

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaalian koulutusohjelma
Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö
2015

Pauliina Järvenpää & Saara Granberg

ITSESÄÄTELYTAITOJEN KEHITYKSEN TUKEMINEN VARHAISLAPSUUDESSA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

Marraskuu 2015 | 55 + 27

Johanna Gadd

Pauliina Järvenpää & Saara Granberg

ITSESÄÄTELYTAITOJEN KEHITYKSEN TUKEMINEN VARHAISLAPSUUDESSA

Kehittämishankkeena tuotettiin käsikirja lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemiseen kotona ja varhaiskasvatuksessa. Lapsen itsesäätelytaidot ovat tärkeä osa lapsen sosiaalista ja kognitiivista kehitystä. Lapsen itsesäätelyn vaikeudet näkyvät erityisesti ryhmätoiminnassa ja vaikuttavat lapsen hyvinvointiin läpi elämän. Oppimis- ja käyttäytymisvaikeuksien yleistyessä aihe on ajankohtainen. Itsesäätelytaitojen tukemisessa varhaislapsuudessa on tärkeää kodin ja varhaiskasvatuksen yhtenäiset toimintatavat.

Lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen ymmärrystä tarvitaan erilaisissa toimintaympäristöissä, joissa työskennellään lasten parissa. Itsesäätelytaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa ensisijaisen kasvattajan kanssa. Pohja hyvälle itsesäätelykyvyllä syntyy turvallisen kiintymyssuhteen kautta. Keskeistä itsesäätelyn kehityksessä ovat yksilön myötäsyntyyiset ominaisuudet ja reagointitapaukset sekä tarve ymmärtää, jäsentää ja hallita ympäristöään sekä itseään. Itsesäätelytaitojen kehitykseen vaikuttavat myös ympäristön palaute sekä aktiivinen, sosiaalinen toiminta.

Itsesäätelytaitojen tukemisesta hyötyvät kasvattajat sekä erityisesti lapsi itse. Tukemalla lapsen itsesäätelytaitoja parannetaan lapsen kykyä toimia ryhmässä, tunnistaa ja käsitellä omia tunteita sekä ylläpitää myönteistä mielialaa. Nämä taidot lisäävät lapsen hyvinvointia sekä auttavat selviytymään elämän eri tilanteissa.

Kehittämishankkeen toiminnallinen osuus toteutettiin Suikkilanseudun päivähoitoyksikössä vuonna 2015. Toiminnallinen osuus koostui lapsiryhmässä toimimisesta, lasten havainnoinnista sekä itsesäätelytaitoja tukevien toiminnallisten harjoitteiden käytännön toteuttamisesta. Teoreettinen viitekehys koostuu julkaistun tiedon lisäksi varhaiskasvatuksen erityisopettajan haastattelusta sekä kahden koulutuksen materiaaleista. Tuotoksena toteutettu käsikirja on suunniteltu lisäämään tietoutta itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisesta kotona ja varhaiskasvatuksessa. Käsikirja koostuu teoriaosuudesta, toimintaohjeista sekä varhaiskasvatusikäisille soveltuvista harjoitteista ja leikeistä. Lisäksi pohdimme hankkeen hyödynnettävyyttä itsearviointiin ja saadun palautteen avulla.

ASIASANAT:

Itsesäätely, tunnesäätely, inhibitio, kiintymyssuhde, sosiaalinen kompetenssi, sisäinen puhe, kognitiiviset taidot.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of social services | Child, youth and familywork

November 2015 | 55 + 27

Johanna Gadd

Pauliina Järvenpää & Saara Granberg

SUPPORTING DEVELOPMENT OF SELF-REGULATION IN EARLY CHILDHOOD

Development project produces a manual which is made to enhance knowledge in development of child's self-regulation skills. Self-regulation skills in childhood are an important part for one's social and cognitive skills. Undeveloped self-regulation skills impair behavior in early childhood education. Self-regulation is a current topic among education. In enhancing self-regulation skills co-operation among parents and pedagogues is essential.

The manual is utilized in various operational environment with children. Well-functioning self-regulation is based on intense interaction and safe attachment in early childhood. In self-regulation development is one's character, reaction tendencies, understanding and controlling one's environment and oneself are vital. In child's behavior is affected by one's self-esteem and feedback of the environment and child's social behavior.

By supporting children's self-regulation skills pedagogue can help a child function with other children. A child with well-functioning self-regulation skills is more capable recognizing and controlling emotions and help maintaining a positive mood. Well-functioning self-regulation skills increases child's welfare and helps to survive in life.

Manual contains theory and practice to support one's self-regulation skills. The manual is designed to integrate educational methods. Theoretical frame of references is combined of analysis literature, interview of special education teacher and two instructions. The manual is developed in co-operation with daycare center in Suikkila, Turku in 2015. Development project is based on observing children while working in the group of children aged 0-3 and 3-6.

KEYWORDS:

Self-regulation, emotional regulation, inhibition, attachment, social competence, internal speech, cognitive skills.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämishankkeen määritelmä	8
2.2 Kehittämishankkeen aihe, toimintaympäristö ja tarve	8
2.3 Kehittämishankkeen kehittämistehtävä, kehittämismenetelmät ja tavoitteet	10
3 ITSESÄÄTELYTAIDOT	13
3.1 Itsesäätelytaitojen määritelmä	13
3.2 Itsesäätelytaitojen kehittyminen varhaislapsuudessa	14
3.3 Itsesäätelytaitojen häiriöt ja niiden vaikutukset lapseen	19
4 ITSESÄÄTELYTAITOIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	23
4.1 Itsesäätelytaitojen biologinen perusta	23
4.2 Ympäristön ja kognitiivisten taitojen vaikutukset lapsen itsesäätelykyvyn kehitykseen	24
4.3 Lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteen vaikutus lapsen itsesäätelyyn	28
5 LAPSEN ITSESÄÄTELYTAITOJEN TUKEMINEN	32
5.1 Lapsen itsesäätelytaitoja tukeva toiminta	32
5.2 Lapsen itsesäätelytaitojen tukeminen kotona	33
5.3 Lapsen itsesäätelytaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa	38
6 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS	43
6.1 Kehittämishankkeen prosessin eteneminen	43
6.2 Kehittämishankkeen tuotoksen muodostuminen, käytettävyys ja hyödynnettävyys	44
7 POHDINTA JA ARVIOINTI KEHITTÄMISHANKKEESTA	47
7.1 Kehittämishankkeen arviointi ja saatu palaute	47
7.2 Kehittämishankkeen aikana nousseet pohdinnat	48
LÄHTEET	51

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake vanhemmille.

Liite 2. Varhaiskasvatuksen erityisopettaja, Kirsti Vuorela-Sillanpäälle tehdyn haastattelun runko.

Liite 3. Kehittämishankkeen prosessikuvaus.

Liite 4. Kehittämishankkeen tuotos.

1 JOHDANTO

Lasten itsesäätelytaidot ovat viime aikoina nousseet ajankohtaiseksi puheenaiheeksi varhaiskasvatuksessa. Itsesäätelytaidot ovat hitaasti kehittyviä kognitiivisia taitoja, jotka vaikuttavat merkittävästi sosiaaliseen kompetenssiin, koulumenestykseen sekä hyvinvointiin läpi elämän. Vastasyntyneellä vauvalla ei varsinaisesti ole vielä itsesäätelytaitoja, vaan hän oppii niitä vuorovaikutuksessa ensisijaisen kasvattajan ja muun ympäristön kautta. Häiriöt itsesäätelyssä voivat olla joko neurologisen poikkeaman aiheuttamia tai epäsuotuisan kasvatuksen ja kasvuympäristön seurausta.

Varhaiskasvatuksessa lapsi toimii vuorovaikutuksessa sekä muiden lasten että aikuisten kanssa. Ryhmässä lapsen kyky säädellä omaa toimintaansa ja tunteitaan korostuu ja vaikuttaa merkittävästi siihen, miten lapsi sopeutuu esimerkiksi vertaisryhmään. Yhden lapsen itsesäätelyhäiriö vaikuttaa koko ryhmän toimintaan. Suuri ryhmä voi olla lapselle haasteellinen toimintaympäristö. Aikuisen huomio on jaettu monen lapsen kesken, jolloin aikuisen aika ohjata lasta on rajallinen. Lapsen omat toiminnanohjaustaidot ja mahdollisuus ilmaista omia tarpeitaan ja mielipiteitään ovat tärkeitä sujuvan ja laadukkaan arjen kannalta.

Toteutimme kehittämishankkeemme Suikkilanseudun päivähoitoyksikössä, joka on Turun kaupungin päivähoitoyksikkö. Kehittämishanke toteutettiin kevään ja syksyn aikana vuonna 2015. Osana kehittämishanketta teetimme päivähoitoyksikön vanhemmille kyselyn liittyen heidän tietoon sekä kiinnostukseen koskien lapsen itsesäätelytaitoja, haastattelimme varhaiskasvatuksen erityisopettajaa Kirsti Vuorela-Sillanpäää ja havainnoimme lapsia varhaiskasvatuksen arjessa. Kehittämishankkeen raporttiin sekä tuotokseen on myös koottu materiaalia kahdesta neuropsykologi Heli Isomäen koulutuksesta, jotka käsittelivät lapsen itsesäätelytaitoja.

Keskeistä lapsen itsesäätelytaitojen tukemisessa ovat hyvä vuorovaikutus kotona ja varhaiskasvatuksessa, kasvatuskumppanuus, luottamus sekä yhtenäiset toimintatavat. Kehittämistyön tuloksena kokosimme käsikirjan varhaiskasvatuk-

sen ja kotien käyttöön. Käsikirjaan koottiin keskeistä teoretietoa itsesäätelytaitojen kehityksestä ja niiden tukemisesta varhaislapsuudessa. Lisäksi kokosimme käsikirjan loppuun erilaisia harjoitteita, joita voidaan käyttää varhaiskasvatikäisten lasten itsesäätelytaitojen tukemiseksi sekä varhaiskasvatuksessa että joiltakin osin kotona. Käsikirja tuotettiin yhteistyössä Suikkilanseudun päivähoitoyksikön ja Turun ammattikorkeakoulun kanssa. Käsikirja julkaistiin Suikkilanseudun päivähoitoyksikön blogisivulla.

Tämä raportti koostuu kehittämishankkeen teoreettisista lähtökohdista, aiheenvalintaprosessista, toiminnallisen osuuden kuvauksesta, teoreettisesta viitekehystä sekä arviointiosuudesta. Teoriaosuudessa korostettiin niitä asioita, jotka vaikuttavat lapsen itsesäätelytaitojen kehitykseen ja tukemiseen varhaislapsuudessa. Raportti päättyy oman itsearviointiin ja saadun palautteen pohjalta tehtyyn kehittämishankkeen onnistumisen arviointiin.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämishankkeen määritelmä

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön eli kehittämishankkeen. Selkeimpänä erona toiminnallisen ja tutkimuksellisen opinnäytetyön välillä on se, että toiminnallisen tuotoksena syntyy yleensä jokin konkreettinen tuote. Tutkimuksellisessa tavoitteena on tuottaa tutkimuksen tekemisen säännöin uutta tietoa tilaajalle, työyhteisölle tai itse tekijälle. Toiminnallinen opinnäytetyö sitoutuu enemmän käsitteisiin ja tuotos perustuu käytettävyyteen kun tutkimuksellinen on enemmän tietoperusteinen ja uutta teoriaa luova. Tutkimukset ovat tutkijavetoisia, yhteisön hyväksymiä ja luotettavia kun taas toiminnalliset ovat tuotokseltaan konkreettisempia, ainutkertaisia sekä aika- ja paikkasidonnaisia. Tutkimukselliseen opinnäytetyöhön liittyy myös tutkimuksiin liitetyt yleiset säännöt. (Salonen 2013, 13–19.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, joka tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan kehittämistä, ohjeistamista, järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallisen opinnäytetyön tuote eli toteutustapa voi olla esimerkiksi opas, ohje, käsikirja, ohjeistus tai ohjelma, mutta myös tapahtuma ja sen tulee soveltua kohderyhmän käyttöön heidän tarpeensa huomioiden. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 38.) Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta, jotka ovat toiminnallinen osuus eli hanke, produkti tai projekti sekä opinnäytetyöraportti eli kehittämisprosessin dokumentointi ja arviointi (Turun AMK 2013).

2.2 Kehittämishankkeen aihe, toimintaympäristö ja tarve

Kehittämishankkeemme aihe syntyi neuropsykologian erikoispsykologi Heli Isomäen koulutuksessa: Sosiaalinen kehitys ja häiriöt, johon Saara osallistui 17.11.2014. Koulutus tuki työelämässä esiin tulleita havaintoja lapsen itsesäätelytaidoista sekä lisäsi kiinnostusta aiheeseen. Lapsen itsesäätelytaidot ja niiden

tukeminen on aiheena laaja, joten päätimme tehdä kehittämishankkeen parityönä. Löysimme aiheesta kiinnostuneen yhteistyöpäiväkodin keväällä 2015, jossa suoritimme kehittämishankkeemme toiminnallisen osuuden.

Suoritimme kehittämishankkeemme Turun kaupungin päiväkodissa, Suikkilanseudun päivähoitoyksikössä, vuoden 2015 kevään ja syksyn aikana. Päiväkodin johtaja Hanna Saarinen kiinnostui esittelemästämme aiheesta, sama Isomäen koulutus lapsen itsesäätelytaidoista oli työyhteisöllekin tuttu ja kiinnostusta herättänyt. Suikkilanseudun päivähoitoyksikkö koostuu kahdeksasta ryhmästä kolmessa eri toimipisteessä: Talinkorventien päiväkodissa on viisi ryhmää, joista yksi on alueellinen integroitu ryhmä. Esikouluryhmät sijaitsevat Suikkilan koulussa ja Teräsrautelan koulussa. Toimimme kehittämishankkeen ajan Talinkorventien päiväkodissa, keväällä 2015 1-3-vuotiaiden ja 4-6-vuotiaiden ryhmissä sekä syksyllä 2015 0-2-vuotiaiden ryhmässä ja 3-5-vuotiaiden alueellisessa integroidussa ryhmässä. Kehittämistiimiimme kuuluivat päiväkodinjohtaja Hanna Saarinen sekä lastentarhanopettajat Annika Vanha-Similä ja Maria Eriksson. Kokoonnuimme tiimin kesken vaihtelevin kokoonpanoin kehittämishankkeen aikana.

Käsite lapsen itsesäätelytaidoista ei ollut Pauliinalle ennestään tuttu, mutta perehtymisen jälkeen kiinnostus aiheeseen syventyi. Koimme, että kehittämishanke on aiheena tarpeellinen, monipuolinen ja hyödyllinen työelämässä lasten parissa sekä varhaiskasvatuksen, erityisvarhaiskasvatuksen että lastensuojelun työkentillä. Itsesäätelytaitoja käsittelevään kirjallisuuteen syventyminen tuki ajatustamme aiheen ajankohtaisuudesta ja itsesäätelytaidot tulivat vastaamme niin Turun ammattikorkeakoulun luennoilla, työelämässä kuin myös erilaisissa artikkeleissa. Kirjallisuutta löytyi, sekä kansainvälistä että kotimaista. Lisäksi itsesäätelytaitoja on usein käsitelty vuorovaikutusta, kielenkehitystä, käyttäytymistä ja tunnetaitoja käsittelevässä kirjallisuudessa.

Kehittämishankkeemme aiheeseen liittyen ensisijaisena kirjallisuusteoksena esiin nousi oppimisvaikeuksien tutkimuksen ja kehittämistyön yksikön Niilo Mäki Instituutin vuonna 2011 julkaisema teos: Taaperosta taitavaksi toimijaksi - Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Kirjan on kirjoittanut neuropsykologian

erikoispsykologi Tuija Aro, Niilo Mäki Instituutista sekä professori Marja-Leena Laakso, Jyväskylän yliopistosta. Teos sisältää tietoa itsesäätelytaidoista yleensä, keinoja itsesäätelytaitojen tukemiseen sekä tietoa vanhempien roolista lapsen itsesäätelytaitojen tukemisessa. Kehittämishakkeessa hyödynnettiin myös muita Niilo Mäki Instituutin julkaisemia teoksia. (Niilo Mäki Instituutti 2015.)

Kehittämishankkeessa työelämälähtöisyys oli tärkeää, sillä sen myötä syntyvä tuote oli tarkoitus liittää käytäntöön. Mielestämme yleisesti aihe lapsen itsesäätelytaidoista on tärkeä ja monipuolinen, mutta liian vähän korostettu. Kehittämishankkeemme on edistämässä aiheen tietoisuutta varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa toimivien vanhempien ja varhaiskasvatuksessa työskentelevien keskuudessa. Lapsen itsesäätelytaidoissa esiintyvät ongelmat kuormittavat herkästi kasvattajia arjessa. Tietoisuus lapsen käyttäytymisen syistä ja sen tukemisen keinoista auttavat kaikkia lapsen kanssa toimivia aikuisia, muita lapsia sekä erityisesti lasta itseään.

2.3 Kehittämishankkeen kehittämistehtävä, kehittämismenetelmät ja tavoitteet

Kehittämishankkeemme kehittämistehtävä ja tavoite oli ymmärtää varhaisen itsesäätelykyvyn kehitystä ja siinä havaittavia ongelmia sekä selvittää, millaisilla toimintamalleilla voidaan tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä arjessa. Lisäksi tavoitteenamme oli lisätä tietoutta itsesäätelytaitojen kehityksestä. Lapsen itsesäätelytaidot ovat tärkeä osa lapsen kehitystä, mutta arjessa käsitteen sisältö on melko vieras. Hankkeen myötä tavoitteenamme oli tuottaa varhaiskasvatuksen henkilökunnan ja kodin käyttöön käsikirja lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemiseen.

Halusimme selvittää vanhempien kiinnostuksen kehittämishankkeemme aiheeseen ja teetimme keväällä 2015 kyselyn (Liite 1), jonka jaoimme kaikille Talin-korventien päiväkodin vanhemmille. Saimme 25 vastausta, joka on verrattain pieni osuus mahdollisista vastauksista, joten kyselytuloksia voidaan pitää vain osittain pätevänä. Vanhemmat saivat vastata kyselyyn nimettömänä, jotta useampi rohkenisi vastaamaan. Kyselylomake sisälsi opiskelijoiden esittelyn, lyhy-

en esittelyn käsiteltävästä aiheesta sekä kuusi avointa kysymystä. Vastauksissa ilmeni vastanneilla vanhemmilla olevan jonkin verran tietoa, mitä lapsen itsesäätelytaidot ovat ja, miten niitä voidaan tukea. Kiinnostusta aihetta ja käsikirjaa kohtaan vaikutti vanhempien keskuudessa olevan jonkin verran. Eräässä vastauksessa toivottiin sähköistä materiaalia, joka olisi helposti saatavilla. Pohdimme syitä alhaisen vastausinnostuksen taustalla. Kehittämishankkeemme aihe saattaa tuntua vanhemmista vieraalta ja sen myötä kyselyyn vastaaminen vaikealta. Vanhemmat kertoivat jättäneensä vastaamatta usein juuri siksi, että lapsen itsesäätelytaitojen käsite oli heille vieras. Odotimme mielenkiinnolla vastauksia alueellisen integroidun ryhmän vanhemmilta, mutta ryhmän vanhempien vastausprosentti oli pieni. Ryhmän henkilökunta epäili kyselymme aiheen olevan heille jopa liiankin tuttu omasta arjesta.

Kaipasimme teoriatiedon tueksi asiantuntijahaastattelua ja varhaiskasvatuksen erityisopettaja Kirsti Vuorela-Sillanpää suostui haastateltavaksemme. Suoritimme haastattelun päiväkodissa 20.5.2015 valmiiksi suunniteltujen kysymysten avulla (liite 2). Saimme luvan käyttää haastattelussa saatuja vastauksia osana kehittämishankkeen raporttia ja tuotosta. Teoriatiedon ja asiantuntijahaastattelun lisäksi Saara osallistui Aluehallintaviraston järjestämään Heli Isomäen koulutukseen: Itsesäätely - Kehitys ja vaikeudet, Huittisissa 5.10.2015.

Kehittämishankkeen toiminnallisen osuuden aikana kokeilimme lapsiryhmissä erilaisia menetelmiä, harjoitteita ja leikkejä, jotka tukevat lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä. Kokosimme näitä toiminnallisia harjoitteita osaksi käsikirjaa. Lapsiryhmässä työskennellessämme havainnoimme lapsia ja heidän itsesäätelytaitojaan, kasvattajan ja lapsen välistä vuorovaikutusta sekä kasvuympäristöä. Itsesäätelytaidot kehittyvät hitaasti, joten kehittämishankkeen aikana ei ollut mahdollista havainnoida muutoksia lasten itsesäätelytaidoissa, mutta lapsiryhmän arjessa toimiminen, lasten yksilöllinen havainnoiminen sekä kasvattajien toimintatapojen arvioiminen loivat käytännön kannalta tärkeän perustan kehittämishankkeellemme.

Kehittämishankkeen tavoitteena oli toteuttaa käsikirja: Itsesäätelytaitojen kehityksen tukeminen varhaislapsuudessa – Kasvattajan käsikirja. Käsikirjan oli tar-

koitus tukea varhaiskasvatusikäisten lasten vanhempien ja varhaiskasvatuksen henkilökunnan arkea. Käsikirjan tavoitteena oli antaa teoretietoaa lapsen itsesääätelytaidoista ja niiden kehitykseen vaikuttavista asioista sekä esimerkkejä keinoista, joilla lapsen itsesäätelytaitoja voidaan tukea. Lisäksi käsikirjaan oli tavoitteenamme koota eri ikäisille lapsille sopivia harjoitteita ja leikkejä joiden avulla voidaan tukea lapsen itsesäätelytaitoja. Harjoitteiden ja leikkien tavoitteena oli olla yksinkertaisia ja helppokäyttöisiä. Monet leikeistä ja harjoitteista ovat jo ennestään tuttuja työskennellessämme eri toimialoilla lasten kanssa.

3 ITSESÄÄTELYTAIDOT

3.1 Itsesäätelytaitojen määritelmä

Ihmisen itsesäätelytaidot, eli kykymme säädellä omia emootioitamme, käyttäytymistämme ja kognitiivista toimintaamme, on yksi tärkeimmistä taidoista elämässämme. Se ohjaa ja auttaa meitä toimimaan muiden ihmisten kanssa, asettamaan ja saavuttamaan omia tavoitteitamme sekä lisäksi kontrolloimaan itseämme erilaisten ylläkkeiden edessä. Emootioiden ja käyttäytymisen säätely on kykyä ymmärtää ja hyväksyä omat tunnekokemukset sekä kykyä säädellä tunteiden ilmaisua. (Ahonen 2011, 6-10; Aro 2003, 249; Pulkkinen 2002, 69; Repo 2013, 19.) Itsesäätelyyn vaikuttavat kielelliset prosessit, kognitiivinen joustavuus, toiminnanohjaustaidot, tunteiden säätelytaidot ja sosiaaliset taidot (Greene 2008, 33). Itsesäätelytoiminnoilla viitataan erilaisiin prosesseihin kuten tarkkaavaisuus, lähestymis- tai välttämistäipumukset sekä toimintaylläkkeiden ehkäisy eli inhibitio (Laakso 2011, 62).

Itsesäätelyn ulottuvuudet eli tunteiden, käyttäytymisen ja kognitioiden säätely nivoutuvat tiiviisti yhteen ja vaikuttavat toinen toiseensa (Aro 2011, 20; Isomäki 5.10.2015). Tunteet vaikuttavat vahvasti toimintaamme. Hyvä tunnesäätelykyky on yhteydessä muun muassa parempaan hyvinvointiin, itsetuntoon ja tasapainoiseen tunne-elämään (Kanninen & Sigfrids 2012, 82–83). Ihminen pyrkii luonnostaan ylläpitämään miellyttävää ja tasapainoista oloa. Tunteidensäätelykyky auttaa meitä vaikuttamaan siihen, miten pitkään ja voimakkaasti milloinkin tunnemme sekä hallitsemaan tunnereaktioitamme erityisesti kiihtymystä herättävissä tilanteissa (Kanninen & Sigfrids 2012, 82; Keltikangas-Järvinen 2012, 27; Webster-Stratton 2010, 134–135). Tunteiden säätely ja ilmaisu ovat selvästi yhteydessä ihmisen sosiaalisesti taitavaan ja joustavaan vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa (Pihlaja & Kontu 2001, 19; Poikkeus 2011, 95–96; Pulkkinen 2002, 70; Repo 2013, 19). Ihmisen kyky säädellä kognitiivista toimintaansa tarkoittaa muun muassa tarkkaavaisuuden ja muistin tietoista säätelyä, tiedon jäsentämistä, sääntöjen luomista, strategioiden kehittämistä sekä toiminnan

arviointia ja suunnittelua (Aro 2011, 12; McGrath 2005, 331; Pihlaja & Kontu 2001, 19).

Kun osaamme säädellä käyttäytymistämme ja tunteitamme, emme aiheuta voimakkaissakaan tunnekuohuissa vahinkoa itsellemme emmekä muille. Osaamme toimia tilanteiden ja tavoitteiden vaatimalla tavalla. (Aro 2014, 265; Aro 2011, 11–12.) Tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn sekä tarkkaavuuden taitojen puutteet johtavat usein erilaisiin ongelmiin kaverisuhteissa ja sosiaalisissa taidoissa. Hyvä itsesäätely on tukena haastavissa sosiaalisissa tilanteissa kuten riidoista tai kiusaamisesta selviytymisessä. (Pihlaja & Kontu 2001, 19; Poikkeus 2011, 95–96; Pulkkinen 2002, 70; Repo 2013, 19.) Lapsi, jolla on hyvät emotionaaliset säätelytaidot, on sisäistänyt paremmin kyvyn tulla toimeen sosiaalisissa tilanteissa toisen lapsen kanssa. Hyvät itsesäätelytaidot ovat vahvasti yhteydessä lapsen kykyyn solmia vertaissuhteita, olla sosiaalisessa kanssakäymisessä toisten lasten kanssa sekä parempaan sitoutuneisuuteen päivähoidon eri toiminnoissa. (Repo 2013, 19; Svärd 2001, 55–56.)

Tunteiden hallitseminen edellyttää tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja kykyä keskustella tunteesta. Tämän taidon myötä kehittyy myös kyky empatiaan. Lapsi tarvitsee aikuisen apua tunteidensa tunnistamisessa ja nimeämisessä. Hyvin tunteensa tunnistava lapsi on vähemmän aggressiivinen, hyväksytympi ryhmässä ja hänellä on paremmat sosiaaliset taidot. (Cacciatore 2008, 10; Isomäki 5.10.2015; Kanninen & Sigfrids 2012, 75; McGrath 2005, 330.) Lapsen aggression ja tunteiden hallinnan kehittymisen taustalla olevaa perustaa luo myös se, kun lapsi oivaltaa, että samalla henkilöllä voi olla montakin erilaista tilanteista ja tunnetiloista riippuvaista toimintatapaa (Keltikangas-Järvinen 2012, 36).

3.2 Itsesäätelytaitojen kehittyminen varhaislapsuudessa

Lapset saavat syntyessään oman persoonallisen luonteen, yksilöllisen ärsykykynnyksen sekä reagointikyvyn (Jernberg & Booth 2003, 45). Itsesäätelykyky ja siihen perustuvat toiminnanohjauksen taidot alkavat kehittyä varhaislapsuudessa, jolloin lapsen elämä ja toiminta ovat vielä täysin toisen ihmisen säätelyn va-

rassa (Ahonen 2011, 8; Isomäki 5.10.2015). Syntymän jälkeen lasta hoitavan aikuisen luoma fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat lapsen varhaisen itsesäätelymekanismin syntyyn (Bronson 2000, 170). Hiljalleen lapsen taitojen kehittymisen, erilaisten kokemusten ja ympäristöltä saadun tuen ja palautteen myötä aikuisten säätelykeinot sisäistyvät lapsen omiksi. Myöhemmin mukaan tulevat myös lapsen omat tavoitteet sekä sosiaaliset normit, jotka säätelevät käyttäytymistä erilaisissa tilanteissa. (Aarnos 2003, 7; Aro 2011, 20; Keltikangas-Järvinen, 27; Salo & Tuomi, 2008, 56.)

Keskeistä itsesäätelyn kehityksessä ovat yksilön myötäsnytyiset ominaisuudet ja reagoitaitapumukset sekä tarve ymmärtää, jäsentää ja hallita ympäristöään ja itseään. Lisäksi itsesäätelytaitojen kehitykseen vaikuttavat lapsen käsitykset itsestään yksilönä ja yhteisön jäsenenä sekä käsitykset muista ihmisistä, ympäristön palaute sekä aktiivinen, sosiaalinen toiminta. (Aro 2011, 16–17.) Lapset oppivat säätelämään eli tynnyttämään ja hoivaamaan itseään vain, jos he saavat toistuvia kokemuksia siitä, että heitä autetaan rakastavasti ja lempeästi säätelämään kiihtymystään (Jernberg & Booth 2003, 29; Salo & Tuomi, 2008, 10).

Vauva oppii tunnistamaan tunteita ympärillä olevien ihmisten ilmeistä, eleistä ja äänensävyistä ja oppii säätelämään käyttäytymistään sen perusteella, miten hoitaja vastaa hänen viesteihinsä. Lapsen toistuvat vuorovaikutuskokemukset vaikuttavat kehittyvän kiintymyssuhteen luonteeseen ja ovat luomassa pohjaa muiden sosiaalisten suhteiden syntymiselle. Jo ensimmäisen elinvuoden aikana lapselle kehittyvät itsesäätelyn kannalta keskeiset varhaiset kognitiiviset kyvyt kuten havainnointikyvyt, tarkkaavaisuus, inhibitio ja kyky muodostaa yhteyksiä tapahtumien välille. Varhain alkavat kehittyä myös lapsen kyky noudattaa muiden ohjeita eli käytännössä erilaisten toimintayllykkeiden viivyttäminen, estäminen, toisin tekeminen tai lopettaminen. Aikuisen reaktioiden avulla lapsi tunnistaa oikeanlaisesta toiminnasta seuraavan hyvän mielen ja vääränlaisesta toiminnasta seuraavan huonon mielen. (Aro 2011, 23; Cacciatore 2008, 48–49; Kullberg- Piilola 2005, 18; Silvén 2010, 56; Tolonen 2002, 166.)

Järjestys ja rutiinit auttavat säätelämään lapsen käyttäytymistä. Taaperoiässä lapsen halu ja taito matkia muita, lapsen käyttäytymisvalikoima sekä kyky toimia

asetettujen sääntöjen ja toiveiden mukaisesti kasvaa ja kehittyy. Taaperoiikäinen lapsi ei aktiivisuudestaan huolimatta ole vielä täysin ymmärtänyt omien taitojensa ja kykyjensä rajoja, ja hän joutuu usein ristiriitoihin ympäristön kanssa sekä kohtaamaan epäonnistumisia. Nämä kokemukset aiheuttavat lapselle haastavia tunteita kuten turhautumista, pettymyksiä ja kiukunpuuskia, joiden käsittelyyn lapsi tarvitsee aikuisen apua. (Aro 2014, 266–267; Aro 2011, 24.) Taaperoiässä varhaisen itsesäätelyn puutteet näkyvät tottelemattomuutena, uhmakkuutena sekä kyvyttömyytenä käsitellä impulsiivisia tunteita (Bates, Petit, & Dodge 1998, 982–995). Kolmannen ikävuoden jälkeen lapsen tunteiden säätelyssä tapahtuu nopeaa kehitystä. Lapset oppivat, että tunteet vaikuttavat toimintaan, miten tunteet voivat vaikuttaa toisten toimintaan, minkälaisiin tilanteisiin tietyt tunteet liittyvät ja minkälaisiin tunteisiin tietyt kasvonilmeet liittyvät. (Aro 2011, 25.)

Kielellisten taitojen kehityksellä on suuri merkitys tunteiden säätelylle. Mitä paremmin lapsi kykenee kertomaan vaikeista tunteistaan, sitä paremmin hän oppii hallitsemaan tunnereaktioitaan (Webster-Stratton 1999, 286). 4-5-vuotiaana lapsi alkaa tiedostaa, että muillakin ihmisillä on oma tietoisuus, ajatukset ja tunteet, jotka auttavat lasta ennakoimaan ja ymmärtämään muiden toimintaa. Lapsen oma vahva kiinnostus ympäristöönsä kohtaan, ympäristön tarjoamat valinnanmahdollisuudet sekä tilaisuudet tutustua itsenäisesti ja turvallisesti ympäristöön ja omiin rajoihin ovat auttamassa lapsen itsesäätelyn kehittymistä. Turvallisessa, lapsen itsenäisyyttä ja erillisyyttä kunnioittavassa ympäristössä, lapsi voi saada uusia kokemuksia ja tuntea uudenlaisia tunteita, mutta samalla ympäristön pitää antaa selkeät rajat ja säännöt, joiden kautta lapsi kohtaa toimintansa rajat ja pääsee tällä tavalla harjoittelemaan käyttäytymisensä säätelyä. (Aro 2011, 25; Repo 2013, 21.)

Kielen kehityksen myötä lapsi alkaa ajatella muistin ja sanojen kautta mielikuvien sijaan. Ajattelu irtaantuu havainnoista ja lapsi kykenee ajattelemaan menneitä ja tulevaa sekä suunnitella ja harkita vaihtoehtoja toiminnalleen. Kieli tukee itsesäätelyä mahdollistamalla vaativia psykologisia toimintoja, kuten tarkkaavaisuuden kohdentamisen valikoinnin, tietoisien mieleen painamisen, suunnittelun,

käsitteellisen ajattelun ja ongelmanratkaisun. (Määttä & Aro 2011, 54; Reunamo & Salomaa 2014, 38; Aro 2014, 271.)

Varhaislapsuus on ensimmäinen tärkeä herkkyykskausi tunne-elämän kehitykselle ja kasvattajan tarjoamalle tunnekasvatukselle. Lapsen tunteiden säätelytaidot eivät ole synnynnäisiä vaan ne opetellaan. Kasvattaja luo pohjan lapsen tunnekasvatukselle tarjoamalla huomiota ja rakkautta. Aluksi tunteiden säätelystä vastaa ympäristö, mutta lapsen puhetaidon kehittyessä vastuu tunteiden säätelystä siirtyy hiljalleen kasvattajalta lapselle itselleen. Iän myötä lapselle kehittyy kyky hillitä käytöstään voimakkaiden tunteiden vallassa eli lapsi kykenee erottamaan sisäiset tunnereaktionsa ulkoisista ilmauksista. (Cacciatore 2008, 49–50; Isomäki 5.10.2015; Keltikangas-Järvinen 2012, 27; Kempainen 2000, 3; Webster-Stratton 2010, 134–135.) Noin viisivuotiaana lapsi tunnistaa ja hallitsee omia sekä ymmärtää muiden tunteita paremmin. Lapsi pystyy sopeuttamaan omaa toimintaa muiden tunteisiin ja hän harjoittelee tunteiden ilmaisua ja hallintaa muun muassa roolileikkien avulla. (Aro 2014, 268.)

Sisäinen puhe on lapsen ajattelun ja itsesäätelyn väline, joka aluksi kehittyy kasvattajan ohjaavan puheen kautta. Kielenkehityksen myötä lapsi sanoittaa aluksi omaa toimintaansa, ensin toiminnan aikana tapahtuvana puheena ja myöhemmin toimintaa edeltävänä puheena. Lopulta puhe muuttuu äänettömäksi, kieliopillisesti irralliseksi, tiivistyneeksi puheeksi. (Aro 2014, 272; Määttä & Aro 2011, 54; Vilkkö-Riihelä 2003, 218.) Sisäisen puheen avulla lapsi säätelee tunteitaan. Kasvattaja voi opettaa lasta sisäisen puheen kehittymisessä auttamalla lasta kertomaan itselleen rauhoittavia ajatuksia tilanteen hallitsemiseksi. Käyttäytymisen säätelyä kasvattaja voi tukea opettamalla lasta pohtimaan erilaisia tapoja reagoida johonkin tilanteeseen sekä valitun toimintatavan seurauksia. (Cacciatore 2008, 57; Webster-Stratton 2010, 138–139.) Lapsi harjoittelee itselle suunnatun puheen käyttöä erityisesti leikkiessään ja ollessaan vuorovaikutuksessa ikätovereiden kanssa. Mielikuvitusleikki edellyttää lapselta suunnittelua ja tietoista toiminnan säätelyä. (Määttä & Aro 2011, 56.)

Sosiaalinen kompetenssi tarkoittaa kykyä olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa eli vastata sosiaaliseen tilanteeseen joustavasti ja tilanteen vaatimalla

tavalla (Keltikangas-Järvinen 2012, 50; Poikkeus, Aro & Adenius-Jokivuori 2014, 286). Sosiaalinen kompetenssi koostuu itsesäätely- ja tunnetaidoista, sosiokognitiivisista taidoista, sosiaalisista taidoista sekä kiintymyssuhteesta ja osallisuudesta. Lapsilla sosiaalisen kompetenssin painopiste on tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyyn liittyvissä taidoissa. (Isomäki 17.11.2014, 5.10.2015; Marjanen ym. 2013, 68–69; Poikkeus 2011, 86–88.) Sosiaalinen kompetenssi ilmenee lapsuudessa myönteisessä vuorovaikutuksessa, viestinnässä, toisten tarpeiden ja aikomusten huomioimisessa, tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä sekä kykyinä olla läheisessä ja toista tukevassa suhteessa ikätovereihin ja kasvattajiin. Varhaiskasvatusikäisen lapsen sosiaalisen kompetenssin kehittämisessä edesauttaa sellainen ryhmän vuorovaikutusilmapiiri, jossa on vahva tunnetason tuki, myönteisiä tunteita, arvostamista ja toisen huomioimista korostavat suhteet. (Marjanen ym. 2013, 66–67; Repo 2013, 19; Poikkeus, Aro & Adenius-Jokivuori 2014, 287; Poikkeus 2011, 98.)

Kehittyvät itsearviointitaidot, tietoisuus omasta toiminnasta ja sen seuraamuksista, muistikuvat ympäristön reaktioista eri tilanteissa sekä tietoisemmat toiminnanohjaustaidot toimivat itsesäätelyn tukena. Kasvattajat auttavat lapsen minätietoisuuden kehittämisessä kuvailemalla lasta ja hänen toimintaansa sekä nimeämällä niihin liittyviä ominaisuuksia. Kasvattajan palautteen ja lapsen omien myönteisten onnistumisenkokemusten myötä lapselle alkaa muodostua käsitys omasta pystyvyydestä ja käytöksestä. (Keltikangas-Järvinen 2012, 26; Määttä & Aro 2011, 51–52.) Hyvä itsetunto auttaa lasta tuntemaan itsensä ja omat kykynsä. Heikolla itsetunnolla on vaikutusta moneen käyttäytymisen osa-alueeseen kuten motivaatioon, ihmissuhteisiin, empatiaan, asenteisiin, vastuunottamiseen, tunne-elämään, ongelmanratkaisuun, erilaisuuden sietoon, psyykkiseen tasapainoon, riskinottoon sekä oppimiseen. (Aho & Tarkkanen 1999, 1.)

3.3 Itsesäätelytaitojen häiriöt ja niiden vaikutukset lapseen

Ongelmat itsesäätelytaidoissa voivat johtua monenlaisista syistä, joita ovat esimerkiksi perinnöllisyys, äidin huumausaineiden käyttö raskausaikana, traumat, stressi, laitoksessa kasvaminen, perheongelmat, kielteisesti ja rajoittavasti lapseen suhtautuva ympäristö, ruumiillinen kurittaminen tai äidin masennus. Itsesäätelyhäiriöillä on kaikissa tapauksissa vaikutus lapsi-vanhempisuhteeseen monin eri tavoin. (Aro 2014, 269; Isomäki 5.10.2015; Jernberg & Booth 2003, 175; Pihlaja & Kontu 2001,1; Pulkkinen 2002, 80.)

Lapsen itsesäätelyn häiriöt näkyvät siinä, että lapsen on vaikeaa mukauttaa tai säädellä omia reaktioitaan. Itsesäätelyhäiriöitä ovat vaikeus säädellä fysiologisia, sensorisia, tarkkaavuuteen liittyviä ja motorisia prosesseja sekä ylläpitää tyyntä, valpasta ja positiivista mielialaa. Itsesäätelyhäiriön oireet näkyvät pienillä lapsilla ärtymyksenä, aggressiivisuutena, huonona keskittymiskyynä, heikkona pettymysten sietokyynä, kiukunpurkauksina sekä nukkumis- ja syömisvaikeuksina. Varhaiset itsesäätelyn vaikeudet saattavat olla merkki tarkkaavuus- ja ylivilkkaushäiriöstä tai tarkkaavuushäiriöstä. Kärttyisät ja itkuiset vauvat, hermostuvat sylissä pitämisestä ja tuudittamisesta ja siksi jäävät ilman rauhoittavia ja hoivaavia kokemuksia. Varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen ongelmat saattavat näkyä vaikeutena koulussa ja toverisuhteissa sekä vuorovaikutuksessa kasvattajien kanssa. (Aro 2014, 269–270; Aro 2011, 23; Jernberg & Booth 2003, 173–175; Repo 2013, 19, Eisenberg 2002 mukaan.)

Pulmat lapsen itsesäätelyssä voivat näkyä tunteiden ja käyttäytymisen alii- tai ylisäätelyinä. Alisäätelyä ovat lapsen impulsiivisuus, aggressiivisuus, uhmakkuus ja käytösongelmat, kun taas ylisäätelyä ovat lapsen arkuus, estyneisyys ja pelokkuus. (Aro 2011, 106; Isomäki 17.11.2014, 5.10.2015; Räihä 2001, 75–76.) Liiallisesti itseään säätelevä lapsi oppii hyvin uni-valverytmin, syö hyvin ja reagoi muutenkin positiivisesti ympäristöönsä, mutta ikään kuin säästöliekillä. Erona niin sanottuun normaaliin itsesäätelyyn, ylisäätelävä lapsi reagoi poikkeavasti ympäristöön, esimerkiksi positiivisesti vaikeaan asiaan. Itseään ylisäätelävä lapsi on usein varuillaan ja motoriikaltaan kömpelö sekä hänen on vaike-

aa rentoutua sylissä. Alisäätelevällä lapsella taas on matala ärsytyskynnys ja hän on erittäin herkkä reagoimaan ympäristön tapahtumiin. Alisäätelevällä lapsella on myös vaikeuksia ylläpitää säännöllistä uni-valve- ja ruokailurytmiä. Olemukseltaan he ovat usein jännittyneitä ja huolestuneita sekä he välttelevät katsekontaktia, itkevät helposti, mutta ovat haasteellisia lohdutettavia. Lapsen ylisäätelyn ongelma on vaikeampi havaita, koska hän ei yleensä aiheuta häiriötä. Lapsen käytösongelmat voivatkin tällöin kohdistua lapseen itseensä esimerkiksi itsensä vahingoittamisena. Alisäätelevän lapsen käytös on usein häiritsevää ja muut lapset voivat kokea toiminnan kiusaamiseksi. (Aro 2011, 106; Vuorela-Sillanpää 20.5.2015; Räihä 2001, 75–76.)

Lapsella, jolla on ongelmia kielenkehityksessään, on usein ongelmia myös muilla kehityksensä osa-alueilla, muun muassa itsesäätelytaidoissa. Usein kielenkehityksen erityisvaikeuteen liittyy käyttäytymisen ongelmia. Kielenkehityksen ongelmat hankaloittavat lapsen toimintaa sosiaalisissa tilanteissa, aloitteiden tekeminen on vaikeaa, lapsen on vaikea ilmaista itseään ja ymmärtää toisia sekä lapsen vuorovaikutustyyli on yksipuolinen. Kun lapsi ei keksi itselleen mielekästä tekemistä hänen sitoutumisensa toimintaan on vähäistä. Mielekkään tekemisen puutteessa lapsi ajautuu rikkomaan sääntöjä. Lapsen, jolla on käyttäytymisen ongelmia, on vaikeaa tunnistaa tai nimetä tunteita sekä käsitellä tunteisiin liittyviä asioita. Kun lapsella on vaikeuksia ilmaista itseään, hän usein turvautuu sosiaalisesti epäsuotaviin toimintatapoihin kuten lyömiseen, koska hänen kommunikaatiotaitonsa eivät riitä omien tarpeiden tyydyttämiseen. Lapsen vetäytyneisyyttä ja ahdistusta voidaan ennaltaehkäistä tukemalla lapsen itsetuntoa, sosiaalisia taitoja ja tunnetaitojen opettelua sekä ohjaamalla lasta positiiviseen toimintatapaan. (Aro 2014, 274-276; Reunamo & Salomaa 2014, 46; Vuorela-Sillanpää 20.5.2015.)

Lapsi, jolla on heikot sosiaaliset taidot, tulee herkemmin kiusatuksi ja kiusaa muita lapsia useammin. Tällaiselle lapselle toisten ilmeiden ja eleiden tunnistaminen on haastavaa, lapsen kyky kokea empatiaa voi olla poikkeuksellinen tai lapsen voi olla vaikea hahmottaa, millainen koskettaminen on hyväksyttävää. (Lajunen ym. 2005, 20; Repo 2013, 19.) Lapsi, joka ei hallitse kykyä toimia vas-

tavuoroisesti, huomioida toisten lasten tarpeita tai toiveita toiminnassaan suutuu helposti, toimii impulsiivisesti ja jää herkästi ryhmän ulkopuolelle. Lapsi ajautuu herkästi ristiriitatilanteisiin myös kasvattajan kanssa, jolloin saattaa syntyä kasvattajan ja lapsen välille negatiivinen vuorovaikutuskehä. (Aro 2014, 274.)

Lapsen itsesäätelyn häiriöt saattavat olla seurausta joko neurologisesta poikkeamasta, kuten ADHD tai sensorisen integraation häiriö, tai kasvatukseen ja ympäristöön liittyvästä ongelmasta. ADHD, joka on aiemmin tunnettu myös terminä MBD, tarkoittaa tarkkaavuushäiriötä, johon kuuluu myös ylivilkkautta, impulssikontrollin puutetta, kömpelyyttä sekä hahmotus- ja oppimisvaikeutta. Tarkkaa syytä ei ADHD:lle tunneta. Oireiden taustalla saattaa olla joko biologisia syitä tai raskauden aikaiset virustaudit, äidin runsas päihteidenkäyttö tai komplikaatiot synnytyksessä. ADHD:n diagnosointi saattaa olla vaikeaa, koska oireet ovat usein epäselviä tai päällekkäisiä muiden aivotoiminnan häiriöiden kanssa. (Greene 2005, 36; Isomäki 17.11.2014; Kempainen 2000, 41-42; Michelsson ym. 2000, 11-12; Vilko-Riihelä 2003, 203.)

Ryhmässä toimiminen on monelle lapselle haasteellista. Erityisesti tarkkaavuushäiriöiselle lapselle heikosta tilannetajusta johtuen uusien tilanteiden ymmärtäminen ja jäsentäminen on vaikeaa. Tarkkaavuushäiriöisen lapsen käytös koetaan usein häiritseväksi ryhmässä, vaikka syynä voi olla lapsen tapa yrittää selvittää, mitä asiat tarkoittavat ja kuinka hänen kuuluisi toimia eri tilanteissa. Tarkkaavuushäiriöinen lapsi toimii usein vastoin ympäristön ja tilanteen asettamia odotuksia, koska lapsi ei tiedä, mitä häneltä odotetaan tai ei pysty vastaamaan tilanteen vaatimuksiin. Vaikeudet sosiaalisissa tilanteissa ja oppimisvaikeudet altistavat lapsen negatiiviselle palautteelle ja lisää lapsen sopeutumisasikeutta. Turhautuminen voi myös johtaa aggressiiviseen käyttäytymiseen. (Clough 2005, 332–333; Greene 2005, 30, 38–40; Isomäki 17.11.2014; Michelsson ym. 2000, 52; Serenius-Sirve 2011, 31.)

Tarkkaavuushäiriöinen lapsi tarvitsee välitöntä palautetta toiminnastaan voidakseen säädellä käyttäytymistään. Käytännössä tämä tarkoittaa enemmän kasvattajan apua ja ohjausta, asioiden sanoittamista ja visualisoimista. Tarkkaa-

vuushäiriöiselle lapselle liiallinen informaatio ja suuri ärsykkeiden määrä kuormittaa hänen aivojaan normaalia enemmän, mikä lisää levottomuutta, oirehtimista ja häiriökäyttäytymistä suuressa ryhmässä. Ryhmän pienennys ja avustajan käyttö auttavat itsesäätelyongelmista kärsivää lasta. (Michelsson ym. 2000, 53; Serenius-Sirve, 2011, 31.)

Yksi syy lapsen puutteellisen itsesäätelyn taustalla voi olla sensorisen integraation häiriö (Kranowitz 1998, 33). Sensorisen integraation häiriö johtuu siitä, etteivät aivot pysty vastaanottamaan ja jäsentelemään aistitietoa normaalisti, jolloin lapsi reagoi ärsykkeisiin joko voimakkaasti tai heikosti. Lisäksi lapsen reaktiota voi olla vaikea ennakoida, sillä joskus lapsi reagoi samaan ärsykkeeseen eri tavalla. (Kranowitz 1998, 69–71.) Sensorisen integraation häiriön taustalla ei ole ylivilkkautta, oppimishäiriötä tai tunne-elämän häiriötä, vaikka se usein aiheuttaa samanlaisia ongelmia (Ayres 2005, 34; Kranowitz 1998, 16). Häiriö voi aiheuttaa lapsen sosiaalisten tilanteiden hallinnan vaikeutta sekä kielenkehityksen ongelmia. Lasta, jolla on sensorisen integraation häiriö, voidaan tukea toimintaterapialla, jossa tuetaan lapsen sensorista integraatiota ja motorisia perustaitoja (Kranowitz 1998, 36). Terapiassa tuetaan lapsen hahmotuskyvyn, oppimisen ja itsevarmuuden kehitystä opettamalla lasta reagoimaan tarkoituksenmukaisesti erilaisiin aistimuksiin (Kranowitz 1998 50).

4 ITSESÄÄTELYTAITOIHIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

4.1 Itsesäätelytaitojen biologinen perusta

Ihmisen aivojen otsalohkolla tiedetään olevan keskeinen merkitys tunteiden ja käyttäytymisen säätelylle olennaisille kognitiivisille toiminnoille. Aivot toimivat kuitenkin aina kokonaisuutena, jolloin esimerkiksi tunteiden säätelyyn vaikuttaa koko aivosto, varhaimmin kehittyneistä osista aina kehittyneimpiin alueisiin asti. Itsesäätelyssä tunteiden säätelyllä on merkittävä rooli, minkä vuoksi tunteita säätelevän hermostollisen perustan tunteminen voi auttaa ymmärtämään itsesäätelyn kehitystä tai häiriöitä. Tunteiden säätelyssä on kysymys aivojen kyvystä säädellä toiminnallisten hermoverkkojen avulla aktivaatiotasoa ja kognitiivisia toimintoja. (Aro 2011, 31.)

Aivojen etuotsalohkon kehittyminen mahdollistaa omien mielijohteiden ehkäisyä. Etuotsalohkon kehittymiseen vaikuttaa merkittävästi vanhemmuus ja sosiaaliset kokemukset. (Gerhardt 2004, 204.) Itsesäätelynsä tukena ihmisellä on myös useita mekanismeja, kuten aktivaation voimakkuuden, reaktioherkkyyden, aktivaation eriytyneisyyden säätely sekä henkilökohtainen sietoraja. Näiden mekanismien tunteminen lisää ymmärrystä tunteiden kokemisen ja niiden säätelyn yksilöllisyydestä. Nämä biologiset ja geneettiset piirteet heijastuvat yksilön temperamentissa eli reagointi- tai käyttäytymistyyliin. (Aro 2011, 34-35.)

Alikehittynyt otsalohko saattaa selittää lapsen heikkoa kykyä osoittaa tunteitaan ja toimia vastavuoroisesti. Itsehillintä, kyky tynnyttää itseä ja kyky tuntee yhteyttä toisten kanssa jäävät epäkypsiksi heikon otsalohkon kehityksen seurauksena. Lapset, joilla on vahva otsalohkon etuosa, ovat sosiaalisesti taitavampia ja sietävät stressiä paremmin kuin muut lapset. (Gerhardt 2004, 204-205.)

4.2 Ympäristön ja kognitiivisten taitojen vaikutukset lapsen itsesäätelykyvyn kehitykseen

Lapsen toimintaa sääteleviä tekijöitä ovat lapsen perimä, perhe, varhaiset kokemukset sekä ympäröivän yhteisön arvot ja käsitykset hyväksytystä ja toivotusta käyttäytymisestä (Wahlberg 1999, 49–50). Kaikki lapsen persoonalliset ominaisuudet voivat vaikuttaa vanhempien asenteisiin ja toimintatapoihin lapsen kanssa (Jernberg & Booth 2003, 45). Lapsen itsesäätelytaitojen havainnoinnissa tulee ottaa huomioon lapsen temperamentti, yleinen kehitys sekä elämäntilanne ja siihen liittyvät tilannetekijät. Itsesäätelyn kehittymiselle on tärkeää, että lapsi saa kokemuksia kyvystään ennakoida ympäristön tapahtumia ja jopa vaikuttaa niihin. Lapsen havainnot ympäristön tuttuudesta, ennustettavuudesta ja johdonmukaisuudesta sekä häntä hoitavien kasvattajien herkistyminen lapsen aloitteille ovat tärkeässä roolissa lapsen turvallisuudentunteen kehittymiselle. Lapsen ja ympäristön vuorovaikutuksen sekä kasvattajalta saamansa palautteen perusteella lapsi muodostaa oletuksia siitä, millainen hän itse on, mitä häneltä odotetaan ja miten häneen suhtaudutaan. Vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa lapsi oppii säätelemään käytöstään ja tunteitaan. (Aro 2014, 266, 268; Aro 2011, 21–22; Pulkkinen 2002, 78.)

Vauvalla itsesäätelynä voidaan pitää vireystilan säätelyä ja varhaisten refleksi-toimintojen aktiivista käyttöä. Vauvalla itsesäätelykyky voi vaihdella päivän aikana vireystilan mukaisesti. Hermoston kehittymättömyys toimii niin sanotusti vauvan itsesäätelyn apuvälineenä suojellessaan vauvaa liiallisilta ärsykkeiltä. (Määttä & Aro 2011, 45-46.) Pienellä lapsella kiihtymyksen ja rauhoittumisen vaihtelu kuuluu päivittäisiin kokemuksiin. Kasvattaja auttaa kiihtynyttä ja levotonta vauvaa esimerkiksi syöttämällä, tynnyttämällä tai nukuttamalla. Lapsi oppii hiljalleen itse rauhoittamaan itsensä. Niillä lapsilla, joiden on vaikeaa tynnyttellä omaa oloaan itse, saattaa puuttua kokemus tästä kasvattajan antamasta johdonmukaisesta lohdutusmallista. Tällaisille lapsille on ominaista, että he hoitavat omaa stressaantunutta oloaan vaatimalla, että kaikki ympärillä pysyy samanlaisena. He voivat myös kääntyä sisäänpäin ja sulkea ulkopuolelleen ärsyk-

keitä tai ylläpitää korkeaa aktiivisuustasoa oman kiihtymyksensä käsittelyssä. (Cacciatore 2008, 49–50; Jernberg & Booth 2003, 182.)

Opiskelu- ja työskentelytaitojen kehitys perustuu lapsen itsesäätelykyvyn kehitykselle. Ongelmanratkaisutaidot, muisti sekä kielelliset taidot mahdollistavat itsesäätelyn kehityksen sekä muokkaavat vuorovaikutussuhteita, jotka vaikuttavat lapsen toiminnanohjaukseen. Lapsi hyötyy, kun hänen kanssaan käydään keskustelemalla läpi haastavia tilanteita, sanoitetaan tunteita ja käyttäytymistä. Puutteet lapsen itsesäätelykyvyn kehityksessä ilmenevät monenlaisina käyttäytymisen ja työskentelyn pulmina kuten esimerkiksi vaikeutena toimia ohjeiden mukaisesti ja sopeuttaa omaa toimintaa tilanteen vaatimuksiin. Negatiivisuus vuorovaikutuksessa saattaa lisääntyä, jos syy lapsen sääntöjen rikkomiseen on heikko kyky pitää mielessä tai ymmärtää kielellisesti annettuja ohjeita. Kun vaikeudet tunnistetaan oikein ja ajoissa, voidaan lapsen itsesäätelytaitojen ja toiminnanohjauksen kehitystä tukea monin tavoin. Lisäksi itsesäätelykyvyn puutteet heijastuvat sosiaaliseen kompetenssiin sekä työskentelyyn sitkeyttä ja ponnistelua vaativissa tilanteissa. (Aro ym. 2007, 11–12; Isomäki 17.11.2014, 5.10.2015; Laakso 2011, 63.)

Kielenkehityksen ongelmat vaikuttavat negatiivisesti lapsen kykyyn tehdä aloitteita, kykyyn ilmaista itseään ja ymmärtää muiden toimintaa ja tunteita. Lapsen vaikeus tunnistaa ja nimetä tunteita voi aiheuttaa käyttäytymisen ongelmia. (Aro 2014, 274- 275.) Kielellisistä vaikeuksista kärsivät lapset jäävät herkästi vertaissuhteissa taka-alalle, eivätkä siksi saa tarpeeksi kielellistä tukea muilta lapsilta. Kasvattajan tehtävä on auttaa kielellisesti heikompia lapsia huomioimalla ja tukemalla kielellisesti ja auttamalla tuottamaan mielikuvia, joita nämä lapset tarvitsevat toimiessaan vertaissuhteissaan. Lisäksi käyttämällä kieltä rikkaasti ja monipuolisesti satujen, lorujen ja riimittelyn avulla tukee lapsen ajattelutoimintojen ja kommunikaation kehittymistä. Tarinoiden synnyttämät mielikuvat kehittävät lapsen ongelmanratkaisutaitoja, mielikuvitusta, luovuutta ja empatiakykyä sekä auttavat lasta sanoittamaan omia tunteitaan. (Reunamo & Salomaa 2014, 38–43.) Kieli ja ajattelu ovat ongelmanratkaisukyvyyn edellytyksiä (Greene 2008,

40). Herkästi turhautuva lapsi voi tietää miten tilanteessa kuuluu toimia, mutta ei tunteen ja turhautumisen vallassa pysty toimimaan oikein (Greene 2008, 38).

Hermoston kehittyessä lapsen inhibitiokyky paranee eli hän kykenee viivästyttämään reaktioitaan pidempään ja lapsen reaktioherkkyys pienenee. Tämä viive ärsykkeen ja toiminnan välillä antaa lapselle tilaa oman toimintansa suunnittelulle. Lapsi muodostaa kokemustensa avulla sisäisiä mielikuvia asioiden toistuvuudesta ja seuraamuksista sekä alkaa muokata toimintaansa niiden mukaisesti. Nämä sisäistyneet havaintomotoriset toimintasarjat eli muistot ovat tärkeitä itsesäätelyn kannalta, sillä lapsen oman toiminnan kontrollointi on mahdollista vasta, kun hän kykenee oivaltamaan tapahtumien jatkumon. (Määttä & Aro 2011, 47.)

Lapsi testaa kykyään vaikuttaa ympäristönsä tapahtumiin tutkimalla esineitä ja ympäristöä sekä viestimällä havaintojaan ja tarpeitaan. Havaintojen toistuvuus ja toimintojen seuraamukset auttavat lasta hahmottamaan ympäristön tavoitteita ja sääntöjä sekä rakentamaan kuvaa itsestään ja muista tavoitteellisina toimijoina. Lapsi pystyy tarkkaavaisuutensa avulla valikoimaan ja organisoimaan tilanteiden olennaiset piirteet ja kykenee muistelemaan niiden myönteisiä ja kielteisiä seurauksia. Lapsi kykenee itsenäiseen toiminnan säätelyyn, kun hän sekä muistaa asiaan liittyvän kiellon, että toimii sen mukaisesti. Lapsi pystyy muistin kehittyessä asettamaan tavoitteita toiminnalleen. (Aro 2014, 270; Cacciatore 2008, 52–53; Määttä & Aro 2011, 49.)

Lapsi tarvitsee onnistumisen kokemuksia, sillä ne lisäävät halua ja kykyä viestiä tarpeita entisestään. Tarkkaavaisuuden taidoilla on suuri merkitys itsesäätelyn kannalta, sillä muun muassa tunteiden säätelyssä kyky ylläpitää tarkkaavaisuutta ja vaihtaa huomionkohdetta on keskeistä. Kyky jaettuun tarkkaavaisuuteen eli kyky jakaa huomion kohde toisen ihmisen kanssa opettaa lapselle, että mielen sisältöjä voi jakaa. Tämä luo pohjaa lapsen sosiaalisen ymmärtämisen, mielen teorian ja kielen kehittymiselle. (Määttä & Aro 2011, 48.)

Lapsen yksilöllinen temperamentti ja erilaiset kognitiiviset toiminnot vaikuttavat herkästi vanhemman käyttäytymiseen sekä lapsen ja kasvattajan vuorovaiku-

tussuhteeseen (Eisenberg ym. 2000, 136–157; Laakso 2011, 61). Kasvattajan kyky herkistyä lapsen viesteille ja kyky vastaanottaa myös lapsen negatiivisia tunteita sekä kunnioittaa lapsen itsenäisyyttä ovat merkittävässä asemassa. Temperamentiltaan ärtyisiä ja hankalasti tyydynytettävä lapsi voi aiheuttaa kasvattajassa ahdistusta ja riittämättömydentunnetta. Kasvattajan epävarmuus lisää lapsen turvattomuuden tunnetta. (Aro 2014, 269; Cacciatore 2008, 36; Isomäki 5.10.2015.) Voimakas temperamentti ei saa oikeuttaa lasta huonoon käytökseen eikä huonoa käytöstä tarvitse sietää. Kasvaessaan lapsi opettelee kasvattajan tuella keinoja, joilla hän hallitsee oman temperamenttinsa ja oppii toimimaan sosiaalisesti hyväksytysti omalla temperamentillaan. (Vuorela-Sillanpää 20.5.2015.)

Lapsen temperamentilla on merkittävä vaikutus lapsen suhtautumiseen uusiin asioihin sekä tottelevaisuuteen ja sääntöjen sisäistymiseen. Tottelevaisuuden kehittymiseen vaikuttavat sekä lapsen temperamentin piirteet, että kognitiiviset kyvyt. On tärkeää, että kasvattajat tunnistavat lapsen yksilölliset piirteet ja kyvyt sekä mukauttavat oman käyttäytymisensä lapsen temperamenttiin sopivaksi. Aran lapsen kanssa kasvattajan vähäinen kontrolli edistää lapsen tottelevaisuutta. Pelottoman lapsen kanssa lämpö edistää tottelevaisuutta, sillä se lisää myös lapsen myönteistä motivaatiota. (Greene 2005, 30; Keltikangas-Järvinen 2012, 59–61; Laakso 2011, 62, 68; Webster-Stratton 2010, 19.) Kasvattajan on tärkeää tunnistaa ne tekijät, jotka estävät lasta käyttäytymästä oikein. Lapsi on motivoitunut ja toimii aina oikein, jos osaa. (Greene 2005, 28–29, 33; Isomäki 17.11.2014, 5.10.2015.)

Heikot emotionaaliset säätelytaidot saattavat johtaa lapsen huonoon itsetuntoon ja psyykkisten ongelmien syntymiseen sekä lisäksi helpommin kielletyn toiminnan pariin (Svärd 2001, 56–57). Lapsen kasvulle on tärkeää, että hänellä on positiivinen minäkuva eli hyvä käsitys itsestään sellaisena kuin on. Kun lapsi arvostaa itseään, hän myös kokee olevansa suojelemisen ja rakastamisen arvoinen. Näin lapsi kykenee nauttimaan elämästään, sitoutumaan tasaverosiin ihmissuhteisiin sekä olemaan onnellinen. Lapsen itsetunnolle ja minäkuvalle on tärkeää, että hän saa kuulla hyviä asioita itsestään. Lapselle on tärkeää saada

kokea, että hänestä on läheisilleen iloa pelkästään olemalla olemassa. (Kempinen 2000, 6; Kullberg-Piilola 2005, 57-59.)

4.3 Lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteen vaikutus lapsen itsesäätelyyn

Vauvaiän tärkeä kehitystehtävä on Erik H. Erikssonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutussuhde eli kiintymyssuhde. Onnistuessaan tämä prosessi luo lapselle koko elämään vaikuttavan pohjan perusluottamukselle sekä kiintymykselle. (Piironen & Strömberg 2008, 19; Vilkkö-Riihelä 2003, 195.) John Bowlby loi teorian lapsen kiintymyssuhteesta (Vilkkö-Riihelä 2003, 463). Kiintymyssuhteen laadulla ja ilmeiden seuraamisella on tärkeä sosiaalinen tehtävä, sillä peilattaessaan, vahvistaessaan ja korostaessaan vauvan ilmeitä, vanhempi edistää lapsen tulevaa sosiaalista kehitystä (Gerhardt 2004, 37; Rähä 2001, 72; Sinkkonen 2003, 56; Sinkkonen 1999, 24).

Kasvattajan toiminta sekä kasvattajan ja lapsen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen laatu ovat merkittävimmit lapsen itsesäätelytaitoihin vaikuttavista ulkoisista tekijöistä. Kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa lapsen kykyyn säädellä tunteitaan, virikkeellinen vuorovaikutus ja kielellinen ohjaus puolestaan korostuvat tarkkaavaisuuden ja impulssikontrollin kehityksessä. Turvallinen kiintymyssuhde tukee lapsen itsesäätelyn kehitystä, kun taas turvaton kiintymyssuhde saattaa altistaa masennukselle tai muille tunteiden säätelyn pulmille. Lapselle saattaa kehittyä kiinnittymis- tai vuorovaikutusongelmia esimerkiksi silloin, kun lapsi huomaa kasvattajan olevan läsnä vaillinaisesti ja reagoivan hänen tarpeisiinsa puutteellisesti. Kasvattajan herkkyys aistia lapsen tarpeita ja vastata niihin oikea-aikaisesti, ohjaus- ja kasvatukseen lämpimyys tai ankaruus, lapsen tarkkaavuuden tukeminen, esinetoimintojen mallintaminen ja kielellinen ohjaus ovat itsesäätelyn näkökulmasta kasvattajan toiminnan olennaisimpia piirteitä. Samanlaisena pysyvä syli, hoivaavien käsien kosketus sekä hoitajan saatavilla olo ja vuorovaikutus arjen hoivatilanteissa rakentavat päivittäisinä rutiineina vauvalle tunteen jatkuvuudesta eli perusturvallisuudesta. (Aro 2014, 271; Iso-

mäki 5.10.2015; Jernberg & Booth 2003, 46; Keltikangas-Järvinen, 21–23; Laakso 2011, 61–66; Rähä 2001, 71, 73–74; Silvén & Kouvo 2010, 84; Sinkkonen 2003, 30–31.)

Kiintymyssuhteen ensimmäisillä merkeillä kuten itkulla, tarttumisella ja hymyllä vauva pyrkii varmistamaan, että kasvattaja vastaa hänen tarpeisiinsa. Lapselle syntyy turvallinen kiintymyssuhde hoitajaansa, kun hänen avunpyyntöihin on vastattu tarpeeksi luotettavasti. Kiintymyssuhteen muodostumisen myötä lapsi oppii jakamaan kasvattajan kanssa perustunteitaan kuten iloa, surua, vihaa, pelkoa, hämmästyä, inhoa ja kiinnostusta. Vauvoilla voimakkaiden aistimusten tilanteissa kasvattaja on tärkeässä roolissa vauvan tunnetilan säätelyssä. Perusturvallisuuden tunteen myötä lapsi pystyy vaikuttamaan vireystilan ja tunnetilojen säätelyyn sekä oppii ilmaisemaan tahdonalaisesti tunteitaan. Perusturvallisuus myös mahdollistaa lapsen tarpeen oppia ja tutkia ympäristöä. (Cacciatore 2008, 48–29; Hughes 2011, 32; Piironen & Strömberg 2008, 20; Silvén & Kouvo 2010, 82; Sinkkonen 2003, 52–53.) Kehittyessään vauva pystyy kokemaan kaikki ne tunteet ja tunteiden voimat, joita kasvattaja kokee heidän ollessa tiiviissä vuorovaikutuksellisessa yhteydessä (Sinkkonen 2003, 28).

Turvallinen kiintymyssuhde tukee lapsen fysiologista ja emotionaalista säätelyä, itseluottamusta, lannistumattomuutta, sosiaalisia taitoja, empatiakykyä, leikkitaitoja, ongelmanratkaisukykyä, älyllistä kehitystä, kielellisiä taitoja, minuuden eheytyä ja oman arvon tunnetta. Lisäksi turvallisesti kiintynyt lapsi osaa usein paremmin tunnistaa eri tunnetilat, säädellä tunteitaan sekä puhua niistä. (Hughes 2011, 20, 143; Kanninen & Sigfrids 2012, 35.) Lapselle voi kehittyä myös välttelevä, ambivalentti tai puutteellisesti organisoitunut kiintymyssuhde. Välttelevästi kiintynyt lapsi on oppinut estämään erityisesti kielteisten ja vihamielisten tunteidensa ilmaisua. Ambivalentisti kiintyneet lapset taas osoittavat voimakkaita kielteisiä tunteita hyvinkin herkästi, koska he ovat kokeneet sen olevan paras tapa saada aikuisen huomion. (Gerhardt 2004, 38–39; Sinkkonen 1999, 24.)

Keskeisimpiä aistimuksia, joissa vauva tarvitsee säätelyapua, ovat pelko, kipu ja lohdutuksen tarve. Näissä tilanteissa vauva joko pyytää kasvattajalta apua tai

kääntyy sisäänpäin hoivaamaan itse itseään riippuen siitä, miten hänen avunpyyntöihin on aiemmin vastattu. Nykytutkimuksissa on pystytty osoittamaan, että ottamalla hätäänsä ilmaiseva vauva syliin nopeasti ja luotettavasti kasvattaa hänen itsevarmuuttaan sekä lisää hänen uteliaisuuttaan ulkomaailmaa kohtaan. Sellainen kasvattajan käyttäytyminen, jossa avun tai lohdun tarpeessa olevan lapsen tarpeisiin vastataan niukasti tai liian myöhään, rakentaa lapsessa sellaisia hermosoluyhteyksiä, jotka vaimentavat ja hillitsevät hänen negatiivisten tunteidensa ilmaisua. Jos lapsi ei saa tukea ja kannustusta toiminnassaan, hän voi kokea häpeän tunnetta ja arkuutta uuden asian opettelussa. Kasvattaja voi auttaa aggressiivista lasta silloin, kun lapsen kyvyt eivät riitä rauhoittamaan itseään. Kasvattaja auttaa lasta tunteiden säätelyssä ottamalla lapsi syliin, rauhoittelemalla ja lohduttamalla. (Cacciatore 2008, 49–50; Isomäki 5.10.2015; Keltikangas- Järvinen 2012, 184; Piironen & Strömberg, 2008, 20, 22; Sinkkonen 2003, 29–31.)

Tunnistamalla ja tulkitsemalla ääneen erilaisia tunnetiloja, kasvattaja auttaa lasta tunnetilojen eriyttämisessä hänen omassa mielessään. Kasvattajan vuorovaiikutuksellisella toiminnalla on suuri merkitys pienen lapsen itsesäätelykyvyille. Kasvattaja tukee lasta ottamalla lapsen tunteen vastaan, säilyttää sen ja auttaa lasta käsittelemään tunnettaan. Kasvattaja antaa lapselle tärkeän mallin tunteiden käsittelemiseen opettamalla, että tunteet ovat sallittuja, niiden saa antaa näkyä ja toiseen ihmiseen voi turvautua. (Cacciatore 2008, 11, 17; Lajunen ym. 2005, 52; Peltonen 2005, 122–124; Sinkkonen 2003, 58.) Mikäli kasvattajalla on itsellään vaikeus tunteiden säätelyssä eikä sen vuoksi kykene vastaamaan lapsen tarpeisiin, voi säätelyongelma siirtyä kasvattajalta lapselle (Gerhardt 2007, 36; Gerhardt 2004, 36, 208; Isomäki 5.10.2015).

Lapsen itsesäätelyn tukemisen kannalta olennaisia piirteitä kasvattajassa ovat sensitiivisyys eli kasvattajan kyky aistia lapsen tarpeita ja vastata niihin oikea-aikaisesti sekä responsiivisuus eli kasvattajan kyky vastata lapsen aloitteisiin (Isomäki 17.11.2014, 5.10.2015; Laakso 2011, 64; Vuorela-Sillanpää 20.5.2015). Lapsen tunne-elämän kehittymiselle on tärkeää, että häntä pidetään sylissä, hänen annetaan ilmaista itseään riittävän vapaasti ja hänen annetaan

kehittyä omaan luonnolliseen tahtiin (Kemppinen 2000, 3; Kullberg-Piilola 2000, 24).

Hyvään itsesäätelytaitoja tukevaan kasvatustyyliin kuuluu lapsen vilpitön kehuminen, myönteisten tunteiden osoittaminen ja johdonmukaisuus sääntöjen asettamisessa. Komentaminen ja määräily sekä kielteiset tunteet ja ankaruus, kuuluvat kasvatustyyliin, joka näkyy lapsessa uhmakkuutena, tottelemattomuutena ja vaikeutena sisäistää sääntöjä. Liian ankaralla kasvatuksella on vahva yhteys lapsen varhaiseen tottelemattomuuteen ja käyttäytymisen ongelmiin. (Cacciatore 2008, 54; Laakso 2011, 65–70; Vehkalahti 2007, 116.) Itsesäätelytaitojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi oppii, että elämä koostuu sekä hyvistä että huonoista päivistä, voitosta ja häviöstä, antamisesta ja saamisesta. Positiivisesti koetut mielikuvat auttavat lasta siirtämään ensisijaisen tarpeen tyydytystä ja kehittää itsehillintää. (Kemppinen 2000, 5.) Kasvattaja voi auttaa lasta pettymysten kohtaamisessa suuntaamalla huomion myönteisiin asioihin. Kasvattajan läsnäolo ja tuki lapsen toiminnan rikastamisessa ja laajentamisessa tehostavat lapsen tarkkaavaisuuden säilymistä, kohdentamista ja siirtämistä. (Laakso 2011, 65).

5 LAPSEN ITSESÄÄTELYTAITOJEN TUKEMINEN

5.1 Lapsen itsesäätelytaitoja tukeva toiminta

Lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä voidaan edistää lapsen aloitteita tuemalla, vastaamalla lapsen tarpeisiin, johdonmukaisella kasvatuksella sekä asettamalla selkeitä sääntöjä joiden noudattamisesta pidetään kiinni. Lapsi, joka uhmaa usein sääntöjä, ei välttämättä kykene sisäistämään niitä. Ympäristön palaute ohjaa lapsen toimintaa silloin, kun lapsella on kehittymättömät sisäiset säännöt. (Aro 2014, 278.) Kasvattaja kulkee aina edellä, luo rajoja ja rakenteita, kertoo ja kuvailee tulevia asioita. Kasvattajan sensitiivinen läheisyys ja reagointi lapseen, välittää lapselle tunteen oman ruumiinsa rajoista, luo turvallisuutta ja uskallusta aktiiviseen ympäristön tutkimiseen sekä antaa kanavan vuorovaikutukselle. Tunnetilojen vastavuoroinen jakaminen antaa syvän tunteen yhteenkuuluvuudesta. (Räihä 2001, 73–74; Webster-Stratton 2010, 136.) Aikuisen on tärkeää muistaa, että lapsi, joka tarvitsee eniten rakkautta, positiivista huomiota, kehuja ja rohkaisua hakee niitä usein ei-toivotulla tavalla (Webster-Stratton 1999, 72).

Alle kolmevuotiaana itsesäätelytaitojen tukeminen on kaikkein tärkeintä. Itsesäätelyn kehityksen tukemisessa keskeistä on, että lapsi kokee olevansa tärkeä ja hänet otetaan syliin. (Vuorela-Sillanpää 20.5.2015.) Aikuisen hellä kosketus on tärkeä osa lapsen turvallisuudentunnetta. Kosketusyhteys rauhoittaa vauvan itkun ja opettaa lapselle oman kehon hallintaa. (Salo 2012, 98.) Kasvattajan kiinnostuminen ja huomion osoittaminen lapsen ajatuksiin antaa lapselle kokemuksen, että mielen sisältöjen jakaminen on tärkeää ja samalla vahvistaa sekä lapsen kiinnostusta, että kykyä ymmärtää toisten tunteita (Määttä & Aro 2011, 53). Voimakkaan negatiivisen tunteen vallassa olevaa lasta on tärkeää opettaa ennakoimaan kiristynyt tunnetila, puhumaan tunteestaan ja estää lapsen mahdollinen tunteeseen liittyvä aggressiivinen käytös kuten lyöminen tai tavaroiden heittäminen (Cacciatore 2008, 22; Webster-Stratton 2010, 136,144).

Itsesäätelyhäiriöisten lasten hoidon pääperiaatteita ovat muun muassa säätää ärsyketaso vastaamaan lapsen sietokykyä, jotta lapsi pystyy reagoimaan ja osallistumaan parhaalla mahdollisella tavalla sekä käyttää aktiviteetteja, jotka organisoivat lapsen aistijärjestelmää. Lisäksi on tärkeää kontrolloida lapsen kiihtymys- ja aktiivisuustasoa, pidentää lapsen keskittynyttä tarkkaavuusaikaa sekä nostaa hiljalleen lapsen ärsykkeiden sietokykyä. (Greene 2005, 13; Jernberg & Booth 2003, 177.)

Validaation avulla kasvattaja voi tukea lapsen positiivista käytöstä. Validointi tarkoittaa toisen käytöksen tai ajatusten todentamista, vahvistamista tai oikeuteuksi tekemistä. Validoinnin keinoja ovat esimerkiksi aktiivinen kuuntelu, elekieli, eläytyvä kuuntelu, keskeisten asioiden poimiminen ja havainnointi. Validoinnin avulla kasvattaja saa lapsen tuntemaan itsensä tärkeäksi, lapsi kokee tunteensa ja ajatuksensa arvostetuiksi. (Cacciatore 2008, 61; Isomäki 5.10.2015; Repo 2013, 21.)

Validoinnin vastakohta on invalidointi. Invalidoiva kasvattaja ei kuuntele, vähättelee tai mitätöi, sivuuttaa asioita, käyttää sanayhdistelmää ”kyllä, mutta”, elekielellään osoittaa, ettei ole kiinnostunut, pelästyy toisen tunteita, sietää liikaa huonoa käytöstä tai tekee lapsen puolesta, silloin kun lapsi voisi itse tehdä. Itsesäätelyhäiriöinen lapsi sietää huonommin invalidointia kuin lapsi, jolla on hyvät itsesäätelytaidot. (Isomäki 5.10.2015.)

5.2 Lapsen itsesäätelytaitojen tukeminen kotona

Lapsen itsesäätelykyvyn kehitystä edistäviä tekijöitä kotona ovat muun muassa turvallinen kiintymyssuhde ja ympäristö, jatkuvuus, ennakoitavuus, sensitiivisyys, lapsen viestien oikea lukeminen, kosketus, tunteiden yhteen soinnuttaminen ja kasvattajan vähäinen kontrolli. Lapsen ja kasvattajan välinen vuorovaikutus on monimutkainen kokonaisuus, yksiselitteisiä itsesäätelytaitoja edistäviä tekijöitä ei voida määritellä. (Aro 2014, 269; Räihä 2001, 73-74.) Kasvattajalle suurin haaste on tasapainoilla itsenäisyyteen kannustamisen, rajojen asettamisen ja johdonmukaisuuden välillä (Aro 2014, 269; Webster-Stratton 2010, 20).

Lapsen itsesäätelyn kehityksen kehä muodostuu lapsen myötäsyttyisten ominaisuuksien ja ympäristön toiminnan vuorovaikutuksessa. Lapselle on tärkeää saada onnistuneita itsesäätelykokemuksia, jotta hänellä säilyy kiinnostus valloittaa uusia asioita oman säätelynsä piiriin. Ennakointi lisää lapsen turvallisuuden ja hallinnan tunnetta. Ympäristössä tapahtuvat suuret muutokset, lapsen kehitykselliset vaikeudet tai vakava lapsen tarpeiden laiminlyönti voivat johtaa siihen, että lapsi ei koe ymmärtävänsä tai hallitsevansa ympäristönsä tapahtumia eikä siksi jonkin ajan kuluttua enää pyri niihin vaikuttamaan. (Aro 2011, 23; Keltikangas-Järvinen 2012, 91; Rähä 2004, 133.)

Lapsi, jolla on ikätasoonsa nähden viivästyneet taidot oman toiminnan ohjaamiseen, hyötyy siitä, että kasvattaja ohjaa sisäisen puheen kehittymistä ”ääneen ajattelu harjoitusten” avulla. Kasvattaja voi esimerkiksi ensin näyttää lapselle mallia ja tehdä jokin asia samalla kertomalla toiminnan vaiheet ääneen ja antamalla itselle palautetta. Myöhemmin sama toiminta voidaan tehdä niin, että lapsi ohjaa omalla puheellaan kasvattajan toimintaa ja lopuksi lapsi tekee vielä saman itse itseään omalla puheellaan ohjaten. (Serenius-Sirve, 2011, 27.)

Kuvien käyttö tukee lapsen sisäisen puheen kehitystä. Kuvat auttavat ajan jäsentämisessä ja ovat ulkoahjautuvaa itsesäätelyä. Kasvattajan sanoittamana ja kuvien tuella lapsi sanoittaa omaa toimintaansa ja vähitellen ääneen sanoittaminen muuttuu sisäiseksi puheeksi. (Vuorela-Sillanpää 20.5.2015.) Kasvattajan on hyvä tukea lapsen toiminnan ohjausta jäsentämällä tilanteita kielen ja kuvien avulla. Mitä yksityiskohtaisemmin tapahtumasarja on kuvitettu, sen selkeämpi se lapselle on. Lasta voi myös kannustaa puhumaan tapahtumasarja itse ääneen, mikä auttaa lasta kehittämään omaa sisäistä puhettaan. (Koivunen 2009, 86.)

Jos lapsen itsesäätelyn taidot kehittyvät puutteellisesti ja lapsella sen seurauksena esiintyy paljon kasvattajan haastavaksi kokemaa käytöstä, toistuvaa rajojen rikkomista tai voimakasta riippuvuutta kasvattajan läsnäolosta, syntyy helposti kielteinen vuorovaikutuskehä lapsen ja kasvattajan välille. Lapsi, joka käyttäytyy levottomasti, kokee usein kielteisiä tunteita kuten vihaa, pelkoa ja häpeää. Monesti näihin kielteisiin tunteisiin vastataan kielteisesti tai kasvattajan kei-

not toimia haastavasti käyttäytyvän lapsen kanssa loppuvat, mikä lisää lapsen turvattomuuden tunnetta ja ei-toivottua käytöstä. Kasvattaja alkaa suhtautua kielteisesti lapseen hänen käyttöksensä vuoksi, jolloin lapselle muodostuu kielteinen kuva itsestään ja jälleen levottomuus lisääntyy. Tällainen kielteinen ilma-
piiri on kuin noidankehä. Kasvattajan on tärkeää koettaa katkaista noidankehä ja kääntää se myönteiseksi. Kasvattajan oma henkinen tasapaino auttaa pysymään rauhallisena ja hermostumatta vaikeissa tilanteissa. (Cacciatore 2008, 34–36; Hughes 2011, 216; Koivunen 2009, 73–74; Webster-Stratton 2010, 162.)

Kasvattaja voi tukea lapsen kognitiivisen säätelyn kehitystä esimerkiksi nimeämällä ja kuvailemalla hänelle asioita, antamalla lapsen ratkoa hänen iälleen sopivia haasteita ja kannustamalla lasta sanoittamaan toimintaansa. Lapsen minäpystyvyyden tunteen kehittymiselle on tärkeää, että hän saa vaikuttaa ympäristöönsä ja tehdä itse valintoja. Tarjoamalla lapselle selkeät säännöt, joihin sisällytetään myös kuvaus seuraamuksesta, kasvattaja voi tukea lapsen aggression hallinnan ja prososiaalisten taitojen kehittymistä. Kohdatessaan erilaisia pettymyksiä, lapsi tarvitsee kasvattajan apua rauhoittuakseen eikä lasta pidä jättää yksin tunteidensa kanssa. Kasvattajan lapselle kuvailemat ja antamat prososiaaliset piirteet tukevat lapsen kasvavaa käsitystä itsestään ja suotavasta toiminnastaan. Kasvattajan rauhallinen ja empaattinen suhtautuminen lapseen silloinkin, kun lapsi on voimakkaan tunteen vallassa, viestii lapselle, että vaikeistakin tilanteista voi selviytyä. Lapsi sisäistää rauhoittavan kasvattajan mallin vähitellen osaksi itseään ja hänelle muodostuu kyky rauhoittaa myös itse itseään. Lohdutetuksi tulemisen kokemukset ovat keskeisiä lapsen tunteidensäätelykyvylle. (Aro 2011, 26; Cacciatore 2008, 58; Isomäki 5.10.2015; Repo 2013, 21.)

Lähestyttäessä esikouluikää lapselle alkaa kehittyä yhä enemmän sisäisiä ole-
tuksia ja ihanteita siitä, miten asiat tulee tehdä. Tässä iässä selkeät säännöt auttavat lasta toiminnan säätelyssä ja kasvattajan tuen tarve vähenee eli lapsen ulkoinen säätely kehittyy hiljalleen kohti sisäistä säätelyä. Esikouluikässä lapsen elämässä korostuvat hänen kiinnostuksensa kavereihin, hyväksynnän haku se-

kä oman käyttäytymisen ja tunteiden säätely tavalla, jolla saa kavereita. Todellisten elämäntilanteiden ohella esikouluikä lähestyvä lapsi harjoittelee sosiaalisia tilanteita myös mielikuvitus- ja roolileikeissä. Tässä iässä lapsen kognitiivinen toiminta alkaa tulla tavoitteellisemmaksi, tekemisen lisäksi lopputulos kiinnostaa ja lapsi nauttii älyllisistä kokeiluista, vaihtoehtojen miettimisestä ja ongelmien ratkaisemisesta. (Aro 2011, 27; Cacciatore 2008, 65.)

Kasvattajien asettamat rajat kiukuttavat usein lapsia, mutta ne ovat lapselle eduksi. Lapsen kyky sietää pettymyksiä on tärkeä taito elämässä. Kun lapsi ei saa jotakin haluamaansa, hän pettyy ja pettymys purkautuu kiukkuna tai vihana. Jotta lapset oppisivat sietämään pettymyksiä, kasvattajien tulee tukea lapsia selvittämään ja ymmärtämään mistä pettymyksen seurauksena syntynyt raivon tunne johtuu. Lapsen kohtuullinen rajoittaminen valmistaa häntä elämään, jossa hän pystyy jakamaan asioita ja tunteita muiden ihmisten kanssa. (Cacciatore 2008, 54; Kullberg-Piilola 2005, 102–103; Webster-Stratton 2010, 70.) Lapsi, joka joutuu asettamaan itse omat rajansa, on usein varsin turvaton. Lapsella ei ole vielä edellytyksiä tai kypsyyttä päättää asioista, jotka vaativat kasvattajan elämäkokemusta. (Kullberg-Piilola 2005, 107.)

Kasvattajan on hyvä kannustaa lasta rohkeuteen ja lapsen tulee saada kokea onnistuvansa myös rohkeudessa eli pelon voittamisessa. Lapsen kanssa on hyvä puhua siitä, kuinka tärkeää on, että hän tietää itse, mitä pelkää tai mitä uskaltaa tehdä sekä, mistä hänelle tulee hyvä olo ja mistä taas ei. Lapsen pakottaminen johonkin vain lisää hänen pelkoaan eli kannustaa voimme, mutta emme pakottaa. (Peltonen 2005, 136.) Luottamus kasvattajan ja lapsen välillä auttaa lasta luottamaan itseensä ja siihen, että vaikeuksistaikin voi selvitä (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 195).

Lapselle on tärkeää saada näyttää tunteensa luonnollisella ja rehellisellä tavallaan edes jollekin läheiselle, joka ymmärtää lapsen tunteet ja auttaa lasta niiden nimeämisessä sekä käsittelyssä (Cacciatore 2008, 11; Hughes 2011, 151; Kullberg-Piilola 2005, 24, 26). Lapselle on tärkeää nähdä, että muutkin tuntevat samoja tunteita kuin hän itse. Tällöin lapsi ei tunne, että hänen tunteensa olisivat jotenkin epänormaaleja. Vähitellen lapselle kehittyy valmius empatiaan ja

oppii ymmärtämään, miltä toisesta tuntuu ja osaa myös asettua tämän asemaan. (Kullberg-Piilola 2005, 30.)

Lapset usein hakevat tarkoituksella suuttumista kasvattajiltaan ärsyttämällä heitä. Lapsi saa turvallisen kokemuksen riitelemisestä kasvattajiltaan, kun he lapselle suutuessaan eivät kuitenkaan lyö, hylkää tai lopeta rakastamasta lasta. (Cacciatore 2008, 54; Kullberg-Piilola 2005, 38.) Jotta lapsi oppii rakastamaan muita, on hänen ensin rakastettava itseään ja, jotta lapsi voisi rakastaa itseään, on hänen saatava kasvattajiltaan kokemus ehdoitta rakastamisesta (Kalliala 2012, 14; Peltonen 2005, 46).

On yleistä, että kasvattaja reagoi lapsen vihaisuuteen eristämällä hänet pois muiden seurasta ja pysymään huoneessaan. Tämä ei kuitenkaan ole lapsen kannalta hyvä ratkaisu, sillä se voi olla hänestä pelottavaa ja vain lisätä lapsen vihaisuutta. Kiihtyneen lapsen kannalta on paljon parempi, että kasvattaja pysyy hänen lähellään eikä eristä häntä. Lapsi oppii, että kun kasvattajat pystyvät hänen kiihtymyksestään huolimatta säätelemään tunteitaan, hän pystyy myös itse paremmin säätelemään omiaan. Lapsen tulisi aina itse valita se, että hän haluaa rauhoittua yksikseen, häntä ei saa pakottaa siihen. (Hughes 2011, 36-37; Isomäki 5.10.2015.) Kasvattajan on tärkeää hyväksyä myös lapsen negatiiviset tunteet. Torjunta saattaa opettaa lapselle, etteivät negatiiviset tunteet ole sallittuja, jolloin lapsen on vaikea käsitellä voimakkaita, negatiivisia tunteita. (Cacciatore 2008, 36; Kullberg-Piilola 2000, 27.)

Leikki on lapselle tärkeä oppimiskokemus, jota kasvattajat pystyvät tukemaan. Leikki antaa lapselle tilaisuuden oppia asioita itsestään, mihin he pystyvät ja miten ympäröivään maailmaan suhtaudutaan. Leikin avulla lapsi voi kanavoida mielipahaa ja käsitellä vaikeita tunteita ja kokemuksia. Kasvattaja pystyy auttamaan leikin luovuuden ylläpidossa sekä auttaa lasta ratkomaan ongelmia, kokeilemaan käytännössä omia oivalluksiaan ja käyttämään mielikuvitustaan. Lisäksi kasvattajan tuki leikissä lisää lapsen sanavarastoa, mikä auttaa lasta jälleen omien ajatusten, tunteiden ja tarpeiden sanoittamisessa, ilmaisemisessa ja hallinnassa. Leikin avulla kasvattaja voi opettaa lapsille vuorottelua, jakamista ja toisten tunteiden huomioimista sekä lisätä lapsen itseluottamusta. (Punamäki

2010, 133; Webster-Stratton 2010, 29.) Lapselle, jolla on tarkkaavuuden ylläpitämisen ja oman toiminnan ohjauksen pulmia, voi olla vaikea sitoutua yhden leikin äärelle pidemmäksi aikaa ja leikin suunnitelmallinen eteneminen voi olla haastavaa. Leikki voi täten herkästi muuttua päämäärättömäksi riehumiseksi. Lisäksi leikissä roolien vuorottelu, toisten ideoiden sietäminen ja pettymysten kestäminen voi olla vaikeaa lapselle, jolla on heikot itsesäätelytaidot. (Serenius-Sirve 2011, 25.)

5.3 Lapsen itsesäätelytaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatusympäristö luo lapselle haasteen sopeuttaa oma käyttäytyminen vastaamaan yhteisön odotuksia. Varhaiskasvatuksella onkin suuret mahdollisuudet vaikuttaa ja tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä sekä ennaltaehkäistä niiden aiheuttamia häiriöitä (Aarnos 2003, 7; Pihlaja & Kontu 2001, 2). Laura Revon (2013) mukaan varhaiskasvatuksen tärkein tehtävä on kehittää lapsen itsesäätelytaitoja ja opettaa lapsia hallitsemaan negatiivisia tunteitaan (Repo 2013, 19–20). Lapselle on hyödyllistä, että toimintaa ja sen seuraamuksia kuvataan ja pohditaan yhdessä. Lapsen toiminnansäätelyä voidaan tukea ryhmän toimintakäytänteillä eli lapselle on hyvä antaa mahdollisuus itse opetella noudattamaan sääntöjä. Mikäli lapsi on koko ajan kasvattajan kontrollin alaisuudessa, hän ei pysty harjoittelemaan omaa säätelykykyään. Lapsi voi harjoitella toiminnan ja tunteiden säätelyn taitoja päivittäin leikin myötä ikätovereidensa ja leikkien sääntöjen turvin. Lapsen itsesäätelyn tueksi voi tarjota konkreettisia muistutuksia itsesäätelystä, joita voivat olla esimerkiksi oman vuoron numerolaput tai jokin konkreettinen muistutin, joka muistuttaa toimimaan tietyllä tavalla. (Aro 2011, 30.)

Varhaiskasvatuksen erityisopettaja Kirsti Vuorela-Sillanpään (20.5.2015) mukaan tärkeintä lapsen itsesäätelytaitojen tukemisessa on hyvä vuorovaikutus ja positiivinen tunneilmasto. Turvallinen, sensitiivinen ja rohkaiseva tunneilmasto lisää lapsen kykyä ottaa kaikki kykynsä ja voimavaransa käyttöön. Lisäksi lasten tulee saada olla osallisia, he voivat vaikuttaa ryhmän asioihin ja heitä kuun-

nellaan. Marjatta Kallialan (2012) mukaan varhaiskasvatuksen pitää olla lapsikeskeistä mutta aikuisjohtoista, mikä tarkoittaa, että lasten kanssa kasvattajan on käytettävä valtaa niin, että se on lapselle hyväksi eikä häntä vastaan. Tärkeä osa vuorovaikutusta on kasvattajan läsnäolo. Kasvattaja on lasten kanssa, keskittyy täysin lapsiin. Kasvattajilla tulee olla yhteinen tavoite, kaikki ryhmän aikuiset tietävät mitä tehdään ja kasvattajat suunnittelevat toimintaa yhdessä. Toiminnalle asetetaan tavoitteet, sovitaan käytettävät menetelmät ja toimintatavat. Toimintaa on myös tärkeää arvioida. Toiminta suunnitellaan lasten tarpeiden pohjalta ja suunnittelussa voidaan käyttää lapsen ja ryhmän varhaiskasvatussuunnitelmaa apuna. (Kalliala 2012, 14, 47–56, 148; Vuorela-Sillanpää 20.5.2015.)

Päivähoidossa lasten itsesäätelytaitojen tukemisen kannalta mallintaminen, johdonmukaisuus ja ennakoitavuus ovat tärkeitä työvälineitä. Ihanteellisinta olisi, kun ryhmän kasvattajat vaihtuisivat mahdollisimman harvoin ja kaikilla ryhmän kasvattajilla olisi pääpiirteiltään samanlaiset toimintatavat lasten kanssa. Jos kasvattajat eivät toimi johdonmukaisesti, lapsi ei tiedä millainen käytös on hyväksyttävää. (Poikkeus, Aro & Adenius-Jokivuori 2014, 302; Vuorela-Sillanpää 20.5.2015.)

Hyvässä hoidossa lapsi tuntee itsensä turvalliseksi. Turvallisuuden tunne syntyy, kun lapsi kokee voivansa hallita tilannetta, myös sellaista, joka tuntuu lapsesta pelottavalta. (Lajunen ym. 2005, 21.) Lapsen iän myötä järjestäytyneemmäksi muodostuvassa ryhmässä toimiminen lisää lapsen omaa pyrkimystä kontrolloida omaa käyttäytymistään ja tunteitaan. Varhaiskasvatuksen parissa lapsi oppii, että samanlaisuus merkitsee turvallisuutta. Voimakkaat tunteenpurkaukset saattavat aiheuttaa hämmennystä muissa lapsissa. (Kullberg-Piilola 2000, 20–21.)

Varhaiskasvatuksen arkiset toiminnot kuten ruokailutilanteet tarjoavat luontevan mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia taitoja, kuten kuulumisten vaihtoa, oman vuoron odottamista, pyytämistä ja kiittämistä. Kasvattajien ja muiden lasten hyvä malli antaa lapselle helpommin omaksuttavan esimerkin siitä, miten ruokapöydässä käyttäytyään. (Serenius-Sirve, 2011, 11.) Ajan hahmottaminen, siir-

tymätilanteet ja vapaat tilanteet ovat usein vaikeita lapsille, joilla on heikot taidot säädellä omaa käyttäytymistään. Levottomasti käyttäytyvän lapsen kohdalla kasvattajan on tärkeää keskittyä selkeään toiminnan ohjaukseen. (Koivunen 2009, 86.)

Varhaiskasvatuksessa lasten arkeen kuuluu monenlaisia vuorovaikutustilanteita. Lapset neuvottelevat osallisuudesta, suhteista ja leikkitilojen rajoista sekä etsivät ja ilmaisevat yhteenkuuluvuuttaan erilaisilla kielellisillä ja yhteistoiminnan tavoilla, ennen kaikkea leikkimällä. Osallisuus ryhmässä vaatii lapsilta toistuvaa neuvottelutaitoa. Lapsen itsesäätelytaidot ja tahdonalainen temperamentin säätely ovat perusta lapsen vuorovaikutussuhteiden laadulle ja hyväksynnälle ryhmässä. Lapset pääosin opettavat toisilleen, miten kaverisuhteissa pitää toimia, mutta kasvattajilla on vastuu varmistaa lapsen turvallisuus ja opettaa sosiaalisen yhteiselämän sääntöjä. Leikkitilanteessa tukemalla kasvattaja tukee myös lapsen itsesäätelyä. (Hännikäinen 2002, 120–121; Poikkeus 2011, 80–83; Vuorela-Sillanpää 20.5.2015.)

Tunnekasvatuksessa draaman käyttö työvälteenä on hyvä. Draaman avulla voidaan lasten kanssa harjoitella miten erilaisissa tilanteissa voi toimia. (Aro 2014, 269–270; Poikkeus, Aro & Adenius-Jokivuori 2014, 302; Vuorela-Sillanpää 20.5.2015.) Lapselle on tärkeää, että kasvattaja ottaa lapsen syliin ja koskettaa. Fyysisyys tukee lapsen positiivisen minäkuvan kehitystä sanallisen kehumisen ohella. Satuhieronta, Theraplay, vuorovaikutusleikki sekä Askeleittain ovat hyviä menetelmiä tunteiden säätelyn ja minäkuvan tukemisessa. Lapsille on tärkeää opettaa, millainen on hyvä kosketus esimerkiksi erilaisten välineiden avulla, kuten höyhenellä, pumpulilla, villapallolla ennen kädellä koskettamista. Lapselle positiivisen, lämpimän ja fyysisen palautteen saaminen on tärkeää. (Vuorela-Sillanpää 20.5.2015.)

Ryhmätoiminnan aikana voi jättää lapsen negatiivisen käytöksen huomioimatta, jos se ei häiritse lapsen tai ryhmän toimintaa. Silloin kun lapsi toimii oikein, on tärkeää kehua lasta ja tukea lapsen positiivista näkemystä itsestään ja toiminnastaan. Lapsilla saatu huomio lisää käyttäytymistä, oli se sitten positiivista tai negatiivista huomiota. Huomiotta jättämisen on oltava johdonmukaista, jotta

lapsi lopettaa ei-toivotun käyttäytymisen. On kuitenkin tärkeä muistaa, ettei lasta itseään, muita ihmisiä tai esineitä vahingoittava käytös jää huomiotta. (Vuorela-Sillanpää 20.5.2015; Webster-Stratton 2010, 81–85.)

Kasvattajan on tärkeää tukea lapsen positiivista minäkuvaavaa, lapsi on arvokas, tärkeä ja lapsella on merkitystä. Kieltämisen sijaan, lapsen toimintaa ohjataan positiiviseen. Jos lapsi esimerkiksi kiukuttelee kesken toiminnan, huomioidaan lapsen paha mieli ja sovitaan että toiminnan jälkeen jutellaan. (Vuorela-Sillanpää 20.5.2015; Webster-Stratton 2010, 41, 81.) Palkitseminen auttaa lasta välttämään ongelmakäyttäytymistään, mutta palkitsemisen oikea-aikaisuus on tärkeää huomioida tarkkaan. Palkinto tulee antaa lapselle vasta, kun huono käytös on muuttunut hyväksi. Ensin – sitten-periaatteen avulla lapselle luodaan kuva siitä, mistä häntä palkitaan. Sosiaalinen palkitseminen eli kehuminen on yleensä pitkällä tähtäimellä parempi palkinto kuin aineellinen. (Kanninen & Sigfrids 2012, 171; Webster-Stratton 2010, 63.)

Varhaiskasvatuksessa mahdollisuudet antaa yksilöllistä tukea sitä tarvitsevalle lapselle on rajalliset, koska kasvattaja ei pysty tarjoamaan huomiota monelle lapselle samaan aikaan. Kasvattaja pystyy parhaiten tukemaan lasta luomalla oppimisympäristö lapsen kehitystä tukevaksi. (Reunamo 2014, 46.) Ennakointi, struktuuri, rutiinit ja säännöt vaikuttavat lapsen tunnetaitojen sekä kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen sekä auttavat lapsia itsesäätelyssä. Rutiinit ja struktuuri selkiinnyttävät lapsille, mitä heiltä odotetaan ja vähentää lapsen häiriökäyttäytymistä. Toimintaa jäsentävät tukikuvat ovat hyvä apuväline tukemaan lapsen itsesäätelyä, kielenkehitystä ja tarkkaavaisuuden ylläpitoa. (Alijoki 1998, 64; Kanninen & Sigfrids 2012, 175; Vuorela-Sillanpää 20.5.2015.) Tukikuvien lisäksi varhaiskasvatuksessa struktuurilla tarkoitetaan säännöllistä päiväjärjestystä, samaan aikaan toistuvia tapahtumia sekä yksittäisiä strukturoituja siirtymätilanteita tai toimintahetkiä. Samankaltaisena toistuvat tapahtumat ja niiden vaiheet lisäävät lasten turvallisuuden tunnetta, vähentävät levottomuutta ja auttavat ymmärtämään syy-seuraussuhteita. (Aro 2014, 269; Isomäki 5.10.2015; Koivunen 2009, 62.)

Kasvattajan tulee olla sensitiivinen lapsen aloitteille. Lapsi kokee olevansa merkityksellinen ja tärkeä silloin, kun kasvattaja on lapsen toiminnassa mukana, kuuntelee lasta ja tarttuu lapsen aloitteisiin. Sensitiivinen aikuinen ilmaisee lapselle aitoja positiivisia tunteita. Lapsi aistii herkästi ryhmän ilmapiirin. Kasvattajan hyväksyvä äänensävy, kannustaminen ja kosketus esimerkiksi aamupiirissä tuottavat positiivisen ilmapiirin sekä lapselle kokemuksen huomioiduksi tulemisesta. Laura Revon (2013) mukaan jokaisella lapsella on oikeus kokea olevansa tärkeä ja arvokas. Vaikka lapsi tekisi väärin, niin lapsi ei ole huono, vaan hänen tekonsa on väärä. Myös lapsi, joka käyttäytyy ei-toivottavalla tavalla pitää ottaa syliin. (Cacciatore 2008, 61; Poikkeus, Aro & Adenius-Jokivuori 2014, 306; Repo 2013, 19; Salo 2012, 92; Vuorela-Sillanpää 20.5.2015.)

Pienryhmätoiminta helpottaa lasten ja kasvattajan välistä vuorovaikutusta. Pienryhmätoiminnan toteuttamiseen tarvitaan koulutettua henkilökuntaa ja pedagogista näkemystä. (Vuorela-Sillanpää 20.5.2015.) Pienryhmätoiminnan avulla lapselle on mahdollista tarjota sekä enemmän kasvattajan tukea, että yksilöllisempää huomiota. Pienryhmässä kasvattajalla on paremmat mahdollisuudet edistää hyvän vuorovaikutussuhteen syntymistä sekä kasvattajan ja lasten välille, että lasten välille. Pieni ryhmä on lapselle vähemmän stressaava kuin suuri ryhmä. (Opas 2013, 158-159.) Lapset tarvitsevat oppimisen ja hyvän olon turvaamiseen sekä sopivan kokoisen ryhmän, että rauhallisen, läsnä olevan kasvattajan (Alijoki & Pihlaja 2012, 272).

6 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS

6.1 Kehittämishankkeen prosessin eteneminen

Kehittämishankkeemme prosessi (Liite 3) eteni aikataulullisesti ja sisällöllisesti suunnitelmien mukaisesti, vaikkakin hankkeen aikana tapahtui odottamattomia muutoksia arjessamme. Idea kehittämishankkeeseen syntyi neuropsykologi Heli Isomäen koulutuksen, Sosiaaliset taidot ja niiden häiriöt, myötä. Koulutuksen sisältö tuki hyvin työelämässä ja lasten parissa työskentelyssä syntyneitä pohdintoja ja vastasi moneen lapsen haastavaan käytökseen liittyvään kysymykseen. Joulukuussa 2014 keskustelimme lapsen itsesäätelytaitoihin liittyvistä kysymyksistä ja päätimme työstää ajatusta yhteisestä kehittämishankkeesta, joka avaa käsitettä lapsen itsesäätelytaidot.

Ideoinnin ja ohjaavan opettajan hyväksynnän jälkeen aloimme etsiä kehittämishankkeellemme yhteistyökumppania, joka on kiinnostunut alustavasta aiheestamme. Yhteistyökumppania etsimme ensisijaisesti Turun kaupungin päivähoitoyksiköistä, joissa on myös alueellinen integroitu ryhmä. Esittelimme ideamme sähköpostitse muutamalle päiväkodinjohtajalle, joista Suikkilanseudun päivähoitoyksiköstä vastattiin kiinnostuneina postiiimme. Sovimme palaveriajan helmikuussa 2015 kehittämishankkeeseen osallistuvien henkilöiden kesken. Esittelimme tarkemman suunnitelmamme kehittämishankkeesta ja keskustelimme myös yhteistyökumppanin edustajien ajatuksista.

Seuraava askel kehittämishankkeessamme oli tietoperustan työstäminen. Etsimme mahdollisimman monipuolisesti kirjallisuutta sekä kotimaasta että ulkomailta. Kokosimme kehittämistiimimme palaveriin kaksi kertaa huhti-toukokuun aikana keskustelemaan kehittämishankkeen edistymisestä. Palavereissa kerroimme teoriapohjan edistymisestä ja suunnitelmistamme. Työelämän edustajat kuuntelivat ja kommentoivat ajatuksiamme ja ideoitamme sekä toivat omia näkemyksiään esille työmme tueksi.

Kehittämishankkeen toiminnallisen osuuden toteutimme Talinkorventien päiväkodissa huhti-kesäkuussa 2015 sekä syyskuussa 2015. Toukokuun aikana toteutimme myös vanhemmille osoitetun kyselyn sekä asiantuntija-haastattelun. Kevään ja kesän aikana kokosimme sekä valtaosan tietoperustasta että alustavan käsikirjan teorian pohjalta. Syyskuussa tietoperusta oli jo melko laaja, teoriatietoa aiheestamme löytyikin runsaasti. Tiivistimme raportin teoriaosuutta syys-lokakuussa ja jäsentelimme raportin rakennetta loogisemmaksi. Syys-lokakuussa jatkoimme menetelmien ja harjoitteiden kokeilua lasten kanssa sekä havainnoimme lapsiryhmien vuorovaikutusta. Saara osallistui Heli Isomäen koulutukseen, *Itsesäätely: Kehitys ja vaikeudet*, joka tuki laajalti jo kirjoitettua teoreettista viitekehystä.

Lokakuussa 2015 esittelimme raportin ja käsikirjan ohjaavalle opettajalle, opponijalle, toimeksiantajalle sekä muulle kehittämistiimille. Tiivistimme ja jäsentelimme kehittämishankkeen raporttia sekä viimeistelimme käsikirjaa. Toimitimme lähes valmiit tuotoksen ja raportin kehittämistiimille arvioitavaksi. Marraskuussa julkaisimme tuotoksen sekä kehittämishankkeen raportin. Alustava suunnitelmamme oli kerätä vanhemmilta ja varhaiskasvattajilta palautetta käsikirjan käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä. Alustava aikataulu, joka käsikirjan valmistumiselle oli suunniteltu, pitkittyi niin paljon, ettemme ehtineet julkaista käsikirjaa ennen raportin palautuspäivää.

Keräsimme palautetta ja arvion käsikirjasta kehittämishankkeen työryhmältä, johon kuului päiväkodin johtaja Hanna Saarinen, kaksi lastentarhanopettajaa Annika Vanha-Similä ja Maria Eriksson sekä varhaiskasvatuksen erityisopettaja Kirsti Vuorela-Sillanpää. Käsikirja päätettiin julkaista Suikkilanseudun päivähoitoyksikön blogisivuilla ja siitä jaetaan linkki vanhemmille sähköpostitse.

6.2 Kehittämishankkeen tuotoksen muodostuminen, käytettävyys ja hyödynnettävyys

Tässä kehittämishankkeessa halusimme perehtyä itsesäätelytaitojen kehitykseen ja keinoihin, miten prosessia voi sekä kotona että varhaiskasvatuksessa

tukea. Koti on lapsen ensisijainen kasvuympäristö, varhaiskasvatuksessa tuetaan kotien kasvatusvastuuta ja toimitaan yhteistyössä vanhempien kanssa. Itsesäätelytaitojen kehitykseen liittyvä tietotaito varhaiskasvatuksessa mahdollistaa vain osittain lapsen itsesäätelytaitojen tukemisen. Tieto on vietävä myös kotiin vanhemmille, jotta itsesäätelytaitoja voidaan kokonaisvaltaisesti tukea (Isomäki 5.10.2015). Kehittämishankkeemme käsikirja suunniteltiin käytettäväksi sekä lapsen kotona, että varhaiskasvatuksessa. Käsikirja tarjoaa kasvattajille ideoita, itsesäätelytaitoja tukevia leikkejä sekä teoriatietoa. Käsikirja voi parhaimmillaan toimia kasvatuskumppanuuden välineenä, jonka pohjalta voidaan yhtenäistää niitä käytäntöjä, joita lapsen kanssa käytetään.

Alustava suunnitelmamme oli kehittää varhaiskasvatuksessa käytettäviä toimintamalleja lapsen itsesäätelytaitoja tukevaksi. Varhaiskasvatuksessa oli käytössä jo monia hyviä toimintamalleja, menetelmiä ja asiantuntijoita. Koimme tarpeelliseksi lisätä tietoutta lapsen itsesäätelyn kehityksestä ja sen tukemisesta sekä varhaiskasvatuksen henkilökunnalle, että vanhemmille, joten kehittämishankkeen tavoitteeksi muodostui käsikirjan kokoaminen. Ajatus kahdesta käsikirjasta, toinen varhaiskasvatuksen henkilökunnalle ja toinen kotiin vanhemmille, muuttui kesän ja teoriatiedon myötä yhdeksi käsikirjaksi, jossa eritellään varhaiskasvatuksessa ja kotona käytettävät menetelmät ja leikit. Käsikirjan muotoutumisen myötä päätimme kuitenkin vielä yhdistää käsikirjan yhdeksi kokonaisuudeksi, jota voi soveltaa toimintaympäristön mahdollisuuksien mukaan.

Tuotoksena syntynyttä käsikirjaa voi hyödyntää varhaiskasvatuksen arjessa sekä kotona helppokäyttöisenä, sovellettavana välineenä ja ohjekirjana tuke-
massa erityisesti lapsen itsesäätelytaitoja, mutta myös lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lapsen itsesäätelytaitojen tukemiseen liittyvät käsikirjaankin kirjatut kasvatuskäytännöt tukevat lasta kokonaisvaltaisesti, sillä itsesäätelytaidot ovat yhteydessä lapsen moneen muuhun tärkeään taitoon kuten itsetuntoon, tunnetaitoihin sekä sosiaalisiin ja kognitiivisiin taitoihin.

Lopputuloksena syntyi käsikirja, joka sisältää teoriatietoa itsesäätelytaidoista, niiden kehittymisestä ja tukemisesta, lista tavoista ja keinoista tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä arjessa sekä itsesäätelytaitoja ja vuorovaikutusta

tukevia leikkejä ja harjoitteita. Pohdimme pitkään tuotoksen julkaisumuotoa, lopulta päädyimme sähköiseen versioon kulujen minimoimiseksi sekä saataavuuden parantamiseksi. Suunnittelimme käsikirjan sisällön mahdollisimman selkeäksi ja ymmärrettäväksi. Tuotoksen käytettävyyden kannalta on tärkeää huomioida myös kiinnostava ulkoasu ja ymmärrettävä, selkeä kirjoitustyyli. Käytettävyyden kehittämiseksi pyysimme muutamaa varhaiskasvattajaa arvioimaan käsikirjan ennen sen julkaisua. Muokkasimme käsikirjaa saadun palautteen pohjalta.

Mielestämme valmis käsikirja (Liite 4) on tiivis kokonaisuus, jota on helppo ja nopea käyttää. Käsikirja etenee loogisesti teoriaosuudesta kohti toimintaohjeita ja käytännönläheisiä harjoitteita. Ulkoasu on miellyttävä ja hauska kuvitettu. Leikit ja harjoitteet ovat selkeästi ja lyhyesti selitetyt, ominaisuuksien ja tavoitteiden mukaan ryhmiteltyjä sekä vaatavuusjärjestykseen listattuja. Kokonaisuudessaan käsikirja ei ole kovinkaan pitkä vaikkakin leikkejä ja harjoitteita olisi voinut listata enemmänkin. Emme kuitenkaan halunneet listata liikaa harjoitteita käsikirjan pituuden hallittavuuden vuoksi. Helppokäyttöisyyden ja luettavuuden tavoitteiden mukaisesti, pyrimme tuottamaan melko tiiviin käsikirjan. Käsikirjan teoriaosuus luotiin antamaan lukijalle mahdollisimman selkeä ja ymmärrettävä kuva itsesäätelytaitojen taustateoriasta, niiden tukemisen keinoista sekä tarjoamaan muutama konkreettinen esimerkkiharjoite ja leikki. Käsikirja on tehty antamaan vinkkejä kasvatukseen ja herättämään kiinnostusta lapsen itsesäätelytaitoihin.

7 POHDINTA JA ARVIOINTI KEHITTÄMISHANKKEESTA

7.1 Kehittämishankkeen arviointi ja saatu palaute

Kehittämishankkeemme aihe oli erittäin mielenkiintoinen. Aiheeseen perehtyminen on ollut antoisaa ja hyödyllistä. Aiheemme osoittautui hyvin laajaksi ja monisäikeiseksi, mikä loi alkuun haasteita kehittämishankkeen aiheen rajaamiseen. Valitsimme aiheen, jota oli yllättävän vähän käytetty ammattikorkeakoulujen opinnäytetöissä aiemmin. Halusimme luoda kattavan ja tiivistetyn tietoperustan keskittyen erityisesti varhaiskasvatukseen mutta hyödynnettäväksi muilla lasten parissa työskentelevillä toimialoilla.

Työelämälähtöisyys ja työkentiltä esiinnoussut kiinnostus ja tarve aihetta kohtaan ovat olleet voimavaroina työskentelyssämme. Kehittämishankettamme olisi voinut vielä jalostaa luomalla suunniteltuja toimintakokonaisuuksia lasten tunteidensäätelyn tai toiminnanohjaustaitojen edistämiseksi. Kehittämishankettamme olisi voinut myös laajentaa kouluikäisten lasten ja nuorten itsesäätelytaitoihin. Kehittämishankkeen tuotosta voisi edelleen kehittää luomalla useampi käsikirja eri ikäryhmille ja eri toimintaympäristöihin.

Keräsimme palautetta kehittämishankkeemme tuotoksesta matkan varrella kehittämishankkeessa mukana olleilta toimijoilta. Saimme kiitosta ajankohtaisesta aiheesta sekä käytetyistä lähteistä. Käsikirja koettiin monipuoliseksi sekä käytökelpoiseksi. Rakentavaa palautetta saimme raskaasta ja melko vaikealukuisesta teoriaosuudesta, käsikirjan ulkoasusta sekä jäsenilemättömyydestä. Teoriaosuus oli kuitenkin kattava ja se koettiin varhaiskasvatuksen asiantuntijoille laajaksi, mutta perheitä ajatellen liian teoreettiseksi.

Pyrimme selkeyttämään rakennetta, jäsenilemään ulkoasua sekä muokkaamaan käsikirjaa helppolukuisemmaksi. Toiveemme oli kerätä palautetta käsikirjasta myös vanhemmilta, mutta ajan rajallisuuden puitteissa emme palautetta keränneet. Huomioimme palautteen jälkikäteen ja ohjaamme sekä vanhempia että varhaiskasvatuksen ammattilaisia tarvittaessa käsikirjan käyttöön. Käsikir-

jan sisältämät leikit ja harjoitteet koettiin monipuolisiksi ja helppokäyttöisiksi. Kiitosta saimme myös eri ikäryhmien huomioinnista leikkien sovellettavuudessa. Kokonaisuudessaan käsikirjaa pidettiin loogisena ja onnistuneena, tavoitteita vastaavana.

7.2 Kehittämishankkeen aikana nousseet pohdinnat

Lapsen itsesäätelytaitojen tukemiseen tutustuminen on herättänyt tämän raportin kirjoittajissa monenlaisia ajatuksia itsesäätelytaitojen merkityksestä varhaiskasvatuksessa. Työskennellessämme erilaisissa varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä, olemme havainneet eri tavalla käyttäytyviä lapsia sekä eri tavalla toimivia aikuisia. Varhaiskasvatuksen henkilökunnalla sekä erityisesti vanhemmilla on todella tärkeä rooli lapsen hyvinvoinnin tukijana. Lapsen hyvinvointi ja pahoinvointi voivat näkyä arjessa monella tapaa, mutta tärkeintä on, tiedetäänkö syy käyttäytymiseen ja, miten käyttäytymiseen reagoidaan. Lapsella ei ole synnynnäisiä taitoja säädellä omia tunteitaan tai toimintaansa, joten aikuisen tuki on niiden kehittämisessä todella tärkeää.

Olemme erilaisissa toimintaympäristöissä tutustuneet sekä hyviin että huonoihin kasvatuskäytäntöihin. Varhaiskasvatuksen henkilöstö kohtaa arjessa monenlaisia haasteita lasten käyttäytymisen haasteista yhteiskunnan luomiin rajoitteisiin ja paineisiin. Lapsiryhmät ovat isoja, ja uuden varhaiskasvatuslain myötä ne saattavat jopa kasvaa. Lapsen käyttäytymisen vaikeudet voivat korostua suuressa ryhmässä, jolloin henkilökunnan mahdollisuudet tukea yksittäistä lasta myönteisin keinoin ovat rajalliset. Varhaiskasvatuksessa edelleen törmää kielteisiin rajoittamiskeinoihin, lapsi voi jäädä myös varhaiskasvatuksen parissa ilman rakentavaa tukea ja kokemusta palkitsevista vuorovaikutussuhteista.

Itsesäätelytaitojen kehittymiseen vaikuttavat ensisijaisesti kognitiiviset taidot, lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus sekä kasvatukseen. Itsesäätelytaitojen puutteista johtuva lapsen korostuva ja toistuva levottomuus, impulsiivisuus, arkuus, vetäytyväisyys tai aggressiivisuus kuormittavat herkästi sekä kas-

vattajia että muita lapsia. Aikuiset voivat omalla käyttäytymisellään vahvistaa lapsen itsesäätelytaitojen hyvää kehitystä.

Ei riitä, että jokin asia kielletään tai hyväksytään, vaan lapsi vaatii myös asioille ymmärrettävät, johdonmukaiset perustelut, jotta itsesäätelyn perusta voi kehittyä. Lapsi tarvitsee myös mahdollisimman paljon myönteistä palautetta oikein toimimisestaan. Mielestämme tietoisuutta lapsen itsesäätelytaidoista ja niiden tukemisesta tulisi lisätä koteihin ja varhaiskasvatukseen, jotta kasvatusta olisi mahdollisimman yhdenmukaista, tavoitteellista ja lapsen edun mukaista.

Pitkä päiväkotipäivä on pienelle lapselle raskas. Lapsi on päiväkodissa osa suurta ryhmää ja lapsen mahdollisuus saada kasvattajalta yksilöllistä huomiota ja ohjausta ovat rajalliset. Lapsi ei vielä osaa jäsentää päivän tapahtumia tai ajan kulua ilman kasvattajan tukea. Suuressa ryhmässä toimiminen on monelle lapselle haastavaa. Melutasot ovat korkeat, tilaa leikkiin on rajallisesti, kaikki ryhmän lapset eivät toimi samassa rytmissä, jolloin osa lapsista joutuu odottamaan, kun toisia hoputetaan. Henkilökunnan poissaolot vaikuttavat ryhmän ilmapiiriin ja luovat paineita kasvattajille. Melu, kiireentuntu ja yllättävät tilanteet hermostuttavat sekä lapsia että aikuisia.

Varhaiskasvattajilta vaaditaan tilanne- ja tunneälyä, sensitiivisyyttä, luovuutta, rauhallisuutta, kärsivällisyyttä sekä hyviä itsesäätelytaitoja. Varhaiskasvattajat luovat ryhmään hyvän ilmapiirin ja vuorovaikutuksen omalla ammattitaidollaan. Haastavan lapsen käytöstä voidaan tukea varmistamalla, että lapsi on ymmärtänyt annetut ohjeet. Ohjeiden ymmärtämistä ja tilanteessa oikein toimimista voidaan tukea kuvien avulla, poistamalla ympäristöstä häiriötekijät, kannustamalla lasta ja antamalla positiivista palautetta aina kun lapsi toimii oikein.

Lapsen toimintaa voi ohjata positiivisin keinoin, näyttämällä mallia ja ohjaamalla kädestä. Katsekontakti ja kasvattajan rauhallisuus ovat myös tärkeitä toiminnanohjauksen välineitä. Lapsen toimintaa voi tukea rikastuttamalla mielikuvien avulla, olemalla läsnä ja lapsen saatavilla. Lapselle voi antaa pieniä tehtäviä toiminnan ohessa, silloin kun lapsen on vaikea odottaa paikallaan. Levoton lapsi luo haasteita koko ryhmän toimintaan, poukkoileva tai äänekäs käytös voi tun-

tua muista lapsista häiritsevältä, ohjeiden antaminen tuntuu haastavalta eikä rauhalliselle keskustelulle ole mahdollisuutta. Levoton lapsi sitoo kasvattajan huomion, jolloin ryhmän muut lapset jäävät vähemmälle huomiolle. Kasvattajan on tärkeä muistaa, ettei lapsi tahallaan toimi väärin, vaan hänellä ei ole keinoja toimia oikein, hän ei tiedä miten toimia oikein tai häntä ei ole ohjattu oikeaan toimintamalliin.

LÄHTEET

Aarnos, E. 2003. Oppilas oman itsekontrollinsa rakentajana. Kokkola: Gummerus Kirjapaino Oy.

Aho, S. & Tarkkonen, H. 1999. Itsetuntoharjoituksia esi- ja alkukasvatuskäisille. Turku: Turun opettajankoulutuslaitos.

Ahonen, T. 2011. Kuka meitä säätelee? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Alijoki, A. & Pihlaja, P. 2012. Pedagogiset rakenteet ja ratkaisut lasten erityisten tuen tarpeiden näkökulmasta. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2.,painos. Juva: PS-Kustannus.

Alijoki, E. 1998. Pesästä pieni ponnistaa. Lasten varhaisten vuorovaikutustaitojen tukeminen. Rauma: Kirjayhtymä.

Aro, T. 2014. Itsesäätely ja tarkkaavaisuus. Teoksessa Siiskonen, T., Aro, T., Ahonen, T. & Ketonen, R. (toim.) Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aro, T. 2011. Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Aro, T. 2011. Itsesäätelytaitojen kehityksen ongelmat lapsuudessa. Teoksessa Laakso, M-L. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Aro, T. 2011. Miten ymmärrämme itsesäätelyn. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Aro, T., Laakso, M-L. & Närhi, V. 2007. TOMERA – Toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn kehityksen tukeminen päivähoitossa.

http://www.nmi.fi/fi/bulletin/bulletin-pdf/aro2_2007.pdf

Ayres, A.J. 2005. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Suom. Tappola, L. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Bates, J. E., Pettit, G. S., Dodge, K. A., & Ridge, B. 1998. Interaction of temperamental resistance to control and restrictive parenting in the development of externalizing behavior. *Developmental Psychology*.

Bronson, M. 2000. Self-regulation in early childhood. The Guilford press. New York.

Cacciatore, R. & Hurme, V. (toim.) 2008. Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja- vauvasta kouluikään. Helsinki: Väestöliitto.

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*.

Gerhardt, S. 2007. Rakkaus ratkaisee – Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehitykselle. Helsinki: Edita.

- Greene, R. W. 2008. Tulistuva lapsi. Uusi lähestymistapa helposti turhautuvien ja joustamattomien lasten ymmärtämiseen ja kasvattamiseen. Suom. Tervonen, E. 3., painos. Helsinki: Finn Lectura.
- Hughes, D. 2011. Kiintymyseskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: Tammerprint Oy.
- Hännikäinen, M. 2002. Pienten lasten konfliktit. Teoksessa Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. Pienet päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Juva: WS Bookwell Oy.
- Jernberg, A.M. & Booth, P.B. 2003. Theraplay. Vuorovaikutusterapian käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kalliala, M. 2012. Lapsuus hoidossa? Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoidossa. Helsinki: Gaudeamus.
- Kallio, T. & Pihlaja, P. (toim.) 2005. Lasten sosiaalis-emotionaalisten vaikeuksien hoito ja kasvatuksen kehittäminen päivähoidossa – hankkeen loppuraportti. Varsinais-Suomen Sosiaalialan Osaamiskeskus. Julkaisuja 3/2005.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! – Turva ja tunteet lapsen silmin. Juva: Bookwell Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.
- Kemppinen, P. 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Vantaa: Kustannusvalmennus P. & K. Oy.
- Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Juva: PS-Kustannus.
- Kranowitz, C.S. 1998. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Suom. Tapola, L. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kullberg-Piilola, T. 2005. Miksi tunnetaitoja tarvitaan? Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. Tunnemuksuu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Kullberg-Piilola, T. 2005. Pettymys ja suru- ”Musta tuntuu pahalle”. Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. Tunnemuksuu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Kullberg-Piilola, T. 2005. Positiivinen minäkuva. Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. Tunnemuksuu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnerehellisyys voimavarana. Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. Tunnemuksuu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Kullberg-Piilola, T. 2005. Viha ja kukku- ”Mä inhoon sua!” Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. Tunnemuksuu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Kullberg-Piilola, T. 2000. Miksi tunnetaitoja tarvitaan? Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. Tunnemuksuu & murkku. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Jyväskylä: Kirjapaino Oy.
- Laakso, M. Leikkejä ryhmätheraplay- ja muihin leikkituokioihin.
- Laakso, M-L. 2011. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Lajunen, K., Andell, M., Jalava, L., Kemppainen, K., Pakkanen, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2005. Turvataitoja lapsille. Turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Stakes.

Makkonen, K., Paavola, A., Pemberton, T., Savola, J. (suom.). 2005. Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma. Opettajan opas. Helsinki: Helsingin painotuote.

Marjanen, P., Ahonen, J. & Majoinen, L. 2013. Vertaissuhteet ja yhteisöllisyys. Teoksessa Marjanen, M., Marttila, M & Varsa, M (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-Kustannus.

McGrath, H. 2005. Directions in Teaching Social Skills to Students with Specific EBDs. Teoksessa Clough, P., Garner, P., Pardeck, J. T. & Yuen, F. Handbook of emotional & behavioural difficulties. London: Sage Publications Ltd.

Michelsson, K., Saresma, U., Valkama, K. & Virtanen, P. 2000. MBD ja ADHD. Diagnosointi, kuntoutus ja sopeutuminen. 3., uudistettu painos. Juva: PS-Kustannus.

Määttä, S. & Aro, T. 2011. Kognitiivisten taitojen merkitys itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Niilo Mäki Instituutti. Viitattu 5.11.2015. www.nmi.fi

Opas, M. 2013. Yhteisöllinen kasvattajatiimi. Teoksessa Marjanen, M., Marttila, M & Varsa, M (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Peltonen, A. 2005. Hyväksyvä rakkaus. Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. Tunneku. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Peltonen, A. 2005. Rohkeus ja pelko- ”Tuu mukaan, mua pelottaa!” Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. Tunneku. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2005. Luottamus hyvän perhe-elämän voimavarana. Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. Tunneku. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S. 2008 Välittämisen pedagogiikka. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Poikkeus, A-M., Aro, T. & Adenius-Jokivuori, M. 2014. Sosiaaliset taidot. Teoksessa Siiskonen, T., Aro, T., Ahonen, T. & Ketonen, R. (toim.) Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Poikkeus, A-M. 2011. Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Punamäki, R-L. 2010. Kun trauma astuu perheeseen: lasten kehitys sekä selviytymis- ja hoitokeinojen tehokkuus. Teoksessa Silvén, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Repo, L. 2013. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.

Reunamo, J. & Salomaa, P. 2014. Kielellisen kehityksen tukeminen. Teoksessa Reunamo, J. (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Juva: Bookwell Oy.

Räihä, H. 2004. Perheen vuorovaikutus ja lapsen kehitys. Teoksessa Keskinen, S. & Virjonen, H. (toim.) Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoitossa. Helsinki: Tammi.

Räihä, H. 2001. Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen päivähoitossa. Teoksessa Pihlaja, P. & Kontu, E. (toim.) Työkaluja päivähoiton erityiskasvatukseen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Salo, S. 2012. Emotionaalisen saatavillaolon lisääminen päivähoitossa. Teoksessa Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! – Turva ja tunteet lapsen silmin. Juva: Bookwell Oy.

Salo, S. & Tuomi, K. 2008. Hoivaa ja leiki- vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Helsinki: Psykologien kustannus oy.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Serenius-Sirve, S., Kippola-Pääkkönen, A., Martin, C. & Hietaranta, S. 2011. ARKI TOIMIMAAN - vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. ADHD-liitto ry, Barnavårdsföreningen i Finland r.f., ADHD-keskus, RAY. Porvoo: Kirjapaino Uusimaa.

http://adhd.bvif.fi/Site/Data/1659/Files/Arki_toimimaan_kevyt_valmis.pdf

Sinkkonen, J. (toim.). 2003. Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen J. 1999. Lapsen psyykinen kehitys. Teoksessa Sinkkonen, J. & Pihlaja, P. (toim.) Ulos umpikujasta – miten auttaa tunnehäiriöistä lasta?. Porvoo: WSOY.

Silven , M. & Kouvo, A. 2010. Vuorovaikutus, varhainen kiintymyssuhde ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Silvén, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Svärd, P-L. 2001. Verkostoituminen Erika-kuntien työvälineenä. Teoksessa Pihlaja, P. & Kontu, E. (toim.) Työkaluja päivähoiton erityiskasvatukseen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

<http://thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/113333/tahdella.pdf?sequence=1>

Tolonen, K. 2002. Lapsen varhaisen kielenkehityksen tukeminen. Teoksessa Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. Pienet päivähoitossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Juva: WS Bookwell Oy.

Turun AMK, Turku University of Applied Sciences. Opinnäytetyön ohjeet Sosionomi (AMK) 2013. Optima. Viitattu 14.3.2015.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilko-Riihelä, A. 2003. Psykye. Psykologian käsikirja. Porvoo: WS Bookwell OY.

Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä – Vinkkejä ja toimintatapoja lapsen itsetunnon tukemiseen. Helsinki: Lasten keskus.

Veijalainen J. 2014. Lapsen emotionaaliset itsesäätelytaidot ja sosiaaliset strategiat päivähoiton arkitoinnoissa. Kasvatustiede. Pro gradu –tutkielma: Helsingin yliopisto.

Wahlberg, K-E. 1999. Perhe ja vuorovaikutus. Teoksessa Sinkkonen, J. & Pihlaja, P. (toim.) Ulos umpikujasta – miten auttaa tunnehäiriöistä lasta?. Porvoo: WSOY.

Webster-Stratton, C. 2010. Ihmeelliset vuodet. Ongelmanratkaisuopas 2-8-vuotiaiden lasten vanhemmille. Profami Oy.

Webster-Stratton, C. 1999. How to promote children's social and emotional competence. London: Paul Chepman Publishing Ltd.

Kyselylomake vanhemmille

KYSELYLOMAKE VANHEMMILLE



HEI!

Olemme kolmannen vuoden sosionomi/lastentarhanopettajaopiskelijoita Turun ammatti-
korkeakoulusta ja teemme tämän vuoden 2015 kevään ja syksyn aikana Suikkilanseudun
päivähoitoyksikössä (Nipsuissa ja Tiitiäisissä) opinnäytetyön aiheenamme lapsen itsesää-
telytaitojen kehityksen tukeminen.

”Itsesäätelytaidot ovat perusta monelle tärkeälle taidolle ihmisen elämässä. Päivähoitoikä on
itsesäätelytaitojen eli tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn kehittymisen kulta-aikaa. It-
sesäätelytaitojen kehittymiseen vaikuttavat ensisijaisesti kognitiiviset taidot, lapsen ja van-
hemman välinen vuorovaikutus sekä kasvatukseen. Itsesäätelytaitojen puutteet voivat nä-
kyä kotona ja päivähoitossa esimerkiksi lapsen toistuvana ja korostuvana levottomuutena,
impulsiivisuutena, arkuutena, vetäytyvyytenä tai aggressiivisuutena. Itsesäätelytaidot
ovat perusta lapsen sosiaalisten taitojen ja suhteiden syntymiselle ja onnistumiselle eli näin
ollen vaikuttaa suuresti myös aikuisiän sosiaalisiin taitoihin. Heikot itsesäätelytaidot tuovat
ongelmia kaverisuhteisiin ja kuormittavat myös vanhempia ja päivähoitolaisten ammattilaisia. Ai-
kuiset voivat kuitenkin omalla käyttäytymisellään vahvistaa lapsen itsesäätelytaitojen hyvää
kehitystä.” (Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Aro,
T. & Laakso, M.-L. (toim.). 2011. Niilo Mäki Instituutti. Jyväskylä.)

Kyselymme tarkoituksena on huomioida teidän vanhempien mielipiteet, tiedon tarve sekä
kiinnostus opinnäytteessämme. Kysy rohkeasti lisää, jos jokin aiheeseen liittyvä asia askar-
ruttaa.

Vastauksenne ovat meille tärkeitä! Vastaathan kyselymme 24.4.2015 mennessä.

Voit palauttaa lomakkeen oman lapsesi päiväkotiryhmän aikuisille.



KIITOS!

Ystävällisin terveisin

Saara ja Pauliina

KYSELY

Ovatko lapsen itsesäätelytaidot teille entuudestaan tuttu aihe?

Tiedätkö, millaisilla keinoilla voisitte tukea lapsenne itsesäätelytaitoja arjessa?

Koetteko, että lapsellanne olisi vaikeuksia säädellä toimintaansa tai tunteitaan?

Onko lapsellanne havaittu vaikeuksia kielen kehityksessä?

Olisiko perheellänne tarvetta tai kiinnostusta lapsen itsesäätelytaitoja tukevalle käsikirjalle?

Muita ajatuksia, ideoita tai toiveita aiheeseen liittyen...?



Varhaiskasvatuksen erityisopettaja, Kirsti Vuorela-Sillanpäälle tehdyn haastattelun runko

Opinnäytetyö: Lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukeminen

Saara Rautiainen ja Pauliina Järvenpää

Haastattelu

- 1. Miten lapsen itsesäätelytaidot tai niiden ongelmat näkyvät päiväkodin arjessa? Entä kotona?**
- 2. Miten lapsen itsesäätelytaitoja mielestäsi tuetaan päivähoidossa tällä hetkellä?**
- 3. Miten niitä mielestäsi pitäisi tukea?**
- 4. Miten päiväkodin henkilökunta voi tukea vanhempia kasvatuksessa ja lapsen itsesäätelytaitojen tukemisessa?**
- 5. Onko mielestäsi kielenkehityksenhäiriöillä ja itsesäätelytaidoilla yhteyttä?**
- 6. Voiko mielestäsi kielenkehitystä tukevilla keinoilla tukea myös lapsen itsesäätelytaitoja?**
- 7. Millaisia arjen toimia pidät tärkeimpinä lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa?**
- 8. Miten päiväkotiryhmässä voidaan tukea yksilön itsesäätelytaitoja?**
- 9. Minkälaisia menetelmiä voitaisiin käyttää lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa?**

KIITOS PALJON!

Kehittämishankkeen prosessikuvaus

Joulukuu 2014 – Tammikuu 2015	Prosessi alkaa: Aiheen sopiminen ja kehittämishankkeen ideointi. Kirjallisuuden kartoittaminen. Ideaseminaari.
Helmikuu 2015	Kirjallisuuteen tutustuminen. Yhteistyöpäiväkodin varmistuminen. Suunnitteluseminaarin laatiminen.
Maaliskuu 2015	Ensimmäinen palaveri päiväkodin johtajan ja muun kehittämishankkeen tiimin kanssa.
Huhtikuu 2015	Tietoperustan koonti. Kehittämishankkeen suunnitelman laatiminen varhaiskasvatuksen edustajien kanssa. Toiminnallisen osuuden suorittaminen. Vanhempien kyselyn laatiminen. Palaveri päiväkodilla työryhmän kesken.
Toukokuu 2015	Tietoperustaseminaari. Vanhempien kyselyjen keruu ja purku. Veo:n haastattelun kysymysten laadinta ja haastattelu. Käsikirjan ideointi. Käytettävien harjoitteiden kokeilu ja menetelmiin tutustuminen.
Kesäkuu – Elokuu 2015	Pauliina toteuttaa toiminnallista osuutta. Veo:n haastattelun purku ja puhtaaksikirjoitus. Syksyn aikataulujen ja työtehtävien suunnittelu.
Syyskuu – Lokakuu 2015	Saara toteuttaa toiminnallista osuutta. Tulosseminaari. Käsikirjan koonti ja prosessikuvauksen laadinta. Itsesäätelykoulutus Huittisissa. Palaute ja korjausehdotukset. Tietoperustan tiivistys ja viimeistely. Tulosseminaarin palautteen käsittely.
Marraskuu 2015	Raportin ja tuotoksen viimeistely ja käsikirjan julkaisu. Opinnäytteen palautus ja esittely.

Kehittämishankkeen tuotos

Itsesäätelytaitojen kehityksen tukeminen varhaislapsuudessa



Kasvattajan käsikirja

Sisällys

Käsikirjan lukijalle	3
Itsesäätelytaidot	4
Itsesäätelytaitojen tukeminen	5
Lapsen itsesäätelyn kehityksen tukeminen kotona ja päivähoidossa	6
<ul style="list-style-type: none">- Kasvattaja- Toiminta- Ympäristö	
Lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä tukevat harjoitteet ja leikit	8
Vuorovaikutuksen ja sosiaalisten suhteiden tukeminen	9
Itsetunnon tukeminen	12
Tunnetaitojen tukeminen	13
Aktiivisuustason säätely	16
Rauhoittuminen	18
Lisää materiaalia	19
Lähteet	20

Käsikirjan lukijalle

Lasten ja nuorten itsesäätelytaidot ovat nousseet viime vuosien aikana ajankohtaiseksi puheenaiheeksi opetus- ja kasvatusalalla. Itsesäätelytaitojen merkitys ihmisen elämässä nähdään vaikuttavan merkittävästi sosiaalisiin suhteisiin, opintoihin, terveydentilaan sekä menestymiseen työelämässä.

Mitä enemmän lapsella on haasteita oman tarkkaavuuden ja käyttäytymisen säätelyn, itsehillinnän sekä ohjeiden ymmärtämisen suhteen, sitä enemmän hän on ympäristön ohjauksen varassa. Itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen taitojen tehostettu vahvistaminen ennen kouluikää on selvästi tarpeen monille lapsille.

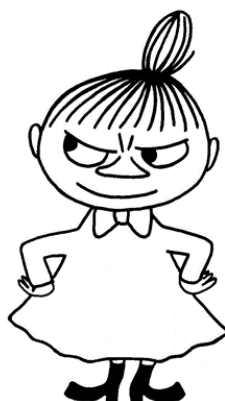
Hyvällä vuorovaikutuksella, kasvuympäristöllä ja toimivilla kasvatuskäytännöillä voidaan vaikuttaa lapsen hyvinvointiin ja kehityssennusteeseen. Tämä käsikirja on kehittämishankkeemme tuotos, joka sisältää materiaalia varhaiseen itsesäätelyn vaikeuteen liittyvien piirteiden tunnistamisesta sekä itsesäätelyn kehityksen tukemisen menetelmistä arkipäiväiseen käyttöön. Käsikirjasta voivat hyötyä kaikki lasten parissa toimivat kasvattajat, jotka kokevat tarvitsevansa ideoita lapsen kehityksen myönteiseen tukemiseen.

Käsikirjaan on koottu teoretietoa itsesäätelytaidoista, niitä tukevia toimintatapoja sekä erilaisia leikkejä ja harjoitteita, joita voi soveltaa sekä varhaiskasvatuksessa että kotona. Tässä käsikirjassa esitetyt harjoitukset ovat vain tiivistettyjä esimerkkejä siitä, millaisia leikkejä, pelejä ja muita toimintoja kasvattaja voi käyttää pyrkiessään vahvistamaan lapsen itsesäätelytaitoja. Harjoitukset ovat muunneltavissa lapsen, lapsiryhmän ja tilanteen mukaan.

Käsikirjan läpi kulkee kaikkien rakastama ja ainutlaatuiselta temperamentiltaan tunnettu Muumilaakson hahmo, Pikku Myy. Käytämme käsikirjan tekstiosuuksissa termiä kasvattaja aina kun viittaamme vanhempiin, huoltajiin, varhaiskasvatuksen henkilökuntaan tai kaikkiin jotka toimivat tiivisti lapsen kanssa.

Käsikirja on laadittu kehittämistyönä yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun ja Suikkilanseudun päivähoitoyksikön kanssa.

Pauliina Järvenpää
Saara Granberg



Itsesäätelytaidot

Ihmisen itsesäätelytaidot eli kykymme säädellä omia tunteitamme, käyttäytymistämme ja ajatteluamme on yksi tärkeimmistä taidoista elämässämme. Se ohjaa ja auttaa meitä toimimaan muiden ihmisten kanssa, asettamaan ja saavuttamaan omia tavoitteitamme sekä lisäksi kontrolloimaan itseämme erilaisten ylläkkeiden edessä. Tunteiden ja käyttäytymisen säätely on kykyä ymmärtää ja hyväksyä omat tunnekokemukset sekä säädellä tunteiden ilmaisuja. Ihmisellä hyvä tunteiden säätelykyky mahdollistaa joustavan vuorovaikutuksen ympäristön kanssa. Itsesäätelyyn vaikuttavat lapsen kielelliset taidot, toiminnanohjaustaidot, tunteiden säätelytaidot sekä sosiaaliset taidot.

Itsesäätelyn ulottuvuudet eli tunteiden, käyttäytymisen ja kognitioiden säätely toimivat tiiviisti yhdessä ja vaikuttavat toinen toiseensa. Ihmisen kyky säädellä kognitiivista toimintaansa tarkoittaa muun muassa tarkkaavaisuuden ja muistin tietoista säätelyä, tiedon jäsentämistä, sääntöjen luomista, sekä toiminnan kehittämistä, arviointia ja suunnittelua. Tunteet vaikuttavat vahvasti toimintaamme. Tunteiden säätelykyky auttaa meitä vaikuttamaan siihen, miten pitkään ja voimakkaasti milloinkin tunnemme sekä hallitsemaan tunnereaktioitamme erityisesti kiihtymystä herättävissä tilanteissa. Kun osaamme säädellä käyttäytymistämme ja tunteitamme, emme aiheuta voimakkaissakaan tunnekuhuissa vahinkoa itsellemme emmekä muille. Osaamme toimia tilanteiden ja tavoitteiden vaatimalla tavalla.

Tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn ja tarkkaavuuden taitojen puutteet johtavat usein erilaisiin ongelmiin kaverisuhteissa ja sosiaalisissa tilanteissa. Heikot tunteiden säätelytaidot saattavat johtaa lapsen huonoon itsetuntoon ja psyykkisten ongelmien syntymiseen sekä helpommin kielletyn toiminnan pariin. Lapsen itsesäätelyn häiriöt näkyvät vaikeutena mukauttaa tai säädellä omia reaktioitaan.

Keskeistä itsesäätelyn kehityksessä ovat yksilön ominaisuudet ja reagoitavuudet sekä tarve ymmärtää, jäsentää ja hallita ympäristöään ja itseään. Pienen lapsen oman itsesäätelykyvyn kehittyessä ympärillä olevien aikuisten tuki on välttämätön. Kasvattajan toiminta sekä vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen laatu ovat merkittävimmät lapsen itsesäätelytaitoihin vaikuttavista ulkoisista tekijöistä. Lisäksi itsesäätelyyn vaikuttavat lapsen käsitykset itsestään yksilönä ja yhteisön jäsenenä sekä käsitykset muista ihmisistä, ympäristön palaute sekä aktiivinen sosiaalinen toiminta.



Itsesäätelytaitojen tukeminen

Lapsen itsesäätelytaidot syntyvät vuorovaikutuksessa lapsen ja ympäristön välillä. Itsesäätelytaitojen kehittymistä voidaan tukea luomalla lapselle turvallinen ja johdonmukainen ympäristö, jossa lapsella on selkeät rajat, säännöt ja rutiinit. Lisäksi tunteiden tunnistaminen ja niistä puhuminen tukevat lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä. Lapsi voi myös sanoittaa tapahtumat ääneen, joka kehittää lapsen sisäistä puhetta. Aikuinen auttaa lasta nimeämällä ja kuvailemalla asioita ja antaa lapsen ratkoa ongelmia omien taitojensa rajoissa. Lapsen tulee saada myös vaikuttaa ympäristöönsä ja omaan elämäänsä tekemällä itse valintoja.

Aikuinen tukee lasta pettymysten kohtaamisessa ja hyväksyy lapsen voimakkaan tunteen vallassa. Lapsi oppii rauhoittamaan itseään aikuisen esimerkin kautta. Lapsi harjoittelee käyttäytymisen ja tunteiden säätelyä oman toimintansa ja leikin kautta, liika aikuisen kontrolli haittaa lapsen säätelytaitojen opettelua. Aikuinen voi auttaa lasta tunteiden säätelyssä ottamalla lapsi syliin ja rauhoittamalla lasta.

Haastavasti käyttäytyvä lapsi saa aikuisilta helposti negatiivista palautetta, joka saattaa lisätä lapsen ei-toivottua käytöstä. Liian ankaran palautteen myötä lapsen minäkuva muodostuu negatiiviseksi. Positiiviseen vuorovaikutukseen panostamalla pystytään katkaisemaan tämä negatiivisuuden kierre. Kasvattajan henkinen tasapaino, rauhallinen käytös ja kärsivällisyys edesauttavat positiivisen ilmapiirin muodostumista. Lapsen huonoa käytöstä ei aina tarvitse huomioida, jos käytös on harmitonta. Johdonmukaisesti huomiotta jättäminen vähentää lapsen ei-toivottua käytöstä. Positiivista ja toivottua käytöstä keuhetaan ja palkitaan. Kasvattajan toiminnan ja ympäristön selkeys ja säännölliset rutiinit auttavat lasta ennakoimaan tulevia tapahtumia ja tilanteita sekä vähentävät lapsen levottomuutta ja lisäävät turvallisuuden tunnetta. Aikuinen voi tukea lapsen toiminnanohjausta kielen ja kuvien avulla.

Itsesäätelytaidot ovat hyvin hitaasti kehittyvä taito. Itsesäätelytaitojen tukemisessa on tärkeää, että kotona ja varhaiskasvatuksessa toimitaan mahdollisimman yhdenmukaisesti, tavoitteellisesti ja lapsen edun mukaisesti.



Lapsen itsesäätelyn kehityksen tukeminen kotona ja päivähoidossa

Lapsen itsesäätelyn kehityksen kehä muodostuu lapsen myötäsnyntysten ominaisuuksien ja ympäristön toiminnan vuorovaikutuksessa.

Kasvattaja

- ❖ Keskity kuuntelemaan ja huomioimaan lapsen viestit.
- ❖ Arvosta lapsen mielipiteitä ja osallisuutta.
- ❖ Ole sensitiivisesti läsnä ja herkkä lapsen tarpeille.
- ❖ Tunne lapsi ja huomioi hänen yksilöllinen temperamentti sekä reagoititai-pumukset.
- ❖ Anna lapsen toiminnasta välitöntä palautetta.
- ❖ Kehu lapsen onnistumista vilpittömästi.
- ❖ Varmista, että lapsi ymmärtää viestisi:
 - menemällä hänen luokseen
 - hakemalla katsekontakti
 - pysäyttämällä lapsi tarvittaessa hetkeksi
 - kutsumalla nimeltä
 - koskettamalla.
- ❖ Anna lapselle suoria ja ymmärrettäviä ohjeita ja käytä lapselle ymmärrettäviä ilmaisuja.
- ❖ Ole rauhallinen, jämäkkä ja määrätietoinen.
- ❖ Vältä liian epämääräisiä ja yleisiä käskyjä kuten ”Istu nätisti” tai ”Käyttäydy ihmisiksi”, jotka voi korvata lapselle selkeämmillä ohjeilla kuten ”Istu niin, että peppu on penkissä” ja ”Istu niin, että jalat ovat pöydän alla”.
- ❖ Rohkaise lasta selittämään toiminnan vaiheet ääneen.
- ❖ Vahvista viestiäsi käyttämällä kehonkieltä kuten ilmeitä, äänensävyjä ja liikkeitä, jotka ovat samansuuntaisia sanallisen viestisi kanssa. Esimerkiksi myönteistä palautetta annetaan lämmöllä ja aidosti ilahtuneena.
- ❖ Anna lapselle toimintaohjeita kieltojen sijaan.
- ❖ Toimi itse mallina ja näytä esimerkkiä, miten odotat toimittavan. Kun esimerkiksi et tahdo toisen huutavan, sano se rauhallisella äänellä. ”Puhu hiljempaa, kiitos” on tehokkaampi ilmaus kuin ”Älä huuda!”. Joskus riittää, että näytät äänen hiljentämisen kädellä.
- ❖ Käytä apuna fyysistä ohjausta.
- ❖ Opetä lapselle pysähtymistä, ajattelemista ja toimintavaihtoehtojen valintaa.
- ❖ Auta ja tue tarvittaessa, älä tee lapsen puolesta.
- ❖ Pohdi syitä lapsen negatiiviseen/ei-toivottuun toimintaan, älä syytä lasta.

Toiminta

- ❖ Selkeät johdonmukaiset säännöt, ohjeet, sopimukset ja rajat
- ❖ Ennakoitavuus
- ❖ Katsekontakti, syli ja hellä, lämmin kosketus
- ❖ Kannustaminen ja lapsen yrityksiensä palkitseminen
- ❖ Huumori
- ❖ Yksilöllinen huomiointi
- ❖ Lapsen tunteisiin reagointi ja tunteiden sanoittaminen
- ❖ Tunnekasvatus
- ❖ Lapsen kasvattajien yhteiset toimintatavat, kasvatuskumppanuus
- ❖ Lapsen itsenäisen toiminnan tukeminen
- ❖ Arkitilanteiden järjestäminen niin, että mahdollistetaan lapselle onnistumisen kokemuksia
- ❖ Tehtävän vaikeusasteen arviointi niin, että lapsi selviää siitä joko itse tai tuen avulla
- ❖ Toiminnanohjaus tarvittaessa
- ❖ Kuvien ja ajastimen käyttö päivän toimintojen ja tehtävien selkiyttämiseksi
- ❖ Tilanteiden ja ongelmien jäsentäminen kielen, kuvien ja kuvasarjojen avulla
- ❖ Tue lapsen motivaatiota tukikuvien käyttöön esimerkiksi antamalla lapsen kääntää itse kuva toisin päin, kun tehtävän osa on tehty
- ❖ Lapsen ei-toivotun käyttäytymisen huomiotta jättäminen silloin, kun käyttäytymisestä ei ole vaaraa lapselle itselleen tai muille
- ❖ Mahdollisimman houkuttelevien ja aktiivisuutta sitovien tehtävien anto
- ❖ Odotusajan minimointi ja toiminta-ajan maksimointi
- ❖ Läsnäolo, ennakointi sekä tarvittava ohjaus ja tuki leikkitilanteissa
- ❖ Draamakasvatus
- ❖ Pienryhmätoiminta
- ❖ Vuorovaikutusleikit
- ❖ Perheen ja ryhmän sisäisten vuorovaikutussuhteiden tukeminen
- ❖ Voimavarakeskeisen työotteen käyttö

Ympäristö

- ❖ Lapsen ja kasvattajan välinen turvallinen kiintymyssuhde
- ❖ Positiivinen, arvostava ja rakastava tunneilmasto
- ❖ Toimintaympäristön selkeys ja struktuuri
- ❖ Säännöllinen päivärytmi ja rutiinit
- ❖ Kuvat ja tukiviittomat
- ❖ Ulkoisten ärsykkeiden minimointi
- ❖ Kiireettömyys, tila ja aika lapsen toiminnalle
- ❖ Riittävän salliva ympäristö
- ❖ Yksilöllisyyttä ja yhteisöllisyyttä tukeva
- ❖ Leikkitaitoja, tunnetaitoja ja kielenkehitystä tukeva
- ❖ Lapsen positiivista minäkuvan kehitystä ja itsetuntoa tukeva





Lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä tukevat harjoitteet ja leikit



Vuorovaikutuksen ja sosiaalisten suhteiden tukeminen

Tunnetaitojen tukeminen

Itsetunnon tukeminen



Aktiivisuustason säätely

Rauhoittuminen



Vuorovaikutuksen ja sosiaalisten suhteiden tukeminen

Kasvattajan vuorovaikutuksellisella toiminnalla on suuri merkitys pienen lapsen itsesäätelykyvyille. Samanlaisena pysyvä syli, hoivaavien käsien kosketus sekä hoitajan saatavilla olo ja vuorovaikutus arjen hoivatilanteissa rakentavat päivittäisinä rutiineina lapselle tunteen jatkuvuudesta eli perusturvallisuudesta. Kasvattaja voi vahvistaa lapsen turvallisuutta luomalla luottamukselliset suhteet, asettamalla selvät rajat ja säännöt ja luomalla myönteisen ilmapiirin. Hyvät vuorovaikutustaidot auttavat lasta saamaan ystäviä ja selviytymään kiperistä tilanteista. Vuorovaikutustaitoja ovat mm. omien tunteiden ja toiveiden selkeä ilmaiseminen, toisen viestien havaitseminen, toisen kuunteleminen ja hänen asemaansa asettuminen, syysuhteiden oivaltaminen ja ristiriitojen ratkaiseminen. Näitä taitoja oppii olemalla vuorovaikutuksessa toisten lasten ja aikuisten kanssa.

- **Hypytyisleikki**
 ”Körö, körö kirkkoon.
 Papinmuorin penkkiin
 Ruskealla ruunalla
 Valkealla varsalla
 Liinaharja Liinulla
 Kultaisella kulkusella
 Sieltä mennään pappilaan
 Pappi Allin nappaa!”
- **Kukkuu- leikki**
 Aikuinen piiloutuu esimerkiksi käsiensä taakse ja kurkkaa lasta sanoen ”kukkuu”.
- **Ystäväni, tuttavani- laululeikki**
 ”Ystäväni, tuttavani
 rati riti rallaa
 käy nyt kanssain piirileikkiin
 rati riti rallaa
 Sinun kanssas selätysten
 rati riti rallaa
 sinun kanssas vieretysten
 rati riti rallaa
 Sinun kanssas vastatusten
 rati riti rallaa
 sinun kanssas käsitysten
 rati riti rallaa
 Hyvästi nyt sanon sulle
 rati riti rallaa
 Oma armas ystäväni
 rati riti rallaa”

- **Käsitorni**

Laske kämmenesi lapsen eteen ja auta häntä asettamaan oma kämmenensä sinun kätesi päälle. Vuorotelkaa ja nouskaa vähitellen ylöspäin yhä korkeammalle ja korkeammalle. Sopivassa vaiheessa vaihda suuntaa ja lähtekää rakentamaan tornia alaspäin.

- **Liinalaulu – leikki**

Lapset istuvat piirissä. Yksi saa liinan ja alkaa kiertämään kuljettaen liinaa. Lauletaan:

”Kierrän kuljen näin.
Miss’ on ystävään?
Liinan hälle levitän ja poskeansa silitän.
Sä oot mun ystävään.”

Lapsi valitsee seuraavan ojentaen hänelle liinan, silittää kaverin poskea helästi ja leikki jatkuu...

- **Kosketusleikki**

Leikkijät seisovat piirissä selkä keskustaan päin. Yksi leikkijöistä on keskellä ja valitsee kenen selkää hän koskettaa. Se, joka huomaa, että häntä on kosketettu, pääsee piiriin koskettajaksi.

- **Tyynyleikki**

Lapset istuvat kukin tyynyillään. Ohjaaja laulaa tai soittaa reipasta laulua, kun laulu loppuu, lapset säntäävät tyynyille istumaan. Joka kierroksella poistetaan yksi tyyny, lasten täytyy mahtua yhä väheneviin tyynyihin, lopulta yhteen. Lapset ratkaisevat istuvatko esim. sylissä vai riittävätkö kun jokin osa leikkijästä koskettaa viimeistä tyynyä.

- **Peukaloleikki**

Nostetaan peukalo pystyyn, jos pidetään jostakin asiasta tai lapsi on samaa mieltä ja osoitetaan peukalolla alas, jos asia ei miellytä tai lapsi on eri mieltä. Esim. Kasvattaja esittää kymmenen väitettä, jotka ovat joko ystävällisiä tai epäystävällisiä. Lapsi saa kertoa peukaloa näyttämällä oman mielipiteensä.

- **Erilaiset tervehdykset**

Tervehditään eri kehon osilla koskettaen.
Esim. kyynärpäillä, olkapäillä, jaloilla.

- **Arvaa kuka koputtaa**

Yksi lapsi on selin ja kaveri koputtaa tämän selkään ja kysyy ”arvaa kuka koputtaa”. Selin oleva lapsi yrittää arvata äänen perusteella kuka koputtaa. Jokainen lapsi saa arvata ja koputtaa vuorollaan.

- **Nimipiiri**

Palloa tai hernepusia heitetään tai vieritetään toiselta toiselle ja sanotaan sen nimi kenelle heitetään. Voidaan lisätä jokin mukava adjektiivi tai toivotus tms.

- **Rikkinäinen puhelin**
Kuljetetaan viestinä sanaa kuiskaamalla se aina seuraavan korvaan. Viimeinen sanoo sanan ääneen.
- **Juliste**
Keskustellaan lasten kanssa yhteisistä säännöistä ja kirjataan julisteeksi
 - Ryhmän yleiset säännöt
 - Millainen on kiva ja kelju kaveri?
 - Kultainen sääntö:
”Tee toiselle sitä, mitä toivoisit itsellesi tehtävän.”
- **Salainen ystävä**
Arvotaan jokaiselle salainen ystävä, jota ilahdutetaan eri tavoin esim. päivän ajan, jonka jälkeen salainen ystävä paljastetaan ja heille annetaan itse tehty kortti.
- **Vuorottelulaulut ja – lorut**
- **Pallon heitto, vierittely, syöttely**
- **Erilaiset lauta- ja korttipelit**



Itsetunnon tukeminen

Itsetunto määrää ihmisen käyttäytymistä. Lapsen kasvulle on tärkeää, että hänellä on positiivinen minäkuva eli hyvä käsitys itsestään sellaisena kuin on. Kun lapsi arvostaa itseään, hän myös kokee olevansa suojelemisen ja rakastamisen arvoisen. Vahva itsetunto auttaa lasta selviytymään elämän ongelmatilanteissa. Heikko itsetunto vaikuttaa muun muassa motivaatioon, ihmissuhteisiin, empatiaan, asenteisiin, vastuunottamiseen, tunne-elämään, ongelmien ratkaisemiseen, erilaisuuden sietoon, psyykkiseen tasapainoon, riskien ottamiseen ja oppimiseen. Kasvattajalla on suuri vaikutus itsetunnon rakentumisessa, sillä itsetunto kehittyy vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa.

- **Olen arvokas ja tärkeä**
Lapsi piirtää tai maalaa kuvan itsestään esimerkiksi peiliä apuna käyttäen. Kasvattaja kirjoittaa lapsen myönteisiä ominaisuuksia kuvan alle.
- Opetellaan lasten kanssa löytämään hyviä ja mukavia ominaisuuksia ja vahvuuksia itsestään ja kirjoitetaan ne ylös julisteeksi esimerkiksi päiväkodin/kodin seinälle muistuttamaan vastoinkäymisten tai epäonnistumisten hetkellä.
- **Kehukortit/Vahvuuskortit**
Esim. eläinhahmoin kuvitetuissa korteissa on jokaisessa vahvuuksiin viitattaava teksti. Korttien tarkoituksena on voimavaraistaa lasta tukemalla itsetuntoa, luomalla mahdollisuuksia positiiviseen muutokseen lapsen kyvyssä hahmottaa omia vahvuuksiaan ja opettamalla selviytymiskeinoja. Lapset valitsevat kolme vahvuutta, joita heissä itsessään on, ja perustelevat valintansa ryhmälle (olen vahva, olen reilu, olen hauska, olen hyvä ystävä)
- **Kaikkia meitä tarvitaan – kone**
Ensin yksi lapsista alkaa tehdä kehollaan jotain koneen osan liikettä. Muut lapset liittyvät vuoron perään osaksi konetta niin, että jokainen tekee omaa liikettään, mutta on samalla kosketuksissa toiseen koneen osaan. Koneesta voi kuulua ääntä. Kaikkia meitä tarvitaan!
- **Kehukukkanen**
Jokaiselle lapselle askarrellaan oma kukka, jonka terälehtiin kirjataan kehuja lapsesta, esimerkiksi luonteenpiirteitä. Kehukukkasen voi myös toteuttaa sanallisesti. Yksi lapsi istuu piirin keskelle ja muut kehuvat.
- **Puhu hyvää selän takana**
Yksi lapsista menee oven tai nurkan taakse. Muu ryhmä kehuu niin, että oven takana odottava lapsi kuulee.



Tunnetaitojen tukeminen

Tunteet vaikuttavat vahvasti toimintaamme. Hyvät tunnesäätelykyvyt ovat yhteydessä muun muassa parempaan hyvinvointiin, itsetuntoon ja tasapainoiseen tunne-elämään. Tunteiden hallitseminen edellyttää tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja kykyä keskustella tunteesta. Tämän taidon myötä kehittyy myös kyky empatiaan. Lapsi tarvitsee aikuisen apua tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä. Hyvin tunteensa tunnistava lapsi on vähemmän aggressiivinen, hyväksytympi ryhmässä ja hänellä on paremmat sosiaaliset taidot.

- **Tunteita sadussa**
Luetaan lapselle/lapsiryhmälle satu, jossa hahmoilla on erilaisia tunteita. Sadun edetessä lukija pysähtyy tunnetilaan ja kaikki saavat yhdessä näyttää, miltä tunteen vallassa oleva satuhahmo sillä hetkellä voisi näyttää.
- **Mielialojen ilmaisua musiikin tahdissa liikkuen**
Kasvattaja soittaa musiikkia ja lapset saavat liikkua vapaasti musiikin herättämän tunnelman mukaan.
- **Tunnetiloja liikkuen**
Liiku kuin pelokas hiiri, iloinen karhu, surullinen sammakko.
- **Eläytymisharjoitus**
Keksitään yksinkertaiselle tavaralle erilaisia kuvitteellisia merkityksiä, kuten höyhen, palkinto, likainen sukka, kissanpentu. Lapset kuljettavat tavaraa ympyrässä toinen toisille. Mitä eroja huomaamme?
- **Lämpimien tunteiden näyttäminen**
Leikitään yhdessä laululeikkejä, joissa esimerkiksi pienennetään piiriä ja tullaan lähemmäs toisia, silitetään, taputetaan tai halataan.
- **Miltä minusta tänään tuntuu- harjoitus**
Esim. erilaisia tunteita käsittelevien Nallekorttien avulla:
Asettele lattialle viisi nallekorttia, joissa ovat esim. tunteet: iloinen, surullinen, väsynyt, vihainen ja ei tunnu mitään. Nimeä korttien tunteet yhdessä lapsen/lasten kanssa. Valitkaa omaa tunnetta vastaava kortti ja keskustelkaa tunteesta yhdessä.
- **Tunnepantomiimi**
Korteissa lukee tunne, esitä tunne muille, muut arvaavat tunteen. Keskustellaan, milloin voi tuntua tältä?
- **Piirrä, miltä minusta tuntuu**
Olen iloinen, kun...

- **Ilahduta tärkeää ihmistä**

Pohditaan lapsen/lasten kanssa, mitkä asiat ilahduttaisivat tärkeää ihmistä (vanhemmat, kaverit jne.)? Miten lapsi voi itse vaikuttaa tekemisillään toisen tunteisiin?

- **Tunnemittari**

Tee lapselle tai lapsiryhmälle tunnemittari, jossa on kuvattuna erilaisia tunnetiloja. Lapsi voi harjoitella kertomaan ja tunnistamaan tunteensa mittarin avulla asettamalla mittarin nuoli osoittamaan tunnetilaansa.

- **Peppi Pitkätossu- tunteen hallinta-harjoitus**

Satuhahmo Peppi Pitkätossu tuli kuuluisaksi siitä, että suuttuessaan, hän laski kymmeneen rauhoittuakseen. Tavoitteena on, että lapsi oppii hallitsemaan entistä paremmin omia vihan tunteita.

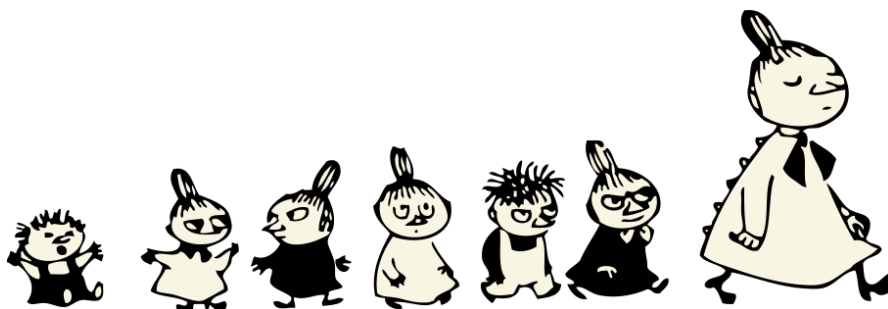
- **Kasvattajan tunteet**

Kasvattaja kertoo lapsille tunteistaan, esim. mikä häntä aamulla kiukutti (ei löytynyt parkkipaikkaa), miksi se häntä suututti ja mitä hän olisi voinut tehdä (lähteä aikaisemmin töihin, ettei olisi tullut kiire). Näin lapset oppivat syy- ja seuraussuhteita ja sen, että toiminnalla he itse voivat vaikuttaa asioihin.



Menetelmäpaketteja lapsen tunnekasvatukseen

- **Tunnemuksu® -tunnetaito – ohjelma**
Opetellaan ryhmässä tunnetaitoja sadun, kuvallisen ilmaisun, draaman ja leikin keinoin. Tunnemuksu on kehitetty 4-9-vuotiaille lapsille ja se sisältää 12 kokoontumista. Tavoitteena on rakentaa lapselle ehjää tunneminää, lisätä lapsen itseluottamusta ja luoda myönteistä ryhmähenkeä.
- **Askeleittain® -opetusohjelma**
Materiaalin avulla päiväkodissa, esikoulussa ja 1. – 5. luokalla voidaan opettaa lapsille empatiataitoja, itsehillintä- ja ongelmanratkaisutaitoja sekä tunteiden säätelyä. Keskeiset sisältöalueet ovat empatiataidot (taito tunnistaa ja ymmärtää omia ja muiden tunteita), itsehillintä ja ongelmanratkaisutaidot (taito pysähtyä, ajatella ja valita paras ratkaisu ongelman määrittelyn jälkeen eri vaihtoehdoista) sekä tunteiden säätely (ärtymyksen, kiukun ja vihan tunteiden käsittely eri tekniikoiden avulla siten, että voi kohdata tunteita nostattavat tilanteet rauhallisesti, ilman aggressiota)
- **Muksuoppi® ja Muksuoppi- online**
Muksuoppi on Suomessa kehitetty kansainvälisesti arvostettu ratkaisukeskeinen pedagoginen menetelmä, jonka tavoitteena on auttaa psyykkisistä ongelmista kärsiviä lapsia keskittymällä lapsen taitoihin. Muksuoppi koostuu 15 askeleesta.
- **Vastuunportaat® -menetelmä**
Vastuunportaat on vastuuntunnon kehittämistä edistävä toimintamalli, jonka avulla voidaan puuttua lasten ja nuorten tekemiin rikkomuksiin ja muihin vääryyksiin. Menetelmän tavoitteena on kasvattaa lapsen vastuuntuntoa ja ehkäistä rikkomuksen uusiutumista.

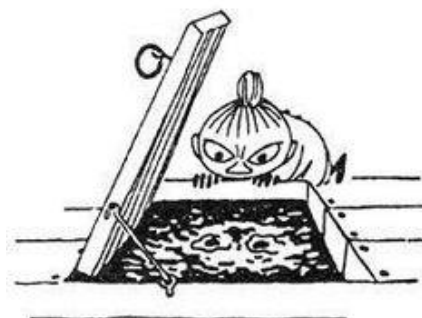


Aktiivisuustason säätely

Erilaisia aktiviteetteja voidaan soveltaa siten, että ne tarjoaisivat vuorotellen jännitystä ja rauhoittumista. Joissakin leikeissä ja lastenloruissa on sisäänrakennettuna tällainen vaihteleva rytmi. Sellaiset leikit, joissa lapsen tulee odottaa merkkiä, on erityisen hyvä tapa auttaa impulsiivista lasta. Merkin odottaminen hidastaa lapsen vauhtia ja lapsi oppii ajattelemaan ja odottamaan ennen kuin toimii. Tällainen toiminta kehittää lapsen itsehillintää.

- **Kissa ja Jättiläinen- laululeikki**
”Hiivi, hiljaa varpailla, hiivi kissan tassuilla, hiivi hiljaa, shh, shh, shh, kissan tassuilla. Astu jätin askelin, suurin sekä painavin, astu jätin tam, tam, tam, jätin askelin.”
- **Tömistän, tömistän- laululeikki**
”Tömistän, tömistän, jaloillani tömistän, loppuu tömistys, alkaa taputus. Taputan, taputan, käsilläni taputan, loppuu taputus, alkaa napsutus. Napsutan, napsutan, sormillani napsutan, loppuu napsutus, alkaa hipsutus. Hipsutan, hipsutan, sormillani hipsutan, loppuu hipstutus, alkaa hiljaisuus.”
- **Taputukset**
Taputetaan yhteistä rytmiä. Rytmiä voi välillä vaihtaa ja tehdä siitä monimutkaisemman. Taputtaa voi myös sormenpäillä, jaloilla ja muilla kehon osilla.
- **Huivin tai höyhenen pudotus**
Seistään piirissä. Yksi seisoo piirin keskellä ja heittää kevyen huivin korkealle ilmaan. Niin kauan kuin huivi on ilmassa, pitää kaikkien nauraa, taputtaa tai hyppiä. Toiminta lopetetaan eli ollaan aivan hiljaa, kun huivi koskettaa lattiaa.
- **Pannukakku**
Aikuinen sanoo pannukakku eritavoin ja eri äänenpainoilla. Lapset sanovat aina perässä sovittaen äänen samoin kuin aikuinen. Aikuinen voi vahvistaa myös omalla olemuksellaan esimerkiksi käsiään levittämällä millainen äänen tulee olla.
- **STOP- leikki**
Aikuinen sanoo tai laulaa: Kävelen, kävelen, kävelen...stop! Konttaan, konttaan, konttaan... stop! Keinun, keinun, keinun...stop! Pyörin, pyörin, pyörin...stop!

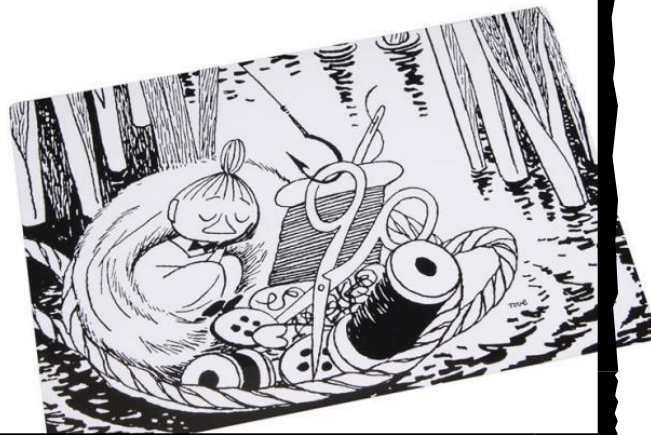
- **Herne pussin kuljetus**
Jokainen leikkijä asettaa herne pussin päänsä päälle. Leikin johtaja antaa ohjeita, esimerkiksi ”Menkää polvillenne, istumaan, seiskää yhdellä jalalla”. Se, kenen pään päällä herne pussi pysyy pisimpään, voittaa leikin.
- **Jäädytys**
Kun musiikki (mieluimmin joko rytmisoittimella tai kehosoitimella tuotettu) soi, kaikki liikkuvat. Kun musiikki pysähtyy, kaikki jäätyvät paikoilleen.
- **Vihreä valo, punainen valo**
Toiminnassa käytettävät vihreä ja punainen voivat osoittaa esimerkiksi, milloin saa toimia (vihreä) ja milloin ei (punainen).
- **Yllättävät ja hauskat lähtökäskyt**
Lapsi saa esimerkiksi lähteä vasta, kun kuulee sanan banaani. ”Yks, kaks, kol... banaani!
- **Maa, meri, ilma – leikki**
Valitaan riittävän liikkumisen mahdollistava tila, jossa toinen pääty on maa ja toinen meri ja keskelle jäävä alue on ilma. Leikin alussa kaikki lapset ovat samalla viivalla. Leikinjohtajan huutaessa ”meri” lasten pitää juosta/ kävelä/hiipiä/kontata meripäätyyn. Huudettaessa ”ilma” siirrytään taas siihen tilaan. Leikinjohtaja voi välillä vaihtua. Tämä on hauska leikki ryhmässä, mutta sitä voi leikkiä omankin perheen kanssa.
- **Sähkötysleikki**
Leikkijät istuvat piirissä toisiaan kädestä kiinni pitäen. Sähkötysviestiä kuljetetaan eteenpäin puristamalla seuraavan kättä kevyesti kerran. Kaksi kädenpuristusta tarkoittaa sähkötysviestin suunnan vaihtamista.
- **Hedelmäsalaattileikki**
Leikkijät muodostavat piirin. Leikkijät nimetään hedelmiksi niin, että esimerkiksi joka kolmas on aina sama hedelmä. Näin piirissä voi seistä esimerkiksi omena – banaani – appelsiini – omena – banaani – appelsiini... Jos leikinjohtaja huutaa ”omena”, niin kaikki omenaksi nimetyt tulevat piirin keskelle; jos huudetaan hedelmäsalaatti, niin silloin kaikkien leikkijöiden pitää tulla piiriin keskelle.
- **Kapteeni käskee**
Yksi leikkijöistä on kapteeni, joka kertoo muille leikkijöille, mitä tehdä. Esim. ”Kapteeni käskee hyppiä”, ”Kapteeni käskee pysähdy”. Leikkijät vaihtavat toimintaansa aina sen mukaan, mitä kapteeni käskee.



Rauhoittuminen

Rauhoittava toiminta kuten tuudittaminen, huovalla keinuttaminen, ruokkiminen, selän silittely, ja jalkojen ja käsien voitelu vaikuttavat lapseen rauhoittavasti. Itsesäätelyhäiriöisille lapsille suositellaan kotiin muun muassa vauvahierontaa. Vauvahieronnassa on tärkeää, että lapsi näkee koko ajan vanhemman kasvot ja lapselle on hyvä jutella samalla hellyttävästi.

- **Harakka huttua keittää**
”Harakka huttua keittää, hännällensä hämmentää, antaa tuolle, antaa tuolle, antaa tuolle, antaa tuolle ja loput pikkuvarpaalle.”
- **Pipien hoito**
Tarkasta ruumiinosat nähdäksesi onko niissä naarmuja mustelmia tms. Levitä voidetta haavalle tai sen ympärille, kosketa vanutupolla tai puhalla siihen suukko.
- **Rentoutumisharjoitus**
Aikuinen laulaa tai levyllä soi rauhoittava laulu. Lapsi makaa matolla ja aikuinen silittelee lasta. Saman voi tehdä myös lapsiryhmässä niin, että lapset hierovat pareittain toisiaan esim. pehmeillä hierontapalloilla.
- **Satuhieronta ®**
Satuhieronnassa yhdistyy kaksi lapsen kasvun ja kehityksen kannalta olennaista asiaa: satu ja hyvä kosketus. Se on rentoutumista ja rauhoittumista, satujen ja mielikuvien yhdistämistä kosketukseen ja kevyeen hierontaan. Satuhieronta on läsnä olevaa vuorovaikutusta ja lapsen itsetunnon tukemista. Myönteinen kosketus on edellytys tasapainoisen tunne-elämän kehittymiselle.
- **Huivilla leyhyttely**
Lapset lepäävät vierekkäin. Aikuinen leyhyttelee huivilla tai peitolla lapsia rauhoittavan musiikin soidessa taustalla. Lopuksi kuulostellaan miltä tuntui.
- **Höyhenen tai huivin kosketus**
Lapset istuvat piirissä tai makaavat lattialla silmät suljettuina. Yksi kiertää ympäri rauhallisen musiikin soidessa ja koskettaa toisia höyhenellä tai huivilla paljaalle iholle. Lopuksi lapset saavat kertoa mihin kosketus tuli ja miltä se tuntui.



Lisää materiaalia

www.pesapuu.fi

Voit tilata sivuilta mm. Nalle tunnekortteja ja eläin vahvuuskortteja

<http://personal.fimnet.fi/palvelu/tunnetaidot/>

Voit tutustua sivuilla lisää Tunnemuksu ja Mututaito- ohjelmaan

<http://www.hogrefe.fi/testit/askeleittain/>

Voit tutustua sivuilla lisää Askeleittain- ohjelmaan

<http://www.kidsskills.org>

Voit tutustua lisää Muksuoppi ja Vastuunportaajat-menetelmiin



© Moomin Characters™

LÄHTEET

- Aarnos, E. 2003. Oppilas oman itsekontrollinsa rakentajana. Kokkola: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Aho, S. & Tarkkonen, H. 1999. Itsetuntoharjoituksia esi- ja alkukasvatusikäisille. Turku: Turun opettajankoulutuslaitos.
- Ahonen, T. 2011. Kuka meitä säätelee? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.
- Alijoki, A. & Pihlaja, P. 2012. Pedagogiset rakenteet ja ratkaisut lasten erityisten tuen tarpeiden näkökulmasta. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2., painos. Juva: PS-Kustannus.
- Alijoki, E. 1998. Pesästä pieni ponnistaa. Lasten varhaisten vuorovaikutustaitojen tukeminen. Rauma: Kirjayhtymä.
- Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.
- Aro, T., Laakso, M-L. & Närhi, V. 2007. TOMERA – Toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn kehityksen tukeminen päivähoitossa.
- http://www.nmi.fi/fi/bulletin/bulletin-pdf/aro2_2007.pdf
- Ayres, A.J. 2005. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Suom. Tapola, L. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Bates, J. E., Pettit, G. S., Dodge, K. A., & Ridge, B. 1998. Interaction of temperamental resistance to control and restrictive parenting in the development of externalizing behavior. *Developmental Psychology*.
- Bronson, M. 2000. Self-regulation in early childhood. The Guilford press. New York.
- Cacciatore, R. & Hurme, V. (toim.) 2008. Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja- vauvasta kouluikään. Helsinki: Väestöliitto.
- Clough, P., Garner, P., Pardeck, J. T. & Yuen, F. 2005. Handbook of emotional & behavioural difficulties. London: Sage Publications Ltd.
- 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*.
- Gerhardt, S. 2007. Rakkaus ratkaisee – Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle. Helsinki: Edita.
- Greene, R. W. 2008. Tulistuva lapsi. Uusi lähestymistapa helposti turhautuvien ja joustamattomien lasten ymmärtämiseen ja kasvattamiseen. Suom. Tervonen, E. 3., painos. Helsinki: Finn Lectura.
- Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. 2002. Pienet päivähoitossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Juva: WS Bookwell Oy.
- Hughes, D. 2011. Kiintymyksen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: Tammerprint Oy.
- Hännikäinen, M. 2002. Pienten lasten konfliktit. Teoksessa Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. Pienet päivähoitossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Juva: WS Bookwell Oy.
- Jernberg, A.M. & Booth, P.B. 2003. Theraplay. Vuorovaikutusterapian käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kalliala, M. 2012. Lapsuus hoidossa? Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoitossa. Helsinki: Gaudeamus.

Kallio, T. & Pihlaja, P. (toim.) 2005. Lasten sosiaalis-emotionaalisten vaikeuksien hoito ja kasvatuksen kehittäminen päivähoitossa – hankkeen loppuraportti. Varsinais-Suomen Sosiaalialan Osaamiskeskus. Julkaisuja 3/2005.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! – Turva ja tunteet lapsen silmin. Juva: Bookwell Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Kemppinen, P. 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Vantaa: Kustannusvalmennus P. & K. Oy.

Keskinen, S. & Virjonen, H. (toim.) 2014. Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoitossa. Helsinki: Tammi.

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Juva: PS-Kustannus.

Kranowitz, C.S. 1998. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Suom. Tapola, L. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Laakso, M. Leikkejä ryhmätheraplay- ja muihin leikkituokioihin.

Lajunen, K., Andell, M., Jalava, L., Kemppainen, K., Pakkanen, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2005. Turvataitoja lapsille. Turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Stakes.

Makkonen, K., Paavola, A., Pemberton, T., Savola, J. (suom.). 2005. Askeleittain, sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma. Opettajan opas. Helsinki: Helsingin painotuote.

Marjanen, P., Ahonen, J. & Majoinen, L. 2013. Vertaissuhteet ja yhteisöllisyys. Teoksessa Marjanen, M., Marttila, M & Varsa, M (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Marjanen, M., Marttila, M & Varsa, M (toim.) 2013. Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Michelsson, K., Saresma, U., Valkama, K. & Virtanen, P. 2000. MBD ja ADHD. Diagnosointi, kuntoutus ja sopeutuminen. 3., uudistettu painos. Juva: PS-Kustannus.

Niilo Mäki Instituutti. Viitattu 5.11.2015. www.nmi.fi

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnemuksuu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2000. Tunnemuksuu & murkku. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Jyväskylä: Kirjapaino Oy.

Pihlaja, P. & Kontu, E. (toim.) 2001. Työkaluja päivähoiton erityiskasvatukseen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

<http://thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/113333/tahdella.pdf?sequence=1>

Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S. 2008 Välittämisen pedagogiikka. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Repo, L. 2013. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.

Reunamo, J. (toim.) 2014. Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Juva: Bookwell Oy.

Salo, S. & Tuomi, K. 2008. Hoivaa ja leiki- vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Helsinki: Psykologien kustannus oy.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Serenius-Sirve, S., Kippola-Pääkkönen, A., Martin, C. & Hietaranta, S. 2011. ARKI TOIMIMAAN - vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. ADHD-liitto ry, Barnavårdsföreningen i Finland r.f., ADHD-keskus, RAY. Porvoo: Kirjapaino Uusimaa.

http://adhd.bvif.fi/Site/Data/1659/Files/Arki_toimimaan_kevyt_valmis.pdf

Siiskonen, T., Aro, T., Ahonen, T. & Ketonen, R. (toim.) 2014. Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Silvén, M. (toim.) 2010. Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Sinkkonen, J. (toim.). 2003. Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. & Pihlaja, P. (toim.) 1999. Ulos umpikujasta – miten auttaa tunnehäiriöistä lasta?. Porvoo: WSOY.

Turun AMK, Turku University of Applied Sciences. Opinnäytetyön ohjeet Sosionomi (AMK) 2013. Optima. Viitattu 14.3.2015.

Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä – Vinkkejä ja toimintatapoja lapsen itsetunnon tukemiseen. Helsinki: Lasten keskus.

Veijalainen J. 2014. Lapsen emotionaaliset itsesäätelytaidot ja sosiaaliset strategiat päivähoidon arkitoinnoissa. Kasvatustiede. Pro gradu –tutkielma: Helsingin yliopisto.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilko-Riihelä, A. 2003. Psyke. Psykologian käsikirja. Porvoo: WS Bookwell OY.

Webster-Stratton, C. 2010. Ihmeelliset vuodet. Ongelmanratkaisuopas 2-8-vuotiaiden lasten vanhemmille. Profami Oy.

Webster-Stratton, C. 1999. How to promote children's social and emotional competence. London: Paul Chepman Publishing Ltd.

Käsikirjassa käytetyt kuvat

www.moomin.com

www.styleanderror.co.uk

www.design-milk.com

www.muminboden.se

www.kuuihana.deviantart.com

www.pinterest.com

www.hikipedia.info

www.sadunsiikkaajan.wordpress.com

www.mycosmo.fi

KIITOS!

