

Denna film är producerad med stöd från Utbildningsstyrelsen



Filmen är en del av fortbildningen

***Full av känslor – en fortbildningshelhet i att öka  
kunnande inom socioemotionell utveckling och  
stödandet av den i småbarnspedagogiken***

förverkligad av



# Reglering av känslor

Noora Lohi

[noora.lohi@arcada.fi](mailto:noora.lohi@arcada.fi)

# Reglering av känslor

Vad?

- Vår förmåga att påverka
  - vad vi känner
  - hur länge känslan varar
  - hur stark den är
    - (Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiser 2000)

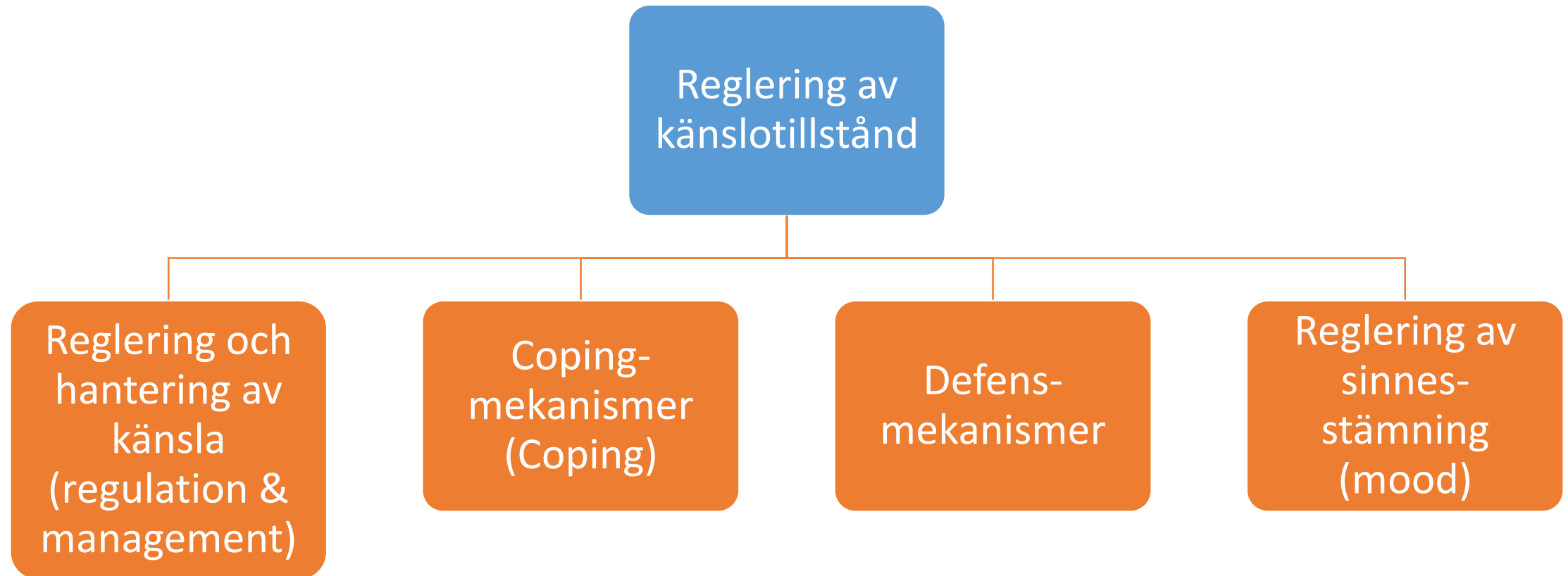
Varför?

- Vi försöker uppnå inre balans (homeostas).
- Reglera förhållandet mellan "negativa" & "positiva" känslor.
- Lindra belastande känslor, så vi kan känna välbefinnande, glädje, tillfredsställelse
  - (Kokkonen, 2017)

# Reglering av känslor har samband med

- Psykiskt välmående, funtionsförmåga och balanserat känsloliv
- De individer som är duktiga på att reglera söker också hjälp
- Mer positiva känslor, mindre depression och ångest
- Bättre prestationer
- Mänskorelationer (vänskap och parförhållande) Lycka och längd!
- Positiv kunskap om oss själva, självkänedom,

# Reglering av känslor och syskonbegrepp

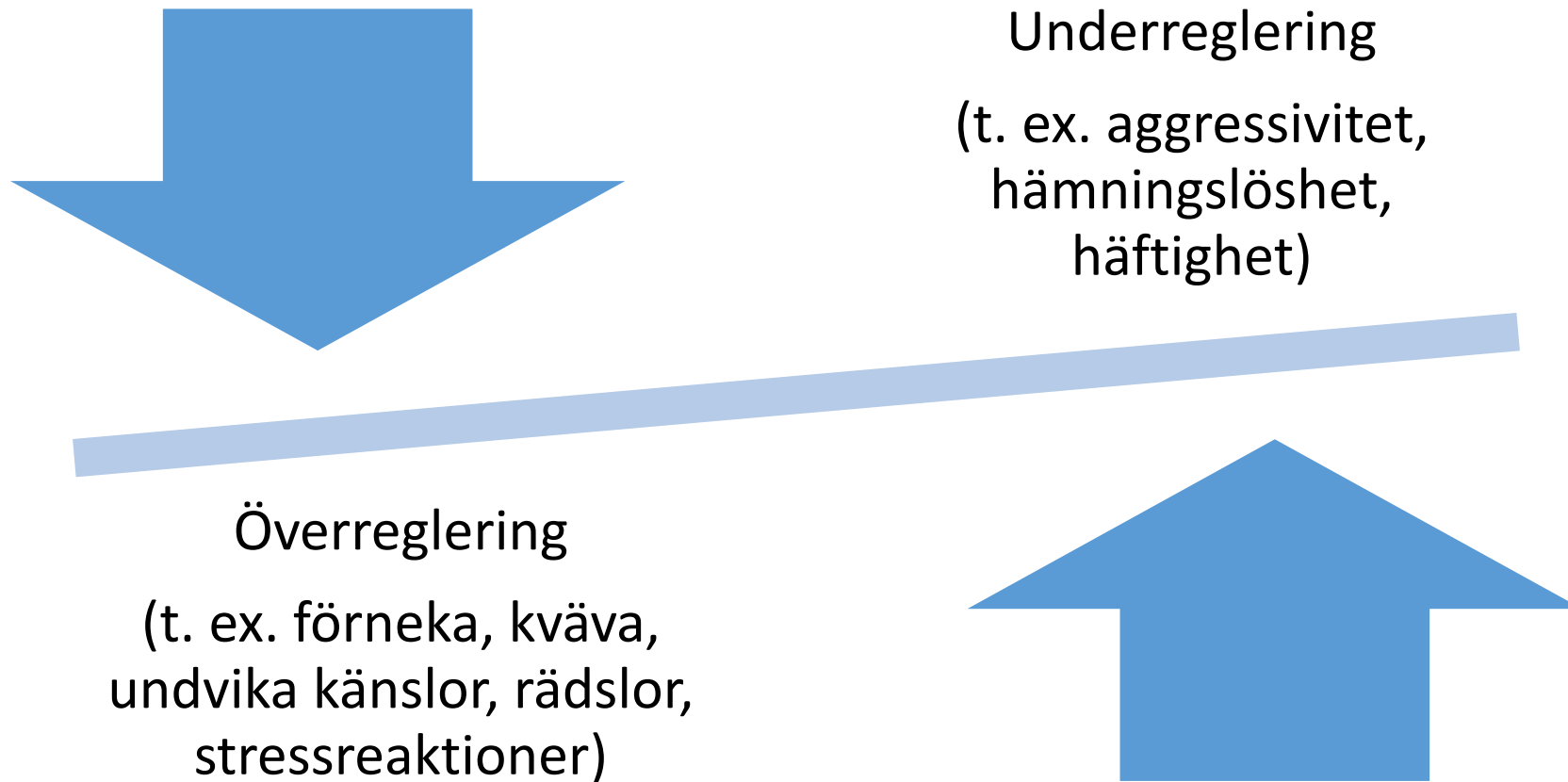


# Problem med reglering av känslor (emotion dysregulation)

- Vi kan inte alltid noggrant
  - avgöra hur vi känner
  - vilken känsla vi efterstavar
  - hur mycket de skiljer sig
- Vi litar inte på att vi kan reglera våra känslor och att de kan regleras
- Vi vet kan inte
  - välja rätt sätt att reglera
  - göra det i rätt tid
  - byta till ett mer effektivt sätt

(Webb, Gallo, Miles, Gollwitzer & Sheeran, 2012)

# Problem i känsloreglering





# Vi kan hjälpa andra reglera sina känslor

## **Medvetet**

- Vi gråter inte för att minska andras sorg
- Vi visar inte vår glädje över att vinna för att den som förlorat inte ska ta illa upp

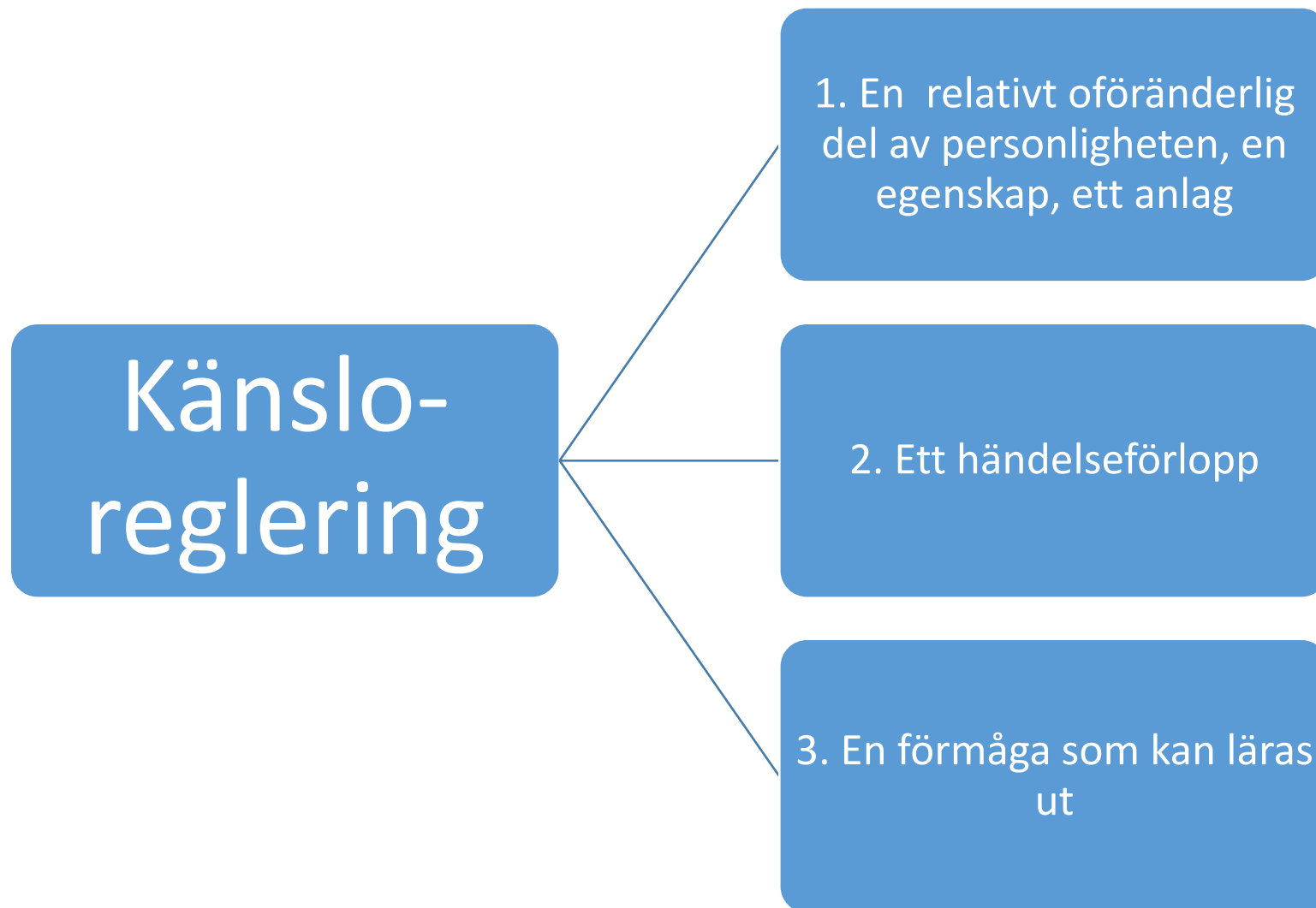
## **Omedvetet**

- Vi härmar andras miner, kroppsställningar...

## **Aktiv positiv påverkan**

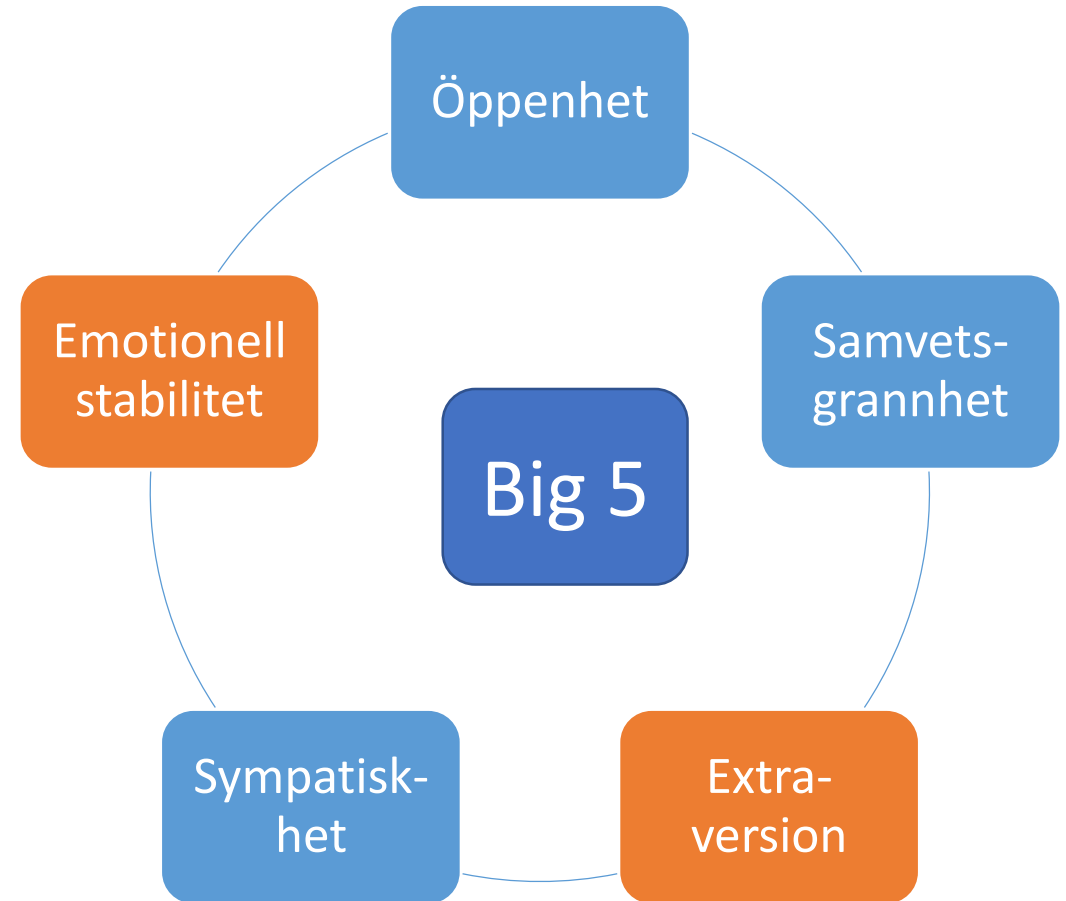
- Hjälpa fokusera på något annat
- Lyfta upp positiva synpunkter
- Påminna om framgångar
- Humor
- Beröring
- ...

# Tre förhållningssätt till känsloreglering

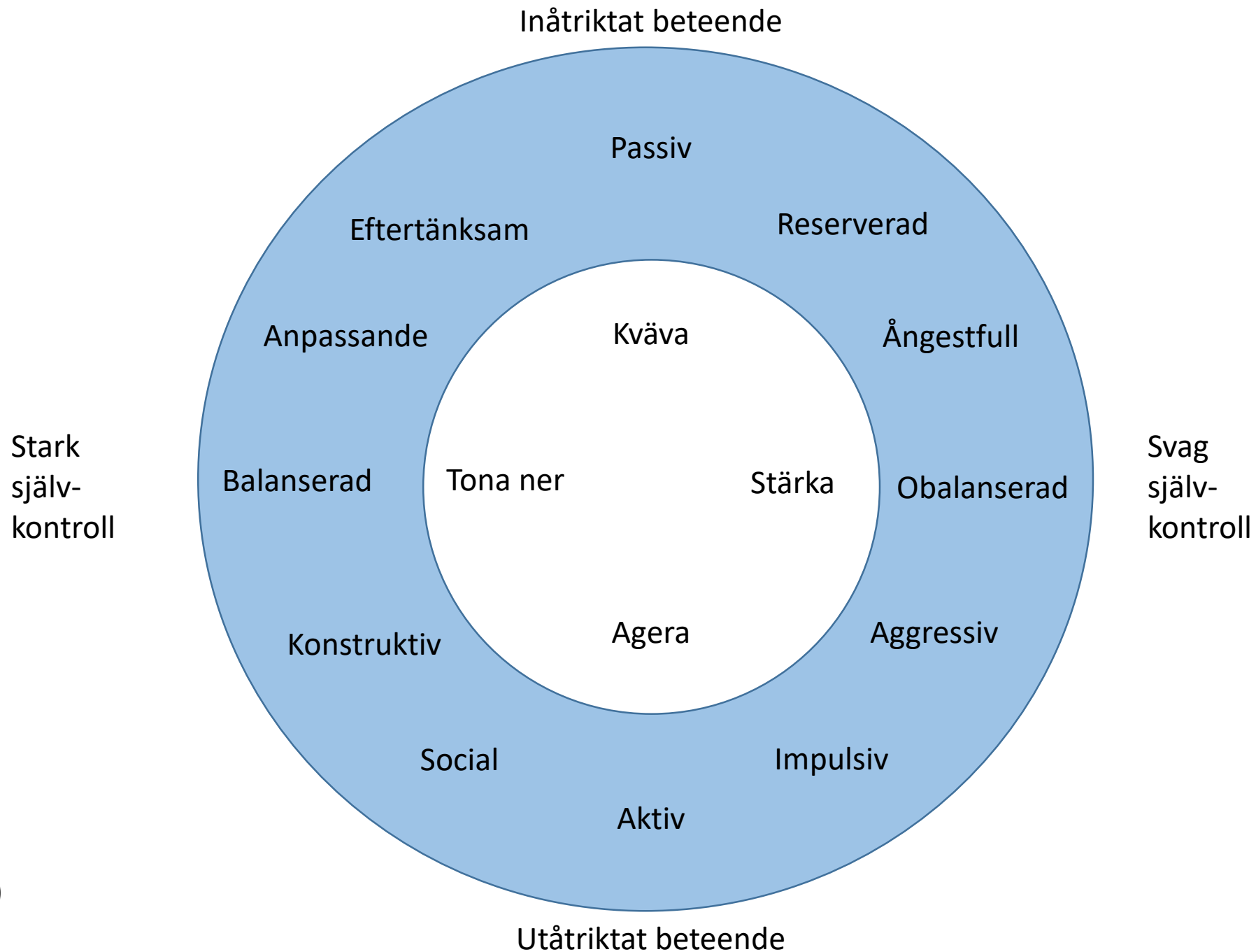


# 1. Känsloreglering som en relativt oföränderlig del av personligheten, en egenskap, ett anlag

- En del av den emotionella intelligensen
- Biologiskt betingat, 40 % genetiskt betingat



# Modell för reglering av känslor och beteende



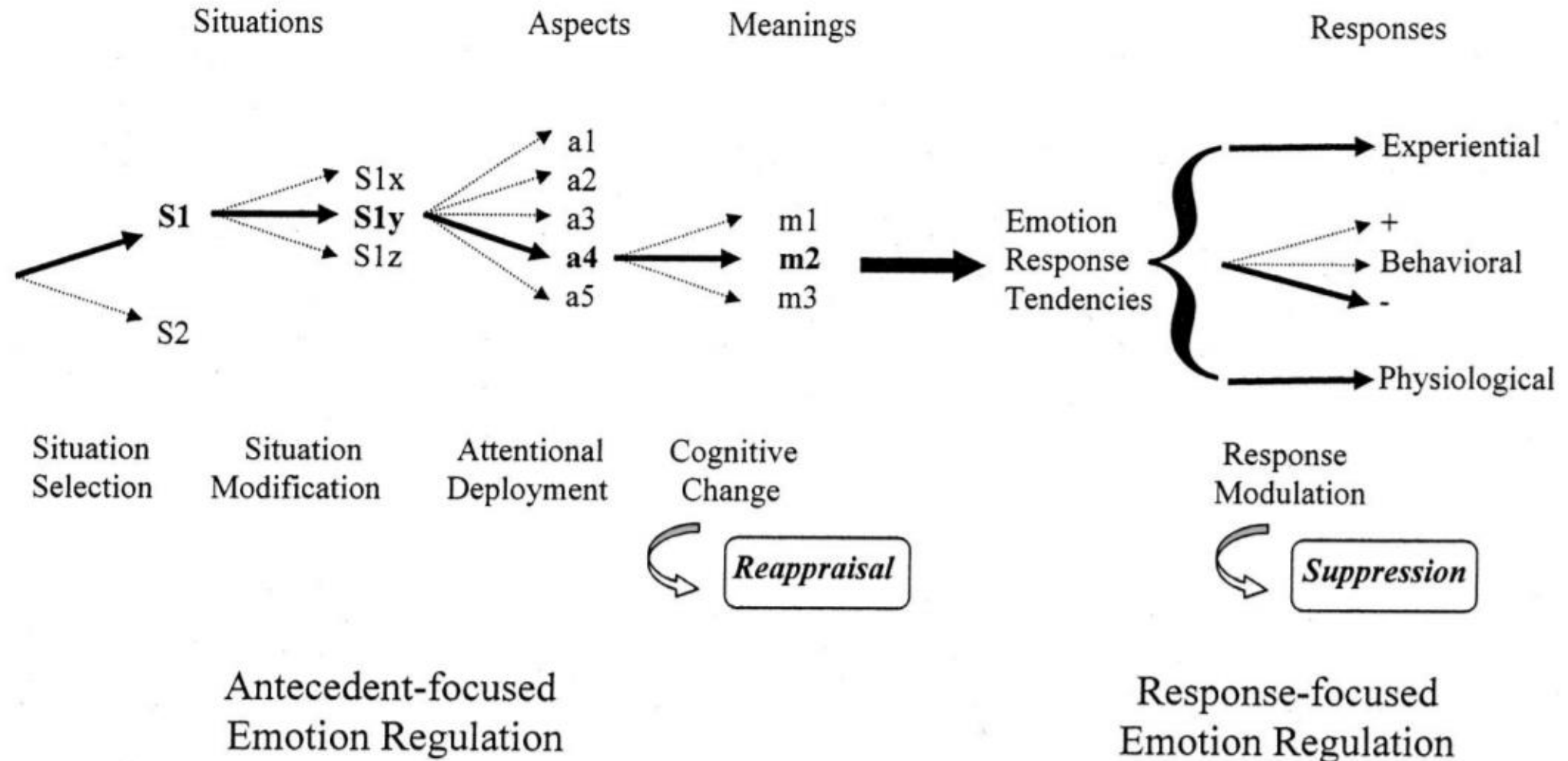
(Pulkkinen, 1995, övers. Lohi)

## 2. Känsloreglering som ett händelseförlopp

- Känslor kan regleras i olika skeden av processen, förbyggande (situationsbunden reglering) och när reaktionen är på (reaktionsbunden reglering)
- Vi försöker undvika känslan genom de situationsbundna medlen, men om känslan trots våra försök uppstår använder vi reaktionsbundna medlen

Reglering kräver mindre energi, ju tidigare det sker!

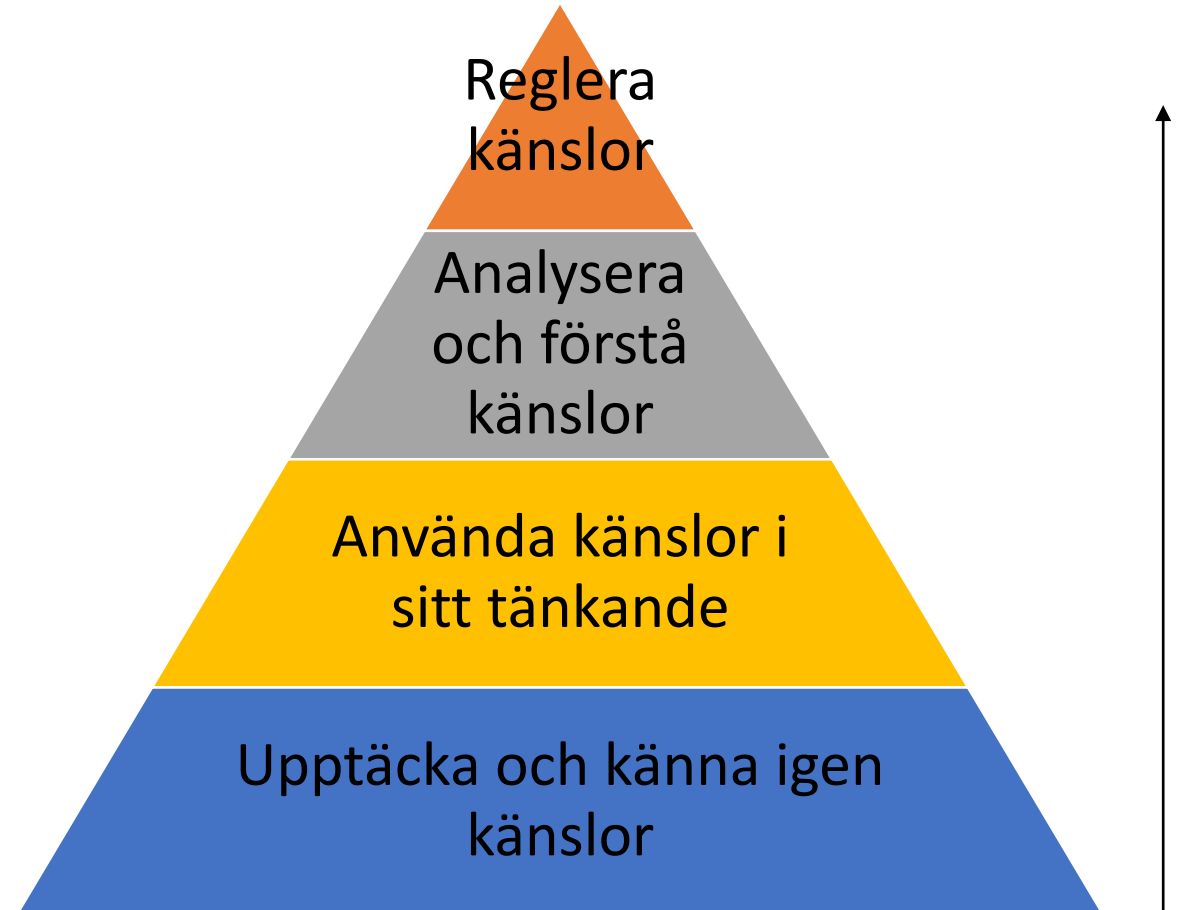
# Processmodell för känsloreglering av Gross



# 3. Känsloreglering som en förmåga som kan läras ut

Emotionell intelligens (Mayer & Salovey 1990)

- Består av följande förmågor och färdigheter kopplade till dem
- Hierarkiskt formad, de undre förmågorna är förutsättningar för de övre



Begrepp	Centrala kunskaper	Exempel på färdigheter
Emotionell intelligens (Mayer & Salovey, 1997)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Upptäcka och känna igen känslor</li> <li>2. Använda känslor i sitt tänkande</li> <li>3. Analysera och förstå känslor</li> <li>4. Reglera känslor</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Känna igen egna och andras känslor</li> <li>• Kunna uttrycka känslor och behov</li> <li>• Känslor som stöd för tankeprocesser</li> <li>• Känslor som hjälp i problemlösning</li> <li>• Öppenhet för känslor</li> <li>• Reflektiv observation av egna känslor</li> <li>• Reglering av egna och andras känslor på ett positivt sätt</li> </ul>
Emotionell kompetens (Saarni, 2000)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Medvetenhet om egna känslor</li> <li>2. Iaktta andras känslor</li> <li>3. Användning av kulturellt passande känslordförråd</li> <li>4. Empatisk och sympatisk hållning till andras känslor</li> <li>5. Åtskilja känsloupplevelse och känsloreaktion</li> <li>6. Förmåga att påverka intensitet och varaktighet av negativa känslor</li> <li>7. Medvetenhet om hur uttryck av känslor påverkar mänskorelationer</li> <li>8. Känsla av känslokompetens</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medvetenhet om att man kan erfara flera känslor på en gång</li> <li>• Förståelse för känslouttrycken påverkan på andra människor</li> <li>• Förståelse över att relationer kan vara symmetriska eller ickesymmetriska</li> </ul>



# Källor:

- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of personality and social psychology*, 78(1), 136–157. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.1.136>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 3–24). The Guilford Press.
- John, O.P., & Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72 6, 1301-33.
- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito* (3., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saarni, C. (2000). *Emotional competence: A developmental perspective*. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (p. 68–91). Jossey-Bass.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (p. 3–34). Basic Books.
- Webb, T. L., Gallo, I. S., Miles, E., Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2012). Effective regulation of affect: An action control perspective on emotion regulation. *European Review of Social Psychology*, 23(1), 143–186. <https://doi.org/10.1080/10463283.2012.718134>