

Yogans påverkan i barnets självreglering

En kvalitativ observationsstudie

Juliana Jantunen

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Socionom

Vasa 2023

EXAMENSARBETE

Författare: Juliana Jantunen

Utbildning och ort: Socionom (YH), Vasa

Inriktning: Småbarnspedagogik

Handledare: Carita Blomström

Titel: Yogans påverkan i barnets självreglering, en kvalitativ observationsstudie

Datum: 13.11.2023

Sidantal: 39

Bilagor: 14

Abstrakt

Examensarbetet går in på teori kring barnets självreglering och fysisk aktivitet hos barn i daghemsålder. I arbetet undersöks ifall fysisk aktivitet i lugnare tempo, yoga kan ha påverkan i självreglering hos barn i 3 – 5 års ålder. Syftet är att se ifall yoga aktiviteten kan ha påverkat barnets självreglering och hur eventuella förändringarna ser ut.

Undersökningen utfördes i form av en kvalitativ observationsstudie. Observationerna var på två barngrupper inom småbarnspedagogiken och utfördes under fyra veckors tid, där yoga aktiviteten skedde en gång i veckan. Under observationerna gjordes anteckningar kring barnets självreglering som skalats till att observera barnets reglering av känslor och beteende och barnets förmåga att styra uppmärksamhet. Efter observationstillfällena jämfördes observationerna från första gångerna med de sista gångerna.

Resultatet var att det fanns utveckling i barnens kontroll av känslor och beteende och även bättre styrning av uppmärksamheten under yoga aktiviteten. Dessa ändringar tog form i hur barnen kontrollerade känslor då de var frustrerade och hur de utförde rörelserna under aktiviteten.

Språk: svenska

Nyckelord: självreglering, fysisk aktivitet, småbarnspedagogik, yoga

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Juliana Jantunen

Koulutus ja paikkakunta: Sosionom (AMK), Vaasa

Suuntautumisvaihtoehto: Varhaiskasvatus

Ohjaaja(t): Carita Blomström

Nimike: Joogan vaikutus lasten itsesäätelyyn, Laadullinen havainnointi tutkimus

Päivämäärä: 13.11.2023

Sivumäärä: 39

Liitteet 14

Tiivistelmä

Opinnäytetyö menee teoria osiossa läpi lasten itsesäätely taitoja ja liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksessa seuran, jos rauhallisen tempon liikunnalla eli joogalla voi olla vaikutuksia 3–5 vuotiaisten lasten itsesäätelyyn. Tavoitteena on nähdä, jos joogalla voi olla vaikutuksia lasten itsesäätelyyn ja miltä nämä muutokset näyttävät.

Tutkimus toteutettiin laadullisena havainnointi tutkimuksena. Havainnointi tapahtui kerran viikossa neljän viikon aikana, jossa seurasin jooga aktiviteettia kahdessa lastenryhmässä varhaiskasvatuksessa. Jooga aktiviteetin aikana tein muistiinpanoja lasten itsesäätelytaidoista, miten lapset säätelivät tunteitaan käyttäytymissään ja tarkkavaisuutta. Havainnointitilaisuuden jälkeen muistiinpanot eri kerroilta verrattiin toisiinsa.

Tulokset osoittivat muutoksia lasten itsesäätelyssä jooga aktiviteetin aikana. Nämä muutokset tulivat näkyviksi, kun lapset säätelivät turhauttavia tunteita paremmin ja tekivät jooga liikkeit rauhalliseen ja hitaaseen tahtiin.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: itsesäätely, liikunta, varhaiskasvatus, jooga

BACHELOR'S THESIS

Author: Juliana Jantunen

Degree Programme: Social sciences

Specialisation: Early childhood education

Supervisor(s): Carita Blomström

Title: How Yoga can Affect Children's Self-regulation, a Qualitative Observation Study

Date: 13.11.2023

Number of pages: 39

Appendices 14

Abstract

This work processes the theory around self-regulation and physical activity with children in early childhood education. The study gets an insight in if a low-tempo physical activity as yoga, can influence self-regulation at children in the age of 3-5 years. The goal is to see if yoga can influence children's self-regulation and how these changes might look.

The study was done as a qualitative observation study. Observations of the yoga activities were done under four weeks' time with two groups of children. Notes of the children's self-regulation abilities were taken under the observation. Notes of self-regulation were about children's regulation of feelings, behavior, and attention during the activity. The observations were then compared to the first and last time to get to a result.

Results of the study was that there were change in children's self-regulation under the yoga activity. The changes were in form of how children regulated their frustrations and the ability to keep calm and concentrate in the yoga positions.

Language: Swedish

Key words: Self-regulation, physical activity, early childhood education, yoga

Innehållsförteckning

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Inledning..... | 1 |
| 2 | Syfte och frågeställningar | 2 |
| 2.1 | Centrala begrepp..... | 2 |
| 3 | Fysisk aktivitet..... | 3 |
| 3.1 | Främjande av fysisk aktivitet..... | 5 |
| 3.2 | Ledd fysisk aktivitet | 6 |
| 3.3 | Yoga..... | 7 |
| 4 | Självreglering..... | 9 |
| 4.1 | Olika teorier om självreglering..... | 10 |
| 4.2 | Motivation som en del av självreglering..... | 13 |
| 4.3 | Kontroll av känslor och beteende..... | 14 |
| 4.4 | Kontroll av kognitiva processer..... | 15 |
| 4.5 | Prosocialt beteende och följder av självreglering..... | 16 |
| 4.6 | Stöda självreglering..... | 16 |
| 5 | Val av metod..... | 20 |
| 5.1 | Kvalitativ observationsforskning..... | 20 |
| 5.2 | Urval..... | 22 |
| 6 | Observationsforskningen..... | 23 |
| 6.1 | Yoga aktiviteten | 23 |
| 6.2 | Observationer..... | 24 |
| 6.2.1 | Första tillfället..... | 24 |
| 6.2.2 | Andra tillfället | 26 |
| 6.2.3 | Tredje tillfället..... | 27 |
| 6.2.4 | Fjärde tillfället..... | 28 |
| 7 | Resultat..... | 29 |
| 8 | Kritisk granskning och diskussion..... | 31 |
| 9 | Källförteckning | 34 |

1 Inledning

Intresset för detta ämne kommer från egna fritidsintressen och erfarenhet av arbete inom daghem. Fysisk aktivitet är en stor del av vardagen inom småbarnspedagogiken, men av egen erfarenhet är de fysiska aktiviteterna ofta av lite högre tempo. Till skillnad från de vanligaste rörelseaktiviteterna på daghem valde jag att blicka in på yoga inom småbarnspedagogiken. Detta eftersom yoga är en form av fysisk aktivitet som är av lugnare tempo.

Småbarnspedagogiken har enligt lag om småbarnspedagogik en skyldighet att ordna mångsidig pedagogisk verksamhet där barnen har möjlighet till helhetsmässigt välbefinnande, god hälsa och utveckling. Även att ordna pedagogisk mångsidig verksamhet med utgångspunkterna barnets konst, kulturtradition, lek och rörelse och även ge positiva upplevelser av lärandet. Stödja barnets utveckling av förmåga till växelverkan och samverkan, stödja barnet att delta i kamratgruppen och att respektera andra personer. (Lag om småbarnspedagogik 2018/540, §3)

För att få med av en annan del av barnets utveckling än den fysiska aktiviteten valde jag att se på barnets självreglering under yoga aktiviteten. Även om det finns förändringar i självregleringen. Enligt grunderna för planen för småbarnspedagogik (2022) ska personalen stödja barnet till att träna olika färdigheter som att reglera känslor, förstå känslor och sätta ord på känslor.

2 Syfte och frågeställningar

Detta examensarbete går in på självreglering hos barn i daghemsålder och yoga som fysisk aktivitet med barn. Syftet är att se ifall yoga kan påverka självreglering hos barn i 3 – 5 års ålder. Undersökningen kommer ske i form av en observationsstudie på ett daghem i Vasa stad. Daghemsgruppen består av 21 barn, yogastunderna är barnen uppdelade i tre grupper varav jag kommer observera två av dessa grupper alltså 14 barn. Frågeställningar som jag söker svar på är: Om yoga kan ha påverkan i barnens självreglering? Hur dessa eventuella ändringar ser ut?

Undersökningen är avgränsad till att under observationen observerar barnets styrning av uppmärksamhet och kontroll av känslor och beteende som är delar av självregleringen. Detta så att det lättare ska vara att ta fasta på olika saker i observationerna och kunna tydligare göra anteckningar. Även att det inte kommer onödiga anteckningar på sådant som inte är relevant för syftet i arbetet.

2.1 Centrala begrepp

Under kommer en definition av centrala begrepp jag kommer använda mig av i examensarbetet.

Fysisk aktivitet: Med fysisk aktivitet menas all handling som kräver energi och som ofta är form av någon rörelse. Detta kan var i olika former av motion som utförs på grund av någon orsak eller som hobby. (Duodecim, 2015)

Yoga: Ordet 'yoga' kan översättas till union, en sammanslutning av de fysiska, mentala och spirituella faktorerna i livet. (Stewart & Phillips. 1992. S. 8) Även om yogan har rötter i den spirituella och religiösa världen kommer jag i examensarbetet att koncentrera mig på den fysiska delen av yoga, alltså rörelserna.

Självreglering: Självreglering handlar om förmågan att reglera egna känslor, prestationer, vilja, motivation, impulser och tankar. Barnet möter både hemma och på daghem flera situationer om dagen där hen övar på självreglering. (Pedanet, u.å.)

3 Fysisk aktivitet

För att barnet ska få en god utveckling och goda vanor i framtiden behöver barnet få röra på sig. Av uppmuntran till rörelse kräver det goda förutsättningar och möjligheter i omgivningen. (Finlands svenska idrott, u.å.)

Lärområdet jag växer, rör på mig och utvecklas, betonar barnets fysiska aktivitet, matfostran, hälsa, säkerhet och trygghet inom småbarnspedagogiken. Småbarnspedagogiken ska inspirera barnet att röra på sig på flera olika sätt även att barnen ska få känna glädje över rörelse. Barnet ska ha möjlighet till att fritt röra på sig inomhus och utomhus. De fysiska aktiviteterna ska ske individuellt, parvis och grupp. Aktiviteten ska variera i tempo, intensitet och längd. Fysiskt ledda aktiviteterna ska vara av olika typer och olika ansträngande former av att röra på sig. Fysisk aktivitet stöder barnets utveckling, lärande, uppväxt och välbefinnande. Även sociala färdigheter som självregleringsförmågan och kommunikationsförmåga utvecklas i fysiska aktiviteter med andra barn. Småbarnspedagogiken ska också stödja barnets utveckling av kroppskänedom, kroppskontroll, motoriska färdigheter som rörelse- och balansförmåga. Barnet ska ges möjlighet att använda olika sinnen och använda material med barnen som inspirerar dem att röra på sig. (Grunderna för planen för småbarnspedagogik, 2022)

För barn i 3 – 4 års ålder rekommenderas det att barnen ska inom en 24 timmars dag röra på sig 180 minuter i någon fysisk aktivitet. Av dessa rekommenderas att 60 minuter skulle vara en högintensiv fysisk aktivitet. Med barn i denna ålder är det bättre ifall denna tid är utspridd under dagen i korta stunder och inte i en timme i sträck. Från fem år och uppåt rekommenderas det att barnet under en dag är delaktig i 60 minuter av fysiska aktivitet och tre gånger i veckan tar del av en mer krävande fysisk aktivitet som stärker muskler och benstrukturen. (World Health Organization, 2022)

Undervisnings – och kulturministeriet (2016) lyfter upp i rekommendation för fysisk aktivitet för småbarn vad som bör inkluderas i de fysiskt aktiva stunderna under dygnet. En timme av dessa 180 minuter en fartfylld fysisk aktivitet som att leka hipa, hoppa på trampolin eller klättra. Två resterande timmar bör vara delad i rask och lätt fysisk aktivitet. Som exempel för rask fysisk aktivitet är, skinnar, cyklar, eller är på skogsutflykt. Lätta fysiska aktiviteter är att kasta boll, gunga eller rör sig långsamt i takt med musik. Förutom dessa rekommenderade aktivt fysiska 180 minuter per dygn bör barnet också få lugn och

avslappning i vardagen. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016) Det är viktigt med balans mellan livfulla och lugna fysiska aktiviteter. För att orka och återhämta sig från livfulla aktiviteter är det bra med avslappning och lugn emellanåt. Genom avslappning lär sig barnen att slappna av, varva ner, hitta inre lugn och inre balans. (Folkhälsan, 2011)

Även om det är mer allmänt hur viktigt fysisk aktivitet är och dess positiva effekter så rör sig barnen färre. För barn under skolåldern är det bara 10 – 20% av barnen som uppnår de rekommenderade mängden fysisk aktivitet. Under senaste 30 år har det kommit fram svagheter i barnens motoriska färdigheter. Redan i ung ålder lär sig barnen att använda digitala material som television, dator, surfplattor och smarttelefoner. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s.13 & 20) Övervikt hos barn är på väg att bli ett nationellt och internationellt hälsoproblem. I Finland är 20 % av femåriga flickor och 14 % femåriga pojkar överviktiga. Överviktighet bland barn leder till fysiska och psykiska hälsorisker. Barnen har större risk att drabbas av förhöjt blodtryck kolesterol, blodsocker, diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar. Kroppen börjar även utvecklas för tidigt och kan därav utsättas för sjukdomar som är normala för en vuxen. Andra faktorer som kan drabba barnet är försämrat självförtroende, negativ kroppsuppfattning och depression. Barn med övervikt har ofta begränsad rörelseförmåga och riskerar att bli retade bland andra barn. (Davidsson & Juslin, 2016, s. 16 – 18)

Vardaglig fysiska aktivitet av olika slag främjar hälsan på flera olika plan. Hos barn kan fysiska aktivitet främja fysisk kondition (muskelkondition och uthållighet), kardiometabol hälsa (blodtryck, glukos och insulinresistens) benstrukturen, kognitiva förmågor, psykiskt välmående och övervikt. (World Health Organization, 2022) Rörelse är en viktig del i barnets uppväxt och utveckling på många plan, bland annat för främjande av barnets välbefinnande, välmående och motoriska färdigheter. Förutom att rörelse bidrar till fysiskt välmående främjar det även barnets sinne, som barnets humör, tänkande, koncentrationsförmåga, minne och lärande. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi, 2020, s. 197)

Rörelse främjar självreglering på flera sätt eftersom barnet under rörelseaktiviteter som att klättra, springa eller balansera måste ta i beaktande sin miljö, ha kontroll över sin kropp, planera rörelserna, göra beslut och vara koncentrerad och uppmärksam. I rörelseaktiviteter i grupp måste barnet också ta i beaktande andra, reglera sitt beteende

och sina känslor och följa regler vilka främjar utvecklingen av barnets självreglering. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi, 2020, s. 204)

En rörelserik barndom förebygger helhetsmässigt välmående och positiv framtid. Det finns även större möjlighet att barnet fortsätter att röra på sig regelbundet i framtiden om hen redan i småbarnsålder har fått det som rutin. Fysiskt aktivt liv kan förebygga, skjuta upp och hindra olika sjukdomar att förekomma. Detta kan i sin tur leda till mindre användning av sjukvård som i sin tur är även bra för samhället. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s.6)

3.1 Främjande av fysisk aktivitet

Inom småbarnspedagogiken kan man stödja barnet till fysisk aktivitet genom att främja rörelse genom flera olika sätt. Personalen kan se till att planera verksamheten så att det inte finns för många stunder där barnet är en längre stund stilla. I stället bör det uppmuntras barnen till att röra på sig och vägleda till olika lekar som kräver mycket rörelse. Speciellt med barn som inte är så fysiskt aktiva kan personalen sträva till att uppmuntra att röra på sig. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 15)

Förutom engagering av barnen i verksamheten så kan personalen ta fysisk aktivitet i diskussion med föräldrarna. Här går det att informera om rekommendationer och barnets egna motoriska färdigheter och fysiska aktivitet. Även att ordna gemensamma temadagar, föräldrakvällar eller temaveckor där föräldrarna får röra på sig tillsammans med barnen. Också att ta i beaktande den egna inställningen till fysisk aktivitet och hur man uttrycker det, eftersom barnen ser personalen som förebilder och tar till sig av det. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 17)

I planering av fysiska aktiviteter och miljö så är det viktigt att ta i beaktande varje barns åsikter och tankar. Här kan barnen vara med och planera hur man ska göra miljön mer främjande för rörelse. Förutom att inkludera barnen är det viktigt att tacka dem för deras åsikter och idéer. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 19)

Personalen kan uppmuntra barnen att prova på nya saker och lära dem nya färdigheter, lekar både utomhus och inomhus. Skapa tillfällen där barnen uppmuntras att röra på sig tillsammans så att de kan inspirera och lära sig av varandra. (Undervisnings- och

kulturministeriet, 2016, s.22) Även att ta vara på naturen och resurser i närmiljön och utnyttja dessa i lärandet och de fysiska aktiviteterna. Också införskaffning av redskap i daghemmet som är tillgängliga för barnen att använda som främjar olika färdigheter. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 24 – 26) Finlands svenska idrott har gjort en modell på årsklockor som kan användas inom småbarnspedagogiken för stöd vid planering av fysiska aktiviteter. Årsklockorna inkluderar en modell över hur rörelseaktiviteten kan byggas upp, vilka olika färdigheter som barnet behöver utöva och tip på lekar och aktiviteter för varje månad. (Finlands svenska idrott, u.å.)

3.2 Ledd fysisk aktivitet

I planering av fysiska aktiviteter med barn är det viktigt att ta i beaktande att barnen inte har lika lång koncentrationsförmåga som vuxna, så behöver de få ha kul under aktiviteten. Rörelserna kan ha roliga namn i stället för rörelsernas riktiga yoganamn för att barnen ska orka lyssna och minnas rörelsen. Även att se till att omgivningen inte är distraherande för barnen eller stör aktiviteten. Som exempelvis att aktiviteten utövas i ett utrymme där det är varmt och att barnen utövar barfota eller på en matta så de inte halkar under rörelserna. Aktiviteten kan variera från ungefär 10minuter till max 45 minuter. Här behöver det tas i beaktande barngruppen och deras ålder. (Stewart & Phillips, 1992, s. 10)

Ledda fysiska aktiviteter förverkligas både individuellt och i grupp veckovis och dagligen. Aktiviteten bör planeras utifrån barnens intressen och behov. Vid början av varje verksamhetsår bör personalen utföra planering av rörelse i årliga planen och sen noggrannare närmare själva aktivitetens utförande. I den årliga planen kan man planera de ledna aktiviteterna så att man tar i beaktande de olika årstiderna, samarbetsmöjligheter, och olika kulturella händelser. Även att planera in hur man kan använda sig av mångsidigt av olika redskap. Observera barnens motoriska färdigheter och planering av hur de ska stödja utveckling av dessa. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 30 – 31)

För varje tillfälle är det bra att i förväg ha klart målen för aktiviteten, ha ordentligt med rum, tid och redskap och planera innehållet. Även att ta i beaktande ifall någon kommer behöva stöd i någon del av aktiviteten och i sådana fall bereda sig på detta. I förväg även gå genom hur man kan garantera en god atmosfär, bland annat planera hur och vad för slags kommentarer man kan och bör ge åt barnen. Ta i beaktande hur man kan inkludera

barn som inte är motiverade för fysiska aktiviteter. Efter aktiviteten är det viktigt att bedöma och vid behov göra förbättringar. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 32)

Vid ledning av aktivitet ska den vuxna ge tid åt barnen att pröva, utforska och observera. Den vuxna bör ha en god atmosfär där barnen känner sig trygga och där vare barn har möjlighet att delta och få upplevelser av lycka. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 32) Andra bra tips för att hålla en lugn aktivitet är att ha tålmod, inte anstränga sig för mycket, undvik förväntningar över aktiviteten och öva regelbundet. (Folkhälsan, 2011)

3.3 Yoga

Yogan har uppkommit för över 5000 år sedan i Indien. (White, 2009). Den har grundats och varit starkt inspirerad av Indiska religioner och förutom de fysiska rörelserna har det varit väldigt fokuserat på det spirituella. (Carpenter & Whitcher, 2003, s. 1) I grunden har yogan bestått av långa stunder av meditation som krävde stark kropp och starkt sinne. (Stewart & Phillips, 1992, s. 8).

I modern tid har yogan i Västvärlden utvecklats till en form av yoga som är mer fokuserat på de fysiska rörelser och utelämnat de spirituella och religiösa rötterna som yogan har. (Carpenter & Whitcher, 2003, s. 1)

Fysisk aktivitet är naturligt för barn och har flera positiva effekter på barnens hälsa. Yoga är en form av aktivitet som tränar hela kroppen och är passande för barn i alla åldrar oberoende av fysiska förmågor. Förutom att det utvecklar barnets styrka, smidighet, koordination och hållning lär det även barnen att lugna ner sig, koncentrera och vara lugn och stilla. (Stewart & Phillips, 1992, s. 6)

Yogan utvecklar och förebygger fysiska och psykiskt välbefinnande hos barn. (Stewart & Phillips, 1992, s. 9) Inom yoga lär sig barnen också att reglera sin andning, mental koncentration och djup avslappning. (Laxmar, 2022, s. 159) Med yogan utvecklar barnet även förmågor till självreglering och resiliens för att hantera olika känslor och stress. (Hagen & Nayar, 2014, s. 3) Att lugna ner sig betyder inte att bara vara tyst och i stilla utan att hitta lugn i även fartfyllda situationer. Med bra självregleringsförmågor och en kontroll av sitt sinne kan barnet minska stress och lättare uppnå mål och vara i god samverkan med sin omgivning. (Aitlahti & Reinikainen, 2018, s. 9 & 11)

I de olika yogarörelserna får barnen använda till exempel styrka och balans. I dessa rörelser är det viktigt att barnen inte pressar för hårt och att de tar med andningen för att hålla lugnet i rörelsen. Mellan rörelserna är det bra att barnen får en liten paus, exempelvis genom att sitta ner. (Stewart & Phillips, 1992, s. 10 - 12)

Djuryoga är ett sätt att bekanta barnen med yoga genom ett djurtema i de olika rörelserna. I djuryoga används grundrörelser från yogan men namnen till rörelserna är ändrade till olika djur. (Sydänliitto, u.å.). På sydänliittos (u.å.) hemsida finns videoklipp på tips på olika djuryoga rörelser som kan användas tillsammans med barnen. Det finns även material i form av kortlekar exempelvis Meri Mort (u.å.) yogakort, där på en sida av kortet är en bild på ett djur i en yogaposition och på andra sidan finns en beskrivning på positionen.

4 Självregering

Självregering är barnets förmåga att hantera känslor, tankar och handlingar och agera enligt situation. Ett lyckat fall av självregering är då barnet reglerar känslor, uppmärksamhet eller beteende i olika situationer som kan vara stressiga. (Razza, Bergen – Cico & Raymond, 2013) Förmågan att kunna planera och styra sina aktiviteter och hålla koncentrationen i röriga situationer. Även att kunna stå emot frestelser av snabba belöningar som sociala medier eller andra uppmärksamhetsfällor. (Rundell, u.å.) Barnets förmåga till självregering har visat sig vara bra för barnets lärande och sociala relationer. (Razza, Bergen – Cico & Raymond, 2013)

Medveten och frivillig självregering är en viktig del av barnets utveckling och senare även stor del av det vuxna livet. Med hjälp av självregering utvecklas förståelse för betydelse av olika val, beslutsfattande och planering i olika situationer. (Bronson, 2000, s. 1) Självregering har flera definitioner och används i form av andra termer som; impulskontroll, självbehärskning och självständighet beroende på situation. Självregering kan definieras som något barn utvecklar och lär sig av sin omgivning exempelvis, om föräldern till barnet ber barnet att ändra beteende eller handla på ett visst sätt i en situation. Självregering utvecklas också i takt med barnets kognitiva förmågor, att skifta uppmärksamhet, att styra problemlösning och tankar och att engagera sig i individuella aktiviteter. (Bronson, 2000, s. 3).

Så tidigt som spädbarnsålder börjar barn utveckla förmåga till självregering. För spädbarn påverkas självregeringen av den externa miljön i kombination med biologiska reflexer och krav. Under ungefär tre till fyra års ålder sker det stora framsteg mot en positiv självregering hos barnet. Även om det finns tydlig utveckling är det svårt att avgöra om utvecklingen sker i större del av externa ingripanden eller genom barnets individuella utveckling i olika områden. (Bronson, 2000, s. 2 - 4). Det finns flera faktorer som påverkar i barnets utveckling av självregering. Dessa faktorer är; barnets kontroll över emotionella, sociala och kognitiva aktiviteter, barnets motivation och även stödet från vårdnadshavarna och andra viktiga personer i barnets omgivning. Det är viktigt att känna till hur olika saker påverkar barnets självregering för att barn i denna unga ålder har svårt att skilja på sina tankar, känslor och handlingar. Därför måste de sociala, emotionella och kognitiva förmågorna ses tillsammans. (Bronson, 2000, s. 5 - 6)

Synen för lärande är vad grunderna för planen för småbarnspedagogik bygger på. Enligt denna syn växer, utvecklas och lär sig barnen genom att kommunicera med omgivningen och människor. Här ses barnet som en aktiv aktör, där barnet vill lära sig nytt, är nyfiskt och vill upprepa och repetera. Lärandet är brett och omfattar språk, tankar, känslor, färdigheter, handlingar, fysiska upplevelser och sinnesförmågor. (Grunderna för planen för småbarnspedagogik, 2022)

Barnets mångsidiga kompetens är något som skapas inom småbarnspedagogiken som grund för barnet. Med mångsidig kompetens menas färdigheter, kunskaper, attityder, värderingar och vilja. Mångsidig kompetens omfattas av sex delområden men jag har valt att lyfta upp två av dessa; barnets förmåga att tänka och lära sig och barnets vardagskompetens. Barnets förmåga att tänka och lära sig utvecklas i kommunikation med omgivningen och andra personer. Småbarnspedagogiken ska stödja barnet till att söka och strukturera ny kunskap även att ge barnet meningsfulla och mångsidiga upplevelser. Bland annat genom leken och daglig fysisk aktivitet kan personalen stödja utvecklandet av tänkandet och lärandet. Till barnets vardagskompetenser hör barnets förmåga och kunskap att ta hand om sig själv och sköta om sin hälsa och trygghet. Personalen ska stödja barnet att träna olika färdigheter, vägledas att handla tryggt och ansvarsfullt i närmiljöer, diskutera frågor som främjar barnets välbefinnande och hjälpa barnet att reglera känslor. Barnets emotionella färdigheter stärks med stöd av personal som hjälper barnet att förstå, upptäcka och sätta ord på sina känslor. (Grunderna för planen för småbarnspedagogik, 2022)

4.1 Olika teorier om självreglering

Teorierna försöker ta fasta på och få en förståelse för hur självreglering utvecklas och påverkande faktorer för dess utveckling. (Aro & Laakso, 2011, s.13) Det finns flera olika teorier om hur mycket självregleringen utvecklas och påverkas av uppfostran och vad som naturligt sker med utvecklingen. Teorierna tar fasta på olika faktorer kring barnets utveckling exempelvis, emotionella eller kognitiva utveckling. Teorierna kan även se självreglering som en enda helhet utan att skilja på olika faktorer kring utvecklingen. De olika teorierna jag kommer gå genom är psykoanalytiska perspektivet, behavioristiska perspektivet, social inlärningsteori, socialkognitiva perspektivet, Vygotskyska perspektivet, Piagets perspektiv och informationsprocess perspektivet. (Bronson, 2000, s. 11)

Psykoanalytiska perspektivet är Sigmund Freuds teori som fokuserar kring den emotionella utvecklingen. Här såg han att barnets utveckling av självreglering är en följd av barnets emotionella behov. Enligt Freud har varje person av en mental mekanism "jaget" som är medvetet och anpassar barnets uppförande och handlande. Sen kommer "detet" vilket jaget kommunicerar med. Detet är en del av barnet som styrs av olika biologiska drifter. Jaget har som uppgift att behärska och begränsa dessa drifter enligt vad som är passande för omgivningen. Till sist kommer "överjaget" som bildar samvetet med hjälp av barnets omgivning, som exempel de moraliska grunder samhället har. Enligt psykoanalytiska teoretiker behöver barnet utveckla "jaget" för att utveckla självregleringen. Detta genom att barnet successivt hanterat externa krav och kan kontrollera drivkrafter från "detet". Alltså behöver barnet lära sig hantera egna impulser, beteende och känslor som bemöter omgivningens satta gränser och mål. (Bronson, 2000, s. 12 - 14)

Behavioristiska perspektivet ser självreglering som självbehärskning. Detta perspektiv förklarar barnets utveckling av självreglering som något som sker helt av externa faktorer, som belöningar av handlingar och träning av självbehärskning. Enligt detta behöver barnet lära sig hur olika handlingar ger olika belöningar. Sedan skapar barnet strategier för att uppnå bästa möjliga belöning. Dessa strategier skulle då innehålla behärskning av beteende, känslor och handlingar som är lönsamma för barnet. Exempel på en belöning, kan vara beröm av en vuxen då barnet handlat på ett visst sätt. (Aro & Laakso, 2011, s. 14)

Social inlärningsteori har inflytande av tidigare nämnda teorier. Sociala inlärningsteorin anser barnet internt styrs av hens vanor och drivkrafter och externt av belöningar från omgivningen. Enligt denna teori utvecklas självregleringen genom att barnet observerar beteenden och handlingar i sin omgivning och sedan jämför dem med sig själv. Här kan då barnet medvetet ändra beteendet enligt vad hen observerat vara lönsamt. För en lyckad självreglering krävs det motivation och att barnet sätter egna krav för sitt beteende och sina handlingar. (Bronson, 2000, s. 16 - 17)

Socialkognitiva perspektivet tar fasta på hur barnet och vuxna förstår sig själv och andra. Denna teori baserar sig på att barnet är motiverad att förklara och göra klarhet av deras upplevelser. Detta på grund av ett kognitivt behov att organisera och klassificera information. Alltså vill hen lära sig om sin miljö för att enligt denna information handla på ett visst sätt. Enligt denna teori stärker det självregleringen då barnet känner känsla av

kontroll och effektivitet och deltar i aktiviteter för att utveckla sitt lärande. (Bronson, 2000, s. 17 - 19)

Vygotskyska perspektivet anser den social-kulturella miljön vara en viktig del i utvecklandet av självreglering. Här antog Vygotsky att barnet strävar till att handla enligt de krav och mål hans kultur lär ut. (Aro & Laakso, 2011, s.15) Enligt denna teori lär sig barnet med hjälp av erfarna vuxna i hans kultur. Den vuxna kan lära barnet genom att ge tips, svara på frågor, ge olika strategier och andra former av stöd till barnets självreglering. Här är det viktigt att den vuxna ser till att stödet motsvarar barnets dåvarande situation så att barnets individuella självreglering fortsätter utvecklas, med mål att barnet kan börja agera utan stöd av vuxna. (Bronson, 2000, s. 19 - 21)

I Piagets perspektiv ses självreglering som ett måste för att kunna adaptera till den externa miljön. Här tar barnet in information från sin omgivning och enligt det kan hen ändra sina kognitiva processer. Enligt Piaget har varje individ "scheman" som bildats av erfarenheter och kunskap. Så ifall barnet får bekant information hen bara in informationen sammanfogar den i schemat. Ifall informationen är ny så sammanfogar hen sin tidigare den nya informationen i sitt schema. Denna kognitiva process ser olika ut i olika åldrar, för barn i daghemsålder har svårt att se andras perspektiv och ta in ny information utan stöd av en vuxen. I denna teori så utvecklas barnets självreglering i samband med den kognitiva processen. Då barnet samspekar med sin omgivning, tar där emot ny kunskap och ändrar kognitiva processer enligt detta. (Bronson, 2000, s. 22 - 25)

I informationsprocess perspektivet används det testmodeller med hjälp av datorer för att undersöka hur människan fungerar i olika situationer. Dessa testmodeller bygger på mänskliga tankeprocesser eller så används bara teknisk terminologi för att beskriva mänskliga tänkandet. I denna teori beskrivs självreglering som inlärd program som enligt situationer kan ändras. Vad som utvecklar självregleringen är barnets engagering i organiserade och effektiva kognitiva processer och barnets samverkan med andra personer och objekt. Här antas det att barnet automatiskt är intresserade av sin omgivning och vill utveckla sin förståelse och kunskap om den. (Bronson, 2000, s. 25 - 27)

4.2 Motivation som en del av självreglering

För att självreglering ska ske automatiskt i olika miljöer och situationer så är motivation en stor roll av självregleringen. Det går att beskriva motivation och självreglering som sammanflätade. Människor har naturligt intresse över att ha kontroll över sina handlingar, sin miljö, sin kropp och kognitiva processer. Människor är också oftast starkt motiverade att nå olika mål eller att få belöningar. För att ha kontroll över sitt liv och för att nå egna mål krävs både självreglering och motivation. (Bronson, 2000, s. 31–32)

Motivation kan delas upp i inre och yttre motivation där belöningarna ser olika ut. I inre motivation så är belöningarna specifika till situationen eller handlingen, som att känna belöning av att engagera sig i aktivitet eller en känsla av kompetens som aktiviteten ger. Till exempel, kan ett barn kasta en boll för att det är roligt att kasta bollen eller för att det är roligt att se hur bollen träffar målet. Yttre motivation är externt från individen. Som exempel, kan barnet rita en bild för att göra hens förälder glad eller spela med kompisar för att vinna. I de flesta situationer är både yttre och inre faktorer involverade. Ifall motivationen är inre eller yttre är beroende på situation, handling, personer inblandade och i hurdan kontext det sker. Dessa motivationer ser även olika ut för olika barn. Något barn kan se läsandet som yttre motivation medan ett annat barn ser det som en inre motivation eller både yttre och inre. För att uppnå ett mål som är yttre eller inre motiverat krävs det självreglering av barnet för att klara av det. (Bronson, 2000, s. 34 - 35)

För barn i tre till sex års åldern har intresset att utforska allt omkring blivit mer specifikt på visst område som barnet vill lära sig mer om. Barn i denna ålder är mer intresserade av att nå ett mål, än i resultatet efter de nått sitt mål. Som exempel kan ett barn börja med att rita en dinosaurie men till slut berätta att det blivit ett hus för att det ser mer ut så. Här kan det också hända att barnet blir frustrerat ifall ritningen inte motsvarar hens förväntningar. (Bronson, 2000, s.51)

Barn är motiverade till att lära sig olika aktiviteter som är tävlingsinriktade eller som går att jämföra till någon standard. De lär sig även i daghemsålder olika normer och regler som hen genom självreglering kan uppnå för att uppnå belöning från andra eller sig själv. För att barnets motivation inte ska försvinna eller försvagas är det viktigt att inte aktiviteten är för lätt eller för svår. Även att barnet individuellt får delta, göra beslut och känner kontroll över aktiviteten ökar motivationen. Ifall exempelvis, en vuxen strikt kontrollerar en aktivitet och

inte låter barnen välja eller aktivt delta så försvinner eller försvagas även barnens motivation. Barnets intresse och utveckling av motivation för självreglering påverkas även av omgivningen. I en organiserad miljö med tydlig struktur hålls motivationen upp och barnet är mer intresserad av att utforska och lära sig. (Bronson, 2000, s. 51 - 53)

Motivation är en del av självreglering i den mån att barnen motiveras till att lära sig olika aktiviteter som kräver självreglering. Som exempel är barn i daghemsålder ofta motiverade att lära sig kontrollera sina handlingar, skapa sociala relationer, känna igen händelser och påverka och kontrollera sin miljö. Detta kan synas på daghemmet genom att barnet utforskar eller provar sig fram till saker eller att barnet frågar genom att använda ord som " varför?", "hur?", "vem?". (Bronson, 2000, s. 55 – 56)

4.3 Kontroll av känslor och beteende

Kontroll av känslor är förmågan att acceptera, förstå och reglera sina känslor och beteende passande till olika situationer. (Aro & Laakso, 2011, s. 11) Barnets kontroll av känslor och beteende är en viktig del av självreglering. Dessa går att dela upp i barnets förmåga att hantera impulser i beteendet för att uppnå mål och förmågan att reglera känslor och anpassa dem till olika situationer. En bra förmåga till emotionell självreglering är även kritiskt för sociala och kognitiva kompetenser. (Bronson, 2000, s.58 - 59)

I daghemsålder börjar barnets förmåga till individuell självreglering förstärkas med hjälp av regler och strategier som barnet lärt sig. De har även börjat kunna använda språket som en del av självreglering för att kontrollera tankar och handlingar. Deras intresse för sociala relationer har även ökat och de börjar utveckla kontroll av känslor och beteende för att kunna kommunicera och ha påverkan hos andra. Barn i denna ålder förväntas även att kunna reglera känslor och styra sitt beteende i en viss grad. Här är barnets lek och fantasi som stort stöd för att hantera känslor. Även språket spelar stor roll för att kunna kommunicera och uttrycka sig för andra och sig själv. (Bronson,2000, s.71 - 72) Genom språket kan barnet sätta ord på sina känslor och tankar därav hen lättare kan hantera dem. Genom inre tal eller självtal som kan barnet reflektera och synliggöra egna tankar och handlingar. (Rundell, u.å.)

De äldre barnen på daghemmet (tre till fem år) behöver inte lika stort stöd av vuxna i reglering av beteende och känslor. Här är det viktigt att vuxna finns som stöd vid behov

men inte direkt sätter sig in i situationer som barnen kunde lösa själv. Barnen ser även sina vänner i samma ålder viktiga och de börjar spela större roll i barnets utveckling. Här lär sig barnet tyngden av självreglering i samspel med andra barn. Som exempel, börjar barnet ta i beaktande andra barns åsikter och känslor. Här utvecklas barnets sociala samspel genom stöd av vänner och vuxna. (Bronson, 2000, s. 72)

För att stödja barnet kan vuxna visa förebild och ge olika strategier för barnen att följa. Även att stöda barnet i samspelet med vänner så att hen får positiva upplevelser med jämnåriga och lär sig hur hen kan hantera situationen nästa gång. (Bronson, 2000, s. 82 - 84)

Genom lyckad reglering av känslor och beteende kan barnet undvikas från situationer som kan vara skaliga för sig själv eller andra. Då kan barnen växelverka med andra barn och vuxna även under stunder där känslorna är starka. (Aro & Laakso, 2011, s. 12)

4.4 Kontroll av kognitiva processer

Med kognitiva processer menas förmågan att medvetet styra uppmärksamhet, noggrannhet, minne, organisera information, utveckla strategier, bilda regler och planera och utvärdera handlingar. (Aro & Laakso, 2011, s. 12) För att lära sig kontrollera dessa krävs det att barnet lär sig strategier och regler för tänkande och problemlösning för att senare kunna implementera dessa i verkliga händelser. Även att lära sig organisera information i olika kategorier som reflekterar verkliga händelser. Också kunna planera framtiden, sätta upp mål och medvetet hantera sitt beteende och sina tankar i olika situationer. (Bronson, 2000, s.112)

Utvecklingen av barnets nervsystem och erfarenheter i omgivningen har betydelse för utvecklingen av kognitiv kontroll. Då barnet växer blir hen bättre på att ta emot information från erfarenheter och hantera det med kognitiva processer. Förutom bättre hantering av information har barnet även lättare för att sortera informationen och använda det senare vid behov. Då barnet växer lär de sig också hurdan information hen bör ta in och vad hen kan ignorera. (Bronson, 2000, s. 126 - 127)

I daghemsålder börjar barnets kognitiva kontroll vara mer organiserad och målinriktad. Detta syns genom att barnet är duktigt på att regelbundet utföra olika uppgifter. Hen lär

sig att använda lärda strategier i sociala samspel och hur hen ska lösa problem som kan uppstå i hens omgivning. (Bronson, 2000, s. 134)

Det finns flera olika vis som omgivningen kring barnet kan påverka hens utveckling av kognitiv kontroll. En språk-rik omgivning hjälper barnets självreglering och kognitiva organisation. Barnets möjligheter till att engagera i utmanande aktiviteter utvecklar färdigheter och strategier. Även att barnet får pröva eller experimentera sig fram och lära sig av sina misstag. Olika strategier kan vara vuxnas stöd genom att ge råd som barnet sedan kan använda individuellt, strategier för problemlösning och stödja i situationer som är svåra för barnet. Ifall de vuxna i omgivningen har för stränga regler, stor kontroll eller straffar barnet då hen gjort fel har barnet inte lika stor motivation att engagera sig i aktiviteter som kräver självreglering. (Bronson, 2000, s. 141)

4.5 Prosocialt beteende och följder av självreglering

Med prosocialt beteende menas positivt socialt beteende och är en följd av lyckad självreglering. Detta kan synas genom att barnet exempelvis, beaktar andra, är vänlig och empatisk. Prosocialt beteende kan vara svårt definierat eftersom ett beteende kan vara fel på exempelvis daghemmet men accepterat hemma hos barnet. (Bronson, 2000, s. 86 - 87)

Med bra självregleringsfärdigheter minskar risken för stress genom att bättre kunna exempelvis planera sin tid och få gjort uppgifter i stället för att samla dem. Det är även något som förutom barn också vuxna behöver arbeta med regelbundet. (Wikström, 2019)

Genom bra självreglering har barnet lättare för att sociala relationer med andra barn. Då barnet kan hantera impulser eller våga ta plats och initiativ, är hen ofta lättare att umgås med och därför kan lättare skapa relationer. Barnet har även lättare för att ta emot instruktioner och lär sig lättare, genom att kunna lyssna, fokusera, styra uppmärksamhet, förstå instruktioner, kunna vänta, reglera känslor och hantera stress. (Rundell, u.å.)

4.6 Stöda självreglering

Barnets rättigheter omfattar barnets rätt att uttrycka sig, sina åsikter och tankar, bli förstådda och uttrycka och kommunicera. Barnet har rätt att få stöd till social gemenskap, mångsidig information, hantering av känslor och konflikter. Barnet har rätt att leka, lära sig genom leken och glädjas över sitt lärande. Personalen inom småbarnspedagogiken ska

stödja barnet till hälsosam och hållbar livsstil. Barnet ska få stöd till att utveckla det estetiska tänkandet och sina emotionella färdigheter. (Grunderna för plan för småbarnspedagogik, 2022)

De vuxna kring barnet har ansvar för att vägleda och handleda barnet i utveckling av självreglering. (Rundell, u.å.) Även om barnen i äldre daghemsålder börjar vara duktiga på intern självreglering har omgivningen fortfarande en stor påverkan på utvecklingen. Här kan de vuxna stödja barnet genom att ge olika strategier och möjligheter att öva på självreglering. (Bronson, 2000, s. 198) De vuxna bör på olika vis vara närvarande fysiskt och psykiskt, bekräfta barnet och respektera barnets olika känslor. (Rundell, u.å.) Genom vägledning och arrangering av miljön kan vuxna stödja barnets utveckling av den sociala och emotionella självregleringen. (Bronson, 2000, s. 202)

Vid planering av vecko- och månadsprogram bör man ta i beaktande regelbundenhet och mångsidighet av programmet. Ett dagsprogram som dagligen följs gör det möjligt för barnet att förutspå händelser och ger barnet en känsla av kontroll och trygghet. Även om dagliga verksamheten är i grunden lika är det viktigt att inkludera mångsidig verksamhet för att främja en mångsidig utveckling. (Aro & Laakso, 2011, s. 220 – 221)

Regler berättar åt barnet hurudan beteende som inte är acceptabelt. Överenskomna regler som också hålls fast vid ger trygghet åt barnet. Barnet vet då vad som förväntas av hen och vad hen ska förvänta sig av andra. Reglerna bör vara korta och tydliga, det ska finnas få regler och reglerna ska kommas överens tillsammans med barnen. (Aro & Laakso, 2011, s. 227) Då den vuxna vägleder genom regler och direktions bör hen även tänka på att förklara åt barnet varför det finns regler. Då barnet har en förståelse för varför vi handlar på vissa sätt och följer regler är det även lättare för barnet att följa dem. Då barnet misslyckas med självreglering eller inte förstår varför så är det bra att den vuxna funderar med barnet hur de kan lösa problemet i stället för att ge någon bestraffning. Då lär sig barnet att reflektera varför hen agerade på visst sätt och hur hen kan hantera det i stället. Här är alltså målet att inte barnen bara ska strikt följa regler utan att de ska lära sig inre kontroll av känslor och beteende. (Bronson, 2000, s. 202 – 204)

Vuxna kring barnet bör även hjälpa barnen att hitta ord för sina känslor och tankar, som stöd för bearbetningen av känslor. Förutom att finna ord på sina känslor är det viktigt att föräldrar och vuxna kring barnet förmedlar att alla känslor är okej. Att göra det tydligt för

barnet att det är okej att känna olika känslor men att det inte är okej att agera ut alla de olika känslor genom handling. (Rundell, u.å.)

Barnets omgivning kan arrangeras så att barnet lätt har möjlighet att utföra olika aktiviteter utan att behöva stöd av en vuxen. Detta genom att ha olika stationer för olika aktiviteter där barnet själv kan ta initiativ till att börja och själv får välja hurudan aktivitet eller svårighetsgraden av aktiviteten. I praktiken kan det vara att barnet lätt når till alla hyllor eller andra platser och att det finns många olika möjligheter att välja mellan (pyssematerial, leksaker, uppgifter osv.). Även att barnet kan vara i fred i olika aktiviteter för att kunna i lugn och ro exempelvis lösa ett pussel eller bygga en lego bil utan att bli avbruten. (Bronson, 2000, s. 208 – 209)

För att barnet mer individuellt ska lära sig att lösa och hantera olika situationer kräver det av de vuxna i omgivningen att stödja barnets förmåga till problemlösning. Barn i daghemsålder kan ganska fort fråga efter hjälp även om de skulle klara av uppgiften. Så i stället för att lösa uppgiften åt den eller visa lösningen är det viktigt att stöda barnet att lösa det själv. Det kan vara att ge exempel eller att genom frågeställningar hjälpa barnet. Om barnet exempelvis inte vet hur hen ska lösa ett pussel, kan den vuxna säga att barnet ska börja med hörn- och kantbitarna eller att bitarna på hunden hör tillsammans. Även om det i början kan vara svårt för barnet att individuellt klara av saker ökar det barnets självständighet, kompetens och ihärdighet. (Bronson, 2000, s. 210 - 211)

För att stöda prosocialt beteende kan vuxna vägleda barnet genom att lära barnet hur hans handlingar och efterföljder av dessa hänger ihop. Som exempelvis "Hen är ledsen för att du tog hans bil", "om du ger tillbaka bilen blir hen gladare" eller "vi turas om i gungan för att alla ska få möjlighet att gunga". Här lär sig barnet att ta i beaktande andras känslor, får en bättre förståelse för varför vi har regler och handlar på vissa sätt. Det är bra att gemensamt med barnen fundera kring möjligheter om en handling fått negativ efterföljd för att barnen nästa gång ska ha lättare att lösa konflikten. (Bronson, 2000, s. 205)

Barn lär sig väldigt fort att ta modell av de vuxna i hur de hanterar olika situationer men förutom de vuxnas handlingar är även vad de uttrycker väldigt viktigt för att barnet bättre ska förstå situationen. Vuxna kan förklara med ord varför hen blev sur eller besviken. Exempelvis genom att förklara, "Om vi kastar klossarna kan någon få ont, hen kan komma tillbaka till klossarna då hen är redo att leka med dem rätt". Genom att sätta ord på andra

barns handlingar för att lösa en konflikt. Exempelvis genom att berätta, ” Hen sårade dig inte på flit, utan krockade i dig i misstag”. Här lär sig barnet att skilja på handling och avsikt. (Bronson, 2000, s. 206) Genom att uppmuntra barnet att ta ansvar i situationer som att hjälpa andra barn och vuxna lär sig barnet att goda handlingar har goda effekter. Detta kan de vuxna lyfta upp genom att kommentera om barnet gjort något bra som exempel, ”Det var snällt gjort att hjälpa din kompis då hen fällde sina kriterior.”. (Bronson, 2000, s. 207)

Leken är en viktig del av självregleringens utveckling och är en naturlig del av barnets vardag. Förutom att barnen leker självständigt tar barnen nytta av lek där den vuxna är med. (Aro & Laakso, 2011, s. 225) Vuxna kan stödja barnet i leken genom att ha lekar som kräver att barnet tittar, lyssnar, väntar och tänker. Genom lekar med olika uppmaningar eller lekar som kräver barnet att vänta och stanna upp som exempelvis, spegel eller kungen befaller. Även aktiviteter i form av sång, sagor, musik och lyssnande stöder självregleringsförmågan. (Rundell, u.å.)

Då den vuxna är aktivt med i leken visar hen respekt och intresse för barnet. Här kan vuxna stödja barnet i leken genom att fråga följdfrågor och stödja barnet till att utveckla leken. Leken ger även grund för att stödja barnet sätta ord på sina känslor och tankar. Vuxna kan stödja detta genom att exempelvis i leken förklara känslor eller handlingar. Via leken kan vuxna observera barnet och få en större uppfattning om barnets självreglering. I barnens gemensamma lek lär sig barnen samspel, får feedback av de andra barnen och kan pröva på olika sociala roller. Den vuxna har här ansvar för att styra leken så att inte någon lämnar utanför eller att stödja barnen i kommunikationen exempelvis, att barnen får sätta ord på sina känslor. (Aro & Laakso, 2011, s. 226)

Vid alla de olika stödformer till självreglering är en fungerande växelverkan mellan barnet och den vuxna viktig. I en fungerande växelverkan känner barnet att hen är respekterad och viktig. Här uppskattar barnet och ser upp till den vuxna. Barnet ska få tillräckligt med uppmuntran och positiv återkoppling på hens handlingar. För en bra växelverkan krävs det att den vuxna visar att hen bryr om sig och tycker om barnet. Att göra saker tillsammans och att umgås stödjer båda parterna i relationen till en positiv växelverkan. Det är bra att med ord uttrycka sig att det är roligt att vara med barnet och även att ge med ord positiv återkoppling. Genom detta får barnet modell på hur hen ska vara i växelverkan med sina vänner. (Aro & Laakso, 2011, s. 222 – 223)

5 Val av metod

I forskningen har jag valt att använda mig av kvalitativ observationsforskning. Detta eftersom i forskning med barn är det svårt att intervjua barnen och för personalen att sätta resurser på forskningen. Därför valde jag att själv observera yogaaktiviteter på ett daghem och se ifall det finns någon förändring i barnens självreglering.

5.1 Kvalitativ observationsforskning

Observation är ett bra tillvägagångssätt då man vil få svar på hur människor handlar i olika situationer. Undersökaren observerar och antecknar situationen hen vill observera. (Jacobsen, 2007, s. 108) I kvalitativa forskningar bör validitet och reliabiliteten tas i beaktande. Validitet är hur man mäter det man vill ta reda på. Under observation mäter man hur människor handlar och betar sig i olika situationer i stället för att intervjua personen om situationen. Reliabilitet inom observation synas genom observatörseffekt där observatören skapar resultat eller kontexteffekt, där omgivningen kan skapa vissa resultat. (Jacobsen, 2007, s. 116 – 117)

Det finns tre faktorer som kännetecknar observationsforskning; direkt observation, handlingarna som sker i naturliga miljöer och forskarens perception. Direkt observation betyder alltså att bevittna händelser då de äger rum. Detta skiljer sig från forskningar som utgår från frågeformulär eller intervjuer där informanter berättar åt forskaren. I direkt observation är man i närmare kontakt med handlingen. Här samlar man in data ute på fältet alltså från handlingar som äger rum i dess naturliga miljöer. Handlingarna skulle ägt rum oberoende av forskningen eller inte. Här är det även viktigt att forskaren inte påverkar eller stör handlingen i sin naturliga miljö. Forskarens perception är ett problem och kan göra de insamlade observationerna opålitliga. Forskaren kan påverkas av sina egna åsikter och tankar och måste hitta ett sätt att hantera detta. (Denscombe, 2018, s.297 - 298)

Observationsforskning kan delas upp i systematisk observation och deltagande observation. Systematiska observationen är vanligtvis kvantitativ forskning och grundar sig från socialpsykologin. Deltagande observation är vanligtvis kvalitativ forskning. Deltagande observation är även förknippat med sociologi och antropologi och denna typ används i forskning av särskilda grupper, kulturer och livsstilar. (Denscombe, 2018, s.297)

I detta examensarbete har jag använt mig av deltagande observation. Deltagande observation är ett sätt att diskret samla in information och gör det möjligt att observera händelser i dess naturliga miljö. Det finns olika typer av deltagande där forskaren är med i aktiviteten och hans roll är dold eller så är forskarens syfte tydligt och en del eller alla deltagare är medvetna om forskningen. Då forskarens identitet och syfte är känt för alla möjliggör det att få samtycke av deltagarna. (Denscombe, 2018, s.308 – 309)

Deltagande observation sker i form av fältarbete där forskaren spenderar en längre tid på fältet där det som ska observeras sker. Desto mer forskaren deltar i handlingarna och ju längre tid desto mer lär hen sig om situationen. Detta kräver att forskaren ägnar mycket tid och tanke åt forskningen. Genom längre tid på fältet kan forskaren bygga upp tillit, relationer och insikter i handlingar och situationerna. (Denscombe, 2018, s. 310)

En viktig del i fältarbete är att föra anteckningar endera genom ljudinspelningar eller att skriva ner dem. Forskaren bör skriva ner anteckningarna så fort som möjligt efter observationen för att inte glömma eller lämna bort viktiga observationer. (Denscombe, 2018, s. 310 - 311) Vid dokumentation av data bör man vara noggrann med att vid nedskrivna anteckningar gå genom anteckningarna efter observationen för att se till att man skrivit ner allt och att observatören förstår det hen skrivit. Detta är viktigt för att under observationer kan anteckningarna göras snabbt och otydligt. Även att efter intervjun gå genom andra observationer som gjordes men inte skrevs ner. Förutom själva observationer av personerna är det viktigt att fundera kring hur miljön eller andra faktorer kan ha påverkat observationen. (Jacobsen, 2007, s. 135 – 136)

Fördelar med deltagande observation är att forskaren inte blandas in eller stör handlingarna i de naturliga miljöerna. Forskaren får bra insikter i olika sammanhang och de observerades synvinklar kommer fram som forskaren observerat dem. Nackdelar med deltagande observation är representativiteten i data och att det kräver motivation och engagering av forskaren. Med representativitet i data menas att det kan vara svårt att generalisera utifrån resultatet av forskningen. (Denscombe, 2018, s.317 – 318)

Vid analysering av resultat av kvalitativa data bör man få en förståelse för vad som skett i en situation och att söka efter likheter och skillnader i synpunkter för ett fenomen. (Jacobsen, 2007, s. 134)

5.2 Urval

Som tidigare nämnt är observation ett bra tillvägagångssätt för att få svar på hur människor (i denna undersökning barnen) handlar i olika situationer. (Jacobsen, 2007, s.108). Barngruppen var uppdelad i tre grupper varav jag observerade två av dem, alltså 14 barn sammanlagt där det var sju barn per grupp. Barnen var mellan 3 och fem års ålder i båda grupperna. Grupperna var planerade så att det var jämn fördelning av barn i olika åldrar i båda grupperna. Det var sammanlagt fyra tillfällen som skedde en gång i veckan under fyra veckors tid. Barngruppen och personalen var bekant med mig från förr då jag arbetat som vikarie i barngruppen tidigare. Jag upplevde det som fördel att barngruppen och personalen var bekant för detta gjorde det troligen mer naturligt för allihop att jag var delaktig under aktiviteten.

Aktiviteten utfördes inom daghemmet både i barngruppens egna utrymmen och daghemmets gymnastiksal. Dragaren av aktiviteten valde platsen utgående från barnen och vad som skulle passa för dem. I själva utrymmet tog dragaren i beaktande miljön, att det inte var för ljus belysning och att det var lugn bakgrundsmusik i form av djungelljud för att sätta en lugn stämning för aktiviteten.

Före forskningen delade jag och personalen i gruppen ut lovblanketter till alla föräldrar. I blanketten kom det fram hur djuryoga aktiviteten är uppbyggd och vad jag kommer observera under aktiviteten. Föräldrarna godkände barnets deltagande genom att skriva under pappret, alla barn fick godkännandet att delta och de flesta föräldrar var positivt inställda. Blanketten vi delade ut kan jag inte ta med i examensarbetet för att det höll information om barngruppen och då skulle de inte längre vara anonyma.

6 Observationsforskningen

Syftet med forskningen är att se ifall barnens deltagande i barn yoga kan förstärka barnens självreglering hos barn i 3 – 5 års ålder. Forskningen har gjorts som observationsstudie där jag själv fungerar som observatör. Observationen görs under aktiviteten och sedan görs en jämförelse av de gånger aktiviteten varit. I observationerna har jag utgått från färdigt formulerade frågeställningar och faktorer att observera för att tydligare kunna jämföra.

De frågeställningar som styr observationen är; kan yoga påverka barnets självreglering och hur ser ändringarna ut. Konkreta faktorer inom självreglering jag valt att koncentrera mig på under observationen är barnens kognitiva förmåga att styra uppmärksamhet och barnens hantering av känslor och beteende. Barnets styrning av uppmärksamhet iakttog jag genom att se ifall barnen hade blicken på omgivningen eller dragaren, om hen kommunicerade med kompisar och om hen koncentrerade sig på sitt eget utförande. Hantering av känslor och beteende observerade jag genom att iaktta hur barnen reagerar då de blir frustrerade eller inte klarar av en rörelse. Jag antecknade observationerna utan att skriva vilka barn det handlade om men markerade med tecken skilda barn för att få inblick i ifall det var alla eller vissa barn som stod ut i självregleringen.

Alla barn, barngruppen och även dragaren av aktiviteten kommer att vara anonyma i forskningen. Detta har jag garanterat genom att i mina observationer inte nämna faktorer som kan tyda på vilken avdelning det har handlat om. Även att i redovisning av mina observationer inte skriva skilt observationerna för varje barn utan sammanfatta observationerna för att inte kunna skilja barnen åt.

6.1 Yoga aktiviteten

Yogan var i form av djuryoga där dragaren hade sju olika djuryogakort hen använde sig av. I planeringen valde hen olika rörelser som krävde olika fysiska färdigheter som styrka, balans, rörlighet och koncentration. Hela aktiviteten var i temat djur och djungel. Hen byggde upp aktiviteten genom att före yogan ha en lek för att barnen skulle få värma upp kroppen för yogarörelserna. Efter leken så fortsatte barngruppen djupare in i "djungeln" (rummet) där de skulle få lära sig yoga av olika djur.

Till djuryogan hörde koala, zebra, fladdermus, lejon, säl, panda och varg. Koalan, zebran och fladdermusen utfördes stående och krävde balans, kroppskontroll, uppmärksamhet, styrka och flexibilitet. Lejonet utfördes i en djup knäböj rörelse där andningen var i fokus. Andningen togs med genom att ryta som ett lejon, barnen andades in och då de andades ut så röt de som lejon. Sälen utfördes liggande på mage, detta krävde kroppskontroll och flexibilitet och fokuset var även på andningen i denna rörelse. Panda rörelsen utfördes liggande på rygg och krävde flexibilitet av barnen. Här var fokuset på att röra sig långsamt från sida till sida med benen upp. Sista rörelsen vargen var fokuset på avslappning. Denna utfördes sittande där barnen skulle blunda. Under avslappningsövningen skulle barnen med händerna smeka armar, ben, mage, kinder och sitt hår och känna hur det känns i dessa delar av kroppen. Sedan förflyttades koncentrationen till andningen och ur det kändes i kroppen. Till slut skulle barnen ge sig själv en kram och upprepa orden ” jag är värdefull, jag är viktig och jag är älskad.”

Planerad tid för hela aktiviteten med alla delar sammanlagt var kring 30 minuter varav yogaaktiviteten var ungefär 20 minuter. Under aktiviteten var det mörkare belysning och i bakgrunden spelade det djungelljud.

6.2 Observationer

Under aktiviteten så observerade jag genom att sitta på golvet nära barnen och förde anteckningar på observationer. Barnen visste jag var närvarande men kollade inte och kommunicerade inte med mig så mycket, med detta antar jag att de inte var så brydda av att jag följde aktiviteten vid sidan av.

6.2.1 Första tillfället

Första gången skedde i daghemmets gymnastiksal där barnen under yogan hade blåa madrasser de skulle utföra yogan på. Madrasserna användes bara under första tillfället. Utrymmet hade dämpad belysning och bakgrundsmusik i form av djungelljud. Under aktiviteten var sex barn deltagande i första gruppen och sju barn var deltagande i andra gruppen.

Grupp 1, sex barn

Under första gången hade barnen svårt att fästa uppmärksamheten till dragaren av aktiviteten och kollade mer på miljön i salen och på kompisarna. Detta syntes i och med att barnens blickar gick runt i rummet, till spegeln i rummet och att de skrattade åt kompisar.

Madrasserna som användes under timmen var distraherande för barnen, på grund av att madrasserna var väldigt hala och ostabila. Barnen halkade mycket på madrasserna och hade svårt att hålla balansen, de började även studsas på madrasserna.

Dragaren instruerade barnen att sitta eller stå och se på då hen instruerade rörelsen, detta hade barnen dock svårt med. De ville direkt pröva rörelsen och hade inte tålamod för att vänta. Detta syntes genom att barnen började göra rörelserna direkt då dragaren visade rörelsen. Då barnen gjorde rörelserna provade dem snabbt och ville fortsätta till nästa, de hade alltså svårt att göra rörelserna i lugn takt. I efterföljd av att barnen utförde rörelserna snabbt så föll de även ur rörelserna och tappade lite koncentrationen. Då de tappade koncentrationen började de kolla runt i gymnastiksalen, på vad kompisarna gjorde och gjorde egna rörelser på madrassen.

Vissa barn blev även frustrerade då de inte klarade av rörelserna på första försöket, några av dem lugnade ner sig och prövade igen medan några inte ville pröva igen. Frustrationen syntes genom att barnen uttryckte sig genom att "jag kan inte", "jag vill inte" eller att de uttryckte sig genom sura och besvikna miner och kroppsspråk som försjunkna axlar och stampning.

Grupp 2, sju barn

Lika som första gruppen hade barnen i början svårt att fästa koncentrationen på dragaren och kollade mycket runt i gymnastiksalen och på hur kompisarna utförde rörelserna eller om kompiserna gjorde något annat intressant som att studsas på madrassen. För denna grupp var madrasserna också distraherande eftersom barnen hade svårt att hålla balansen och trillade ur rörelserna på grund av detta.

Vid de sista rörelserna uttryckte sig några av de äldre barnen verbalt "jag orkar inte" och "jag vill bara sitta", då satt de resten av timmen och kollade på. Detta verkade inte störa de

andra barnen eftersom de inte fäste uppmärksamhet vid de som inte var med utan koncentrerade sig på rörelsen och den vuxna.

6.2.2 Andra tillfället

Andra gången skedde i daghemmets gymnastiksal likaså som första gången. Det som skiljde sig från första gången var att barnen inte utförde yogan på madrasser utan fick utmärkta platser. Detta underlättade eftersom barnen då inte hoppade eller lekte med madrasserna utan hade mindre distraktioner i omgivningen.

Grupp 1, sju barn

Några barn hade svårt att koncentrera sig på instruktioner, barnen kollade som första tillfället på saker i gymnastiksalen, som spegeln och ribbstolarna. De kommunicerade även med kompisar genom blickar och att göra olika egna rörelser och miner.

Koncentrationen och styrning av uppmärksamheten förbättrades dock då de fick ta med andningen i rörelserna. Då de andades tydligt i rörelserna så hade de lättare att fokusera på bara det. De kollade inte på kompisar eller omgivningen utan på dragaren. Emellanåt styrdes barnens uppmärksamhet till vad kompisarna gjorde men ganska bra kunde de även komma tillbaka till sitt eget utförande. Alla barn hade andningen med och detta syntes genom att de andades högt och tydligt genom munnen.

Två barn ville inte vara med i slutet men satt lugnt och så på då de andra fortsatte. De andra barnen verkade inte störda av detta, för blickarna och koncentrationen hölls på dragaren av aktiviteten och på dem själva.

Grupp 2, sju barn

Några barn hade svårt att lyssna färdigt på instruktionerna, de började kolla omkring och titta på kompisarna. Rörelserna var för vissa barn svåra att hållas i, ett barn blev frustrerat då hen inte klarade av rörelserna. Hen uttryckte sig med ord "jag kan inte" och visade med miner och kroppsspråk hens besvikelse. Hen prövade dock igen och lyckades med rörelsen och log då hen klarade av det.

Alla barn andades med i rörelserna högt och tydligt, det märktes att uppmärksamheten var då mer på dragaren och dem själva för de kollade inte runt sig och hade lugnare

rörelser. Slutavslappningen var alla med på och kunde hålla sig lugna genom att blunda och inte kommunicera med kompisarna bredvid.

6.2.3 Tredje tillfället

Tredje gången skedde yogan i ett annat utrymme i daghemsgruppens lektrum. Detta rum var mindre och väldigt bekant för barnen. Belysningen var dämpad och det spelade bakgrundsljud i form av djungelljud. Barnen blev tilldelad egna platser med märken på golvet.

Grupp 1, sju barn

Barnen fick denna gång visa rörelserna i stället för att lyssna på dragarens instruktioner. Detta observerade jag som motiverande för barnen, de orkade se på då kompiserna visade och log och skrattade då de fick visa tillsammans. Barnen utförde rörelserna i lugnare takt än tidigare gånger. Alla barn andades med i rörelserna högt och tydligt.

Några barn hade svårt att blunda vid avslappningen och kikade på dragaren och kompisarna. De var dock lugna och följde fint instruktionerna även om de blundade.

Grupp 2, sju barn

I denna grupp verkade inkludering av barnen öka motivationen till aktiviteten. Barnen fick alltså visa rörelserna och de flesta var ivriga att visa rörelserna. Barnen hade uppmärksamheten på dragaren och den egna prestationen. Rörelserna kunde de utföra långsammare än tidigare och andningen följde med i tydliga andetag.

Avslappningen gick överlag bra, några barn hade som första gruppen, svårt att hålla ögonen stängda och kikade emellanåt vad de andra gjorde.

6.2.4 Fjärde tillfället

Fjärde gången skedde även i lekrummet i gruppens egna utrymmen som på tredje tillfället. Belysningen här var dämpad och barnen tilldelades egna platser genom att använda sig av märken på marken.

Grupp 1

Barnen fick även denna gång visa rörelserna i stället för att dragaren instruerade dem, barnen var ivriga till detta och log och verkade stolta över att få visa rörelserna. Hur jag observerade att barnen var stolta var på barnets kroppsspråk och ansiktsuttryck.

Tempot hölls lugnt i rörelserna genom aktiviteten och barnen hade fint med andningen. Det var ändats ett barn som inte ville vara med mot slutet men uttryckte detta och satt lugnt vid sidan om och kollade på. De andra barnen verkade inte störas av att ett barn inte var med för de fortsatte att ha uppmärksamheten på utförandet av aktiviteten.

Barnen verkade ha kul och njuta av rörelserna eftersom de log och skrattade under aktiviteten. Tempot och stämningen var lugn och fridfull ända till avslappningens slut. Barnen utförde rörelser och var mellan rörelserna väldigt lugna. Även barnet som inte ville vara med satt lugnt och såg på då de andra gjorde aktiviteten.

Grupp 2, sju barn

Som förra gången fick barnen visa rörelserna och de visade dem fint och var glada över det. De gick fint och lugnt i rörelserna även andningen följde med naturligt i de olika rörelserna. Alla barn följde med under hela aktiviteten och uppmärksamheten hölls i majoriteten av tiden på dragaren.

Avslappningen gick bra för barnen alla blundade och eftersom de hade gjort det tre gånger tidigare så kunde de automatiskt göra de olika stegen.

7 Resultat

För att få svar på syftet med forskningen ifall det finns ändringar i barnets självreglering och hur dessa ändringar ser ut. För att se ändringar har jag jämfört det första tillfället med de senare tillfällena.

Mellan första och sista tillfället observerade jag en större skillnad hos vissa barn, där de kunde bättre styra sin uppmärksamhet. Detta syntes genom att barnen kollade på den vuxna och lyssnade då hen instruerade. Även att barnen inte lät kompisarna omkring störa dem. Vid första två tillfällena hade barnen svårt att koncentrera sig om kompisens föllur en rörelse medan under sista gången hade de flesta barn koncentrationen mer på sitt eget utförande även om någon kompis bredvid trillade ur rörelserna. I jämförelse med första och sista tillfället kunde barnen under sista gången ha ett väldigt lugnt tempo genom aktiviteten.

De kognitiva förmågorna utvecklas genom att få aktivt delta och pröva sig fram i utmanande aktiviteter utan för strikta regler (Bronson, 2000, s. 141).

Under yoga aktiviteten fick barnen pröva sig fram och lärde sig av sina misstag. Det syntes genom en tydlig ändring i hur barnen gjorde rörelserna och var i dem. De flesta orkade göra rörelserna långsamt och ta med andningen i dem under tredje och fjärde tillfället. Det skedde alltså en utveckling i styrning av uppmärksamheten från omgivningens händelser till det egna utförandet av aktiviteten.

Vid första och andra tillfället hade några barn svårt att hantera sina känslor då de inte lyckades med rörelserna direkt. De uttryckte sin frustration verbalt men också genom ansiktsuttryck och kroppsspråk. Under de två sista tillfällena blev inte barnen frustrerade då de inte klarade av rörelserna utan de fortsatte i lugn takt. Här fanns alltså en ändring i reglering av känslor och beteende vid en situation som för några barn var svårare att hantera under de första gångerna.

Flera barn var även redan vid första tillfället duktiga på att reglera känslor och uttrycka sig verbalt om de inte orkade eller hade svårt med något. Ändringen som syntes var bland de yngre barnen i gruppen.

Enligt Bronson (2000) ökar barnets motivation till självreglering då hen får ha kontroll i aktiviteter och situationer som hen är delaktig i. Detta syntes under undersökningen de sista två tillfällena då barnen fick vara mer inkluderade genom att visa rörelserna och verkade glada och stolta över detta.

Det fanns alltså vissa ändringar i barnens självreglering och dessa syntes genom att barnen bättre kunde styra uppmärksamheten till det relevanta i aktiviteten. Även en ändring i barnets reglering av sina känslor och beteende syntes genom att några barn kunde lättare hantera en situation som tidigare väckt starka känslor.

Resultatet kan inte framföras som resultat som skedde hos alla barn, eftersom vissa redan under första gången var väldigt duktiga på självreglering under aktiviteten. Ändringarna som observerades var i en positiv riktning och för det mesta bland de yngre barnen i gruppen.

För att återkoppla till syftet så kan, enligt denna undersökning, yogan ha en påverkan på barnets självreglering. Dessa ändringar var kortfattat barnens förmåga att vara lugna och koncentrerade under hela aktiviteten och att styra uppmärksamheten från omgivningen till dragaren och det egna utförandet. Ändringarna var positiva och främjande för barnets utveckling av självreglering.

8 Kritisk granskning och diskussion

I kritiska granskningen har jag granskat undersökningen genom att se på dess interna och externa validitet och undersökningens reliabilitet. Intern validitet handlar om ifall man fått svar på de man ville ha svar på. För att granska intern validitet kan man se på resultaten ur en kritisk synvinkel. Vid observation betyder detta att kritiskt granska samband, ifall det man observerat är relevant. Eller om det finns andra faktorer som inte fångats upp som kan ha påverkat resultatet. (Jacobsen, 2007, s. 156, 166)

Faktorer som kan ha påverkat resultatet kan vara utrymmet aktiviteten hölls i, andra upplevelser och händelser i barnets liv och de vuxna kring barnet. Aktiviteten hölls två första gångerna i daghemmets gymnastiksal som även om det är bekant för de flesta barn var det väldigt intressant att kolla på allt som fanns rummet. Därmed hade några barn uppmärksamheten för största del i att till exempel titta sig i spegeln som fanns i salen. Två sista gångerna hölls aktiviteten i daghemsgruppens eget utrymme och då var barnen inte lika intresserade av omgivningen i rummet. Byte av utrymme kan ha haft påverkan i resultatet eftersom barnens beteende och uppmärksamhet då kan ha påverkats av omgivningen i stället för själva yoga aktiviteten. Under första gången användes även madrasser som barnen skulle göra rörelserna på. Madrasserna var dock väldigt hala och ostabila så barnen föll mycket ur rörelserna och hade uppmärksamheten mer på att hållas på madrassen än på själva meningen med aktiviteten.

Barnen får mycket intryck under en dag och vecka som hen bearbetar och tar in. Detta kan även ha påverkan i hur barnet deltog och utförde yoga aktiviteten. De ändringar som skedde under aktiviteterna kan alltså ha varit efterföljder av något annat som skett i barnets liv och inte direkt ändrats av deltagandet i yogan. Detta är svårt att avgöra eftersom jag observerade barnen under en kort stund en gång i veckan och därför inte kan utgöra i vilket skede det har skett utveckling.

Dragaren av aktiviteten hade en bra grundplan för aktiviteten men utförandet kan påverka resultatet. Jag konstaterade vissa saker som inte var riktigt lika under alla yoga aktiviteter, som exempelvis skulle barnen första gången sätta sig ner och se då hen visar medan andra gången de skulle stå. Dessa saker kan låta små men det märktes på barnen att de skulle haft lättare att följa med ifall aktiviteterna var likadana varje gång. Även hur mycket dragaren kommenterade och hjälpte barnen.

Observationsforskning är bra att göra under en längre tid och eftersom det var endast fyra observationer kan det ha varit bättre med fler veckor för att få en tydligare bild av förändring och utveckling under längre stund. Självreglering är även sådant som inte eventuellt utvecklas under en så kort stund som undersökningen utfördes på.

Som ensam observatör av aktiviteten kan mina egna synpunkter och åsikter omedvetet påverkat resultatet. Jag hade under observationen klart vad jag skulle ta fasta på och anteckna men som ensam observatör är det svårt att fånga upp allt. Eftersom det var ungefär sju barn per grupp var det svårt att ta i beaktande alla barn. Vissa barn uttryckte sig mer utåt och därmed var det lättare att observera dem. Ett sätt som kunde varit bättre var om tillfällena var inspelade och jag kunde kolla genom dem i lugn och ro, men eftersom detta är en anonym undersökning så var inte det ett alternativ.

Extern validitet handlar om hur upptäckter av undersökningen kan generaliseras hos andra som inte varit delaktiga i undersökningen. Eftersom kvalitativa undersökningar oftast görs för liten population av den grupp man valt att undersöka är det svårt att generalisera resultaten för resten av populationen. (Jacobsen, 2007, s. 166 – 167) Resultatet från undersökningen i detta examensarbete går inte att generalisera till alla barn i 3 – 5 års ålder. Resultaten är vad som observerats just i denna grupp av barn, och för att få en bredare syn på fenomenet kunde samma undersökning göras med andra barngrupper.

Undersökningens reliabilitet beror på hur mycket undersökaren eller andra faktorer påverkat resultatet. Reliabiliteten kan delas upp i undersökareffekt och kontexteffekt. Med undersökareffekt menas med att undersökaren kan ha effekt på det hen undersöker. Faktorer som undersökaren kan oavsiktligt påverka med är hur hen pratar, använder sitt kroppsspråk och hurudant humör undersökaren är på. För att undvika att resultaten påverkas av undersökaren bör undersökaren iaktta och reflektera hur hen kan ha påverkat resultatet. (Jacobsen, 2007, s. 169 - 171) I min observationsstudie var jag bekant med barnen i gruppen från förr så de var inte brydda i att jag var med under aktiviteten. Det går dock inte att konstatera fullt ut att jag inte påverkat barnens deltagande i aktiviteten.

Kontexteffekt är det sammanhang där informationen samlas in, där kontexten kan vara naturlig eller onaturlig. Då intervjun eller observationen sker i ett sammanhang där den observerade inte är van vid är kontexten alltså onaturlig. Detta kan påverka resultatet på ett sådant vis där den undersökta beter sig på ett annat vis i en onaturlig kontext,

exempelvis på en ny plats. Naturlig kontext är motsatsen till onaturlig alltså är den undersökta i en bekväm och bekant kontext som hen till exempel vistas dagligen. (Jacobsen, 2007, s. 171) I denna undersökning var alla barn bekanta med platsen som aktiviteten utfördes på. Det ända barnen var lite ovana med var gymnastiksalen, även om det var bekant plats så var de vana att ha mer fartfylld aktivitet i det utrymmet och hade svårare att varva ner. De sista två tillfällen skedde i barngruppens egna utrymmen där barnen lättare kunde koncentrera sig eftersom de dagligen var i utrymmet. Resultaten kan alltså ha påverkats kontexten eftersom utrymmet inte hölls samma genom hela undersökningen.

Som framtida undersökning kunde detta göra på en längre tidsram och med observation på färre barn. Då skulle barnen få mer i rutin att göra fysisk aktivitet i lugnare tempo. Det skulle eventuellt vara lättare att observera färre barn och därmed se ändringar i barnens självreglering.

9 Källförteckning

Aitlahti, K. & Reinikainen, S. (2018). *Polkuja rauhoittumiseen: Läsnaolotaitoja lapsille ja nuorille*. (2 painos). Lasten keskus.

Aro, T. & Laakso, M-L. (2011). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Bookwell Oy.

Bronson, M. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. The Guildford Press.

Carpenter, D. & Whicher, I. (2003). *Yoga: The Indian Tradition*. Hämtat 22.8.2023 från <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.novia.fi/lib/novia-ebooks/detail.action?docID=182043&query=history+of+yoga+>

Davidsson, S. & Juslin, E. (2016). *Det resursstarka barnet – resursförstärkande yrkespraxis för barn under skolåldern*. Yrkeshögskolan Novia. Hämtat 6.11.2023 från <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106091/Davidsson-Juslin-Det-resursstarka-barnet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken; för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Studentlitteratur.

Duodecim. (2015). *Liikuntaan liittyviä määritelmiä*. Hämtat 1.11.2023 från <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Finlands Svenska Idrott (u.å.). *Årsklockor för fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken*. Hämtat 15.11.2023 från <https://idrott.fi/barnochunga/smabarnspedagogik/material/>

Grunderna för planen för småbarnspedagogik. (2022) Hämtat 22.8.2023 från <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/grunderna-planen-smabarnspedagogik>

Folkhälsan (2011). *Det är skönt att sova – Om återhämtning för barn och unga*. Hämtat 15.11.2023 från <https://www.folkhalsan.fi/tryckta-publikationer/utbildningsmaterial/det-ar-skont-att-sova/>

Hagen, I. & Nayar, U.S. (2014). *Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga.*

Hämtat 20.8.2023 från

https://triton.finn.fi/novia/PrimoRecord/pci.cdi_cristin_nora_11250_2387070?sid=3080246868

Jacobsen, D.I. (2007). *Förståelse, beskrivning och förklaring: introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete.* Studentlitteratur.

Lag om småbarnspedagogik 2018/540. (2018) Hämtat 22.8.2023 från

<https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2018/20180540>

Laxmar, K. (2022). *Socio-emotional well-being benefits of yoga for atypically developing children.* Journal of research in special educational needs. Vol.22 (2), p. 158 – 166.

https://triton.finn.fi/novia/PrimoRecord/pci.cdi_proquest_journals_2651621867?sid=3080246868

Undervisnings- och kulturministeriet. (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.* Hämtat 1.11.2023 från

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pedanet. (u.å.). *Itsesäätely.* Hämtat 1.11.2023 från

<https://peda.net/kouvola/kot/materiaalit/itses%C3%A4tely>

Pulli, E. (2017). *Liikkua, leikkiä ja luoda: Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen.* Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Razza, R., Bergen – Cico, D. & Raymond, K. (2013). *Enchancing Preschoolers' Self-Regulation Via Mindful Yoga.* Journal of Child and Family studies. Springer link. Hämtat

11.10.2023 från <https://link-springer-com.ezproxy.novia.fi/article/10.1007/s10826-013-9847-6>

Rundell, H. (u.å.). *Självreglering: Varför är självreglering hälsosamt – och hur du kan lära dig det.* Folkhälsan. Hämtat 6.11.2023 från <https://www.folkhalsan.fi/tidningen-folkhalsan/artiklar/sjalvreglering/>

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-Kustannus.

Stewart, M. & Phillips, K. (1992). *Yoga for children: simple exercises to help children grow strong and supple*. Westerns International Publishers.

Sydänliitto (u.å.). *Neuvokas perhe: Eläinjooga*. Hämtat 22.10.2023 från <https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen-ja-lepo/perheliikunta-kotona/elainjooga/>

White, L. S. (2009). *Yoga for children*. *Pediatric nursing*. Vol.35 (5). Hämtat 22.8.2023 från https://triton.fi/finna.fi/novia/PrimoRecord/pci.cdi_proquest_miscellaneous_734142107

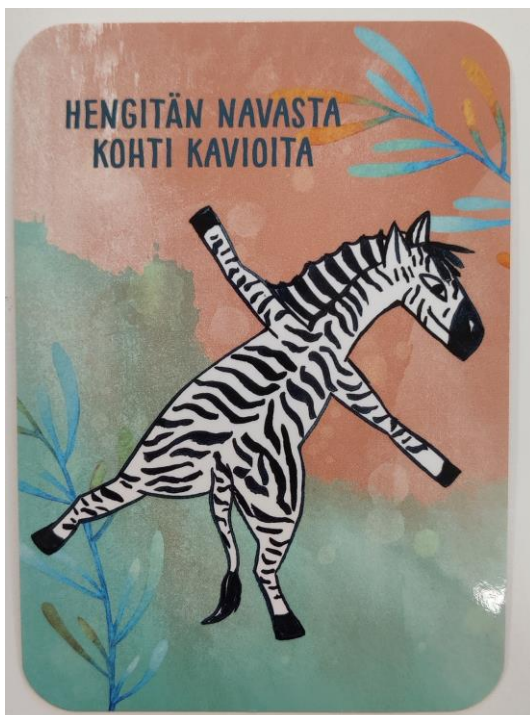
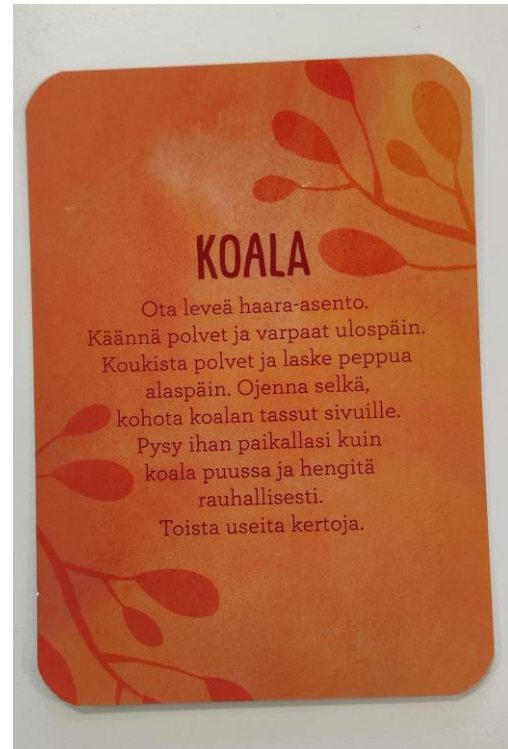
Willard, C. (2013). *Lapsen ja nuoren mieli; mindfulness-harjoituksia mielen kehittämiseen, rauhoittamiseen ja tasapainoon*. Parallax Press.

Wikström, M. (2019). *Föräldrar – hjälp barnen med självreglering*. Hem och skola. Hämtat 6.11.2023 från <https://www.hemochskola.fi/2019/11/29/foraldrar-hjalp-barnen-med-sjalvreglering/>

World Health Organization. (2022). *Physical activity*. Hämtat 1.11.2023 från <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Bilagor

Meri Mort djuryoga kort som användes under yoga aktiviteten.





AJATTELEN ASIAT TOISINPÄIN

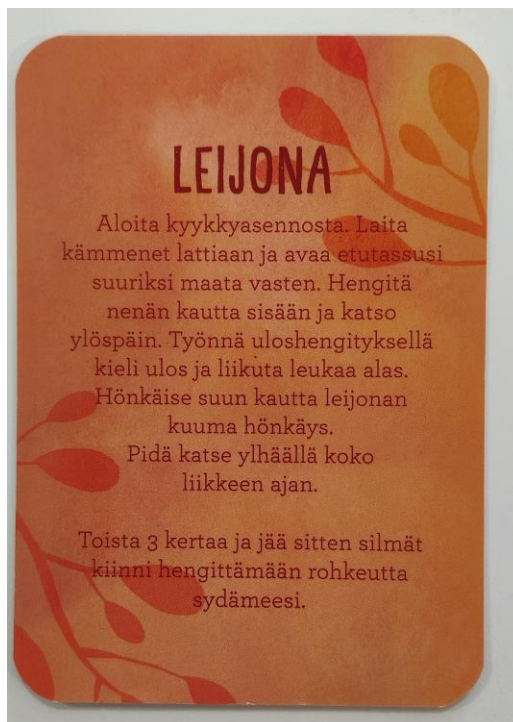


LEPAKKO

Avaa jalat leveään haara-asentoon. Tuo kädet vyötärölle. Tunne jalkapohjat tiiviisti maassa ja taivuta selkä hitaasti alaspäin. Löydä tasapaino levittämällä varpaat. Jää roikkumaan päätä ylösalaisin. Jos päälaki osuu maahan, kavenna jalkoja lähemmäs toisiaan.



OLEN
ROHKEA
KUI
LEIJONA!



LEIJONA

Aloita kyykkyasennosta. Laita kämmenet lattiaan ja avaa etutassusi suuriksi maata vasten. Hengitä nenän kautta sisään ja katso ylöspäin. Työnnä uloshengityksellä kieli ulos ja liikuta leukaa alas. Hönkäise suun kautta leijonan kuuma hönkäys. Pidä katse ylhäällä koko liikkeen ajan.

Toista 3 kertaa ja jää sitten silmät kiinni hengittämään rohkeutta sydämeesi.

