

Opinnäytetyö (AMK)

Koulutusohjelma: Sosiaali-alan koulutusyksikkö

Opinnäytetyön valmistumisvuosi: 2020

Jenni Saaristo, Maria Malmnäs

# ITSESÄÄTELYTAITOJEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Jenni Saaristo & Maria Malmnäs

## ITSESÄÄTELYTAITOJEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Kehittämistyön tavoitteena oli kehittää toimeksiantaja Mukulax Hirvensalolle opas lapsen itsesääteilytaitojen tukemisesta varhaiskasvatuksessa. Kehittämistyön teoriaperusta käsittelee lapsen kehitystä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta, sekä itsesääteilytaitoihin vaikuttavia sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Kehittämistyön teoriaperustan yhteiseksi tekijäksi nousi aikuisen merkitys lapsen itsesääteilytaitojen kehityksen tukemisessa ja lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä.

Kehittämistyön menetelmiksi valittiin dialoginen keskustelu toimeksiantajan kanssa, Webropol-kyselylomakkeet tiedon keräämiseen toimeksiantajan työyhteisöltä ja havainnointi toimintayksikössä. Kehittämistyö tapahtui yhteistyössä Mukulax Hirvensalon kanssa. Kehittämistyön prosessi alkoi joulukuussa 2018 ja kesti tammikuuhun 2020 asti.

Kehittämistyön tuotokseen koottiin teoreettinen viitekehys itsesääteilytaidoista sekä kasvattajan roolista itsesääteilytaitojen tukemisessa, kirjalista aihetta käsittelevistä lasten ja aikuisten kirjoista, sekä käytännön läheisiä menetelmiä itsesääteilytaitojen tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Kehittämistyön aikana yhdistäväksi aiheeksi kehittyi aikuisen rooli lapsen kehityksessä, mikä tarjoaa hyviä lähtökohtia reflektointiin ja ammatillisen kasvun pohdintaan. Itsesääteilytaidosta puhutaan tällä hetkellä paljon ja itsesääteilytaitoihin lukeutuvista teemoista on tullut tämän päivän keskeisimpiä kehitystehtäviä. Aiheeseen liittyvistä teemoista on tarjolla paljon ammattikirjallisuutta, käytännöllistä menetelmäkirjallisuutta sekä uutena tulokkaana lapsille suunnattuja aihetta käsitteleviä satukirjoja.

### ASIASANAT:

Itsesääteilytaidot, inhibitio, kognitiivinen kehitys, kiintymyssuhde, sosiaalis- emotionaalinen kehitys, varhaiskasvatus.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

2020 | 53 pages, 26 appendices

Jenni Saaristo & Maria Malmnäs

## SELF-REGULATION SKILLS SUPPORTING IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION

The aim of this thesis was to develop a guide for Mukulax Hirvensalo to support a child's self-regulation skills in early childhood education. The theoretical basis of the development work is the development of the concept from the physical, mental and social point of view, as well as the internal and external factors influencing its self-regulation skills. A common factor in the theory of development work was the importance of an adult in supporting the development of the child's self-regulation skills and in the overall development of the child.

Methods of development work included dialogic dialogue with the sponsor, web-based questionnaires and observation. The development work was carried out in cooperation with Mukulax Hirvensalo. The development process started in December 2018 and lasted until January 2020.

The output of the development work assembles a theoretical framework of self-regulation skills of all the educator's role in supporting self-regulation skills. The output of the development includes a book list of children's and adult books on the topic. The output incorporates practice close methods to support self-regulation skills in early childhood education. During the development work, the central connecting theme became the role of the adult in the development of the child, providing a good starting point for reflection and reflection on professional growth. There is a lot of talk about self-regulation at the moment, and self-regulatory themes have become one of today's most important development tasks. There is a lot of professional literature and practical methodological literature on the subject also newcomers to children's storytelling books.

### KEYWORDS:

Self-regulation skills, early childhood education, inhibition, attachment, cognitive development, socio-emotional development.

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 LAPSEN KASVU JA KEHITYS VARHAISLAPSUUDESSA</b>	<b>8</b>
2.1. Fyysinen kasvu ja kehitys	8
2.3 Sosiaalinen kehitys	14
<b>3 ITSESÄÄTELYTAIDOT</b>	<b>17</b>
3.1 Sisäiset tekijät	17
3.2 Ulkoiset tekijät	21
<b>4 KEHITTÄMISTYÖ</b>	<b>26</b>
4.1 Kehittämistehtävä	26
4.2 Kehittämismenetelmät	28
4.3 Prosessikuvaus	30
<b>5 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS</b>	<b>34</b>
5.1 Tuotoksen kuvaus	34
5.2 Toiminnan dokumentointitavat ja tuotetut materiaalit	35
5.3 Tuotoksen analysointi	36
<b>6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI</b>	<b>39</b>
6.1 Kehittämistyön tarkastelu	39
6.2 Kehittämistyön ja menetelmien arviointi	41
6.3 Kehittämistyö jatkossa	43
<b>7 POHDINTA</b>	<b>45</b>
7.1 Johtopäätökset	45
7.2 Ammatillinen kasvu	47
<b>LÄHTEET</b>	<b>52</b>

## LIITTEET

- Liite 1. Kysely itsesäätelytaidoista varhaiskasvattajille.  
Liite 2. Arviointikysely.

Liite 3. Opas lapsen itsesäätelytaitojen tukemiseen varhaiskasvatuksessa.

## **TAULUKOT**

Taulukko 1. Opinnäytetyönä tehdyn kehittämistyön prosessi

33

# 1 JOHDANTO

Kehittämistyömme aiheeksi valikoitui lapsen itsesäätelytaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Kehittämistyön aihe valittiin Turun ammattikorkeakoulun sosiaalialan opin-  
näytetöiden aihepankista. Kehittämistyömme on osa varhaiskasvatuksen syventäviä  
ammattiopintoja. Valitsimme tämän aiheen työllemme, koska meitä molempia kiinnosti  
itsesäätelytaitojen tukemiseen liittyvät asiat. Arvelimme myös, että aihe olisi hyödyllinen  
tulevaisuudessa työelämässä, koska tunnetaidoista ja itsesäätelystä sekä niissä esiinty-  
vistä haasteista käydään paljon keskustelua. Valitsimme aiheen myös siksi, että olemme  
kumpikin erikoistuneet varhaiskasvatukseen ja pystyimme yhdistämään osaamistamme  
aiheen suhteen.

Toimeksiantajamme Mukulax Hirvensalo halusi oppaan lapsen itsesäätelytaidoista arjen  
työkaluksi. Oppaan kokoamiseen ja toteuttamiseen saimme vapaat kädet. Selvitimme  
kuitenkin heidän toiveitaan oppaaseen liittyen alkukyselyn (Liite 1) avulla, josta saimme  
arvokasta tietoa oppaan sisältöön liittyvistä toiveista. Kyselyn avulla asetimme myös  
omat tavoitteemme oppaan onnistumisesta. Päädyimme tekemään oppaan sähköiseen  
muotoon. Kehittämismenetelminä käytimme kehittämistyön prosessin aikana alkuky-  
selyä, dialogista keskustelua, havainnointia ja arviointikyselyä (Liite 2).

Itsesäätelytaitoihin vaikuttavat suurena osana myös tunnetaidot. Niihin liittyvät tunteiden  
tunnistaminen ja säätely, empatia ja impulssien hallinta (Poikkeus 2011, 86). Tällä het-  
kellä itsesäätelytaitoihin hyvin vahvasti liittyvistä taidoista, esimerkiksi Poikkeuksin mai-  
nitsemat tunnetaidot, käsitteleviä julkaisuja löytyy mediasta jonkin verran, ammattikirjal-  
lisuudessa, lastenkirjallisuudessa ja useissa työyhteisöissä asiaa käsitellään enemmän.  
Viime vuosina tunnetaidoista on ryhdytty keskustelemaan ja niiden kehittämistä yksilö-  
tasolla on alettu arvostamaan.

Suomalaisessa työyhteiskunnassa keskitytään nykypäivänä kannustamaan tunne- ja it-  
sesäätelytaitojen tukemiseen ja henkilökuntaa koulutetaan aiheesta usein omien koke-  
muksiemme mukaan. Ammattikirjallisuudessa käsitellään aihetta enenevässä määrin ja  
useat self help –opukset sivuavat aihetta toistuvasti. Itsesäätelytaidot ja tunnetaidot saat-  
tavat olla tämän päivän ajankohtaisimpia haasteita ja kehittämistehtäviä, oli sitten kyse  
opetus- ja kasvatustieteen tai bisnesmaailman työkentistä.

Myös toimeksiantajamme Mukulax Hirvensalo on havainnut lasten itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisen heidän ajankohtaiseksi kehittämiskohteekseen ja opinnäytetyömme kehittämistyön tuotoksella, opas lapsen itsesäätelytaitojen tukemiseen varhaiskasvatuksessa (Liite 3), pyrimme vastaamaan toimeksiantajamme ajankohtaiseen kehittämistyön tarpeeseen. Kehittämistyössämme käsitellään ensin teoreettisesta näkökulmasta luvussa 2 lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä varhaislapsuudessa. Sen jälkeen teoriaosuudessa käsitellään itsesäätelytaitoja. Luvussa kolme on käsitelty itsesäätelyyn vaikuttavia sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Valitsimme teoriaperustamme kyseiset aiheet, koska itsesäätelyn kehittymiseen vaikuttaa lapsen kasvun ja kehityksen vaiheet. Teorian kautta on pyritty tuomaan ilmi lapsen kehitykseen ja itsesäätelytaitojen tukemiseen tarvittavat olennaiset tiedot.

Teoreettisen osuuden jälkeen käsitellemme luvussa neljä kehittämistyötä, johon liittyy kehittämistehtävän, kehittämismenetelmien ja prosessikuvauksen esittely. Viidennessä luvussa kerromme kehittämistyön tuotoksesta, toiminnan dokumentointitavoista ja tuotetuista materiaaleista sekä analysoimme tuotostamme. Kuudennessa luvussa käsitellemme kehittämistyön arviointia. Siihen sisältyy tuotoksen tarkastelu, kehittämistyön ja käyttämiemme kehittämismenetelmien arviointi sekä kehittämistyön mahdollinen jatkaminen. Viimeinen luku opinnäytetyössämme on pohdinta, johon sisältyy kehittämistyössä esille tulleet johtopäätökset ja oma ammatillinen kasvumme opinnäytetyön prosessin aikana.

## 2 LAPSEN KASVU JA KEHITYS VARHAISLAPSUUDESSA

### 2.1. Fyysinen kasvu ja kehitys

Yleissopimuksessa lapsen oikeuksista (Lapsen oikeuksien komitea, 2006) painotetaan yleiskommentti nro 7:ssä (2005), että varhaislapsuuden määritelmä vaihtelee yleensä maittain ja alueittain. Määritelmä vaihtelee myös usein paikallisten perinteiden ja perusasteen koulutuksen järjestämistavan mukaan. Toisissa maissa lapset siirtyvät kouluun 7 ikävuoden lähetyvillä, kun taas joissakin maissa lapset siirtyvät jo 4-vuotiaina esiopetuksen piiristä kouluun. Komitea on ehdottanut Geneven istunnossaan, että varhaislapsuuden määritelmänä toimisi ajanjakso, jolloin lapsi on alle 8-vuotias. Näin ollen varhaislapsuus käsitteenä pitäisi sisällään vastasyntyneet ja imeväisikäiset, esikouluikäiset ja kouluun siirtymässä olevat lapset.

Jokaisella lapsella on erilainen kehitysvauhti. Kehityskulku on jokaisella lapsella sama mutta toinen saattaa ohittaa nopeammin jonkun vaiheen kuin joku toinen lapsi. Biologinen ja psykologinen kehitys voivat tapahtua eri tahtiin ja yksilölliset vaihtelut ovat normaaleja ja suuria. Lasten välillä tehtävä vertailu tulee tehdä varoen. (Keltikangas-Järvinen 2017, 126.) Ihmisen kehityksen perusprosessissa biologinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys kohtaavat (Karrasch ym. 2011, 10).

Perimä ja kypsyminen, ympäristö ja oma aktiivisuus ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen kehitykseen. Nämä tekijät vaikuttavat ihmisen fyysiseen kasvuun sekä motoriseen, psyykkiseen (kognitiivinen & persoonallisuus) ja sosiaaliseen kehitykseen. (Vilén ym. 2013,132.) Biologia antaa pohjan ihmisen kehitykselle: geenit ja fyysiset ominaisuudet (Karrasch ym. 2011, 10). Lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana fyysinen kehitys on nopeaa. Syntymäpaino kolminkertaistuu sen aikana ja lapsi kasvaa pituutta noin 50 prosenttia. Lapsen motorinen kehitys etenee kahteen suuntaan: päästä jalkoihin eli kefalokaudaalaisesti ja keskeltä raajoihin eli proksimodistaalisesti. (Dunderfelt 2011, 63.) Perimä on biologisten geenien säätelemää ja ihmisen kypsymistä säätelee tämä biologinen geeniperimä (Vilén ym. 2013, 132-133). Fyysiset ominaisuudet, ruumiinrakenne, paino ja pituuskasvu, temperamentti, unirytmii ja oppimisvalmiuksiin sekä lahjakkuuden eri osa-alueisiin liittyvät ominaisuudet ovat esimerkiksi perimän ohjaamia pysyviä ominaisuuksia (Blomqvist ym. 2018, 10).



Lapsuuden eri ikäkausina elimistöllä on erilainen kasvunopeus. Ikäkaudesta toiseen mentäessä vartalon suhteet muuttuvat lapsen kehossa. Kasvun ja kehityksen rytmin mukaan lapsuusikä voidaan jakaa monella tavalla eri ikäkausiksi. Ikäkaudet vaihtuvat liukuvasti ja niiden väliset nimitykset ja rajakohdat ovat sopimusluonteisia. Yleensä fyysisestä kasvusta ja kehityksestä puhuttaessa ikäkaudet jaetaan seuraavasti: sikiökausi (kestää munasolun hedelmöitymisestä lapsen syntymään asti), neontaalikausi (ensimmäinen elinkuukausi), imeväisikä (ensimmäinen elinvuosi), leikki-ikä (varhaisleikki-ikä toinen ja kolmas ikävuosi, myöhempi leikki-ikä kestää neljännessä kuudenteen ikävuoteen), kouluikä (seitsemännessä ikävuodesta murrosikään) ja murrosikä (ihmisen kasvukauden loppuun kestävä ajanjakso, noin ikävuodet 12-18, yksilöstä riippuen). (Ojanen ym. 2013,120.)

Varhaislapsuudessa tapahtuva kehitys on perustana myöhemmin opittaville tiedoille ja taidoille. Kehitysmuutokset ensimmäisen ikävuoden aikana ovat laaja-alaisemmat kuin missään ikävaiheessa myöhemmin ihmisen elämän aikana. Vauvan keho muuttuu ja kehohallinta lisääntyy, aistitoiminnot tarkentuvat keskushermoston kehittyessä, taito tunnistaa ja havaita asioita lisääntyy, kommunikointi aikuisten kanssa käynnistyy ja sosiaaliset siteet hoitavien aikuisten ja vauvan välillä lujittuvat. Ensimmäisinä elinkuukausinaan lapsi oppii koko ajan ympäristöstään uutta niin valve- kuin unitilassakin. Myös lapsen minätietoisuuden perusta alkaa rakentua ensimmäisinä elinkuukausina. Lapsen kuva itsestä aktiivisena toimijana ja toisten toimintojen sekä arviointien kohteena alkaa hahmottua. Aivojen muovautuvuus ja alttius uusien asioiden omaksumiselle on alle 3-vuotiaalla lapsella poikkeuksellisen suurta. (Nurmi ym. 2014, 22.)

Ensimmäisen ikävuoden lopussa lapsen ruumiinrakenne on kehittynyt sellaiseksi, että lapsi alkaa kokeilla pystyasentoa. Ilman tukea käveleminen ajoittuu lapsen kehityksessä keskimäärin ensimmäisen syntymäpäivän kohdelle mutta tässäkin voi olla parin kuukauden vaihtelua yksilön henkilökohtaisessa kehitysaikataulussa. Painovoiman voittaminen, pään nostaminen ruumiin yläpuolelle ja käveleminen on suuri tapahtuma lapsen kehityksessä ja itsenäinen liikkuminen luokien perustan seuraavalle merkittävälle vaiheelle, nimittäin puheen oppimiselle ja sosiaalisten kontaktien luomiselle. Tärkein tapahtuma toisen ikävuoden aikana on puhumisen oppiminen. Puheen sanotaan olevan edellytys ajattelun ja siihen liittyvän yksilöllisyyden kehittymiselle. Yksilöllisyyden ja ajattelun kehityksessä lapsi ottaa suuria askelia eteenpäin kolmannen ikävuotensa aikana. (Dunderfelt 2011, 67, 70.)

Jotta lapsi voi oppia jonkin taidon, hänen tulee olla kypsynyt tarpeeksi oppiakseen taidon. Esimerkiksi lapsi voi opetella kävelemään vasta kun hänen fyysinen voimansa ja motorinen hallinta ovat kehittyneet tarpeeksi. Ihmisen kypsyntäaikaan vaikuttavat myös herkkyys- ja kriittiset kaudet. Toinen lapsi kypsyy kävelemisen oppimiseen aikaisemmin, kun taas toinen lapsi kypsyy nopeammin matkimaan aikuisen sanoja. Lapsilla herkkyys- ja kriittiset kaudet tulevat eri aikoihin. Herkkyyskausi on ajanjakso, jolloin aivojen jokin osa-alue kehittyä aiempaa vauhdikkaammin, ja kyky oppia jokin asia on myöhempää parempi. Kriittinen kausi on aika, jolloin jokin taito on opittava tai muuten ihminen ei opi sitä enää. Esimerkiksi jos lapsi elää ympäristössä, jossa hänelle ei puhuta ja hän ei kuule puhetta, lapsi ei opi enää puhumaan noin 7 ikävuoden jälkeen. (Vilén ym. 2013, 132-133.)

Geeneillä on myös herkkyyskausia. Tällöin lapsen ympäristötekijät voivat vaikuttaa ominaisuuksien avautumiseen ja sulkeutumiseen. Geenien toimintaan vaikuttavat ympäristötekijät ilmenevät kahdella tavalla. Toiset ympäristötekijät sulkevat geenien vaikutuksia, toiset avaavat. Kyseistä tapahtumaa nimitetään epigeneettiseksi säätelyksi. Tärkeimmällä geeneihin vaikuttavalla ympäristöllä tarkoitetaan kehittyvän ja kasvavan lapsen kohdassa sitä vuorovaikutusmaailmaa, jossa kyseinen lapsi kasvaa. Vauvalla kyseinen ympäristö tarkoittaa omien vanhempien ja sisarusten kanssa tapahtuvaa vuorovaikutusta. Lapsen kasvaessa vuorovaikutusympäristö kasvaa kodin ulkopuolelle, esimerkiksi varhaiskasvatuksen työntekijöihin ja vertaisryhmään. (Tahkokallio 2018, 71-72.)

Lapsen itsesäätelytaidot kehittyvät pitkälle varhaisaikuisuuteen asti aivojen otsalohkon kehittyessä (Leskisenoja 2019, 85). Itsesäätelyyn tarvittavat pihtipoimun ja otsalohkon osat kehittyvät nopeimmin kolmen-seitsemän ikävuoden kohdalla ja kehitys jatkuu vielä aikuisuuteen asti (Huttu ym. 2017, 59). Ihmisen biologista kehitystä ei ainoastaan määrää vain biologinen kypsyminen, vaan olennaisesti siihen vaikuttaa myös vuorovaikutussuhteet muihin ihmisiin, kulttuuri ja elinympäristö, joissa elämme (Karrasch ym. 2011, 10).

## 2.2 Psyykinen kehitys

Ihmisen persoonallinen kehitys on prosessi, jossa yksilö etsii omaa minäänsä. Prosessi tapahtuu aina suhteessa toisiin ihmisiin. Lapsi oppii jo ensimmäisen elinvuotensa aikana ympäristöstään, miten reagoida erilaisissa tilanteissa ja miten hallita omia tunteitaan. (Vilén ym. 2013,148.) Ensimmäisen elinvuoden aikana lapsen itsesäätelyn kannalta

keskeisiä kehittyviä taitoja ovat varhaiset kognitiiviset kyvyt, havaintokyvyt, inhibitio, tarkkaavaisuus ja kyky muodostaa yhteyksiä tapahtumien välille (Aro 2011, 23). Lapsen ensimmäisinä elinvuosina lapsi osaa huomioida vain oman näkökulmansa eli hänen ajattelunsa on egosentristä (Blomqvist 2018, 44).

Kiintymyssuhde toimii avainsanana lapsen ensimmäisien vuosien kehitystehtävissä. Tunnetasolla tärkeisiin aikuisiin kiintymyssuhteen luominen on lapsen tärkein kehitystehtävä. Se on lapsen sosiaalisten taitojen ja sosiaalisen kehityksen pohja sekä kognitiivisen kehityksen pohja. Lapsi pystyy rakentamaan minuuden eli käsityksen itsestään itsenäisenä olentona, ja käsityksen miten ihmiset suhtautuvat toisiinsa turvallisessa kiintymyssuhteessa. Tunteiden säätely ja itsekontrolli tulevat mahdolliseksi minuuden kehittymisen seurauksena. (Keltikangas-Järvinen 2012, 26-27.)

Pohja lapsen itseluottamukselle, itsesäätelykyvyille, perusturvallisuudelle ja motivaatiolle oppia rakentuu ensikiintymyksestä. Ensimmäinen kiintymyssuhde toimii mallina myös tuleville ihmissuhteille. (Huttu ym. 2017, 39.) Turvallisen kiintymyssuhteen avulla lapsi oppii luottamaan toisiin ja itseensä. Turvallisesti kiintyneet lapset, joilla on positiivisia odotuksia itseään ja toisia kohtaan, lähestyvät maailmaa luottaen. (Golding, 2014, 38.) Lapsen temperamentti muokkaa vanhemman ja lapsen välisen kiintymyssuhteen laatua. Kun lapsen tarpeet ja viestit on helppo tulkita ja sen myötä toteuttaa niin molemmin puolinen kiintymys kasvaa huomattavasti. (Huttu ym. 2017, 50.)

Tunteiden säätely ja itsekontrolli ovat sosiaalisen kompetenssin osatekijöitä. Minuuden rakentuminen alkaa siitä, että lapsi on elänyt ensin symbioosissa ensisijaisen hoitajansa kanssa ja sitten irtautunut ensisijaisesta hoitajastaan. Minuus syntyy lapsen varhaisista hoivakokemuksista. Tunne omasta arvokkuudesta syntyy lapselle positiivisten hoivakokemusten kautta ja nämä kokemukset rakentavat pohjan lapsen hyvän itsetunnon kehitykselle. Myöhemmin kielteiset käsitykset itsestä, muista ja ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta voivat heijastua puutteellisista hoivakokemuksista. (Keltikangas-Järvinen 2012, 26-27.) Pysyvä ja luotettava hoivaaja on tärkeä lapselle ja tällaisen vuorovaikutussuhteen puuttuminen herkistää lapsen jopa pysyvästi tunnesäätelyn ongelmille ja stressille (Huttu ym. 2017, 40).

Ensimmäisten kolmen vuoden aikana tapahtuva kehitys luo persoonallisuuden perusrakenteen ja tietynlainen perusta myöhemmälle kehitykselle muodostuu näiden ikävuosien aikana (Keltikangas-Järvinen 2012, 21). Kolmen ensimmäisen vuoden aikana syntyvät psykologisen minän perusrakenteet. Kolme vuotiaalla lapsella on itsestään vasta

sellainen kokemus, jota voidaan kutsua psykologiseksi minäksi. Vain muiden ihmisten avulla voi tapahtua lapsen yksilöllinen psykologinen syntyminen. (Keltikangas-Järvinen 2017, 121.)

Lapselle alkaa kehittyä tunne omasta minuudestaan, ainutkertaisuudestaan sekä yksilöllisyydestään. Hän alkaa oppia, miten voi säädellä itse omaa mielialaansa, hallita omaa käytöstään ja kuinka reagoida muiden ihmisten viesteihin ja mielialoihin. Näiden kaikkien asioiden oppimiseen lapsi tarvitsee sensitiivistä ja läheistä vuorovaikutusta hänelle tärkeiden hoitajien kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 21.) Myös tunteiden itsesäätelykyky kehittyä kahden ja kuuden ikävuoden välillä nopeasti (Blomqvist 2018, 105).

Lapsella on edessä monta kehitysetappia ennen kuin hän voi kyetä ottamaan tunteensa haltuun. Noin puolitoista vuotiaana lapsi alkaa tarkoituksellisesti käyttää "Ei" -sanaa. Tämä on yleensä lapsen ensimmäinen kielellinen keino ilmaista tunteitaan. Puheen kehittyessä lapsi voi alkaa nimetä pian jo joitakin tunteitaan. (Huttu ym. 2017, 41.) Lapsen kehitykseen vaikuttaa myös hänen omat yksilölliset kiinnostuksenkohteensa ja se, miten hän alkaa itse ratkoa erilaisia asioita. Aikuiset päättävät omista asioistaan ja tekevät omat valintansa, lapsuudessa ihminen alkaa harjoitella tätä omaa aktiivisuutta. Lapsi etsii omia mielenkiinnon kohteitaan jo vauvasta asti, tutkii ja ihmettelee asioita oman kiinnostuksensa ja uteliasuutensa mukaan. (Vilén ym. 2013, 132-133.)

Jotta aikuiset ymmärtäisivät lapsen tapaa käsittää ympäröivää maailmaa, tarvitsemme tietoa kognitioiden, kuten muistin, kielen ja havaintojen, lapsen käyttämistä ongelmanratkaisukeinoista sekä syy-seuraussuhteiden havaitsemisesta. Kognitioiden avulla lapsi oppii ja hankkii tietoa ympäristöstään. (Nurmi ym. 2014, 23-24.) Lapsen tietous häntä ympäröivästä maailmasta muodostuu lukuisista sisäisistä toimintamalleista, eli skeemoista, joita voivat olla esimerkiksi, miten puetaan vaatteita tai syödään lusikalla. Kokeemukset muuttavat eri skeemoja ja kehittävät skeemojen toimintamahdollisuuksia. (Ojanen ym. 2013,134.)

Jean Piaget (1953), sveitsiläinen kehityspsykologi, korostaa teoriassaan, että lapsilla on ainoastaan valmius reagoida ympäristöönsä eikä heillä ei ole valmiita perittyjä kykyjä. Vuorovaikutuksessa ihmisten ja fyysisen ympäristönsä kanssa lapsi alkaa muodostaa skeemoja, joita hän ikään kuin sulattaa kohtaamiinsa uusiin tilanteisiin (assimilaatio) tai sopeuttaa uuden tilanteen edellyttämällä tavalla (akkomodaatio). Piaget jaottelee lapsen kehityksen neljään eri vaiheeseen. Kehitysvaiheet ovat yleismaallisia. Niiden omaksujärjestys on looginen siten, että edellisen kehitysvaiheen toimintojen osaaminen on

edellytys, jotta lapsi voi siirtyä uuteen vaiheeseen. (Nurmi ym. 2014, 23-24.) Kaksi ensimmäistä Piaget'n teorian vaihetta sijoittuvat varhaislapsuuteen.

Piaget'n teorian ensimmäinen vaihe on sensomotorinen kausi, joka kestää lapsella noin 18 kuukauden – 2 vuoden ikään asti. Sensomotorinen kausi jakautuu kahteen alakautteen. Ensimmäisenä alakautena lapsi keskittyy omaan ruumiiseensa (7-9 kuukauden ikäiseksi) ja toisessa alakaudessa tulee esille käytännöllisen älykkyyden skeemojen objektivisaatio ja spatialisatio (avaruudellinen hahmotuskyky). (Beilin 2017,120.) Ensimmäisen elinvuoden aikana tapahtuvaa kognitiivista kehitystä voidaan pitää havaintojärjestelmän rakentamisena. Havaintojen avulla lapsi alkaa tutustua aktiivisesti maailmaan. (Ojanen ym. 2013,134.)

Toinen teorian vaihe on esioperationaalinen kausi (18 kuukaudesta – 2 vuodesta 7 vuoteen), jossa lapsi siirtyy esittävään ajatteluun sensomotorisesta ajattelusta. Lapsen kielitaito laajenee nopeasti erityisesti alakauden, esikäsitteellisen kauden aikana (n.2-4 vuotta). Lapsi alkaa olla kykenevä jäljittelemään kohteita, jotka eivät ole läsnä eli viivästettyyn jäljittelyyn sekä kuvitteelliseen leikkiin. Toisen esioperationaalisen kauden alakautena, intuitiivisen ajattelun kaudella (n.4-7 vuoteen) lapsi on vielä kiinnittynyt omaan näkökulmaansa maailmasta. Lapsen ajattelua ohjaa tässä vaiheessa välitön havainto tilanteesta, hän voi pitää mielessään luokittelussa esimerkiksi vain yhtä luokiteltavaa ominaisuutta. Perusajatukset vaiheteoriassa lapsen kehitykseen vaikuttavista tekijöistä ja ihmisen oman aktiivisuuden merkitys maailmankuvansa rakentajana ovat vielä tänäkin päivänä toimivia, vaikka Piaget'n teoria ei enää yksinään riitä kuvaamaan tarpeeksi monipuolisesti lapsen ajattelussa tapahtuvia muutoksia laadullisissa, tehtävä- ja tilannepohjaisissa vaihteluissa eikä yksilöllisissä vaihteluissa. (Nurmi ym. 2014,24.)

Lapsella alkaa kehittyä neljänteen ikävuoteen mennessä ymmärrys siitä, että muilla ihmisillä on hänen tietoisuudestaan eriäviä ajatuksia, tietoja, näkökulmia, tunteita ja aikoimuksia. Tätä kutsutaan mielen teoriaksi. Tämä on merkittävä ja keskeinen osa lapsen sosiaalista kehitystä, sillä mielen teorian kehittyminen on lapselle edellytys, jotta hän oppii ymmärtämään toisten mielen tapahtumia. Lapsi saavuttaa mielen teorian, kun hän ymmärtää toisten haluja sekä tunteita ja toisten ihmisten erilaisia tai jopa vääriä uskomuksia. Lapset alkavat noin kolme vuotiaina ymmärtää sitä, että muilla on joistain tilanteista eri käsitys kuin heillä itsellä. Neljänestä ikävuodesta lähtien lapset ymmärtävät, että heidän oma ja muiden ihmisten sisäinen ja ulkoinen käyttäytyminen ovat yhteydessä toisiinsa mutta ne eivät ole sama asia. (Blomqvist ym. 2018, 44.) Mielenteorian kehittyminen valaa perustan empatialle ja lapsen sosiaalisille taidoille (Huttu ym. 2017, 132).

Lapsi aloittaa kolmen vuoden iässä sisäisen puheen. Hän alkaa puhua itselleen ääneen, niin kuin keskustelisi jonkun toisen kanssa mutta puhuukin itselleen. Lapsi opettelee 2-4-vuotiaana leikin kautta todellisuuden ja mielikuvituksen välistä eroa sekä tutustuu samalla itseensä. Lapsi oppii leikkiessään tuntemaan itseään ja ympärillä olevaa maailmaa. Sellainen mielikuvitusleikki on erityisen tärkeää, missä lapsi asettuu muiden asemaan. Leikkiessään lapsi kokeilee miten muiden ihmisten roolit sopivat hänelle, miltä tuntuu olla joku muu, miltä erilaiset tunteet tuntuvat ja opettelee tunnistamaan, mikä on hyvää ja mikä huonoa. (Keltikangas-Järvinen 2017, 127-128.)

Leikin avulla lapsi opettelee elämää. Leikki on tärkeä kehitysvaihe lapselle eikä vain pelkkää ajankulua ja huvia. Lapsi harjoittelee leikkiessään elämälleen välttämättömiä taitoja, kehittää ja rakentaa persoonallisuutta, tunne-elämäänsä sekä älykkyyttään ja sosiaalisia taitojaan. Leikin puuttuminen näkyy myöhemmin ihmisen persoonallisuudessa monin eri tavoin. Se voi ilmetä psyykkisten voimavarojen vähäisyytenä, luovuuden puutteena, kyvyttömyytenä rakentaa mielikuvia ja käyttää niitä psyykkisen tasapainoin ylläpitämisessä sekä psyykkisessä työssä. (Keltikangas-Järvinen 2017, 128-129.)

### 2.3 Sosiaalinen kehitys

Lapsen sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan esimerkiksi vuorovaikutustaitoja ja muiden kanssa toimimisen kykyä. Lapsi hyväksyy erilaisia rooleja lähiympäristöstään ja yhteiskunnasta ja nämä roolit kuuluvat lapsen sosiaaliseen kehitykseen. Sosiaalinen ja persoonallisuuden kehitys nivoutuvat tiiviisti yhteen. (Vilen ym. 2013, 156.) Tarve liittymiseen sisältyy ihmisyyteen eli tarve vuorovaikutukseen, yhteenkuuluvuuteen ja läheisyyteen. Ihmisen psyykkisestä toiminnasta suurin osa on sosiaalisen vuorovaikutuksen toteuttamista sekä sen säätelyä (Blomqvist 2018, 12).

Tärkeä merkitys tunteiden säätelyn kehittymisessä on varhaisella vuorovaikutuksella, koska muiden ihmisten tunteet toimivat heijastuspintana omakohtaisten tunteiden ymmärtämiselle. Lapset oppivat ensiksi erilaisia ulkoisia tunteidensäätelykeinoja aikuisen toteuttamalla tunteiden sanoituksella. Tämä on tärkeä mekanismi tunteiden säätelyn ja tunnistamisen oppimisessa. Vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa syntyy myöhemmin sisäisiä malleja tunteisiin liittyen. Tunnesäätelyn keinot kehittyvät asteittain ulkoisista sisäiseksi psyykkiseksi työksi lapsuudessa. (Blomqvist ym. 2018, 105.)

Lapsen ensimmäinen “sosiaalinen taito” on tavallaan kiintymyssuhteen muodostaminen. Lapsi oppii kiintymyssuhteissa perusasian sosiaalisesta vuorovaikutuksesta: miten ihmiset suhtautuvat toisiinsa. Ja vaikka tätä kutsutaan lapsen “sosiaalisesti taidoksi”, ei kuitenkaan ole lapsen tehtävä hankkia sosiaalisia suhteita itselleen. (Keltikangas-Järvinen 2012, 39.) Ihmisen synnynnäinen temperamentti ja perimä vaikuttavat siihen, miten luontevaa tämän on oppia sosiaalista kanssakäymistä sekä miten halukas ihminen on oppimaan ylipäättänsä sitä. Luontainen valmius ei kuitenkaan määrää vielä sosiaalisten taitojen kehittymistä sillä sosiaaliset taidot kehittyvät ihmiselle oppimalla. (Keltikangas-Järvinen 2012, 49.)

Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, jolla voidaan selittää sitä, kuinka tärkeää muiden ihmisten seura on ihmiselle ja kuinka ihminen asettaa muiden ihmisten kanssa yhdessäolon yksinolonsa edelle. Halu olla ihmisten kanssa on sosiaalisuutta. Ihmisen kykyä tulla toimeen toisten kanssa kutsutaan sosiaalisesti kompetenssiksi ja sosiaalisiksi taidoiksi. Kyky analysoida sosiaalisia tilanteita, kyky ymmärtää kuinka niihin on tultu, kyky ratkaista ongelmia, kyky ymmärtää muiden ihmisten mielialoja, kyky tehdä kompromisseja, neuvotella ja sovittaa kuuluvat ihmisen sosiaalisiin taitoihin ja sosiaalisiin kompetensseihin. Ongelmaratkaisumallit kuuluvat myös sosiaalisiin taitoihin ja ihmisen tulee löytää joustavasta varastostaan jokaiseen tilanteeseen erilainen ja rakentava vaihtoehto. Myös kyky ennakoita mihin ratkaisut johtavat kuuluu sosiaalisiin taitoihin. (Keltikangas-Järvinen, 49-50.)

Kokemusten ja kasvatuksen kautta opitaan sosiaalisia taitoja. Tietynlainen temperamenttipiirre ei ole edellytyksenä sosiaalisten taitojen oppimiselle eivätkä hyvät sosiaaliset taidot johdu automaattisesti korkeasta sosiaalisuudesta. Sosiaalisten taitojen oppimista voivat helpottaa synnynnäiset lähtökohdat, mutta ne eivät rajoita sosiaalisten taitojen oppimista eivätkä tee taitojen oppimista mahdottomaksi. (Keltikangas-Järvinen, 50.) Lapsen taidot ja tiedot kehittyvät aina jossakin merkityksellisessä kehityksellisessä kontekstissa, joita ovat esimerkiksi koti- ja päiväkotiympäristöt sekä sukulaisverkostot ja näissä kaikissa vallitsevat vuorovaikutussuhteet. (Nurmi ym. 2014, 22.)

Geeniperimän lisäksi ympäristö ja sen yhteisvaikutus geenien kanssa vaikuttaa siihen, millaiseksi yksilö kehittyy. Yksilön kehitykselliset mahdollisuudet pohjautuvat perimään mutta ympäristö vaikuttaa siihen, miten ihminen itse toteuttaa potentiaaliset mahdollisuutensa. (Blomqvist ym. 2018, 10.) Lapsen ympäristöön luetaan kaikki se, missä lapsi kasvaa. Kulttuuri, jossa lapsi kasvaa on lapsen kasvuympäristöä. Sosiaalinen ympäristö, perhe ja muu arkipäivän ympäristö ovat lapsen kehitykseen vaikuttavaa ympäristöä.

Myös se millaisia tunteita lapsen ympärillä näytetään ja millaisia tunteita lapselle sallitaan vaikuttavat lapsen ympäristöön. Tästä voidaan puhua tunneilmapiirin ympäristönä. Yksi oleellinen ympäristö on myös lapsen fyysinen kasvuympäristö, kasvaako lapsi esimerkiksi maalla vai kaupungissa, ja miten se vaikuttaa lapsen kehitykseen. Lelut ja leikkipaikat kuuluvat myös lapsen fyysiseen kasvuympäristöön. (Vilén ym. 2013, 132-133.)

Lapsen kehitykseen vaikuttaa myös hänen omat yksilölliset kiinnostuksenkohteensa ja se, miten hän alkaa itse ratkoa erilaisia asioita. Aikuiset päättävät omista asioistaan ja tekevät omat valintansa, lapsuudessa ihminen alkaa harjoitella tätä omaa aktiivisuutta. Lapsi etsii omia mielenkiinnon kohteitaan jo vauvasta asti, tutkii ja ihmettelee asioita oman kiinnostuksensa ja uteliasuutensa mukaan. (Vilén ym. 2013, 132-133.)



## 3 ITSESÄÄTELYTAIDOT

### 3.1 Sisäiset tekijät

Itsesäätelyssä on kyse ihmisen kyvystä säädellä emootioitaan, käyttäytymistään ja kognitiivista toimintaansa. Itsesäätelyn takia ihminen pystyy toimimaan mielekkäästi ja asettamaan tavoitteita itselleen. Näiden lisäksi itsesäätely tekee mahdolliseksi myös impulsien säätelyn ja estämisen, tämä tarkoittaa, että ihminen pystyy halutessaan olemaan myös toimimatta jossakin tilanteessa. (Aro 2011, 10.) Kirjassa Taaperosta taitavaksi toimijaksi (Aro 2011, 16) keskeisiksi asioiksi itsesäätelyn kannalta on nostettu ihmisen synnynäiset ominaisuudet ja reagoitaitapumukset, palaute ympäristöltä ja sosiaalinen toiminta, käsitys muista ihmisistä, sekä tarve ymmärtää, hallita ja jäsentää ympäristöä ja itseään.

Itsesäätelytaitoihin vaikuttavat suurena osana myös tunnetaidot. Niihin liittyvät tunteiden tunnistaminen ja säätely, empatia ja impulssien hallinta (Poikkeus 2011, 86). Lapsi tarvitsee tukea itsesäätelyssä ja tunteiden ilmaisussa. Lapsen tunnetaitoja pystytään vahvistamaan, kun heitä opetetaan tiedostamaan, nimeämään ja havaitsemaan tunteita. (Opetushallitus 2018, 26.) Tunteiden säätely auttaa ohjaamaan myös käyttäytymistä, koska tunteissa tapahtuvat muutokset heijastuvat myös käyttäytymiseen. Tunteiden säätelyn vahvistamisen kannalta on tärkeää vahvistaa lapsen myönteisiä tunteita kehumalla ja kiittämällä, koska se lisää lapsen mahdollisuuksia myönteiseen sosiaaliseen käyttäytymiseen. Tunteiden säätely huolehtii ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, koska tunnesäätely ylläpitää tunne-elämää joustavana ja avoimena. (Kokkonen, 2010, 21 - 22.)

Tunnetaitoihin liittyy myös lapsen sosiaalis-emotionaalinen kehitys. Lapsi tarvitsee sosiaalis-emotionaalisia taitoja, jotta hän pystyy käsittelemään omia tunteitaan ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Niiden ansiosta lapsi pystyy ilmaisemaan omia tunteitaan muille. (Ahonen 2017, 16.) Tunteiden tunnistaminen esimerkiksi eleistä ja ilmeistä, sosiaalinen ymmärtäminen ja sosiaalisia tilanteita koskeva päättely ovat myös sosioemotionaalisia taitoja (Poikkeus 2011, 87). Itsesäätelytaidot lukeutuvatkin tärkeimpiin sosiaalis-emotionaalisiin taitoihin (Ahonen 2017, 18).

Ihminen pystyy itse vaikuttamaan omaan tunteiden säätelyynsä. Tunnesäätelyn avulla ihminen pystyy vaikuttamaan mitä hän tuntee ja kuinka pitkään tunne kestää. Hyvät tunteiden säätelytaidot ovat yhteydessä esimerkiksi hyvään itsetuntoon, tasapainoiseen

tunne-elämään sekä parempaan hyvinvointiin. On todettu, että tunteilla on suora vaikutus ihmisen toimintaan. Sen lisäksi tunteet vaikuttavat myös käyttäytymiseen, joten tunteiden säätelyn avulla ihminen pystyy säätelemään myös omaa käyttäytymistään. (Kanninen & Sigfrieds 2012, 82.) Aikuisilla on yleensä tiettyjä oletuksia siitä, miten lapsen tulisi käyttäytyä tai säädellä emootioitaan. Nämä käsitykset vaikuttavat aikuisen tapaan ohjata lasta. Tunteilla onkin suoraan vaikutusta kaikkeen toimintaan, jota ihmisen mielessä tapahtuu. (Aro 2011, 11-12.) Aikuisen rooli tunnekasvatuksessa on erittäin suuri, koska oikeanlainen tunnekasvatus ehkäisee aggressiivisuutta, yksinäisyyttä ja syrjäytymistä (Köngäs 2019, 110).

Objektipysyvyys on yksi merkittävimmistä saavutuksissa lapsen kehityksessä itsesäätelyn kannalta. Sillä tarkoitetaan, että lapsi on tietoinen objektista ja pystyy pitämään sen mielessään, vaikka se ei olisi lapsen näköpiirissä. Objektipysyvyys tarkoittaa myös lapsen kykyä liittää samaan ihmiseen ristiriitaisia tunteita ja ominaisuuksia, mutta niistä huolimatta lapsella säilyy käsitys kyseisestä ihmisestä. Lapsi ymmärtää, että ihmiseen voi kohdistaa negatiivisia ja positiivisia tunteita. Lapsen havainto siitä, että ihminen on olemassa, vaikka hän katoaisi näkökentästä, on keskeistä kiintymyssuhteen luomisessa. Tätä kautta lapsi ymmärtää, että kyseinen ihminen pysyy silti hänen elämässään, vaikka hän katoaisikin näköpiiristä hetkeksi. Objektipysyvyyden ansiosta lapselle muodostuu mielikuvia kiintymyksen kohteesta, joiden avulla hän pystyy pitämään ihmiset mielessään, vaikkei näkisikään heitä juuri sillä hetkellä. Lapselle syntyy mielikuva itselleen rakkaasta ja tärkeästä ihmisestä. Näihin lapsen luomiin mielikuviiin liittyy olennaisesti hänen omat tunteensa, toiveensa ja odotuksensa. (Keltikangas - Järvinen 2012, 32- 36.)

Lapsen luomat mielikuvat hänelle rakkaasta ihmisestä tuovat turvaa silloin, kun kyseinen ihminen on poissa. Lapsi pystyy näin vakuuttamaan itselleen, että kyseinen henkilö palaa takaisin ja mielikuvien avulla lapsi pystyy lohduttamaan itseään, kun hän on erossa hänelle tärkeästä henkilöstä. Mielikuvat ovat lapsen ensimmäinen itsesäätelymekanismi. Mielikuvien syntyminen edellyttää kuitenkin, että lapsella on tarpeeksi vahva muistikuva ja hän kokenut riittävän pitkän positiivisten ja turvallisten kokemusten tapahtumasarjan mielikuvien kohteesta. Tämä vaatii lapselta tietyn saavutetun kognitiivisen kehitystason. (Keltikangas - Järvinen 2012, 33-44.)

Lapsen kognitiivisilla taidoilla on vaikutusta itsesäätelytaitoihin. Heti ensimmäisen ikävuoden aikana lasta kiehtoo säännönmukaisuus. Itsesäätelytaidoille luovat pohjaa varhain sisäistetyt toimintamallit, jotka syntyvät toistuvien virikkeiden, vuorovaikutusmallien sekä hoivakäytäntöjen kautta. Muistin kehittyessä lapsi pystyy säilyttämään mielikuvia,

sekä samalla alkaa tietoisesti vertaamaan ja valitsemaan toimintatapoja ja tavoitteita. (Aro 2014, 270.) Tämän seurauksena lapselle kehittyy inhibitiokyky. Sillä tarkoitetaan kykyä ehkäistä toimintayllykkeitä. Inhibitio mahdollistaa sen, että ihminen pystyy valitsemaan, pohtimaan ja vertailemaan vaihtoehtoja ennen kuin toimii. (Barkley 2012, Aron 2014, 270 mukaan.)

Kun lapsen muisti ja kieli kehittyy, niin lapsi pystyy pitämään mielessään onnistumisen kokemukset, mutta myös moitteet, joita hän on saanut. Tätä kautta ne myös ohjaavat lapsen toimintaa. Lapsen varhaiseen itsesäätelyn kehitykseen vaikuttaa kognitiivisesta näkökulmasta lapsen lisääntyvät kyvyt havainnoida ympäristöään ja hillitä omia toimintojansa. Lapsen kasvaessa keskeiseksi tulee kyky hyödyntää muistia ja kieltä ympäristön hahmottamisessa, oman toiminnan säätelyssä ja arvioinnissa sekä omien tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä. (Aro 2014, 271- 272.) Tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen onkin merkittävässä roolissa terveen mielenterveyden kehityksen kannalta (Puura 2019, 143).

Itsesäätelystä puhuttaessa useimmin mainittuja lapsen kognitiivisia kykyjä ovat muisti, ongelmanratkaisutaidot ja kielelliset taidot. Lapsen kognitiiviset taidot eivät ainoastaan tarkoita parempia tai epäsuotuisampia edellytyksiä itsesäätelyn kehitykseen. Kognitiiviset taidot myös muokkaavat lapsen vaikutteita ja vuorovaikutussuhteita, joita lapsi saa oman toimintansa säätelyyn ja ohjaamiseen. Esimerkiksi kielellisesti lahjakas lapsi hyötyy tunteiden ääneen sanoittamisesta ja sanallisesta käyttäytymisen ohjauksesta. (Laakso 2011, 63.) Kognitiivisiin taitoihin liittyy vahvasti myös oppiminen ja sen itsesäätely. Oppimisen itsesäätelyssä oppijat pystyvät määrittelemään tavoitteensa itsenäisesti, pohtimaan omaa käytöstään sekä tekemään päätöksiä. Oppimisen itsesäätelyssä on kyse ihmisen omasta säätelystä ja motivaatiosta. Erityisesti lapset tarvitsevat työkaluja ja apua siihen, miten omaa oppimista voi säädellä. (Mitchell 2014, 145-146.)

Yhtenä suurena tekijänä itsesäätelytaitoihin vaikuttaa jokaisen lapsen oma temperamentti. Temperamentti muodostuu joukosta erilaisia piirteitä, jotka pohjautuvat keskushermoston toimintaan. Erilaisia temperamenttipiirteitä on paljon, muun muassa ärtyisyys, aktiivisuus, arkuus ja häiriöherkkyys. (Laakso 2011, 61.) Jo syntyessään jokaisella lapsella on temperamentti, joka on sikiöaikaisten ympäristötekijöiden ja perimän yhteistulos. Vastasyntyneen luonteenpiirteistä, tunnereaktioiden voimakkuudesta ja laadusta puhuttaessa käytetään käsitettä vauvan temperamentti. Lapsen persoonallisuutta tai aikuisiän luonteenpiirteitä ei kuitenkaan voida ennustaa yksiselitteisesti vastasyntyneen

temperamentin perusteella. Eri ihmisten kanssa tapahtuva vuorovaikutus säätelee sitä, millaiseksi lapsen temperamentti alkaa muokkautua. (Vilén ym. 2013,148.)

Temperamentti voidaan määritellä myös ihmisen yksilölliseksi reagoimistyyliksi tai toimintatavaksi. Sen perusteella selviää, että millainen reagoitaitaipumus on tyypillistä jokaiselle. Temperamentti auttaa selittämään ja ymmärtämään sitä, miksi eri asiat voivat olla toisille helppoja, kun taas toiselle pelottavia. Temperamentin ansioista jokainen lapsi on yksilöllinen. (Kanninen & Sigfrids 2012, 35-41.) On tehty myös jonkin verran tutkimuksia myös vauvan varhaisen temperamentin yhteydestä myöhemmissä kehitysvaiheissa havaittaviin toimintataipumuksiin. Jos vauvalla on vaikeaa odottaa tarpeiden tyydyttymistä, niin se vaikuttaa olevan yhteydessä myöhemmin lapsella havaittaviin impulsiiviseen käyttäytymiseen tai itsesäätelyn ongelmiin. (Aro 2014, 270.)

Kielellä ja kulttuurilla on keskeinen asema itsesäätelyn kehityksessä. Vygotski (mm. 1982) nosti esiin kielen ja ajattelun välisen sidoksen. Hän korosti tahdonalaisen toiminnan kehittymisen yhteyttä ihmisen sisäiseen puheeseen. Hän painotti sisäisen puheen ja kielen merkitystä kohti itsenäistä, omien sisäisten mallien ja tavoitteiden ohjaamaa tunteiden ja toiminnan säätelyä. Kielellinen kehitys tuo mahdolliseksi ajattelun irtautumisen välittömistä havainnoista ja tämän kautta lapsi pystyy miettimään mennyttä ja tulevaa, tekemään suunnitelmia ja harkitsemaan toimintavaihtoehtoja. Itsesäätelylle avautuu tätä kautta uudenlainen ulottuvuus. (Aro 2014, 271.)

Vygotskin (mm. 1982) mukaan lapsen käyttäytymistä ohjaavalla puheella ja sosiaalisella ympäristöllä on keskeinen merkitys itsesäätelyn kehityksessä. Lapsen ja aikuisen välillä tapahtuva vuorovaikutus avustaa lasta kohti kielellistä itsesäätelyä. Aikuisen ja lapsen välistä yhteyttä pidetään lapsen tahdonalaisen toiminnan ehtona. (Aro 2014, 271.) Tämän lisäksi oman toiminnan säätely ja ajattelu pohjautuvat merkittävästi kieleen (Koivunen & Lehtinen 2015, 192). Kieli on ihmisten välisen kommunikaation väline, lisäksi se myös jäsentää ympäristöä ja tapahtumia, sekä sen kautta ajattelua. Nämä asiat luovat pohjaa itsesäätelylle. Aikuisen puhe, joka ohjaa lapsen toimintaa, auttaa lasta ratkaisemaan tehtäviä, joihin hän ei itse pystyisi. Lisäksi se edesauttaa itsesäätelyn kehitystä, koska se antaa lapselle mallin haastavien tehtävien ratkomistavoista. (Aro 2014, 282.)

### 3.2 Ulkoiset tekijät

Ympäristö ja vuorovaikutus vaikuttavat oleellisina ulkoisina tekijöinä lapsen itsesäätelytaitojen kehitykseen. Vuorovaikutus ympäristön kanssa määrittää sen, millaisia tavoitteita ja itsesäätelyn välineitä lapselle kehittyy. Lapsen toimintaa säätelevät lapsen sisäistämät käsitykset omien tavoitteidensa kannalta suotavasta käyttäytymisestä. Hän alkaa käyttämään omaa kielellistä kehitystään itsesäätelyn tukemiseen. Lapsi oppii säätelemään tunteitaan ja käyttäytymistään ympäristöltä tulevan tuen ja palautteen avulla. Lapsen käsitys hänen omista mahdollisuuksistaan säädellä itseään ja toimintojansa sekä vaikuttaa asioihin muovautuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Virikkeitä tarjoava vuorovaikutus ja turvallinen kiintymyssuhde edistävät itsesäätelykyvyn kehitystä. (Aro 2014, 267- 269.)

Itsesäätelytaidot ovat suuressa roolissa lapsen sosiaalisten suhteiden luomiselle esimerkiksi päiväkodin vertaisryhmän tai aikuisten kanssa. Itsesäätelytaitojen kehittyessä lapsi oppii säätelemään toimintaansa ja tunnetilaansa tilanteeseen nähden sopivaksi. Tätä kautta hän pystyy myös hillitsemään voimakkaita negatiivisia tunnekokemuksia. Lapsi alkaa ymmärtämään, millaista käyttäytymistä häneltä edellytetään tietyissä tilanteissa. Kun lapsi säätelee toimintaansa, niin hän on oppinut ymmärtämään oman käytöksensä vaikutuksen sosiaaliseen ympäristöön. (Ahonen, 2017,19-20.)

Lapsella on olemassa sosiaalinen kompetenssi. Sosiaaliseen kompetenssiin kuuluu monia asioita kuten itsesäätely ja tunnetaidot, sosiokognitiiviset taidot, sosiaaliset taidot, kiintymyssiteet ja osallisuus sekä minäkuva ja itsetunto. Tämä on kokonaisuus, josta on hyötyä tilanteissa, joissa vaaditaan sosiaalisten taitojen ja tunneosaamisen yhdistämistä. Näitä taitoja pienet lapset testaavat ryhmässä. (Poikkeus 2011 84, 86, 91.) On myös todettu, että sosiaalisesti taitava vuorovaikutus on yhteydessä hyvään tunteiden ilmaisuun ja säätelyyn. Tämän lisäksi hyvät itsesäätelytaidot auttavat lasta selviämään haasteellisista sosiaalisista tilanteista, esimerkiksi riidoista. (Poikkeus 2011, 96.)

Lapsen itsesäätelyä tukee se, että ihmiset, jotka häntä hoitavat ovat sopivan herkistyneitä lapsen aloitteille. Ympäristön johdonmukaisuus, tuttuus ja lapsen tarpeille herkistynyt hoiva tuovat turvallisuutta sekä tämän lisäksi mahdollistavat hallinnan tunteen syntymisen. (Aro 2014 269.; Aro 2011, 22.) Lapsen käsitys hänestä itsestään ja hoitavista aikuisista, muovautuu vuorovaikutuksesta ympäristön kanssa sekä palautteista, joita hän saa hoitajiltaan. Ympäristön toiminnan ja lapsen ominaisuuksien vuorovaikutuksessa

muodostuu itsesäätelyn kehitystä täydentävä ympyrä, jossa onnistunut itsesäätelykokemus saa haluamaan lisää uusia asioita omaan itsesäätelyyn. Sen sijaan liialliset kehitykselliset vaikeudet, liian suuret muutokset ympäristössä tai vakava lapsen tarpeiden ja aloitteiden laiminlyönti saattavat johtaa siihen, että lapsi ei koe ymmärtävänsä ja hallitsevansa ympäristönsä tapahtumia. Se voi johtaa siihen, että jonkin ajan kuluttua hän ei enää pyri vaikuttamaan niihin. Tämän takia kannustava kehitys kohti lisääntyvää itsesäätelyä ei pääse tapahtumaan. (Aro 2011, 22- 23.)

Hyvässä suhteessa aikuiseen tai hoitajaan lapsella on turvallisuuden tunne. Turvallisessa vuorovaikutussuhteessa aikuinen kykenee omalla toiminnallaan ja havainnoillaan säätelämään lapsen tunnetiloja tarpeeksi hyvin. Vuorovaikutuksessa oleva aikuinen ymmärtää lapsen ydintunteita ja miten lapsi reagoi niihin. Keskeistä on viestiä lapselle, että aikuinen on tunneperäisesti saatavilla. Tähän liittyy se, että hän auttaa lasta huomaamaan omat tunteensa ja on myös valmis lohduttamaan lasta tarpeen tullen. Aikuinen pystyy omalla vuorovaikutuksellaan välittämään lapselle tunteen, että lapsi tulee ymmärretyksi ja hänen tunteensa ovat arvokkaita. Aikuisen onkin tärkeää virittäytyä lapsen tunteisiin ja kokemukseen, jotta lapsi kokee tulleensa aidosti kuulluksi. Virittäytymiseen vaikuttavat esimerkiksi lapsen persoonallisuus ja ikä. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän lapsi vaatii virittäytymistä. Isompi lapsi, eli 3-vuotiaasta eteenpäin, ei vaadi niin jatkuvaa virittäytymistä, koska hänen itsesäätelytaitonsa ovat kehittyneet hurjasti. Silti isommatkin lapset tarvitsevat säätelyssä tukea ja heihin virittäytymistä päivittäin (Kanninen & Sigfrids 2012, 80-82.)

Keskeistä lapsen itsesäätelyn tukemisessa on ympäristön kyky mukauttaa toimintaansa lapsen luontaisiin pyrkimyksiin. Lapsi etsii heti pienestä pitäen elämänsä säännönmukaisuutta. Lapselle on ominaista alkaa jo varhain havainnoimaan erilaisia ympäristön asettamia rajoja hänen toiminnalleen. Tämän takia on tärkeää, että aikuinen osoittaa selvästi rajat. Aikuisen tehtävä on opettaa lapselle, ettei toista loukkaavaa käytöstä hyväksytä. Sääntöjen rikkomuksista aiheutuvat johdonmukaiset seuraamukset ovat merkittävä tuki lapsen itsesäätelyn tukemiselle. (Aro 2014, 278.)

Itsesäätelyn kannalta on tärkeää, että aikuinen suhtautuu myönteisesti lapsen itsemääräämisyrytyksiin. Aikuisen tulisi pystyä asettamaan rajat lapsen toiminnalle, mutta samalla vaaditaan myös ymmärrystä lasta kohtaan. Sanoittaminen ja nimeäminen auttaa toiminnan ohjaamisessa ja rajoittamisessa. Lapsen itseluottamus kehittyy, kun itsesäätely on onnistunutta. Kun lapsi, kokee, että häneen ja hänen omiin taitoihinsa luotetaan, niin myös se lisää itsesäätelyn kehitystä. Kun lapsi uskoo itseensä, niin hän uskaltaa yrittää

uudestaankin. (Aro 2011 26.; Aro 2014, 280). Itsesäätelyn kehittymistä edistää asioiden selittäminen ja perustelu lapselle, lapsen oman vastuun korostaminen sekä käskyjen sijaan ehdotuksia tarjoavat ohjaustavat. Lapsen saadessa kokemuksia omasta mahdollisuudestaan vaikuttaa, hänen pyrkimyksensä itsesäätelyyn lisääntyy. Sen sijaan, jos lapsi kokee, että ympäristö hallitsee häntä liikaa, niin pyrkimykset kohti itsesäätelyä vähenevät. (Aro 2014, 280-281.)

Aikuisella on todella suuri rooli lapsen itsesäätelytaitojen kehityksessä ja tukemisessa, sekä sosiaalis-emotionaalisessa kehityksessä. On todettu, että hyvät sosiaalis-emotionaaliset taidot omaavat lapset saavat aikuisilta paljon myönteistä palautetta. Erityisesti empatiataitojen opettamista pidetään tärkeänä osana sosiaalis- emotionaalisten taitojen kehitystä. Empatian avulla lapsi ymmärtää toisen tunnetilaa paremmin. (Ahonen 2017, 20-22.) Empatiakyvyn kehittymisen herkkyyskausi on taaperoiikä. (Gerhardt 2008, Tahkokallion 2018, 72 mukaan).

Lapset myös osoittavat aikuiselle herkästi tunteitaan. Aikuisen on tärkeää olla innostunut, aito ja rauhallinen kohdatessaan lapsen tunnetilan. Tärkeää on myös aikuisen kiireetön läsnäolo tilanteessa. (Köngäs 2019, 171-172.) Lapsen tunteenpurkaukset ovat normaaleja tilanteita. Tunteenpurkausten taustalla vaikuttavat kehittyvät itsesäätelytaidot. Tunteenpurkaus tulisi kohdata empaattisesti ja rauhoittavasti. Kun aikuinen pysyy itse rauhallisena tilanteessa, lapsen on mahdollista palauttaa ote tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn. Tässä korostuu aikuisen merkittävä rooli, koska aikuinen pystyy omalla esimerkillään osoittamaan, että tunteenpurkauksista selvittää yhdessä. (Ahonen 2017, 52.) Itsesäätelyn tukemisen näkökulmasta merkittävää on lapsen ja aikuisen toisiaan kunnioittava kohtaaminen. Välittämisen osoittaminen on erityisen tärkeää lapsille, joilla on itsesäätelyssä pulmia. Päiväkodissa aikuisten tulee taata lapselle selkeät ja johdonmukaisen toimintatavat itsesäätelyn tueksi. (Eklund & Heinonen 2011, 216-218.)

Aikuisista erityisesti lapsen omilla vanhemmilla on suurin vaikutus itsesäätelytaitojen tukemiseen ja kehitykseen. (Laakso 2011, 63). Lapsi oppii ensimmäisenä vanhemmiltaan tunteiden säätelyn, koska hän ottaa mallia vanhemmistaan. Lapsi kykenee päättelemään vanhempien käytöksestä, onko kyseessä negatiivinen vai positiivinen tunne. Vanhempien toiminnan kautta lapselle välittyy kuva, millaisia tunteita osoitetaan missäkin tilanteessa. Tätä kautta vanhempien esimerkki osoittaa myös, millaisilla keinoilla tunteita säädellään. Tunnesäätelyn kannalta aikuisen autoritatiivinen kasvatustyyli toimii parhaiten. Siinä vanhempi tai aikuinen kasvattaa lastaan hyväksyvästi, mutta jäməkällä ohjaustyyllillä. Siinä korostuvat myös johdonmukaisuus ja rakkaus lasta kohtaan. Kyseisen

kasvatustyylin johdosta vanhempi pystyy havainnoimana lapsen tunnetiloja lapsilähtöisesti. Emotionaalisesti herkkä vanhempi osaa tukea lasta ja puuttua tunnetilaan oikea-aikaisesti. (Kokkonen 2010, 84-86.)

Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen laatu sekä vanhemman toiminta ovat suuressa roolissa lapsen itsesääätelytaitojen kehityksen tukemisessa. Vuorovaikutuksen laatuun vaikuttaa erityisesti vanhemman oikea-aikainen vastaaminen lapsen tunteeseen, sekä herkkyys aistia lapsen tunnetiloja. Osaltaan myös vanhemman kasvatusta – ja ohjaustaidot vaikuttavat lapsen itsesääteilyyn. Vanhemman kasvatustyyli, johon sisältyy esimerkiksi kehumista, johdonmukaisuutta ja myönteisten tunteiden ilmaisemista, on sidoksissa hyviin itsesääteilytaitoihin. (Laakso 2011, 63-65.) On todettu, että lapset, joilla on hyvät tunnetaidot, pystyvät asettumaan paremmin toisen ihmisen asemaan. Tämän lisäksi he osaavat nimetä omien tunteidensa lisäksi myös toisten ihmisten tunteita. (Kanninen & Sigfrids 2012, 75.)

Päiväkodin henkilökunta lukeutuu myös lapsen läheisiin vuorovaikutussuhteisiin ja sitä kautta vaikuttaa ulkoisena tekijänä lapsen itsesääteilyn kehitykseen. Päiväkodissa työskentelevän aikuisen tulee olla riittävän sensitiivinen lasta kohtaan. Sensitiivisyys tarkoittaa aikuisen kykyä tai herkkyyttä reagoida lapseen. Lapsi peilaa omia tunteitaan aikuisen kautta, joten päiväkodissa työskentelevän henkilön tulisi osoittaa aitoa kiinnostusta ja positiivisuutta lasta kohtaan. Jos lapsi ei saa mahdollisuutta sosiaaliseen peilaamiseen, niin hänen tunnesääteilynsä jää vajaaksi. Lapselle on tärkeää antaa kokemus myös iistä, että aikuinen hallitsee itse omat tunnereaktionsa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 92-93.)

Päiväkodissa voidaan tukea itsesääteilyn kehitystä myös monilla käytännön toimilla. Esimerkiksi toiminnan suunnittelu etukäteen, yhteiset säännöt, toiminnan monipuolisuus sekä toistuvuus ja rutiinit auttavat itsesääteilyn tukemisessa. Päiväkodin henkilökunta pystyy auttamaan vanhempia kotona tehtävään itsesääteilyn tukemiseen ja harjoitteluun. Päiväkotiryhmässä toimiviksi osoittautuneet toimintamallit voivat edesauttaa itsesääteilyn kehitystä myös kotona. Toimivista toimintavoista onkin tärkeää keskustella vanhempainilloissa ja kahden kesken käytävissä keskusteluissa vanhempien kanssa. Tärkeintä päiväkodissa ja kotona tapahtuvassa tukemisessa on tapahtumien ennakointi. Aikuisen tulee kertoa lapselle, millaista käyttäytymistä häneltä odotetaan ja mitä seuraa, jos yhteisiä sääntöjä rikotaan. (Eklund & Heinonen 2011, 219.)

Päiväkodissa aikuisen antama myönteinen palaute lapsen onnistumisesta ja lämpimän vuorovaikutussuhteen luominen auttaa lapsen myönteistä itsesääteilyn kehitystä. Tätä



kautta lapsi oppii tuntemaan itsensä arvokkaaksi. Myönteinen palaute ja lämminvuorovaikutus lasta kohtaan kannustavat lasta toimimaan odotusten mukaan, koska tällöin lapsi haluaa totella itselleen mukavaa ja tärkeää aikuista. Kannustaminen onkin vahvimpia tapoja saada muokattua lapsen käyttäytymistä haluttuun suuntaan. (Eklund & Heinonen 2011, 222.) Aikuisen vastuulla on opettaa lapselle menetelmiä tunteiden hallintaan. Aikuinen pystyy tukemaan lapsen itsesäätelyä ohjaamalla ja harjoittamalla lapselle tunteiden säätelyä. (Hall & Goetz 2013, 40.)

Päiväkodin aikuinen pystyy tukemaan lapsen itsesäätelyä myös antamalla myönteistä palautetta leikissä. Aikuisen on tärkeää seurata lapsen leikkiä, jotta hän saa lisää ymmärrystä lapsen tavasta ajatella. Tärkeäksi itsesäätelyn kannalta merkitykselliseksi on mainittu myös lapsien välinen leikki ilman aikuisen mukana oloa. Lapset saavat toisiltaan palautetta, opettelevat sosiaalisia taitoja ja erilaisia sosiaalisia rooleja leikissä. Tärkeää on oppia myös pettymyksiä sietämistä ja tässä aikuinen voi auttaa sanoittamalla lapselle kielteisiä tunteita, jolloin lapsi oppii tunteidenhallintaa. (Eklund & Heinonen 2011, 226.)

## 4 KEHITTÄMISTYÖ

### 4.1 Kehittämistehtävä

Kehittämistyömme kehittämistehtävänä oli luoda opas Mukulax Hirvensalon varhaiskasvattajille lasten itsesääätelytaidoista, niiden kehittymisestä sekä yleisistä syistä itsesääteilykykyjen haasteiden takana ja liittää mukaan käytännön menetelmiä kasvattajien työn tueksi arkeen. Tavattuamme toimeksiantajan joulukuussa 2018, päätimme, että lähdemme liikkeelle teettämällä kyselyn (Liite 1) lastentalon varhaiskasvattajille, mihin heistä jokainen sai vastata työajalla. Kyselyllä kartoitimme, minkälaisia toiveita kasvattajilla oli itsesääteilytaitoja käsittelevän oppaan suhteen ja osallistimme myös samalla heitä oppaan tekoon. Kehittämistyön kehittämistehtävä tarkentui työntekijöiden vastauksien mukaan heidän työyhteisönsä esille tuomia kehittämistarpeita kohti.

Kehittämistyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, koska se on kehittämistyönä toteutettu ja teimme toimeksiantajalle konkreettisen kehittämistyön tuotoksen (Liite 3). Opiskelija pystyy toiminnallisessa opinnäytetyössä kehittämään ammatillisista osaamistaan ja ajatteluaan niin, että siitä jää pysyvä toimintatapa opiskelijalle työstää samalla lailla hankkeita työelämässä vielä myöhemmin tutkinnon suorittamisen jälkeenkin (Salonen 2013, 5). Toimeksiantajamme toiveena oli, että kehittäisimme heidän työyksikkönsä varhaiskasvattajien käyttöön oppaan itsesääteilytaitojen tukemisesta varhaislapsuudessa.

Toiminnallinen ja tutkimuksellinen opinnäytetyö ovat monelta osin samanlaisia, ne sisältävät tietoperustan, toimijat, menetelmät, materiaalit ja aineistot sekä tuotoksen tai tulokset. Kumpikin näistä etenee loogisesti ja samansuuntaisesti aiheenvalinnasta rajaukseen, työskentelyn suunnittelusta organisointiin sekä tuotoksen kautta arviointiin. Keskeisiä tutkimustyön ja kehittämistoiminnan välillä olevia eroja ilmenee opinnäytetöissä tutkimisen ja kehittämisen menetelmissä, tavoissa hankkia tietoa, aineistoissa ja materiaaleissa sekä näiden hyödyntämisessä ja analysoimisessa että tuloksissa tai tuotoksessa. (Salonen 2013, 5.)

Kehittäminen tarkoittaa käsitteenä sitä, että se on konkreettista toimintaa, millä pyritään toteuttamaan sille asetettu tavoite. Kehittämisessä yksi keskeinen tavoite on muutoksen saavuttaminen. Muutoksella pyritään tuottamaan jotakin toimivampaa ja parempaa, kuin aikaisemmin. (Toikko & Rantanen 2009 14,16.) Kehittämistyö saattaa kohdistua työntekijöihin, rakenteisiin, prosesseihin tai tuotteisiin. Yleensä kehittämisen keskeisinä

toimijoita ovat työyhteisöt, organisaatiot ja yritykset. (Toikko & Rantanen 2009, 17.) Kehittämistoiminnan pitää perustua toimintaa ohjaaviin sääntöihin, sitoutumiseen sekä ymmärrykseen. Kehittämistyöhön osallistuvilla tulee olla yhteneväinen ymmärrys kehittämisen kohteesta. Kehittämistoiminta pohjautuu tietoon, tiedon tulkintaan sekä saatujen tulosten ja tuotoksen tulkintaan. (Salonen ym. 2017, 29.)

Kehittämistyöhön liittyy oleellisena osana myös työyhteisön osallistaminen, koska kehittäminen on sosiaalinen prosessi. Dialogi on avainasemassa kehittämistyöhön osallistumisessa. Koska sitä kautta eri osapuolet voivat tarkastella avoimesti kehittämistyön toimintatapoja, tavoitteita ja perusteita. Kehittämistyössä osallistaminen ja osallistuminen nivoutuvat toisiinsa, koska osallistamisella tarjotaan mahdollisuuksia, kun taas osallistumisella tarkoitetaan mahdollisuuksien hyödyntämistä. (Toikko & Rantanen 2009, 89-90.)

Kehittämistyölle on ominaista sen monivaiheisuus. Kehittämistyön prosessin vaiheisiin kuuluu esimerkiksi kehittämistarpeen tunnistaminen työyhteisössä, ideointi, suunnittelu ja toteutus, tuotoksen tekeminen, arviointi ja tulosten levittäminen. Ennen kaikkea kehittämistyötä tehtäessä korostuu syklisyys. On tavallista, että vaiheita työstetään eri järjestyksessä ja joihinkin vaiheisiin palataan useamman kerran uudestaan. Tätä kautta eri vaiheet nivoutuvat toisiinsa. (Salonen ym. 2017, 51.) Myös meidän kehittämistyösämme palasimme useasti kirjoittamaan lähes kaikkia osioita uudestaan ja korjaamaan työtämme yhtenäiseksi niin tässä raportissa kuin itse tuotoksessakin.

Työyhteisössä oli aiemmin jo tunnistettu kehittämistyön tarve lasten itsesääätelytaitojen tukemisen suhteen ja tästä lähtökohdasta lähdimme aloittamaan meidän kehittämistyötämme. Ideoimme aluksi toimeksiantajan kanssa palaverissa kehittämistyön tuotoksena tehtävää opasta ja mietimme kyselyitä. Aloimme itse ensimmäisen kyselyn vastausten perusteella suunnitella kehittämistyön tuotosta ja tulevia vaiheita sekä seurassimme opinäytetyön suunnitelman aikataulua ja suunniteltuja sisältöjä koko kehittämistyömme aikana. Tuotimme tuotoksen kyselyvastausten ja suunnitelmien pohjalta. Lähetimme tuotoksemme jakoon ja keräsimme siitä arviointia ja palautetta. Toimimme aiemmassa kappaleessa puhutun kehittämistyön prosessin vaiheiden mukaan ja työskentelymme oli kehittämistyölle ominaista.

Kehittämistyömme toimintaympäristönä toimi Mukulax Hirvensalon päiväkodin työyhteisö. Mukulax on yksityinen päiväkotiketju, joka tarjoaa päivähoitoa ja esikoulupalveluita. Päiväkodin toiminta perustuu valtakunnalliseen ja Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan. Mukulax Hirvensalossa aloitettiin vuonna 2018 kielirikastotoiminta

englanniksi, jossa tuodaan lisämausteena englantia päiväkodin arkeen. Mukulax Hirvensalossa työskentelee hallinnollinen päiväkodin johtaja, viisi lastenhoitajaa, kuusi lastentarhanopettajaa, keittäjä ja laitoshuoltaja. Päiväkoti haluaa tarjota lapselle leikin täyteen ja turvallisen päiväkotiympäristön pienissä ryhmissä. Mukulax Hirvensalon toiminta muodostuu pienryhmätoiminnasta, projektityöskentelystä sekä leikistä ja lasten osallistamisesta. (Lastentalo Mukulax Hirvensalo 2019.)

Mukulaxin arvoihin kuuluu kasvuun kannustaminen, joka tapahtuu tuetusti, suunnitellusti ja lapsen etu on etusijalla. Myös kiireettömyys on mainittu toimeksiantajalle tärkeäksi arvoksi. Mukulaxin arvoihin kuuluu myös lapselle turvallinen arki, jota edistää koulutettu ja sitoutunut henkilökunta. Tärkeää on myös lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen. Tämä toteutuu antamalla lapselle aikaa kasvaa ja kehittyä omatoimisesti ja aikuisen ohjauksen pohjalta. Myös havainnointi on tärkeässä roolissa. (Lastentalo Mukulax 2019.)

Kehittämistyönä tekemämme tuotoksen kohderyhmänä toimii päiväkodin varhaiskasvattajat ja oppaamme on myös myöhemmin muiden ketjun varhaiskasvattajien saatavilla. Toimeksiantajan mukaan heidän asiakkaansa tarvitsevat itsesääätelytaidoissa tukea, jonka pohjalta syntyi tarve oppaalle ja toimeksiantaja halusi aiheesta tehtävän opinnäytetyön. Kohderyhmänämme toimii myös oppaasta hyötyvät lapset ja heidän vanhempansa, sillä teoriaperustasta päiväkotitoiminta voi jakaa tietoa vanhemmille ja menetelmien ja aineistovinkkien kautta myös lapset pääsevät harjoittelemaan sekä tutustumaan aiheeseen.

#### 4.2 Kehittämismenetelmät

Päädymme valitsemaan yhdeksi kehittämismenetelmistämme dialogisen keskustelun eli palaverin toimeksiantajan kanssa. Joulukuussa 2018 aloittaessamme kehittämistyön prosessia tapasimme toimeksiantajamme kanssa kasvotusten ja aloitimme kehittämistyön ja oppaan ideoinnin aiheesta keskustellen ja ideoita listaten. Toiseksi kehittämismenetelmäksemme valitsimme toimintaympäristön ja kohderyhmän havainnoinnin. Kävimme toukokuussa 2019 toimeksiantajamme toimipisteessä havainnoimassa toimintaa ja tiloja. Kolmanneksi kehittämismenetelmäksemme valikoitui tiedonkeruun vuoksi hyödylliset Webropol –kyselyt (Liite 1, Liite 2). Päiväkodin arki on hektistä ja työntäyteistä, jonka vuoksi otimme käyttöön nettikyselyn. Varhaiskasvattajat pystyivät täyttämään kyselyn heille sopivalla ajalla, ja kyselyn täyttäminen onnistui työajan puitteissa.

Dialoginen keskustelu luokitellaan yhdeksi kehittämistyön menetelmäksi (Salonen 2013, 22). Käytimme sitä palaverissa sekä sähköpostin välityksellä. Dialogisen keskustelun avulla saimme tärkeää lisätietoa ja esitimme toimeksiantajalle lisäkysymyksiä. Tämän lisäksi dialoginen keskustelu antoi suuntaa kehittämistyön tekemiseen ja sitä kautta tuki kehittämistyön tuotoksen sisällön valintaa. Keskustelu oli varsinkin sähköpostin välityksellä aktiivista kehittämistyön prosessin jokaisessa vaiheessa. Pidimme huolta, että tiedotamme tarkasti toimeksiantajalle kehittämistyön etenemisestä.

Valitsimme havainnoinnin yhdeksi menetelmäksi, koska halusimme saada lisää tietoa asiakasryhmästä ja heidän toiminnastaan sekä tiloista. Samalla halusimme saada vinkkejä, mitä asioita meidän kannatti painottaa kehittämistyön tuotoksessa. Lisäksi ulkopuolinen havainnoija saattaa nähdä tilanteet eri näkökulmasta ja halusimme myös havainnoida toimintaa meidän näkökulmastamme. Havainnointi myös tuki niitä asioita, joita henkilökunnalle suunnatussa alkukyselyssä oli tullut ilmi. Havainnointi tapahtui aamun aikana ja pystyimme toimimaan neutraalisti havainnoijan rooleissa, koska emme tunteet etukäteen ryhmän lapsia tai aikuisia.

Havainnointi mahdollistaa tilanteiden ymmärtämisen lapsen näkökulmasta (Koivunen & Lehtinen 2015, 16). Tunne-elämän kehitys, ajattelu, muisti ja oppiminen, vuorovaikutus, leikki sekä kielellinen kehitys, ovat keskeisiä havainnoinnin kohteita (Koivunen & Lehtinen 2015, 19). Havainnoimme kokonaisuutta sekä kehittämistyömme kannalta olennaisia asioita. Erityisesti havainnoimme lasten välisiä tilanteita ja aikuisen toimintaa niissä tilanteissa. Havainnoinnin kohteenamme oli myös itsesäätelytaidot, jotta pystyisimme tuottamaan oikeanlaista materiaalia toimeksiantajan tarpeisiin.

Kolmas kehittämismenetelmämme, Webropol-kyselyt, valikoitui käyttöömme helppokäyttöisyyden vuoksi. Kyselyiden teosta meillä oli kokemusta opintojen ajalta jo aiemmin ja kyselyihin vastaaminen on helppoa myös vastaajan osalta. Opinnäytetyön prosessin aikana toimeksiantajana toimineen työyhteisön jäsenet vastasivat kahteen eri kyselyyn (Liite 1, Liite 2). Ensimmäisessä kyselyssä (Liite 1) kartoitettiin kasvattajien aiempaa tietoa itsesäätelytaidoista ja heidän tarpeitaan tulevan oppaan kannalta. Alkukyselymme sisälsi yhteensä yhdeksän kysymystä. Kaikki kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, jotta saimme mahdollisimman laajasti tietoa toimeksiantajan tarpeista. Kyselyyn saatiin yhteensä yksitoista vastaajaa. Kaikkiin kysymyksiin oli vastattu laajasti, joten saimme kattavasti tietoa kehittämistyön tuotosta varten.

Toinen kysely (Liite 2) tehtiin oppaan valmistuttua. Oppaan valmistumisen jälkeen toimitimme kyselyn toimeksiantajalle ja keräsimme sen avulla palautetta oppaasta. Kyselymme oli arviointikysely tekemästämme kehittämistyön tuotoksesta. Kysyimme kasvatustajien mielipiteitä oppaan käytettävyydestä, pitivätkö he siitä, oliko jokin osa-alue erityisen hyödyllinen ja kaipasiko joku osa-alue kehittämistä. Kyselyssä oli yhteensä viisi kysymystä, joista avoimia kysymyksiä oli yhteensä neljä. Kysely sisälsi vain yhden suljetun kysymyksen, koska halusimme kuulla jälleen vastaajien mielipiteitä laajasti. Vastausmäärä oli melko pieni verrattuna ensimmäiseen kyselyyn, sillä vastauksia tuli vain viisi kappaletta.

Kyselylomaketutkimuksessa vastaaja lukee itse kirjalliset kysymykset ja vastaa niihin itsenäisesti. Kyselystä voidaan käyttää nimitystä survey-tutkimus, joka tarkoittaa, että kysely on silloin standardoitu eli vakioitu. Vakioimisella tarkoitetaan tässä kohtaa sitä, että kaikilta kyselyyn osallistuvilta kysytään samat asiat täsmälleen samalla tavalla. (Vilkka, H. 2005. 73-74) Kummassakin tekemässämme kyselyssä jokainen vastaaja vastasi samoihin kysymyksiin ja kyselyt toimitettiin samoille ihmisille. Jokainen vastaaja tietoenkin tulkitsee kysymykset omalla ymmärtämällään tavalla. Tämän takia olimmekin suunnitelleet kyselyistä mahdollisimman yksiselitteiset ja helppolukuiset, jotta vastauksissa ei syntyisi hajontaa sen takia, että kysymykset olisivat olleet vaikeita ymmärtää tai monitulkintaisia.

#### 4.3 Prosessikuvaus

Kehittämistyön prosessi lähti liikkeelle loppuvuodesta 2018. Valitsimme aihepankista aiheeksemme Mukulaxin antaman toimeksiannon itsesääätelytaitojen kehityksen tukemisesta lapsilla. Aiheen valinnan jälkeen otimme yhteyttä toimeksiantajaan. Ensimmäinen palaveri sovittiin joulukuun 2018 puolelle. Valmistauduimme palaveriin keräämällä itsellemme tietoja itsesääätelytaidoista, jotta meillä olisi asiantuntemusta aiheesta ennen toimeksiantajan tapaamista. Lähdimme liikkeelle siltä pohjalta, että keskustelemme, millaiseen tarpeeseen toimeksiantaja tarvitsi kehittämistyötä. Palaverissa Mukulax Hirvensalon johtajan kanssa ilmenekin, että he ovat jo työstäneet yksikössään aihetta.

Yksikön johtaja kertoi, että he ovat kokeilleet lähihoitajaopiskelijoiden kanssa jotakin erilaisia menetelmiä itsesäätelyn tueksi. Johtaja kertoi myös, että heidän yksikössään on

kerätty aiheeseen liittyen sähköistä materiaalia. Sovimme palaverissa, että sähköinen materiaali lähetetään myös meille nähtäväksi. Palaverissa saimme pintaraapaisun siitä, mitä toimeksiantaja halusi kehittämistyöltä. Mitään ei kuitenkaan lyöty lukkoon vielä ensimmäisessä tapaamisessa, mutta sovimme, että teetätämme henkilökunnalle myöhemmin kyselyn heidän toiveistaan, kehittämistyöhön liittyen.

Joulukuussa 2018 teimme kehittämistyön suunnitelman valmiiksi. Siinä arvioimme, mitä menetelmiä ja kirjallisuutta käyttäisimme kehittämistyössä. Teimme suunnitelmaan myös aiheen rajauksen ja aikataulutimme kehittämistyön vaiheet. Tammikuussa 2019 allekirjoitimme toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen. Toimeksiantosopimus skannattiin Optimaan, jonka jälkeen pystyimme aloittamaan kysymysten miettimisen henkilökunnan kyselyä varten. Lähdimme miettimään kysymyksiä, jotka tuottaisivat meille mahdollisimman paljon tietoa toimeksiantajan toiveista kehittämisoppaaseen liittyen.

Seuraava vaihe kehittämistyön prosessissa oli teoriaperustan kokoaminen. Aloitimme kirjoittamaan teoriaperustaa helmikuussa 2019. Sovimme, että näemme kerran viikossa ja kirjoitamme teoriaperustaa. Etsimme aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja aloimme työstämään tekstiä. Helmikuussa sovimme myös tapaamisen ohjaavan opettajan kanssa teoriaperustan työstämisen tueksi. Tapaamisessa suunnittelimme, että kehittämistyön teoriaperustassa olisi kaksi päälukua. Toinen käsittelee itsesääätelytaitoja ja toinen pääluke lapsen kasvua ja kehitystä varhaislapsuudessa. Maaliskuun alussa meillä oli myös teoriatyöpaja koululla, jossa kävimme läpi jokaisen opinnäyteyryhmäläisemme teoriaperustaa ja saimme vinkkejä oman työn parantamiseksi. Opettaja ja vertaisarvioija antoivat myös omat kommentit teoriaperustastamme. Tämän jälkeen jatkoimme kehittämistyömme työstämistä itsenäisesti.

Maaliskuussa 2019 saimme alkukyselyn (Liite 1) valmiiksi. Kysely tehtiin Webropolissa ja lähetimme linkin siihen sähköpostitse toimeksiantajalle. Kyselyyn tuli yhteensä yhdeksän kysymystä. Toimeksiantajalle annettiin kuukausi aikaa vastata kyselyyn. Määräajan päätyttyä olimme saaneet vain kolme vastausta, joten annoimme vielä kaksi viikkoa lisää vastusaikaa ja toivoimme, että mahdollisimman moni työntekijä ehtisi vastata siihen. Lopulta saimmekin yksitoista vastausta, joiden pohjalta pystyimme aloittamaan analysoimaan, että millaista sisältöä he kaipaivat kehittämisoppaaltamme. Toimeksiantajan toiveista nousi selkeästi esiin, että he halusivat oppaan sähköiseen muotoon. Lisäksi he toivoivat käytännön vinkkejä itsesääätelytaitojen tukemiseen lapsilla sekä teoriaa käytännön vinkkien tueksi.

Toukokuussa 2019 sovimme käynnin Mukulax Hirvensaloon. Pääsimme havainnoimaan aamupäivän ajan toimintaa, aamupiiriä ja leikkejä 3-5-vuotiaiden lasten ryhmään. Havainnoinnin jälkeen keskustelimme Mukulaxin varhaiskasvatuksen opettajan kanssa, sekä kiertelimme tutustumassa päiväkodin toimintatiloihin. Havainnoinnin jälkeen aloitimme työstämään kehittämisopasta kyselyn ja tekemämme havainnoinnin pohjalta. Kesä- ja heinäkuussa 2019 työskentelimme itsenäisesti omien osuuksiemme parissa.

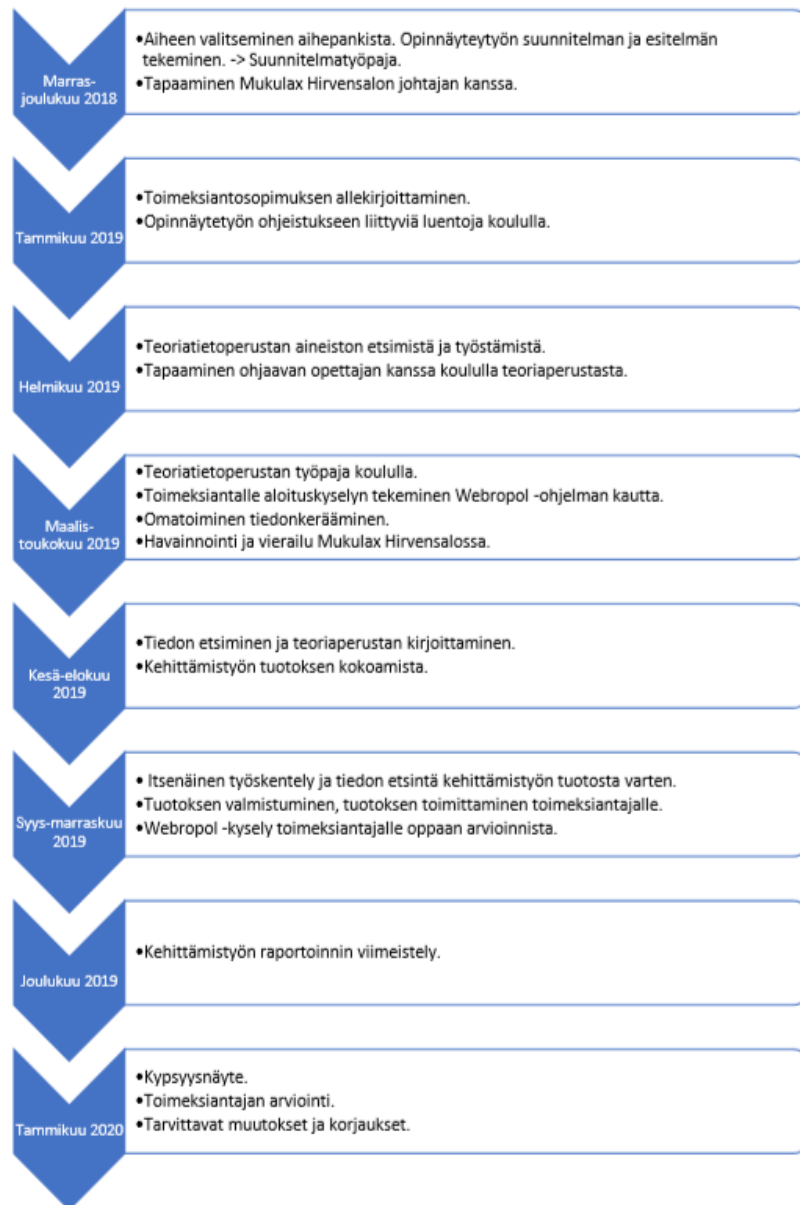
Elokuussa 2019 aloitimme kokoamaan materiaalia kehittämistyön tuotosta (Liite 3) varten. Kokoonnuimme yhdessä työstämään tuotosta noin 1-3 kertaa viikossa. Materiaalia löytyi kesän aikana paljon, joten jouduimme miettimään, että mitä tuomme tuotokseen ja mitä rajaamme pois, jotta sisältö vastaisi mahdollisimman paljon toimeksiantajan toiveita. Päädyimme tekemään kehittämistyön tuotoksen eli oppaan sähköiseen muotoon. Se sisältää teoriaa itsesäätelystä, aikuisen roolista itsesäätelyn kehityksen tukena, käytännön tilanteisiin vinkkejä ja menetelmiä sekä lisäksi myös listan suositeltavasta kirjallisuudesta aiheeseen liittyen aikuisten käyttöön ja lasten kanssa luettavaksi.

Syyskuun 2019 aikana koostimme kehittämistyön tuotosta ja aloitimme kirjoittamaan sitä puhtaaksi. Lokakuun 2019 alussa saimme tuotoksen valmiiksi ja lähetimme sen toimeksiantajalle. Lähetimme sen yhteydessä myös arviointikyselyn (Liite 2), jossa toimeksiantaja saa arvioida kehittämistyömme tuotoksen onnistumista ja tuotoksen hyödyllisyyttä sekä käytettävyyttä heidän yksikössään. Anoinme vastausaikaa arviointikyselyyn vähän yli kolme viikkoa.

Syksyllä 2019 aloitimme kirjoittamaan kehittämistyön tuotososiota, sekä viimeistelemään teoriaosuutta. Niin sanottua kehittämistyön tuotososiota oli aluksi vaikea kirjoittaa, koska tuloksia eli saamiamme arviointeja tuotoksesta oli niin vähän. Kehittämistyössä tuloksien määrittely on muutenkin erilaista kuin tutkimustyössä, jossa on huomattavasti selkeämpää määrittellä konkreettiset tulokset. Lähdimme kirjoittamaan tuotoksen kyselyistä, havainnoinnista sekä dialogisesta keskustelusta saamiamme tuloksia. Teoriaosuuden työstäminen valmiiseen muotoon vei meiltä todella paljon aikaa. Haasteenamme oli saada kahdesta osiosta yhtenevät ja toisiaan tukevat. Loppuvaiheessa lähetimme myös toimeksiantajalle sähköpostitse kysymyksiä ja tietoa kehittämistyön etenemisestä. Tamikuussa 2020 toimitimme valmiin kehittämistyön raportin arvioitavaksi toimeksiantajalle ja ohjaavalle opettajalle.



Taulukko 1. Opinnäytetyönä tehdyn kehittämistyön prosessi.



## 5 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

### 5.1 Tuotoksen kuvaus

Valitsimme kehittämistyön tuotokseksi toimeksiantajan toiveiden pohjalta sähköisen oppaan. Kehittämistyön tuotoksen (Liite 3) työstäminen vaati meiltä laaja-alaista arviointia ja pohdintaa siitä, minkälainen materiaali siihen sopisi parhaiten ja olisi eniten hyödyksi toimeksiantajan taholle. Tuotoksen työstäminen vei kehittämistyön ohella paljon aikaa. Toimeksiantajan suunnalta tulleiden toiveiden myötä päädyimme tekemään tuotoksen sähköisen oppaan muotoon, koska useammassa kyselylomakkeessa kävi ilmi sen palvelevan parhaiten heidän tarpeitaan työyksikössä.

Sähköistä tuotosta on myös helpointa säilyttää ja jakaa eteenpäin muihin yksiköihin. Muiden perusteluiden lisäksi yhdeksi sähköisen oppaan valinnan kriteeriksi nousi sen helpous. Jokainen työntekijä voi tulostaa sieltä kohdan, jota sillä hetkellä tarvitsee eikä tuotosta tarvitse tulostaa turhaan kokonaan aina. Sähköinen tuotos on myös ekologisempi vaihtoehto ja palvelee nykyaikaisemmin käyttäjiä. Oppaita voi tulostaa työpaikalle myös useampia käyttöön tai niitä voi tutkia tietokoneella tai tabletilla/ iPadilla tarvittaessa paikasta ja ajasta riippumatta. Tuotosta varten tehtiin alkukysely (Liite 1), jossa kartoitettiin toimeksiantajan toiveita oppaaseen liittyen.

Tuotos pyrkii vastaamaan mahdollisimman hyvin toimeksiantajan vaatimuksia ja toiveita. Henkilökunnalle tehdyn kyselyn perusteella nousi esiin, että he kaipasivat apua erityisesti siirtymätilanteisiin, ristiriitatilanteisiin ja rauhoittumiseen. Olemme poimineet tuotosta varten teorian tietoa aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta. Teoriatiedon lisäksi teimme tuotokseen käytännönläheisen osion. Siihen kokosimme omia pohdintojamme, sekä etsimme netistä materiaalia. Kokosimme tuotokseen myös listan hyödyllisistä kirjallisuudesta ja materiaaleista, joihin he voivat halutessaan tutustua oppaan lisäksi.

Pyrimme tuomaan tuotoksessa esiin ajatuksia ja ohjeita, joista olisi hyötyä itsesäätelytaitojen tukemisessa. Tuotos on tehty nimenomaan soveltamista varten, joten kaikkeen emme ole laittaneet suoraa ratkaisua, vaan idean vaihtoehtoisesta toimintatavasta, jonka toimeksiantaja voi muokata haluamallaan tavalla. Tuotos on tarkoitettu nimenomaan tueksi päiväkodin arkeen ja päivittäisiin tilanteisiin itsesäätelyyn

kannustamiseksi. Tuotos sisältää hieman teoriaa, pohdintoja ja paljon vinkkejä suositelusta kirjallisuudesta. Tuotoksen teoriatieto on otettu kehittämistyön raportin teoriaosuudesta itsesäätelytaidoista kertovasta osuudesta. Lapset oppivat vuorovaikutuksessa kasvattajien kanssa uusia taitoja ja käyttäytymismalleja, ja siksi koimme tärkeäksi lisätä tuotokseen myös osuuden aikuisen toiminnan tärkeydestä lasten itsesäätelytaitojen kehittämisen kannalta.

Tuotoksen kirjasuosituksista löytyy satukirjoja ja aikuisille toiminnan kehittämisen tueksi kirjallisuutta. Lasten itsesäätelytaitoja saadaan kehitettyä oikeaan suuntaan aikuisen sensitiivisellä ja tietoisella tuella. Tuotoksen kirjalistaan valikoitiin lapsille luettaviksi kirjoiksi tunteita, vuorovaikutustaitoja ja rauhoittumista käsitteleviä kirjoja, jotta lapsi saisi lisää sanallista ymmärrystä tunteidensa ja toimintansa tueksi. Monet uudet satukirjat sisältävät osioita myös aikuiselle ja näiden kautta aikuinen voi käsitellä satua lasten kanssa tai perehtyä lisää kyseiseen aiheeseen.

Tuotoksesta kerättiin myös palautetta toisen Webropol-kyselyn avulla sen jälkeen, kun Mukulax Hirvensalon työntekijät olivat tutustuneet tuotokseen. Palautekyselyllä (Liite 2) saimme tietoa siitä, kuinka hyvin olimme onnistuneet heidän toiveidensa huomioimisessa ja toteuttamisessa kootessamme tuotoksen sellaiseksi kuin se on nyt sekä mitä kehitettävää tuotoksessa olisi mahdollisesti myöhempää kehittämistyötä ajatellen. Kysyimme kyselyssä myös oppivatko kasvattajat oppaastamme jotakin uutta ja ottavatko he sieltä jotakin kohtia käyttöön. Näillä vastauksilla oli eniten merkitystä oman kehittymisemme kannalta tässä kehittämistyössä ja hyödyimme palautteista näissä kohdissa eniten.

## 5.2. Toiminnan dokumentointitavat ja tuotetut materiaalit

Dokumentointitapoina olemme käyttäneet palaverissa kirjaamista eli muistion tekemistä ja olemme tehneet Webropol -kyselylomakkeet kumpaankin käyttämäämme kyselyyn tuotoksen teon eri vaiheissa. Kyselyn vastauksista koottiin yhteenvetoraportti. Havainnoinnissa kirjoitimme paikan päällä havainnoidessamme omia muistiinpanoja, jonka jälkeen kirjoitimme ne puhtaaksi koneella ja hyödynsimme muistiinpanoja myöhemmin opasta kootessamme. Myös runsas sähköpostin vaihto yksikön johtajan kanssa on ollut

osa dokumentointia. Lisäksi olemme vaihtaneet sähköpostilla viestejä myös oman vertaisarvioijamme sekä ohjaavan opettajamme kanssa.

Olemme tehneet myös aikatauluun liittyvää dokumentointia kehittämistyön prosessin aikana. Teimme esimerkiksi alustavan suunnitelman kehittämistyön vaiheista ja tarkensimme sitä kehittämistyön etenemisen mukaan. Sen jälkeen teimme vielä tarkennetun suunnitelman kehittämistyön etenemisestä. Tämän lisäksi olemme dokumentoineet koulussa olleista työpajoista omia muistiinpanoja ja muiden opiskelijoiden kommentteja, jotta saimme paranneltua ja muokattua kehittämistyön raportin tekstiä.

Suurimmat tuotetut materiaalimme olivat kehittämistyön tuotos sekä tämä koko kehittämistyöstä koottu raportti itsessään. Kehittämistyömme lopputuloksena on valmis tuotos toimeksiantajalle sekä tämä koko kehittämistyön raportti. Meillä lopullinen tuotos oli sähköinen opas. Tuotos tuli varhaiskasvattajien käyttöön ja toimii toivottavasti heidän työkalunaan tulevaisuudessa. Tuotetut materiaalimme on dokumentoitu kirjoittamalla asiat erillisiin Word –pohjiin.

### 5.3. Tuotoksen analysointi

Teimme kehittämistyön tuotoksen arviointia varten toisen Webropol -kyselyn toimeksiantajalle. Kysely sisälsi sekä avoimia kysymyksiä että kyllä ja ei vaihtoehtokysymyksen. Päädyimme molempiin kysymysvaihtoehtoihin, jotta saisimme monipuolisia vastauksia. Avoimissa kysymyksissä meitä kiinnosti eniten perustelut, joita vastaajat olivat antaneet. Aluksi vastausaikaa kyselyyn kehittämisoppaan arvioinnista annettiin kolme viikkoa, mutta vastausaikaa pidennettiin hieman. Kaiken kaikkiaan saimme kasaan viisi arviointia. Näiden vastausten pohjalta saimme käsitystä siitä, miten kehittämistyön tuotos oli onnistunut. Kysymyksemme liittyivät sisällön laatuun ja heidän toiveidensa toteuttamisen onnistumiseen. Lisäksi halusimme tietää, olivatko he oppineet jotakin uutta tuotokses-tamme ja aikovatko he hyödyntää sitä työssään. Halusimme tietää myös tuotoksemme kehittämisenkohteista ja kyselyssä selvitettiin myös tulevaisuuden kehittämistyötä tuotosta kohtaan.

Kyselyn vastauksista nousi esiin, että tuotos oli toimeksiantajan toiveiden mukainen. Vastaajien mielestä kehittämistyön tuotoksessa oli paljon tietoa ja se oli kattava. Lisäksi varsinkin kirjallista kehuttiin hyväksi. Osa vastaajista olisi kaivannut kuitenkin lisää

konkretia sekä tuotoksen “leikkiosio” olisi voinut olla osan vastaajien mielestä laajempi. Vastaajat kommentoivat myös, että tuotoksessa oli paljon vinkkejä, joiden kautta voi oppia uutta. Sen kerrottiin myös tuovan uusia työvälineitä päiväkodin arkeen kokeiltavaksi.

Vastaajat kokivat myös tunnekasvatukseen liittyvän osuuden hyödyllisenä. Tuotoksen avulla vastaajat saivat myös uusia näkökulmia jo vanhoihin tuttuihin toimintatapoihin. Tuotos herätti myös vastaajien mukaan ajattelemaan vanhoja toimintatapoja ja niiden toimivuutta. Kommenteissa nousi esiin, että tuotos herätteli vastaajia miettimään arjen tilanteita päiväkodissa. Tuotos koettiin myös hyödynnettäväksi jatkossakin, koska päiväkodilla otetaan käsittelyyn tunteet tulevana varhaiskasvatuskautena.

Toimeksiantajan puolelta tuotoksesta tuli hyvää palautetta, joten onnistuimme tekemään tuotoksen, joka vastaa juuri heidän tarpeitaan. Tämä olikin aluksi yksi meidän keskeisimmistä tavoitteistamme tuotoksen osalta. Tavoitteenamme oli myös teorian ja käytännön yhdistäminen toimivaksi kokonaisuudeksi. Kehittämistyön tuotoksen teoria nojautui ja pohjautui kehittämistyön teoriaperustaan. Sen lisäksi siihen hankittiin netistä tietoa ja ideoita esimerkiksi aiheeseen liittyvistä artikkeleista, blogipostauksista ja nettijulkaisuista. Tuotoksessa on myös paljon omia pohdintojamme ja vinkkejä omista positiivisista aiheeseen liittyvistä kokemuksista.

Palautteissa kehittämisenkohteeksi nousi, että he olisivat toivoneet tuotokseen lisää konkretiaa. Pohdimme tuotosta tehdessämme pitkään, mistä näkökulmasta lähdimme sitä tekemään. Valitsimme tarkoituksella näkökulman, jossa ei anneta niinkään valmiita toimintaratkaisuja, vaan jätetään tilaa varhaiskasvattajalle itselleen ratkaista tilanne meidän vinkkiemme ja oppaan teoriaosuuden pohjalta. Tuotoksen oli siis tarkoitus olla tuke-  
massa itsesäätelyyn kannustamisessa ja rohkaisemisessa lapsiryhmässä. Tällöin myös kasvattaja pääsee työstämään ja refleктоimaan omia toimintamallejaan. Sen takia lisäsimme tuotokseen laajan kirjallistan. Siinä on eritelty kirjallisuutta lapsia varten ja aikuisille aiheeseen liittyvää ammattikirjallisuutta. Kirjallistan avulla kasvattaja pystyy valitsemaan omalle lapsiryhmälleen sopivimmat aiheet ja kehittämään omaa osaamistaan ryhmän toiminnan ohjaukselta parhaiten tukevimmalla tavalla.

Kokonaisuutena käytimme syksyn 2019 aikana kehittämistyön tuotokseen todella paljon aikaa ja resursseja. Panostimme siihen todella paljon, joten syksyn aikana varsinainen kehittämistyön raportin kirjoittaminen jäi vähemmälle. Käytimme myös kyselyiden suunnitteluun paljon aikaa ja mietimme kysymykset tarkasti. Halusimme tehdä tuotoksesta hyvän, jotta se vastaisi mahdollisimman hyvin sen käyttäjien tarpeita. Tähän

panostukseemme nähden saamamme palaute oli kovin vähäistä tuotoksestamme. Vastauksia arviointikyselyyn tuli yhteensä viisi ja niistä osa oli niukasti vastattuja. Mukana oli onneksi muutama laajempikin vastaus, joista saimme sisältöä tuotoksen arviointia varten ja konkreettista palautetta työskentelystämme.

## 6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

### 6.1 Kehittämistyön tarkastelu

Tavoitteitamme kehittämistyön suhteen olivat tuotoksen kokoaminen toimeksiantajalle, kehittämistyön prosessin hallitseminen ja oma kehityksemme koko prosessin aikana. Näiden lisäksi tavoitteemme oli tehdä kehittämistyöstä ja tuotoksesta eheä kokonaisuus, joka toisi esiin omaa osaamistamme, oppimistamme ja mielenkiintoamme tätä aihetta kohtaan. Kehittämistyön tuotoksena tehdyn oppaan (Liite 3) työstäminen ja kokoaminen oli todella monivaiheinen prosessi. Tavoitteemme selkeytyi myös alkukyselyistä tulleiden vastausten perusteella. Halusimme tehdä toimeksiantajan tarpeita vastaavan tuotoksen, joka olisi käytössä arjen tilanteissa päiväkodissa. Tuotoksemme oli vahvasti yhteydessä ja sidoksissa myös koko kehittämistyömme raportin tietoperustaan, koska osa tuotoksen teoriasta oli samaa kuin tässä kehittämistyön raportin teoriaperustassa. Tuotoksen sisällössä toistuu kehittämistyön tietoperustan käsitteitä ja aihealueita, koska halusimme tehdä kummastakin toisiinsa yhteydessä olevat tuotokset.

Osa tavoitetta oli tietenkin kehittämistyön tekeminen yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Tässä onnistuimme niissä puitteissa, mitkä olivat kehittämistyöllemme mahdollista. Tavoitteenamme oli toimia aktiivisesti yhteistyössä toimeksiantajan kanssa kehittämistyön eri vaiheissa. Toimeksiantajalle parempi vaihtoehto oli kuitenkin prosessin aikana sähköisesti tehtävä kehittämistyö. Teimme sitä kautta parhaamme asian suhteen ja pyrimme tekemään toimeksiantajalle osallistumisen helpoksi oppaan kehittämiseen ja tulemaan tässä mahdollisimman paljon vastaan, jotta kehittämistyöstä saatiin niin sujuvaa kuin se oli.

Yksi tavoitteistamme oli kehittämistyön prosessin hallitseminen. Tällä tavoitteella olemme tarkoittaneet esimerkiksi kirjoittamiseen, lähteiden löytämiseen ja työstämiseen liittyviä asioita. Tähän sisältyi myös aikataulun ja suunnitelman laatiminen kehittämistyön etenemisestä sekä johdonmukaisuus kirjoittamisprosessin aikana. Laadimme heti aluksi suuntaa antavan aikataulun, johon olimme merkanneet tietyt tavoitteet ja vaiheet kehittämistyön prosessin etenemisestä. Pian ymmärsimme, että aikataulun on kuitenkin oltava joustava, koska aloittamisvaihe kesti todella pitkään.

Keskityimme kesällä 2019 paljon tuotoksen tekemiseen, joten kehittämistyön työstäminen kokonaisuutena jäi sen takia vähemmälle. Tässä kohtaa olisimme voineet varmasti

tehostaa paljon ajankäyttöä. Syksy 2019 eteni kuitenkin johdonmukaisesti ja onnistuimme itsellemme asettamissamme aikataulullisissa tavoitteissa. Kehittämistyön tekeminen kokonaisuutena ja raportin kirjoittaminen opetti meille kärsivällisyyttä, joustavuutta ja tavoitteellisuutta. Oma kehityksemme on mennyt todella paljon eteenpäin varsinkin kirjoittamisen ja luotettavien lähteiden etsimisen suhteen.

Tavoitteisiimme kuului myös oman kiinnostuksemme ja oppimisemme kehittämistyön aihetta kohtaan. Oma osaamisemme itsesäätelytaitojen tukemiseen lapsilla on lisääntynyt valtavasti, koska olemme tiivisti tutustuneet aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen menneen vuoden aikana. Lisäksi olemme saaneet lisää itsesäätelyn tukemiseen liittyviä menetelmiä itsellemme käyttöön. Etsimme menetelmiä ja kirjallisuutta todella aktiivisesti niin tuotoksen kokoamisen ajan kuin koko kehittämistyön ajan. Mietimme kaikki menetelmät ja teoriat, joita oppaassa käytettiin siten, että ne palvelisivat mahdollisimman hyvin toimeksiantajan tarpeita.

Koemme, että onnistuimme osoittamaan kehittämistyön prosessin aikana oman kiinnostuksemme aihetta kohtaan. Tietysti välillä tuli hetkiä, kun itsesäätelytaitoihin liittyvät asiat pyörivät liikaa mielessä ja välillä kirjoittaminen ei vain onnistunut, mutta pääosin olimme asennoituneet kiinnostuneesti itsesäätelytaidoista ja kehittämistyöstä kirjoittamiseen. Kehittämistyö on ollut itsessään pitkä prosessi ja työtavat ovat muokkautuneet koko vuoden ajan ja vaihdelleet runsaasti. Teoriatiedon etsiminen, kirjoittaminen ja kokoaminen oli aivan erilaista kuin taas kehittämistyöstä kirjoittaminen.

Kehittämistyössä ilmeni myös joitakin haasteita. Kehittämistietoperustan kanssa oli haasteena löytää tarpeeksi erilaista lähdemateriaalia. Itsesäätelytaitoihin liittyvässä kirjallisuudessa on usein samat kirjoittajat mukana, vaikka kyseessä olisi eri kirja. Tämän lisäksi varmasti suurin haaste koko kehittämistyön aikana oli aikataulujen yhteensovittaminen. Päiväkodin arki on hektistä ja tapahtumarikasta, joten toimeksiantajan kanssa oli haastavaa saada sovittua tapaamisia. Päiväkodeilla on yleensä myös paljon omia tapahtumia, tiimipalavereita, opettajien suunnitteluajoja ja muita tilanteita, joiden kanssa on vaikea löytää sopivaa tapaamisaikaa. Tämä nousi niin suureksi haasteeksi, että pääsimme vain kaksi kertaa käymään toimeksiantajan luona.

Kehittämistyön viestinnästä suurin osa tapahtui lähinnä sähköisessä muodossa toimeksiantajan kanssa. Myös työntekijöiden osallistaminen tapahtui sähköisesti kyselyiden avulla. Yritimme järjestää useita kertoja tapaamisia, mutta toimeksiantajan taholta korostui, että on helpompaa hoitaa viestintä ja osallistaminen sähköisessä muodossa.



Toimeksiantajan aikataulujen yhteensovittamisen lisäksi haasteita tuotti myös omien aikataulujemme yhteensovittaminen kehittämistyön kirjoittamisprosessin aikana. Erityisen haastavaa oli sovittaa aikataulut yhteen molemmilla olleen harjoittelun kanssa syksyllä 2019. Aluksi näyttikin siltä, ettei kehittämistyö etene aikatauluongelmien takia. Löysimme kuitenkin ratkaisut asiaan esimerkiksi Skype -keskusteluista.

Itse kirjoittamisen jakaminen oli välillä kehittämistyön aikana haasteellista. Teoriaperustassa meillä oli selkeät jaot, mitä kumpikin kirjoittaa, ja molemmat lukivat aktiivisesti toistensa kirjoituksia. Kehittämistyön osiossa meillä ei kuitenkaan ollut mitään jakoa sen suhteen, kumpi kirjoittaa mitään, koska olimme olleet parina tätä kehittämistyön prosessia pyörittämässä. Ratkaisimme asian lopulta käymällä viesteillä läpi asioista, joita olimme saaneet kirjoitettua, jolloin toinen pysyi perässä siitä, mitä oli jo tehty ja sitten lisäilimme toistemme kirjoituksiin omia osuuksiamme. Välillä pystyimme kuitenkin kirjoittamaan myös yhdessä. Lisäksi kommentoimme paljon toistemme tekstejä ja lisäilimme korostettuja huomioita sekä pohdimme yhdessä rakenteellisia ja sisällöllisiä ratkaisuja useasti.

## 6.2 Kehittämistyön ja menetelmien arviointi

Kokonaisuudessaan kehittämistyön tekeminen opetti meille paljon. Onnistuimme nivoamaan yhteen teoriaperustan kummatkin luvut, vaikka se tuotti meille aluksi haasteita. Oli hankalaa löytää teoreettista tietoa, joka käsittelee kumpaakin aihetta mutta itsesäätelytaitoihin liittyvistä teemoista: tunnetaidot, vuorovaikutustaidot, psyykinen kehitys, puheen kehitys, löytyi kuitenkin sopivaa tietoa lapsen kehitystä käsittelevistä kirjoista. Kehittämistyö onnistui mielestämme tälle kehittämistyölle sopivalla tavalla ja olemme melko tyytyväisiä omaan kehittämistyömme prosessiin.

Aikataulullisesti emme onnistuneet täysin tavoitteissamme, mutta saimme kuitenkin kehittämistyön lopulta päätökseen tavoitteidemme mukaisesti. Kehittämistyössämme parityöskentely oli onnistunutta. Kehittämistyön eri vaiheissa meidän näkemyksemme prosessin etenemisestä, käytetyistä menetelmistä, tuotoksesta sekä johtopäätöksistä olivat yhtenevät. Tätä kautta kehittämistyön prosessi oli mielekästä ja sujuvaa. Parityöskentelyn ansiosta loppuvaiheessa myös ajankäyttöä pystyttiin huomattavasti tehostamaan halettuun suuntaan. Erityisen hyvin onnistuimme kehittämistyön tuotoksen tekemisessä

sekä oman ammatillisen kasvumme ja kiinnostuksen kuvaamisessa ja osoittamisessa kehittämistyössämme.

Menetelmät, joita käytimme, olivat mielestämme kaikista parhaiten tähän kehittämistyöhön sopivia. Myös toimeksiantajan osalta korostui, että kyselymuotoinen osallistaminen sopii heille parhaiten, koska päiväkodin arki on hektistä ja aikaa tapaamisille ja konkreettisesti kasvokkain tapahtuvalle kehittämistyölle on vaikea löytää. Kyselymuotoisen osallistamisen ongelmana oli saada riittävä määrä vastaajia. Alkukyselyyn annettiin myös paljon lisää aikaa vastata, koska muuten emme olisi saaneet tarpeeksi kattavaa kuvaa, mitä he haluavat tuotoksen sisällöltä. Kyselyihin vastaamisen tuli tapahtua työaikana, joten se oli ajallisesti pois vastaajien olosta lapsiryhmässä. Toisaalta tilanne olisi ollut sama, jos olisimme menneet paikan päälle pitämään esimerkiksi palaverin asiasta tai haastattelemaan henkilökuntaa.

Kyselyjen pohjalta tapahtuvan osallistamisen kannalta oli tärkeää, että saimme tarpeeksi kattavia vastauksia. Vastaajien aktiivisuudella oli siis suuri rooli osallistamisen onnistumisessa. Osa vastaajista oli selkeästi innostunut ja vastasi laajasti. Sen sijaan osa vastasi niukemmin. Kyselymenetelmän ongelmaksi muodostui myös se, että siihen kului todella paljon aikaa. Vastausten odottaminen myös hidasti kehittämistyön tuotoksen kirjoittamisen aloittamista ja vastaavasti arviointia sisältäneiden palautteiden saaminen venyi ja viivästytti hieman kehittämistyön loppuprosessia.

Valitsimme havainnoinnin kehittämismenetelmäksemme, koska se tuki teoreettisen tiedon ohella itse kehittämistyöstä syntyvän tuotoksen rakentamista. Sen kautta saimme vahvistusta asioille, jotka olivat käyneet aloituskyselyssä ilmi. Havainnoinnin avulla pääsimme perehtymään tarkemmin toimintamalleihin ja lasten välisiin sosiaalisiin suhteisiin, sekä aikuisen rooliin ryhmässä. Havainnoinnin kautta saimme myös arvokasta näkökulmaa tuotoksemme rakentamiseen, kun pääsimme näkemään konkreettisesti alkukyselyssä esiin tulleita toiveita.

Dialoginen keskustelu, jota käytiin toimeksiantajan kanssa palaverin ja sähköpostiviestien välityksellä, oli myös tärkeässä roolissa koko kehittämistyön prosessin ajan, koska niissä saatiin vaihdettua tietoa sekä esitettyä lisäkysymyksiä puolin ja toisin. Dialogista keskustelua käytiin kuitenkin pääsääntöisesti sähköisesti, joten välillä kommunikointi oli tämän takia hidasta. Kasvokkain käytävät keskustelut ja tapaamiset olisivat varmasti tuottaneet hedelmällisempää keskustelua kehittämistyön kannalta.

Valitsimme kyseiset menetelmät, koska toimeksiantaja toi ilmi, ettei paikan päällä tapahtuva kehittäminen onnistuisi kiireisen arjen keskellä kehittämistyön vaatimalla tavalla. Uskomme, että nämä menetelmät palvelivat toimeksiantajaa parhaiten, koska he saivat rauhassa aluksi vastata alkukyselyyn sekä myöhemmin tutustua oppaaseen ja arvioida sen itselleen parhaiten sopivimmalla ajalla. Toisaalta tuotoksesta ja koko kehittämisprosessista olisi saanut varmasti paljon enemmän irti, jos olisimme päässeet paikanpäälle esittelemään itsemme, kehittämistyön aiheen ja tulevan prosessin sekä myöhemmin esittelemään valmistunutta tuotosta ja kertomaan kehittämistyöstä kokonaisuutena lopuksi sekä keräämään arviointeja ja palautetta. Kokonaisuudessaan kehittämismenetelmät osoittautuivat kuitenkin toimiviksi ja valitsemamme menetelmät tukivat toisiaan, joten saimme lopulta aikaan toimivan ja juuri toimeksiantajalle sopivan kehittämisprosessin.

### 6.3 Kehittämissyö jatkossa

Tulevaisuudessa kehittämistytämme voisi jatkokehittää esimerkiksi siten, että kehittäminen keskittyisi laajemmin johonkin tiettyyn osa-alueeseen, kuten itsesäätelyn pulmiin tai aikuisen vaikutukseen itsesäätelytaitojen kehityksessä ja tukemisessa. Uskomme, että itsesäätelytaidot tulevat nousemaan yhä enemmän esille varhaiskasvatuksessa tulevaisuudessa, joten yksi näkökulma tai kehittämisisidea voisi olla jonkin uuden menetelmän kehittäminen itsesäätelyn tueksi. Toisaalta toimeksiantaja voisi jatkaa kehittämistytötä seuraavassa aiheeseen liittyvässä opinnäytetyössä. Kehittämissyössä tai tutkimuksessa voitaisiin tutkia esimerkiksi tekemämme tuotoksen käytön vaikuttavuutta ja käytettävyyttä tai miten tuotos on muuttanut yksikön toimintakulttuuria itsesäätelyn tukemisessa ja kannustamisessa.

Uuden kehittämistytön aihe voisi myös olla esimerkiksi uusi menetelmäopas itsesäätelytaitojen tueksi. Menetelmäopas voisi keskittyä vain tietyn aihealueen menetelmiin, vaikka miten itsesäätelyn tukemista voitaisiin kehittää leikin avulla tai miten tunnetaitoja voitaisiin kehittää draaman kautta. Myös videot ja valokuvat voisi ottaa työskentelymenetelmiksi uuden itsesäätelyoppaan tueksi. Itsesäätelytaitojen kehittymistä ryhmässä voisi seurata myös jonkun kehittämistytön aikana ja lapsia voisi osallistaa myös kehittämistytöhön eri tavoin. Itsesäätelytaitojen kehittyminen on lapsikohtaista ja erilaisiin ryhmiin toimivat erilaiset toimintatavat ja myös eri ryhmissä on erilaisia kasvattajia töissä, jotka

vuorovaikuttavat ryhmässä eri tavalla ja kaikki nämä huomioiden tulevaisuudessa eri varhaiskasvatusryhmät hyötyisivät varmasti ryhmäkohtaisemmista kehittämistöistä ja yksityiskohtaisemmasta kehittämistyöstä ryhmän lasten itsesäätelytaitoja tukien heille sopivimmalla tavalla.

## 7 POHDINTA

### 7.1. Johtopäätökset

Kehittämistyötä ja tuotosta (Liite 3) tehdessämme yksi näkökulma nousi meidän mielestämme erityisen tärkeäksi lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen kannalta. Todella monissa lähdekirjallisuuden aineistoissa ja muissakin aiheeseen liittyvissä materiaaleissa ja nettijulkaisuissa, blogipostauksissa ja artikkeleissa korostui vahvasti aikuisen rooli itsesäätelytaitojen tukemisessa lapsuudessa. Halusimme tuoda tämän esille kehittämistyössä sekä tuotoksessa. Aikuinen on omalla esimerkillään vahvassa roolissa lapsen psyykkisessä kehityksessä ja itsesäätelyn tukemisessa.

Aikuinen on aktiivisena toimijana itsesäätelytaitojen kehityksessä ja pidämme tätä näkökulmaa tärkeänä, koska siinä korostuu varhaiskasvattajan suuri vastuu työssään. Varhaiskasvattaja toimii itsesäätelytaitojen opettajana lapselle yhteistyössä vanhempien kanssa. Lapsi on luonut ensimmäisen elinvuotensa aikana kiintymyssuhteen yhteen tai useampaan hoitajaan ja myöhemmin lapsen siirtyessä varhaiskasvatukseen lapsi alkaa luoda uusia merkittäviä suhteita henkilökohtaisen kehittymisensä kannalta. Varhaiskasvattajat ovat merkittävässä asemassa lapsen kehityksen kannalta jokaisella kehityksen osa-alueella niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin kehityksen kannalta.

Kirjallisuudessa korostui myös, että aikuisen on todella tärkeää tunnistaa ja tiedostaa omat tunteensa ja reagoititapansa eri tilanteissa. Aikuisen tulee myös osata hillitä ärsyyntymistään haastavissa tilanteissa, koska lapsi peilaa aikuisen toimintaa vahvasti omaan toimintaansa ja oppii aikuiselta käyttäytymismalleja haastaviin tilanteisiin. Useissa materiaaleissa korostettiin sitä, kuinka aikuisen tärkein tehtävä on kuitenkin opettaa lapselle, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja aikuisen kanssa voi puhua mistä vaan tunteesta ja haasteesta avoimesti. Näiden kaikkien tavoitteiden toteuttaminen saattaa aiheuttaa haasteita varhaiskasvattajalle, mutta johdonmukaisuus on avainasemassa kaikessa toiminnassa eikä kasvattajilta kuitenkaan vaadita täydellisyyttä tai ainaista onnistumista.

Varhaiskasvattajan on välillä hyvä pysähtyä itse miettimään omia itsesäätelytaitojaan ja omia käyttäytymismallejaan. Arki on usein päiväkodissa kiireistä, ristiriitatilanteet tulevat ja menemät, viikot vierivät ja tietyt käyttäytymismallit juurtuvat ryhmään helposti ja nopeasti. Luvuissa kaksi ja kolme tuotiin esille useita itsesäätelytaitoihin vaikuttavia tekijöitä

ja myös meillä aikuisilla on omia tapoja, joilla reagoimme eri tilanteisiin. Meille ominaiset tavat heijastuvat omista kehityskokemuksistamme ja opituista käyttäytymismalleista. Jokaisen olisi siksi hyvä pysähtyä välillä miettimään omia reagoititapojaan eri tilanteissa, omia tunteitaan sekä vuorovaikutustapojaan ja peilattava niitä suhteessa muihin sekä siihen tapaan reagoida tunnemyrkyissä, mitä haluamme lapsille varhaiskasvatuksessa opettaa.

Halusimme korostaa varhaiskasvattajan keskeistä roolia itsesäätelytaitojen tukemisessa kehittämistyön tuotoksessa ja kehittämistyön teoriaosuudessa, koska yhtenä tavoitteenamme oli oman kiinnostuksemme osoittaminen kehittämistyön aihetta kohtaan tästä kyseisestä näkökulmasta. Nostimme esiin itsellemme tärkeän aiheen, koska aikuinen on keskeisessä asemassa lapsen kasvun ja kehityksen tukemisessa. Halusimme painottaa, että kaikista tärkein vastuu lapsen itsesäätelytaitojen tukemisessa on aikuisella ja varhaiskasvattajat ovat avainasemassa tässä roolissa yhdessä vanhempien kanssa. Olemme itsekkin tulevia varhaiskasvattajia ja itsesäätelytaitojen tukeminen tulevaisuudessa on meidän kehittämistehtävämme varmasti vahvasti ja halusimme kehittämistyösämme tutkia ja pohtia teorian kautta tätä näkökulmaa.

Tavoitteeksemme muodostui myös varhaiskasvattajien motivointi lapsien itsesäätelytaitojen tukemiseen. Kehittämistyön tuotoksemme on tehty tukemaan ja herättämään ajatuksia varhaiskasvattajissa itsesäätelytaitojen opettamiseen ja kannustamiseen liittyen. Itsesäätelytaidot, tunnetaidot ja niiden opettaminen ovat tätä päivää ja luultavasti niitä tullaan tulevaisuudessa lisäämään entistä enemmän varhaiskasvatukseen. Aihe on ajankohtainen ja monet teokset käsittelevät tunnetaitoja niin aikuisten kirjallisuudessa kuin lastenkin kirjallisuudessa. Useimmat teokset käsittelevät aiheita omien kokemusten ja toimintamallien tunnistamisen kautta ja tarjoavat omien käyttäytymismallien tunnistamisen kautta uusien näkemysten opettelua vanhojen tilalle.

Itsesäätelytaitojen tukeminen on varhaiskasvattajan työssä melko ratkaisukeskeistä ja ristiriitatilanteissa tulisi löytää aina johdonmukainen tapa toimia. Varhaiskasvattajan työ vaatii positiivista ja optimistista työtettä. Useimmissa työyhteisöissä painotetaan positiivista pedagogiikkaa ja toimintakulttuuria pyritään muokkaamaan hyvien asioiden huomaamiseen arjessa. Myös positiivista pedagogiikkaa ja psykologiaa on alettu suosia nykyään ja mielekäs ilmapiiri lisää usein omia tunnesäätelykeinoja ja tuo jaksamista.

Itsesäätelytaitoihin oleellisesti liittyvät asiat, esimerkiksi tunnetaidot, psyykinen kehitys, sosiaalis-emotionaaliset taidot, vuorovaikutustaidot ja reagoititapa ovat esillä nyky-

yhteiskunnassa ja mediassa nykyään useammin. Aiheita käsitellään ammattikirjallisuudessa, self help –opuksissa, äänikirjoissa, lehdissä, blogikirjoituksissa ja monissa muissa näkyvyyttä keräävissä kanavissa kuten sosiaalisessa mediassa. Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2018) on asetettu varhaiskasvatuksen pedagogiseksi tavoitteeksi tukea lasten tunnetaitoja ja itsesäätelytaitoja kuten kehittämistyön raportin kolmannessa kappaleessa käy ilmi.

Suomalaisessa työyhteiskunnassa arvostetaan oman itsensä itsenäistä kehittämistä ja itsesäätelytaitojen kehittäminen aikuisten keskuudessa on myös mielestämme tällä hetkellä ajankohtaista. Monissa työyhteisössä keskitytään positiivisuuden kautta kehittämään omaa suhtautumista elämän haasteisiin ja kehittämään sekä tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Itsesäätelytaidon alle luettavien taitojen kehittäminen voi olla tämän päivän ajankohtaisimpia kehittämistehtäviä, oli kyse sitten opetus- ja kasvatustalouden tai bisnesmaailman työkentästä. Tämä voi johtua siitä että, kiireinen arki asettaa psyykkiselle jaksamiselle haasteita ja omalla persoonalla töiden tekeminen vaatii jatkuvaa oman mielen kehittämistä ja uusien säätelykeinojen kehittämistä yksilötasolla.

## 7.2. Ammatillinen kasvu

Oppiminen vaikuttaa ammatilliseen kasvuun ja asenne vaikuttaa oppimiseen. Oma halu oppia on tärkeä osa annetta. Intohimo tai ”hinku” saada tietoa ja oppia uutta ovat osa omaa halua ja asennetta. (Ojala 2000, 109) Tämän kehittämistyön tekeminen oli meidän ammatillisen kasvumme kannalta oleellinen kehitysaskel ennen valmistumista. Ammatikorkeakouluopintojen aikana tehdään monenlaisia raportteja, tiivistelmiä, projektitöitä ja harjoitteluita. Opinnäytetyön tekeminen oli viimeinen kehitystehtävämme ja asetimme itsellemme tavoitteeksi osoittaa ammatillisen kasvumme siten, että oma kiinnostuksemme näkyy aiheita kohtaan kehittämistyössä itsessään sekä kehittämistyömme tuotoksessa eli lapsen itsesäätelytaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa –oppaassa.

Teimme kehittämistyön parityöskentelynä, koska pystyimme yhdistämään tietomme ja taitomme varhaiskasvatuksesta. Opimme yhdessä paljon uusia asioita kehittämistyön prosessin aikana. Vuosi yhteistyötä yhteisen työn äärellä on pitkä ajanjakso, ja vuoden aikana myös henkilökohtainen ammatillinen kasvumme on ollut suurta. Uskomme myös, että parityöskentely auttoi ammatillisessa kasvussamme merkittävästi. Ammatillinen kasvumme vahvistui ja kehittyi parityöskentelyn ansiosta, koska reflektoimme itseämme ja toistemme työskentelyä paljon prosessin aikana. Olemme saaneet myös tukea ja

kannustusta toisiltamme, joka on auttanut tämän kehittämistyön tekemisessä. Lisäksi olemme pystyneet myös jakamaan vastuualueita keskenämme, joka on helpottanut työskentelyämme paljon.

Kehittämistyön tekemisen aikana olemme myös kokoontuneet useasti keskustelemaan sen etenemisestä sekä kirjoittaneet tätä raporttia ja itse tuotosta yhdessä. Ainoa haaste parityöskentelyssä, joka nousi esiin kehittämistyön tekemisessä, oli aikataulujen yhteensovittaminen. Arki on ollut usein kiireistä, joten teimme kehittämistyötä paljon myös erikseen. Kommunikoimme ja keskustelimme kuitenkin aina, mitä olimme tehneet, jotta kumpikin meistä tiesi, mitä on kirjoitettu. Luimme usein myös toistemme kirjoittamia tekstejä ja teimme korjauksia niihin. Välillä pidimme Skype - palaverieita, joissa pystyimme jakamaan tekemiämme huomioita ja ehdotuksia toisillemme paremmin sekä ideoimaan yhteisesti nopeammin työtämme.

Kokonaisuudessaan ammatillinen kasvu ja reflektointitaidot ovat kehittyneet kummallakin meistä kehittämistyötä tehdessä merkittävästi. Kirjoittamisprosessissa pitää jatkuvasti pohtia ja analysoida omaa sekä toisen tekstiä. Ammatillinen kasvu näkyy erityisesti vastuun ottamisena omasta työpanoksesta. Olemme kumpikin koko kehittämistyönprosessin ajan olleet sitoutuneita tähän oppimiskokonaisuuteen. Olemme pystyneet myös motivoimaan toinen toisiamme tarpeen tullen ja toisen työn tuloksien lukeminen on kannustanut myös omaan työskentelyyn.

Kun peilaamme osaamistamme ja ammatillista kasvuamme sosiaalialan kompetensseihin (Innokylä 2016), niin huomaamme kehittyneemme paljon. Varsinkin kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, sekä tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatioosaaminen, ovat kehittyneet opinnäytetyön tekemisen aikana. Olemme erityisesti oppineet soveltamaan kehittämismenetelmiä käytännön työkentälle sopivaksi. Alussa meillä oli hyvin vähän tietoa kehittämistyön tekemisestä ja toteuttamisesta työyhteisössä. Aiheeseen liittyvä kirjallisuus on auttanut saamaan käsityksen toiminallisen opinnäytetyön tekemisestä. On myös tärkeää, että olemme tunnistaneet erot tutkimuksellisen ja toiminallisen opinnäytetyön välillä. Olemme oppineet tekemään kehittämistyötä nimenomaan työelämä lähtöisesti. Lisäksi olemme oppineet suunnittelemaan ja toteuttamaan kehittämistyötä, koska kehittämistyön prosessi on ollut jatkuvaa reflektointia omasta työstä ja kirjoitetun tekstin muokkaamista laaja-alaisesti.

Kirjoittamisprosessin aikana olemme työstäneet ja prosessoineet uutta tietoa, joten myös lähdekriittinen suhtautuminen on kehittynyt huomattavasti. Itsesääätelytaidoista



kertovaa ammattikirjallisuutta on itsessään hyvin vähän, joten se on tuottanut haasteita ja monessa niistä teoksista, joissa itsesäätelytaitoja käsitellään, on sama kirjoittaja. Esimme kirjallisuutta myös muista näkökulmista kuin itsesäätelyn kannalta. Esimerkiksi lapsen itsesäätelytaitoihin ja niiden kehittymiseen olennaisesti liittyvistä tunnetaidoista ja sosiaalisesta sekä psyykkisestä kehityksestä on huomattavasti enemmän kirjallisuutta kuin itsesäätelytaidoista itsessään. Nämä mainitut seikat ovat tärkeässä yhteydessä itsesäätelytaitoihin ja niiden tukemisen merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle on tunnistettu jo kauan.

Talentian (2017, 7) mukaan osa sosionomin ammatillisuutta on toimia eettisesti. Kehittämistyössämme eettisyys näkyy toimeksiantajan kanssa tehtävässä yhteistyössä. Kehittämistyön aikana työyhteisölle tekemiimme kahteen Webropol -kyselyihin on vastattu anonyyminä. Emme ole saaneet tietoomme yhdenkään vastaajan nimeä, ammattinimikettä tai muitakaan tietoja. Tämän kautta kyselyihin on ollut mahdollista vastata rehellisesti. Kysely on mennyt työntekijöille vastattavaksi sähköpostiin lähetetyn linkin välityksellä. Mukulax Hirvensalon johtaja on välittänyt linkin työntekijöille, emme me itse.

Tehdessämme kehittämistyötä olemme noudattaneet ammattieettisiä arvoja ja ohjeita, joihin kuuluvat esimerkiksi ihmisarvo, itsemääräämisoikeus ja oikeudenmukaisuus (Talentia 2017, 7). Olemme raportoineet kaikista kyselyn vastauksista rehellisesti, vääristelemättä vastauksia. Kumpaakaan kyselyymme ei ollut pakko vastata, jos työntekijä ei niin halunnut. Myöskään kaikkiin kysymyksiin ei ollut pakollista vastata. Tällöin vastaajan valinnanvapaus toteutui ja olemme noudattaneet ammattieettisiä arvoja ja ohjeita, joihin kuuluvat esimerkiksi ihmisarvo, itsemääräämisoikeus ja oikeudenmukaisuus (Talentia 2017, 7). Olemme raportoineet kaikista kyselyn vastauksista rehellisesti, vääristelemättä vastauksia. Kumpaakaan kyselyymme ei ollut pakko vastata, jos työntekijä ei niin halunnut. Myöskään kaikkiin kysymyksiin ei ollut pakollista vastata. Tällöin vastaajan valinnanvapaus pääsi toteutumaan kyselyä tehtäessä. Kyselyiden lopussa oli myös osio, jossa sana oli vapaa ja vastaaja sai kirjoittaa, mitä hän halusi vielä tuoda esille kyselyn tiimoilta. Suurin osa kysymyksistä oli avoimia kysymyksiä, jotta vastaaja pääsi perustelemaan kantansa.

Kehittämistyön eettisyys näkyi myös havainnointitilanteessa päiväkodissa. Havainnointiin osallistuneet lapset olivat meille ennestään tuntemattomia ja emme tienneet heidän nimiään. Tiedossa oli vain ryhmän ikähaarukka, joka oli 3-5 ikävuotta. Havainnoinnin aikana me molemmat teimme muistiinpanot tilanteesta ja vertasimme niitä myöhemmin. Vahvuutena oli, että toinen oli huomannut jonkun eri tilanteen, kuin itse ja tätä kautta

saimme havainnoinnista paremman hyödyn. Onnistuimme pitäytymään havainnoitsijan roolissa, emmekä lähteneet kommentoimaan mitään tai ottamaan itse lapsiin kontaktia. Myös tässä korostuu ammatillinen kasvumme, koska olemme ottaneet eettisyyden ja luotettavuuden laajasti huomioon koko kehittämistyön prosessin aikana.

Kehittämistyön luotettavuuteen vaikutti myös lähdekirjallisuus, jota käytimme. Käytimme ammattikirjallisuutta mahdollisimman laajasti. Pyrimme löytämään myös mahdollisimman uutta teorian tietoa, koska lapsen kehitykseen vaikuttavista tutkimustuloksista tuetaan jatkuvasti uutta tietoa. Löysimme lähdeaineistoa niin suomalaisista teoksista kuin englanninkielisistäkin. Nivoimme yhteen teoriaosuuden aiheet: varhaislapsuuden fyysinen -, psyykinen ja sosiaalinen kehitys sekä itsesäätelytaidot ja niihin vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät. Lapsen kokonaisvaltainen kehitys on tärkeässä yhteydessä itsesäätelytaitoihin. Pyrimme tekemään teoriaosuuksista toisiaan täydentäviä ja tuomaan esille laajasti itsesäätelyyn vaikuttavia tekijöitä lapsen kehityksessä.

Ammatillisen kasvun kannalta ammattitaitomme on kasvanut myös kehittämistyön teko-prosessin aikana. Olemme tutustuneet erilaisiin teoreettisiin teoksiin esimerkiksi itsesäätelytaidoista, tunteista ja tunnetaidoista, lapsen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kehityksestä sekä kehittämistyöstä. Oma tietoisuutemme itsesäätelytaitojen tukemisen tärkeydestä on kasvanut merkittävän paljon ja olemme saaneet tärkeää teoreettista tietoa lapsen kasvun tukemiseen. Psyykkisessä kehityksessä todella tärkeänä osana on turvalliset vuorovaikutussuhteet ja prosessin aikana olemme käyneet todella paljon reflektioivia keskusteluita omista kokemuksistamme. Olemme käyneet todella hedelmällisiä ammatillisia keskusteluita ja oppineet valtavasti toisiltamme tehdessämme tätä kehittämistyötä.

Uudessa valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2018 painotetaan lapsen henkilökohtaista varhaiskasvatussuunnitelmaa luotaessa asetettavan tavoitteet pedagogiselle toiminnalle. (Opetushallitus 2018) Tavoitteet asetetaan koskemaan pedagogista toimintaa, jossa kasvattajien pedagogisella toiminnan ja suunnittelun avulla lapsi voi kehittyä esimerkiksi itsesäätelytaidoissa. Tämän kehittämistyön aikana omat ammatilliset taitomme ovat karttuneet huomattavasti itsesäätelytaitojen tarkastelun osalta ja tulevaisuudessa työelämässä olemme varmasti aiempia herkempiä huomamaan lapsen tuen tarpeen itsesäätelytaitojen saralla ja osaamme reflektoida omaa toimintaamme varmasti paremmin ja tukea lasta eri tavalla kuin aiemmin. Tämän kaltaisen kehityksen kautta meidän on jatkossa helpompaa kiinnittää huomiota pedagogisessa toiminnassa itsesäätelytaitoihin. Teoriatietomme on kasvanut huomattavasti prosessin

aikana ja olemme oppineet varmasti etsimään tietoa paremmin sekä tuomaan teoriatietoa paremmin käytännön läheisemmäksi kuin aiemmin ja vertailemaan enemmän teoriatiedon ja käytännön kohtaamista.

## LÄHTEET

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS- kustannus.

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

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

Beilin, H. 2017. Piaget's Theory. Teoksessa Vasta, R. (toim.) Six Theories of Child Development. UNIPress. 120.

Blomqvist, K.; Borschagovski, A.; Hongisto-Peltomaa, S. & Peltomaa, H. 2018. Lukion psykologian kertauskirja. Opintoverkko Oy.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.

Eklund, K. & Heinonen, J. 2011. Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi- itsesäätelyn kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Hall, N. & Goetz. 2013. Emotion, motivation and self -regulation: a handbook for teachers. UK: Emerald publishing limited.

Huttu, T. & Heikkinen K. 2017. Pää edellä: näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: WSOY.

Innokylä 2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Viitattu 29.12.2019. <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Karrasch, M.; Lindblom-Ylänne, S.; Niemelä, R.; Päivänsalo, T. & Tynjälä, P. PS Lukion psykologia 2. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Keltikangas- Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Ensimmäinen painos 1994. Helsinki: WSOY.

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

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet- Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS- kustannus.

Köngäs, M. 2019. Tunnesäätely varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS- kustannus.

Lastentalo Mukulax. 2019. Mukulax Hirvensalo. Viitattu 31.12.2019. <https://www.mukulax.fi/hirvensalo/>

Lastentalo Mukulax. 2019. Arvot. Viitattu 31.12.2019. <https://www.mukulax.fi/arvot/>

Laakso, M-L. 2011. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. Taaperosta taitavaksi toimijaksi- itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell oy.

Leskisenoja, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa – Toteuta käytännössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mitchell, D. 2014. What Really Works in Special and Inclusive Education. Using Evidence- Based Teaching Strategies. Roadledge.

Nurmi, J.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ojanen, T.; Ritmala, M.; Sivén, T.; Vihunen, R. & Vilén, M. 2013. Lapsen aika. Helsinki: SanomaPro.

Otala, L. 2000. Oppimisen etu: kilpailukykyä muutoksessa. Porvoo: WSOY.

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

Puura, K. 2019. Näin kasvatat lapsestasi mukavan aikuisen. Helsinki: WSOY.

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

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.12.2019. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 13.12.2019. Saatavilla sähköisesti osoitteesta: <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Tahkokallio, K. 2018. Uskalla olla lapsellesi aikuinen – Kuinka kasvatat lapsistasi onnellisia ja tasapainoisia. Minerva Kustannus Oy.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisssessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere University Press: Tampere.

Vilén, M.; Vihunen, R.; Vartiainen, J.; Sivén, T.; Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2013. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: SanomaPro.

Vilka H. 2005, Tutki ja kehitä, Kustannusosakeyhtiö Tammi, Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu.

Vygotski, L.S. 1982. Ajattelu ja kieli. Espoo: Weilin + Göös.

Yleissopimus lasten oikeuksista. Yhdistyneet Kansakunnat 2006. Yleiskommentti nro 7 (2005). Annettu 20.09.2006. Saatavilla sähköisesti osoitteesta: [http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2015/03/CRC\\_C\\_GC\\_2006\\_7.pdf](http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2015/03/CRC_C_GC_2006_7.pdf)

## Liitteet

### Kysely itsesäätelytaidoista varhaiskasvattajille.

Hei! Olemme Jenni Saaristo ja Maria Malmnäs. Teemme opinnäytetyömme lapsen itsesäätelytaitojen tukemisesta. Opinnäytetyössämme kokoamme oppaan lapsen itsesäätelytaidoista, joka tulee teille käyttöön. Opas sisältää teoriaa ja käytännön menetelmiä itsesäätelytaitojen tukemiseksi. Päätimme teettää sovitusti aiheeseen liittyvän kyselyn teille. Itsesäätelytaidot määritellään kyvyksi säädellä tunteitaan, käyttäytymistään ja kognitiivista toimintaansa. Itsesäätelyn käsite pitää myös sisällään kyvyn noudattaa yhteisiä sääntöjä ja ilmaista tunteitaan sosiaalisesti suotavalla tavalla. Ympäristön tuki ja palaute vaikuttavat siihen, miten lapsi oppii säätelemään tunteitaan ja käyttäytymistään (Siiskonen ym. 2014,265, 268). Kasvattajilla on siis suuri vaikutus lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemiseen.

**1. Oletko huomannut ryhmässäsi jollakin lapsella vaikeutta itsesäätelytaidoissa? Millaisia, kerro esimerkkejä.**


**2. Minkälaisissa tilanteissa itsesäätelytaitojen pulmat tulevat esille? Ja vaikeuttaako se ryhmän toimintaa?**


**3. Minkälaisia menetelmiä olette käyttäneet itsesäätelytaitojen tukemisessa?**


**4. Miten otatte huomioon ympäristön, kun suunnittelette toimintaa itsesäätelytojen tueksi?**


**5. Mitä kaipaat oppaalta? Kaipaatko teoretietoa? Haluatko, että oppaassa on käytännön vinkkejä ja toimintaohjeita?**


**6. Minkälaiseen muotoon haluaisit oppaan? Esim. sähköisen tiedoston, jonka voit tulostaa itsellesi, valmiiksi tehdyn vihkosen vai jotain muuta?**


**7. Koetteko, että jo saatavillanne ollut materiaali, on ollut teille hyödyksi? Kaipaisitteko jotakin tietynlaista materiaalia lisää?**


**8. Onko lähihoitajaopiskelijoiden toteuttamasta projektista ollut apua teidän ryhmän arjessa?**

**Voisiko sitä hyödyntää oppaassamme?**


**9. Kerro lisää?**




## Arviointikysely

### Itsesäätelyoppaan arviointi.

1. Oletko tutustunut oppaaseen lapsen itsesäätelytaidoista?

- Kyllä
- En vielä
- Osittain

2. Oliko oppaan sisältö toiveidenne mukainen?


3. Mitä pidit oppaasta ja opitko siitä jotain uutta? Millaisia ajatuksia opas herätti sinussa?


4. Jäitkö kaipaamaan jotakin?



**5. Aiotko hyödyntää opasta työssäsi?  
Muuta lisättävää oppaaseen liittyen?**




JENNI SAARISTO JA MARIA  
MALMNÄS

**OPAS  
LAPSEN  
ITSESÄÄTELYTAITOJEN  
TUKEMISEEN  
VARHAISKASVATUKSESSA**

OPINNÄYTETYÖ 2019  
TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
MUKULAX HIRVENSALO

## SISÄLLYS

**JOHDANTO .....VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**

**ITSESÄÄTELYTAIDOT.....VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**

**AIKUISEN ROOLI JA TUKI LAPSEN ITSESÄÄTELYN TUKEMISESSA VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**

**PÄIVÄKODIN JA KODIN VÄLINEN YHTEISTYÖ ITSESÄÄTELYN TUKEMISESSA..... VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**

**LEIKIN MAHDOLLISUUDET JA HAASTEET LAPSILLA, JOILLA ON ITSESÄÄTELYN VAIKEUKSIA VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**

**MENETELMIÄ ITSESÄÄTELYTAITOJEN KEHITTÄMISEEN JA TUKEMISEEN ..... VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**

**Tunteet ..... Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

**Tunnekortit..... Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

**Selkeät kasvokuvat tunteista ..... Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

**Ihmiskeho..... Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

**Tunnetaulukot ja -kiekot..... Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

**Kirjallisuutta aiheesta ..... Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

**LeikkiVirhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

**Hyödyllistä kirjallisuutta tai materiaalia leikistä kasvattajille . Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

**Siirtymätilanteet ..... Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

**Rauhoittuminen..... Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

**Mindfulness..... Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

**Materiaalia kasvattajalle aiheesta ..... Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

**LÄHTEET .....VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**



## JOHDANTO

Tämä opas on osana sosionomiopintojemme opinnäytetyötä ja tehty tilaustyönä Mukulax Hirvensalolle. Varsinaisessa kehittämistyössä käsittelemme laajemmin teorian kautta lapsen kehitystä ja itsesäätelytaitoja. Tähän oppaaseen lapsen itsesäätelytaidoista olemme koonneet tiivistetyä teorian tietoa itsesäätelytaidoista. Pohdimme kasvattajan roolia lapsen itsesäätelytaitojen kehityksessä ja sen tukemisen kannalta sekä esitämme vaihtoehtoisia menetelmiä, joita varhaiskasvattajat voivat kokeilla ryhmänsä arjessa. Opas sisältää menetelmissä pohdintaa tunteista, leikistä, siirtymätilanteista ja rauhoittumisesta. Jokaiseen aihealueen loppuun on koottu kirjallisuutta aiheesta kasvattajien työn tueksi.

Opasta on lähdetty kehittämään Mukulax Hirvensalon kasvattajien tarpeesta, Webropol-kyselyn ja havainnoinnin avulla. Menetelmiin on koottu ideoita kasvattajille heille tehdyssä kyselyssä mainitsemissa kasvatustilanteiden tueksi. Menetelmiä ei ole testattu käytännössä opinnäytetyöprosessin aikana, emmekä ole itse varsinaisesti kehittäneet niitä vaan poimineet sopivia keinoja tarpeiden kannalta netistä, omien kokemusten ja kentällä nähtyjen tapojen kautta. Menetelmät ovat alustavia ideoita, joita varhaiskasvattajat voivat muokata oman tarpeensa mukaiseksi ja teemoittaa ryhmälleen sopivalla tavalla.

## ITSESÄÄTELYTAIDOT

Itsesäätely on lapsen kykyä toimia ja työskennellä tavoitteellisesti, sekä ponnistella omien tavoitteidensa eteen. Itsesäätelyllä tarkoitetaan myös lapsen kykyä hallita ja estää ensisijaisia mielitekoja. Itsesäätelyyn kuuluu myös suunnitteleminen ja ohjeiden noudattaminen. Itsesäätelyyn vaikuttaa vahvasti myös lapsen ja aikuisen välinen kiintymyssuhde. Kun kiintymyssuhde on turvallisesti kehittynyt, niin se luo pohjaa hyvälle itsesäätelytaidoille. (Aro, Laakso, Närhi 2007). Itsesäätely tekee mahdolliseksi sen, että ei hermostu pienistä asioista, osaa keskittyä haluamaansa asiaan tai tekemiseen, pystyy pitämään kiinni suunnitelmastaan ja muiden kanssa tehdyistä sopimuksista, pystyy myös vastustamaan mielitekoja sekä selviytyy vaikeista tunteista (Erityisvoimia 2019). Itsesäätelyyn vaikuttaa oleellisesti myös inhibitiokyky. Sillä tarkoitetaan ihmisen kykyä estää toimintayllykkeitä. Eli ihminen pystyy säätelemään omaa käyttäytymistään kunkin tilanteen vaatimalla tavalla. Lapsilta tämä kyky kuitenkin puuttuu, joten he tarvitsevat siinä aikuisen tukea. (Aro 2011, 106.)

Jos lapsella sen sijaan on itsesäätelyssä puutteita, niin lapsi ei pysty työskentelemään itsenäisesti ilman aikuisen apua. Itsesäätelyn pulmiin liittyy usein myös lapsen haastava käyttäytymisen esimerkiksi sääntöjen toistuva rikkominen, riippuvuus aikuisen läsnäolosta sekä kielteinen vuorovaikutus muiden kanssa. Yleensä myös kielelliset häiriöt saattavat olla yhteydessä heikkoihin itsesäätelytaitoihin, koska silloin lapsi ei ymmärrä hänelle annettuja ohjeita. Tällaisissa tapauksissa lapsi tarvitsee enemmän kielellistä ja konkreettista ohjausta ja tukea. Selkeät ohjeet ovat tärkeitä. Visuaalisuus auttaa myös eli se, että toiminnot löytyvät päiväkodista kuvitetuna. On myös tärkeää muistaa, että aikuisen ja lapsen välisellä vuorovaikutuksella sekä päiväkodissa, että kotona, on vaikutusta lapsen itsesäätelyn kehitykselle. (Aro, Laakso, Närhi 2007.)

Itsesäätelytaidot ovat tärkeitä, koska ne ovat yhteydessä esimerkiksi koulumenestykseen, myönteisiin ihmissuhteisiin, tunnetaitoihin, hyvään sopeutumiseen ja ylipäätään elämässä menestymiseen. Itsesäätelytaitoihin ja niiden kehittymiseen vaikuttaa esimerkiksi synnynnäinen temperamentti geeniperimän kautta ja ympäristön vuorovaikutus. Nämä muokkaavat ja kehittävät itsesäätelytaitoja. (Duodecim 2019.) Itsesäätelyyn vaikuttaa esimerkiksi taidot ja voimavarat. Myös tunnetaitojen hallinta on vahvasti yhteydessä itsesäätelytaitoihin. Itsesäätelytaitojen kehittymisessä ja niiden tukemisessa tarvitaan sinnikkyyttä sekä lapselta että kasvattajalta. Pitää myös muistaa, että myös hetkittäiset epäonnistumiset kuuluvat asiaan, mutta niitä ei kannata jäädä vatvomaan. (Erityisvoimia 2019.) Itsesäätelytaidot ovat tärkeitä, koska se on yhteydessä oppimiseen, ihmissuhteiden luomiseen, itsetuntemukseen, sopeutumiseen ja turvalliseen kiintymiseen. (Positiivinen kasvatus 2019).

Jos itsesäätelytaitojen kehitys on poikkeavaa, niin yleensä silloin on kyse joko alisäätelystä tai ylisäätelystä. Itsesäätelyn alisäätelyllä tarkoitetaan esimerkiksi aggressiivista käytöstä, käytösongelmia, uhmakkuutta muita kohtaan ja impulsiivista käyttäytymistä. Ylisäätelyllä sen sijaan tarkoitetaan pelokkuutta, arkuutta tai estyneisyyttä. (Aro 2011, 106.) Nämä asiat on hyvä tiedostaa, jos jonkun lapsen itsesäätelyn kehityksessä ilmenee kyseisiä merkkejä. Tuen suunnittelussa itsesäätelyn pulmissa on tärkeää ottaa huomioon juuri nämä päivittäin lapsen kohtaamat haasteet. (Aro, 2011, 110.)

Myös tunnetaidot ovat vahvasti yhteydessä itsesäätelytaitojen kehittymiseen. Lapset, joilla on hyvät tunnetaidot osaavat nimetä omia, mutta myös toisten ihmisten tunteita. Heillä on myös empatiankykyä eli he pystyvät asettumaan toisen asemaan. Tunnekokemuksiin kuuluu eri

tasoja. Subjektiiivinen tunnekokemus tarkoittaa jotakin perustunteista esimerkiksi viha tai ilo. Niihin voi liittyä fysiologisia tunnekokemuksia, eli tunne tuntuu kehossa esimerkiksi kuumana, kylmänä, tai kihelmöintinä. Näiden lisäksi tunnekokemuksiin voi liittyä erilaisia toimintavalmiuksia, kuten kehon valmistaminen pakenemaan pelottavassa tilanteessa. Tunteille on olemassa myös neurokemiallinen vastaavuus, jotka kertovat esimerkiksi jonkun kokemuksen kuormittavuudesta. Kasvattajan tulisi kyetä auttamaan lasta virittäytymään juuri sillä hetkellä läsnäoleviin ydintunteisiin. Niiden kautta kasvattaja pystyy havaitsemaan lapsen sillä hetkellä tarvitsemat sisäiset perustarpeet. Lapsen ikä ja persoonallisuus ovat yhteydessä siihen, miten hyvin hän pystyy säätelemään tunteitaan. Nämä asiat on hyvä ottaa huomioon, kun aikuinen tukee lasta tunnesäätelyssä. (Kanninen & Sigfrids, 2012, 75-81.)



## AIKUISEN ROOLI JA TUKI LAPSEN ITSESÄÄTELYN TUKEMISESSA

Lapsi mallintaa aikuisen esimerkkiä, joten aikuisen on hyvä tarkastella myös omia itsesäätelytaitojaan. Ennen kaikkea johdonmukaisuus on tärkeää. Pulmatilanteisiin on hyvä tarttua tarpeeksi ajoissa, eikä vasta sitten kun tunteet kuohuvat. Aikuinen pystyy auttamaan lasta itsesäätelyssä auttamalla häntä nimeämään tunteita. Tärkeää on lapsen tunteiden sanoittaminen, jolloin lapselle tehdään tutuksi mikä, tunnetila milloinkin on esillä, empatia ja ymmärrys lasta kohtaan, kannustaminen ja onnistumisten huomiointia sekä apu lapsen tunteiden säätelyssä. (Erityisvoimia 2019.)

Aikuisen rooli on tukea ja kannustaa lasta. Hyvä keino itsesäätelyn tueksi on esimerkiksi asenne. On hyvä pystyä tukemaan lapsen omaa suhteutumista itseensä positiiviseen suuntaan. Lapselle tulisi muistuttaa, että itsesäätely on taito, jonka kaikki voivat oppia. Se vaatii vain aikaa ja sinnikkyyttä. Kun korostaa lapselle sinnikkyyttä ja sitä, että jokainen uusi taito vaatii paljon harjoitusta, niin lapsi voi alkaa ymmärtää paremmin itsesäätelyprosessia. Aikuisen on myös hyvä ymmärtää, että lapsen itsesäätely muuttuu ja kehittyy eritavoin eri ikäkausina. Joskus saattaa tulla myös takapakkia, mutta silloin on tärkeää mennä eteenpäin ja keskittyä juuri sillä hetkellä olevaan tilanteeseen, ja jatkaa itsesäätelytaitojen harjoittelua. (Positiivinen kasvatustutkimus 2019.)

Tärkeää on suunnitella toimintaa ja ohjaustilanteita etukäteen. On myös hyvä kiinnittää huomiota siihen, että lapsille, joille itsesäätelyssä on haasteita, on erityisen tärkeää aikuisen lämmintä suhtautuminen ja tukena oleminen (Eklund & Heinonen, 2011, 216). Aikuisten on hyvä sopia keskenään pelisäännöistä, tavoitteista, toiminnan sisällöistä ja keinoista tavoitteiden saavuttamiseksi. On merkittävää käydä keskustelua siitä, mikä on aikuisten ja lasten asema lapsiryhmässä, myös vuorovaikutuksen laatuun on hyvä kiinnittää huomiota (Eklund & Heinonen 2011, 216).

### Käytännön vinkkejä:

- Tärkeää on selkeä päivärytmi ja toimintamallit, jotta lapsi saa säännöllisyyttä itsesäätelyn tueksi. Myös henkilökunnalla on hyvä olla selvillä selkeät toimintamallit eritilanteisiin, jotta kaikilla on yhteinen linja.
- Anna selkeitä ohjeita: koita välttää ”ei” ja ”älä”- ilmaisuja. Esimerkiksi vertaa älä juokse ja kävele. **Tärkeää on keskittyä antamaan toimintaohjeita kieltämisen sijaan.**
- Selkeät säännöt helpottavat lasta hahmottamaan, säännöistä tulee myös pitää kiinni. Tärkeää varmistaa, että lapsi on varmasti kuunnellut ja ymmärtänyt sääntöjen sisällön. Lasta voi myös pyytää kertomaan toiminnan vaiheet ja katsoa silmiin. Toistuvuus auttaa oppimaan säännöt.
- Välitön palaute toiminnasta auttaa lasta hahmottamaan toimintaansa ja tukee lapsen itsesäätelyä. Muista myös myönteinen palaute ja kehu!
- On oleellista opettaa lapsille myös tarpeiden tyydytyksen odottamista. Turvallisessa aikuiskontaktissa on hyvä opettaa lapselle myös turhautumista ja oman vuoron odottamista. Näin lapsi oppii pysähtymään ja ajattelemaan ensin.
- Toiminnan sanoittaminen kielen avulla. Se auttaa lasta vuorovaikutuksen ja tunnesäätelyn kanssa. Avuksi voi ottaa myös kuvia ja viittomia.
- Tarjoa lapselle onnistumisen kokemuksia, mutta myös vastuuta ja haasteita.

- Sen lisäksi, että aikuinen kannustaa lasta on tarvittavaa opettaa myös lapselle kannustamaan itseänsä.
- Aikuinen voi hyödyntää yhteisleikkejä itsesäätelytaitojen kehittymisessä, koska monet yhteisleikit harjoittavat nimenomaan oman toiminnan säätelyä. (Aro 2014 ,279-282.)
- Lapselle on myös tärkeää opettaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Välillä tulee negatiivisia tunteita ja välillä positiivisia tunteita ja se on normaalia. Tunteet kestävät hetken ja sitten taas vaihtuvat uusiin.
- Muista, että aikuisena annat oman esimerkin lapselle tunteiden säätelystä. Lapsi katsoo aikuisilta ja mallintaa. Rauhallinen ja jämäkkä aikuinen auttaa lasta itsesäätelyssä. On myös hyvä tunnistaa lapsen vahvuudet ja hyödyntää niitä.

### **Päiväkodin ja kodin välinen yhteistyö itsesäätelyn tukemisessa**

Tärkeää on pitää mielessä myös kodin ja päiväkodin välinen yhteistyö lapsen itsesäätelyn kehityksen kannalta. Auktoritatiivinen kasvatustyyli on kaikista tehokkain. Siihen kuuluu jämäkästi ohjaaminen, mutta kuitenkin hyväksyvästi. Kyseinen kasvatustyyli on tehokkain tunteidensäätelyn kehityksen kannalta. Siihen kuuluu myös johdonmukaisuus, lämpö, hyväksyntä ja toiminnan perustelu. (Kokkonen 2010, 79.) On myös todettu, että sosiaaliset taidot ovat riippuvaisia tunteidensäätelytaidoista. Lapset, jotka pystyvät säätelämään onnistuneesti omia tunteitaan, ovat kyvykkäitä muodostamaan ja myös säilyttämään kaverisuhteita. (Kokkonen 2010, 43.)

Yhteistyön toimivuuden kannalta on tärkeää luoda vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan välille mahdollisimman luottamuksellinen kasvatusyhteistyö. Lapsi ja hänen hyvinvointinsa on laitettava yhteistyön keskiöön. Vanhemmat ja ammattilaiset pohtivat yhdessä sitä, mikä vaikuttaa lapseen ja lapsiryhmään. Näitä asioita on hyvä miettiä myös vuorovaikutuksen ja ryhmän toiminnan kannalta. Vanhempien osallisuuden tukeminen on erityisen tärkeää. Sekä päiväkotit että vanhemmat sitoutuvat toimintatapoihin, jotka konkreettisesti auttavat lasta. Yhteinen linja on avainasemassa itsesäätelyn tukemisessa. (Rautamies, Laakso & Poikonen 2011, 198.)

## LEIKIN MAHDOLLISUUDET JA HAASTEET LAPSILLA, JOILLA ON ITSESÄÄTELYN VAIKEUKSIA

Lapset, joilla on haasteita itsesäätelyssä pyrkivät yleensä hallitsemaan ja johtamaan leikissä. Tällaisille lapsille voi olla vaikeaa esimerkiksi pystyä neuvottelemaan tai noudattamaan yhdessä sovittuja leikin sääntöjä. Yleensä heille on myös hankalaa ymmärtää toisten tunteita. Aikuisen tuella on suuri merkitys, jotta myös itsesäätelynpulmia omaavat lapset saavat onnistumisen kokemuksia leikissä. (Lehtinen, Turja & Laakso 2011, 236.) Itsesäätelytaitojen tukemisen kannalta voi olla parempi, että lapsi, jolla on itsesäätelyn pulmia, leikkii pareittain eikä ryhmässä. Myös aikuisen läsnäolo on hyödyksi leikkitalanteessa. Aikuinen pystyy myös saattamaan leikkikavereita yhteen ja antamaan lapsille kokemuksia erilaisista leikkikavereista, jolloin vuorovaikutus ja leikkitaidot kehittyvät. (Lehtinen, Turja & Laakso 2011, 238.) Yhteisleikkien onnistuminen edellyttää, että lapsi ymmärtää vuorottelun. Vuorotteluun liittyy oman vuoron odottamista sekä antamista ja ottamista. Vuorottelun ymmärtäminen edellyttää omien impulssien säätelykykyä. Leikissä lapsi oppii myös joustavuutta sekä vastavuoroisuutta. Nämä kaikki kehittävät ja tukevat itsesäätelytaitoja.

Itsesäätelyssä tukea tarvitsevat lapset kokevat usein epäonnistumisia osallistuessaan yhteistoi-  
mintaan. Epäonnistumisen kokemukset heikentävät lapsen uskoa itseensä ja omiin taitoihinsa. Heillä saattaa olla myös ulkopuolisuuden tunteita, tämä johtaa usein siihen, että lapsi joko eristäytyy itse tai tulee eristetyksi vertaisryhmästään. Jotta lapsi saisi kokemuksen siitä, että hän kuuluu ryhmään, niin hän alkaa hakea huomiota muilla tavoilla. Usein tämä voi ilmentyä esimerkiksi kiusaamisena, vitsailuna tai pelleilynä. Oppimisympäristö vaikuttaa todella paljon lapsen leikkitaitojen kehittymiseen. Oppimisympäristössä tulisi ottaa huomioon fyysinen, psyykinen, sosiaalinen, kognitiivinen ja emotionaalinen ympäristö. Aikuisella onkin todella tärkeä rooli näiden asioiden tukemisessa. Aikuisen on tärkeää pystyä tukemaan leikkitaitoja, koska ne rakentavat vertaisryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Lehtinen, Turja & Laakso 2011, 247.)

## MENETELMIÄ ITSESÄÄTELYTAITOJEN KEHITTÄMISEEN JA TUKEMISEEN

### Tunteet

Varhaiskasvatusta määrittävissä aineistoissa, YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 1989 ja varhaiskasvatustilasto sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, tuodaan esille eri kohdissa lapsen tunteet, tunnetaidot ja lapsen oikeus oppia uutta ja saada tukea uuden opettelussa. Tunteiden tunnistaminen liittyy hyvin oleellisesti itsesäätelytaitoihin. Lapsen on helpompi tiedostaa omat tunteensa, kun tunteet on nimetty, niistä on puhuttu ja niiden kanssa selviytymiseen on mietitty yhdessä ratkaisuja ja toimintamalleja. Nykyään moni lapsi tunnistaa tunteista ilon ja surun sekä vihan mutta ei välttämättä hahmota, miten itse purkaa esimerkiksi näitä tunteita. Lapsi opettelee vasta tunteiden ilmaisua ja hallintaa, tarvitsee aikuisen peilikseen käsittelemään tunteita ja opettamaan selviytymismalleja arjen ongelmatilanteisiin. Tunteiden nimeäminen ja niistä puhuminen tuo tunteet osaksi lapsen arkea ja auttaa lasta hahmottamaan, että kaikenlaisia tunteita on sallittua näyttää ja niiden ilmaisemiseen voidaan löytää yhdessä tapoja.

### Tunnekortit

Tunnekortit löytyvät lähes jokaisesta päiväkodista nykyään ja ne ovat myös helppo askarrella itse. Itse tehtäessä niistä saa tehtyä oman ryhmän tarpeita ja kiinnostuksen kohteita vastaavia, joka auttaa lapsia kiinnostumaan aiheesta. Tunnekortteja voi ladata ja tulostaa myös ilmaiseksi netistä. Tunnekorteilla voidaan avata keskustelua aiheesta, niitä voidaan käyttää apuna sadutuksessa tai niiden kanssa voidaan leikkiä ja pelailla. Tunnekortteja voi käyttää myös toiminnallisissa hetkissä esimerkiksi laittamalla kortteja haluamalleen alueelle eroteltuna, kasvattaja kertoo kuvitteellisia tilanteita ja lapset saavat siirtyä alueella aina sitä tunnetta kuvaavalle kortille, jota he ajattelevat tuntevansa kuvittelussa tilanteessa. Harjoituksessa käytetyt esimerkkilauseet voivat olla tyyliltään: ”Tunnen oloni tällaiseksi, kun minua ei oteta leikkiin mukaan.” ”Minusta tuntuu tältä, kun joudun keskeyttämään jonkin oikein mieluisan tekemisen.” ”Minusta tuntuu tältä, kun joku sanoo minua kivaksi.” ”Tunnen oloni tällaiseksi, kun minulla on ikävä äitiä tai isää.” ”Minusta tuntuu tältä, kun joku haluaa minua.” Tunteisiin voidaan myös tutustua erilaisien pelien kautta. Netistä löytyy ladattavia pelilautoja. Pelien kautta voidaan käsitellä tunnetta samalla tavalla kuin korttien kautta. Missä tilanteessa tunnet tunnetta, miten toimit, missä tuntuu ja niin edespäin. Tunnekortteja voidaan hyödyntää arjen hippapeleissä. Niistä voidaan ottaa ideoita hippojen liikkumistapoihin ja väreihin esimerkiksi. Tunnekorttien tullessa tutuksi ne voidaan ottaa mukaan ristiriitatilanteisiin, lapsi voi valita niistä tunnettaan kuvaavan kortin ja yhdessä voidaan muistella, minkälaisia ratkaisuja tunteen kanssa selviämiseen oli.

## Selkeät kasvokuvat tunteista

Monissa tunnekorteissa esiintyy eläimet ja aikuisen mielestä tunteet on helppo havaita kortista mutta jotkut lapset eivät välttämättä kykene hahmottamaan tunnetta esimerkiksi suden kasvosta. Tunteita käsiteltäessä voisi olla hyvä kiinnittää esimerkiksi seinälle selkeät kasvokuvat, joista lapsen oli helpompi tunnistaa tunne ja hahmottaa, miltä ihminen näyttää, kun on tietyn tunteen vallassa. Samalla ryhmässä voidaan tehdä tunteiden sanoitusta ja kasvokuvien yhteyteen voidaan kerätä lasten mietteitä tunteista. Lasten kanssa voidaan käsitellä, että millaisissa tilanteissa lapsi tuntee tiettyjä tunteita, miltä tunteet tuntuvat ja miten lapsi näyttää niitä itse.

## Ihmiskeho

Jostakin lapsesta voidaan piirtää isolle paperille kehon ääriviivat ja ryhmässä voidaan miettiä missä kehonosissa tunteet tuntuvat. Kiukku voi tuntua päässä, ilo sormenpäissä tai varpaissa, jännitys tai suru vatsassa ja niin edespäin. Kasvattajat voivat kirjoittaa kehon ympärille tai rajojen sisälle lasten nimeämiin kohtiin näitä mainittuja juttuja tai koota lasten mietteet eri värisille papereille ja lapset saavat itse kiinnittää kehoon tunteita symboloivia hymy-, suru- ja viha-naamoja. Iloa voi symboloida keltainen hymynaama ja surua vastaavasti sininen surunaama, kiukku punainen vihainen naama. Ilosta kummunneet lasten mietteet voidaan kirjoittaa keltaiselle paperille, surua kuvaavat jutut siniselle ja vihaa koskevat mietteet punaiselle.

## Tunnetaulukot ja -kiekot

Tunteiden tullessa tutuksi, voidaan lapsien kanssa miettiä, toimisiko heidän kohdallaan tunteiden kanssa selviytymisestä esimerkiksi tunnetaulukko tai tunnekiekko, joihin tarttua ongelmatilanteissa. Tunnetaulukkoja voidaan kehittää lapselle henkilökohtaisesti sopivaksi sen mukaan, kun erilaisia keinoja on kokeiltu. Taulukon perusideana on, että se toimii lapsen apuna itsenäisen itsesäätelyn kehittämisessä. Yhdessä taulukossa voi olla tunteita esimerkiksi suru/itku ja viha/suuttumus. Taulukoihin löytyy myös paljon ideoita netistä. Taulukko voi alkaa ”Kun minua itkettää tai suuttuttaa niin...” ja opastaa lasta erilaisten selviytymiskeinojen pariin. Vaihtoehtoina voi olla esimerkiksi kävely huoneen ympäri, pehmoeläimen halaaminen, kirjan pariin rauhoittuminen, aikuisen kanssa juttelu tai rauhoittuminen, itsenäinen rauhoittuminen jonkin määrätyn puuhan kanssa tai rauhoittumiselle määrättyssä paikassa oleilu. Paikalla voidaan tarkoittaa esimerkiksi yhdessä sovittua rentoutumisnurkkaa tai tekemisellä esimerkiksi rauhoittumistilanteita varten koottua pussukkaa, josta löytyy rauhoittumisen tueksi erilaisia esineitä tai tekemistä. Taulukko etenee ylhäältä alaspäin ja siinä voidaan käyttää esimerkiksi papunetin kuvia. Tunnekiekko toimii samalla tavalla ja se voidaan koota lapsen tarpeiden mukaiseksi. Kiekon reunalla voidaan liikuttaa esimerkiksi pyykkipoikaa sen mukaan, kun lapsi etenee eri vaiheissa. Pyykkipojan siirtely voi auttaa lasta hahmottamaan tunteiden käsittelyyn ja itsesäätelyyn

liittyvää prosessia. Positiivinen kasvatus -sivustolta löytyy valmis, printattava pdf-tiedosto tunnetaulukosta. Samalta sivulta löytyy myös lista itsesääteleykeinoista, joita voidaan käyttää apuna miettiessä lapsen kanssa yhdessä tunnetaulukkoa.

Kirjallisuutta aiheesta:

Lapsille:

Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari - Julia Pöyhönen, Livingston Heidi

- Tunnesäätelyn harjoittelusta kertova kirja. Mukana käytännön vinkkejä aikuiselle, harjoitteita lapsille ja ihanasti kuvitettu tarina, joka auttaa lasta hahmottamaan tunnesäätelyn merkitystä.

Fanni ja suuri tunnemöykky - Julia Pöyhönen, Livingston Heidi

- Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelusta kertova kirja. Myös tässä Fannin elämästä kertovassa sadussa on mukana opetuksia ja kirja sisältää myös aikuiselle oman osion.

Molli – Katri Kirkkopelto

- Tunteita on kuvattu hienosti, tarina ystävydestä ja ulkopuolelle jättämisestä.

Tule mukaan, sanoj Leijona – Pia Perkiö, Sanna Pelliccioni

- Loruja tunteista, ystävydestä ja arjen askareista. Lorut voidaan ottaa käyttöön, kun käsitellään teemoittain tunteita.

Kiukkupussit – Sheila Higginson

- Inside Out – elokuvasta tutut tunnehahmot. Kirja kuuluu arjen taidot -sarjaan ja kirjassa käsitellään tunteiden hallintaa tilanteissa, kun kiukku ottaa vallan. Kirjan lopussa on tukikysymyksiä aikuiselle valmiiksi sadun käsittelyyn lapsiryhmän kanssa.

Kiukkupussi Killi – Mike De Seve

- Kirjasarja opettaa lapsia ajattelemaan ennen kuin ryhtyy toimeen.

Kissa Killin kiukkupussi – Tuula Korolainen

- Killi herää tarinassa väärällä jalalla ja saa neuvoksi puhaltaa kiukun pussiin. Lämminhenkinen, humoristinen tarina, jossa jää tilaa tunteille. Puhaltamista tarjotaan kirjan kautta kiukun purkamiseen. Tätä voidaan kokeilla myös lasten kanssa kiukun yllättäessä päiväkodissa sadun jälkeen.

## Ainoa laatuaan – Victoria Saxon

- Disneyn Arjen taitoja – sarjan Frozen tarina Olaf -lumiukosta, missä opetellaan sietämään pettymystä ja erilaisuutta. Kirjassa mukana tukikysymyksiä aikuiselle sadun käsittelyä varten lapsiryhmässä.

## Laria ärsyttää – Melissa Georgiou

- Kertomus virheistä oppimisestä. Kirja toimii apuna tunteista keskustellessa ja kirjan takana on tutkimukseen perustuvia vinkkejä, miten toimia lapsen kanssa. Lari – Lihapulla sarjaan kuuluu myös muita tunteita käsitteleviä kirjoja.

## Lari tuntee itsensä vihaiseksi – Melissa Georgiou

- Tarina siitä, miten vihan tunnetta opitaan hallitsemaan.

## Lina on vihainen – Melissa Georgiou

- Metsäjengin tarina turhautumisesta, missä opitaan, miten vihan tunnetta opitaan hallitsemaan. Jokaisen sarjan kirjan mukana tulee tutkimukseen perustuvia käytännön huomautuksia kyseessä olevasta aiheesta.

## Mimi oppii virheistään – Melissa Georgiou

- Metsäjengin tarina kasvun asenteesta ja kertomus siitä, miten voi oppia virheistä.

## Timo suree ystävää – Melissa Gergiou

- Metsäjengin tarina tunteisiin tutustumisesta. Timo suree ystävän poismuuttoa, pakenee tunteitaan mutta oppii viisaan ystävän avulla kohtaamaan suuren Surun tunteen.

## Jukka Hukka -sarjan kirjat – Avril McDonald

- Kirjasarjaan kuuluu viisi satukirjaa, jotka on suunnattu 4-7-vuotiaille. Sadut auttavat käsittelemään haastavia tunteita lasten kanssa. Kirjoissa käsitellään rauhoittumista, itsetuntoa, ystäväystymistä, ahdistusta, pelkoa ja menetystä. Jokaisessa kirjassa on kootuna tehtäviä ja ideoita satuun liittyvien tunnetaitojen harjoitteluksi lasten kanssa. KT Liisa Ahonen on koontanut tehtävät ja ideat.

## Ympyräiset -kirjasarja – Anne-Maria Kuusela

- Rähä Ravun kiukkupuuska, Kiva Kirahvin kannustus, Sisu Kettu ei anna periksi, Koala Karhu haluaa olla paras, Puspus Pusukala tahtoo leikkiin, Pomppu Bansku ylikerroksilla, Siro Sapon iso moka, Pelokas Pingviini ylittää itsensä sekä Pieni kirja tunteista.
- Ympyräiset -kirjojen sadut on luotu tukemaan lapsen tunnetaitojen harjoittelua.

## Halitaan – Beth Sycamore

- Disneyn arjen taitoja -sarjan Doria etsimässä -tarinassa sadussa seikkailevat olennot oppivat kannustamaan ja tukemaan toisiaan. He opettelevat myötätunnon osoittamista.

Rohkean Rikun hulinaviikko – Carl-Johan Forssén Ehrlin

- Kuvakirja kiperien tilanteiden hallintaan. Riku on muuttanut ja ikävöi vanhan päiväkodin ystäviä, häntä jännittää mennä eskariin ja hän pelkää pimeää. Vanhemmat ja isosisko tarjoavat Rikulle tilanteista selviytymisvinkkejä.

Kyllä me osaamme! - Mirjam Pressler

- Itsetuntoa vahvistavia tarinoita, joissa lasta opetetaan ottamaan vastuuta, ratkaisemaan ongelmia, löytämään uusia ystäviä ja kasvamaan. Lapsille helposti samaistuttavia tilanteita, jotka rohkaisevat heitä yrittämään itse.

Aikuisille:

Tunne- ja turvataitoja lapsille – Kaija Lajunen, Minna Andell, Mirja Ylenius-Lehtonen

- Tunnetaitokortit, tunnetaitotehtäviä mm. kasvojen piirtäminen, tunteiden sijoittaminen kehoon ja ohjeita erilaisiin harjoitteisiin ja toimintaan.

Molli: hyvällä mielellä vai pahalla päällä – Tiina Haapsalo

- Erilaisia tehtäviä yksin tai ryhmässä toteutettaviksi, kehollisia ja kuvallisia tehtäviä, joiden avulla voidaan harjoitella tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Kirjan tehtävät perustuvat Molli kuvakirjaan, jonka on kirjoittanut Katri kirkkopelto.

Tunnemuksu: tunnetaitoja perheille ja kasvattajille – Anne Peltonen, Tarja Kullberg-Piilola

Nean päivä – Hanna Lampi

- Aitoja kasvoja, arjen tilanteita, runoja ja ideoita lasten kanssa tunteiden käsittelyyn.

Tunteiden aakkoset – Mervi Juusola, Jonna Koski

- Tunnetaitojen pohdintatehtäviä.

Kuinka minusta tuli rohkea: opi tunnetaitoja – Mervi Juusola, Anni Nykänen

- Satukirja lasten kanssa tunteiden käsittelyyn.

Kuusi askelta tunnetaitajaksi: emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle - Mirjam Virtanen

- Kasvattajan oman työskentelyn kehittämisen työkalu.



Mitä sä rageet?: lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen – Anne-Mari Jääskinen, Sanna Pelliccioni

- Sisältää teoriaa, harjoituksia ja vinkkejä keskustelun tueksi.

Minä tykkään nyt: ilosta, ujostelusta ja muista tunteista – Eppu Nuotio, Liisa Kallio

- Kirjassa käsitellään kymmentä eri tunnetta, sisältää runoja, ihania kuvia ja mukana myös tehtäviä, joiden kautta tunteita voi käsitellä.

Hyvä minä!: tutkimusretki itsetuntoon – Mervi Juusola

- Esikoulu- ja alakouluikäisille pääasiassa. Kirja sisältää 100 harjoitusta.

Vahvista lasta – Kati Kärkkäinen

Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa: tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat -opetusohjelman avulla: varhaiskasvattajan käsikirja – Jaana Kiviluote

Tunneällyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen: keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa: opas kasvattajille – Linda Lantieri

Kesyttä jännitys: opas kasvattajalle – Reija Suntio

- Harjoituksia jännitykseen ja tunnetaitoihin, pohdintaa aiheesta.

All about feelings – Felicity Brooks

- Englanninkielinen opas tunteiden käsittelyyn.

Kirjat ja kirjojen selosteet on etsitty Vaski kirjastojen sivustolta.

## Leikki

Vanha sanonta kuuluu: ”Leikki on lapsen työtä.” ja niinhän se on vieläkin. Lapsi jäsentää maailmaa leikin kautta ja opettelee leikissä uusia taitoja. Leikkitilanteissa voi ilmetä monenlaisia

vaikeuksia, esimerkiksi ristiriitoja kavereiden kanssa, keskittymisvaikeuksia tai puutteita leikki- taidoissa. Jokaiseen edellä mainittuun seikkaan leikkien lomassa voi kasvattaja vaikuttaa, kun hän tukee lasta oikein. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2018 tuodaan myös esille leikin havainnoinnin tärkeys, jotta kasvattajat voivat ymmärtää lasten ajattelua, kiinnostuksen kohteita ja tunteita. Aluksi yhden kasvattajan olisi hyvä havainnoida lasten leikkejä ja havain- toja voidaan purkaa esimerkiksi yhdessä kasvattajatiimin kanssa. Havaintojen pohjalta voidaan lähteä tukemaan lasten leikkitaitoja ja saada näin ollen lasten leikkeihin syvyyttä sekä lisää pi- tuutta oikeiden keinojen kautta. Esimerkiksi Pirjo-Leena Koivusen ja Taisto Lehtisen kirja Kasvu kiikarissa – Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille, tarjoaa hyvää tietoa havainnoinnista ja kirjan lopusta löytyy liitteenä havainnointilomakkeiden malleja, joita tiimi voi käyttää oman lo- makkeensa luomisen pohjana. Lomakkeissa on myös valmiita esimerkkejä siitä, miten lomak- keisiin voi havainnot kirjata.

Havainnoinnin, arvioinnin ja yhteisen toiminnan suunnittelun kautta kasvattajat voivat lähteä kehittämään omaa toimintaansa leikin tukemisessa, miettiä ristiriitatilanteiden ennaltaeh- käisyyn keinoja ja arvioida ryhmänsä leikkiympäristöä ja lasten leikkitaitoja. Leikkitaidot kehit- tyvät lapsen ikätason mukaan ja leikkejä havainnoidessa kasvattajan on hyvä palauttaa mie- leensä jokaiselle ikätasolle ominaiset leikkitaidot. Leikkien kehittämisen kannalta kasvattajien kannattaa myös pohtia ovatko ryhmän tilat leikkiin kutsuvia, löytyykö leluja tarpeeksi ja saa- vatko lapset leikkirauhan luodessaan omia leikkejä. Isommilta lapsilta kasvattajat voivat myös itse kysellä mielipiteitä mieluisista leikkitiloista tai leikeistä ja lasten kanssa voidaan suunnitella leikkitiloja esim. lehtien kuvia katsellen ja niistä ideoita lainaten. Lapset saavat leikkeihinsä ide- oita myös vierailuista ja retkistä eri paikkoihin (esimerkiksi lähikauppa, jäätelökioski ja muut lasten leikeissä esiintyvät kohteet) ja aikuisen kertomista uusista tiedoista esimerkiksi lääkäri- tai kauppaleikissä.

Lapset oppivat ryhmässä leikkiessään säätelämään tahtomistaan ja tunteitaan sekä huomioi- maan kanssalleikkijöiden näkökulmia. Leikin kautta kasvaa lasten yhteisöllisyys ja samalla se vahvistaa myönteistä tunneilmastoa. Varhaiskasvatuksessa leikki on keskeinen työtapo. Erilai- sia hetkiä voi rikastuttaa leikinomaisuudella. Yhteinen hassuttelu, laulut, lorut ja sanaleikit vah- vistavat myönteistä ilmapiiriä. Myönteinen ilmapiiri tukee lasten hyvinvointia ja oppimista. (Opetushallitus 2018, 39) Itsesäätelyä ja tunteiden ilmaisua voidaan harjoitella leikin kautta. Satujen avulla saadaan leikkiin sisältöä ja esimerkiksi tässä oppaassa aiemmin mainittujen kir- jojen tarinoiden kautta lapset voivat saada ideoita leikkiin. Leikkiessä lapsi voi ottaa toisen roo- lin ja harjoitella roolin kautta itselleen vielä vaikeita taitoja kuten tunteiden ilmaisua.

Hyödyllistä kirjallisuutta tai materiaalia leikistä kasvattajille:

Kangas, J. & Fonsen, E. (toim.) (2018) Leikin ammattilaiset. Leikki ilmiönä ja varhaiskasvatuksen toimintamuotona. Opettajankoulutuslaitoksen muut julkaisut, Helsingin yliopisto.

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/232536/Leikin\\_ammattilaiset.pdf?se-  
quence=3&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/232536/Leikin_ammattilaiset.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Koivunen, P. & Lehtinen, T. (2015) Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. PS-kustannus.

Helenius, A. & Lummelahki, L. (2014) Leikin käsikirja. PS-kustannus.

Vehkalahti, R. & Urho, T. (2013) Leikki on totta! Näkökulmia vapaan leikin tukemiseen. Lasten Keskus.

Marjamäki, E.; Kosonen, S.; Törrönen, S. & Hannukkala, M. (2015) Lapsen mieli. Mielenterveys-taitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan.

ADHD –liitto ry:n nettijulkaisu (2014) Arki toimimaan - vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen.

[https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/arki\\_toimimaan\\_kevyt\\_valmis.pdf](https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/arki_toimimaan_kevyt_valmis.pdf)

## Siirtymätilanteet

Siirtymätilanteita helpottaa huomattavasti jako pienryhmiin. Pukemaan ja ulkoilemaan voidaan lähteä porrastetusti, pienryhmän verran lapsia ja yksi kasvattaja. Kasvattajien ulkovaatteille oma naulakko samassa eteisessä helpottaa huomattavasti uloslähtöä, kun hän pystyy olemaan koko ajan läsnä pukeutumis- ja siirtymätilanteessa ulos. Pukeutumistilannetta helpottaa selkeästi kuvitettu pukeutumistaulukko, johon voidaan lisätä vaatteita lämpötilan mukaan. Ideoita taulukoihin löytyy netistä ja taulukoissa voi käyttää papunetin kuvia ja kuvatyökälyä. Kuvien avulla voidaan luoda pukeutumisjärjestykseen ohjeet ja kuvat helpottavat jokaista lasta. Joskus siirtymissä lapset joutuvat odottelemaan ja niin kutsutut penkkihetket kaipaavat jotakin puuhaa. Tällaisina hetkinä aikuinen voi aloittaa laulun, johon lapset voivat yhtyä tai odottelijat voivat runoilla. Lauluina on helppo käyttää tuttuja lauluja päivän muista puuhista ja runot voivat liittyä sen hetkiseen ryhmän teemaan. Runot voivat olla poimittuja esimerkiksi tämän oppaan kirjallisten kirjoista, jotka käsittelevät tunteita. Siirtymätilanteissa aikuisen käytöksellä on iso merkitys tilanteen luonteeseen. Eteisessä voi olla myös ns. lorupussi, josta lapset voivat itsenäisesti vetäistä jonkin kuvitetun kortin ja he voivat runoilla siitä tuttua runoa tai laulaa jo heille tutuksi tullutta laulua, jonka he pystyvät tunnistamaan kuvan perusteella. Kiireetön, mukava ja kannustava ilmapiiri tukee lapsen itsenäisyyttä ja motivoi lasta yrittämään itse. Myös helpot klassiset ”Onko koira kotona?”, ”Yläkerta vai alakerta”, sivellinleikki ja maalari maalasi taloa, voidaan ottaa käyttöön ja itsenäisemmät lapset voivat leikkiä näitä pareittain eteisestä löytyvillä ennalta sovituilla välineillä.

Siirtymätilanteissa aikuisella on tilaisuus olla pienryhmän kanssa keskenään, pienryhmä voi vaihdella esimerkiksi ja aikuisella saattaa olla siirtymässä mukana lapset, jotka sautuivat ensimmäisinä olemaan valmiita siirtymään. Siirtymissä aikuinen viettää aikaa kyseisten lasten kanssa ja tilanteet ovat oiva mahdollisuus oppia arjen taitoja eri kaverien ja eri kasvattajien kanssa. Siirtymätilanteisiin lähtiessä kasvattajan olisi hyvä miettiä minkälaisen pienryhmän valitsee mukaansa. Samaan pienryhmään ei kannata valita monta levotonta lasta, jotka kaipaavat aikuisen huomiota lähes jatkuvasti. Ryhmiä miettiessä kasvattajat pystyvät luomaan lapsia tukevia ryhmiä ja helpottamaan siirtymätilanteita. Siirtymiä helpottaa selkeä strukturoitu päiväkotiarhi, joka tuodaan lapsille tutuksi esimerkiksi kuvien kautta. Päivärytmin voi kuvittaa Papunetin kuvien avulla seinälle ja kuvajonon viereen voi laittaa esimerkiksi narun, jossa kulkee

helmi ja helmeä siirretään päivän toimien edetessä. Jotkut lapset tarvitsevat enemmän tukea siirtymiä varten ja joillekin leikkien lopettaminen voi olla esimerkiksi vaikeaa ja aiheuttaa kii-vastumista. Näiden lasten kanssa voisi kokeilla esimerkiksi sitä, että kasvattaja käy sanomassa leikkiajan vähentyessä kymmenen minuutin kohdalla ”Nyt on vielä kymmenen minuuttia leikki-aikaa ja sitten siivotaan, lähdetään vessan kautta pukemaan.” ja saman voi toistaa viiden mi-nuutin kohdalla. Vaihtoehtoisesti lapsen kanssa voi kokeilla munakelloa tai jos lapsi on herkkä kellon tikitykselle voi kokeilla timer -kelloa, johon voidaan lapsen kanssa yhdessä asettaa aika tai kellon voi myös itse askarrella ja aikuinen käy siirtämässä viisareita itse esimerkiksi silloin kun käy sanomassa lapselle kymmenen ja viiden minuutin kohdalla tulevasta leikin lopetuk-sesta ja alkavasta siirtymästä.

## Rauhoittuminen

Rauhoittumiseen on monia erilaisia keinoja, joita voidaan soveltaa lapsikohtaisesti ja valita lap-selle sopiva tapa. Tunnekuohon vallassa lasta ei saa jättää yksin, lapsen tuntemukset olisi hyvä käydä läpi ja sen jälkeen lapsi tulisi tuetusti ohjata jonkin rauhoittumiskeinon pariin. Lapsen kanssa tilannetta läpikäydessä tilanteen avuksi voidaan ottaa kuvat tai kasvattaja voi piirtää pa-perille tuntemuksia tai tapahtumia tikku-ukkojen avulla, jos se auttaa lasta. Lapsi voi tarttua rauhoittumispussiin, joka on voitu räätälöidä lapselle sopivaksi, hänelle voidaan laittaa pyöri-mään rauhoittumista varten tarkoitettu CD tai hän voi kuunnella tabletin tai muun älylaitteen kautta, jotakin rauhoittumiseen tarkoitettua videota/äänitettä tai musiikkia.

## Mindfulness

Mindfulness -harjoittelussa opetellaan levollista ja hyväksyy läsnä olemista tässä hetkessä. Sa-malla harjoitellaan havainnoimaan kehoa kokonaisuudessaan, tuntemuksia, ajatuksia, hengi-tystä ja tunteita. Yleensä ihmisen mielen luonne aika kärsimätön ja levoton, harjoittelulla mieli voi oppia askeleittain rauhoittumaan. Lapsi voi oppia tietoisuustaitojen lisääntyessä tunnistamaan kehollisia tuntemuksia itsessään erilaisissa tilanteissa. Harjoittelun avulla lapsi voi oppia tunnistamaan eri tuntemuksia itsessään, kun on esimerkiksi peloissaan tai hermostuttua, ja hy-väksymään ne sekä viivästyään toimintaansa, johon on aiemmin ollut altistuva (esimerkiksi itkeminen, panikointi tai huutaminen). Suomalainen tutkimusnäyttö on tuonut esille, että las-ten mindfulness harjoittelulla voidaan tukea lasten omaa itsesäätelyä ja stressaavien tilantei-den sietokykyä, kehittämistaitoja, tarkkaavaisuutta, rauhoittumisen taitoa ja sosiaalisia- sekä vuorovaikutustaitoja. Harjoittelulla voidaan tukea lapsen itsetuntemusta ja lapsi voi oppia ko-kemaan enemmän positiivisia tunteita, iloa ja onnellisuutta. Lapsi voi sisäistää harjoittelun avulla erilaisia keinoja käsitellä vaikeita asioita elämässä ja omien vahvuuksien tunnistami-nen lisääntyy samalla. Tunnekuohon vallassa olevan lapsen kanssa voi aloittaa rauhoittumisen ihan vain keskittymällä pelkästään hengittämiseen. ”Hengitetään yhdessä ihan rauhassa.”. Lap-sen voi ottaa joko syliin tai lapsen kanssa voidaan mennä rauhoittamiseen tarkoitettuun paik-kaan yhdessä istumaan tai makaamaan. (Suomen Sydänliitto ry 2018)

Pehmolelun rauhoittava keinuttelu voi auttaa lasta hengittämään. Pehmon voi laittaa rinnan päälle ja lasta voi pyytää seuraamaan pehmon liikettä ylös ja alas lapsen hengittäessä sisään ja ulos. Lapsen rauhoittava silittely voi myös auttaa lasta rentoutumaan. Kasvattaja voi erikseen silittellä rennoiksi jalat, kädet, vatsan tai selän sekä pään. Tuttu laulu tai aikuisen hyräily voivat myös auttaa lasta rentoutumaan ja päästämään irti tunteista sekä tilanteesta, jonka takia nyt rauhoitutaan. (Suomen Sydänliitto ry 2018) Rauhoittumiselle voidaan lasten kanssa miettiä yhdessä paikka ryhmän tiloista. Paikkaa voidaan sisustaa mukavaksi pehmojen, tyyntyjen ja peittojen avulla. Rauhoittumispussit, CD -soitin ja muut rentoutumiseen sovitut tavarat voidaan laittaa rauhoittumispaikkaan ja paikalle voidaan keksiä joku rentoutumiseen ja rauhoittumiseen viittaava nimi esimerkkinä Rentola. Rauhoittumispaikasta voi löytyä kirjoja ja lehtiä sekä pehmoja. Paikasta kannattaa tehdä houkutteleva paikka ja lasten kanssa kannattaa käydä läpi sitä, että paikan on tarkoitus olla mukava soppi, jossa rauhoittua, kun tunteet ottavat vallan tai päivän kiireisyydeltä tarvitsee hetken aikaa itselleen. Paikan ei ole tarkoitus olla rangaistukseen viittaava paikka ja lapset eivät saa yhdistää sitä jäähyenkin nykypäivän seuraajaksi.

Materiaalia kasvattajalle aiheesta:

Polkuja rauhoittumiseen: läsnäolotaitoja lapsille ja nuorille - Aitlahti, Kaisa, kirjoittaja 2018

Fanni ja rento laiskiainen - Julia Pöyhönen, Livingston Heidi

- Stressin säätelyn ja rentoutumisen harjoittelua tukeva kirja. Kirjassa on tarina, jonka kautta voidaan käsitellä aihetta lapsen kanssa ja kirjan takana on materiaalia aikuiselle harjoittelun tueksi.

Ihan omassa rauhassa: rauhoittumistarinoita lapsille CD, puhe - Huttunen, Pirjo

Mindfulness lapsille: harjoituksia rauhoittumisen taidon ja keskittymisen vahvistamiseen - CD, puhe - Mälkiäinen, Veli-Pekka

Suomen Sydänliitto ry:n Neuvokas perhe sivustolta löytyy rentoutusharjoituksia ja videoita aikuisille ja lapsille, joiden vinkkejä jo sivuttiinkin yllä mainitussa tekstissä.

<https://neuvokasperhe.fi/perhearki/mindfulness-harjoitus-lapselle-ja-aikuiselle>

Pikkumulperi ja pienet suuret tarinat - Sjöblom, Kirsi

- Tarinoiden avulla lapset voivat sukeltaa tutkimusmatkalle itseensä ja tarinoihin liittyy mindfulness-harjoituksia.
- YouTubesta löytyy myös Pikkumulperin perillä tässä -mindfulnessharjoitusäänite.

Kani joka tahtoi nukahtaa - Carl-Johan Forssén Ehrlin

- Nukutussatu kaikille iltakukkujille. Ruotsalaisen käyttäytymistieteilijän meditatiivinen iltasatu, joka auttaa lasta nukahtamaan.

Norsu joka tahtoi nukahtaa - Carl-Johan Forssén Ehrlin

- Jatkoa maailman myydyimmälle nukutussadulle. Tarina sisältää lukuohjeet ja psykologisia rentoutumiskeinoja.

Kamalan ihana päivä: lasten mindfulness – Elina Kauppila

- Sisältää tarinan ja toisessa osiossa ohjeet harjoituksiin.

## LÄHTEET

Aro, T. 2011. Itsesäätelytaitojen kehityksen ongelmat lapsuudessa. 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](http://www.nmi.fi/fi/bulletin/bulletin-pdf/aro2_2007.pdf)

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.

Duodecim – terveystietokirjasto opettajille ja opiskeluhuollolle. <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhuollolle/opettajan-opas-luonteenvahvuudet/oool00007> Viitattu 14.8.19

Eklund, K. & Heinonen, J. 2011. Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi - itsesäätelyn kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Erityisvoimia. Näin autat lasta itsesäätelyssä. Osoitteessa: <https://erityisvoimia.fi/kuormituksen-vahentamisen-keinot/nain-autat-lasta-itsesaatelyyn/>. Viitattu 13.8.2019.

Kangas, J. & Fonsen, E. (toim.) (2018) Leikin ammattilaiset. Leikki ilmiönä ja varhaiskasvatuksen toimintamuotona. Opettajankoulutuslaitoksen muut julkaisut, Helsingin yliopisto. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/232536/Leikin\\_ammattilaiset.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/232536/Leikin_ammattilaiset.pdf?sequence=3&isAllowed=y) Viitattu 14.8.2019.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lehtinen, E., Turja, L. & Laakso, M-L. 2011. Leikin mahdollisuudet ja haasteet lapsilla, joilla on itsesäätelyn vaikeuksia. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi - itsesäätelyn kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Viitattu 25.9.2019. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)

Positiivinen kasvatus. Itsesäätelyn ABC- 10 kysymystä ja vastausta itsesäätelystä. <https://positiivinenkasvatus.fi/itsesaatelyn-abc/itsesaately-10-kymmenen-kysymysta-ja-vastausta-itsesaatelysta/> Viitattu 13.8.2019.

Positiivinen kasvatus. Itsesäätelyn ABC – Lapsen itsesäätely- miten tukea lapsen itsesäätelyä. <https://positiivinenkasvatus.fi/itsesaatelyn-abc/lapsen-itsesaately-miten-tukea-lapsen-itsesaatelya/> Viitattu 13.8.2019

Rautamies, E., Laakso, M-L. & Poikonen, P-L. 2011. Haastavasti käyttäytyvä lapsi – kodin ja päivähoidon kasvatusyhteistyö koetuksella. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi - itsesäätelyn kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Suomen Sydänliitto ry. Neuvokas perhe – Mindfulness -harjoitus lapselle ja aikuiselle. Viitattu 29.9.2019. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://neuvokasperhe.fi/perhearki/mindfulness-harjoitus-lapselle-ja-aikuiselle>