

# Vanskelige barn, eller barn som har det vanskelig?

---

## Hvordan arbeider personalet i barnehagen med regulering av barnas følelser?

Mia Berg Olsen

[Kandidatnummer: 6010]

### Bacheloroppgave

[BHBAC3980]

Trondheim, Mai 2020

Bacheloroppgaven er et selvstendig studentarbeid gjennomført ved Dronning Mauds Minne høyskole for barnehagelærerutdanning og er godkjent som en del av barnehagelærerutdanningen. Under utarbeidelse av oppgaven har studenten fått veiledning ved DMMH.



**DronningMaudsMinne**  
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

## Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Innledning</b>	<b>3</b>
1.1 Bakgrunn for valg av problemstilling	3
1.2 Oppgavens formål og oppbygging	4
<b>2.0 Teoretisk tilnærming</b>	<b>5</b>
2.1 Tilknytning	5
2.1.1 Trygghets sirkelen	6
2.2 Regulering av følelser	7
2.2.1 Selvregulering	7
2.2.2 Toleransevinduet	8
2.3 Mentalisering, Validering og Affektinntoning	9
2.3.1 Mentalisering	9
2.3.2 Validering	10
2.3.3 Affektinntoning	10
2.4 Personalets holdninger og kunnskap	11
2.5 Foreldresamarbeid	12
<b>3.0 Metode</b>	<b>13</b>
3.1 Valg av metode og innsamlingsstrategi	13
3.2 Planlegging av datainnsamling	13
3.3 Valg av informanter	14
3.4 Beskrivelse av gjennomføring	15
3.5 Analysearbeid	15
3.6 Metodekritikk	16
3.7 Etske retningslinjer	17
<b>4.0 Presentasjon av funn og drøfting</b>	<b>18</b>
4.1 Personalets arbeid i møte med barnets følelsesuttrykk	18
4.2 Personalets arbeid med følelser og følelsesregulering	19
4.2.1 Modeller i arbeidet med følelsesregulering	20
4.2.2 Barn som ikke viser følelser	21
4.3 Personalets arbeid med barn som har vanskelig for å regulere følelser	22
4.4 Personalets holdninger og kunnskap	23
4.4.1 Glede mer akseptert enn sinne?	24
4.5 Foreldresamarbeid	25
<b>5.0 Avslutning</b>	<b>26</b>
<b>6.0 Referanseliste</b>	<b>28</b>
<b>7.0 Vedlegg</b>	<b>30</b>
7.1 Intervjuguide	30
7.2 Samtykkeskjema	32

## 1.0 Innledning

### 1.1 Bakgrunn for valg av problemstilling

Begrepet «livsmestring og helse» har nylig blitt innført i barnehagens verdigrunnlag i forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (2017), heretter kalt «rammeplan». Herunder påpekes det at «barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser» (Rammeplan, 2017, s. 11). Dette innebærer at personalet har et ansvar for at dette skal skje, noe som vektlegger betydningen av bevissthet og kompetanse rundt det gitte temaet blant personalet. Drugli og Lekhal (2018, s. 70) skriver om betydningen av tilknytning i sammenheng med utvikling av følelsesregulering. Det er i samspill med barnets omsorgsperson at dette skjer, noe som også vil ha en betydning for barnets positive utvikling videre i barndommen. Jeg synes det er interessant og betydningsfullt å se hvor mye omsorgspersonene og deres tiltak har å si for barnets senere liv, noe som ligger til grunn for at jeg ønsker å belyse dette temaet.

Jeg har i løpet av mine tre år som student ved Dronning Mauds Minne Høyskole opplevd flere barn som har utfordret meg i løpet av praksisperiodene. Dette har vært barn som har utvist mye aggresjon og barn som *kun* har uttrykt positive følelser blant annet. Disse barna har fascinert meg og jeg har alltid ønsket å forstå dem, samt hjelpe dem med å regulere følelsene sine. Når jeg går ut i jobb ønsker jeg å være en barnehagelærer som evner å se alle barna og som greier å fange opp og møte barnas følelser. Dette har gjort meg oppmerksom på at jeg selv trenger mer kunnskap om temaet følelsesregulering. Samtidig er jeg nysgjerrig på betydningen av personalets kompetanse i møte med dette temaet, da jeg har observert en del ulike praksiser i møte med barns følelser. Dette ligger til grunn for oppgavens problemstilling: «Hvordan arbeider personalet i barnehagen med regulering av barnas følelser?»

Tittelen «vanskelige barn, eller barn som har det vanskelig?» er lånt fra artikkelen «*Det finnes ikke vanskelige barn, bare barn som har det vanskelig*» (Oudmayer, 2019).

## 1.2 Oppgavens formål og oppbygging

Oppgavens formål er å belyse hvordan personalet i barnehagen arbeider med å regulere barnas følelser og drøfte betydningen av personalets holdninger, kunnskaper og erfaringer i arbeidet dette. For å gjøre oppgaven oversiktlig har jeg valgt å strukturere den etter kapitler og underkapitler. Innledningsvis redegjør jeg for valg av problemstilling og formålet med oppgaven. Videre går jeg over på teorikapittelet der jeg introduserer teorien som vil bli brukt i funn og drøftingskapittelet. Deretter presenteres metodekapittelet der valg av metode og innsamlingsstrategi synliggjøres. I drøftingskapittelet presenterer jeg funnene som jeg har gjort meg og drøfter disse i lys av relevant teori. Til slutt vil jeg i avslutningskapittelet konkludere og oppsummere mine viktigste funn.

## 2.0 Teori

I dette kapittelet skal jeg redegjøre for relevant teori som bidrar til å belyse min problemstilling. Jeg kommer først til å presentere teori om tilknytning der jeg vil se nærmere på trygghetssirkelen. Deretter går jeg over på regulering av følelser, der jeg også vil gå nærmere inn på selvregulering og toleransevinduet. Videre tar jeg for meg mentalisering, validering og affektinntoning. Før jeg til slutt vil se på betydningen av personalets kunnskap og holdninger, i tillegg til et godt foreldresamarbeid i arbeidet med følelsesregulering.

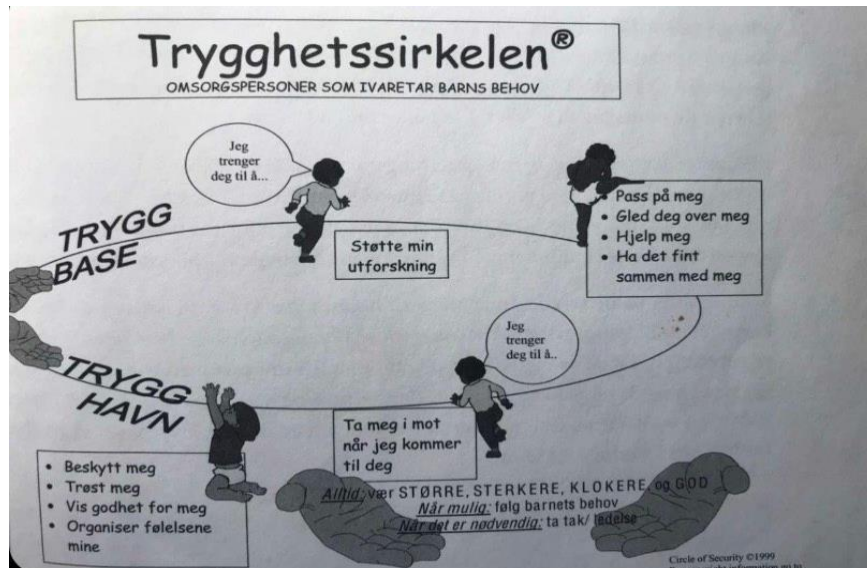
### 2.1 Tilknytning

I situasjoner der et barn viser utagerende adferd og opplever vanskeligheter har dette ofte en sammenheng med dets nære relasjoner. Det er derfor viktig å forstå hvordan slike relasjoner fungerer i barnets liv, og her er Bowlbys teori om tilknytning en verdifull innfallsvinkel. I lys av Bowlbys teori kan en si at tilknytning er et biologisk drevet behov som barnet har for å overleve, og at det er grunnleggende for barnets psykologiske utvikling (Skårderud & Duesund, 2014, s. 152-164).

Tilknytningen skjer i relasjonen mellom omsorgsgiveren og barnet. Det er nødvendig for barnet å skape tilknytningsrelasjoner til sine nære omsorgspersoner, ettersom at tilknytningen vil ha en betydning for hvordan barnet senere opplever og forstår verden rundt seg (Killèn, 2012, s. 15). I barnets første leveår blir danning av tilknytningsrelasjoner til barnets nærmeste omsorgspersoner sett på som helt grunnleggende. Disse omsorgspersonene vil først og fremst være barnets foreldre, etterfulgt av andre nære omsorgspersoner slik som blant annet personalet i barnehagen. Ifølge Bowlbys tilknytningsteori så avgjøres kvaliteten på samspillet i relasjonen med omsorgspersonene om tilknytningen blir trygg eller utrygg. En forutsetning for å greie å skape en trygg tilknytning vil være at barnet og omsorgspersonen tilbringer mye tid sammen og blir kjent. Omsorgspersonen bør ha et bevisst fokus på å være responderende og sensitiv overfor barnet, noe som innebærer å klare å fange opp og forstå barnets ulike uttrykk og behov, før en deretter gir barnet en tilpasset respons ut ifra hver enkelt situasjon (Drugli & Lekhal, 2018, s. 54). Dette blir dermed betydningsfull kunnskap å tilegne seg for personalet i deres arbeid med følelsesregulering og det vil derfor være interessant å undersøke hvordan personalet arbeider med dette.

### 2.1.1 Trygghetssirkelen

Ifølge Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad (2013, s. 17-18) så har barnet to grunnleggende behov: behovet for beskyttelse og behovet for utforskning. For å vise sammenhengen mellom disse behovene så kan trygghetssirkelen tas i bruk.



Trygghetssirkelen utviklet av Bert Powell, Glen Cooper, Kent Hoffman & Bob Marvin. Gjengitt i Brandtzæg m.fl., (2013, s. 25).

I den nedre delen av trygghetssirkelen finner vi barnets tilknytnings- og beskyttelses behov. I denne delen av sirkelen er barnet avhengig en voksen det har en trygg tilknytning til som kan støtte barnet i å organisere og regulere følelsene sine. Barnets tilknytningsperson kan dele opplevelsen med barnet og hjelpe barnet å beherske følelsene sine gjennom mimikk, berøring og å sette ord på følelsene, i tillegg til å ha et tonefall som er tilpasset den gitte situasjonen (Brandtzæg m.fl., 2013, s. 35). Det vil derfor være en relevant modell å ta utgangspunkt i når man arbeider med regulering av følelser. Sirkelens øvre del består av barnets behov for å utforske verden. Her vil den voksne fungere som barnets trygge base. Barnet vet at den voksne er i nærheten og kan derfor føle seg trygt når det skal ut for å utforske og leke. Dersom barnet føler seg utrygt så utløses tilknytningsbehovet og barnet vil da befinne seg i den nedre delen av sirkelen. For komme seg opp i den øvre delen av sirkelen igjen så vil barnet ha behov for påfyll av beskyttelse og omsorg fra tilknytningspersonen (Brandtzæg m.fl., 2013, s. 19).

## 2.2 Regulering av følelser

Emosjonsregulering kan forklares som hvordan det reaktive i emosjonen, slik som hjerterytme, pust, muskelspenninger og stresshormoner oppfattes og reguleres ut ifra situasjonen (Jacobsen & Svendsen, 2010, s. 17). Små barn har i liten grad utviklet denne evnen og har derfor behov for støtte fra en av sine tilknytningspersoner til å organisere og regulere sine emosjoner. Dette kan innebære å hjelpe barnet med å håndtere og regulere følelsene sine gjennom å kjenne på sinne uten å utagere, eller å roe seg ned ved å søke trøst (Brandtzæg m.fl., 2013, s. 19 – 20). Det er en forutsetning at barnet får hjelp til dette av noen som det er trygg på som forstår hvordan det har det og som vet hva det trenger, ettersom at en barnet har en utrygg tilknytning til mest sannsynlig ikke vil greie å bistå barnet med følelsesreguleringen (Drugli & Lekhal, 2018, s. 56). Nettopp derfor skal jeg se på dette i min oppgave, da dette spiller en stor betydning i arbeidet med følelsesregulering.

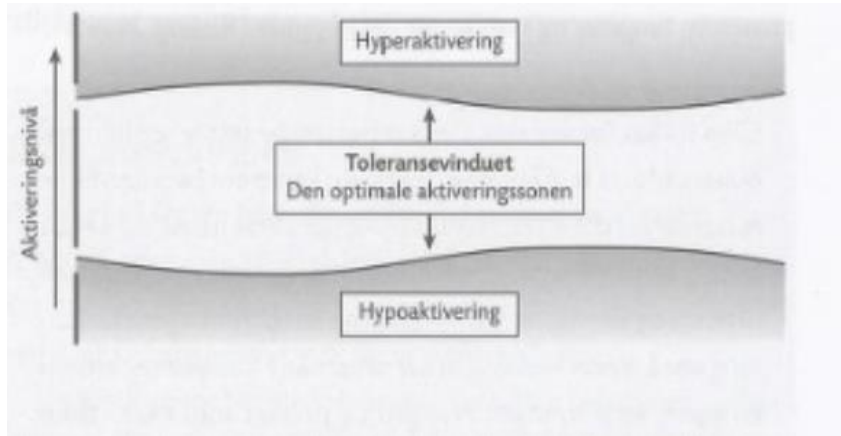
Utvikling av emosjonsregulering er ifølge Jacobsen & Svendsen (2010, s. 18) den mest komplekse prosessen som gjennomgås i utviklingen der alle deler av hjernen involveres. Dersom barnet ikke får den støtten og reguleringen det har behov for så kan for eksempel pusten og hjerterytmen oppfattes som kroppslig uro. Dette vil påvirke barnets konsentrasjon, evne til å roe seg ned, læring og oppfatning av sosiale signaler (Gottman & Thuen, 2019, s. 52). Det vil derfor være betydningsfullt at barnets følelser møtes med en anerkjennende væremåte. Dette handler om at barnets omsorgspersoner uttrykker at det finnes ulike måter å oppleve ting på og at man forstår den enkeltes opplevelse av situasjonen, noe som innebærer at man skal møte barnets følelser uansett, uavhengig av om de er positive eller negative (Sandvik, 2006 s. 18).

### 2.2.1 Selvregulering

Ved at barnets omsorgspersoner bistår barnet med følelsesreguleringen så legges grunnlaget for en internaliseringsprosess der barnet etterhvert vil overta reguleringen selv. Barnet utvikler på denne måten selvregulering, noe som betyr at det etterhvert kan regulere følelser selv og vil derfor få et mindre behov for denne støtten fra sine omsorgspersoner (Kvelling, 2010, s. 142). Dersom barnets omsorgspersoner ikke bistår barnet med dette vil dette gå utover barnets utvikling og barnet vil kunne få problemer med selvregulering videre i barndommen (Drugli & Lekhal, 2018, s. 59).

### 2.2.3 Toleransevinduet

Toleransevinduet vil være en relevant modell å ha innarbeidet når en jobber med følelsesregulering. Dette gjelder spesielt dersom man arbeider med barn som befinner seg i en i en krise eller som er traumatisert. Denne modellen beskriver det spennet av emosjonell aktivering som er optimalt for et menneske. Innenfor toleransevinduet finner man den emosjonelle sonen der man har lettest for å lære, og der man er mest oppmerksomt til stede i situasjoner og relasjoner (Johannessen & Mikkelsen, 2015, s. 146).



*Toleransevinduet utviklet av Daniel Siegel. Gjengitt i Johannessen & Mikkelsen (2015, s. 146).*

Når man befinner seg over denne toleransegrensen så er man i en hyperaktivert tilstand der pust, puls og spenning i muskulaturen øker og uro og aggresjon kan forekomme. Dersom man er under toleransegrensen så er man hypoaktivert. I denne tilstanden så vil pust, puls og spenning i muskulaturen reduseres, noe som kan føre til tomhet og nedstemthet. Med engang man beveger seg mot hyperaktivering eller hypoaktivering så kan man ikke styre de delene av hjernen som regulerer emosjonene, fordi de ikke lenger vil være tilgjengelige. Disse tilstandene begrenser evnen til å motta og behandle informasjon og verbal kommunikasjon fra andre. Det er altså kun når man er innenfor toleransevinduet at man kan forstå, huske og systematisere informasjon. (Johannessen & Mikkelsen, 2015, s. 146-147).

Toleransevinduet kan sees i sammenheng med arbeidet med selvregulering, ettersom at barn som har et smalt toleransevindu vil ha vanskelig for å regulere seg selv. Et barn som er i krise eller som er traumatisert vil ha et veldig smalt toleransevindu for sine følelsestilstander, noe som medfører at de blir lettere overveldet eller dissosiert når følelsesaktiveringen stiger eller synker i intensitet og barnet vil dermed ha liten evne til selvregulering (Lund, 2013, s. 71). Det er individuelt hvor grensene fra hyper- til hypoaktivering går og det kan også avhenge av dagsform og barnets relasjon til den det er sammen med i situasjonen. Det vil være den



voksnes oppgave å hjelpe barnet tilbake i balanse igjen, hvilket kan handle om å finne ro etter overreagering eller å hjelpe barnet opp når det er nedstemt (Johannessen & Mikkelsen, 2015, s. 185). Toleransevinduet kan bidra til at man blir oppmerksom på hva som trigger barnets stressnivå og hvilke følelser som aktiveres. Det blir da enklere å håndtere de vanskelige følelsene og å gi barnet det som trengs i den gitte situasjonen (Johannessen & Mikkelsen, 2015, s. 148).

## 2.3 Mentalisering, Validering & Affektinntoning

### 2.3.1 Mentalisering

Det er ikke nødvendigvis en fordel å dempe følelser som sinne, ettersom at barnets reaksjoner er en verdifull informasjonskilde til dets sinnstilstand. Det kreves en oppmerksom og sensitiv voksen for å kunne oppfatte hva barnet forsøker å uttrykke gjennom blikk, kropp, lyder og mimikk. Å være en sensitiv omsorgsperson innebærer å ha evnen til å fange opp og svare på barnets ulike uttrykk og signaler (Drugli & Lekhal, 2018, s. 116). Dette er også en del av barnehagepersonalets formelle oppgaver, ettersom at rammeplanen (2017, s. 20) understreker at personalet i barnehagen er pålagt å være lydhøre for barnas uttrykk og imøtekomme deres behov for omsorg med sensitivitet (Rammeplan, 2017, s. 20). Begrepet «mentalisering» vil være viktig i denne sammenhengen (Melvold, 2018, s. 130). I lys av Kvellos' teori kan en si at mentalisering dreier seg om evnen til å forstå ens egen og andres atferd basert på de mentale og emosjonelle tilstandene som ligger bak. Det handler altså om å se seg selv utenifra og andre innenifra. Kvello betegner mentalisering som selve grunnlaget for å utøve god omsorg og for å danne gode relasjoner (Kvello, 2010, s. 48). Mentalisering vil også ha en betydelig rolle i arbeidet med følelsesregulering, da den kan bidra til at en kan kjenne mye tydeligere på følelsene sine, men dette forutsetter at mentaliseringen er god (Skårderud & Duesund, 2014, s. 152-164). For å kunne oppfylle de kravene som forventes av barnehagelærerprofesjonen i rammeplanen i dag så blir mentaliseringsevnen sett på som nødvendig. For at barna skal kunne få støtte i å håndtere utfordringer, bli kjent med egne og andres følelser og møtes med gjensidig respekt (Rammeplan, 2017, s. 9-11), så forutsetter dette at personalet har evnen til å sette seg inn i sitt eget og andres sinn (Melvold, 2018, s. 131). Drugli & Lekhal (2018, s. 65) understreker at barnet kan uttrykke sinne, selv om det egentlig er lei seg og søker trøst. Det vil derfor være betydningsfullt at personalet er bevisst på å møte barnet på sine indre følelser og ikke på atferden.

### 2.3.2 Validering

For barnet det nødvendig at dets følelser blir gyldiggjort, noe som handler om å anerkjenne og sette ord på barnets følelser. Det er dette valideringen handler om. Barnet trenger at dets behov blir møtt fra en av sine omsorgspersoner, enten det gjelder trøst, trygghet eller bekreftelse. Slik anerkjennelse bidrar til å utvikle robusthet og emosjonell kompetanse hos barnet. En god validering kan være: «det er ikke rart du føler det slik, når Per og Ola sa de ikke ville leke med deg...» (Sinding, 2019). Samtidig påpeker Sinding (2019) at det vil være umulig å hele tiden gjøre det riktige. Målet bør heller være å forsøke å være bevisst i sine handlinger, rette opp dersom en gjør feil og vise barnet at også voksne gjør feil.

### 2.3.3 Affektinntoning

Affektinntoning er et begrep som er hyppig brukt i sammenheng med temaet regulering av følelser. Askland & Sataøen (2013, s. 123) forklarer det som evnen til å dele fokus med den en kommuniserer med gjennom oppmerksomhet og følelser. Det vil være viktig for barnets psykologiske utvikling at det får mulighet til å kjenne på å dele følelsene sine med noen, da barnet på denne måten vil bli kjent med seg selv og føle at det blir bekreftet. Den voksne kan dele følelsen sammen med barnet ved å tone seg inn på det med utgangspunkt i ulike sanseinntrykk, slik som å sette ord på det som skjer, eller prate til barnet med en rolig stemme for eksempel. Barnet vil dermed få en opplevelse av å føle seg sett og at dets følelser blir forstått. Det at den voksne toner seg inn på barnet og hjelper det med å regulere og organisere følelsene sine vil ha en betydning for å senere kunne sette seg inn i andres følelser og utvikle empati, men en forutsetning for at dette skal lykkes vil igjen være at barnet har en trygg relasjon til den voksne (Drugli & Lekhal, 2018, s. 65)

Det er samtidig viktig å være klar over at inntoning gjelder både de positive og de negative følelsene. I situasjoner der barnets omsorgsperson deler glede med barnet så vil den positive følelsen forsterkes og barnet vil bli enda gladere, og når omsorgspersonen deler og støtter barnet i dets negative følelse så vil denne følelsen dempes. En vanlig negativ følelse hos barn er frykt, noe som kan innebære engstelse for høye lyder, mørket eller fremmede. Denne følelsen kan ta overhånd og hemme barnets trivsel og fungering i hverdagen. Metoden som redselen møtes på vil derfor være av betydning for om følelsen oppleves som negativ for barnet eller ikke. Dersom følelsen møtes med frykt av den voksne så vil sannsynligvis barnet bli enda mer redd og tolke situasjonen som farlig. Det vil derfor være viktig for barnet at dets følelser blir forstått, møtt og dempet i en slik situasjon (Drugli & Lekhal, 2018, s. 69-70).

Konsekvensen av å ikke tone seg inn på barnets følelser kan være at barnet ikke får det samme utgangspunktet til å lære å regulere følelsene sine, noe som kan resultere i at barnet utvikler atferdsvansker (Drugli & Lekhal, 2018, s. 65).

#### 2. 4 Personalets holdninger og kunnskap

Personalet vil ha alt å si når det kommer til hvordan følelsesregulering arbeides med innad i barnehagen, ettersom at personalets holdninger og verdier gjenspeiles i det arbeidet som gjøres (Sjøvik, 2014, s. 242). Voksne som overkjører barnets følelser med utsagn som «det er ikke noe å være lei seg for», eller «det er ikke noe å være sint for» kan føre til at barnet tenker at emosjoner som sinne og tristhet er feil, noe som kan bidra til at barnet stenger disse følelsene inne (Gottman & Thuen, 2019, s. 37). Dersom personalet i barnehagen til stadighet utøver slike negative holdninger i samspillet mellom seg og barnet så kan dette føre til at de vanskelige følelsene oftere inntreffer og da med større intensitet i tillegg (Drugli & Lekhal, 2018, s. 65). Det bør derfor arbeides med kunnskaper og holdninger innad i personalgruppa i møte med dette temaet, slik som å bli bevisst på når egne negative følelser oppstår. (Sjøvik, 2014, s. 242). Det å arbeide i kollektive læringsprosesser kan også være nyttig i denne sammenhengen, da dette innebærer at man lærer sammen. Gjennom å skape en organisasjon med rom for åpenhet, dialog og refleksjon, der kunnskaper og erfaringer deles så kan man lære sammen og av hverandre (Gotvassli, 2019, s. 94)

I rammeplan (2017) så nevnes ordet «glede» 20 ganger. Dette er en motsetning til «sinne» og tilsvarende ord som ikke nevnes en eneste gang, noe som er interessant å bemerke seg i arbeidet med dette. Liv Grindheim har gjennomført en observasjonsstudie i sammenheng med dette der hun har undersøkt hvordan ulike følelser møtes av personalet i barnehagen. I studien kom det frem at sinne i liten grad var akseptert i de tre utvalgte barnehagene. Grindheim (2014, s. 308-318) fant i studien at de ansatte i teorien mente at alle barnas følelser burde anerkjennes, mens i praksis var det kun de gode følelsene som ble sett på som akseptable. Ifølge Grindheim var personalet i barnehagen mer opptatt av å dempe følelser som sinne, enn forsøke å forstå barnet og hjelpe det med å regulere følelsen.

## 2.5 Foreldresamarbeid

Følelsesregulering er et universalforebyggende arbeid, noe som innebærer at både foreldre og barnehagepersonalet må bistå barna med dette i hverdagen. Et godt samarbeid mellom barnehagen og hjemmet vil derfor være essensielt i arbeidet med dette temaet (Killèn, 2012, s. 130). Det er ikke selvsagt at barnets foreldre har kunnskaper om temaet følelsesregulering og det vil derfor være viktig at barnehagen tilbyr støtte og veiledning til disse foreldre ved behov, slik at de kan bistå barnet med å regulere sine følelser (Drugli & Lekhal, 2018, s. 124).

Det kan være spesielt betydningsfullt å ha en god og åpen dialog med barnets foreldre i situasjoner der barnet plutselig viser en endring i atferd eller lignende. Personalet bør da i samarbeid med foreldrene forsøke å finne ut grunnen til dette og ofte så kan foreldrene selv ha kunnskap om hva det skyldes. Dersom det har oppstått vanskeligheter og kriser i familien, slik som sykdom, skilsmisse eller dødsfall så vil det være nødvendig at foreldrene og barnehagepersonalet deler tanker om utfordringer og bekymringer slik at man sammen kan forstå og hjelpe barnet på en best mulig måte (Killèn, 2012, s. 18).

### 3.0 Metode

Jeg vil i dette kapittelet presentere valg av metode og den kvalitative forskningsmetoden. Deretter vil jeg gå nærmere inn på hvordan jeg samlet inn datamaterialet, valg av informanter og utføring av analysearbeid. Før jeg til slutt retter fokus mot metodekritikk og etiske retningslinjer.

#### 3.1 Valg av metode og innsamlingsstrategi

I lys av teorien til Dalland (2017, s. 51-52) beskrives metode som redskapet vårt i møte med noe vi vil undersøke. Metoden sier noe om hvordan vi bør gå fram for å finne kunnskap, i tillegg til at den hjelper oss med å samle inn nødvendig informasjon til undersøkelsen. Den kvalitative metoden har en større forståelse for informantenes opplevelser og de valg som tas innenfor det temaet som forskes på (Dalland, 2017, s. 53). Intervjuet skal gi så presise beskrivelser av opplevelser, følelser og handlinger som mulig (Dalland, 2017, s. 69). Denne metoden gir derfor forskeren muligheten til å gå mer i dybden på det som skal undersøkes. Jeg har en kvalitativ forskningstilnærming, der jeg har valgt å bruke intervju ettersom det er den metoden som vil egne seg best til å belyse min problemstilling på. Jeg ønsker å utforske de ansattes subjektive opplevelse av dette temaet og finne ut hvordan det praktiseres i barnehagehverdagen, da det kan være ulikt hvordan personalet forstår og praktiserer temaet «regulering av barnas følelser» (Dalland, 2017, s. 51).

#### 3.2 Planlegging av datainnsamling

Som innsamlingsstrategi så tok jeg i bruk en strukturert tilnærming, fordi intervjuet foregikk over e-post. Her fikk informantene tilsendt intervjuguiden med alle spørsmålene ferdig utformet og fastlagt i en viss rekkefølge. Fordelen med strukturerte intervjuer er at alle informantene har svart på de samme temaene, noe som gjør svarene sammenlignbare. Bredde var et mål under valg av informanter, dette vil beskrives mer nøyaktig senere. En potensiell ulempe med dette er sammenlignbarhet og strukturerte intervju som metode kan derfor bidra til å kompensere for dette (Thagaard, 2018, s. 90).

Denne måten å arbeide på førte samtidig til at jeg ikke fikk muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål underveis i intervjuet på samme måte, noe som kan ha vært med å påvirke de dataene jeg fikk. Jeg var bevisst på dette gjennom å tilføre setninger i intervjuguiden som: «fortell mer», «gjørne utdyp og «kan du beskrive hvordan du opplevde denne situasjonen i så fall?» på flere av spørsmålene. I tillegg spurte jeg informanten hvis noe

var uklart, eller dersom jeg ønsket mer utdypende svar. Det å oppfordre til beskrivelser i intervjuet er også noe Dalland (2017, s. 78) vektlegger, da man i slike situasjoner ofte får mer spontane svar. I motsetning til ved bruk av «hvorfor»-spørsmål, der man ofte får en mer gjennomtenkt forklaring.

Johannessen, Tufte & Christoffersen (2016, s. 149) beskriver en intervjuguide som en liste over generelle spørsmål og temaer som skal gjennomgås i løpet av intervjuet. Under utformingen av intervjuguiden fordypet jeg meg i aktuelt pensum for å kunne formulere gode spørsmål som ville bidra til å svare på min problemstilling. Jeg tok da utgangspunkt i teorien til Drugli og Lekhal (2018) i *livsmestring og psykisk helse, barn i risiko: skadelige omsorgspersoner* av Kvello (2010) og *se barnet innenifra* av Brandtzæg m.fl., (2013). Intervjuguiden ble delt inn i tre deltemaer som lød som følgende: «hvordan møter personalet de ulike følelsene som barna uttrykker?», «hvordan arbeider personalet med temaet følelsesregulering?» og «hvordan arbeider personalet med følelsesregulering når de opplever et barn som har behov for ekstra støtte i regulering av sine følelser?». Dette ble utgangspunktet for utarbeidningen av deltemaene, ettersom at disse spørsmålene var ting jeg ønsket å fordype meg i, i oppgaven min. Det ble videre utformet underspørsmål innenfor hvert av deltemaene slik at nødvendig informasjon kunne innhentes for å dekke de ulike temaene (Johannessen m.fl., 2016, s. 149).

### 3.3 Valg av informanter

Innenfor den kvalitative metoden så henvender man seg ofte til de personene man tenker har bestemte kunnskaper eller erfaringer innenfor det temaet som forskes på. Dette kalles et strategisk utvalg (Dalland, 2017, s. 74). I problemstillingen min så ønsker jeg å finne ut hvordan *personalet* arbeider med regulering av barnas følelser. Det presiseres dermed ingen spesiell stilling eller utdanning, men jeg ønsket et utvalg av informanter med ulik stillingsinstruks, kunnskap og erfaring innenfor temaet. Grunnen til dette er for å kunne svare på problemstillingen min på best mulig måte, og fordi det er grunn til å tro at informantene tenker ulikt og har ulik kunnskap avhengig av utdanning og erfaring – uten å generalisere.

Mitt utvalg består derfor av en nyutdannet barnehagelærer og en spesialpedagog med et par års erfaring. Jeg har i denne oppgaven valgt å ta i bruk fiktive navn på informantene mine. Barnehagelæreren blir her omtalt som Bente og spesialpedagogen har jeg valgt å kalle for Silje. Dalland (2017, s. 57) presiserer at utvalget vil innvirke på dataene man får. Bakgrunnen

for mitt valg av informanter skyldes at Silje har en spesialkunnskap innenfor dette temaet, både gjennom utdanningen sin og i arbeidet sitt som spesialpedagog. Bente er nyutdannet og kan dermed bidra med fersk kunnskap innenfor temaet. Begge informantene arbeider i ulike barnehager, noe som bidrar til at jeg får en større innsikt i hvordan det arbeides med regulering av barnas følelser i flere barnehager.

Jeg hadde kjennskap til den ene informanten min fra før, noe som kan være med på å påvirke dataene man får gjennom at en ubevisst unnlater å spørre om ting som er tatt for gitt (Dalland, 2017, s. 57). Jeg hadde derfor fokus på dette gjennom å opplyse min informant om at jeg ønsket at hun skulle gå i detaljer og komme med sitater. Samtidig så kan det å ha kjennskap til informanten sees på som en fordel, da det kan bidra til at informanten åpner seg mer (Dalland, 2017, s. 54).

### 3.4 Beskrivelse av gjennomføring

Det var utfordrende å finne informanter i denne koronavirus-situasjonen, og jeg opplevde at to av informantene mine trakk seg på grunn av dette. Intervjuene kunne dermed ikke bli gjennomført ansikt til ansikt som følge av situasjonen, og etter ønske fra informantene så ble de derfor gjennomført på e-post. I forkant av intervjuet så utarbeidet jeg en intervjuguide som ble sendt til informantene over mail. Denne ble besvart og sendt tilbake. Når intervjuet blir gjennomført på en slik måte så kan informantene gi gode og reflekterte svar, da de får god tid til å tenke gjennom svarene sine. Samtidig vil dette føre til at svarene blir mindre spontane, noe som kan bety at svarene ikke bestandig stemmer overens med virkeligheten (Dalland, 2017, s.78). Man vil ikke få muligheten til å tolke informantens kroppsspråk eller stemmeleie når intervjuene gjennomføres på e-post. Dette er en ulempe da det er noe som kan bidra til å understreke eller svekke et utsagn (Dalland, 2017, s.86). Jeg var bevisst på dette og leste derfor igjennom svarene mange ganger for å forsøke å tolke dem så godt jeg kunne. I tillegg så spurte jeg informanten dersom noe var uklart.

### 3.5 Analysearbeid

Analysearbeidet i kvalitative studier handler om å redusere og systematisere datamaterialet slik at det blir håndterbart (Johannessen m.fl., 2016, s. 163). For forskeren så vil dette være en forutsetning for å greie å skape forståelse og mening i datainnholdet (Johannessen m.fl., 2016, s. 165).

I mitt analysearbeid har jeg tatt i bruk en temasentrert analyse. Dette innebærer at data fra alle informantene sammenlignes. På denne måten kan forskeren få en dypere forståelse av hvert enkelt tema (Thagaard, 2018, s. 152). For å organisere funnene som var blitt gjort så tok jeg i bruk en kategoribasert inndeling. Dette innebærer koding og kategorisering av funnene fra intervjuene (Johannessen m.fl., 2016, s. 166). Jeg brukte først Post-it lapper for å få en oversikt over viktige begrep i teksten. Videre gikk jeg over til fargekoding og markerte viktige begreper og funn med farger i teksten i Word-dokumentet. Fargekodene ble deretter limt inn i et nytt dokument. Ved å arbeide på denne måten så kan det enklere trekkes sammenhenger mellom temaene og det informantene uttaler seg om temaet. Samtidig som en kan se hvilket stoff som er mest relevant for å kunne svare på problemstillingen. Det ble til slutt gjort nye gjennomlesninger for å se etter nye mønstre og sider ved datamaterialet som ikke allerede var fanget opp (Thagaard, 2018, s. 152).

### 3.6 Metodekritikk

Ifølge Dalland (2017, s. 55) så er reliabilitet avgjørende for kvalitet i forskningen. Dette kan innebære spørsmål om datainnsamlingen er blitt gjort på en troverdig måte, noe som vil komme an på forskerens innsamlingsstrategi, samt hvordan dataene tas i bruk, analyseres og tolkes. Min personlighet og mine erfaringer vil ha en påvirkning på dataen jeg samler inn, avhengig av hvordan jeg tolker det informanten sier. Dette betyr at resultatet kunne blitt annerledes dersom samme intervju hadde blitt gjennomført av noen andre (Thagaard, 2018, s.187- 188). Det at jeg hadde kjennskap til en av mine informanter og miljøet rundt fra før, kan ha vært med på å påvirke mine fortolkninger (Thagaard, 2018, s. 190). Det er også viktig å understreke at jeg i datainnsamlingen har tatt utgangspunkt i hvordan *to* ansatte arbeider med temaet «regulering av barnas følelser», og at resultatet kunne blitt målt annerledes dersom jeg hadde hatt et annet utvalg av informanter.

Validitetsbegrepet tar for seg gyldigheten av de dataene man har samlet inn og hvor relevante disse er for å kunne svare på problemstillingen (Thagaard, 2018, s. 189). Som nevnt tidligere så fikk informantene tilsendt intervjuguiden i forkant av intervjuet og selve intervjuet ble gjennomført over mail, noe som kan ha påvirket datainnsamlingen min, da dette ga dem muligheten til å tenke grundig gjennom svarene (Dalland, 2017, s. 78). Jeg fikk mange gode svar fra informantene som var relevante for problemstillingen min. Dette kan skyldes flere faktorer, som at jeg var godt forberedt og at begge informantene viste kompetanse og



interesse for temaet. I tillegg til at jeg hadde en godt utarbeidet intervjuguide som jeg tok utgangspunkt i med oppfordring til beskrivelser av situasjoner og underspørsmål.

Kommunikasjonsprosessen vil ha en innvirkning på reliabiliteten. Informanten kan oppfatte spørsmålet feil, samtidig som jeg kan ha feiltolket det informanten svarer (Dalland, 2017, s. 60). Dette gjelder spesielt når muligheten for å tyde stemmeleie og kroppsspråk ikke blir mulig. Dersom jeg hadde benyttet meg av lydopptaker i intervjuene ville reliabiliteten blitt styrket gjennom at jeg kunne hørt lydopptaket flere ganger (Dalland, 2017, s.57). Dette vil jeg ta med meg videre. Jeg var i stedet oppmerksom på å lese igjennom svarene flere ganger for å forsikre meg om at jeg forsto informanten riktig. I tillegg til at jeg oppfordret informanten til å komme med beskrivelser for å forsikre meg om at jeg hadde oppfattet svaret nøyaktig. Dette vil bidra til å styrke validiteten (Dalland, 2017, s. 60).

### 3.7 Etske retningslinjer

I forskningsprosjekter har man som forsker et ansvar for å følge etiske retningslinjer. Personopplysningsloven stiller krav til at informanten må gi frivillig samtykke før en kan begynne med datainnsamlingen. Informanten skal dessuten opplyses om muligheten til å kunne trekke seg når som helst (Johannessen m.fl., 2016, s. 86). For å ivareta disse rettighetene så opplyses dette om i samtykkeskjemaet som ble sendt ut på mail til informantene sammen med intervjuguiden. Samtykke ble innhentet av begge informantene.

Videre i samtykkeskjemaet så informeres det om formålet med intervjuet, hva informasjonen skal brukes til og at jeg skal overholde regler for personvern og anonymisering. I tillegg opplyses det om at all innsamlet data vil bli slettet innen innleveringen av bacheloroppgaven (Dalland, 2017, s.77). Jeg har overholdt alle regler for anonymisering og personvern i denne oppgaven og tatt i bruk fiktive navn.

## 4.0 Presentasjon av funn og drøfting

Jeg vil i dette kapittelet presentere funnene som jeg har innhentet fra de to informantene. Funnene vil drøftes underveis og underbygges med relevant teori fra kapittel to.

### 4.1 Personalets arbeid i møte med barnets følelsesuttrykk

Det første funnet jeg ønsker å gå inn på handler om hvordan personalet møter barnas ulike følelsesuttrykk. Begge informantene svarte at de er opptatte av å være en anerkjennende voksen som møter barnet der det er og som ønsker å finne ut hva som ligger bak barnets følelse ut ifra følelsesuttrykkene som de observerer. Dette kan sees i sammenheng med mentaliseringsbegrepet, som innebærer å prøve å forstå følelsene som ligger bak barnets atferd (Kvellido, 2010, s. 48). Skårderud & Duesund (2014, s. 152-164) hevder at mentalisering vil være verdifullt i arbeidet med følelsesregulering, fordi den bidrar til at barnet kjenner mye tydeligere på følelsene sine, men dette forutsetter at mentaliseringen er god. Det vil da være nødvendig at barnets omsorgsperson er sensitiv og oppmerksom på det barnet forsøker å uttrykke (Melvold, 2018, s. 130). Silje forteller at hun er bevisst på dette i sitt arbeid og at hun forsøker å tolke barnets kroppsspråk, mimikk og verbale uttrykk, i tillegg til konteksten som barnet befinner seg i. Deretter gir hun barnet en tilpasset respons, noe som kan innebære å sitte på gulvet i barnets høyde eller å justere stemmeleie etter barnets følelsesmessige tilstand.

Silje påpeker at det til tider kan være utfordrende å forstå hva barn forsøker å uttrykke, men at hun i disse tilfellene er bevisst på å justere sine responser og at hun forsøker å finne ut hva barnet uttrykker gjennom å stille spørsmål og deretter tolke ut ifra den gitte situasjonen. Det Silje sier kan sammenfattes med det som står i rammeplanen om at personalet skal være lydhøre for barnas uttrykk og imøtekomme deres behov for omsorg gjennom å være sensitive voksne (Rammeplan, 2017, s. 20). Gjennom å være sensitiv så kan personalet fange opp barnets behov og uttrykk og dermed gi barnet en tilpasset respons ut ifra situasjonen (Drugli & Lekhal, 2018, s. 54).

Silje forteller videre at en del av arbeidet med å støtte barnet i følelsesreguleringen handler om å akseptere følelsene gjennom å forsøke å validere dem. På denne måten vil barnet føle seg forstått samtidig som det får erfaring med at det er helt normalt å kjenne på et spekter av ulike følelser. Valideringen handler om å bekrefte barnets følelser og bidra til at barnet kjenner at dets behov blir møtt av omsorgspersonen (Sinding, 2019). «Hvis barnet blir lei seg så kan en validere gjennom å si: det er ikke rart at du ble lei deg, du hadde det jo så morsomt i

leken» - Silje. Sinding (2019) skriver at man på denne måten viser barnet at det er greit å føle det slik, i tillegg til at man gir barnets følelse mening.

#### 4.2 Personalets arbeid med følelser og følelsesregulering

Det er svært viktig å arbeide med temaet følelsesregulering i barnehagen, ettersom at det er den mest komplekse prosessen som skjer i barnets utvikling (Jacobsen & Svendsen, 2010, s. 18). Silje forteller at de over en lengre periode har arbeidet med et prosjektarbeid på avdelinga, der følelser har vært tema. I løpet av denne perioden har det blitt lest bøker om temaet og barna har sammen med personalet reflektert over og sett på bilder av ulike følelsesuttrykk. Det ble også tatt bilder av barna der de etterligner ulike følelsesuttrykk. Disse bildene ble hengt opp på avdelinga i etterkant som pedagogisk dokumentasjon, noe som har bidratt til mange spontane samtaler om følelser.

Bente sier at følelser ikke har vært et tema i løpet av det året hun har jobbet som barnehagelærer. Dette er oppsiktsvekkende ettersom at rammeplanen (2017, s. 11) understreker at barna skal bli kjent med egne og andres følelser. For personalet innebærer dette at temaet arbeides med i barnehagen og at barna får muligheten til å bli kjent med egne og andres følelser i hverdagen, i tillegg til å få støtte i regulering av egne følelser. Silje understreker at det å gi barna riktig respons på følelsene sine og snakke med barn om andres følelser samtidig vil være betydningsfullt for utvikling av empati. En slik tankegang vil også være verdifull sett i sammenheng med rammeplanen (2017, s. 8) som understreker at «barna skal møtes med empati og få mulighet til å videreutvikle egen empati og evne til tilgivelse». Her vil det også være relevant å vise til Drugli & Lekhals teori (2018, s. 65) som skriver at man gjennom å tone seg inn på barnet og bistå det med følelsesreguleringen, vil bidra til at barnet får lagt grunnlaget til å senere kunne sette seg inn i andres følelser og utvikle empati. Dersom barnet ikke får disse kunnskapene så vil konsekvensen være at barnet ikke vet hvordan det skal håndtere disse følelsene når de oppstår. Dette kan føre til at barnet oppfatter pusten eller hjerterytmen som uro, noe som vil påvirke barnets konsentrasjon, emosjonsregulering, læring og oppfatning av sosiale signaler (Gottman & Thuen, 2019, s. 52).

Både Bente og Silje opplever at det først er når de observerer et barn med ekstra behov for støtte i følelsesreguleringen, at temaet tas opp i personalgruppa og reflekteres over. «Dersom det oppstår situasjoner eller observasjoner som omhandler følelsesregulering, så tas dette som regel opp på avdelingsmøtene» - Bente.

Silje opplever at dette som oftest skjer i form av spontane refleksjoner i etterkant av hendelsene. Hun forklarer at personalgruppa drøfter sammen og snakker om hva som kan gjøres for å hjelpe det barnet det dreier seg om. Det kan rettes spørsmål mot hvorfor dette ikke arbeides med ellers i hverdagen, men at det først blir tatt opp når en situasjon oppstår. Personalets manglende kunnskaper om betydningen av arbeidet med følelsesregulering kan være en grunn. Som nevnt tidligere så sier rammeplanen at barna skal få støtte i å bli kjent med egne følelser, men det står ikke noe ytterligere om dette (Rammeplan, 2017, s. 11). Det kan tenkes at dette temaet hadde blitt oppfattet som mer betydningsfullt dersom det hadde tydeliggjorts i større grad i lovverk enn det blir i dag.

#### 4.2.1 Modeller i arbeidet med følelsesregulering

Silje nevner trygghetssirkelen som en god modell å ta utgangspunkt i når en arbeider med følelsesregulering, fordi den skaper bevissthet rundt barnas behov. Dette kan knyttes til det Brandtzæg m.fl. (2013, s. 35) sier om trygghetssirkelen. Trygghetssirkelen visualiserer barnets behov for trygghet og utforskning, der barnets omsorgspersoner vil fungere som barnets trygge havn. Når barnet er oppe i sirkelen er det utforskende. Dersom barnet føler seg utrygt så vil det havne i den nedre delen av sirkelen. Barnet vil da ha behov for beskyttelse og støtte til følelsesregulering fra sine omsorgspersoner for å kunne komme seg opp i sirkelen for utforskning igjen (Brandtzæg m.fl., 2013, s. 19). «Det er nok ikke slik at jeg reflekterer aktivt rundt hvor barnet er i trygghetssirkelen gjennom dagen, det skjer mer ubevisst fordi jeg har modellen godt innarbeidet» - Silje.

En annen modell som kan være relevant er toleransevinduet. Ved hjelp av toleransevinduet så kan man bli bevisst på hva som trigger barnets stressnivå, noe som vil gjøre det enklere for personalet å håndtere disse situasjonene og møte barnets behov (Johannessen & Mikkelsen, 2015, s. 148).

Hos det ene barnet jeg jobber med så kan følelsene gjerne ta litt overhånd, ofte på bakgrunn av barnets vansker med å uttrykke seg verbalt, hvilket igjen kan føre til misforståelser og frustrasjon hos barnet. Når slike situasjoner oppstår så tar jeg utgangspunkt i toleransevinduet for å minne meg selv på hva som er hensiktsmessig å gjøre. Dersom barnets følelser tar overhånd så snakker jeg rolig til barnet og gir det tid, slik at det gradvis kan reguleres tilbake til toleransevinduet – Silje.

Dersom barnets følelser tar overhånd slik som Silje beskriver, så befinner barnet seg utenfor toleransevinduet, og er dermed enten hyperaktivert eller hypoaktivert (Johannessen & Mikkelsen, 2015, s. 146-147). Johannessen & Mikkelsen (2015, s. 185) poengterer at det er den voksnes oppgave å hjelpe barnet tilbake i balanse igjen og at dette kan skje gjennom å hjelpe barnet opp fra hypoaktivert tilstand eller å skape ro og trygghet når barnet befinner seg i hyperaktiv tilstand. Dette kan sees i sammenheng med Siljes arbeid i møte med dette barnet der hun gir barnet tid og bistand til å regulere seg tilbake i toleransevinduet sitt.

Silje påpeker at hun ikke alltid har noen konkrete metoder som hun tar i bruk, men at sensitivitet ovenfor barnas følelser er særlig viktig i disse situasjonene. Hun tror dette handler om at strategiene hun tar i bruk er situasjonsavhengig. Samtidig som det avhenger av hvilke følelser som tar overhånd, og ikke minst hvilket barn det handler om. Hun forsøker derfor å hjelpe barnet ut ifra de observasjonene hun gjør seg i enkeltsituasjonen.

Dersom barnet utagerer fysisk så tar jeg det med meg til roligere omgivelser. Der sitter jeg sammen med barnet til følelsene har roet seg, deretter bruker jeg tid på å snakke med barnet om hvilke følelser som oppsto, hva en kan gjøre når slike følelser oppstår og at det er normalt å kjenne på disse følelsene. Da bruker jeg gjerne bildekort med følelser som supplement. Barnet kan da peke på bildene som samsvarer med følelsene som tok overhånd, for eksempel sinne - Silje.

En slik måte å arbeide på kan knyttes opp mot begrepet affektinntoning, som omhandler evnen til å dele følelser og oppmerksomhet med den en kommuniserer med. Silje deler følelsen med barnet gjennom å sette ord på det som skjer i situasjonen og ved å ta med barnet til roligere omgivelser ved behov. Dette vil bidra til at barnet blir kjent med seg selv og sine følelser, i tillegg til at det vil oppleve at dets følelser også anerkjennes av den voksne (Askland & Sataøen 2013, s. 123). Denne arbeidsmåten kan sees i tråd med rammeplanen (2017, s. 11) som hevder at personalet skal støtte barna i å bli kjent med egne følelser.

#### 4.2.2 Barn som ikke viser følelser

Begge informantene sier at de har opplevd barn som ikke viser følelser i enkelte situasjoner.

Det er særlig en case vi har jobbet med, hvor utfordringen er to jenter som blir stille og viser lite følelsesuttrykk i enkelte situasjoner, avhengig av situasjon og hvilke ansatte

som er tilstede. Dette har blitt tatt opp innad i personalgruppa, og det har i etterkant blitt arbeidet mer med temaet følelser og det å skape tryggere relasjoner – Silje.

Bente forteller at i hennes tilfelle så gjaldt dette barn som ikke viste følelser foran personalet, men som ofte gjemte seg i situasjoner når de ble sinte eller lei seg. Begge informantenes beskrivelser av disse situasjonene understreker viktigheten av å skape trygge tilknytningsrelasjoner i barnehagen. I lys av Bowlbys tilknytningsteori så vil kvaliteten på samspillet mellom omsorgspersonen og barnet være avgjørende for om tilknytningen blir trygg eller utrygg (Drugli & Lekhal, 2018, s. 54). Noe som kan bety at tilknytningen vil ha en innvirkning på om barnet vil åpne seg og vise følelser til den ansatte eller ikke.

#### 4.3 Personalets arbeid med barn som har vanskelig for å regulere følelser

I spørsmålet om hvordan informantene arbeider når barnets følelser tar overhånd så sier Bente at hun forsøker å finne ut hvorfor barnet føler som det gjør. Bente forteller at hun daglig opplever situasjoner der hun hjelper et barn med følelsesregulering. Hun trekker frem kommunikasjon som det essensielle når det kommer til å bistå barnet med å håndtere følelsene sine. Videre forklarer hun at hun og barnet prater sammen om følelsene som oppstår i den gitte situasjonen og om hvilke måter man kan uttrykke seg på når man blir sint for eksempel. Det Bente sier sammenfaller med rammeplanen som hevder at barnehagen skal bidra til at barnet får uttrykke sine følelser, tanker, meninger og erfaringer gjennom arbeid med kommunikasjon, språk og tekst (Rammeplan, 2017, s. 48).

Når Silje møter et barn som har vanskelig for å regulere følelsene sine så er hun først og fremst opptatt av at barnet skal oppleve trygghet og omsorg. Dette kan skje gjennom å gi barnet roligere omgivelser og tid til å hente seg inn ved behov forteller hun.

Sinte barn er ofte redde, har jeg erfart. De kjenner på sterke følelser som tar overhånd og som er vanskelig å kontrollere. Min oppgave er derfor å hjelpe barna med å regulere følelsene sine, og da tenker jeg det er viktig å være rolig og anerkjennende i møte med følelsene som oppstår - Silje.

Frykt er en vanlig følelse hos barn og dersom denne følelsen tar overhånd så kan barnets trivsel og fungering i hverdagen hemmes. Det er derfor nødvendig at barnet får bistand av en tilknytningsperson når denne følelsen oppstår. Ved at en omsorgsperson deler og støtter

barnet i dets negative følelse så vil denne følelsen dempes. Det at Silje skaper trygghet i den gitte situasjonen vil derfor mest sannsynlig bidra til at barnets frykt reduseres (Drugli & Lekhal, 2018, s. 69-70). Viktigheten av en trygg tilknytning fremmes også i slike situasjoner, da det er en forutsetning for å greie å bistå barnet med følelsesreguleringen (Drugli & Lekhal, 2018, s. 56).

Silje sier at hun har noen strategier hun benytter seg av som hjelpemiddel i sitt arbeid når følelsesreguleringen tar overhånd. Dette kan innebære å lære barnet å si «stopp» i stedet for å slå, dersom det føler på sinne som følge av en konflikt med et annet barn. Slike metoder kan være nøkkelen til å hjelpe barn med å bli flinkere til å regulere egne følelser når de tar overhånd hevder Silje. Barnet vil gjennom å få støtte til reguleringen av dets omsorgspersoner, etterhvert utvikle selvregulering, noe som innebærer at barnet selv tar over reguleringen. Barnet vil dermed få et mindre behov for bistand til dette fra omsorgspersonene (Kvello, 2010, s. 142). Begge informantenes arbeid og strategier kan sees i lys av teorien til Drugli & Lekhal (2018, s. 123) som poengterer at alle følelser skal anerkjennes, men at det ikke dermed er sagt at alle følelser kan uttrykkes fritt. Det er viktig at barnet forstår at det er lov å være sint, men at det likevel ikke er lov til å slå, noe som innebærer en tydelig grensesetting fra de voksnes side.

#### 4.4 Personalets holdninger og kunnskap

Silje sier hun tror at personalets holdninger og kunnskaper påvirker den praksisen som utøves i barnehagen. Hun hevder at det er viktig å reflektere rundt, være bevisst på og ha kunnskaper om dette. Bente tilføyer at hun er opptatt av at en må tenke over sine egne følelser og holdninger i møte med barnet. Sjøvik (2014, s. 242) underbygger dette i sin teori der hun sier at personalgruppa bør være bevisst på å arbeide med sine kunnskaper, holdninger og verdier i henhold til temaet, da dette gjenspeiles i det arbeidet en gjør i praksis. Her kan det å arbeide kollektivt og reflektere sammen over egne holdninger og verdier, samt dele erfaringer være betydningsfullt (Gotvassli, 2019, s. 94)

Bente fremhever viktigheten av å ikke legge sine egne følelser til grunn i møte med barnets reaksjon, men at en må forsøke å se situasjonen gjennom barnets øyne og ikke bli irritert og sint. Her vil mentaliseringsbegrepet være relevant igjen, da det handler om å se seg selv innenfra og andre utenfra (Kvello, 2010, s. 48). Denne kunnskapen nevner Melvold (2018, s. 131) som helt nødvendig for å møte kravene rammeplan (2017) har til

barnehagelærerprofesjonen i dag. Personalet må ha evnen til å sette seg inn i både sitt eget, og andres sinn for å kunne støtte barna i å håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser.

#### 4.4.1 Glede mer akseptert enn sinne?

Begge informantene forteller at de opplever at glede er mer akseptert enn sinne i barnehagen. Silje tror dette handler om at glede er en mer sosial akseptert følelse som anerkjennes i større grad.

Jeg opplevde at et barn som var særlig sårbart ble ignorert ved sinne. Dette barnet hadde behov for nærhet og trøst, men opplevde heller å bli avvist. Jeg reagerte veldig sterkt på dette, spesielt fordi jeg visste om barnets bakgrunn og behov for trygghet  
-Silje.

Hun forteller videre at denne situasjonen ble tatt opp og reflektert over i etterkant. Det Silje beskriver her kan tyde på at hun vet hvor betydningsfullt det er å møte barnet på følelsen og ikke på atferden, altså har hun forstått betydningen av mentaliseringsbegrepet. I tillegg til å inneha kunnskap om at barnet i noen situasjoner kan uttrykke sinne selv om det egentlig søker trøst (Drugli & Lekhal, 2018, s. 65). Silje sier at hun selv har forsøkt å avlede barn som er sinte, men at hun er bevisst på at dette er en dårlig strategi, fordi det kan framstå som en avvisning av barnets følelser. Hun tror likevel at dette skjer oftere enn ønskelig i barnehagen, og at dette kan skyldes store barnegrupper med begrenset kapasitet til å kunne imøtekomme alle barnas følelser til enhver tid. Det Silje sier her kan sees i sammenheng med teorien til Drugli & Lekhal (2018, s. 65) som skriver at samspill som ofte er preget av negativitet og dårlige holdninger fra den voksnes side kan føre til at barnet vil føle seg avvist, noe som kan resultere i at disse følelsene oftere oppstår og med større intensitet. Dette viser hvor stor betydning personalets holdninger i samspill med barnet vil være for dets følelsesregulering.

Bente forteller at hun har opplevd kollegaer som har kommet med utsagn som: «nå må du slutte å være så sint». En slik uttalelse kan tolkes som at det å være sint ikke er akseptert blant personalet, noe som kan føre til at barnet stenger følelsene sine inne fordi det opplever disse emosjonene som «feil». Dette kan sammenfattes med Grindheim (2014, s. 308-318) sin observasjonsstudie, der personalet i forkant hadde uttalt seg om at alle følelser burde aksepteres uavhengig av om det var glede eller sinne. I studien så fant Grindheim at dette ikke stemte overens med hvordan personalet arbeidet i praksis, noe som underbygger viktigheten



av å være bevisst på sine reaksjoner og holdninger og betydningen av at slike hendelser tas opp. Bente hevder at slike hendelser kan ha alt å si for barnets emosjonelle utvikling, ettersom at det kan resultere i at barnet ikke tørr å vise slike følelser til de voksne mer. Silje utdyper ved å si at hun tror at barn som gjentatte ganger møtes med bagatellisering av følelsene sine, på sikt kan ta skade av dette. Hun forklarer at det kan handle om å føle på skam for eksempel, og at barnet dermed vil undertrykke følelsene sine, noe som vil ha store konsekvenser for barnets emosjonelle utvikling. Dette kan sammenfattes med teorien til Gottman & Thuen (2019, s. 37) som understreker at konsekvensen av å ikke tone seg inn på barnets følelser vil være at barnet ikke får det samme utgangspunktet til å lære å regulere følelsene sine, noe som kan bidra til at barnet vil få problemer med dette også i fremtiden. Ifølge Drugli & Lekhal (2018, s. 65) så kan dette på lang sikt resultere i at barnet utvikler atferdsvansker.

#### 4.5 Foreldresamarbeid

Begge informantene argumenterer for at et godt foreldresamarbeid vil være svært sentralt i forbindelse med temaet følelsesregulering. «Det er foreldrene som kan si noe om hvordan barnet har det hjemme, og hvordan de gjør ting hjemme. Det er også de som kan si noe om følelsene til barnet har endret seg over tid» - Bente. Silje tilføyer at det er ønskelig å kunne møte barnets følelser med like holdninger, i tillegg til at det kan være hendelser på hjemmebane som legger grunnlaget for de følelsene som barnet uttrykker i barnehagen. Sett i sammenheng med dette vil det være helt grunnleggende med et godt samarbeid mellom barnehagen og hjemmet, da en kan oppdage dette gjennom åpne og trygge dialoger hevder hun. I lys av dette er det relevant å vise til det Drugli & Lekhal (2018, s. 124) skriver om foreldresamarbeid. De påpeker at dersom barnet viser endring i følelsesatferd eller mange negative følelser så vil det være grunn til å forsøke å finne ut hvorfor og at det kan være flere grunner til dette. (Killèn, 2012, s. 18) nevner familiesituasjoner der det oppstår vanskeligheter og kriser som sykdom, dødsfall og skilsmisse, dette er faktorer kan påvirke barnets atferd og det vil derfor være relevant å kommunisere åpent med foreldrene for å finne ut om barnets atferd skyldes noe de har kjennskap til.

## 5.0 Avslutning

I denne oppgaven har jeg undersøkt hvordan personalet i barnehagen arbeider med regulering av barnas følelser. Gjennom å analysere og drøfte datamaterialet som ble samlet inn i de to kvalitative forskningsintervjuene så var det flere funn jeg gjorde meg som var interessante og som vil bidra til å belyse min problemstilling. Samtidig vil jeg understreke at det vil være vanskelig å finne et konkret svar på min problemstilling, ettersom at funnene representerer to informanternes opplevelse av dette, men jeg har fått enn bedre innsikt i og forståelse for hvordan regulering av barnas følelser arbeides med i disse to barnehagene.

Et av de viktigste funnene jeg gjorde meg var viktigheten av en god tilknytningsrelasjon mellom barnet og den voksne i arbeidet med dette, da en god relasjon vil være helt essensielt for å kunne bistå barnet i følelsesreguleringen. Videre så vektlegger begge informantene det å bekrefte og anerkjenne barnets emosjoner. Dette vil være viktig for at barnet skal kjenne at dets følelser er aksepterte, noe som vil være viktig slik at ikke barnet stenger disse inni seg. Det å tone seg inn på barnets følelse vil være nødvendig for at barnet skal kunne lære seg å regulere følelsene sine. Dette innebærer at den voksne deler følelsen sammen med barnet og setter ord på det som skjer. Dette kan da skje gjennom å gi barnet en tilpasset respons ut ifra ulike følelsesuttrykk og ved å være sensitiv og oppmerksom på barnets kroppsspråk (Melvold, 2018, s. 130). Slik som Silje påpekte så kan denne responsen skje gjennom å justere stemmeleie eller sitte i barnets høyde, avhengig av hva man opplever at barnet har behov for der og da.

Et godt foreldresamarbeid er betydningsfullt i arbeidet med følelsesregulering, ettersom at det ikke holder at kun denne reguleringen skjer i barnehagen, den må også foregå hjemme. Samtidig så vil en god og åpen dialog med foreldrene være nødvendig dersom personalet opplever en tydelig endring i atferd hos barnet for eksempel. I mange tilfeller kan også foreldrene ha opplevd det samme, samt ha kjennskap til hva det kan skyldes. Personalet selv, vil være et annet verdifullt element i arbeidet med følelsesreguleringen, ettersom at personalets kunnskaper, holdninger og verdier vil gjenspeiles i arbeidet en gjør i praksis (Sjøvik, 2014, s. 242). Både Silje og Bente uttrykker at det er viktig å være bevisst på sine egne følelser i møte med barnet og ha kunnskap om hvor betydningsfullt arbeidet med dette temaet vil ha for barnets videre utvikling.

Det har vært utrolig lærerikt å forske på temaet følelsesregulering og jeg har nå tilegnet meg ny kunnskap om betydningen av dette som jeg kan ta med meg videre inn i rollen som barnehagelærer. Jeg ble i løpet av arbeidet med denne oppgaven oppmerksom på at dette temaet er forsket lite på og at det derfor trengs derfor å forskes mer på. Dersom jeg kunne endret på noe i arbeidet mitt så ville det vært å få tak i ytterligere en informant, da jeg gjerne hadde ønsket å se nærmere på ulikheter og likheter avhengig av erfaring og utdanning i arbeidet med dette.

## 6.0 Referanseliste

Askland, L. & Sataøen, S.O. (2013). *Utviklingspsykologiske perspektiv på barns oppvekst*. (3. utg.) Oslo: Gyldendal Akademisk Forlag.

Brandtzæg, I., Torsteinson, S., & Øiestad, G. (2013). *Se barnet innenfra. Hvordan jobbe med tilknytning i barnehagen*. Oslo: Kommuneforlaget.

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. (6.utg.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Drugli, M.B. & Lekhal, R. (2018). *Livsmestring og psykisk helse*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Gottman, J. M., & Thuen, F. (2018). *Hva er det jeg føler?* Oslo: Panta Forlag.

Grindheim, L.T. (2014) 'I am not angry in the kindergarten!' Interruptive Anger as Democratic Participation in Norwegian Kindergartens. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 15 (4), 308-318 <https://doi.org/10.2304/ciec.2014.15.4.308>

Jacobsen, K., & Svendsen, B. (2010). *Emosjonsregulering og oppmerksomhet i behandling av barn: grunnfenomener i terapi med barn og unge*. Bergen: Fagbokforlaget.

Johannessen, A, Tufte, P.A. & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. (5. utg.) Oslo: Abstrakt forlag.

Johannessen, C.U., & Mikkelsen, E. (2015). *Relasjonsbygging i barnehagen. Utvikling av samhandlingskompetanse mellom barnehage, barnevern og foreldre*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen: Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Hentet fra:

<https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>

Killèn, K. (2012). *Forebyggende arbeid i barnehagen. Samspill og tilknytning*. Oslo: kommuneforlaget.

Kvello, Ø. (2010). *Barn i risiko: skadelige omsorgssituasjoner*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Lund, O.C.F. (2013). *Selvfølelses- og mindfulness-fokusert terapi (SMFT). Manual for psykologisk behandling*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Melvold, L. (red.) (2018). *Livsmestring i barnehagen. Å bære sin egen bagasje*. Oslo: Kommuneforlaget.

Oudmayer, K. (2019, 27. Desember). Det finnes ikke vanskelige barn, bare barn som har det vanskelig. *I Pia og psyken*. Hentet fra: <https://psykologisk.no/2019/12/det-finnes-ikke-vanskelige-barn-bare-barn-som-har-det-vanskelig/>

Sandvik, N. (2006). *Temahefte om de minste barna i barnehagen*. Oslo: Kunnskapsdepartementet. Hentet fra: [https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/kd/red/2006/0107/ddd/pdfv/287768-temahefte\\_om\\_de\\_minste\\_barna\\_i\\_barnehagen1.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/kd/red/2006/0107/ddd/pdfv/287768-temahefte_om_de_minste_barna_i_barnehagen1.pdf)

Sinding, A-I. (2019, 03.Oktober). Hvordan møter vi følelser hos barn på en klok måte? Hentet fra: <https://psykologisk.no/2019/09/hvordan-moter-vi-vanskelige-folelser-hos-barn-pa-en-klok-mate/>

Sjøvik, P. (2014). *En barnehage for alle: Spesialpedagogikk i barnehagelærerutdanningen* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Skårderud, F. & Duesund, L. (2014). Mentalisering og uro. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 98 (03), 152–154. Hentet fra: [https://www.idunn.no/npt/2014/03/mentalisering\\_og\\_uro](https://www.idunn.no/npt/2014/03/mentalisering_og_uro)

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse - en innføring i kvalitativ metode*. (4. utg.) Bergen: Fagbokforlaget.

## 7.0 Vedlegg

### 7.1 Intervjuguide

**Problemstilling:** hvordan arbeider personalet i barnehagen med regulering av barnas følelser? «underproblemstilling»: «Hvilken betydning har personalets kunnskaper og holdninger for arbeidet med barn med regulering av følelser?»

Kom gjerne med eksempler og utdyp ting.

#### **Introduksjon: (Personinfo)**

- Kan du si litt om hvilken utdanning du har?
  
- Hvilken stilling har du?
  
- Hvor lenge har du jobbet i barnehage/med barn?
  
- Hvor mye lærte du om dette temaet i utdanningen?
  
- Har du noe kurs gjennom jobben din som du tenker er relevant innenfor dette temaet?

#### **1. Hvordan møter dere de ulike følelsene som barna uttrykker?**

- På hvilken måte arbeider du med å møte/anerkjenne barnets følelser? (følelsesmessig inntoning?)
  
- Hvordan observerer du barnas ulike følelsesuttrykk?
  
- Har du opplevd barn som ikke viser følelser?/ikke tørr å vise følelser? Fortell mer om dette, gjerne eksempler.
  
- Opplever du noen forskjell på om noen følelser er mer aksepterte enn andre? (er glede mer akseptert enn sinne for eksempel?) Fortell om dette.

#### **2. Hvordan jobber personalet i barnehagen med temaet barns følelser og regulering av barns følelser?**

- På hvilken måte arbeider du/dere med å hjelpe barnet å regulere sine følelser?
  
- Hvor mye tid bruker dere på temaet?
  
- Har dere det som tema over tid? - har dere det også som tema i hverdagen?

- Samarbeider dere og reflekterer sammen i personalgruppa over observasjoner dere gjør dere angående temaet? - Gjelder dette generelt i hverdagen eller skjer det ikke før man opplever et barn som trenger ekstra støtte i å regulere følelser?

- Hva tenker du om betydningen av den voksnes relasjonskompetanse i arbeidet med dette? (med tanke på en trygg tilknytningsrelasjon osv.)

- Hva tenker du om viktigheten av et godt foreldresamarbeid når det kommer til dette temaet?

### **3. Hvordan arbeider du/dere med temaet når du/dere opplever et barn som trenger ekstra støtte i regulering av følelser?**

- På hvilken måte arbeider du når barnets følelser tar overhånd? - Har du noen strategier som du bruker? - Bruker du noen pedagogiske modeller/verktøy i arbeidet ditt med dette?

- Hva gjør at du møter barnet slik du gjør når du møter et barn som har vanskelig for å regulere sine følelser?

- Hvordan tror du personalets kompetanse og holdninger kan være med å påvirke det arbeidet man gjør med regulering av følelser og hvordan man møter barnets følelser?

- Har du sett noen dårlige praksiser/mønster blant personal tidligere når det kommer til regulering av følelser, i så fall hva da? Kan du fortelle litt om dette? (hvordan jobber dere med dette?)

- På hvilken måte tenker du at de voksnes respons på barnas følelser vil påvirke barnets emosjonelle utvikling?

**Til slutt: Er det noe som jeg ikke har nevnt, som du tenker er relevant og viktig å få med?**

## 7.2 Samtykkeskjema



### Samtykkeskjema

Jeg går mitt tredje- og siste år på Dronning Mauds Minne høyskole og skal i den anledning skrive en bachelor i fordypningen min som er barndom, helse og livsmestring.

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et bachelorprosjekt der formålet er å undersøke hvordan de ansatte i barnehagen arbeider med regulering av følelser. I dette skrevet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### Formål

Tema: Regulering av følelser. Jeg ønsker å finne ut hvilken betydning personalets kompetanse (kunnskap, erfaring, holdninger, utdanning) har for arbeidet med barn med tilknyttet regulering av følelser. Problemstilling: På hvilken måte arbeider de ansatte i barnehagen med regulering av barnas følelser?

#### Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning er ansvarlig for prosjektet.

#### Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du ønsker å delta så vil dette innebære deltakelse på et intervju som vil ta deg ca. 30 - 60 minutter. Intervjuet vil foregå på mail. Du får tilsendt en intervjuguide jeg har utarbeidet på forhånd. Denne sendes tilbake ferdig utfylt. Dokumentet er passordbeskyttet med hensyn til taushetsplikt. Passordet får du av meg på melding. Dersom du har noen spørsmål angående intervjuguiden, så er det bare å ta kontakt. Bacheloroppgaven skal være ferdigstilt den 22. Mai 2020. Jeg setter stor pris på dersom du ønsker å stille til intervju.

#### Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- Innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg
- Få rettet personopplysninger om deg
- Få slettet personopplysninger om deg
- Få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- Å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

#### Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke



samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. På oppdrag fra Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Kontaktinfo**

Du kan kontakte meg på mail med eventuelle spørsmål og kommentarer:

[Miaberg\\_olsen@hotmail.com](mailto:Miaberg_olsen@hotmail.com)

Mine veiledere i bachelorprosjektet er:

Gry Mette Dalseng Haugen: [gmdh@dmmh.no](mailto:gmdh@dmmh.no)

Sobh Chahboun: [sch@dmmh.no](mailto:sch@dmmh.no)

Hvis du har spørsmål til bachelorprosjektet, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning ved.
- Vårt personvernombud: Hans Christian Ristad, Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig  
(Veileder)

Student

---

## **Samtykkeerklæring**

*Samtykke kan innhentes skriftlig (herunder elektronisk) eller muntlig. NB! Studenten må kunne dokumentere for veileder at du har gitt informasjon og innhentet samtykke fra de du registrerer opplysninger om. Vi anbefaler skriftlig informasjon og skriftlig samtykke som en hovedregel.*

*Hvis foreldre/verge samtykker på vegne av barn eller andre uten samtykkekompetanse, må du innhente tillatelse fra foreldene.*

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «vanskelig barn, eller barn som har det vanskelig?» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 22. 05.2020.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)