



TRONDHEIM KOMMUNE

Flerfaglig blick i barnehagen – Øyvind Kvello, 2020

Selv- og emosjonsregulering



Selvregulering – et paraplybegrep

- Selvregulering
 - Atferdsregulering, emosjonsregulering, oppmerksomhetsregulering, osv.
- Ytre regulering: barnet reguleres av andre
- Samregulering: barnet og omsorgspersoner sammen regulerer barnet
- Selvregulering
 - Overregulert
 - Normalregulert
 - Underregulert



Grunnlaget legges tidlig

- Det er innen de 3–4 første leveårene at grunnlaget for barns selvregulering i hovedsak skapes
 - Ref.: Fantuzzo et al., 2004; Nelson et al., 2007; Olson et al., 2011



Viktig for utviklingen

- Selvreguleringsferdighetene rett etter trassalderen (omkring 3-årsalderen) er regnet som en god prediktor for barnets selvregulering, psykisk helse og sosiale kompetanse – i alle fall frem til de er i ungdoms- og tidlig voksen alder
 - Ref.: Bornstein et al., 2010; Cole et al., 2003; Crockett et al., 2013; Kim-Spoon et al., 2014; Moffitt et al., 2002; Moffitt et al., 2011; Stenseng et al., 2014a



Ulike utgangspunkt

- Barn har ulikt utgangspunkt for selvregulering. De viktigste er deres:
 - Språklig kompetanse
 - IQ
 - Temperament
 - Tilknytning



(... forts.)

- Tross individuelle forskjeller i barns forutsetninger for utvikling av selvregulering, kan deres ferdigheter i hovedsak tilskrives kvaliteten på det samspillet som barnet har med foreldrene eller andre viktige omsorgspersoner
 - Ref.: Briere & Jordan, 2009; Feldman, 2007; Lengua et al., 2007; Southam-Gerow & Kendall, 2002; Sorensen, 2006



Volum!

- Det kreves mye støtte for å utvikle selvreguleringsferdigheter
 - Ref.: Graziano et al., 2010
- Derved blir det i høy grad hvor mye tid som de bruker på barna, og kvaliteten på foreldrenes egen selvregulering, som avgjør hvor godt de kan hjelpe barnet i utvikling av slike ferdigheter
 - Ref.: Hill-Soderlund et al., 2008; Mills-Koonce et al., 2007; Moore et al., 2009



Hva fremmer selvregulering?

- I hovedsak er det
 - omsorgspersonenes sensitivitet når barnet er oppbrakt (stresset), som former barns selvregulering, akkurat slik det er for utvikling av trygg tilknytning,
 - hvordan omsorgspersonene forklarer hendelser for barnet,
 - rutiner, barnet til å prøve seg ved utfordringer,
 - hjelper barnet i utvikling av gode mestringsstrategier ved å håndlede, veilede, være rollemodell, etc.
 - Ref.: Conradt & Ablow, 2010; Crockenberg & Leerkes, 2006; Crockenberg et al., 2008; Davidov & Grusec, 2006; Leerkes et al., 2009, 2012; McElwain & Booth-LaForce, 2006; Monk et al., 2010; Moutsiana et al., 2014; Leerkes et al., 2012



Hva fremmer emosjonsregulering?

- Emosjonsregulering
 - Omsorgspersonen oppdager barnets følelser
 - Omsorgspersonen forstår barnets følelser
 - Omsorgspersonen aksepterer barnets følelser
 - Omsorgspersonen benevner barnets følelser – og/eller markert speiling overfor barnet
 - Omsorgspersonen forklarer barnets følelser
 - Omsorgspersonen støtter barnet i håndtering av følelsene

• Ref.: Kvello, 2015



Noen sammenhenger

- Det viser seg at barn som karakteriseres av høy aggressivitet (gjerne kombinert med svak språklig kompetanse), ofte har en tydelig risikofaktor for at de vil utvikle svak selvregulering og mentalisering
 - Ref.: Gremillion & Martela, 2014; Olson et al., 2011; Stenseng et al., 2014a



(... forts.)

- Det er med andre ord en sterk sammenheng mellom selvregulering, kognitiv fungering og sosiale ferdigheter
 - Ref.: Berger, 2011; Matthews et al., 2009
- Barns selvregulering avhenger i betydelig grad av deres språkferdigheter
 - Ref.: Cutting & Dunn, 1999; de Rosnay et al., 2004; Sala et al., 2014



Viktigheten av å trøste

- Omsorgspersoners trøst når spedbarnet viser ubehag eller er oppbrakt, minker sannsynligheten for at barnet utvikler emosjonsreguleringsvansker og derved heller ikke internaliserende eller eksternaliserende vansker
 - Ref.: Chaplin et al., 2005; Davidov & Grusec, 2006; Leerkes et al., 2009; Spinrad et al., 2004

