när barnet får ett raseriutbrott"



Manuskriptet för Tik Tok videon

Inledande mening som berättar vad videon innehåller och till vem den är riktad. *"Hejsan, Miisa heter jag och är en hälsovårdare studerande som gör denna Tik Tok video som en del av mitt utvecklingsarbete. Videon kommer att innehålla tips och direktiv för hur föräldrar med barn i trots åldern kan agera och hantera olika situationer. Är du en förälder som har ett barn som just nu går igenom trots eller känner du någon som kunde utnyttja tips och direktiv gällande detta ämne så fortsatt titta och dela gärna videon vidare."* (gå i parken)

Replik 1: *När barnen utvecklas och mycket händer i både deras hjärnor och kroppar blir det inte alltid så lätt för dem att visa vad det är de vill. Deras vilja kan också vara en helt annan än vad till exempel deras humör och kropp visar just där och då. I barnens utveckling i ålder 2 – 3 år, är en stor och viktig del trots. (ett ställe i lekparken)*

Replik 2: *Trots = barnet börjar testa på gränserna. I och med detta börjar även sökandet efter den egna viljan. Intensiva känslor som till exempel ilska, frustration och besvikelse dyker upp då barnet misslyckas med någonting eller märker att hens färdigheter inte helt är fullbordade än. Då frustrationen bryter ut är det vanligt att barnen kan börja bita, slå, dra i andra personers hår eller börjar kasta saker. Även om dessa är starka reaktioner behöver man ej vara rädd för dem. Den ilska barnet känner brukar generellt försvinna då hen slipper i trygga armar hos den vuxne. 1) Att trösta, 2) en simpel förklaring och att 3) trygga gränserna, är vad som i dessa situationer räcker att göra. (annat ställe i parken)*

Replik 3: *Vad ska jag göra? Är det många som frågar sig då barnet får ett raseriutbrott. Här är några saker man kan tänka på i sådana tillfällen. 1) Ta det lugnt och undvik att resonera med barnet eftersom det inte lönar sig under själva utbrottet, 2) vänta på att situationen lugnar sig, 3) ge barnets plats och andrum genom att inte tvinga sig på, men ändå visa att man finns tillgänglig för tröst, 4) låt utbrottet ske och barnet få ha känslorna, 5) visa barnet att hen efter utbrottet är "välkommen tillbaka" och 6) när utbrottet är över undviker man att kommentera anledningen till att det började. (vid lekparken)*

Replik 4: *Försök komma ihåg att trots är en viktig del av barnets utveckling och på resan till att växa som människa och börja frigöra sig från sina föräldrar. Barnet utvecklas mycket under trotsåldern och den behöver DIN hjälp för att klara sig igenom det. (på en bänk i parken)*

Replik 5: *Tack för att just du tittade och hoppas denna video kunde hjälpa dig på något sätt.*
(avsluta på något roligt sätt)