



UPPSALA
UNIVERSITET

Rapport 2014ht01362

Institutionen för
pedagogik, didaktik och
utbildningsstudier
Självständigt arbete,
förskolläraryrket
15hp

Känsla för känslor

Konsten att medvetandegöra känslor i förskolan

Åsa Wall

Sofia Löfvendahl

Handledare: Petra Gäreskog

Examinator: Cecilia Rodehn

Sammanfattning

Denna rapport beskriver framtagandet av en handbok för verksamma pedagoger i förskola och förskoleklass och grundar sig i de teoretiska utgångspunkterna känslor, självkänsla, emotionell intelligens samt pedagogens förhållningssätt. Handboken innehåller en teoretisk del med pedagogens förhållningssätt i fokus och en praktisk del som tillhandahåller övningar och samtalsunderlag. Materialet syftar till att öka pedagogens insikter om betydelsen av sitt eget förhållningssätt vilket kan vara en viktig komponent i arbete med barns psykiska hälsa. För barnens del handlar det om att ges möjligheter till att hantera och identifiera sina känslor. Handboken har testats och utvärderats av tre verksamma pedagoger som givit feedback på handbokens utformning och användbarhet.

Nyckelord: Känslor, självkänsla, emotionell intelligens, pedagogens förhållningssätt, handbok

Innehållsförteckning

1. Inledning och bakgrund	4
1.1 Syfte.....	4
1.2 Arbetsfördelning	4
1.3 Varför behövs produkten?	4
2. Teori och tidigare forskning	6
2.1 Känslor.....	6
2.2 Självkänsla	6
2.3 Emotionell intelligens.....	7
2.4 Förhållningssätt	9
3. Arbetsprocessen	11
3.1 Vad finns redan och vad saknas?	11
3.2 Inför produktutveckling.....	12
3.3 Målgrupp	12
3.4 Konstruktion av bok	13
4. Utvärdering	15
5. Avslutande reflektion	17
6. Litteraturlista	18

1. Inledning och bakgrund

Genom erfarenheter från studier och egna upplevelser har vi blivit medvetna om sambandet mellan psykisk hälsa/ohälsa samt förmågan att tolka och hantera sina egna känslor. På så sätt har intresset att skapa ett lätthanterligt material för pedagoger i förskolan samt förskoleklass vuxit fram. Våra erfarenheter från tidigare verksamhetsförlagda perioder har givit oss uppfattningen av att det inte förekommer särskilt mycket arbete med känslor och/ eller empati. Framförallt har kunskaper kring förhållningssätt samt bemötandet av känslor för att stärka barns självkänsla saknats. Vi vill därför skapa en konkret handbok där pedagogens förhållningssätt ligger i fokus för barns möjligheter till ökad självkänsla, känslohantering och emotionell intelligens. Detta grundar sig i att pedagogen som ledare har en viktig roll när det gäller att agera förebild, men även en kunskap om hur yttre påverkan har inflytande över barns möjligheter till skapandet av en god självkänsla.

1.1 Syfte

Syftet med handboken är att bekräfta alla slags känslor samt skapa möjlighet för barnen att lära sig att identifiera och hantera sina känslor. Syftet med boken är också att som pedagog inta ett förhållningssätt som bejakar och bekräftar barnet. Långsiktiga mål med handboken är att genom att arbeta med känslor på detta sätt stärka barns självkänsla och förebygga psykisk ohälsa hos barn/elever för att möjliggöra optimal utveckling.

1.2 Arbetsfördelning

Vi har föredragit att samarbeta och har därför sammanställt hela materialet tillsammans, detta för att få en sammanhängande text både i rapporten och produkten. Då vi gemensamt kommit på idén till produkten föll detta sig naturligt. Vi har använt oss av Google Drive för att arbeta på ett smidigt sätt. Vi anser att det varit en styrka att arbeta ihop då det bidragit till olika perspektiv och vinklar under arbetets gång. Ett fåtal delar av arbetet har dock delats upp. Åsa testade produkten innan vi tryckte den och Sofia beställde andra upplagan av handboken hos Photobox. Till utvärderingen fick Åsa tag i en förskollärare och Sofia en montessoripedagog och en grundskollärare.

1.3 Varför behövs produkten?

Att barn lär sig att tolka sina och andras känslor ligger till grund för barnets utveckling av självkänsla, empati och social kompetens (Brodin & Hylander, 2005, s. 10). Erfarenheter av

ett positivt samspel där barnet blir bekräftat bidrar till att barnet känner sig förstådd, vilket i sin tur stärker självkänslan (a.a, s 113). Förskolan är en god plattform för att stärka dessa kompetenser, dock kräver detta att pedagogerna har kunskaper om hur man konkret kan arbeta med detta. Exempelvis behöver barn och elever träna sig i att tolka och hantera sina känslor för att kunna förstå sig själv och andra. Läroplanen menar att förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar självständighet och tillit till sin egen förmåga, samt sträva efter att varje barn utvecklar sin identitet och känner trygghet i den (Lpfö, 98/2010, s 9).

“Barnet kan i den skapande och gestaltande leken få möjligheter att uttrycka och bearbeta upplevelser, känslor och erfarenheter” (Lpfö 98/10, s 6) De olika övningarnas utformning i vårt material syftar till att ge barnen möjligheter att bearbeta upplevelser, känslor och erfarenheter. “Förskolan ska vara en levande social och kulturell miljö som stimulerar barnen att ta initiativ och som utvecklar deras sociala och kommunikativa kompetens” (Lpfö 98/10, s 6) Genom övningarnas utformning ges barnen även möjligheter att öva på sin sociala kompetens. “Förskolan ska ta hänsyn till att barn lever i olika livsmiljöer och att barn med de egna erfarenheterna som grund söker förstå och skapa sammanhang och mening. De vuxna ska ge barnen stöd i att utveckla tillit och självförtroende” (Lpfö 98/10, s 6) Som pedagog bör man vara medveten om att barn har olika erfarenheter och habitus, detta framhävs i handbokens teoretiska del. “Förskolan ska ge barnen stöd i att utveckla en positiv uppfattning om sig själva som lärande och skapande individer. De ska få hjälp att känna tilltro till sin egen förmåga att tänka själva, handla, röra sig och lära sig dvs. bilda sig utifrån olika aspekter såsom intellektuella, språkliga, etiska, praktiska, sinnliga och estetiska” (Lpfö 98/10, s 7) Handboken erbjuder många olika uttrycksformer vilket ger barnen möjlighet att utforska sina förmågor och utveckla tillit till sin egen förmåga.

Desto bättre barn blir på att hantera sina känslor, desto större möjlighet har de att utnyttja sin intellektuella potential (Hwang & Nilsson, 2011, s 237). Hwang och Nilsson (2011, s 237), Brodin och Hylander (2005, s 10) samt läroplanen för förskolan (98/2010, s 6-9) belyser vikten av att utveckla en god självkänsla och social kompetens. Läroplanen tillhandahåller strävansmål som är framtagna i syfte att främja barns utveckling på bästa sätt. Däremot finns inga konkreta exempel i läroplanen på hur man kan arbeta mot dessa mål (Lindström & Pennlert, 2013, s 38). Vi vill därför att handboken ska tillhandahålla konkreta övningar för att möjliggöra ovanstående strävansmål i läroplanen.

2. Teori och tidigare forskning

Under denna rubrik presenterar vi de teorier om känslor, självkänsla, emotionell intelligens samt förhållningssätt som uppsatsen grundar sig på. Dessa teorier har också fungerat som metod för hur vi arbetat fram produkten. De motiverar även våra didaktiska överväganden.

2.1 *Känslor*

Hwang och Nilsson menar att de så kallade grundkänslorna är glädje, vrede, överraskning, fruktan, ledsenhet, avsky och förvåning. Efterhand som barnen utvecklas uppträder det man ibland kallar härledda känslor, tex skam, skuld och svartsjuka, som tydligare än grundkänslorna är inriktade på andra människor (2011, s 161). De grundläggande känslorna har en inverkan på valet av känslor för de praktiska övningarna i handboken. Evenshaug och Hallen delar in känslor i grundläggande och komplexa (2001, s 178). De menar att avsky, smärta, intresse, glädje, överraskning, fruktan och vrede hör till den förstnämnda gruppen. Till de komplexa känslorna hör, precis som Hwang och Nilsson menar, exempelvis skam och skuld. Evenshaug och Hallen benämner dessa känslor som självmedvetna, då de förutsätter en viss självmedvetenhet då var och en av känslorna innebär en viss försvagning eller förstärkning av barnets självkänsla (a.a).

2.2 *Självkänsla*

Den känslomässiga utvecklingen hos ett barn sker i samspel med andra människor. Att barn lär sig att tolka sina och andras känslor ligger till grund för barnets utveckling av självkänsla, empati och social kompetens (Brodin & Hylander, 2002, s 10). Enligt Hwang och Nilsson finns det gott om stöd för uppfattningen att det finns ett nära samband mellan barnets självuppfattning och dess samspel med omvärlden (2011, s 220). För att barn ska kunna sätta sig in i andras situation och visa sympati behöver det utveckla sin egen självbild. "En korrekt förståelse och uppfattning av den egna personen är under hela livet kopplat till förståelsen av andra" (Hwang & Nilsson, 2011, s 221). Forskning visar vikten av att träna sina sociala och emotionella färdigheter genom bland annat upplevelsebaserade övningar (Strecher Sigmar, Hynes & Hill, 2012, s 311-312). Därav är övningarna i handboken utformade för att skapa möjlighet för barnet att även ta del av andras känslor, exempelvis genom ett moment där barnen får presentera sina känslor inför de övriga i gruppen. På detta sätt får barnet skapa sig en bild av sina egna känslor och hur de påverkar dem men även ta del av andras känslor.

Enligt Wennberg handlar självkänsla om att kunna tycka om sig själv för den man är (2000, s 36). Juul och Jensen menar att självkänsla hänger ihop med integritet (2009, s 58). För att självkänslan ska kunna utvecklas optimalt krävs förståelse och respekt för barnets integritet (a.a). Brodin och Hylander framhäver vikten av att lita på sina egna känslor, positiva som negativa (2002, s. 95-96). Därför har pedagogens förhållningssätt valts att lyftas fram som en viktig del i de olika momentet i handboken. Exempel på detta är att pedagogen bemöter barnets känslor på ett bekräftande och bejakande sätt och ger barnet rätten att äga sin egen känsla, det vill säga det barnet känner är rätt och ingen kan tvinga det att känna något annat.

Bemötandet av barnets upplevelser och uttryck blir avgörande för hur barnet kommer se på sig själv. Vuxnas bemötande av barnets känslor väcker nya känslor hos barnet och på detta sätt formas dess upplevelse av sig själv i hög grad av de känslor som andra reagerar på barnet med (Brodin & Hylander, 2002, s.28). Erfarenheter av ett positivt samspel där barnet blir bekräftat bidrar till att barnet känner sig förstådd, vilket i sin tur stärker självkänslan (Brodin & Hylander, 2005, s. 113). Även Kinge belyser vikten av positiva upplevelser för att stärka självkänslan. Därför har vi försökt att utforma övningarna i handboken på lagom nivå till den specifika målgruppen, så att alla barn ska känna att de lyckas. Hon menar vidare att ett bejakande bemötande, som innebär förståelse, acceptans och tolerans, hjälper barnet att stärka sin självbild (2008, s 64). Juul och Jensen menar att självkänslan stärks av bekräftelse och erkännande till skillnad från självförtroendet som stärks av beröm (2009, s 66). De framhäver även vikten av att "handla med integritet" för att utveckla och stärka självkänslan (a.a, s 58). Utifrån Juul och Jensens tankar kring hur självkänslan stärks har förhållningssättet i handboken utformats.

2.3 Emotionell intelligens

Evenshaug och Hallen hänvisar till Mayer och Salovey som menar att emotionell intelligens handlar om att kunna uppfatta, bedöma och uttrycka känslor (2001, s 207). Det är förmågan att kunna mobilisera eller generera känslor när de kan underlätta tänkandet. Det innefattar även förmågan att förstå emotioner och emotionell kunskap samt att kunna styra och reglera sina känslor i syfte att gynna emotionell och intellektuell utveckling. Genom denna definition tydliggörs sambandet och samspelet mellan den emotionella och intellektuella delen av utvecklingen (a.a). Även Brinton och Fujiki hänvisar till Mayer och Saloveys definition där

emotionell intelligens beskrivs som förmågan att uppfatta och uttrycka, förstå samt hantera känslor för att främja personlig utveckling (2011, s 263).

Kimber menar att utvecklade förmågor i hjärnans frontallob har en positiv inverkan på en individs intellektuella, sociala och personliga utveckling och att ett steg för att förbättra dessa förmågor är att utveckla medvetenhet om emotionella processer såsom att sätta ord på känslor, att se saker från mer än ett perspektiv och att empatiskt identifiera sig med andra (Kimber, 2009, s 24). Utifrån Kimbers teorier har handbokens övningar som innefattar förmågan att sätta ord på sina känslor utarbetats.

Psykologen Daniel Goleman menar att ”emotionell intelligens syftar på förmågan att känna igen våra egna och andras känslor, att motivera oss själva och att hantera känslor väl hos oss själva och i våra relationer” samt att denna kompletterar den akademiska intelligensen (1998, s 339). Detta är något som barn kan lära sig och desto bättre barn blir på att hantera sina känslor, desto större möjlighet har de att utnyttja sin intellektuella potential (Hwang & Nilsson, 2011, s 237). Handbokens två sista övningar syftar därför till att möjliggöra träning i att hantera sina känslor. Intellectet och barnets känslor hänger ihop och barn behöver således utveckla sin känslomässiga intelligens för att kunna utnyttja sitt intellekt och tvärtom (Evenshaug & Hallen, 2001, s 207).

Goleman delar upp emotionell intelligens i fem olika delar, att ha kontakt med sina känslor, att kunna hantera sina känslor, att kunna motivera sig själv, att uppfatta känslor hos andra samt att skapa och bevara relationer (1998, s 340). Att ha kontakt med sina känslor innefattar att vara medveten om sina känslor, vilket är grundläggande för den känslomässiga intelligensen. Hantera sina känslor innebär förmågan att kunna gestalta och reglera sina känslor på ett adekvat sätt. Motivera sig själv handlar om känslomässig självkontroll, att kunna hantera sina impulser. Uppfatta känslor hos andra rör förmågan att kunna avläsa och sätta sig in i den andres subjektiva tankar och känslor. Skapa och bevara relationer innefattar självkännedom, empatisk förmåga och förmågan att kunna skapa och bevara goda relationer (a.a). Även Sudi Gliebe framhäver Golemans definition av emotionell intelligens där hon sammanställer dessa färdigheter som självkännedom, hantera känslor, motivation, empati samt social intelligens (2012, s 256).

2.4 Förhållningssätt

Som pedagog i förskolan behöver man vara medveten om att ens förhållningssätt till barns känslor har betydelse för barnets känslomässiga utveckling. Både när det gäller att uppmärksamma barnets känslor och att bemöta dessa på ett sätt som bejakar den känsla som barnet upplever. Kinge menar att barn behöver bli sedda på ett djupare plan (2009, s 69-72). Att bli sedd handlar, enligt Kinge, om att bli förstådd, accepterad och bekräftad för den man är innerst inne. Genom lyssnande närvaro, bejakande av barnets upplevelser och uttryck och vuxnas förståelse förmedlad till barnet ges barnet en ökad självförståelse (a.a). Utifrån Kinges definition om betydelsen av ett bejakande och bekräftande förhållningssätt har handbokens instruktioner utformats kring hur pedagogens förhållningssätt kan påverka barnens välbefinnande.

Att klara av att lyssna på någon utan att komma med goda råd benämner Kimber som aktivt lyssnande (2006, s 46). Meningen är att de som pratar får själva fundera och komma fram till egna beslut medan den som lyssnar aktivt guidar dem i deras tankebanor. Vilket kan hjälpa andra att tänka i nya tankebanor. Detta kräver ett öppet sinne där man vågar lita till andras förmågor att tänka själva och fatta egna beslut (Kimber, 2006, s 46). Detta är anledningen till varför handboken tillhandahåller direktiv till pedagogen, inför och under övningarna, kring aktivt lyssnande. När man använder sig av aktivt lyssnande får man med hjälp av frågor den andra att se saken från mer än ett håll. Dessa frågor bidrar på så sätt till nya tankar och idéer vilket i sin tur bidrar till utveckling och förändring (a.a. s 52).

Thomas Gordon menar att aktivt lyssnande innebär att vuxna speglar barnets känslor genom att aktivt uppmärksamma barnets känslor för att sedan formulera en respons (Brooks, 2011, s 117). Om den vuxnes respons stämmer överens med barnets känsla kommer barnet bekräfta detta genom positiv respons och om responsen är fel kan barnet korrigera genom att vidga sin berättelse och lär sig på så sätt att sätta ord på sina känslor samt att andra inte kan läsa av barnets känsla (a.a). Även Brodin och Hylander talar om vikten av att medvetandegöra barnet om att ingen kan läsa tankar och därmed motivera barnet att sätta ord på sina känslor. Genom att sätta ord på det barnet känner blir barnets känslor och upplevelser tydliga inför barnet själv och inför andra. (Brodin & Hylander, 2005, s.90). Att spegla barnets känslor är därför en av delarna som beskrivs i handbokens teoretiska del samt som påminnelse vad gäller pedagogens förhållningssätt under de praktiska övningarna.

Gottman betonar vikten av att göra barn medvetna om sina känslor samt att lära sig hantera dem (Brooks, 2011, s 116-117). Att samtala om barnets känslomässiga reaktioner kan även vara avgörande för barnets psykiska hälsa på sikt, då detta hjälper barnet att förhindra de negativa reaktionerna. Genom att vuxna känner igen sina egna och andras känslor bidrar det till lyhördhet inför barnets känslor. På så sätt lär sig barnet att identifiera, hantera samt uttrycka sina känslor vilket anses ge en positiv effekt, då det visat sig att femåringar som lärt sig hantera sina känslor fungerar bättre, psykiskt och fysiskt, vid åtta års ålder (a.a).

De ovanstående teorierna ligger till grund för utformningen av handboken. Denna är uppdelad i en teoretisk och en praktisk del. I handbokens teoretiska del finns teorierna beskrivna i tanke att ge pedagogen en förståelse för betydelsen av ens förhållningssätt. Den praktiska delen av handboken är tänkt att tillhandahålla övningar som skapar möjlighet för barnet att identifiera sina egna känslor samt hantera sina egna känslor.

3. Arbetsprocessen

Under arbetsprocessen har vi ställts inför en mängd frågeställningar och funderingar. Processen började med att ta reda på vad som redan fanns och vad som saknades inom vårt område. Därefter sökte vi litteratur för att sedan utforma handboken och dess innehåll. Innan handboken sammanställdes testades ett par av övningarna för att utvärdera och finslipa innan den slutgiltiga versionen trycktes. De teorier som ligger till grund för skapandet av handboken är känslor, självkänsla, emotionell intelligens samt förhållningssätt.

3.1 Vad finns redan och vad saknas?

Det material vi funnit som finns att arbeta med i förskolan syftar till att medvetandegöra barnen om de olika grundkänslorna. Bland dessa har vi funnit ett manualbaserat program kallat SET (social och emotionell träning). SET baseras på två andra program, PATHS som riktar sig till yngre elever, och Botvin's "life skills" som riktar sig mot 12 år och uppåt. Programmen innehåller olika moment såsom självkontroll, känna igen känslor, empati, problemlösning, kommunikation, förmåga att bygga relationer, hantera grupstryck och beslutsfattande. SET är ett skolprogram, från förskolan till skolår nio, som syftar till att främja barns psykiska hälsa. "SET i förskolan" utgår ifrån en saga för att presentera en känsla i taget. Därefter bearbetas känslan i ett antal samlingar och genom olika aktiviteter som exempelvis sånger och lekar.

"Lilla boken om känslor" är en bilderbok som pedagoger framställt tillsammans med barn. Boken belyser känslorna glad, arg och ledsen. "Empatico" är en app som visar bilder på olika känslouttryck. Appen fungerar som ett memory och dess syfte är att utveckla barns ordförråd av känslor. Tanken är att stärka språket för att vidare främja den emotionella utvecklingen. Materialen syftar till att utveckla barns kunskaper om de olika känslorna.

Utifrån de ovannämnda materialen anser vi att det saknas material där pedagogens förhållningssätt står i fokus. Därför har vi valt att utforma en handbok som tillhandahåller tips på hur pedagogens förhållningssätt kan främja barns psykiska hälsa. Gemensamt för materialen vi presenterat är att de utgår från en känsla i taget. Vårt material syftar till att barnen ska utgå från dem själva, deras känslor. Genom att varje övning i handboken börjar med att fråga barnen vilken känsla de själva har utgår vi från barnen och på så sätt involverar vi och medvetandegör dem om sina egna resurser. Kinge framhäver vikten av att tidigt rikta

uppmärksamhet mot barnens känslor, behov och självuppfattning vilket underlättar barnens samspel med omgivningen (2008, s 18).

Materialen vi funnit innehåller bilder på olika känslouttryck till skillnad från vårt material som öppnar upp för egna tolkningar. "SET i förskolan" arbetar utifrån en känsla i taget, vår handbok låter barnens känslor visa vägen och pratar om alla olika känslor vid varje tillfälle. Vårt material syftar till att bekräfta alla slags känslor och uppmärksamma barnen på känslornas betydelse i vardagen. Vi vill träna barnen i att bli uppmärksamma på sina egna känslor. Boken som hör till materialet "SET i förskolan" är en inbunden kapitelbok medan handboken i vårt material är en spiralbunden bok i syfte att vara lättöverskådlig för pedagogen att ha till hands under övningens gång. Vårt material och "SET i förskolan" låter barnen prova på att känna olika känslor i olika aktiviteter i syfte att öka barnens kunskaper om känslor.

3.2 Inför produktutveckling

För att få en bild av om produkten är något som anses behövas inom förskolans verksamhet skickades ett första utkast av produkten till tre pedagoger i åldern 26-38 år. Dessa är alla verksamma på olika förskolor i Mellansverige och arbetar med barn i åldrarna 2-5 år. Vi bad dem att testa en eller flera övningar för att sedan ge sina åsikter i form av mail. Det vi önskade få svar på är om ämnet är något som pedagogerna anser är av betydelse att arbeta med i förskolan samt om övningarnas utformning är funktionella och anpassat för förskolan. Vi utgick från Vetenskapsrådets etiska principer då pedagogerna informerades om syftet, deras anonymitet, rätten att avbryta sin medverkan samt att de uppgifter de lämnade skulle användas för vidareutvecklandet av produkten och därmed redovisas i rapporten för arbetet (2002). Pedagogerna var eniga om att ämnet är relevant att arbeta med i förskolan, men även att materialet lämpade sig bäst till de äldre barnen på förskolan samt barn i förskoleklass då de tyckte att barnen i dessa åldrar förstod övningarna samt innebörden av dem på ett bättre sätt. Resultatet av detta blev att vårt val av målgrupp blev de äldre barnen i förskolan samt förskoleklass.

3.3 Målgrupp

Handboken riktar sig till pedagoger som arbetar med de äldre barnen i förskola samt förskoleklass, vilka önskar vägledning vad gäller bemötande, förhållningssätt och konkreta tips i arbetet med barns känslor och självkänsla. Övningarna lämpar sig för barn ca 4 år och

uppåt. Detta för att de ska känna att de klarar av övningarna och kunna ta till sig syftet med dessa.

3.4 Konstruktion av bok

Handbokens design har en tydlig struktur i syfte att vara väldisponerad när det gäller hantering och förståelse. När vi valde färgsättning till handboken hade vi i åtanke att den skulle skapa kontrast mellan text och bakgrund men samtidigt vara behaglig och inte för intensiv. För att pedagogerna lätt ska kunna skilja på övningarna har respektive övning och dess förberedelser samma färg på överskriften. Vi valde att trycka boken själva med spiralbindning. En anledning till att vi valde att tillverka den själv var att vi ville vara säkra på att få handboken i det format och utförande vi tänkt oss. Till skillnad från de material som vi presenterat redan finns på marknaden hade vi som mål att handboken skulle fungera att ha uppslagen under arbetes gång och därför valde vi spiralbindning till denna. En annan anledning var att företagen vi kontaktat antingen var för dyra eller skulle ta för lång tid på sig att tillverka den. Därmed hade vi genom att stå för tillverkningen själva även kontroll på när vi kunde få handboken färdigställd. Då handboken var färdigställd upptäcktes dock en del tryckfel vilket bidrog till nytt sökande av ett passande tryckföretag. Då vi fann ett prisvärt erbjudande hos Photobox valde vi att beställa en uppdaterad version, i hopp om att få den mer som vi tänkt oss. På grund av lång leveranstid hann inte boken skannas in före deadline men kommer att finnas med vid examinationstillfället.

Handboken är uppdelad i en teoretisk del och en praktisk del. Den teoretiska delen kommer först och innehåller teorier som belyser vikten av att arbeta med känslor i förskolan och förskoleklass och motiverar på så sätt materialet. Handboken är indelad i fyra delar, känslor, självkänsla, emotionell intelligens samt pedagogens förhållningssätt. Dessa fyra teorier står beskriva i avsnittet teorier och tidigare forskning och anses alla vara av betydelse när det handlar om att främja barns psykiska hälsa. Därefter beskrivs strukturen över den praktiska delen. Denna är tänkt att ge pedagogen en överblick av materialets uppbyggnad samt göra innehållet lättförståeligt.

Vidare följer den praktiska delen som börjar med övergripande instruktioner vad gäller förberedelser inför att börja arbeta med materialet. Därefter föregås varje övning med förberedelser och tips. Varje förberedelse med tillhörande övning har ett eget uppslag. Syfte,

pedagogens förhållningssätt, förberedelser/material, tips på samtalsfrågor beskrivs på vänster sida av uppslaget. Känslorunda, dagens övning samt avslutande känslorunda beskrivs följaktligen på höger sida. Allt för att göra handboken lättöverskådlig. Utifrån ovanstående kapitel, teorier och tidigare forskning, har vi valt att ha med direktiv vad gäller pedagogens förhållningssätt på varje uppslag då detta är av stor betydelse i arbetet för att främja barns psykiska hälsa.

De första övningarna syftar främst till att ge barnen möjlighet att öva på att identifiera sina känslor. Därefter följer övningar som ger barnen möjlighet att öva på att hantera känslorna. Syftet med detta upplägg grundar sig i tanken att man behöver kunna identifiera sina känslor för att kunna hantera dem. Enligt ovanstående teorier menar Goleman att emotionell intelligens innefattar flera olika förmågor och exempel på dessa är att vara medveten om sina egna känslor samt att kunna hantera dessa på ett adekvat sätt (1998, s 340). I slutet av boken finns kopieringsunderlag som kan användas till de olika övningarna, detta för att minimera förberedelserna inför övningarna. Till handboken medföljer en känslopåse med tillhörande känslostenar. Detta för att minimera pedagogens arbetsuppgifter samt för att möjliggöra materialets syfte. Känslopåsen tillhör en valbar figur som kommer att utgöra huvudpersonen i arbetet med materialet. Detta tydliggörs i inledningen till den praktiska delen av handboken.

Under utformningen av handboken har vi ställts inför en del didaktiska val. Exempelvis funderade vi över hur långa de olika övningarna kunde vara för att barngruppen inte skulle tappa intresset och i vilken ordning övningarna skulle placeras i handboken för att komplettera varandra på bästa sätt. Vi hade i åtanke att möjliggöra olika uttrycksformer, även detta för att fånga barnens intressen och samtidigt se till varje individs olika förutsättningar. Vi funderade över hur figurens brev skulle utformas och vilka känslor de skulle behandla. Vi hade först en tanke om att ta upp olika livsfrågor genom figurens brev, dock fann vi en risk med detta då det skulle kunna medföra att figurens känslor hamnade i fokus istället för barnens.

4. Utvärdering av produkten

Efter att vi tryckt handboken skickades den via mail till en förskollärare i Mellansverige och en montessoripedagog i södra Sverige, båda verksamma i förskolan samt en grundskollärare verksam i lågstadiet i Mellansverige. Förskolläraren är 47år och har arbetat inom förskoleverksamhet i cirka 20år. Montessoripedagogen är 56år och har arbetat inom förskola och skola i cirka 30år. Grundskolläraren är 25år och nyutexaminerad. Dessa valde vi för att få olika pedagogiska perspektiv på handboken samt testa produkten på barn i olika åldrar. Gällande de etiska aspekterna har vi i utvärderingen utgått ifrån vetenskapsrådets forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning (2002). Dessa principer innefattar informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet. Samtliga respondenter informerades om syftet med arbetet, att de var anonyma, att deras synpunkter endast kommer användas i rapporten för vårt självständiga arbete samt att de när som helst kunde avbryta sin medverkan. Handboken utvärderades av tre verksamma pedagoger genom informella konversationer. Pedagogerna fick själva välja vilken/vilka övningar de ville testa i sin verksamhet, förskolläraren provade övning tre, montessoripedagogen provade övning ett och grundskolläraren provade övning fem. Därefter har pedagogerna lämnat feedback på handbokens utformning samt användbarhet genom informella konversationer, skriftligen via mail. Vi valde att inte lämna några specifika frågor för denna feedback då vi ville lämna utrymme för alla sorts tankar och synpunkter samt i hopp om att bli uppmärksammade på sådant vi själva inte lagt märke till. Detta hade dock kunnat resultera i att vi inte fått svar på relevant information. I sådant fall hade dilemmat kunnat avhjälpas genom att skicka ut specifika frågor då det fanns utrymme för detta inom tidsramen för arbetet.

Pedagogerna ansåg att utformningen av handboken var tydlig. Det fanns delade meningar gällande den teoretiska delen, montessoripedagogen ansåg att det var för mycket text medan de andra två pedagogerna ansåg att det var lagom med text. Däremot var de eniga om att den teoretiska delen var nödvändig för att kunna utnyttja materialets fulla potential.

Grundskolläraren lyfte strukturen i handbokens inledande del, att den förklarade och tydliggjorde handbokens uppbyggnad. Förskolläraren uppfattade övning ett som något för lång, men att uppgifterna i den ändå var väsentliga för de nästkommande.

Montessoripedagogen ansåg att femåringarna tog till sig övningarna bättre än fyraåringarna. Grundskolläraren påvisade önskemål om fler diskussionsfrågor.

Pedagogerna var eniga om att det finns ett behov av materialet i förskolan och i förskoleklass. De ansåg att övningarna fångade barnens intressen och att ämnet känslor är av stor betydelse även med mindre barn. Förskolläraren uttryckte att man som pedagog måste ta barns känslor och deras försök att uttrycka sig på största allvar. Förskollärarens och montessoripedagogens erfarenheter från tidigare är att detta ämne, om alls, oftast dyker upp senare i barnens skolgång. Samtliga pedagoger uttryckte att den teoretiska delen var till hjälp då mycket av det uteblivna arbetet med känslor beror på okunskap.

På grund av tidsbrist gjordes inga förändringar efter den sista utvärderingen. Om handboken ska tryckas i ytterligare exemplar kommer pedagogernas synpunkter att tas tillvara på. Vi kommer då att utarbeta fler diskussionsfrågor, tydliggöra den teoretiska delen i syfte att göra den mer lättläst samt eventuellt omarbete aktiviteterna i övning ett då dessa ansågs vara för långa.

5. Avslutande reflektion

Reaktionerna var positiva från pedagogerna som provat handboken. Materialet ansågs fylla en funktion i arbetet med barns psykiska hälsa i förskola och skola. Det visade sig finnas ett behov av materialet då samtliga pedagoger var eniga om att pedagogens förhållningssätt är av betydelse i arbetet för att stärka barns självkänsla och psykiska hälsa. Dock att det kräver tid och engagemang för att arbetet ska vara givande. Om handboken kommer tryckas igen kommer vi ta hänsyn till utvärderingen av produkten, detta för att göra handboken så komplett som möjligt.

I framställandet av materialet som innebar att trycka handboken visade sig innebära mer problem än vi från början trodde. Vår första tanke om att få boken tryckt föll på att vi inte fann något företag som erbjöd bra pris samt snabb leveranstid. Därav valet att trycka boken själva. Resultatet av detta blev vi inte heller nöjda med och det hela slutade med att vi ändå valde att få boken tryckt hos photobox via nätet. Under utformningen av handboken har vi ställts inför en del didaktiska val, exempelvis hur långa ska övningarna vara? I vilken ordning ska de komma? Hur fångar vi barnens intressen samtidigt som vi ser till varje individs behov? Dock har vi insett att det är svårt att tillverka ett läromedel som tillfredsställer många olika perspektiv på samma gång. Även om valen man gör är väl övervägda kan de i resultatet ändå visa sig vara bristfälliga då det finns många olika åsikter och behov att tillgodose. Däremot har många av våra tankar bekräftats, genom litteratur och verksamma pedagoger, att vår handbok kan ha betydelse i arbetet med barns psykiska hälsa i förskola och förskoleklass.

6. Litteraturlista

Brinton, Bonnie; Fujiki, Martin (2011). Emotion Talk -Helping Caregivers Facilitate Emotion Understanding and Emotion Regulation. I *Top Lang Disorders*. 31:3, 262–272.

Brodin, Marianne och Hylander, Ingrid (2005). *Att bli sig själv: Daniel Sterns teori i förskolans vardag*. Stockholm: Liber AB.

Brodin, Marianne och Hylander, Ingrid (2002). *Självkänsla - att förstå sig själv och andra*. Stockholm: Liber.

Brooks, Jane B. (2011). *The process of parenting*. 8 uppl. New York: McGraw Hill.

Evenshaug, och Hallen, (2001). *Barn och ungdomspsykologi*. Lund: Studentlitteratur AB.

Goleman, Daniel (1998). *Känslans intelligens och arbetet – Emotionell intelligens och social kompetens i arbetslivet*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Hwang, Philip och Nilsson, Björn. (2011). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.

Juul, Jesper och Jensen, Helle. (2009). *Relationskompetens - i pedagogernas värld*. Stockholm: Liber.

Kimber, Birgitta (2009). *Att främja barns och ungdomars utveckling av social och emotionell intelligens. Teori och praktisk tillämpning för pedagoger*. Solna: Ekelunds.

Kimber, Birgitta och Petré, Carina (2008). *SET i förskolan - Handbok i konsten att praktisera social och emotionell träning*. Malmö: Gleerups utbildning AB.

Kinge, Emelie. (2008). *Barnsamtal - den framgångsrika samvaron och samtalets betydelse för barn med samspelssvårigheter*. Lund: Studentlitteratur.

Lindström, Gunnar och Pennlert, Lars Åke (2013). *Undervisning i teori och praktik: en introduktion i didaktik*. Umeå: Fundo Förlag AB.

Lpfö 98-reviderad 2010. *Läroplan för förskolan*. Stockholm: skolverket.

Sigmar, Lucia Stretcher; Hynes, Geraldine E.; Hill, Kathy L (2012). Strategies for Teaching Social and Emotional Intelligence in Business Communication. I *Business Communication Quarterly*, 75:3, 301 –317.

Sudi Kate Gliebe (2012). Strategies to Foster Emotional Intelligence in Christian Higher Education, I *Christian Higher Education*, 11:4, 253-259.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Wennberg, Bodil. (2000). *EQ på svenska. Emotionell intelligens i föräldrarollen i relationen på arbetsplatsen i skolan*. Stockholm: Natur och kultur.

Webbsidor

Empaticus (finns ej angivet). Pål Dobrin. <http://www.empaticus.se/emomik-2/empatico>. (2014-10-15).

Åkerberg, Mia och Osathanonda, Soraya (2007). Lilla boken om känslor – en liten bok om stora känslor

http://www.google.se/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&sqi=2&ved=0CC4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fdspace.mah.se%2Fbitstream%2Fhandle%2F2043%2F5733%2Flilla_boken_A5.pdf%3Fsequence%3D4&ei=BMptVPKpJMTyPOLBgPgH&usg=AFQjCNGyZTgPJBky3QhLKyPwW4seK2JodQ&sig2=5uNoPTaSpo_5wV2cD7Dg4g

(2014-10-15).

