



Fordypningsoppgave

VBU723 Psykososialt arbeid med barn og unge

Sjølvsregulering og moglege samanhengar med tidleg samspel og tilknytning, og medfødde faktorar

Ingrid Huse

Totalt antall sider inkludert forsiden: 33

Molde, 24.05.2018



Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none">• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. Universitets- og høgskoleloven §§4-7 og 4-8 og Forskrift om eksamen §§14 og 15.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiattrollert i Ephorus, se Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens retningslinjer for behandling av saker om fusk	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av kilder og referanser på biblioteket sine nettsider	<input checked="" type="checkbox"/>

Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Tore Andestad

Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven, §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

ja nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja nei

Er oppgaven unntatt offentlighet?

ja nei

(inneholder taushetsbelagt informasjon. Jfr. Offl. §13/Fvl. §13)

Dato: 24.05.2018

Føreord

Eg kan

*Eg skriv ikkje fint, og eg les ikkje fort,
så meg er det lett nok å terge.*

*Men gjeld det å springa av stad som ein hjort,
å dukke i elva, å klatre i berget...*

*Jau, det kan eg greie, jau, det går nok an.
Om nokon vil seie dei trur at eg kan!*

*Eg somlar og rotar, sit aldri i fred
og får aldri ferdig ei lekse.*

*Men gjeld det å lokke ei mor til å le,
ein hund til å danse, ein blom til å vekse...*

*Jau, det kan eg greie, jau, det går nok an.
Om nokon vil seie dei trur at eg kan!*

*Eg greier mest aldri å fange ein ball,
eg spring nok, men stega er tunge.*

*Men gjeld det å stelle ein hest i ein stall,
ein sjuk i ei seng og ein ørliten unge...*

*Jau, det kan eg greie, jau, det går nok an.
Om nokon vil seie dei trur at eg kan!*

Ingvar Moe

Samandrag

Bakgrunnen for val av tema er ei oppleving av at det stadig er ei auke i barn som utfordrar oss som vaksne, og som i barnehagen strevar med å meistre kvardagen sin. Dette kan handle om mange sider ved barnet si utvikling, men denne oppgåva har fokus på sjølvregulering. Problemstilling som ligg til grunn for arbeidet er

Korleis forstå omgrepet sjølvregulering, og eventuelle samanhengar dette kan ha med hhv tidleg samspel og tilknytning, og faktorar i barnet frå fødselen av?

Fokusområda er først og fremst å forstå betre kva sjølvregulering er og korleis dette vert utvikla, samt å få eit innblikk i nokre moment frå to moglege årsaksforklaringar på at barn kan streve med dette. Den eine årsaksforklaringa er knytt til tidleg samspel og tilknytning med primære omsorgsgjevarar med bakgrunn i tilknytningsteori, og den andre er knytt til eventuelle medfødde risikofaktorar, i hovudsak med autismespekterforstyrrelse som eit utgangspunkt. Barnets medfødde temperamentstrekk vert og trekt fram. Teoretisk utgangspunkt for både utval av litteratur og drøfting er i hovudsak det biopsykososiale vitskapssynet, transaksjonsmodellen, tilknytningsteori og omgrepa resiliens, risiko- og beskyttelses-faktorar. og sentrale forfattarar som er nytta er Kvello, Nordanger/Braarud, Størksen, McClelland, Hertz, samt nokre utval av kortare fagartiklar innanfor dei ulike momenta.

Det er i oppgåva gjort eit utval frå litteraturfunna som kan nyttast for å belyse hhv sjølvregulering som omgrep/fenomen, utvikling av sjølvregulering, tidleg samspel og tilknytning, og faktorar i barnet sjølv frå fødselen. Samanheng mellom sjølvregulering og hjerneutvikling er og trekt fram.

Drøftingsdel er i hovudsak bygd opp omkring tre moment; det komplekse og samansette omgrepet sjølvregulering, normalutvikling versus skeivutvikling og moment knytt til dei to årsaksforklaringane.

Innhald

1.0	Innleiing	1
1.1	Introduksjon og bakgrunn for val av tema	1
1.2	Problemstilling	1
1.3	Avgrensing, definisjonar av sentrale omgrep	2
2.0	Teoretisk referanseramme	4
2.1	Bio-psyko-sosialt vitskapssyn og transaksjonsmodellen	4
2.2	Tilknytningsteori	5
2.3	Resiliens, risiko- og beskyttelsesfaktorar	6
3.0	Metode / framgangsmåte	8
4.0	Presentasjon av resultat / funn relatert til problemstilling	9
4.1	Sjølvregrulering som omgrep og fenomen	9
4.2	Utvikling av sjølvregrulering	10
4.3	Tidleg samspel og tilknytning	11
4.4	Faktorar i barnet sjølv frå fødselen	13
5.0	Diskusjon / drøfting.....	15
5.1	Sjølvregrulering – komplekst og samansett.....	15
5.2	Normalutvikling versus skeivutvikling	16
5.3	Ulike årsaksforklaringar	18
6.0	Avslutning	23
	Litteraturliste.....	25

1.0 Innleiing

1.1 Introduksjon og bakgrunn for val av tema

Mi oppleving er at vi møter stadig fleire barn i barnehagen som utfordrar oss som vaksne, som slit med å handtere motgang, frustrasjon eller å tilpasse seg dei forventningar og krav dei vert møtt med i kvardagen. For å oppleve meistring i fellesskapet vi er ein del av, er det mange ferdigheiter og evner vi må ha. Barna må m.a. meistre å tilpasse seg til andre, rutine og system som medfører at dei ikkje alltid kan gjere akkurat slik dei vil sjølv, og dei må kunne ta omsyn til andre.

I barnehagen handlar dette om når barn ikkje rettar seg etter beskjedar om t.d. å gå i garderobe for påkledning, eller rydde leiker. Andre situasjonar kan vere å delta på felles aktivitetar, som å delta i samling/songstund, vere med i brettspillet/leiken over tid eller til det er ferdig. Vidare kan barn ha ein veremåte eller intensitet i leik, kommunikasjon og samspel som gjer andre barn utrygg eller skremt. I leiken kan barn ville bestemme, og tilpassar seg ikkje til andre sine innspel. Vi kan sjå barn som har vanskar med å handtere kjenslene sine dersom ting ikkje vert slik dei hadde tenkt. Nokre klarer ikkje å slappe av eller kvile seg til tross for at dei er sliten og trøtt. Andre reagerer/responderer med uheldige strategiar i konfliktsituasjonar. Elles handlar det om ferdigheiter som å vente på tur, dele, sette egne behov til side, vise empati og omsorg for andre m.m.

Dette er langt på veg delar av normal utvikling hos alle barn, men utfordringa oppstår når hyppigheit og intensitet er i omfang som skaper bekymring omkring barnet si utvikling, når barnet har behov for meir vaksenstøtte enn rammene eller situasjonen opnar for, eller når åtferda er u-ønska eller uakseptabel i høve barnet sin alder eller kontekst.

1.2 Problemstilling

I møte med desse barna, undrar eg stadig på kva som er årsaka til barnet si åtferd. Er det moment i barnet sjølv, eller er det noko i barnet sitt miljø og omgjevnader? Er det relasjonen mellom barna, eller mellom barn og vaksne som kan påverke dette? Ligg faktorane i relasjonen til dei vaksne i barnehagen, eller er det moment i heimen? Når er det det eine og når er det det andre, og korleis påverkar alle desse faktorane kvarandre? Ofte

sit eg med oppleving av at utfordringane ser ut til å verte forsterka og aukande, i staden for at vi klarer å snu utviklinga. Kva er det vi ikkje ser og forstår, eller ikkje klarer å møte på ein god nok måte?

Alle desse momenta kan sjåast i samband med fleire omgrep og område i barnet si utvikling og barn sitt samspel med omgjevnadene; sosial og emosjonell kompetanse, grensesetting, sjølvkontroll, sjølvhevdning, regulering, leikeferdigheiter, prososial åtferd, empati, egosentrisk, sjølvkjensle, samarbeidsvilje, sjølvstende osv. Det er m.a.o. særskilte kompleks, og for å finne nokre moglege svar avgrensar eg hovudfokuset til sjølvregulering i denne oppgåva, og tek utgangspunkt i følgjande problemstilling:

Korleis forstå omgrepet sjølvregulering, og eventuelle samanhengar dette kan ha med hhv tidleg samspel og tilknytning, og faktorar i barnet frå fødselen av?

1.3 Avgrensing, definisjonar av sentrale omgrep

Sjølvregulering kan definerast på fleire måtar, og Kvello hevdar at dette inneber ferdigheiter i å styre seg sjølv, og at det inneber

«regulering av en selv på en rekke områder, slik som atferdsregulering (styring av atferd), oppmerksomhetsregulering (også benevnt som tankeregulering, som er å styre sitt eget oppmerksomhetsfokus), emosjonsregulering (styring av følelser) osv.» (Kvello 2016 s 73).

McClelland (2017) seier at essensen i sjølv-regulering er korleis vi kan kontrollere våre tankar, kjensler og åtferd, men at det handlar om «ability to *consciously* control your thoughts, feelings and behavior». Det handlar m.a.o. om noko som er medvite. McClelland et al seier vidare at

«The theoretical concept of self-regulation refers to taking in information, weighing choice and consequences, and making adaptive choice(s) to attain a particular goal.» (McClelland et al 2015 s 7)

Dette vil seie at det handlar om å ta inn informasjon, vurdere ulike val og konsekvensar, og å gjere tilpassa val for å oppnå eit bestemt mål. McClelland et al (2015) hevdar vidare at det er generell semje om denne vide definisjonen, men at det er meir debatt omkring delmoment i dette, kva dei ulike prosessane og momenta inneber, og kva dei ulike komponentane i sjølvregulering skal kallast.

Hovudfokus i oppgåva vil vere å utvikle auka forståing for sjølve omgrepet eller fenomenet sjølvregulering, utvikling av sjølvregulering og eventuelle samanhengar med to ulike årsaksforklaringar, ein som kan seiast å dreie seg om moment i barnet sitt samspel med omgjevnadene, og ein som kan dreie seg om moment i barnet sjølv. Samspel med omgjevnadene er avgrensa til tidleg samspel med primære omsorgsevarar, og avgrensing er vidare gjort i litteratursøk med utgangspunkt i tilknytningsteori og autismspekterforstyrrelse og eventuelle koplingar mellom desse og sjølvregulering. Det er vidare gjort eit utval av dei mest sentrale momenta i dei ulike funna, og det vert ikkje uttømmmande gjort greie for alt innhaldet i artiklar og bøker som er vald ut.

2.0 Teoretisk referanseramme

2.1 Bio-psyko-sosialt vitenskapssyn og transaksjonsmodellen

Til grunn for teoretisk referanseramme leggest eit bio-psyko-sosialt vitenskapssyn og transaksjonsmodellen slik det vert framstilt med utgangspunkt i Hertz (2011), Kvello (2012,2016), Glaser (2018) og Nordanger/Braarud (2017). Transaksjonsmodellen er ifølge Kvello det som dominerer forskning i dag innanfor utviklingspsykologi, og kan sjåast på som ein «paraplyteori som favner over og binder sammen teorier» (Kvello 2012 s 62). Det sentrale i desse teoriane, er at menneske og miljø gjensidig påverkar kvarandre, og at dei beskriv dynamiske tilhøve. Kvello seier vidare at menneskesynet i transaksjonsmodellen er biopsykososialt, dvs. at «mennesket er et resultat av påvirkninger og forutsetninger med hensyn til biologi, psykologi og miljø» (Kvello 2016 s 23). Innanfor dette perspektivet er det m.a.o. ikkje eit spørsmål om det er anten arv eller miljø som kan forklare eit barns utvikling, men at det er eit både - og. (Kvello 2016, Størksen 2018, Hertz 2011) Hertz seier det slik:

«Når helheten av det biologiske, det psykologiske og det sosiale er mer enn summen av de enkelte delene, betyr det at det biologiske blir formet i det psykologiske og sosiale møtet med omgivelsene – på en slik måte at hjernen får muligheter til å utvikle seg avhengig av samspillet. Helheten skapes og utvikles på en slik måte at hjernen igjen og igjen får mulighet til å bli formet på ny nettopp gjennom møtet med omgivelsene. Genene, selve arvematerialet, uttrykker seg i kraft av de inputene som hjernen får. Omgivelsene er på denne måten med på å gjøre hjernen levende»
(Hertz 2011 s 93)

Hertz (2011) koplar vitenskapssynet til t.d. Daniel Stern og moderne utviklingspsykologisk forskning, som vektlegg at utvikling skjer gjennom konstant dialogisk samspel med omgjevnadene, og at tilknytning er eit særst viktig element i samband med utvikling og modning av hjerna.. Dette er og moment som kjem fram hos både Kvello (2016, 2012), Glaser (2018) og Nordanger/Braarud (2017). Kvello (2012) hevdar at til tross for at miljøet i transaksjonsmodellen er vidt definert, så er det i hovudsak vekt på det sosiale, eller mellommenneskelege relasjonane. Moderne tilknytningsteori er aktuelt innanfor dette

perspektivet. Glaser seier at barnet si utvikling alltid må forståast i samband med konteksten det er ein del av og at «tidlige erfaringer legger føringer for senere transaksjoner» (Glaser 2018 s 17).

Som sitatet til Hertz ovanfor viser er og vitenskapssynet sett i samband med nyare nevrovitskapleg forskning og «den plastiske og brukaravhengige hjerna» (Hertz 2011, Nordanger/Braarud 2017). Sjølv om hjerna til ein viss grad er styrt av gener og biologiske føresetnader, så kan fleire av hjerna sine nevrane mønster, strukturar og funksjonar utviklast og forsterkast gjennom samspel med omgjevnadene – hjerna er plastisk og mogleg å forandre. (Hertz 2011). At hjerna er bruksavhengig samanliknar Nordanger/Braarud med korleis musklar i kroppen vert styrka gjennom trening eller svekka gjennom understimulering, og seier at hjerna kan styrkast og utviklast gjennom stimulering, medan «nettverkene som ikke blir stimulert vil forbli underutviklet» (Nordanger/Braarud 2017 s 53). Koplingane til tilknytningsteori er viktige, då m.a. Nordanger/Braarud (2017) seier at den viktigaste stimuleringa for hjerna er den sosiale, emosjonelle, motoriske og fysiologiske stimuleringa som ligg i det dei kallar den tidlege, intuitive omsorga barnet får gode omsorgssituasjonar.

2.2 Tilknytningsteori

Moderne tilknytningsteori bygger i stor grad på Bowlby og Ainsworth. Bowlby tok ifølge Smith (2017) utgangspunkt i objektrelasjonsteori, og var samd med psykoanalytisk tenking om at det mentale livet bygger på emosjonelle erfaringar og tidlege opplevingar i barndomen. Han var oppteken av det ein kallar indre representasjonar eller indre arbeidsmodellar, korleis desse er påverka av barnet sine omsorgserfaringar og korleis dei vidare kan verke inn på sosiale relasjonar og sjølvoppfatning. Arbeidsmodellane er affektivt lada, og dei skal bidra til at barnet forstår kva som skjer mellom seg sjølv og tilknytingspersonane og bidra til at barnet skaper gode handlingsstrategiar. Det dreier seg om korleis barnet mentalt oppfatar sine omsorgspersonar og seg sjølv i relasjonen til desse, og dei indre arbeidsmodellane står for meir «generelle oppfatningar hos barnet av kva det kan forvente med hensyn til omsorgspersonens responsivitet og trygge basefunksjon under utrygge eller stressende betingelser» (Smith 2017 s 169).

Tilknytning er med utgangspunkt i Bowlby «et atferdssystem som omfatter organiseringen av nærhetssøking og de tilhørende kognitive og emosjonelle komponentene» (Smith 2017

s 140), og definerast av Ainsworth som «et varig emosjonelt bånd som forener et barn med en omsorgsperson over tid og på tvers av fysisk avstand» (Smith 2017 s 141). Tilknytning inneber at ein søker trøyst dersom ein opplever fare, og tilknytingsåtfærd vil ikkje vere aktivert heile tida. Avhengig av situasjonen og kva som er behovet eller hensiktsmessig i situasjonen kan dette slåast av og på. (Smith 2017). Tilknytingsåtfærd vert definert som den «atferden som et lite barn viser i forbindelse med atskillelse og gjenforening med en bestemt omsorgsperson, spesielt atferd som øker sannsynligheten for nærhet til denne personen» (Smith 2017 s 140).

Bowlby og Ainsworth sine teoriar kan seiast å utfylle kvarandre ifølge Smith (2017). Ainsworth gjorde fleire empiriske studie av barn si tilknytning, og var oppteken av at tryggleik i tilknytninga varierte frå individ til individ. Ho meinte tryggleiken var basert på dei tidlegare erfaringane barnet har frå samspel med omsorgspersonane, der særskilt evne til sensitivitet og respons frå foreldra er lagt vekt på. Ainsworth fann i sine studie tre hovudmønster for tilknytning; trygg (B), utrygg og unnvikande (A), utrygg og ambivalent (C). (Smith 2017). Seinare har Main mfl. sett ord på eit nytt mønster som vert kalla utrygg og desorganisert (D). Dette er ifølge Smith eit atypisk mønster der barn med dette mønsteret ser ut til å «mangle et lett synlig mål, intensjon eller forklaring» (Smith 2017 s 148), og ein kan på mange måtar seie at for barn med desorganisert tilknytning så har tilknytingsstrategiane brote saman. Smith viser vidare til at det er samanhengar mellom desorganisert tilknytning og omstende som «fysisk mishandling, foreldres emosjonelle utilgjengelighet, vanskjøtsel og seksuelle overgrep» (Smith 2017 s 148).

2.3 Resiliens, risiko- og beskyttelses-faktorar

Som nemnt er det i det dynamiske tilhøvet mellom biologi, psykologi og det sosiale at menneskeleg utvikling skjer. Omgrepa resiliens, risiko-faktorar og beskyttelses-faktorar er difor og viktig som eit teoretisk grunnlag. Barn utviklar seg med utgangspunkt i både personlege og medfødde karaktertrekk eller føresetnader og miljøtilhøve, og nokre barn får t.d. ei god utvikling trass i at dei har dårlege miljøtilhøve. Kvello seier at «Det er mye som taler for et betydelig biologisk/genetisk fundament for utvikling av høysensitivitet, eller om personer er moderat eller lite mottagelige for miljøpåvirkninger.» (Kvello 2016 s 241). Han hevdar vidare at dette kan forklare kvifor søsken utviklar seg ulikt trass i nokolunde like miljø, og at omgrepet resiliens oppstod «for å betegne at personer som opplever same omfang og alvorlighetsgrad av utfordringer, takler det på høyst ulike måter slik at det

derved får ulikt omfang» (Kvello 2016 s 241). Det er ifølge Kvello (2016) lite avklart kva prosessar som ligg i utviklinga av resiliens, korleis det fungerer ved motgang, samt at sjølve omgrepet er noko uklart. Likevel er dei fleste samd om å definere resiliens som «positive utfall, tilpasning eller barn som når utviklingsmessige milepæler til tross for at de har opplevd betydelige risikofaktorer / motgang / stress» (Kvello 2016 s 242). Det er vidare mange faktorar som bidreg til resiliens seier Kvello (2016), både medfødde personlegdomstrekk, robustheit og temperament som er ein del av det genetiske utgangspunktet, og miljøskapte tilhøve.

Risikofaktorar er «forhold som øker faren for at personer utvikler psykiske og/eller sosiale vansker», medan beskyttelses-faktorar «demper sannsynligheten for utvikling av vansker når personer er rammet av risikofaktorer» (Kvello 2016 s 246). På same måte som resiliens er og risiko- og beskyttelses-faktorar prega av både genetisk, biologisk, miljømessig og sosiale tilhøve. I samband med transaksjonsmodellen hevdar Kvello (2016) at det avgjerande for om ein utviklar vanskar er mengda av risikofaktorar meir enn typen eller kvaliteten på risikofaktoren. Han framhevar vidare at same vanske kan vere resultat av ulike tilhøve, og at same risikofaktor kan føre til ulike vanskar, men samstundes er det og slik at «visse risikofaktorer er sterkt knyttet til utvikling av spesifikke vansker, mens andre er knyttet til mange typer av lidelser» (Kvello 2016 s 246)

3.0 Metode / framgangsmåte

I startfasen gjekk eg relativt breitt til verks, og har følgd med på aktuell faglitteratur på nettsider som t.d. Utdanning.no, Barnehage.no, Foreldrekompetanse.no, Famlab.no, Utdanningsforskning.no, Læringsmiljøsenderet.no, Forebygging.no, Ungsinn.no, Tidsskrift for norsk psykologiforening. Mange artiklar og kronikkar har løfta fram aktuelle og spanande spørsmål og refleksjonar. Mykje av dette er vurdert som relevant, men med for lite teoretisk grunnlag i sjølve artikkelen til at eg kunne nytte det vidare i mitt arbeid.

Vidare har eg gjort søk både systematisk i databasar som t.d. Oria og Cochrane Library, samt direkte på nettet via google. Søk har vore gjort i fleire omgangar, i utgangspunkt med søkjeord som t.d. regulering barn, regulering barn tilknytning, regulering barn autisme, selvregulering barn, autisme children, self-regulation, attachment theory, attachment children. Utover dette har eg søkjeord som t.d. selvkontroll, mentalisering, Theory of Mind, eksekutive funksjoner, asperger syndrom vore nytta. Ein del av funna har vore relevant for problemstillinga, men likevel blitt vald bort etter kvart som eg har avgrensa og spissa dei momenta eg ville sjå nærare på. Eg har og vald bort artiklar som er eldre enn 10 år i søkeprosessen og sjekka opp ein del av søka opp mot fagfelleverderte tidsskrifter.

Fleire av søka førte til funn av relevante masteroppgåver omkring sjølvregulering, desse har m.a. belyst samanhengar mellom sjølvregulering/emosjonsregulering/sjølvkontroll og moment som kjønn, språk, samt samanhengar med relasjonar, tilknytning og meistring. Her har eg vald å sjå nærare på aktuelle forfattarar som er vist til innanfor nokre moment.

Eg har fått fleire treff på kopling i søkjeord mellom tema tilknytning/relasjon og regulering enn eg har fått på autismespekter og regulering. Derimot har det vore meir treff på koplingar mellom temaet regulering og AD/HD.

Med utgangspunkt i at søkeord i utgangspunktet var noko avgrensa til omgrepa regulering, tilknytning og autismespekter, er det rimeleg å anta at og funna mine kan vere noko avgrensa.. Eg har inntrykk av at det er mindre fagstoff tilgjengeleg på norsk enn på engelsk omkring omgrepet regulering/ sjølvregulering. Dette vil og avgrense det vidare arbeidet noko, sjølv om eg nyttar noko internasjonal litteratur.

4.0 Presentasjon av resultat / funn relatert til problemstilling

4.1 Sjølvregulering som omgrep og fenomen

Sjølv-regulering kan seiast å vere eit samle-omgrep for eit særst kompleks fenomen, og «et paraplybegrep som defineres, forstås og operasjonaliseres på ulike måter innenfor faglitteraturen» (Backer-Grøndahl og Nærde 2015 s 2) Dei hevdar at både nevrovitenskap, åtferds-genetikk, utviklingspsykologi, kognitiv psykologi og helsepsykologi er opptekne av dette, og fokuset rettar seg mot alt frå biologiske til sosiale faktorar. McClelland et al (2015) viser til at forskarar belyser dette frå ulike perspektiv.

Sjølvregulering er overlappende med fleire omgrep som t.d. eksekutive funksjoner, innsatskrevande kontroll (effortful control), viljestyrke og utsetting av behovstilfredsstillelse. I litteratur vert omgrepa verte nytta om ein annan, og ein viser til litteratur på tvers av fagdisiplinar og tradisjonar. (Backer-Grøndahl og Nærde 2015). McClelland et al (2015 s 8) listar opp variasjonar av terminologi, der t.d. termer som «executive function», «behavioral self-regulation», «temperament» er nytta i ulike fag- og forskingsfelt som overlappende eller til dels synonymt med sjølvregulering. Det visast til ulike komponentar som vektleggast innanfor omgrepa, og kva tradisjon/fagfelt som i hovudsak nyttar terminologiane. T.d. er «temperament» samankopla med «effortful control», «grit/self-control» og «conscientiousness» innanfor personlegdomspsykologi, medan «attention/switching», «working memory» og «inhibitory control» er inkludert både i «executive function» og «behavioral self-regulation». Desse to er plassert under hhv nevropsykologi og utviklingspsykologi. McClelland et al (2015) gjer greie for innhaldet og forståing av fleire av desse termene og komponentane. Omgrepet eksekutive funksjonar vert relevant vidare i oppgåva.

Eksekutive funksjonar nyttast parallelt med sjølvregulering, og omfattar evne til å «holde mentale ideer i tankene, tenke før vi handler, møte nye utfordringer, motstå fristelser og holde vedvarende fokus og oppmerksomhet på oppgaver» (Størksen 2018 s 191). McClelland et al (2015) hevdar eksekutive funksjonar er kopla til kognitive aspekt av sjølvregulering, og Garrels og Halvorsen (2015) seier dette refererer til kognitive prosessar

som vert utvikla gjennom barnehagealder, og som gjer det mogleg å ha målretta og viljestyrt åtferd. Komponentane i eksekutive funksjonar som McClelland et al (2015) viser til er i tråd med både Kvello og Størksen i høve komponentar i sjølvregulering. Kvello (2016) nyttar omgrepa arbeidshukommelse, evne i å hemme impulsar og kognitiv fleksibilitet, medan Størksen (2018) nyttar omgrepa arbeidsminne, impuls kontroll og fleksibel merksemd. McClelland (2015) seier «working memory» inneber å aktivt arbeide med og prosessere informasjon, og å halde informasjonen framme i tankane medan ein vurderer og utfører dei beste løysingane eller strategiane. «Inhibitory control» er evna til å hindre ein sterkare respons til fordel for ein svakare, men meir hensiktsmessig respons. «Attention/switching» beskriv McClelland (2015) som «attentional flexibility and control», som handlar om evna til frivillig å ha fokus på ei oppgåve og kunne skifte fokus om nødvendig. Også Garrels og Halvorsen (2015) har med arbeidsminne, impuls kontroll og kognitiv fleksibilitet som delmoment, men listar i tillegg opp igangsetting av oppgåver, sjølvmonitorering, evne til planlegging og organisering av åtferd, og effektive problemløysingsmetodar.

4.2 Utvikling av sjølvregulering

Backer-Grøndahl og Nærde (2015) hevdar det er stor variasjon i barna si evne til sjølvregulering, og at det handlar om evna til å nytte ulike delferdigheiter i sjølvregulering. Dei viser til nyare forskning og hevdar individuelle ulikskapar er avhengig av genetisk utgangspunkt, sosioøkonomiske tilhøve og barns tidlege erfaringar. Størksen (2018) framhevar at utvikling av sjølvregulering skjer gjennom eit samspel mellom genetiske føresetnader, generell biologisk utvikling og ulike miljøfaktorar. McClelland et al (2015) viser til nokre kjerneelement i utviklinga av sjølvregulering, og snakkar om ein person sin kapasitet for endring, kontekstuelle faktorar som kan påverke utviklinga, og gjensidig påverknad mellom biologi og erfaring. I høve ein person sin kapasitet for endring hevdar ein dette vert påverka av biologisk, åtferdsmessige og kontekstuelle faktorar.

Størksen (2018) seier utviklinga startar med grunnleggande biologisk sjølvregulering når barnet er nyfødd, deretter startar regulering av merksemd og emosjonell regulering i spedbarn- og småbarnsalderen, medan det i førskulealder er åtferdsmessig og deretter kognitiv sjølvregulering som er i hovudfokus. Utviklinga fortsett vidare innanfor alle område, samstundes som dei første områda dannar basis for dei neste.

Ifølge Kvello (2016) går utvikling av regulering gjennom tre fasar; ytre regulering, samregulering og sjølvregulering. Ved ytre regulering er det andre som regulerer barnet, medan samregulering kan samanliknast med Vygotskij sitt omgrep den næraste utviklingssone, der barnet ikkje klarer alt sjølv, men meistrar meir med hjelp av andre støttande personar. Han hevdar at barn frå treårsalder gradvis får reduksjon i behovet for ytre regulering. Etterkvart vert ein i stand til å regulere seg sjølv, utan hjelp frå andre. Resultatet av utvikling av sjølvregulering hevdar Kvello kan få tre utfall; underregulert, normalregulert eller over-regulert. Å vere normalregulert vil seie at ein regulerer seg som forventa ut frå alder og situasjon, og har hensiktsmessige strategiar for aktivering. Barnet vil ha behov for ferdigheiter til både å regulere seg opp og ned, samt å kunne vedlikehalde aktivering. Underregulert vil seie at ein ikkje lukkast med sjølvregulering og har umodne strategiar, medan ein som over-regulert vil stå fram som t.d. sjølvforsakande, rigid, overdrive andre-orientert osv. (Kvello 2016).

Størksen (2018) og Kvello (2016) framhevar at ikkje berre barnehagealder er viktig med omsyn til utvikling av sjølvregulering. Ungdomsalder er ein viktig periode for dette, og dette skuldast «en betydelig utviklingsspurv av prefrontal korteks i den alderen» (Kvello 2016 s 75). Milne (2013) viser til Fjell som seier at modning av særskilte område i hjerna og nervebaner mellom desse er sentral i utviklinga av sjølvregulering. Fjell mfl. seier vidare at «The anterior cingulate cortex is implied as a critical region for executive attention, cognitive control, and self-regulation» (Fjell et al 2012 s 4). Den fremre cingulum korteks, som er ein del av prefrontal korteks, er altså eit særleg kritisk område i samband med evne til sjølvregulering. Også Størksen (2018), Backer-Grøndahl og Nærde (2015), Garrels og Halvorsen (2015) og Nordanger/Braarud (2017) trekker fram samhengane mellom sjølvregulering eller eksekutive funksjonar og prefrontal korteks og hjerneutvikling.

4.3 Tidleg samspel og tilknyting

Det vert hevda at «barn er utstyrt med et visst potensial til slik selvregulering, og disse ferdighetene modnes og utvikles over tid». (Backer-Grøndahl og Nærde 2015 s 2), men at det ikkje utviklast automatisk som følgje av kognitiv og motorisk modning. Særleg framhevar dei barna sine erfaringar heime, og at barn utviklar meir effektive strategiar for sjølvregulering dersom omsorga har vore prega av kjenslemessig nærleik, sensitivitet og positiv kontroll. McClelland (2015) seier forskarar har identifisert sensitive periodar i

tidleg barndom for utvikling av sjølv-regulering, og Kvello hevdar at «tross individuelle forskjeller i barns forutsetninger for utvikling av selvregulering kan deres ferdigheter i hovedsak tilskrives kvaliteten på det samspillet som barnet har med andre, spesielt foreldrene eller andre viktige omsorgspersoner» (Kvello 2016 s 76). Størksen hevdar at sjølvregulering er noko alle barn utviklar gjennom normal utvikling, men at ein med godt oppvekstmiljø vil gje «særleg god selvregulering og dermed mulighet til å være pilot i eget liv» (Størksen 2018 s 191)

Nordanger/Braarud legg særleg vekt på omgrepa reguleringsstøtte og samregulering i samband med barn si utvikling av sjølvregulering og hevdar at «tilstandsregulering er grunnleggande for all menneskeleg aktivitet» (Nordanger/Braarud 2017 s 40).

Omsorgsgjevar si reguleringsstøtte og samregulering når barn ikkje er i det dei kallar optimal aktivering er det som er avgjerande for at barnet sjølv skal utvikle gode og hensiktsmessige strategiar i høve sjølvregulering og gode indre arbeidsmodellar. «Relasjon og regulering er slik sett nært knyttet sammen, fordi barn ikke kan hente ut reguleringsstøtte uten å være i relasjon til en som er tryggere, klokere og sterkere enn dem selv» (Nordanger/Braarud 2017 s 37). Vidare beskriv dei korleis alle desse erfaringane barnet gjer seg med å få god reguleringsstøtte frå omsorgsgjevar kan sjåast som nevralt byggesteinar i «utviklingen av barnets indre arbeidsmodeller for hvordan det kan regulere seg alene og i samspill med andre» (Nordanger/Braarud 2017 s 65).

Nordanger/Braarud (2017) er særskilt opptekne av regulering som nøkkelmoment innanfor traume psykologi, og knyt dette til utviklingstraume. Dei beskriv korleis traumatisk stress som følgje av vald, overgrep og omsorgssvikt kan påverke det dei kallar hjerna sitt alarmsystem, og vidare at når dette koplaster saman med sviktande reguleringsstøtte i omsorga kan dette resultere i eit utviklingstraume. Dei hevdar vidare at «de nevrobiologiske implikasjonene av utviklingstraumer samsvarer med vår definisjon: De gjenspeiler en hjerne som har fått for mye av det negative og for lite av det positive» (Nordanger/Braarud 2017 s 75).

Kvello (2016) beskriv korleis sjølvregulering oftast kan sjåast i samband med dei fire ulike tilknytingsmønstra. Ved trygg tilknytning (B) nyttar ein refleksive og kognitive meistringsstrategiar, og vil vere karakterisert av normal regulering, medan ein ved unnvikande (A) oftast er over-regulert. Ambivalent tilknytingsmønster (C) fører oftast til

at ein er emosjonell i fungering og er prega av under-regulering. Desorganisert mønster (D) hevdar Kvello kan føre til både over- og underregulering, og at det kan vere berre den eine eller ein kombinasjon av begge to. Årsaksforklaringane til desorganisert tilknytning har hos Kvello fleire fellestrekk med det som Nordanger/Braarud (2017) legg til grunn for utviklingstraume.

4.4 Faktorar i barnet sjølv frå fødselen

McClelland et al (2015) trekker fram medfødde temperamentstrekk som døme på biologisk faktor som kan ha samanheng med sjølvregulering. Kvello framhevar temperamentstrekk som t.d. «sterk reaksjonsstyrke, hang til sensasjonssøking, lav frustrasjonsterskel, høyt aktivitetsnivå, skyhet og tydelige tendenser til sosial tilbaketrekking osv.» (Kvello 2016 s 75), og hevdar dette kan auke risikoen for svak emosjonsregulering.

Fjell et al (2012) seier fleire nevropsykologiske tilstander og vanskar er relatert til vanskar med sjølvregulering og merksemd, og at strukturelle ulikskapar i prefrontal korteks er knytt til ulike psykopatologiske tilstandar, slik som t.d. ADHD og åtferdsvanskar. Dei hevdar at det ser ut til å vere samanheng mellom hjerneområda som involverer hhv kognitiv kontroll og reguleringsvanskar

Autisme, også kalla autismespekterforstyrrelse (ASD), vert av Kvello (2016) lista opp som risikofaktor på lik linje med ADD / hyperkinesi / ADHD. ASD omfattar ei rekke diagnosar som har avvik i gjensidig sosialt samspel, kommunikasjonsmønster og stereotyp og repetitivt åtferdsmønster. (Sponheim og Gjevik 2016). ASD er omtalt som ei gruppe nevrouviklingsforstyrrelser (Garrels og Halvorsen 2015), og at det primært er ein kognitiv svikt, der ein vil ha vanskar med t.d. prosessuell tenking, heilskapsoppfatning, dele merksemd med andre, samt tolke andre sine tankar, kjensler og intensjonar (Kaland 2009). Vanskar med gjensidige samtalar, nonverbal kommunikasjon, sosiale kodar og ta andre sitt perspektiv vert og trekt fram (Garrels og Halvorsen 2015).

At ASD har eit biologisk/genetisk utgangspunkt vert trekt fram av Sponheim og Gjevik (2016), Stokke (2011), Kaland (2009) og Garrels og Halvorsen (2015). Stokke (2011) hevdar det er semje om at det er ein tidleg utviklingsforstyrrelse som inneber dysfunksjon i sentralnervesystemet, og at « psykologiske eller sosiale stressorer ikke forårsaker ASD, men at tilstanden sannsynligvis skyldes et heterogent sett av biologiske faktorer, og det er

en klar genetisk komponent i tilstandene» (Stokke 2011 s 2) Ho hevdar det er semje om at det ikkje er noko funksjon som årsaksforklaring for ASD i foreldre sin åtferd.

ASD inneber kognitiv svikt, og Garrels og Halvorsen (2015) hevdar at sidan utfordringane i kvardagen vert så store er det kort veg til det dei kallar kognitiv overbelastning. Dei hevdar det gjennom nyare forskning er påvist at menneske med ASD har atypiske kommunikasjonsbaner mellom ulike delar av hjerna og at personar med ASD kan ha ulik kognitiv profil, og at dette «avspeiler en underliggende nevrobiologisk variasjon til symptomuttrykk og utviklingsforløp» (Garrels og Halvorsen 2015 s 39). Med bakgrunn i dei kognitive vanskane vert det framheva av fleire eksekutive vanskar er eit trekk ved ASD, og eksekutive funksjonsvanskar er ifølge Garrels og Halvorsen «funnet å samvariere med autismesyntomer» (Garrels og Halvorsen 2015 s 39). Vidare hevdar dei at det særskilt er innanfor kognitiv fleksibilitet og evne til planlegging og organisering av åtferd som er påviste vanskar med menneske med ASD. Også Martinsen et al (2016) hevdar at det er samanhengar mellom ASD og reguleringsvanskar og seier at «mange mennesker med ASD misliker å bli satt krav til, og direkte dirigeringer og ordrer fører ofte til vegring, fortvilelse, stress og konflikter. En tredjedel av ASD-befolkningen unnviker krav» (Martinsen et al 2016 s 61)

5.0 Diskusjon / drøfting

5.1 Sjølvregulering – komplekst og samansett

På mange måtar er omgrepet sjølvregulering eit folkeleg, men og misoppfatta og snevert omgrep tenker eg. Det er lett å knytte det berre til impuls kontroll, disiplin og det å vere lydig og gjere som ein får beskjed om, kanskje både for folk flest og for fagfolk både i og utanfor barnehagen. På eit nivå kan ein seie at omgrepet er sjølvforklarande, og det er lett å forstå m.a. Kvello (2016) sin definisjon om at det dreier seg om evne til å regulere seg sjølv i høve åtferd, merksemd og emosjonar. Men denne definisjonen bidreg etter mitt syn ikkje til å forstå kor komplekst og samansett dette fenomenet er. I tråd med transaksjonsmodellen er og konteksten og miljøet dette skjer i eit viktig moment.

Rammeplan for barnehagen nyttar ikkje sjølvregulering som omgrep, men seier m.a. at «Barnehagen skal bidra til at barna får forståing for og sluttar opp om demokratiske verdiar og normer som ligger til grunn for det samfunnet vi har i dag» (Rammeplan for barnehager 2017 s 9). Det å delta i eit demokrati eller eit fellesskap inneber å tilpasse seg til dette fellesskapet og til ein stor grad å innpasse seg til felles normer og verdiar. Vidare står det i rammeplan om livsmeistring at «Barnehagen skal være ein trygg og utfordrande stad der barna kan prøve ut ulike sider ved samspel, fellesskap og vennskap. Barna skal få støtte til å mestre motgang, handtere utfordringar og bli kjende med egne og andre sine kjensler». (Rammeplan for barnehager s 11) Sjølvregulering i barnehagen handlar m.a.o. om å kunne justere emosjonar, merksemd og åtferd tilstrekkeleg til at ein meistrar å tilpasse seg og delta i positiv og utviklande samhandling med dei andre i barnehagen. Størksen og Lunde seier det slik: «Gjennom hele livet er vi avhengig av å kunne styre oss selv mot våre egne mål og/eller tilpasse oss innen en bestemt sosial kontekst. Vi må kunne styre både handlinger, tanker og følelser for å kunne ivareta oss selv og fungere sammen med andre» (Lunde/Størksen 2014 s 40).

Til forskjell frå Kvello meiner eg McClelland et al (2017) i større grad gjennom sin definisjon bidreg til ei viktig nyansering. For det første viser dei til at dette ikkje berre er eit omgrep, men eit teoretisk konsept eller det eg vil kalle eit fenomen. Definisjonen viser og at det handlar om ein prosess og ikkje berre ein ferdigheit, ved at ein både tek inn informasjon, vurderer denne og så tek medvite val for å oppnå noko.

Kanskje kan ein med utgangspunkt i dette hevde at omgrepet sjølvregulering er eit lite tenleg omgrep for å forstå denne kompleksiteten?

Som vist til finnast det mange overlappende omgrep innanfor ulike fagfelt, m.a. eksekutive funksjonar som kanskje kan vere eit vanskelegare og mindre sjølvforklarande omgrep, men samstundes opnar blikket for det meir komplekse. Sjølv om både Kvello og Størksen trekker fram delferdigheiter i sjølvregulering, kan det verke som det i litteraturen raskare og meir tydeleg vert trekt samanhangar mellom omgrepet eksekutive funksjonar og t.d. det kognitive aspektet. Dette har sjølvst og samanhang med kva fagtradisjon dei ulike omgrepa vert nytta innanfor, og kva type moment som vektleggast.

For å forstå sjølvregulering vil det difor vere viktig å sette seg inn i fleire av omgrepa som nyttast parallelt, og, kanskje avhengig av kva ein ønskjer å studere meir inngåande, bryte det ned i mindre delkomponentar eller delferdigheiter. T.d. vil det kunne vere situasjonar i barnehagekvardagen der vi ser at barn slit med sjølvregulering i garderobesituasjonen, og ved å nytte delmomenta arbeidsminne, impuls kontroll og fleksibel merksemd i observasjonane våre av denne situasjonen, kan vi i større grad finne svar på kva som gjer at dette vert utfordrande akkurat for dette barnet i akkurat denne situasjonen. Kanskje er ein av delferdigheitene svakare enn dei andre; er det t.d. det å avslutte leiken for å endre merksemda til noko anna som er vanskeleg, å huske at han skal på toalettet før han begynner å kle på, eller er det å stoppe seg sjølv frå dytte til ein anna som kom i vegen? Ved å bryte det ned til desse delmomenta vil ein i større grad både finne fleire svar og kunne gje tilpassa og meir effektfull reguleringsstøtte i den aktuelle situasjonen. I tillegg til desse tre hovudelementa som dei fleste viser til i funna eg har gjort, meiner eg og igangsetting av oppgåver, evne til å planlegge og organisere åtferd, effektive problemløysingsmetodar som Garrels og Halvorsen (2015) viser til er nyttige operasjoniseringar for å forstå barna sine eventuelle vanskar med sjølvregulering.

5.2 Normalutvikling versus skeivutvikling

Kompleksiteten vert ikkje mindre når ein går vidare inn i teori omkring utvikling av sjølvregulering. Alle funna eg har gjort her kan seiast å vere i tråd med teoretisk referanseramme, og støttar opp under både transaksjonsmodellen og det biopsykososiale menneskesynet. Fleire er inne på det ein kan kalle ei rekkefølge i utviklinga, samt viser til

ulike område for utviklinga, og nokre meir konkrete moment for t.d. forventa åtferd og reguleringsevne i ulike aldrar, men det er likevel relativt lite av denne type konkretisering.

Funna belyser utvikling av sjølvregulering ut frå perspektiv både på normalutvikling og det ein kan kalle ei skeivutvikling, men samstundes er det og her kontekstavhengig. Det Kvello (2016) beskriv som hhv normal-regulert, over- eller under-regulert er ikkje konkretisert, men settast i samband med forventningar frå miljøet rundt i høve barnet sin alder og kontekst. Kva vil det då seie å vere normal-regulert? Eg tenker dette vil kunne vere skilnad på avhengig av kven barnet har rundt seg og kva kultur eller miljø barnet er ein del av. Det kulturelle perspektivet vert trekt fram i faglitteraturen både knytt til tilknytningsteori og sjølvregulering, men eg tenker skilnadene mellom dei einskilde av oss er vel så viktig når ein skal vurdere kor vidt eit barn har vanskar med regulering eller ikkje. T.d. kan det innanfor ei personalgruppe i ein barnehage vere stor skilnad på kva vi forventar av barna, kor vi legg rammene, og når vi tenker at barna skal meistre ein situasjon utan vaksenstøtte. Eg tenker og kva som vert vurdert som normal-regulert må sjåast i samband med den barnegruppa barnet er ein del av. Er det t.d. eit barn som strevar med meistring av impulskontroll, så vil dette barnet sine vanskar fort kunne verte forverra jo fleire andre barn som og strevar med dette. Om eit barn er normal-regulert kan altså ikkje berre vurderast ut frå det einskilde barnet.

Det er ikkje berre andre barn eller vaksne som vil kunne påverke eit barn si utvikling av sjølvregulering og kor vidt vi oppfattar barnet som normal-regulert eller ikkje. Også systemet barnet er ein del av spelar ei viktig rolle. Å vere eit barn i barnehagen krev etter mitt skjønn meir av barnet, eller kanskje krev andre ferdigheiter av barnet enn det å vere heime med familien. Ikkje berre mellommenneskeleg slik som nemnt ovanfor, men fordi eit system som barnehagen må ha fleire rammer og strammare organisering i kvardagen. Kan det tenkast at dette går på bekostning av den frie leiken? Og kan det tenkast at systemet i seg sjølv krev evner og ferdigheiter av barna som dei ikkje er klar for? Mykje av litteraturen knytt til sjølvregulering vert sett i samband med seinare akademisk utvikling og det å vere skuleklar, m.a. er mykje av Størksen sitt materiale knytt til Soleklar-prosjektet ved Læringsmiljøsenteret. Om ein ser dette opp mot samfunnsdebatten omkring skulestart for 6-åringar og evaluering av dette, kan ein kanskje stille spørsmål om barnehage og skule har lukkast i å gjere dette på gode måtar. Gjer vi dei rette grepa i skule og barnehage for å skape livsmeistring på lang sikt, eller er vi for opptekne av at barn skal

vere skuleklar i ei for snever betydning, slik at vi mister andre viktige utviklingsprosessar? Sonja Kibsgaard seier det slik: «Dagens barnehage blir stadig mer lærings- og utdanningsrettet. Dette rammer leken. Den skal brukes for å nå andre mål.» (Kibsgaard 2018 s 353), og vidare hevdar ho at sterkare vaksenstyring kan resultere i at barna sin eigen kreativitet og fantasi kjem i skuggen. Maren Ørjasæter Aaland kommenterte det omlag slik ved eit regionalt nettverksmøte; «I tråd med rammeplanen skal vi bidra til å gjere barna klar for skulen, men bør vi ikkje og stille spørsmål om skulen er barneklar?» Vi bør difor gjere kritiske vurderingar også omkring spørsmålet om barnehagen reelt sett er «barneklar», og kontinuerleg stille spørsmål ved våre egne vurderingar omkring barna si evne til sjølvregulering i tråd med heile situasjonen rundt barnet.

Eit anna moment knytt til dette er og modellen for toleransevindauget av Siegel. Kvello sine beskrivingar av normal-, over- og under-regulert meiner eg kan få eit utvida perspektiv og forståing om ein koplpar desse to saman. Også Nordanger/Braarud (2017) tek utgangspunkt i Siegel sin modell, og det er ein modell som illustrerer at vi alle har ei optimal sone for aktivering. I denne sona er vi i ein tilstand der vi er passande aktivert, regulert, våken og merksam på omgjevnadene, og det er her vi har den mest optimale læringstilstanden hevdar Nordanger/Braarud (2017). Vidare viser modellen at ein over og under denne sona kan vere i ein tilstand som vert kalla hhv hyperaktivering og hypoaktivering. Når vi er over toleransegrensa (hyperaktivering) er vi over-aktivert, altså vi har eit energinivå, aktivitetsnivå eller stressnivå som er for høgt. Under grensa (hypoaktivering) har vi motsett eit for lavt energi- og aktiveringsnivå. Begge desse tilstandane gjer oss mindre i stand til å vere merksam på omgjevnadene, men på ulike måtar. Det er særskilt år barnet er over eller under dette toleransevindauget at det har behov for samregulering og reguleringsstøtte. Om vi både har fokus på reguleringsnivået, aktivitetsnivået og merksemda til barnet i dei ulike situasjonane tenker eg dette gjev oss gode moglegheiter for å vere støttande omsorgspersonar.

5.3 Ulike årsaksforklaringar

Når det gjeld eventuelle årsaksforklaringar på både sterk og svak reguleringsevne, er også dette biletet komplekst og mangesidig. Mitt litteratursøk har vore avgrensa til hhv tilknytning med primære omsorgsgjevarar og moglege medfødde faktorar, og dette vil prege funna. Alle funna er i tråd med det biopsykososiale vitskapssynet og transaksjonsmodellen, men kva faktorar i dette som er vekta mest er meir ulikt slik eg ser det.

Funna viser mange samanhengar mellom sjølvregulering og både tilknytningsteori og eventuelle risikofaktorar i barnet frå fødselen av. Særskilt Stokke (2011), Kvello (2016) og Nordanger/Braarud (2017) er i tråd med tilknytningsteori, og ser på sjølvregulering, eller snarare vanskar med sjølvregulering, knytt til situasjonar der barnet ikkje har fått trygge tilknytingsmønster. Også her kan det vere noko overlappande omgrep, t.d. har Stokke i sin artikkel sett på reaktiv tilknytingsforstyrrelse, medan Nordanger/Braarud snakkar om utviklingstraume. Desse to handlar mykje om det same, og kan seiast å ha same årsaksforklaring sidan begge to knyter dette til omsorgssvikt, vald og overgrep. Dette er det same som Kvello beskriv i desorganisert tilknytingsmønster. Om ein derimot går til rettleiar frå BUP, står det her ikkje fast i diagnosekriteria at det må vere snakk om omsorgssvikt. «Tilknytningsforstyrrelser har kommet inn i diagnosesystemet uavhengig av tilknytningsteori og kunnskap om hvordan forskjellige tilknytningsstrategier evalueres og kategoriseres» (Wilkinson 2017). Dei forklarar dette vidare med at åtferd ikkje er konstant men at den overordna strategien varer over lengre tid og etter kvart vert integrert i personlegdomen, og hevdar at det på grunn av dette ikkje vil vere ein-til-ein samheng mellom ein bestemt åtferd i diagnosen og tilknytingsstrategiar.

McClelland et al (2017) trekker og fram at det tidlege samspelet er viktig og i stor grad avgjerande for vidare utvikling, men deira perspektiv er likevel ikkje direkte kopla mot tilknytningsteori, men har eit meir relasjonelt perspektiv. Det same gjeld Størksen (2018), som snakkar meir om oppvekstmiljøet, men og Kvello (2016) nemner at andre omsorgspersonar enn foreldre er viktige. Ein kan kanskje argumentere for at dette inneber eit noko meir utviklingsoptimistisk syn enn det tradisjonell tilknytningsteori har gjort. Den sterke vektlegginga på det tidlege samspelet kan i visse høve gje inntrykk av at utviklinga på mange måtar er «forsegla», at dersom barnet har fått eit dårleg utgangspunkt så vil det føre til skeivutvikling. Dette vil i så fall i all hovudsak vere eit misforstått inntrykk, då Bowlby sjølv, ifølge Smith (2017), la stor vekt på at tilknytning ikkje berre er basert på kvaliteten av den tidlege omsorga, men og på individet sine seinare relasjonserfaringar. Dette kjem og fram i mykje av litteraturen, og dei fleste legg vekt på at barn som strevar på bakgrunn av tilknytning vil få ei betring dersom omsorgsmiljøet vert betra. Det er altså ikkje slik at manglar i den tidlege omsorga automatisk fører til ei dårlegare utvikling av sjølvregulering, og motsett kan ikkje tidleg trygg tilknytning «oppfattes som en form for vaksinerer med livsvarig virkning, uavhengig av hva som måtte skje senere i livet.»

(Smith 2017 s 164). I tillegg vil det og vere viktig å ha med forståinga av resiliens i dette. Som nemnt tidlegare er det ikkje typen risikofaktor i seg sjølv som er avgjerande, men mengda av desse.

Eit moment som ikkje er belyst i særleg grad gjennom den litteraturen eg har studert er samanhengane mellom omgrepa indre arbeidsmodellar og hhv arbeidsminne, fleksibel merksemd og impuls kontroll. Med bakgrunn i dei sterke samanhengane mellom tilknytning og sjølvregulering som litteraturen viser til, er det rimeleg å anta at også her er sterke samanhengar. Omgrepa viser i stor grad til ulike sider slik eg ser det. Indre arbeidsmodellar handlar om dei oppfatningane ein har av seg sjølv i relasjon til andre og har eit sterkare affektivt fokus, medan komponentane i sjølvregulering er meir kognitive. Backer-Grøndahl og Nærde viser her til nyare forskning på bakgrunn av marshmallows-testen. Dei viser til ein studie der ein manipulerte med føresetnadene slik at ikkje alle barna i testen hadde grunn til å stole på forsøksleiaren og seier at «resultatene indikerte at barna som spiste marsmallowen med en gang og dermed viste dårlig selvkontroll, nettopp var de som hadde erfart at det forsøkslederen fortalte, ikke stemte» (Backer-Grøndahl og Nærde 2015 s 3). Det er m.a.o. grunn til å tru at det nettopp er samanheng mellom dei indre arbeidsmodellane, oppfatningane av tillit, tryggleik og relasjon til den vaksne og sjølvregulering og delkomponentane her. Det er og dette momentet Nordanger/Braarud trekker fram når dei snakkar om omgrepa reguleringsstøtte og samregulering, og Smith seier at «En tilknytningsperson kan formidle trygghet når et barn står overfor dagligdagse utfordringer, fungere som en trygg hamn når det er utsatt for stress eller trusler og gi støtte for selvregulering når barnet befinner seg i vanskelige situasjoner» (Smith 2017 s 141)

På den andre sida viser og mange funn at vanskar med sjølvregulering kan ha samanheng med medfødde faktorar. Dei medfødde faktorane kan ha både direkte og indirekte samanheng tenker eg. T.d. vil medfødde karaktertrekk som temperament kunne påverke tilknytning og relasjon til dei primære omsorgsgjevarane. Det vil ofte krevje meir av foreldre dersom barnet er prega av t.d. lav frustrasjonssterkel, høgt aktivitetsnivå eller sterk reaksjonsstyrke. Kvello beskriv at dette skuldast at ekstreme temperamenstrekk gjerne fører til ekstreme reaksjonar og lite fleksibilitet i reaksjonsform og seier at «omsorgspersoner kan inngå i kamper med barnet som ikke fører fram, presse og stresse barnet, trekke seg unna og avvise barnet» (Kvello 2016 s 75). Dette vil altså vere ein meir indirekte samanheng med sjølvregulering, fordi det ikkje er dei medfødde karaktertrekka i

seg sjølv som kan seiast å vere årsaksforklaring, men samspelet med omgjevnadene som oppstår på bakgrunn av desse medfødde karaktertrekka.

Meir direkte samanheng får dei medfødde faktorane når det er snakk om nevropsykologiske tilstander. Her vil sjølv utgangspunktet barnet har vere eit anna, og dette vil då påverke korleis barnet utviklar seg vidare. Den biologiske faktoren vert sterkt framheva her, og det kan sjå ut til at ikkje all litteraturen er like klart innanfor eit biopsykososialt vitskapssyn. Samstundes trekker fleire fram både moment omkring særskilte varierande funksjonsform frå person til person med autisme, men og at den einkilde vil ha ulik kapasitet og funksjonsevne frå dag til dag. Dette vil då ha betydning for korleis miljøet rundt må legge til rette. Dei medfødde faktorane kan altså vere ein risikofaktor i seg sjølv ut frå hovuddelen av funna eg har gjort.

Begge desse årsaksforklaringane i høve eventuelle vanskar med sjølvregulering kan med utgangspunkt i dette vere aktuelle, og dei kan på same tid både utfylle og motseie kvarandre. På den eine sida har ein funn som legg sterk vekt på tilknytingsmønster, og ein kan med utgangspunkt i litteraturen få inntrykk av at det er dette som er det mest avgjerande for utvikling av sjølvregulering, medan ein på den andre sida har medfødde faktorar som vert sett på som risikofaktorar og årsak til at barnet har utfordringar. Her vert det interessant å sjå dette opp mot det som kanskje er det eine verkeleg samanfallande momentet i funna eg har gjort. Begge årsaksforklaringane legg stor vekt på korleis sjølvregulering heng saman med område i hjerna og utvikling av hjerna. Dei framhevar her at dette er eit relativt fersk forskingsområde, og at ein har for lite studie på dette. Det er likevel nok funn til at ein kan seie at samanhengane er der, og her kan ein og finne sjølv essensen i det biopsykososiale vitskapssynet og transaksjonsmodellen. Nok ein gong er det og det komplekse og samansette ved fenomenet sjølvregulering som trer fram. For det er både eit faktum at barn kan fødst med eit anna sett med føresetnader enn eit anna, og at alle barn vert påverka av det tidlege samspelet og omgjevnadene. Kvello (2016) hevdar at det klassiske spørsmålet om «Født slik eller blitt slik?» er passé med utgangspunkt i transaksjonsmodellen, og at det alltid vil vere eit både – og. Kanskje bør vi difor til ein viss grad skifte fokus frå årsaksforklaringar til å ta utgangspunkt i den brukaravhengige og plastiske hjerna. I staden for å leite etter berre årsak, som vi kanskje ikkje vil få fullgode svar på, må vi sette inn «støtet» på å observere og konkretisere kva det er barna strevar med og kva som er deira utgangspunkt her og no. Ved å plukke omgrepa sjølvregulering

og eksekutive funksjonar enno meir frå kvarandre får vi kanskje auge på kva det er dei treng vår støtte og hjelp til, og slik kan vi bidra til at hjerna sitt reguleringsystem som Nordanger/Braarud (2017) kallar det får utvikle seg og modnast. Det skal rett nok ifølge Hertz (2011) særskilte miljømessige erfaringar til for å kunne skape markant nevrobiologisk endring, men han legg til grunn at til tross for føresetnadene, så er den plastiske hjerna eit kjenneteikn for alle barn. Han snakkar vidare om å sjå etter dei uante utviklingsmoglegheitene, sjølv om dette ikkje betyr at det er uendelege moglegheiter.

6.0 Avslutning

I denne fordjupingsoppgåva har eg både prøvd å auke eigen kompetanse omkring omgrepet sjølvregulering, samt undersøkje meir omkring to moglege årsakforklaringar til at barn kan streve med dette. Arbeidet har vore spennande og lærerikt, men og til tider utfordrande og frustrerande, kanskje fordi eg stadig oppdaga nye sider ved sjølve omgrepet, og stadig nye vinklingar og kunnskapsfelt som kunne vere spennande å undersøkje. Det er mykje som kunne vore tatt med i ei oppgåve om sjølvregulering, og mange spennande samanhengar å utforske vidare.

Oppsummert kan ein seie at sjølvregulering er eit komplekst og samansett fenomen, og inneheld langt fleire moment enn ein kanskje ser for seg. Det er sentralt å både studere overlappande omgrep og alle delmomenta innanfor desse for å få betre kompetanse og kunnskap. Vi må kontinuerleg vurdere både utviklinga og forventningane omkring sjølvregulering i samband med omgjevnadene, systemet og miljøet rundt, slik at ein kan arbeide i tråd med biopsykososialt vitskapssyn og transaksjonsmodellen. Eit særst sentralt moment er at barn vil ha ulike føresetnader, og ein må legge vekt på å finne barna der dei er, og bygge vidare på dei styrker og utviklingsmoglegheitene som kvart einskild barn har. Moment som i utgangspunktet er knytt til traumepsykologi og traumebevisst omsorg, vil og ha overføringsverdi til barn som har ei normalutvikling på området.

Toleransevindauget, samregulering og reguleringsstøtte, hjerna sitt alarm- og reguleringsystem er alle gode modellar og omgrep som kan nyttast i vårt møte med barna i barnehagen. Vidare er det og viktig å ikkje trekke forhasta konklusjonar på årsakforklaringar, då det i mange høve kan komme til uttrykk som like symptom, men med ulik bakgrunn. Å observere og undersøkje eventuelle utfordringar frå fleire perspektiv vil gje fleire moglegheiter til å ta dei rette grepa.

Framover vert det spennande å følgje utviklinga innanfor hjerneforskning. Epigenetikk har eg ikkje gått nærare inn på i oppgåva, men dette vil vere viktig framover, idet vi vil få meir forskning på korleis vårt genetiske utgangspunkt er og korleis genmaterialet vårt kan påverkast og endrast som følgje av miljø og omsorg.

Andre moment eg og ville sett meir på er knytt til tilhøvet mellom institusjonane og heimen. Hertz snakkar om at barna er utsett for ei dobbel-sosialisering, og kanskje har vi

ikkje heilt funne dei rette svara på korleis vi saman tek ansvar for barna si utvikling, og kanskje er det andre krav til oss vaksne i dag med bakgrunn i at dagens samfunn er langt meir komplekst og prega av mangfald, og krev stadig høgare grad av refleksivitet. Vi må her undersøkje korleis dette eventuelt påverkar både foreldrerolla og rolla som profesjonell yrkesutøvar.

Avslutningsvis vil eg peike på at det uavhengig av vanskar og årsaker, så vil det likevel vere avgjerande kva grunnhaldning vi møter barna med. Om vi skal verte i stand til å møte dei på gode måtar som opnar for deira uante moglegheiter må vi ha ei forståing av at dette handlar om meir enn det ein på folkemunne kan høyre omtalt som «uoppdragne» eller «grenselause» barn, og vi må alltid leite etter det som ligg bak barnet sin åtferd, både i eit omsorgs- og eit meistringsperspektiv. Eit sitat frå ein profilm frå RVTS sør seier dette på ein god måte; «Det finnes ikke barn som er vanskelig. Men det finnes barn som har det vanskelig».

Litteraturliste

Backer-Grøndahl, Agathe og Nærde, Ane 2015: *Den viktige og vanskelige selvreguleringen hos barn*. Psykologtidsskriftet.no. Lest 28.01.18.

<http://www.psykologtidsskriftet.no/pdf/2015/497-503.pdf>

Fjell, A.M., Walhovd, K. B., Brown, T. T., Kuperman, J. M., Chung, Y., Hagler jr., D. J., Venkatraman, V., Roddey, J. C., Erhart, M., McCabe, C., Akshoomoff, N., Amaral, D. G., Bloss, C. S., Libiger, O., Darst, B. F., Schork, N. J., Casey, B. J., Chang, L., Ernst, T. M., Gruen, J. R., Kaufmann, W. E., Kenet, T., Frazier, J., Murray, S. S., Sowell, E. R., Zijl, P. V., Mostofsky, S., Jernigan, T. L., & Dale, A. M. (2012) *Multimodal imaging of the self-regulating developing brain*. Pnas.org. Lest 10.02.18

<http://www.pnas.org/content/pnas/109/48/19620.full.pdf>

Garrels, Veerle og Halvorsen, Marianne 2015: *Vil ikke eller kan ikke. Om eksekutive vansker og kognitiv overbelastning hos elever med autismespekterforstyrrelser*

Utdanningsnytt.no. Lest april 2018 <https://www.utdanningsnytt.no/globalassets/filer/pdf-av-spesialpedagogikk/2015/spesialpedagogikk-6-2015.pdf>

Glaser, Vibeke 2018 «Grunnlaget for barns utvikling». I *Utvikling, lek og læring i barnehagen. Forskning og praksis*, red. V. Glaser, I. Størksen og M.B. Drugli, 11-25
Bergen. Vigmostad & Bjørke AS Fagbokforlaget. 2.utgave

Hertz, Søren 2011: *Barne- og ungdomspsykiatri. Nye perspektiver og uante muligheter*. Oslo. Gyldendal norsk forlag

Kaland, Nils 2009: *Angst og affektive lidelser ved autismespektertilstander*.

Psykologtidsskriftet.no. Lest mars 2018

http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=75731&a=2

Kibsgaard Sonja 2018. «Den livsviktige leken» I *Utvikling, lek og læring i barnehagen. Forskning og praksis*, red. V. Glaser, I. Størksen og M.B. Drugli, 352-367. Bergen. Vigmostad & Bjørke AS Fagbokforlaget. 2.utgave

Kvello, Øyvind. 2016: *Barn i risiko – Skadelige omsorgssituasjoner*. Oslo. Gyldendal Norsk Forlag AS, 2.utgave

Kvello, Øyvind 2012 «Transaksjonsmodellen» I *Oppvekstmiljø og sosialisering*. red. Øyvind Kvello, 62-85. Oslo. Gyldendal Norsk Forlag AS

Lunde, Svanaug og Størksen, Ingunn 2014: *Snart førsteklassing. Med sosial kompetanse i ranselen*. Oslo. PEDLEX Norsk skoleinformasjon

Martinsen, Harald, Storvik Sylvi, Kleven Ellen, Nærland Terje, Hildebrand Katrine og Olsen, Kathrin 2016: *Mennesker med autismepekterforstyrrelser. Utfordringer i tiltak og behandling*. Oslo. Gyldendal Norsk forlag AS

McClelland, Megan, 2017: *The importance of Self-Regulation for Short-and Long-Term Success*» Universitetet i Stavanger, uis.no. Gjeste forelesing, sett 28.04.18.

[http://www.uis.no/forskning/barnehage/agderprosjektet/betydningen-av-selvregulering-hos-barn-article104820-14131.html#getArticleUrl\(\)](http://www.uis.no/forskning/barnehage/agderprosjektet/betydningen-av-selvregulering-hos-barn-article104820-14131.html#getArticleUrl()):

McClelland, Megan M, Geldhof, G.John, Cameron, Claire E., Wankless, Shannon B 2015: *Development and Self-Regulation*. Lest 01.05.18 Wiley Online Library.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/9781118963418.childpsy114>

Milde, Svein Harald 2013: *Koblet selvkontroll til hjerneutvikling*. UiO.no. Lest 10.02.18

<http://www.sv.uio.no/psi/forskning/grupper/lcbc/aktuelle-saker/impulskontroll-hjerneutvikling.html>

Nordanger, Dag Øystein og Braarud, Hanne Cecilie. 2017: *Utviklingstraumer: Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*» Bergen. Vigmostad & Bjørke AS.

Fagbokforlaget

Smith, Lars 2017. «Tilknytning, teori og forskning» I *Oppvekst og psykologisk utvikling. Innføring i psykologiske perspektiver*. red. Liv Mette Gulbrandsen, 139-179 Oslo.

Universitetsforlaget. 2.utgave

Sponheim, E og Gjevik, E 2016: *Gjennomgripende Utviklingsforstyrrelser (Autismespekterforstyrrelser)* Legeforeningen.no. Lest 10.05.18

<http://legeforeningen.no/Fagmed/Norsk-barne--og-ungdomspsykiatrisk-forening/Faglig-veileder-for-barne-og-ungdomspsykiatri/Del-2/f-84-gjennomgripende-utviklingsforstyrrelser-autismespekterforstyrrelser/>

Stokke, Gunn 2011: *Differensialdiagnostiske kriterier for autismespekterforstyrrelse og tilknytningsforstyrrelse*. Psykologtidsskriftet.no Lest april 2018

<http://www.psykologtidsskriftet.no/pdf/2011/529-534.pdf>

Størksen, Ingunn 2018. «Selvregulering». I *Utvikling, lek og læring i barnehagen. Forsking og praksis*, Glaser, V, Størksen, I og Drugli, M.B (red), 189-203. Bergen. Vigmostad & Bjørke AS Fagbokforlaget. 2.utgave

Utdanningsdirektoratet 2017: *Rammeplan for barnehagen*. Trykt utgåve

Wilkinson, Simon 2017. *Tilknytningsforstyrrelser* Legeforeningen.no. Lest 10.05.18

<http://legeforeningen.no/Fagmed/Norsk-barne--og-ungdomspsykiatrisk-forening/Faglig-veileder-for-barne-og-ungdomspsykiatri/Del-2/f-941-2-tilknytningsforstyrrelser/>

Profilfilm RVTS sør. Sett februar 2018

<http://sor.rvts.no/no/nyhetsarkiv/2015/2+nye+profilfilmer.9UFRDKXP.ips.html#.WpFCSOdGIPY>