

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small crossbar, and the letter "k" has a small crossbar. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white shapes, resembling a stylized letter 'D' or a large 'U'.

Sirkku Dibba
Maria Karppinen
Vilma Kyrkkö

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan perustutkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2024

LAPSEN ITSESÄÄTELYTAIDOT

**Materiaali Mannerheimin Lastensuojeluliiton
Perhehaavi-toimintaan**

TIIVISTELMÄ

Sirkku Dibba, Maria Karppinen & Vilma Kyrkkö
Lapsen itsesäätelytaidot. Materiaali Mannerheimin Lastensuojeluliiton
Perhehaavi-toimintaan
43 sivua, 3 liitettä
Kevät 2024
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan perustutkinto
Sosionomi (AMK)

Itsesäätelytaidot ovat yksilön kykyä tunteiden, ajatusten sekä käyttäytymisen hallintaan ja säätelyyn erilaisissa tilanteissa. Itsesäätelytaidot vaikuttavat yksilön elämään usealla eri osa-alueella, ne ovat keskeisiä tekijöitä yksilön kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa sekä menestymisessä eri elämänalueilla. Sosiaaliset taidot, kognitiiviset taidot, impulssikontrolli sekä stressinhallinta liittyvät oleellisesti yksilön itsesäätelytaitoihin. Lapsuudessa itsesäätelytaidot kehittyvät kuin itsesääntään leikkien ja pelien avulla. Taitoja on mahdollista kuitenkin myös kehittää ja harjoittaa erilaisten harjoitteiden sekä tietoisien työskentelyn avulla.

Yhteistyökumppanina opinnäytetyöprosessissa toimi Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin Perhehaavi-toiminta. Lasten itsesäätelytaidot ovat viime vuosina olleet usein niin yleisen keskustelun, kuin tieteellisten tutkimustenkin piirissä. Ajankohtaisuuden lisäksi aihe valittiin sen tärkeyden vuoksi. Niin varhaiskasvatuksen henkilöstön, kuin kouluinstituutioiden henkilöstönkin näkemyksen mukaan lasten ja nuorten levottomuus on lisääntynyt ja tunteiden säätely sekä impulssikontrolli heikentynyt. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta itsesäätelytaidoista Perhehaavin toimintaan osallistuville lapsiperheille.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämispainotteisena yhteistyönä yhteistyötahon kanssa ja kulttuurisensitiivistä työtettä käyttäen. Tuotoksena syntyi materiaali, jonka aiheena on lasten itsesäätelytaidot ja niiden kehittymisen tukeminen. Materiaalia käytetään yhteistyökumppanin ryhmissä, jotka kokoontuvat niin kasvotusten, kuin verkonkin välityksellä. Tuotettua materiaalia testattiin kahdessa eri ryhmässä yhteensä kuutena eri tapaamiskertana. Tavoitteena on, että opinnäytetyönä syntynyt materiaali jää yhteistyötahon käyttöön ja opinnäytetyön raporttiosuus tarjoaisi lukijalleen lisätietoa sekä uusia näkökulmia lasten itsesäätelytaitoihin.

Asiasanat: itsesäätely, itsesäätelytaidot, lapset, lapsiperheet, tunnesäätely, kulttuurisensitiivisyys

ABSTRACT

Sirkku Dibba Maria Karppinen and Vilma Kyrkkö
Self-regulation skills in children. Material for family activities organized by the
Mannerheim League for Child Welfare
43 pages, 3 appendices
Spring 2024
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Social Services
Bachelor of Social Services

Self-regulation skills are an individual's abilities to control and regulate their own emotions, thoughts, and behavior in different situations. These skills have an impact on various aspects of an individual's life and are key factors in their overall well-being and success in different areas of life. Social skills, cognitive skills, impulse control, and stress management are all essential components of an individual's self-regulation skills. In childhood, self-regulation skills develop naturally through play and games. However, these skills can also be developed and practiced through various exercises and conscious effort.

As a partner in the thesis process, the Mannerheim League for Child Welfare's Uusimaa district's Perhehaavi program was involved. In recent years, children's self-regulation skills have been a topic of discussion in both general discourse and scientific research. The topic was chosen not only for its topicality, but also for its importance. According to the views of both early childhood education staff and school personnel, restlessness among children and young people has increased and their ability to regulate emotions and control impulses has weakened. The purpose of the thesis was to increase awareness of self-regulation skills among families participating in the Perhehaavi program.

The thesis was carried out in collaboration with the partner as a development project and by using a culturally sensitive approach. The result was a material on the topic of children's self-regulation skills and how to support their development. This material is used in the partner's groups, which meet both in person and online. The produced material was tested in two different groups for a total of six meetings. The goal is for the material produced in the thesis to remain in use by the partner, and for the report section of the thesis to provide the reader with additional information and new perspectives on children's self-regulation skills.

Keywords: self-regulation, self-regulation skills, children, family with children, emotional regulation, cultural sensitivity

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 ITSESÄÄTELYTAIDOT	5
2.1 Itsesäätelytaitojen määritelmä	6
2.2 Itsesäätelytaitojen biologinen perusta	7
3 ITSESÄÄTELYTAITOJEN KEHITTYMINEN VARHAISLAPSUUDESSA....	9
3.1 Temperamentti	10
3.2 Stressiherkkyys	11
3.3 Kiintymyssuhde	12
3.4 Kielellisten taitojen ja puheen kehityksen merkitys itsesäätelylle	13
4 AIKUISEN KANSSASÄÄTELY.....	14
4.1 Uni ja rauhoittuminen	16
4.2 Liikunta ja ruutu aika	18
4.3 Ravinto osana itsesäätelytaitojen kehittymistä	21
5 KULTTUURISENSITIIVINEN TYÖOTE	23
5.1 Kulttuurisensitiivisyys ja antirasismi	23
5.2 Kielitietoinen työskentely	25
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	26
7 TAUSTA JA YHTEISTYÖKUMPPANI.....	28
8 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT.....	29
9 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET.....	32
9.1 Lähiryhmistä tehdyt huomiot ja kerätyt palautteet	33
9.2 Etäryhmistä tehdyt huomiot.....	34
9.3 Itsearviointi	35
10 EETTISET NÄKÖKULMAT JA LUOTETTAVUUS	36
11 POHDINTA	38
11.1 Ammatillinen kasvu	39

11.2 Jatkokehittämisen ideat.....	42
LÄHTEET.....	44
LIITE 1. Palautelomake.....	49
LIITE 2. Itsesäätelytaidot -diaesitys	50
LIITE 3. Itsesäätelytaidot -esite.....	62

1 JOHDANTO

Viime vuosikymmeninä itsesääätelytaidot ovat olleet keskeisenä teemana useissa tutkimuksissa (Nurmi, ym., 2015, s. 123). Itsesääätely on tärkeä taito, joka vaikuttaa kaiken kehityksen taustalla ja vaatii rakentuakseen harjoittelua jo varhaisessa iässä. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että lapsuudessa kehittyneillä, riittävillä itsesäätelytaidoilla on suuri merkitys sosiaaliselle pärjäämiselle, terveydelle ja hyvinvoinnille. Lapsuudessa sensitiivisten kanssasäätelijöiden, eli aikuisten, tuella harjoiteltujen itsesäätelytaitojen on todettu kytkeytyvän myöhemmin elämässä muun muassa koulu- ja työmenestykseen sekä terveellisiin elämäntapoihin. Lapsuudessa saavutetut, riittävät itsesäätelytaidot voivat ennaltaehkäistä syrjäytymistä sekä suojata henkilöä riskikäyttäytymiseltä. (Kiviluote, 2023, s. 12; Sainio, ym., 2020, s. 13–18.)

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämispainotteisena yhteistyönä Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa. Opinnäytetyössä kehitettiin materiaali Perhehaavi-toiminnan käyttöön. Perhehaavi-toiminnan osallistujat ovat pääsääntöisesti maahanmuuttajataustaisia lapsiperheitä, joten materiaali tuotettiin kohderyhmä huomioiden ja kulttuurisensitiivistä työtettä käyttäen. Materiaalin ja opinnäytetyön työstämisessä hyödynnettiin laaja-alaisesti DAGIS-tutkimushankkeen tuloksena syntynyttä teosta Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Kirjan ovat kirjoittaneet Taina Sainio, Riikka Pajulahti ja Nina Sajaniemi. (DAGIS, i.a.) Materiaalin ja opinnäytetyön rakenne unen ja levon, liikunnan, ruutuajan sekä ravinnon merkityksestä on teoksesta lainattua.

Materiaali antaa tietoa itsesäätelytaitojen kehittymisestä lapsuudessa, itsesäätelytaitojen kehittymisen tukemisesta sekä näiden merkityksestä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Opinnäytetyönä laadittiin diaesitys, jota voidaan käyttää kasvotusten pidettävissä ryhmissä sekä etäryhmissä. Diaesityksen lisäksi tuotettiin kirjallinen, informatiivinen ja aiheet yhteen nitova esite jaettavaksi ryhmiin osallistuville.

Opinnäytetyö toteutettiin tiiviissä yhteistyössä yhteistyötahon kanssa ja tarkoituksena oli tuottaa itsesäätelytaidoista kertova materiaali Perhehaavin toimintaan osallistuville lapsiperheille. Tavoite oli lisätä tietoutta itsesäätelytaitojen kehittämisestä ja vahvistamisesta sekä tavoista, joilla vanhemmat voivat lapsen itsesäätelytaitojen kehittämistä edesauttaa. Opinnäytetyön menetelminä käytettiin dialogisen keskustelun menetelmää sekä aivoriihiyöskentelyä. Kehittämistyötä toteutettiin yhteiskehittämisen menetelmän avulla, sillä kehittämistyöhön osallistui useita eri toimijoita, jotka tarjosivat omia kokemuksiaan, asiantuntijuuttaan, tarpeitaan sekä toiveitaan.

2 ITSESÄÄTELYTAIDOT

Itsesäätelyn käsite on moniulotteinen, mikä tekee sen yksinkertaisesta määrittelystä haastavaa. Määrittelyyn vaikuttavat esimerkiksi määrittelijän käyttämä teoreettinen viitekehys, asiayhteys ja erilaiset painotukset. Ihmisen itsesäätelykyky kehittyy läpi elämän, joten sen määrittely on sidoksissa siihen, missä elinkaaren vaiheessa ihminen on. Kehityspsykologisesta viitekehyksestä yksinkertaistetusti määritellen itsesäätely on emootioiden eli tunteiden, käyttäytymisen sekä kognitiivisen toiminnan säätelykykyä. (Aro, 2013, s.10.)

Itsesäätelyn biologinen perusta on aivojen, hermoston ja stressireaktiojärjestelmän yhteistoiminnassa. Myös geeneillä on vaikutusta lapsen tapaan reagoida stressitilanteisiin. Ympäristötekijät vaikuttavat osaltaan lapsen itsesäätelytaitojen kehittymiseen. (Asquith, 2020, s. 31–32, s. 36–37; Tahkokallio, 2018, s. 27, Sajaniemi, 2015, luku Biologinen valpastumis-järjestelmä eli stressijärjestelmä)

2.1 Itsesäätelytaitojen määritelmä

Tunteiden säätely on osa itsesäätelyä. Tunteidensäätelyyn kuuluu omien tunteiden ymmärtäminen ja tunnistaminen. Emootiot eli tunteet vaikuttavat meihin, eikä tunteiden viriämistä voi estää. Voimme kuitenkin vaikuttaa siihen, miten ilmaisemme tunteitamme tilanteeseen sopivalla tavalla, säilyttäen joustavuutemme suhteessa muihin ihmisiin ja ympäristöömme. Lapsen tunnesäätely kehittyy, kun lasta opetetaan pienestä pitäen nimeämään omat tunteensa, erottamaan erilaiset tunteet toisistaan ja aikuisen tuella kehittämään strategioita niiden käsittelemiseksi. (Aro, 2013, s. 11; Sainio ym., 2020, s. 27–30).

Emotionaalisen säätelyn lisäksi itsesäätely on käyttäytymisen säätelyä. Pienelle lapselle on tyypillistä välittömän mielihyvän tavoittelu sekä haasteet toimintayllykkeiden vastustamisessa. Itsesäätelyn avulla lapsi oppii malttamaan mielensä, noudattamaan sääntöjä ja pohtimaan tekojensa seurauksia. Onnistuneella tunteiden ja toiminnan säätelyllä voimme myös välttää itsellemme tai toisille vahingollisen käyttäytymisen haastavissa tilanteissa ja säilyttää samalla myönteisen ja joustavan vireen suhteessa muihin. Tunteiden ja toiminnan säätely on avainasemassa myönteisten sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. (Aro, 2013, s. 11–12; Asquith, 2020, s. 23–24; Sainio ym., 2020, s. 30–32.)

Kognitiiviset taidot kuten tarkkaavaisuus, impulssien hallinta, suunnitelmallisuus, ongelmanratkaisukyky sekä metakognitio ovat välttämättömiä tehokkaalle itsesäätelylle. Tarkkaavaisuuden kehittyessä lapsi kykenee keskittymään eikä ole niin altis erilaisille häiriötekijöille. Impulssinhallinta auttaa lasta vastustamaan välittömän mielihyvän tavoittelua ja tekemään harkittuja päätöksiä. Suunnitelmallisuus ja riittävät ongelmaratkaisukyvyt mahdollistavat tavoitteellisen toiminnan ja oman toiminnan mukauttamisen. Metakognitio eli kyky ajatella omaa ajatteluaan on erityisen tärkeä itsesäätelyn kannalta. Siihen kuuluu ajatusten, tunteiden ja tekojen seuraaminen, niiden vaikutusten ymmärtäminen ja tarvittavien säätöjen tekeminen. Metakognitiiviset taidot antavat yksilöille mahdollisuuden pohtia tavoitteitaan, arvioida edistymistään ja säädellä käyttäytymistään sen mukaisesti. (Asquith, 2020, s. 24–25; Määttä & Aro, 2013, s. 42–53; Sainio ym., 2020, s. 33–38).

Itsesäätelytaitojen kehittyminen on asteittainen prosessi, joka vaatii harjoittelua, ohjausta sekä tukea vanhemmilta, hoitajilta ja kasvattajilta. Hoitavan ja jäsenel-lyksen ympäristön luominen auttaa lasta tuntemaan olonsa turvalliseksi ja antaa lap-selle mahdollisuuden kehittää ja jalostaa itsesäätelytaitojaan. Johdonmukaisuus rutiineissa, selkeät odotukset sekä mahdollisuus harjoitella itsenäistä ongelman-ratkaisua ja päätöksentekoa edistävät lapsen itsesäätelytaitojen kehitty-mistä. Oppiessaan säätelemään tunteitaan, hallitsemaan impulssejaan ja ylläpi-tämään huomiota, lapsi oppii samalla suunnistamaan erilaisissa haasteissa, te-kemään sopivia valintoja sekä olemaan myönteisessä ja tarkoituksenmukaisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Aro, 2013, s. 17; Asquith, 2020, s. 13–15.)

2.2 Itsesäätelytaitojen biologinen perusta

Biologisella tasolla itsesäätely perustuu useiden aivoalueiden ja hermoverkkojen koordinoituun toimintaan. Kun tarkastellaan aivoja kehityshistoriallisesta näkökul-masta, ensimmäisenä kehittyi aivorunko. Aivorunko pitää huolta fysiologisista, elossa pysymisen kannalta välttämättömistä perustoiminnoista, kuten hengittä-misestä ja sydämen sykkeestä. Aivorunko vastaa vireydestä sekä valpastumi-sesta. Keho havaitsee valpastumista edellyttävän muutoksen ensin, lähettää viestin aivorunkoon ja aivorunko lähettää puolestaan toimintaa ohjaavan viestin takaisin kehoon. Aivorunkoa on pitkään kutsuttu myös liskoaivoiksi, sillä liskot vastaavat ympäristössä tapahtuvaan muutokseen jähmettymällä ja esittäen kuol-lutta. Myös ihminen voi jähmettyä stressaavassa tai vaaraa viestivässä tilan-teessa, jos aivojen käyttövoima ei riitä korkeampien aivotoimintojen ylläpitämi-seen. (Asquith, 2020, s. 31–32; Tahkokallio, 2018, s. 27.)

Toiseksi vanhin osa on limbisen järjestelmä, jota kutsutaan myös nisäkkään emo-tionaalisiksi aivoiksi. Limbisen järjestelmä, joka sisältää manteliumakkeen ja hip-pokampuksen, osallistuu tunteiden käsittelyyn ja muistitoimintoihin. Etuotsaloh-kon ja limbisen järjestelmän välinen vuorovaikutus on ratkaisevan tärkeä itsesää-telylle. Tehokas itsesäätely edellyttää kykyä säädellä tunnereaktioita, eh-käistä impulsiivista käyttäytymistä ja arvioida tekojen pitkän aikavälin seuraukset.

(Asquith, 2020, s. 32–33; Sainio ym., 2020, s. 40–43; Tahkokallio, 2018, s. 29–32.)

Etuotsalohkon aivokuori on ihmisen evoluution näkökulmasta ihmisen aivojen viimeisimpänä kehittynyt osa. Etuotsalohkoa voisi kuvata ikään kuin lennonjohtotornina. Etuotsalohko vastaa toiminnanohjauksesta, suunnitelmallisuudesta, päätöksenteosta, impulssien kontrolloimisesta sekä tunteiden tahdonalaisesta säätelystä. Ihmisen aivot kypsyvät 25–30-vuotiaaksi saakka ja etuotsalohkon aivokuori valmistuu viimeisimpänä. (Asquith, 2020, s. 32–33; Sainio ym., 2020, s. 39–43; Tahkokallio, 2018, s. 29–32.)

Hermostolla on ratkaiseva rooli itsesäätelyssä. Hermosto, erityisesti keskushermosto, on vastuussa tiedon käsittelystä ja vasteiden koordinoinnista koko kehossa. Hermoston sisällä itsesäätelyyn osallistuu useita rakenteita ja prosesseja. Etuotsalohkon aivokuori on vastuussa toimeenpanotoiminnoista, kuten päätöksenteosta, impulssien hallinnasta ja tunteiden säätelystä. Se auttaa seuraamaan ja mukauttamaan käyttäytymistä tavoitteiden sekä yleisesti hyväksytyjen sosiaalisten normien mukaiseksi. (Sainio ym., 2020, s. 48–50.)

Autonominen hermosto, joka koostuu sympaattisista ja parasympaattisista haaroista, osallistuu itsesäätelyyn. Sympaattinen haara liittyy taistele tai pakene -reaktioon, joka aktivoi kehon havaittujen uhkien aikana, kun taas parasympaattinen haara edistää rentoutumista ja palautumista. Tasapaino näiden kahden haaran välillä on välttämätöntä stressin säätelyä sekä fysiologisen tasapainon ylläpitämiseksi. (Sainio ym., 2020, s. 61–62; Sajaniemi ym., 2015, luku Biologinen valpastumis-järjestelmä eli stressijärjestelmä.)

Lisäksi kehon stressireaktiojärjestelmä, mukaan lukien hypotalamus-aivolisäkelisämunuainen (HPA)-akseli, on vuorovaikutuksessa hermoston kanssa stressitason säätelyä varten. HPA-akseli vapauttaa stressihormoneja, kuten kortisolia, jotka vaikuttavat erilaisiin kehon toimintoihin ja voivat vaikuttaa tunne- ja käyttäytymissäätelyyn. Kaiken kaikkiaan hermosto mahdollistaa erilaisten rakenteidensa ja prosessiansa kautta itsesäätelyn koordinoimalla reaktioita, moduloimalla tunteita ja ylläpitämällä fysiologista tasapainoa sisäisten ja ulkoisten ärsykkeiden

edessä. (Aro, 2013, s. 32; Asquith, 2020, s. 33–34; Leikola ym., 2016; Sajaniemi ym., 2015, luku Biologinen valpastumis-järjestelmä eli stressijärjestelmä.)

Myös geneettiset tekijät vaikuttavat yksilöllisiin eroihin itsesäätelyssä. Tutkimukset viittaavat siihen, että tietyt geenit voivat vaikuttaa itsesäätelyyn osallistuvien aivojen alueiden kehitykseen ja toimintaan. Geenien lisäksi ympäristötekijöillä on merkittävä rooli. Ympäristötekijät, kuten vanhemmuuden tyyli, sosioekonominen asema ja varhaiset elämäkokemukset, vaikuttavat itsesäätelytaitojen muodostumiseen. Positiiviset ja tukevat ympäristöt, jotka tarjoavat johdonmukaisia rajoja ja edistävät tunnesäätelyä, voivat parantaa itsesäätelytaitoja. Toisaalta haitalliset lapsuuden kokemukset tai krooninen stressi voivat heikentää itsesäätelyä vaikuttamalla aivojen kehitykseen ja toimintaan. (Asquith, 2020, s. 36–37; Organisation for Economic Cooperation and Development, 2020; Sajaniemi ym., 2015, luku Yksilöllisten reagoitaitaumusten tausta.)

3 ITSESÄÄTELYTAITOJEN KEHITTYMINEN VARHAISLAPSUUDESSA

Jokainen lapsi on vailla vertaistaan omassa erityisyydessään. Jokaisella lapsella on oma yksilöllinen tapa vastata ympäristössä tapahtuviin muutoksiin ja jäsentää maailmaa ympärillään. Siihen vaikuttavat muun muassa synnynnäiset ominaisuudet kuten geeniperimä, temperamentti ja stressiherkkyys. (Aro, 2015, s. 16; Laakso, 2015, s. 66; Sajaniemi ym., 2015, luku Yksilöllisten reagoitaitaumusten tausta.)

Tapa reagoida uusiin tilanteisiin ja ympäristön ärsykkeisiin muovautuu varhaislapsuudessa suhteessa kaikkeen opittuun ja koettuun. Kasvu-ympäristö sekä vuorovaikutussuhteet muihin ihmisiin, erityisesti kiintymyssuhde omiin vanhempiin, vaikuttavat varhaisten itsesäätelytaitojen kehittymiseen. (Aro, 2015, s. 16; Laakso, 2015, s. 66; Sajaniemi ym., 2015, luku Yksilöllisten reagoitaitaumusten tausta.)

3.1 Temperamentti

Jokaisella ihmisellä on synnynnäinen, pitkälti vanhemmilta peritty temperamentti. Temperamentti on ihmisen tapaa reagoida sisäisiin ja ulkoihin muutoksiin. Temperamentti ilmenee ihmisen aktiivisuudessa tai passiivisuudessa, reaktionopeudessa tai -hitaudessa, kyvyssä keskittyä, tavassa liikkua ja elehtiä sekä joustavuudessa tai itsepäisyydessä. Toinen reagoi uuteen tilanteeseen hyvin nopeasti ja suurella intensiteetillä, kun taas toinen ei osoita juuri mitään tunnereaktiota. Nämä ovat eroja temperamentin vahvuuden ilmentämisessä. Temperamentti vaikuttaa myös tapamme reagoida stressiin tai pikemminkin siihen, mikä ylipääntään koetaan stressaavana. Temperamentti ja itsesäätelykyky ovat hyvin kiinteästi yhteydessä toisiinsa. (Keltikangas-Järvinen, 2022, s. 139–141; Riihonen & Koskinen, 2020, s. 114–118; Sajaniemi ym., 2015, Yksilöllisten reagoitaitaipumusten tausta.)

Temperamentin vahvuus vaikuttaa tapamme käsitellä tunteiden herättämiä toimintayllykkeitä. Voimakkaan temperamentin omaava lapsi ilmentää tunteitaan hyvin pidättelemättömästi, sillä hän kokee tunteet ylipääntään voimakkaammin. Tästä syystä voimakkaan temperamentin omaavilla lapsilla itsesäätelykyvyn kehittyminen vie usein kauemmin, ja he kaipaavat vanhemmiltaan enemmän tukea itsesäätelyn harjoittelussa. Kuten edellä mainittu, temperamentti piirteet ovat periytyviä, joten lapsen tapa reagoida muutoksiin ja uusiin asioihin tulee vanhemmilta. Vanhemman on hyvä tiedostaa tämä seikka, sillä lapsi peilaa vanhempien käytöksen omaan käytökseensä. Lapsen temperamentti piirteiden tunnistaminen ja huomioiminen auttavat arjessa: päivärutiinit voidaan rakentaa lasta tukeviksi ennakkointia hyödyntämällä, sen sijaan, että lasta vaadittaisiin toimimaan temperamentti piirteilleen vieraalla tavalla. (Keltikangas-Järvinen, 2022, s. 139–141; Riihonen & Koskinen, 2020, s. 114–118; Sajaniemi ym., 2015, luku Yksilöllisten reagoitaitaipumusten tausta.)

3.2 Stressiherkkyys

Stressiherkkyys on yksi itsesäätelyn kehittymiseen liittyvä tekijä. Ihmisen stressiherkkyys perustuu osittain synnynnäisiin ominaisuuksiin ja osittain sosiaaliseen ympäristöön sekä varhaisiin vuorovaikutussuhteisiin. Stressiherkkyys voi olla epigeneettisesti periytyvä ominaisuus. Epigeneettinen periytyminen kuvaa sellaisten ominaisuuksien periytymistä, joita ei ole koodattu geeneihin. Esimerkkinä äiti, joka on mahdollisesti jo ennen raskautta tai raskauden aikana altistunut kuormittavalle stressille tai joka on joutunut kokemaan uhkaa ja vaaraa vaille tukea. Äidin kokema stressi välittyy kohdussa kasvavalle lapselle, sillä äiti ja lapsi jakavat saman kehon, saman aineenvaihdunnan, samat hormonit. (Huttunen, 2000; Raitakari ym., 2021; Sajaniemi ym., 2015, luku Yksilöllisten reagoitaitaipumusten tausta.)

Uhkaavaan ympäristöön syntyvä lapsi jatkaa stressin kokemista ja on erittäin herkkä ympäristössään tapahtuville muutoksille. Vaikka vastaavassa tilanteessa ollut lapsi syntyisikin ulkoisesti turvalliseen ja hoivaavaan ympäristöön, jossa välitöntä vaaraa ei ole havaittavissa, lapsella on synnynnäinen kokemus ympäristön uhkaavuudesta, sillä äiti on kokenut pitkittyntä stressiä raskauden aikana. Johdonmukaisuus, rutiinit ja ennakoitavuus auttavat lasta oppimaan, ettei välitöntä uhkaa ole. (Sajaniemi ym., 2015, luku Yksilöllisten reagoitaitaipumusten tausta.)

Aivot käyttävät noin viidenneksen ihmisen kokonaisenergiasta. Itsesäätelytaidon kannalta tärkeä etuotsalohkon alue hyödyntää suurimman osan aivojen käyttämästä energiasta. Kun aivot väsyvät, esimerkiksi pitkittyneen stressin vuoksi, energiaa ei riitä toiminnanohjaukseen. Keskittymiskyky heikkenee, ilmenee ärtyisyyttä, oppiminen vaikeutuu, itsesäätely muuttuu mahdottomaksi ja käytös muuttuu reaktiiviseksi. Tilanteen pitkittyessä aivot keskittävät jäljellä olevan energiansa selviytymiseen, eli peruselintoimintojen ylläpitämiseen. Lapset ovat erityisen haavoittuvaisessa asemassa olevia, sillä etuotsalohko on vielä hyvin kehittymätön, eivätkä he tästä syystä ole kykeneväisiä säätelemään reaktioitaan erilaisiin aistilylykkeisiin ilman aikuisen lempeää ohjausta. (Sajaniemi ym., 2015, luku Yksilöllisten reagoitaitaipumusten tausta.)

3.3 Kiintymyssuhde

Kiintymyssuhdemalli on ihmisen sisäistetty kokemus ihmissuhteista ja maailmasta. Se rakentuu ensimmäisten elinvuosien aikana ja on melko pysyvä, joskin muokattavissa oleva käsitys. Varhaislapsuudessa se kuvaa sitä, kuinka hyvin ja johdonmukaisesti vauvaa hoitavat vastaavat vauvan tarpeisiin. Kiintymysmalli aktivoituu pienellä lapsella esimerkiksi niissä tilanteissa, kun pitää erota hetkeksi hoitavasta aikuisesta. Aikuisiällä kiintymysmallin aktivoitumisen voi havaita stressaavissa elämäntilanteissa kykynä tai kyvyttömyytenä selviytyä vaikeissa tilanteissa. Kiintymyssuhdeteorian kehitti brittiläinen John Bowlby (1979) ja menetelmän kiintymyssuhteen laadun mittaamiseksi kehitti Mary Ainsworth (1978). (Airo & Tokola, 2014; Laakso, 2013, s. 66; Nurmi ym., 2014, luku Varhaislapsuus.)

Kiintymyssuhdemalleja on neljä:

1. Turvallinen kiintymyssuhdemalli: Turvallisesti kiinnittynyt lapsi on oppinut luottamaan siihen, että hänen tarpeisiinsa vastataan. Turvallisesti kiinnittynyt lapsi tuntee olonsa mukavaksi sekä läheisyydessä että itsenäisyydessä. Aikuisena hän luottaa kumppaneihinsa ja hänellä on positiivinen näkemys itsestään ja muista. Turvallisesti kiinnittynyt henkilö pystyy yleensä muodostamaan terveitä, vakaita ihmissuhteita ja viestimään tehokkaasti tarpeistaan ja tunteistaan, luottaen siihen, että niihin vastataan. (Airo & Tokola, 2014.)
2. Ristiriitaisesti turvaton kiintymyssuhdemalli: Hoivaajan epäjohdonmukaisessa tunteiden ilmaisussa kasvanut lapsi ei koskaan tiedä mitä odottaa hoivaajaltaan. Sama toiminta aiheuttaa eri tilanteissa eri tunnereaktion vanhemmassa, eikä lapsi voi luottaa hoivaajaansa. Lapsi on varuillaan ja pyrkii välttelemään sellaista toimintaa, joka voisi aiheuttaa hoivaajassa negatiivisen tunnereaktion tai sitten liioittelee, jotta saisi hoivaajan huomion. (Airo & Tokola, 2014.)
3. Välttelevä turvaton kiintymyssuhdemalli: Välttelevän kiintymyksen omaavat pyrkivät välttämään kaikenlaisia tunneilmauksia. Heidän negatiivisia tunnetilojansa ei ole lapsuudessa kyetty ottamaan vastaan ja myönteisiä tunteita on ilmaistu hyvin laimeasti. He saattavat kamppailla läheisyyden kanssa, välttää

emotionaalista läheisyyttä ja heillä voi olla vaikeuksia ilmaista tunteitaan, vetäytyen mieluummin itseensä. (Airo & Tokola, 2014.)

4. Kaoottinen eli jäsentymätön kiintymyssuhdemalli: Epäjohdonmukaisessa ja lapsen kannalta vahingollisessa ja jopa vaarallisessa ympäristössä vanhemmilla on usein päihdeongelma tai perheessä esiintyy väkivaltaisuutta. Lapsi ei voi luottaa vanhempiinsa tai muihin aikuisiin. Jäsentymätön kiintymyssuhdemalli on onneksi harvinaisin kiintymystyyli. (Airo & Tokola, 2014.)

On tärkeää huomata, että kiintymystyylit eivät ole muuttumattomia ja niihin voivat vaikuttaa erilaiset tekijät, mukaan lukien henkilökohtaiset kokemukset ja myöhemmät suhteet. Korjaavilla kokemuksilla turvaton kiintymyssuhdemalli voi muuttua turvalliseksi. Kiintymystyylien ymmärtäminen voi auttaa yksilöitä ymmärtämään käyttäytymistään ja kehittämään terveellisempiä, tyydyttävämpiä ihmissuhteita. Itsesäätelyn näkökulmasta turvallinen kiintymyssuhde tukee itsesäätelyn kehittymistä suotuisasti, kun taas turvaton kiintymyssuhde voi altistaa erityisesti tunteiden säätelyn häiriöille. (Airo & Tokola, 2014; Laakso, 2013, s. 66.)

3.4 Kielellisten taitojen ja puheen kehityksen merkitys itsesäätelylle

Kielen ja puheen kehittymisellä on merkittävä rooli itsesäätelyssä. Kielen kautta lapsi voi ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan sekä olla tehokkaammin ja joustavammin yhteydessä muihin ihmisiin. Kun lapsi oppii nimeämään ja ilmaisemaan tunteitaan tarkemmin, hän ymmärtää paremmin itseään sekä tapaansa reagoida erilaisiin tilanteisiin. Aikuinen auttaa pientä lasta ensin nimeämään tunteita ja ajan kanssa lapsi oppii tekemään sen itsenäisesti. Tämä itsetietoisuus on olennainen osa itsesäätelyä, koska sen avulla lapsi tunnistaa, milloin kokee ahdistusta tai milloin tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen. Kielen kautta lapsi oppii viestimään tarpeistaan ja toiveistaan selkeämmin ja kielen kehitys mahdollistaa myös monipuolisemman keskustelun lapsen kanssa. Viestimällä tarpeistaan, lapsi lisää todennäköisyyttä saada ne täytymään, mikä edistää yleistä emotionaalista hyvinvointia ja itsesäätelyä. Pieni lapsi sisäistää ensin aikuisen puheen omaksi ulkoiseksi

puheekseen, josta se siirtyy hiljalleen lapsen sisäiseksi, mielen puheeksi. (Määttä & Aro, 2013, s. 43–53; Riihonen & Koskinen, 2020, s. 45.)

Kielitaito edesauttaa kognitiivista kontrollia ja ongelmanratkaisua. Kun kohtaamme haasteita tai konflikteja, voimme käyttää kieltä sisäisen puheen työkaluna. Sisäisellä puheella ohjaamme ja säätelemme ajatuksiamme ja tekojamme. Positiivisen ja rakentavan itsepuheen avulla voimme hallita stressiä, säädellä impulssejamme ja tehdä perustellumpia päätöksiä. Lisäksi kielen avulla voimme etsiä ja vastaanottaa palautetta muilta, jolloin voimme saada erilaisia näkökulmia ja mukauttaa käyttäytymistämme sen mukaan. Keskustelun kautta opimme toisilta, kehittämme empatiaa, opimme neuvottelemaan ja mukautamme reaktioitamme erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Tämä kielitaidon sosiaalinen säätely on ratkaisevan tärkeä ihmissuhteiden kehittämisen ja ylläpitämisen kannalta. (Määttä & Aro, 2013, s. 50–56; Riihonen & Koskinen, 2020, s. 46.)

4 AIKUISEN KANSSASÄÄTELY

Hoivaavan ja lapsen tarpeisiin vastaavan ympäristön luominen lapselle tukee itsesäätelytaitojen kehittymistä. Jokainen lapsi on omalaatuinen, joten on tärkeää, että vanhempi huomioi lapsen yksilölliset piirteet, kuten tämän temperamentin ja stressiherkkyyden. Lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa tunteiden yhteen soinnuttamisella on suuri merkitys. Jo pienet vauvat alkavat toistamaan tiettyjä ilmeitä, kun huomaavat sen aiheuttavan vanhemmassaan jonkinlaisen vasteen. Se on vauvan tapa kommunikoida ja samalla tapa vaikuttaa ympäristöönsä. Kun vanhempi mukautuu omilla ilmeillään ja kehonkielellään lapsen tunteiden vaihteluun, se osoittaa lapselle tämän tunteiden tulleen nähdyksi ja kuulluksi. Tunteiden validointi luo lapselle turvallisuuden tunteen ja rohkaisee tätä tutkimaan ympäristöään lisää sekä kokeilemaan ja oppimaan uusia asioita. Kun vanhempi soinnuttaa tunteensa lapsen tunteisiin, lapselle syntyy kokemus siitä, että kaikkia tunteita on mahdollisuus sietää, jakaa ja hallita. Turvallinen

kiintymyssuhde omiin vanhempiin luo perustan onnistuneelle itsesäätelylle. (Aro, 2013, s. 20–23; Riihonen & Koskinen, 2020, s. 68–73; Sajaniemi, ym., 2015, luku Yhteyden viestimisen tapoja.)

Vanhemman yksi tärkeistä tehtävistä suhteessa itsesäätelytaitojen kehittämiseen on tarjota lapselle erilaisia selviytymisstrategioita tilanteisiin, joissa tunteet ottavat vallan. Pieni lapsi ei osaa vielä tunnistaa tai käsitellä päivän aikana syntyneitä tunteita, ja lapsi joutuukin helposti tunnekaappauksen valtaan. Tunnekaappauksen aikana lapsi kiukuttelee ja tuo tunteensa esiin hyvin pidättelemättömästi. Siksi lapsi kaipaakin aikuisen apua tunteiden tunnistamiseen, niiden nimeämiseen sekä itsensä rauhoittamiseen. Lapselle voi opettaa erilaisia rauhoittavia hengitystekniikoita tai tietoisien läsnäolon tekniikoita, jotka auttavat luomaan tauon tunteen heräämisen ja toimintayllykkeen välille. Hengitys- ja tietoisien läsnäolon harjoitteet auttavat myös palautumaan vaikeista ja stressaavista tilanteista. Positiiviseen minäpuheeseen rohkaiseminen sekä ongelmanratkaisukykyjen kehittäminen auttavat lasta luomaan tervettä itsetuntoa ja edesauttavat itsesäätelykykyjen kehittymistä. (Asquith, 2020, s. 14; Laakso, 2013, s. 70–72; Riihonen & Koskinen, 2020, s. 61–67, 88–98.)

Lapsi kiinnittää huomionsa kuinka läheiset aikuiset itse säätelevät omia tunnetilojaan: niitä peilaamalla lapsi oppii omaa itsesäätelyään. Kun vanhempi demonstroi lapselle, kuinka itse selviytyy viriävistä tunnetiloista, stressistä ja elämän takapakeista hyvinvointia edistävällä tavalla, lapsi alkaa peilaamaan selviytymistapoja omaan käytökseensä. Kun vanhemmat ylläpitävät avointa keskustelukulttuuria omien tunteiden tunnistamisesta ja siitä, miten niitä hoivataan, lapsi havainnoi ja omaksuu positiivisen itsesäätelyn keinot omikseen. (Asquith, 2020, s. 19; Riihonen & Koskinen, 2020, s. 68–69, 74–77.)

Lapsi tarvitsee pyyteetöntä rakkautta, mutta myös johdonmukaisia ja ennakoitavissa olevia rajoja. Rutiinit ja johdonmukaisuus lapsen arjessa ovat keskeisiä itsesäätelyn kehittämisen kannalta. Ennustettavissa olevat päivittäiset rutiinit sekä selkeät odotukset auttavat lasta kehittämään pysyvyyden tunteen. Lapselle on tärkeää voida kokea tietynlaista kontrollia omasta ympäristöstään. Ylläpitämällä arjen rakenteita ja johdonmukaisuutta vanhemmat auttavat lasta ymmärtämään

rajoja, hallitsemaan aikaa sekä säätelemään käytöstään tehokkaammin. (Asquith, 2020, s. 19; Riihonen & Koskinen, 2020, s. 68–69.)

Vanhemman tai aikuisen tarjoaman kanssasäätelyn lisäksi lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä voi helpottaa ja tukea muillakin tavoilla. Itsesäätelyä on mahdollista tukea esimerkiksi pitämällä huolta lapsen riittävästä unen saannista ja lepoajasta, tekemällä mindfulness-harjoituksia, säätelemällä ruutuaikaa, kannustamalla lasta liikkumaan riittävästi sekä huolehtimalla lapsen monipuolisesta ravinnonsaannista. (Bockmann & Yu, 2023; Pajulahti ym., 2021, s. 120–150; Sainio, ym., 2020, s. 215, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL], i.a.)

4.1 Uni ja rauhoittuminen

Kasvava tutkimusnäyttö todistaa, että unella on merkittävä vaikutus aivoterveydelle ja sitä kautta itsesäätelylle (Sainio, ym., 2020, s. 215). Univaje näkyy lapsessa monin tavoin, erityisesti itsesäätelytaitojen heikentymisenä. Univajeen voi tunnistaa lapsesta, joka vaikuttaa väsyneeltä, on itkuinen tai ärtynyt tai joka ei kykene keskittymään. Toisilla univaje voi näkyä levottomuutena ja ylivireytenä, toisilla taas jaksamattomuutena ja alivireytenä. Lapsen unen tarve on yksilöllinen ominaisuus ja vaihtelu onkin suurta eri lasten välillä. Unimäärän arvioinnin tukena voi pitää sitä, että hyvinvoivalta ja virkeältä vaikuttava lapsi saa riittävän määrän unta päivässä. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä vähemmän unta hän tarvitsee vuorokauden aikana. (Mielenterveystalo, i.a.)

Aikojen saatossa ihmiset ovat siirtyneet kaksivaiheisesta nukkumisen rytmistä yksivaiheiseen. Kaksivaiheinen unirytmii pitää sisällään yöunet ja päiväunet. On luonnollista, että ihmistä väsyttää iltapäivällä, sillä vireystilassa tapahtuu usein notkahdus aamupäivän askareiden jälkeen. Tästä syystä on suositeltavaa harastaa päiväunien nukkumista, sillä ne virkistävät ja antavat voimaa loppupäivää varten. Päiväunien hyödyistä on laajaa tutkimusnäyttöä. Päiväunia nukkuvilla ihmisillä on vähemmän stressiperäisiä häiriöitä, kuten sydän- ja verisuonisairauksia. (Sainio, ym., 2020, s. 215–216.)

Uneen ja nukkumiseen liittyvät häiriöt ovat yleisiä lapsilla. Somaattisten sairauksien lisäksi uniongelmiin voi liittyä monia kotiympäristöön liittyviä seikkoja, joita muokkaamalla on mahdollista parantaa lapsen unensaantia ja tätä kautta tukea lapsen itsesäätelyä. Valo on yksi merkittävä tekijä, sillä valon määrä säätelee luonnollista unirytmiamme vaikuttamalla melatoniinin erittämiseen. Näin ollen kirkkaita valoja kannattaa välttää iltaisin, jotta melatoniinin erityy ei häiriinny. On myös suositeltavaa noudattaa mahdollisimman säännöllistä vuorokausirytmää lapsen kanssa, sillä epäsäännöllisen unirytmän on todettu heikentävän unen laatua niin pienillä, kuin isommillakin lapsilla. Säännöllisyys ja johdonmukaisuus iltarutiineissa auttaa osaltaan minimoimaan univaikeuksien syntymistä lapsilla. Kun iltarutiineista pidetään johdonmukaisesti kiinni, ne auttavat laskemaan lapsen vireystilaa. Iltarutiineja noudattamalla lapsi oppii ajan kanssa, että pian on unien aika. On vanhemman velvollisuus säilyttää johdonmukaisuus nukkumaanmenotilanteissa ja auttaa lasta vireystilan säätelyssä. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä, 2023.)

Itsesäätelyä voi tukea tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon keinoin eli erilaisilla mindfulness-tekniikoilla. Tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon perusidea on se, että ajatuksia ja tunteita syntyy koko ajan eikä niiden tuloa ja menoa voi kontrolloida; eikä pidäkään. Mindfulnessin ydintä on se, että annetaan tunteiden ja ajatusten tulla, hyväksytään ne sellaisinaan ja hyväksytään myös se, ettei niille tarvitse tehdä mitään. (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 97.) Tietoisien läsnäolon harjoitteiden on tutkittu vaikuttavan positiivisesti itsesäätelyyn erityisesti lapsilla, joilla on vaikeuksia tai viiveitä itsesäätelyn kehittymisessä. (Bockmann & Yu, 2023.)

Hengityksen parissa työskentely voi monin tavoin nostattaa elämänlaatua, kuten parantamalla mielen ja kehon tasapainoa ja hyvinvointia, mahdollistaen syvemmän ja rauhallisemman unen, kasvattamalla myötätuntoa itseä ja muita kohtaan sekä parantamalla kokonaisvaltaista itsesäätelyä. (Martin, 2022, s. 10–11.) Sisällytimme myös tuottamaamme materiaaliin hengitysharjoituksen lapsen rauhoittamisen tukemiseksi.

Myös varhaiskasvatuksen arvoihin kuuluvat oleellisesti terveellinen, turvallinen sekä liikunnallinen elämäntapa ja sen edistäminen. Hyvinvointia edistetään

huomioimalla eri osa-alueiden tasapainon toteutuminen päiväkodin arjessa. Lapsille mahdollistetaan päivän aikana monipuolisen liikunnan ja leikkien lisäksi myös aikaa rauhoittumiseen ja lepoon. Pedagogisen toiminnan näkökulmasta päivittäin toistuvat tilanteet, kuten ruokailu, pukeutumisesta ja riisumisesta, lepo sekä perustarpeista ja hygieniasta huolehtiminen ovat keskeinen osa lasten päiväkotipäivää. (Opetushallitus, 2022.)

4.2 Liikunta ja ruutuaika

Liikkuminen on ihmiselle ominaista toimintaa. Lapset hakeutuvat liikkuvaisten touhujen äärelle kuin itsestään ja liikkumista voidaankin pitää kasvun ja kehityksen edellytyksenä. Pienet lapset liikkuvat luontaisesti leikkien lomassa. (Sainio ym., 2020, s. 136.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa suositellaan alle kouluikäisille vähintään kolme tuntia liikettä päivässä. Moni kuitenkin liikkuu alle suositusten verran, vain yhdestä kahteen tuntia päivästä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, i.a.)

Liikunnan ja leikin avulla moninaiset taidot harjaantuvat ja kehittyvät kuin itsestään ja liikunta tarjoaakin monia mahdollisuuksia tukea lapsen itsesäätelytaitoja. Leikkiminen ja liikkuminen on lapsille toimintaa, joka palkitsee sekä tuottaa tyydytystä ja iloa. Säännöllinen liikunta myös vaikuttaa positiivisesti sekä fyysiseen, että henkiseen hyvinvointiin. Monipuolinen liikunta kehittää tuki- ja liikuntaelimestöä ja on hyväksi mielelle, muistille sekä ikätasoiselle kehitykselle. (Sainio ym., 2020, s. 137.)

Liikkuessaan lapsi kokee kirjon erilaisia tunteita. Liikuntaleikkien ja pelien lomassa lapsi kokee tunteiden skaalan laidasta laitaan. Onnistumiset, epäonnistumiset, voitot ja häviöt kuuluvat elämään, ja näiden kohtaaminen ja sietäminen on oleellista. Impulsiivisuuden hallinnan näkökulmasta liikkuessaan lapsi oppii odottamaan omaa vuoroaan sekä harkitsemaan päätöksiään ennen kuin ryhtyy toimintaan. Hallitessaan impulsiivista käytöstä lapselle kehittyy kyky keskittyä sekä välttää äkillisiä, harkitsemattomia päätöksiä. Lapsi oppii suuntaamaan huomionsa tärkeisiin asioihin sekä välttämään häiriötekijöitä. Oman vuoron

odottamisen lisäksi lapsi oppii noudattamaan yhteisiä sääntöjä, joita tilanteeseen tai peliin on luotu. Säännöllinen liikunta myös parantaa lapsen kykyä keskittyä ja olla läsnä hetkessä. Tämä vaikuttaa positiivisesti myös oppimiseen ja muihin arkipäivän tehtäviin. (Sainio ym., 2020, s. 140.)

Myös sosiaaliset taidot kehittyvät lapsen liikkussa ja leikkiessä vuorovaikutuksessa muiden lasten kanssa. Sosiaalisten taitojen avulla lapsi oppii muun muassa empatiaa sekä toisten tunteiden huomioimista ja ymmärtää oman käytöksensä vaikutuksen muihin sekä pystyy säätämään omaa käytöstään tilanteen mukaan. Oleellista on myös se, kuinka lapsi epäonnistumisen tai häviön jälkeen pystyy jatkamaan toimintaansa. Häviöiden sietäminen, kuin myös voittojen maltillinen iloitseminen ovat tärkeitä lapsuudessa opittuja taitoja. Kun lapsella on taito saattaa tehtäviä loppuun, hän kykenee asettamaan itselleen tavoitteita ja saavuttamaan ne. Hän myös kestää mahdolliset vastoinkäymiset tavoitteita saavuttaessaan ja pystyy niistä ylipäästyään jatkamaan toimintaansa kohti asettamaansa tavoitetta. Samalla kehittyy myös kyky suunnitella ja organisoida omaa toimintaa halutut tulokset saavuttaakseen. Liikunta auttaa myös lapsia kehittämään parempaa kehotuntemusta. Erilaisten ja monipuolisten liikuntamuotojen avulla lapsi oppii ymmärtämään omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan, sekä asettamaan realistisia tavoitteita. (Sainio ym., 2020, s. 137.)

On oleellista muistaa, että lasten liikunta tulisi olla monipuolista ja hauskaa. Liikunnan tulee olla lapselle mieluista ja motivoivaa. Aikuisen tehtävä on tarjota lapselle monipuolisesti erilaista aktiivista toimintaa sekä kannustaa ja tukea lasta liikkumaan. Monipuoliset ja vaihtelevat liikuntakokemukset lisäävät lapsen mielenkiintoa liikuntaa kohtaan ja edesauttavat häntä löytämään itselleen mieluisia tapoja liikkua. Lapset tarvitsevat aikuiselta apua yhteisten leikkien ja pelien syntymiseen ja kehittymiseen; esimerkiksi yhteisten pelisääntöjen sekä ohjeiden antaminen on aikuisen tehtävä. On kuitenkin tärkeää antaa myös lasten itse osallistua sääntöleikeissä ja -peleissä syntyviin ristiriitatilanteiden ratkomiseen, sillä itsenäinen toiminta ja osallistuminen neuvotteluun vahvistavat itsesäätelytaitoja. (Sainio, ym., 2020, s. 140.)

Varhaiskasvatukseen osallistuvat lapset pääsevät päiväkotipäivän aikana liikkumaan pääsääntöisesti monipuolisesti. Erilaiset jumppatuokiot, leikit sekä ulkoilu luovat mahdollisuuksia monipuoliseen liikkeeseen päivän aikana. Varhaiskasvatuksessa luodaan pohjaa elämäntavalle, joka edistää lasten terveyttä sekä hyvinvointia ja kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen. Tavoitteena on, että lapset innostuvat liikkumaan monipuolisesti ja saamaan positiivisia kokemuksia ja iloa liikunnasta. Vaikka varhaiskasvatuksessa onkin paljon aikuisen ohjaamaa liikuntaa, tulee huolehtia myös siitä, että lapsille tarjotaan päivittäin mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan niin sisällä, kuin ulkonakin. (Opetushallitus, 2022.)

Yhä useammalla lapsella ei nykyään toteudu suositeltu liikuntamäärä päivässä. Syitä voidaan arvioida olevan useita, mutta yksi suuri tekijä on lisääntynyt digimedian käyttö. Suomalainen seurantatutkimus kartoitti lasten ruutuaikaa puolentoistavuoden sekä viiden vuoden iässä (THL, i.a.). WHO on laatinut vuonna 2016 tutkimuksiin perustuvat suositukset lasten ruutuaikaa koskien. Suositusten mukaan alle kaksivuotiaille lapsille ei suositella ruutuaikaa lainkaan ja alle viisivuotiaille korkeintaan tunti päivässä. (World Health Organization, i.a.). Puolitoistavuotiaista lapsista 22,7 prosenttia viettää yli suosituksen verran päivässä ruudun ääressä. Tutkimuksen toinen ikäryhmä, viisivuotiaat, taas viettivät huomattavasti useammin yli tunnin päivässä erilaisten elektronisten pelien ja digitaalisten mediasisältöjen ääressä. Viiden vuoden iässä vastaava prosentti on 94,6 prosenttia. (THL, i.a.)

Tutkimuksen mukaan lapset, joilla oli puolentoistavuoden iässä keskivertoa enemmän ruutuaikaa, kokivat muita enemmän haasteita kaverisuhteissa, kuin muut lapset viiden vuoden iässä. Viisivuotiaiden keskivertoa suurempi ruutuaika taas näyttäytyi selvästi kasvaneina haasteina itsesäätelyssä, keskittymisvaikeuksina, impulsiivisuutena sekä ylivilkkautena. Tutkimuksessa digitaalisten pelien pelaamisella todettiin olevan vähemmän haittavaikutuksia, kuin ohjelmien parissa vietetyllä suuremmalla ruutuajalla. Myös psykososiaalisia oireita todettiin olevan paljon ohjelmia näytöltä katsovilla lapsilla useammin. (THL, i.a.)

Erilaiset digi- ja medialaitteet viehättävät ja vetävät ihmisiä puoleen nykyään ikään katsomatta. Suosituksia lasten ruutuajan osuudesta päivässä on toki

tärkeää huomioida, mutta oleellisempaa on kuitenkin kiinnittää huomiota siihen, millaista sisältöä kulutetaan. Parhaimmillaan medialaitteet voivat tarjota aktivoivia toimintoja lapsille tai toimia tiedonhaun ja yhteydenpidon välineinä, mutta pelkäämään nopeatempoisten sisältöjen parissa vietettyä aikaa tulisi tarkastella erityisesti pienten lasten kohdalla. (Sainio ym. 2020, s. 122.)

4.3 Ravinto osana itsesäätelytaitojen kehittymistä

Ravinto on perustarve ja monipuolinen ruokavalio on iso osa ihmisen hyvinvointia sekä terveyden kulmakivi levon ja liikunnan ohella. Jo pienellä vauvalla on kyky tunnistaa oman äitinsä maidon haju ja erottaa se muista. Kun lapsi kasvaa, myös hänen makumaailmansa laajentuu. Lapsen makutottumukset ovat kuitenkin melko kapeat ja sen takia pienet lapset suostuvat usein syömään lähinnä itselleen entuudestaan tuttuja ruokia ja makuja, ja uusiin makuihin tutustuminen voi olla vastahakoista. Makuaistin lisäksi myös hajuaisti ja näköaisti vaikuttavat maun kokemiseen. Jos lapsi suhtautuu ruokaan epäluuloisesti, saattaa siinä olla kyse myös muiden mukana olevien aistien toiminnasta. Tästä syystä uusiin makuihin opettelu voi olla lapselle erityisen hidasta tai epämiellyttävää. Ainut tapa tottua uusiin makuihin onkin toistuva maistelu. Aikuisen läsnäolo, esimerkki, keuhut ja rohkeisuus toimivat pohjana lapsen turvalliselle maistelukokemukselle. Positiivisella kannattelulla päästään parhaaseen lopputulokseen. Myös yhdessä syömisellä on suuri rooli lapsen turvallisen ja terveellisen ruokasuhteen tukemisessa. Yhdessä vietetyt ruokahetket vahvistavat myös perheen sisäisiä suhteita ja niiden aikana voi oppia muita tärkeitä elämäntaitoja, kuten esimerkiksi pyytämisen, antamisen ja kiittämisen. (Tahkokallio, 2018, s. 172–180.)

Ruokailutilanteessa lapsen oma ja muiden läsnä olevien ihmisten itsesäätely vaikuttaa ruokailun tunnekokemukseen. Kun ruuasta puhutaan arvostavasti, oppii lapsi esimerkiksi arvostamaan ruokaa. Koska lapsi oppii esimerkiksi, omaksuu hän aikuisen tavan suhtautua ruokaan. Koska ravinto on ihmisen perustarve, se ei saa olla palkinto tai rangaistus. Jos kasvisten syönti palkitaan jälkiruualla, vahvistetaan ajatusta siitä, että kasvisten syönti on epämiellyttävä sankariteko, josta pitää palkita. Ruokia ei myöskään pidä lajitella lapsen edessä hyviin ja sallittuihin

ja huonoihin ja kiellettyihin. Tämä voi vahvistaa lapsen negatiivista suhtautumista ruokaan. Kuten edellä mainittu, lapsen itsesääätely vahvistuu iän ja kehityksen myötä. Itsesääätelyn vahvistumisen myötä myös ruokailutilanteissa vaadittavat toiminnanohjaustaidot vahvistuvat. Ruokailutilanteet voidaankin nähdä hyvinä oppimistilanteina, sekä kotona, että päiväkodissa. (Pajulahti ym., 2021, s. 120–150.)

Ruokakasvatusta toteutetaan myös varhaiskasvatuksessa varhaiskasvatussuunnitelman mukaisesti. Varhaiskasvatuksessa toteutettavan ruokakasvatuksen tavoite on antaa lasten eri aistein tutustua kiireettömässä ympäristössä ruokiin sekä niiden ulkonäköön, makuun, koostumukseen ja alkuperään. Lapsille opetetaan monipuolisen ja terveellisen ruokavalion perusteita ja ohjataan heitä kohti omatoimisempaa, riittävää sekä monipuolista syömistä. Samalla opetellaan yhdessä pöytätapoja, joihin kuuluu muun muassa maltillinen keskustelu sekä ruokarauhan tarjoaminen muille. Ruokailuhetkien lisäksi varhaiskasvatuksessa opetellaan ruoasta keskustelemalla ja tarinoiden sekä laulujen avulla. Näiden ansiosta myös lasten ruokasanasto kehittyy ja pystytään edistämään myönteisen ruokasuhteen syntymistä. (Opetushallitus, 2022.)

Ruokailun ja siihen liittyvien suositusten kanssa tärkeimmässä roolissa on syömisestä monipuolisuus ja säännöllisyys, noin 4–6 ateriaa päivässä. Suomessa valitsemissa ruokasuosituksissa kehoitetaan usein noudattamaan lautasmallia. Lautasmalli koostuu noin puolesta kasviksia joko tuoreina tai kypsennettyinä, neljänneksestä lisuketta eli perunaa, riisiä, pastaa tai jotain muuta viljavalmistetta ja neljänneksestä proteiininlähteenä toimivaa kalaa, kanaa, lihaa tai kasviproteiinia. (Ruokavirasto, 2022.)

5 KULTTUURISENSITIIVINEN TYÖOTE

Kulttuuritaustalla ja kulttuurisella moninaisuudella viitataan usein yksilön etniseen- ja kieliperimään. Kulttuuritaustassa on kyse kuitenkin myös paljon muusta. Kyse on muun muassa elämäntavoista, asenteista ja uskomuksista sekä tavoista toimia, ajatella ja reagoida. Kulttuurien välinen kommunikaatio edellyttää oman kulttuuri- ja toimintatapataustansa tunnistamista sekä rohkeutta kysyä ja kohdata yksilö avoimesti. Ammatilaisen on kyettävä kohtaamaan ihminen, ei kulttuurin edustajaa. (Katisko, 2016.)

Kulttuurisensitiivisyys ja kulttuurisensitiivinen työote ovat välttämättömyyksiä moninaisella sosiaalialan kohtaamiskentällä. Ammatilaisen kyky reflektoida itseään, omia ajatusmallejaan ja toimintatapojaan vaikuttavat ratkaisevasti arvostavan kohtaamisen ja hyvän lopputuloksen syntymiseen. (Souto, 2023.) Tarvitaan ymmärrystä kulttuurisesta moninaisuudesta ja selkokielen ja selkeän yleiskielen käyttämisen juurisyyistä sekä uskallusta katsoa palvelujärjestelmän ulottuvuuksia omien näkökulmien ulkopuolelta ja toimia äänenä niille, joiden ääni on vaarassa jäädä yhteiskunnassamme kuulumatta.

5.1 Kulttuurisensitiivisyys ja antirasismi

Koska opinnäytetyö toteutettiin moninaisessa ja monikulttuurisessa ympäristössä, oli huomiota kiinnitettävä erityisen paljon kulttuurisensitiivisesti kunnioittavaan lähestymistapaan. Kulttuurisensitiivisyydellä tarkoitetaan herkkyyttä ja halua kohdata erilaisista kulttuuritaustoista tulevat ihmiset arvostavasti yksilöinä ottaen kuitenkin huomioon taustalla vaikuttavat kulttuuriin liittyvät erityispiirteet. Kulttuurisensitiivisyys on arvostavaa sanallista ja sanatonta kommunikaatiota sekä turvallisemman tilan ja syrjimättömän ympäristön ja ilmapiirin tietoista rakentamista kaikessa toiminnassamme. (THL, 2021.)

Kulttuurisensitiivisyyteen ei kuulu ajatus siitä, että yhteiskuntaan kuuluakseen maahan muuttaneen pitäisi luopua omasta kulttuuristaan, vaan tarkoituksena on

tukea ihmisen omaa kulttuuri-identiteettiä suomalaisessa yhteiskunnassa ja vahvistaa inklusiota. Inklusiolla tässä yhteydessä tarkoitetaan maahan muuttaneen yksilön kiinteää osallisuutta uudessa kotimaassa ja yhteiskunnassa. On huomioitava, että ihminen on lähtökohtaisesti yksilö, eikä kulttuurinsa edustaja. Jokaisella yksilöllä on henkilökohtaiset tarpeet, toiveet ja tavat toimia, ja ammatilaisen on kyettävä näkemään ihminen yksilönä eikä kulttuuritaustansa edustajana. Stereotypiat ja ennakkoluulot auttavat osaltaan ymmärtämään ympäröivää maailmaa, mutta niihin nojautuminen voi olla erittäin haitallista ja johtaa siihen, että emme kohtele ihmisiä tasavertaisesti (Rask, 2022). Kulttuurisensitiivisyys näkyy opinnäytetyössämme myös ymmärryksenä siitä, että vaikka koostamme tietopohjamme suomalaiseen käytäntöön ja Suomessa vallalla oleviin suosituksiin, voivat eri kulttuuritaustoista tulevien vastaanottajien ja kuulijoiden käsitykset, ajatukset ja toimintatavat erota omistamme paljonkin. Kiteytettynä kulttuurisensitiivisyys on ihmisen taustan huomioimista kuitenkin tiedostaen, että jokainen ihminen on lähtökohtaisesti aina yksilö eikä vain kulttuuritaustansa edustaja.

Kulttuurisensitiivisyyttä käsiteltäessä ei voida olla käsittelemättä antirasismia, sillä kulttuurisensitiivisyys kytkeytyy vahvasti antirasismiin. Toimiakseen kulttuurisensitiivisesti, ihmisen on myös aktiivisesti toimittava antirasistisesti. Antirasismissa on kyse omien etuoikeuksien, ennakoasenteiden ja stereotyyppien tunnistamisesta, sekä niihin kohdistuvasta kriittisestä reflektiosta ja niiden aktiivisesta työstämisestä. (Oikeusministeriö, i.a.) Antirasisti tiedostaa sen, että emme koskaan ole täysin vapaita ennakkoluuloista ja stereotyyppioista, mutta on halukas kouluttamaan itseään ja toimimaan joka päivä aktiivisesti syrjiviä rakenteita poistaen. Antirasismien ytimessä on myös ajatus siitä, että emme oleta kenenkään kulttuuritaustaan liittyviä asioita, kuten vaikka äidinkieltä tai uskontoa. Jos emme tiedä, kysymme.

Erilaisia konkreettisia tapoja toimia kulttuurisensitiivisesti ovat esimerkiksi asiakkaan ja hänen elämäkokemustensa ja niiden vaikutusten kokonaisvaltainen huomioiminen, kiinnostus eri kulttuureita kohtaan sekä kysyminen asiakkaalta hänen kulttuuristaan, toimintatavoistaan ja arvoistaan. Tilanteissa, joissa ammatillisella ja asiakkaalla ei ole sujuvaa yhteistä kieltä, selkokielen ja kuvien käyttäminen voi olla tarpeen. (THL, 2021.) Kulttuurisesti moninaisen asiakasryhmän

kanssa työskentelevä sosiaali-alan ammattilainen tulee usein työssään törmäämään esteisiin, jotka ovat mahdollisesti estämässä asiakkaiden pääsyä palveluiden piiriin. Suomalaista palvelujärjestelmää ja sen ulottuvuuksia voi olla vaikea hahmottaa. Jos ei ole saanut informaatiota siitä, mitä suomalaisella palvelujärjestelmällä on tarjota, voi olla mahdotonta hakeutua oikeanlaisten palveluiden piiriin.

On myös tärkeää turvata asiakkaiden tiedonsaanti palveluista kielellisestä näkökulmasta ja varmistaa, että asiakas ymmärtää mitä eri palvelut voivat hänelle tarjota. Myös viranomaisiin ja palveluihin liittyvät negatiiviset asenteet ja ennakkoluulot voivat olla tiukassa ja estää palveluiden pariin hakeutumista. Haastavista taustoista tulevien asiakkaiden, esimerkiksi sotaa paenneiden pakolaisten traumataustat, voivat oireilla eri tavoin ja vaikeuttaa asiakkaan hakeutumista palveluiden piiriin tai esimerkiksi luottamista viranomaisiin ja muihin palveluntarjoajiin. Onkin erityisen merkityksellistä kohdata asiakas yksilönä hänen taustansa tiedostaen ja selvittää hänen yksilölliset tuen tarpeensa. Myös ammattilaisten on syytä tarkastella omia ennakkoluulojaan ja sisäänrakennettuja ajatusmallejaan, jotta nämä eivät heikennä asiakkaan kohtaamista arvokkaasti ja kulttuurisensitiivisesti. (THL, 2023b.) Antirasismi on aktiivista lähimmäisenrakkautta, korostaa Hubara (2022) puheenvuorossaan ja muistuttaa, että kokonaisvaltaiseen kohtamiseen menee yhtä paljon aikaa kuin siihen, että kohtaa asiakkaan omien ennakkoluulojensa ja stereotyyppien kautta.

5.2 Kielitietoinen työskentely

Suomessa asui vuoden 2022 loppuun mennessä 496 000 vieraskielistä, eli henkilöä, joiden äidinkieli on jokin muu kuin suomi, ruotsi tai saame. Tämä on yhdeksän prosenttia koko Suomen väestöstä. (Tilastokeskus, 2023.) On siis oletettava, että sosiaali-alan ammattilaiset tulevat työssään kohtaamaan vieraskielisiä henkilöitä. Koska Perhehaavin asiakaskunta koostuu isolta osin vieraskielisistä maahan muuttaneista ihmisistä, on kielitietoinen työskentely ja selkokielen sekä selkeä yleiskielen käyttö isossa osassa Perhehaavin toimintaa ja työskentelytapoja.

Kielitietoisella työskentelyllä tarkoitetaan toimintatapaa, joka huomioi eri kielillä puhuvat henkilöt (THL, 2023a). Selkokieli määritellään kielen muodoksi, joka on mukautettu sisällöltään ja sanastoltaan yleiskieltä ymmärrettävämmäksi. Selkokieli on tarkoitettu ihmisille, joille yleiskielen lukeminen tai ymmärtäminen tuottaa vaikeuksia. Selkokieltä tarvitsevat esimerkiksi ihmiset, joilla on jokin synnynnäinen tai pysyvä kielellisen tuen tarve, kuten esimerkiksi jokin neuropsykiatrisen häiriö, kehitysvamma tai lukihäiriö. Selkokieltä voivat tarvita myös ihmiset, joilla on elinaikana syntynyt selkokielen tarve, kuten esimerkiksi muistisairaat tai väliaikainen selkokielen tarve, kuten maahanmuuttajat. Myös monet muut ryhmät hyötyvät selkokielen käytöstä. (Leskelä, 2019.) Selkokieli on oma kielilajinsa, ja koska opinnäytetyön tekijöillä ei ole tarvittavaa tietotaitoa varsinaisen selkokielen käyttämiseen, pyrittiin materiaalit sekä lähi- ja verkkoryhmien sisällöt tuottamaan lähtökohtaisesti selkeää yleiskieltä käyttäen.

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa itsesäätelytaidoista kertova materiaali Perhehaavin toimintaan osallistuville lapsiperheille. Kehittämispainotteisena opinnäytetyönä tuotettiin materiaali (kts. Liitteet 2. ja 3.) Mannerheimin Lastensuojeluliiton Perhehaavi-toimintaan käytettäväksi. Opinnäytetyön tekijöiden mielenkiinnonkohteista ja suuntautumisista johtuen toiveissa oli tehdä yhteistyöta-holle tuotos, jonka teemana on lasten itsesäätelytaidot ja niiden merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Tavoite oli lisätä tietoutta itsesäätelytaitojen kehittymisestä ja vahvistamisesta sekä tavoista, joilla vanhemmat voivat lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä edesauttaa. Materiaali kohdennettiin erityisesti käytettäväksi maahanmuuttajataustaisten lapsiperheiden vanhempien kanssa, joista myös Perhehaavin asiakaskunta suurimmaksi osaksi koostuu.

Yhteistyötahon työntekijöiden kanssa käytiin keskustelua tarpeista ja toiveista. Keskusteluista nousi esille tarve helppokäyttöiselle ja selkeäkieliselle materiaalikokonaisuudelle. Tavoitteeksi muodostui, että materiaalia voitaisiin käyttää Mannerheimin Lastensuojeluliiton Haavi-perheiden vanhempien kanssa työmenetelmänä joko yksilöohjauksessa tai ryhmätöinnässä ja tarjota vanhemmille tietoa itsesäätelytaidoista.

Materiaalista toteutettiin fyysinen, esitemäinen versio sekä diaesitys. Materiaalin tuottamisessa huomioitiin monipuolisuus ja mukautuvuus eri tarpeisiin, sekä mahdollisuus tehdä tarvittavia päivityksiä helposti ja nopeasti. Ensimmäinen vedos materiaalista valmistui tavoitteen mukaisesti syksyllä 2023. Tämän jälkeen materiaalin sisältö ohjattiin kolmessa lähiryhmässä ja kolmessa etäryhmässä, jotka koostuivat kohderyhmän jäsenistä, eli maahan muuttaneista vanhemmista. Yhteistyötahon kanssa sovittiin, että materiaalia testataan sekä paikan päällä ryhmässä, että etäryhmässä verkon välityksellä. Näistä lähtökohdista voitiin analysoida näiden kahden yhteneväisyyksiä sekä eroja, ja muokata materiaalia tarpeen mukaan kumpaankin ryhmään soveltuvaksi. Kerroilta kerättiin myös palautetta kehittämistyön tueksi niin Perhehaavin työntekijöiltä, kuin kohderyhmälätkin. Materiaalin kriteerit olivat: olla helposti lähestyttävä, helppokäyttöinen sekä asiakkaita osallistava, keskustelua herättävä sekä innostava ja motivoiva. Mannerheimin Lastensuojeluliiton vaatimukset huomioitiin materiaalissa ja kokonaisuus tuotettiin visuaalisesti yhteneväisellä tyylillä, järjestön logot, fontit ja värimaailmat huomioiden. Vastuu materiaalin mahdollisista päivityksistä siirtyy materiaalin luovuttamishetkellä yhteistyötaholle.

7 TAUSTA JA YHTEISTYÖKUMPPANI

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin Perhehaavi-toiminnan kanssa. Perhehaavi-toiminta on käynnistynyt hankkeena vuosiksi 2019–2021, mutta saanut sittemmin pysyvän avustuksen toiminnan jatkamiseen. Toiminnan tarkoituksena on tukea lapsiperheitä erilaisissa arjen haasteissa sekä tukea vanhemmuutta. Perhehaavin toiminnassa työskentelee vakituisesti neljä henkilöä Uudenmaan alueella. Uudenmaan alueella asuvat lapsiperheet ovat Perhehaavin ensisijaista kohderyhmää. Toimintaa järjestetään Meri-Rastilassa, Myyrmäessä, Itäkadun perhekeskuksessa, Espoon keskuksen perhekeskuksessa sekä lasten, nuorten ja perheiden talossa Onnilassa Keravalla. Näiden lisäksi on myös tarjolla ryhmiä verkossa, kuten perhekahviloita eri kielillä sekä äitien olohuone. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, i.a.)

Kaikille avoimen ja maksuttoman toiminnan tavoitteena on myös syrjäytymisen ehkäiseminen tavoittamalla sellaisia tukea tarvitsevia perheitä, jotka syystä tai toisesta eivät ole minkään perheille suunnatun palvelun piirissä. Syitä palveluiden ulkopuolella olemiseen voivat olla esimerkiksi haluttomuus, jaksaminen sekä tiedon tai uskalluksen puuttuminen. Suuri osa Perhehaavin asiakaskunnasta on maahan muuttaneita perheitä, pääasiassa naisia ja äitejä. Perhehaavin toiminta on matalan kynnyksen tukea perheen taustasta riippumatta. Erilaisia Perhehaavin toiminnassa käytettäviä keinoja lapsiperheiden ja vanhemmuuden tukemiseen ovat muun muassa yksilöohjaus, perhetoiminta, etsivä perhetyö, ABC-vanhemmuusryhmät sekä verkostoyhteistyö eri järjestöjen ja yhteistyökumppaneiden kanssa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, i.a.)

8 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT

Kehittämistyön prosessi alkoi syksyllä 2022 opinnäytetyön aiheen ideoimisella. Työn tekijöitä yhdisti sosionomiopinnot, mutta suuntautuminen vaihteli jokaisen kohdalla. Yksi tekijöistä suuntautui varhaiskasvatukseen, toinen mielenterveys- ja päihdetyöhön ja kolmas moninaisuuteen ja monikulttuurisuuteen sosiaalialan työssä. Kunkin suuntaavista opinnoista kerrytettyä tietoa ja osaamista hyödynnettiin opinnäytetyön ideoinnissa.

Lapsen itsesäätelytaitojen kehittymisen tukeminen nousi aiheena sellaiseksi, jonka ympärille ryhdyttiin suunnittelemaan sopivaa toteutustapaa. Pohdittiin esimerkiksi psykoedukatiivista peliä ja koulutusvideota. Tavoite oli alusta asti se, että tietoutta lapsen itsesäätelytaitojen kehittymisen tukemisesta ja sen kiistattomista hyödyistä tulee jakaa, tavalla tai toisella. Idean synnyttyä pohdittiin mahdollisia yhteistyötahoja ja lopulta vaihtoehtoista valikoitui Mannerheimin Lastensuojeluliiton Perhehaavi-toiminta. Valintaan vaikutti mahdollisuus sijoittaa kehittämistoiminta ympäristöön, jossa yhdistyvät moninaisuus ja monikulttuurisuus sekä perheiden kanssa tehtävä työ.

Työelämäkumppani vahvistui keväällä 2023 ja yhteistyö sai alkunsa. Kun alkupeäinen idea esitettiin yhteistyötaholle, hyödynnettiin dialogisen keskustelun menetelmää sekä aivoriihityöskentelyä: tilanne oli avoin, jossa kaikki saivat tuoda esiin omat mielipiteensä sekä ideat kehittämistarpeista. Dialogisen keskustelun tavoitteena on avoin ja suora keskustelu, joka lisää yhteistä ymmärrystä. Onnistuneen dialogisen keskustelun avulla saadaan hyödynnettyä esimerkiksi ihmisten erilaiset osaamiset. (Salonen ym., 2017, s. 61.) Aivoriihityöskentelyä hyödynnettiin, jotta saataisiin mahdollisimman monia erilaisia ideoita, joista löydettäisiin yhdessä toteutuskelpoinen idea. Aivoriihityöskentelyn ajatuksena on, että suuresta määrästä ideoita löytyy niitä soveltamalla ja yhdistelemällä hyvä idea, joka valitaan yhdessä toteutettavaksi (Salonen ym., 2017, s. 83). Keskustelun päätteeksi päätettiin, että lapsen itsesäätelytaitojen kehittymisen tukemisesta koostetaan kaksiosainen koulutusmateriaali, jota tultaisiin hyödyntämään sekä yksilöohjauksessa että ryhmissä. Materiaalin vaatimukset olivat, että materiaali olisi

mahdollisimman monipuolinen, helppokäyttöinen, helposti päivitettävä ja sellainen, joka mahdollistaa dialogisuuden, on innostava, informatiivinen ja tehty mahdollisimman selkeällä suomen kielellä. Tutkimuslupa haettiin ja saatiin yhteistyökumppanilta syksyllä 2023.

Kehittämistyön menetelmä täytti yhteiskehittämisen kriteerit, sillä kehittämistyöhön osallistui useita eri toimijoita tarjoten omia kokemuksiaan, asiantuntijuuttaan, tarpeitaan sekä toiveitaan (Alavaikko & Helminen, 2020, s. 41). Perhehaavin työntekijöiden kanssa muodostui konsensus itsesäätelytaitojen kehittämisen tukemisesta erityisen tärkeänä teemana. Keskustelun lopputuloksena alkuperäinen idea muovautui ja hioutui Perhehaavin käyttöön sopivaksi ja Perhehaavin työntekijöiden esittämien tarpeiden mukaiseksi. Yhteistyökumppanilta haettu tutkimuslupa mahdollisti muun muassa palautteiden keräämisen ryhmien osallistujilta.

Tietoperustaa opinnäytetyötä varten rakennettiin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Kehittämistyön tavoitteiden laatimisen ja tarkemman määrittelyn sekä lähestymistavan pohtimisen jälkeen valikoituivat hyödynnettävissä olevat menetelmät prosessin tukemiseksi. Menetelmänä päätettiin käyttää yhteiskehittämistä työelämäyhteistyötahon kanssa, jotta materiaalikokonaisuus rakentuisi mahdollisimman hyvin työelämäkumppanin tarpeita vastaavaksi. Yhteiskehittämisen menetelmä valikoitui siksi, että sen prosessi luo mahdollisuuden erilaisten kokemusten, asiantuntijuuden, tarpeiden sekä toiveiden yhdistymiselle. (Alavaikko & Helminen, 2020, s. 41). Yhteiskehittämisessä tuotiin mukaan Perhehaavin työntekijät sekä asiakkaat. Asiakkaiden voidaan todeta olevan omien tarpeidensa parhaita asiantuntijoita, jolloin heiltä saadaan ensiarvoisen tärkeää kokemustietoa (Alavaikko & Helminen, 2020, s. 42). Asiakkaiden kokemustieto auttoi luomaan paremmin kohderyhmää palvelevan materiaalin.

Koska opinnäytetyönä kehitettiin työelämäyhteistyötahon tarjoamaa palvelua, yhteinen työskentely ja yhteiskehittäminen muodostuivat tekemisen kulmakiviksi. Yhteiskehittämiseen voidaan osallistaa niin kansalaisia, asiakkaita kuin työntekijöitäkin (Alavaikko & Helminen, 2020, s. 36). Yhteiskehittämisen avulla pystytään vahvistamaan eri toimijoiden osallisuutta ja sen onnistuminen edellyttää sitä, että

osallistujat tulevat kuulluksi (Alavaikko & Helminen, 2020, s. 41).

Yhteistyökumppani pidettiin tiiviisti mukana koko prosessin ajan. Avointa keskusteluyhteyttä pidettiin yllä ja palautetta kerättiin aktiivisesti kaikissa työn vaiheissa, jotta tuotettu materiaali vastaisi varmasti yhteistyökumppanin odotuksia ja tarpeita. Työn arviointi mahdollistui, kun materiaalia päästiin vihdoin testaamaan kohderyhmän kanssa. Palautetta kerättiin niin ohjauksissa mukana olleilta työntekijöiltä kuin kohderyhmään kuuluvilta asiakkailta, eli vanhemmilta, jotka osallistuivat ryhmiin. Palaute kerättiin toiminnan kehittämisen tueksi, kuten yhteiskehittämisen menetelmälle on ominaista. Tarjoamalla asiakkaalle mahdollisuus antaa palautetta, lisätään tämän osallisuutta kehittämisessä (Salonen ym., 2017, s. 17).

Materiaali tuotettiin sekä painettuna versiona, että digitaalisena versiona, jotta sitä voidaan jatkossa käyttää mahdollisimman monipuolisesti. Materiaali toteutettiin Canva-alustalla, sillä sitä yhteistyötaho käyttää esimerkiksi omien markkinointimateriaaliensa tekemisessä. Yhteistyötahon kanssa sovittiin, että materiaali tehdään suomeksi. Muut käännökset, kuten arabia, somali, turkki, dari ja farsi toteutetaan henkilöstön kielitaitoa hyödyntämällä, mikäli näille nousee tarvetta. Materiaali koostettiin mahdollisimman moninaista ja inklusiivista kuvastoa käyttäen, kulttuurisensitiivisyyden periaatteet huomioiden.

Yhteistyökumppanin toiveesta opinnäytetyössä hyödynnettiin asiantuntijaa. Yhteistyötaho, kuten opinnäytetyön tekijätkin, pitivät erityisen tärkeänä sitä, että sisällön teoreettinen osuus vahvistetaan asiantuntijan erityisosaamisella. Tueksi saatiin kaksi lasten kehitykseen sekä vanhemmuuden tukemiseen erikoistunutta psykologia. Valmis koulutusmateriaali lähetettiin asiantuntijoille luettavaksi ja tarkistettavaksi. Asiantuntijat vahvistivat materiaalin teoreettisen taustan paikkansapitävyyden ja antoivat myös ehdotuksen mahdollisesta lisäyksestä tekstiin. Asiantuntijoilta saatiin kiitosta tärkeän aiheen valinnasta. Muutoin materiaalin todettiin olevan kattava ja laaja kokonaisuus aiheesta.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin laaja-alaisesti monivuotisen DAGIS-tutkimushankkeen tuloksena syntynyttä teosta Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin

pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Kirjan ovat kirjoittaneet Taina Sainio, Riikka Pajulahti ja Nina Sajaniemi. DAGIS-tutkimushanke alkoi vuonna 2014 ja jatkuu edelleen. Sen tavoitteena on ollut muun muassa tuottaa tietoa 3–6-vuotiaiden lasten ruokailutottumuksista, digilaitteiden käytöstä, liikkumisesta, stressistä sekä siitä, vaikuttavatko sosioekonomiset erot lasten elintapoihin. Hanke pyrkii edistämään päiväkotikäisten lasten hyvinvointia sekä luomaan erilaisia työkaluja sosioekonomisten erojen kaventamiseksi. (DAGIS, i.a.)

9 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET

Loka-marraskuussa 2023 ohjattiin yhteensä kuutena eri kertana noin tunnin mittaiset tietoiskut Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaanpiirin Perhehaavitoiminnan ryhmissä. Kolme näistä muodostivat oman kokonaisuutensa lähiryhmissä ja ne ohjattiin Itäkadun perhekeskuksen tiloissa Helsingissä. Loput kolme olivat etäryhmiä ja ne ohjattiin Perhehaavin suomenkielisessä Äitien olohuone -onlineryhmässä. Tietoiskut oli jaettu aiheittain kolmelle eri kerralle ja ohjausvastuut siten, että jokaisella ohjauksella ryhmästä oli kaksi paikalla. Ensimmäiseen ohjaukskertaan kuuluivat itsesäätely sekä uni ja lepo, toiseen liikunta ja ruu-tuaika, kolmanteen ravinto. Ihanteellinen toimintaympäristö olisi ollut sellainen, jossa samat henkilöt osallistuisivat kaikkiin kolmeen ohjaukskertaan. Matalan kynnyksen toimintaympäristössä vastaavan toteutuminen on kuitenkin erittäin epätodennäköistä, sillä velvoitetta osallistua toimintaan ei ole. Tästä syystä kaikkien aihealueiden täytyi toimia myös itsenäisinä kokonaisuuksina, joten kaikkiin ker-toihin kuului pidempi tai lyhyempi intro itsesäätelytaidoista, ryhmän tarpeet huomioiden.

Ryhmiiin pyydettiin ennakoilmoittautuminen, mutta ketään ei myöskään rajattu ryhmistä pois. Lähiryhmiiin tarjottiin mahdollisuus osallistua lasten kanssa ja paik-kan päällä tarjottiin lapsille ohjattua toimintaa, sillä sen pääteltiin madaltavan kyn-nystä paikalle tuloon. Ryhmiä mainostettiin sekä kasvotusten jaetuilla mainoksilla

perhekahviloissa ja muissa kohtaamistilanteissa, Perhehaavin sosiaalisessa mediassa, että Perhehaavin sisäisten Whatsapp-ryhmien kautta.

9.1 Lähiryhmistä tehdyt huomiot ja kerätyt palautteet

Ensimmäinen ryhmänohjaus tapahtui Itäkadun perhekeskuksessa, Helsingin Itäkeskuksessa. Työelämätahon edustaja ei ollut saanut ilmoittautumisia tapahtumapäivää edeltävinä päivinä, ja tapahtumapäivänä vielä noin kolmen aikaan ilta-päivällä ilmoittautuneita oli vain kaksi. Lopulta ryhmään kuitenkin saapui kahdeksan osallistujaa ja yhdeksän lasta, mikä yllätti positiivisesti. Ryhmäkerrat jaettiin opinnäytetyöryhmän kanssa siten, että kuhunkin ohjaukseen osallistui kaksi ryhmän jäsentä. Ensimmäistä ryhmänohjausta varten varattu lastenhoitaja, joka on töissä MLL:lla, oli peruttu vähäisten ennakoilmoittautumisten vuoksi ja työelämäkumppanin edustaja oli sairastunut. Toinen ryhmän ohjaajista leikitti lapsia ja toinen ohjaajista otti vastuun materiaalin esittämisestä. Yllätyksistä ja haasteista huolimatta tilanne hoidettiin ohjaajien mielestä joustavasti ja ammattimaisesti.

Perhehaavin asiakaskunta koostuu pääsääntöisesti maahanmuuttajataustaisista lapsiperheistä, joten oli selvää, että osallistujien suomenkielentaito tulee olemaan vaihtelevaa. Kuten ennakoitu, aiheen selittäminen ja avaaminen oli haastavaa. Siitäkin huolimatta ryhmässä syntyi hyvää keskustelua. Kun aiheen pilkkoi pienemmiksi kokonaisuuksiksi ja hyödynsi runsaasti esimerkkejä, eleitä sekä mahdollisimman selkää kieltä, ryhmänohjaajalle jäi kokemus jonkinlaisesta yhteisymmärryksestä.

Toiselle ryhmäkerralle saapui vain yksi huoltaja lapsensa kanssa. Ryhmä pidettiin siitäkin huolimatta. Edellisen ryhmäkerran suuren lapsiryntäyksen vuoksi tälle kerralle oli varauduttu ylimääräisellä lastenhoitajalla. Lisäksiä lasten kanssa ei sillä kertaa tarvittu, mutta lastenhoitajan kielitaito osoittautui lapsenhoitotaitoa suuremmaksi voimavaraksi ja hän pystyi kääntämään esityksen kuulijalle, joten tavallinen kielimuuri madaltui hieman ja mahdollisti monipuolisemman keskustelun. Toinen ohjaajista piti huolen materiaalin esittämisestä ja toinen ohjaajista

leikitti lasta, jotta huoltaja saattoi keskittyä kuuntelemaan ja keskustelemaan. Kuten edelliselläkin kerralla, tilanteessa osoitettiin jälleen joustavuutta.

Kolmannella ryhmäkerralla mukana oli neljä huoltajaa ja kaksi lasta. Kolmannen kerran lähiryhmässä oli paikalla myös Perhehaavin työntekijä kuuntelemassa ja havainnoimassa esityksen kulkua. Tämä oli tärkeää, sillä työntekijän mielipide esityksestä sekä materiaalista oli ensiarvoisen oleellista tietoa materiaalin kehittämisen näkökulmasta. Kahden aiemman lähiryhmän tavoin myös kolmas ryhmä ja sen aihepiiri saivat aikaan paljon vilkasta keskustelua vähäisestä osallistujamäärästä huolimatta.

Palautetta kerättiin kaikista lähiryhmistä kyselylomakkeen (Liite 1.) avulla. Kyselylomakkeen täyttäminen oli täysin vapaaehtoista ja anonyymiä. Palautelomakkeella vastauksia saatiin lähiryhmistä yhteensä seitsemän kappaletta. Palautelomakkeen kysymykset pyrittiin käymään läpi vastaajien kanssa mahdollisimman hyvin ennen vastaamista. On kuitenkin mahdotonta taata, että vastaajat ymmärsivät kysymyksiä täysin. Kaksi seitsemästä vastaajasta oli kuullut itsesäätelystä aikaisemmin, muut vastaajat eivät. Kaikki vastaajat kokivat oppineensa jotain uutta. Kuusi seitsemästä koki voivansa hyödyntää oppimaansa omassa arjessaan, yksi ei osannut sanoa. Aihe oli kaikkien vastaajien mielestä tärkeä. Ryhmään osallistuminen ei vastannut yhden vastaajan odotuksia, yksi ei osannut sanoa, muut loput neljä vastasivat kyllä. Kuusi vastaajaa jäi kaipaamaan vielä jotain muuta: yksi vastasi toivovansa lisää ryhmäkertoja, kaksi vastasi toivovansa lisää tietoa erityislapsen vanhemmuudesta, loput eivät eritelleet mitä jäivät kaipaamaan. On myös mahdollista, että kysymys ymmärrettiin väärin. Yksi ei jäänyt kaipaamaan mitään. Palautelomakkeissa oli vain yksi avoin palaute: "Kiitos paljon (piirretty sydän)."

9.2 Etäryhmistä tehdyt huomiot

Etäryhmiä pidettiin kolmena peräkkäisenä viikkona Mannerheimin Lastensuojeluliiton avoimessa ryhmässä, joka kokoontuu torstai-iltaisina Zoomin välityksellä. Ryhmän kesto on 1,5 tuntia ja ryhmän nimi on "Äitien olohuone", joka on naisille

suunnattu ryhmä, jossa keskustellaan selkosuomella vaihtuvista aiheista. Ryhmään osallistuu vaihteleva määrä äitejä viikoittain. Niinä kolmena viikkona, kun opinnäytetyön materiaalia testattiin, osallistujia oli noin kaksikymmentä. Määrä oli yhteistyötahon mukaan ennätyskokoisen suuri.

Ryhmissä oli mukana myös tulkkeja, jotka tarvittaessa avustivat osallistujia. Ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen materiaalia yksinkertaistettiin osittain, sillä käytetyn sanaston ja teorian määrä osoittautui haasteelliseksi etäryhmässä käytettäväksi. Paikan päällä pidettävissä ryhmissä oli helpompaa tulkita osallistujien ilmeitä ja eleitä, joiden perusteella tarvittaessa pysähdyttiin keskustelemaan, selvittämään asiaa tai hidastamaan tahtia. Näiden huomioiminen etäryhmässä oli selkeästi haastavampaa.

Etäryhmissä haluttiin luoda mahdollisimman paljon keskustelua aiheesta, joten säännöllisin väliajoin tarjottiin osallistujille tilaisuus jakaa omia kokemuksiaan, kysyä kysymyksiä tai hyödyntää läsnä olevien tulkkien apua. Ryhmissä syntyi paljon keskustelua ja osallistujat olivat halukkaita jakamaan omia kokemuksiaan. Vertaistuen merkitys muodostui ryhmissä yhteisen keskustelun ansiosta suureksi. Osallistujien jakaessa omia kokemuksiaan saivat myös muut osallistujat samaistuttavia kokemuksia.

9.3 Itsearviointi

Ohjatut ryhmät toteutettiin siitä lähtökohdasta, että mukana on jo suomea hyvin osaavia, mutta myös vasta suomen alkeita opettelevia henkilöitä. Materiaali pyrittiin tuottamaan niin, että se olisi ymmärrettävissä myös suomea sujuvasti puhumattomille. Itsesäätelytaidot ja niiden kehittymisen tukeminen voivat olla aihepiirinä haastava myös suomea äidinkielenään puhuvalle, joten käsitteiden avaaminen ja erityisen hidas tahti olivat ryhmissä avainasemassa. Esityksiä valmisteltaessa törmättiin joihinkin haasteisiin liittyen selkeän yleiskielen käyttöön ja esitysten sisältöön. Jotta päästäisiin täysin selkeäkieliseen materiaaliin, aihetta tulisi rajata todella paljon ja jättää pois tärkeitä ja huomionarvoisia näkökohtia. Tämän vuoksi mukana on myös joitain haastavia ja selkeän yleiskielen ulkopuolelle

jääviä sanoja, jotka kuitenkin selitettiin ryhmissä auki. Konkreettiset esimerkit ja ohjeet koettiin ryhmissä erityisen merkityksellisiksi. Selkeän yleiskielen käyttäminen koettiin myös haastavaksi, jos sitä ei ollut aiemmin työskentelyssään käyttänyt. Jokainen ryhmä aloitettiin muistuttamalla, että ohjaajat saa pysäyttää milloin vaan esityksen aikana ja ohjaajia saa pyytää selittämään, jos ei ymmärrä jotain kohtaa.

Lähi- ja etäryhmien ohjaaminen oli opinnäytetyöryhmän mielestä koko prosessin parasta antia, vaikka yllätyksiltä ja muuttuvilta tilanteilta ei säästyty. Niistä kuitenkin selviytyttiin luovilla ratkaisuilla ja joustavuudella. Kohtaamiset ryhmissä käyneiden vanhempien kanssa liikuttivat opinnäytetyöryhmän jäseniä syvästi ja kohtaamisista opittiin paljon puolin ja toisin. Opinnäytetyön toteuttaminen monikulttuurisessa ympäristössä oli silmiä avaava kokemus kaikille.

10 EETTISET NÄKÖKULMAT JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön luotettavuudessa on pitkälti kyse siinä käytetyn tiedon ja tietolähteiden luotettavuudesta. Opinnäytetyöksi tuotettu toimiva materiaali koostettiin tieteellisen tiedon, virallisten tilastojen ja asiantuntijalausuntojen avulla. Lähteiden luotettavuuden arviointiin ei ole yksiselitteisiä vastauksia, mutta lähteitä etsiessä on syytä kiinnittää huomiota muun muassa seuraaviin asioihin; Milloin lähde on julkaistu? Liian vanhojen lähteiden käyttö ei ole opinnäytetyön luotettavuuden kannalta lähtökohtaisesti kannattavaa, sillä niissä oleva tieto saattaa olla vanhentunutta. Kuka lähteen julkaisija on? Virallisten tahojen, kuten esimerkiksi tutkimuslaitosten, ministeriöiden, viranomaisten tai yliopistojen julkaisemia materiaaleja voidaan pitää luotettavina. Luotettavuuden arviointi kulminoituukin kysymyksenä siihen, voidaanko lähdeaineistoa käyttää uskottavasti ja ovatko käytetyt aineistot aiheen kannalta keskeisiä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Opinnäytetyötä tehtäessä ja sen luotettavuutta arvioitavassa on myös kiinnitettävä huomiota tekstin laadukkuuteen ja objektiivisuuteen (Airaksinen ym., 2017). Koska

opinnäytetyön kohderyhmä on moninainen, oli tärkeää, että materiaali tuotettiin selkeällä, yksinkertaisella ja helposti ymmärrettävällä kielellä. Tiedon paikkansa pitävyydeksi materiaali luetutettiin myös lasten tunnetaitoihin, lasten kehitykseen sekä vanhemmuuden tukemiseen erikoistuneilla psykologilla.

Palaute kerättiin lähiryhmissä palautelomakkeiden kautta. Palautelomakkeissa ei kysytty vastaajan nimeä. Mahdollisuus anonyymiin palautteen antamiseen lisää palautteen luotettavuutta. Pienessä ryhmässä kerätty palaute ei ole kattavuudeltaan suuri, joka vaikuttaa palautteen luotettavuuteen. Vastaajien uskotaan olleen rehellisiä ja avoimia palautteidensa annossa. Luotettavuutta lisää myös useista eri lähteistä kerätyt aineistot. Lisäksi haluttiin varmistaa, että vastaavat osallistujat ymmärsivät kysymykset, joten palautteenkeruussa hyödynnettiin myös paikalla olevan yhteistyötahon henkilöstön kielitaitoa.

Sosiaalialan ammattietiikkaa määrittelevät sosiaalialan ammattieettiset ohjeet. Ihmisoikeudet, itsemääräämisoikeus, osallisuuden edistäminen ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus toimivat suuntaviivoina kaikelle sosiaalialan työskentelylle. Sosiaalisesti oikeudenmukaisuudeksi luetaan muun muassa syrjinnän vastustaminen ja monimuotoisuuden tunnustaminen. (Järveläinen ym., 2022.) Suomessa yhdenvertaisuuden edistämistä säätelevät myös yhdenvertaisuuslaki (L 1325/2014) ja Suomen perustuslaki (L 731/1999). Vahvasti kulttuurisensitiivisyyteen pohjautuvaa työtä ohjaavatkin suurelta osalta näkökulmat ihmisoikeuksista sekä monimuotoisuuden ja tasavertaisuuden edistämisestä ja syrjinnän sekä syrjivien rakenteiden ja ajatusmallien vastustamisesta.

Suurin opinnäytetyön liittyvistä eettisistä haasteista olikin se, että materiaali saatiin koostettua kulttuurisensitiivisesti, inklusiivista kieltä käyttäen. Perhehaavin asiakaskunta on moninainen ja koostuu suurelta osalta Suomeen muualta muuttaneista ihmisistä. Maahanmuuttajia tulee joka puolelta maailmaa, erilaisista kulttuuri-, kieli- ja katsomustaustoista ja erilaisista lähtökohdista, siksi maahanmuuttajaperheistä ei voida puhua yhtenä joukkona, vaan on tunnistettava erilaiset taustatekijät. Omien sisäänrakennettujen ennakkoluulojen ja ajatusmallien tunnistaminen oli välttämätöntä kulttuurisensitiivisesti koostettua työtä tehtäessä. Opinnäytetyömateriaali koostettiin tekijöiden oman tietopohjan, sekä

suomalaisen koulutuksen ja kulttuurin pohjalta, eikä se ole aukottomasti ainut oikea tapa toimia.

11 POHDINTA

Opinnäytetyö kehittää työelämää tarjoamalla Mannerheimin Lastensuojeluliiton käyttöön materiaalin sekä oppaan lasten itsesäätelytaidoista ja niiden kehittymisestä sekä kehittymisen tukemisesta. Opinnäytetyö myös lisää tietoisuutta lasten itsesäätelytaidoista kohderyhmälle, jonka ulottumattomissa tai tavoittamattomissa osa olemassa olevasta materiaalista ja tiedosta on ollut. Lähtökohtana voidaan pitää sitä, että kohderyhmään kuuluvat henkilöt eivät ole aikaisemmin saaneet tietoa lasten itsesäätelytaidoista tai niiden merkityksestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tämä myös todennettiin kerätyn palautteen avulla osallistujilta, joista valtaosalle käsite oli tuntematon. Siitä huolimatta osallistujat kokivat aiheen olevan erityisen tärkeä ja kiinnostava. Tästä kertoivat saatu palaute, sekä osallistujien runsaslukuisuus etenkin etäryhmien osallistujamäärää tarkastellessa. Paikalle saatiin motivoituneita ja aiheesta aidosti kiinnostuneita kuulijoita.

Opinnäytetyön toteutustapa valittiin työn aihe huomioiden. Työelämästä ja yhteistyötaholta nouseviin kysymyksiin pyrittiin löytämään vastauksia sekä kehittämistoiminnan avulla ratkaisuja. Opinnäytetyö vastaa kehittämispainotteisen opinnäytetyön kriteereihin. Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä tavoitteena on tuotekehittelyn avulla ohjeistaa, järjestää, opastaa tai kehittää toimintaa. Tuotekehittelynä tässä opinnäytetyössä toteutettiin opetusmateriaali, joka vastaa yhteistyötahon tarpeita ja toiveita, sekä on ajankohtainen ja yleishyödyllinen.

Osallistujilla sekä yhteistyötahon jäsenillä oli aktiivinen rooli toiminnan kehittämisessä. Opinnäytetyö eteni kehittämispainotteisen opinnäytetyön syklisen prosessin mukaisesti. Aluksi tunnistettiin kehittämistarve, jonka jälkeen suunniteltiin ja toteutettiin toimintaa ja viimeiseksi arvioitiin sitä. Opinnäytetyössä tarkastellaan

teoreettisten lähtökohtien lisäksi keskeisiä käsitteitä sekä esitellään kehittämistoiminnan tavoitteita. Lisäksi raportissa on kuvattu kehittämistoiminnan koko prosessi suunnittelusta toteuttamiseen ja arviointiin.

Opinnäytetyön aihevalinta osoittautui kohderyhmä huomioiden onnistuneeksi. Saatu palaute sekä osallistujilta, että yhteistyötaholta kertoi siitä, että kyseisen aihepiirin käsittelylle sekä tietoisuuden lisäämiselle on todella ollut tarvetta. Yhteistyötahon käyttöön jäävä materiaali onnistuttiin laatimaan kattavaksi ja monipuoliseksi kokonaisuudeksi, jota on matalalla kynnyksellä helppo hyödyntää myös tulevaisuudessa erilaisten ryhmien kanssa. Kuten yhteistyötahon kanssa oli sovittu, henkilöstön kielitaitoa hyödyntämällä materiaali saadaan tarvittaessa käännettyä myös kohderyhmän perheiden käyttämille äidinkielistä. Materiaalia voidaan käyttää joko kolmeen osaan jaettuna tai laajempaan kokonaisuutena yhdellä tapaamiskerralla. Materiaalia testattiin kolmeen osaan jaettuna, ja tämän todettiin olevan hyvä keino tarjota sopiva määrä tietoa yhdellä tapaamiskerralla.

11.1 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyötä tehdessä huomioitiin sosionomin sekä varhaiskasvatuksen sosionomin kompetenssit ja ammatillinen ydinosaaminen. Kompetenssit ovat päivittyneet aika ajoin vastaamaan paremmin työelämän vaatimuksiin ja niissä tapahtuviin muutoksiin. Kompetenssien lisäksi sosionomin koulutus painottaa muun muassa sosiaalisia taitoja sekä valmiuksia oppimiseen. Valmiudet työelämässä, kuin myös valmiudet työn kehittämisessä, ovat myös koulutuksessa korostettavia alueita. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto, 2017.)

Sosiaalialan ammatillinen ydinosaaminen ja kompetenssit rakentuvat useista eri elementeistä. Näitä ovat eettinen osaaminen, palvelujärjestelmäosaaminen, kehittämis- ja innovaatio-osaaminen, asiakastyön osaaminen, osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen sekä työyhteisö- ja johtamisosaaminen (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto, 2023a). Näiden osa-alueiden osaamista kartoitettiin opintojen aikana monipuolisten kurssien, harjoitteluiden sekä lopulta opinnäytetyön avulla.

Opinnäytetyön tekeminen tarjosi lukuisia mahdollisuuksia oman ammatillisen osaamisen kehittämiseen. Eettinen osaaminen kehittyi ja ohjasi toimimaan huomioiden ihmis- ja perusoikeudet sekä sosiaalialan ammattieettiset periaatteet. Työssä huomioitiin yhdenvertaisuuden, tasa-arvon sekä moninaisuuden toteutuminen ja kasvatettiin tekijöiden eettistä osaamista. Ymmärrys kulttuurista moninaisuutta kohtaan, sekä tahto edistää haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden sekä yhteisöjen asemaa on jälleen kasvanut prosessin myötä.

Opinnäytetyön tekeminen vaati ammatillista ja dialogista vuorovaikutusta useiden eri tahojen kanssa. Tapaamisia eri tahojen kanssa suunniteltiin, toteutettiin ja lopulta arvioitiin. Arvioinnin avulla kyky reflektoida myös kriittisesti omaa toimintaa kehittyi. Sosiaalialalla harvoin, jos koskaan, työskennellään ilman kontaktia muihin ihmisiin, joten oman toiminnan ja vuorovaikutustaitojen tarkastelu ja kehittäminen on oleellista. Koska opinnäytetyö on pitkä prosessi, vaati se tekijöiltä myös kärsivällisyyttä, toisten huomioimista sekä avointa ja tehokasta vuorovaikutusta. Työn edistymiseen vaikutti usean eri toimijan sujuvaksi muodostunut yhteistyö ja kommunikointi.

Prosessi edellytti myös laajaa tiedonhankintaa ja sen analysointia, mikä kehitti kykyä erilaisten tietolähteiden käsittelyyn ja arvioimiseen. Nämä taidot ovat oleellisia sosiaalialan työssä. Kun tietoa on tarjolla valtavia määriä, on tärkeää löytää oikeat lähteet myös työelämässä. Myös viitekehysten rakentaminen vaati syvällistä ymmärrystä alan teorioista ja käsitteistä. Näin ollen teoreettinen tietopohja rakentui, ja sitä osataan hyödyntää sekä soveltaa myös käytännön työssä.

Opinnäytetyön tekeminen vaati pitkäjänteisyyttä, itsenäistä työskentelyä sekä projektinhallintataitoja. Aikataulutuksen ja resurssien hallinta sekä tehtävänjako ryhmän jäsenten kesken ovat tärkeitä taitoja niin erilaisten projektien toteuttamisessa, kuin päivittäisessä työssä sosiaalialalla. Myös viestintä on tärkeä osa sosiaalialalla monella eri tasolla ja olennainen osa työtä. Kirjallisen viestinnän taidot kehittyivät opinnäytetyöprosessissa, sillä opinnäytetyön kirjoittaminen edellytti taitoa tuottaa sekä selkeää, että ammatillista tekstiä.

Tekijöistä yksi on valmistumassa varhaiskasvatuksen sosionomiksi, joten prosessissa huomioitiin myös ammatillinen kasvu tulevan varhaiskasvatuksen sosionomin näkökulmasta. Tämän lisäksi varhaiskasvatuksen sosionomin kompetenssit ja ydinosaaminen on otettu huomioon. Eettinen osaaminen näyttäytyy varhaiskasvatuksessa esimerkiksi lasten ja perheiden moninaisuuden ymmärtämisenä, lasten tukemisena inklusiivisten periaatteiden mukaisesti sekä arvostavana toimintana lasten kulttuurillista, katsomuksellista tai kielellistä moninaisuutta kohtaan (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto, 2023b). Nämä kaikki taidot ovat kehittyneet opintojen, kuin myös opinnäytetyön prosessin aikana.

Varhaiskasvatuksen sosionomit ovat keskeisessä osassa varhaiskasvatuksessa lasten hyvinvoinnin, kehityksen ja oppimisen tukemisessa. Myös varhaiskasvatuksen sosionomin kompetensseissa on mainittu lapsen kasvun ja kehityksen ymmärrys sekä lapsen kehittymisen ja oppimisen tukeminen. Lisäksi erilaisten pedagogisten toimintamallien omaksuminen sekä lapsen kehityksen eri osa-alueiden hallitseminen on olennaista. (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto, 2023b.) Itsesäätelytaitojen merkityksen ymmärtäminen on siis erityisen tärkeää, kun työskennellään lasten kanssa. Syventyminen itsesäätelytaitoihin vahvisti jo olemassa olevaa tietopohjaa ja lisäsi asiantuntijuutta aiheesta.

Varhaiskasvatuksen sosionomin työssä on oleellisena osana myös perheiden tukeminen ja ohjaus sekä toimiva yhteistyö. Opinnäytetyössä tavatut asiakasperheet ja heidän kohtaamisensa kehittivät taitoa huomioida perheiden yksilöllisiä tarpeita sekä tukea huoltajia kasvatustehtävässä. Myös perheiden moninaisuuden ymmärtäminen kasvoi prosessin aikana.

Muita positiivisia oppimiskokemuksia opinnäytetyöprosessin aikana olivat myös ryhmien ohjaus sekä asiantuntijan roolissa esiintyminen. Ryhmien ohjaus tapahtui niin etä- kuin lähiryhmissäkin. Toteutustavan mukaan huomioon tuli ottaa eri asioita, jotta ryhmän tapaaminen sekä ohjaus sujuisivat mahdollisimman hyvin. Muuttuviin tilanteisiin tarvittiin joustavuutta sekä kekseliäisyyttä. Asiantuntijan roolissa ryhmän ohjaaminen vaati taitoa esiintyä vakuuttavasti ja luontevasti.

Ryhmän ohjaajaan tuli säilyttää osallistujien mielenkiinto aihetta kohtaan sekä huomioida kuulijoita ja tarjota mahdollisuuksia keskustelulle ja osallistumiselle. Esiintyjänä oli myös tärkeää huomioida kuulijoiden erityispiirteet ja tarpeet.

Opinnäytetyön tekeminen tarjosi arvokkaan mahdollisuuden kehittää ja vahvistaa monipuolisia taitoja ja osaamista sosiaalialalla. Se antoi mahdollisuuden soveltaa teoreettista oppia käytäntöön ja valmistautua ammattimaisesti alan haasteisiin ja moninaisesti tehtäviin.

11.2 Jatkokehittämisen ideat

Jatkokehittämisen ideat materiaalille ovat laajat. Tähän mennessä keskusteluissa yhteistyötahon kanssa on esimerkiksi pohdittu materiaalin hyödyntämistä myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton muissa piireissä sekä materiaalin kääntämistä useammalle kielelle asiakkaiden äidinkielet huomioiden. Yhteistyötaho on myös ilmaissut aikeensa hyödyntää Selkokeskuksen tukea materiaalin muuttamisessa selkokieliseksi.

Materiaali on luotu siten, että se on käytettävissä ryhmäohjausten lisäksi myös yksilöohjauksessa. Asiakkaiden lisäksi materiaalista hyötyy myös järjestön henkilöstö, joka työskentelee lasten tai lapsiperheiden kanssa. Materiaalin päivitys sekä muokkaukset ovat yhteistyötahon vastuulla ja heille on annettu materiaalista helposti muokattavissa oleva versio. Materiaalin jatkokehittäminen pidemmällä aikavälillä voidaan perustaa asiakkaiden ja materiaalia käyttäneen henkilöstön palautteisiin ja käyttökokemuksiin.

Käyttömahdollisuuksia materiaalille löytyy myös eri toimintaympäristöistä sosi-
aali- ja terveysalalla sekä kasvatusalalla. Varhaiskasvatuksen sosionomi voisi hyödyntää diaesityksen materiaalia esimerkiksi vanhempien kanssa tehtävässä yhteistyössä, kuten vanhempainilloissa. Itsesäätelytaidot-esitystä taas voisi jakaa esimerkiksi toimintavuoden alussa uusille asiakasperheille. Lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia tukeva materiaali toimii työkaluna kaikille lasten ja perheiden kanssa toimiville ammattilaisille. Lisäksi työyhteisön kehittäminen ja muun

henkilöstön kouluttaminen on mahdollista materiaalin avulla. Materiaalin visuaalista ilmettä muuttamalla se on käytettävissä monenlaisissa toimintaympäristöissä. Eri kielille käännettynä materiaali toimii myös kotoutumisen tukena maahan muuttaville perheille.

LÄHTEET

- Alavaikko, M., & Helminen, J. (2020). Näkökulmia osallistavaan tutkimus-, kehittämis-, ja innovaatiotoimintaan: Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 5. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Ammattikorkeakoulujen rehtorien neuvosto. (2017). Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf?t=1526901428
- Airaksinen, T., Kostamo, P., & Vilka, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi – opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Art house.
- Airo, R., & Tokola, M. (2014). Kiintymyssuhdemallit. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00026#s1>
- Aro, T. (2013). Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Laakso, M., & T. Aro (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen* (s. 10–30). Niilo Mäki -Instituutti.
- Asquith, S. (2020). *Self-Regulation Skills in Young Children*. Jessica Kingsley Publishers.
- Bockmann, J. O., & Yu, S. Y. (2023). Using MindfulnessBased Interventions to Support Selfregulation in Young Children: A Review of the Literature. *Early Childhood Education Journal*, 51, 693–703. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=162357331&site=ehost-live&scope=site&authtype=sso&custid=s4777465>
- DAGIS. (i.a.). *Yleisesti*. Saatavilla 22.4.2023 <https://dagis.fi/yleisesti/>
- Helsingin Yliopisto. (i.a.) *Älylaitteet vaikuttavat lasten hyvinvointiin – mitä tutkimus sanoo sopivan käytön rajoista?* Saatavilla 15.4.2024 <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/ihmisten-teknologia/alylaitteet-vaikuttavat-lasten-hyvinvointiin-mita-tutkimus-sanoo-sopivan-kayton-rajoista>
- Hubara, K. (2022). *Antirasismi osa 14: Kohtaamiset sosiaalityössä*. [Video]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja->

[kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/verkkokoulutus-antirasismista-ammattilaisille/osa-14-kohtaamiset-sosiaalityossa](#)

- Huttunen, M. (2000). Raskauden aikainen stressi ja lapsen luonteenlaatu. *Duodecim*, 116(14), 1477–1479. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo91646>
- Järveläinen, M., Lehtinen, U., Martti, M., Niemi, P., Ranta, E., Rantanen, P., Sulkakoski, S., & Turunen, H. (2022). *Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia. Saatavilla 19.11.2023 <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>
- Katisko, M. (2016). Kulttuurienvälinen kompetenssi sosiaalityössä. Teoksessa Törrönen, M., Hänninen, K., Jouttimäki, P., Lehto-Lunden, T., Salovaara, P., & Veistilä, M. (toim.), *Vastavuoroinen sosiaalityö* (s. 177–188). Gaudeamus.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2022). Temperamentti - mitä se on ja mihin se vaikuttaa? *Duodecim*, 138(9), 139–144. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo16652>
- Kiviluote, J. (2023). *Lapsen ja nuoren tunne-elämän tukeminen, haastavien tunteiden kohtaaminen ja itsetunnon vahvistaminen. Opas vanhemmille ja kasvattajille*. JK-Kustannus ja koulutus Oy.
- L 731/1999. Suomen perustuslaki. 11.6.1999/731. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- L 1325/2014. Yhdenvertaisuuslaki. 30.12.2014/1325. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>
- Laakso, M. (2013). Teoksessa Laakso, M., & T. Aro (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen* (s. 66–72). Niilo Mäki -Instituutti.
- Leikola A., Mäkelä, J., & Punkanen, M. (2016). Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. *Duodecim*, 132(1), 55–61. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo12910>
- Leskelä, L. (2019). *Selkokieli. Saavutettavan kielen opas*. Kehitysvammaliitto. Mannerheimin lastensuojeluliitto. (i.a.). *Perhehaavi-toiminta*. Saatavilla 15.4.2023 <https://uudenmaanpiiri.mll.fi/perheille/perhehaavi/>

- Markuksela, H. (2021). *Suorituskyvyn salaisuus: Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin*. Tammi.
- Martin, M. (2022). *Hengitä tämä hetki: Hengitys ja lupa olla*. Kirjapaja.
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Lasten univaikeuksien omahoito-ohjelma*. Saatavilla 20.11.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-univaikeuksien-omahoito-ohjelma/4-arvioi-unen-tarve>
- Määttä, S., & Aro, T. (2013). Teoksessa Laakso, M., & T. Aro (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen* (s. 42–56). Niilo Mäki -Instituutti.
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. PS-kustannus.
- Oikeusministeriö. (i.a.) Arjen antirasistiset teot. <https://yhdenvertaisuus.fi/arjen-antirasistiset-teot1>
- Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf
- Organisation for Economic Cooperation and Development. (2020). *Early Learning and Child Well-being: A Study of Five-year-Olds in England, Estonia, and the United States*. <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/deb904-en/index.html?itemId=/content/component/deb904-en>
- Paavonen, E.J., & Saarenpää-Heikkilä, O. (2022). Pikkulasten normaali unen kehitys ja siihen vaikuttavat tekijät. *Duodecim*, 138(9), 778–784. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16813>
- Pajulahti, R., Sainio, T., & Sajaniemi, N. (2021). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Raitakari, O., Kotaja, N., & Karlsson, H. (2021). Epigeneettinen periytyminen sukusolulinjassa. *Duodecim*, 137(8), 803–810. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16177#s5>
- Rask, S. (2022). *Antirasismi osa 1: Mitä on rasismi ja rodullistaminen?* [Video]. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/verkkokoulutus-antirasismista-ammattilaisille/osa-1-mita-on-rasismi-ja-rodullistaminen>
- Riihonen, R., & Koskinen, M. (2020). *Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus*. (2.painos). PS-kustannus.

- Ruokavirasto. (2022). *Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Lautasmallit*.
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruoka-valio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>
- Sainio, T., Pajulahti, R., & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesääätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M., & Mäkelä, J. E. (2015). *Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin*. PS-kustannus.
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T., & Kinos, S. (2017). *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. Turun ammattikorkeakoulu.
- Souto, A. (2023). *Antirasismi osa 8: Mitä on valkoinen etuoikeus ja kuinka sitä voidaan purkaa?* [Video]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
<https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyontueksi/verkkokoulutus-antirasismista-ammattilaisille/osa-8-mita-on-valkoinen-etuoikeus-ja-kuinka-sita-voi-purkaa>
- Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto.
(12.12.2023a). *Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit*. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>
- Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto.
(12.12.2023b). *Varhaiskasvatuksen sosionomin kompetenssit*. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/12/Varhaiskasvatuksen-sosionomikompetenssit-2023.pdf>
- Tahkokallio, K. (2018). *Uskalla olla lapsellesi aikuinen: Kuinka kasvatat lapsiasi onnellisia ja tasapainoisia*. Minerva Kustannus Oy.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). *Kulttuurisensitiivinen työote*.
<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyontueksi/hyvia-kaytantoja/kulttuurisensitiivinen-tyoote>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2023a). *Kielitietoinen työskentely*.
<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyontueksi/hyvia-kaytantoja/kielitietoinen-tyoskentely>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023b). *Kokonaisvaltainen työote*.
<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyontueksi/hyvia-kaytantoja/kokonaisvaltainen-tyoote>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (i.a.) *Tutkimus: Lapsen ruutuaika lisää keskittymisvaikeuksien ja ylivilkkauksen riskiä 5-vuotiailla*. Saatavilla 22.11.2023 <https://thl.fi/fi/-/tutkimus-lapsen-ruutuaika-lisaa-keskittymisvaikeuksien-ja-ylivilkkauksen-riskia-5-vuotiailla>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- World Health Organization. (i.a.) *To grow up healthy, children need to sit less and play more*. Saatavilla 21.11.2023
<https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

LIITE 1. Palautelomake

PALAUTE

Kiitos ryhmään osallistumisesta!
Arvostaisimme, jos antaisit meille vielä palautetta.

	KYLLÄ	EN OSAA SANOA	EI
Olitko kuullut itsesäätelytaidoista aikaisemmin?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opitko jotain uutta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uskotko, että voit hyödyntää oppimaasi arjessa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oliko aihe mielestäsi tärkeä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vastasiko ryhmään osallistuminen odotuksiasi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jäitkö kaipaamaan jotain? Mitä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Avoin palaute:

LIITE 2. Itsesäätelytaidot -diaesitys

LAPSEN ITSESÄÄTELYTAITOJEN
KEHITTÄMISEN TUKEMINEN

**Pohdi itsekseesi,
mitä itsesäätely on?**

**Itsesäätely - mitä se on?**

- Kuin supervoima: hyvinvoinnin perusta
- Kyky säädellä omia tunteita, tekoja, muistamista ja oppimista
- Kyky odottaa, rauhoittua, kuunnella, keskittyä
- Itsesäätelytaidon kehittymättömyys näkyy esimerkiksi tunnekaappauksina, malttamattomuutena ja pyrkimyksenä saada haluamansa heti



Miksi itsesäätely on tärkeää?

Hyvät itsesäätelytaidot vaikuttavat esimerkiksi näihin:

- Hyvinvointi ja terveys
- Oppiminen ja koulumenestys
- Kykyyn toimia ryhmässä
- Kykyyn muodostaa sosiaalisia suhteita
- Kykyyn säädellä omia tunteita



Miksi itsesäätely on tärkeää?

- Ehkäisee myöhemmällä iällä riskikäyttäytymistä ja syrjäytymistä kuten
 - Rikollisuutta
 - Riippuvuuksia kuten huumeet ja rahapelaaminen
 - Aggressiivinen käytös
- Tukee mielenterveyttä läpi elämän
- Ehkäisee masennusta ja ahdistusta



**Kuvittele päivä, kun olet väsynyt, ärsyyntynyt,
surullinen tai muuten vain pahalla päällä.**

Tapahtuu jotain ennakoimatonta tai ikävää.

Miten itse reagoit?

Haluat ehkä huutaa tai itkeä, mutta todennäköisesti et tee sitä julkisesti.

Purat pahan olon ehkä yksin kotona.

Teet jotain mikä rauhoittaa.

Jaat tunteesi ehkä ystävän tai muun läheisen ihmisen kanssa.



Säätelät itse tunteitasi ja käyttäytymistäsi.



Tunnesäätely

- Kuvittele ämpäri, johon päätyy päivän aikana kaikenlaisia tunteita
 - Sinne voi päätyä negatiivisia tunteita kuten pettymystä, ärtymystä, surua, vihaa, häpeää
 - Sinne päätyvät myös positiiviset tunteet kuten ilo, onni, innostuneisuus
 - Kun ämpäri täyttyy tunteista, tunteet läikkyvät yli ja tunnesäätely pettää
- Tunteet ottavat vallan ja näkyvät käytöksessä
- Seuraa kiukuttelua, itkua, huutamista, jopa väkivaltaista käytöstä



Miksi lapsi tarvitsee aikuisen apua?

- Pieni lapsi ei osaa vielä säädellä omia tunteitaan, vaan ne kuuluvat ja näkyvät hyvin pitelemättömästi ja se taas vaikuttaa käytökseen
- Pienikin lapsi osaa tehdä itsenäisiä päätöksiä, mutta niitä ohjaa mielihyväperiaate
 - Lapsi perustaa valintansa sen mukaan, mikä vaihtoehto on miellyttävin
 - On luonnollista vältellä epämukavia asioita ja kipua
- Lapsi tarvitsee aikuisen kanssasäätelyä



Kanssasäätely

- Kanssasäätelyssä aikuinen auttaa ja rohkaisee lastaan kohtaamaan, nimeämään ja kestämään epämiellyttävät tunteet
- Aikuisen oma läsnäolo ja asenne tilanteeseen ratkaisevat lapsen suhtautumisen tilanteeseen
 - Lapsen tunne otetaan sellaisenaan vastaan
 - Osoitetaan, että ei ole hätää
 - Toisen rauhoittava läsnäolo ja kosketus auttavat kestämään pahaa oloa, stressiä ja ahdistusta
 - Itsensä rauhoittaminen, vaikeiden tunteiden sietäminen ja itsemyötätunto opitaan yhdessä toisen kanssa
- Vanhemman kanssasäätelyn avulla lapsen stressinsietokyky ja itsesäätelytaidot kehittyvät ajan kanssa



Uni & lepo



Uni ja lepo

- Uni on tärkeää aivojen kehityksen, oppimisen ja kokonaisvaltaisen terveyden kannalta
- Unen aikana aivot palautuvat, aivot käsittelevät päivän aikana oppimaansa ja siirtävät opitut asiat pitkäaikaiseen muistiin
- Univaje herkistää tunnekaappauksille
 - Itsesäätely vaikeutuu ja stressi aktivoi pakene, taistele tai jähmety -tilan
 - Tunnereaktiot voimistuvat
 - Pitkittynyt univaje voi altistaa lapsen käytöshäiriöille
 - Univaje voi altistaa diabetekselle, lihavuudelle, sydänsairauksille ja aivoverenkierron häiriöille



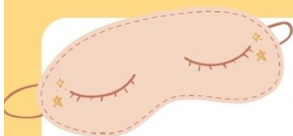
Kaikki irti nukkumisesta

- Päiväunet ovat luonnollinen osa ihmisen unirytmää
- Päiväunien nukkuminen virkistää
- Päiväunia nukkuvilla on vähemmän stressiperäisiä ongelmia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia
- Leikki-ikäisen lapsen päivittäinen unen tarve on noin 12 h



Iltaan rauhoittuminen

- Lapsen nukkumaanmenoon olisi viisasta varata vähintään tunti
 - Iltapuuhat ja rauhoittuminen
 - Ei älylaitteita vähintään tuntiin ennen sänkyyn menoa, sillä kirkkaat valot hillitsevät melatoniinin syntymistä aivoissa ja näin viivästyttävät nukahtamista
 - Ilta-aikaan kannattaa suosia himmeämpiä valoja, sillä niiden avulla voi hiljalleen valmistautua nukkumaanmenoon



Hengitysharjoitus lapselle

Pyydä lasta asettumaan selinmakuulle ja valitsemaan mukaan yhden pehmolelun. Pehmolelu asetetaan vatsan päälle. Sitten hengitellään rauhallisesti sisään ja ulos. Tarkkaillaan, kuinka pehmolelukaveri nousee ja laskee rauhallisesti, kuin aalloilla lainehtien.

Jos pehmolelukaveri putoaa kesken matkan, se ei haittaa. Pehmolelukaveri noukitaan takaisin kyytiin ja jatketaan matkaa aalloilla, rauhallisesti hengitellen, sisään ja ulos.

Harjoitusta voi jatkaa niin kauan kuin se tuntuu mukavalta. Valot kannattaa himmentää harjoitusta varten.



Sinun hyvinvointisi

- Muista pitää hyvää huolta myös itsestäsi, sillä sinun oma hyvinvointisi on kaikista tärkeintä
- Muista olla itsellesi armollinen ja itsesi paras ystävä
- Älä tuomitse tai syyllistä itseäsi
- Ota itsellesi aikaa ja tee asioita, jotka tuottavat sinulle iloa
- Muista levätä riittävästi
- **SINÄ OLET TÄRKEÄ**



Liikunta & ruutuaika



Liikunta ja itsesäätely

- Lapsen arkeen tulee mahtua riittävästi leikkiä, liikettä, lepoa ja läsnäoloa
- Päivittäisellä liikunnalla on vaikutusta lapsen hyvinvointiin ja kasvuun
 - Motoriset taidot, sosiaaliset taidot ja vuorovaikutustaidot kehittyvät
- Kun lapsi liikkuu, hän samalla ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan sekä oppii uusia asioita
- Liikunnan ja liikuntaleikkien avulla voidaan tukea itsesäätelyn kehitystä



Liikunta ja itsesäätely

- Hyvinvoinnin peruspilarit liittyvät toisiinsa
 - Kun lapsi on fyysisesti aktiivinen, vaikuttaa se myös uneen ja ruokailuun
- Liikkuessaan lapsi tutustuu itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä
 - Tietoisuus omasta kehosta ja sen hallinnasta lisääntyy -> Terve itsetunto rakentuu
 - Lapsi suunnittelee omaa liikettään ja mukauttaa sitä ympäristöönsä
 - Lapsi oppii omien valintojensa ja tekemisiensä merkityksen ja seuraukset



Liikunta ja itsesäätely

Vanhemman roolissa voit

- Antaa lapselle mahdollisuuden päivittäiseen liikuntaan
- Varmistaa, että liikunta on monipuolista, mukavaa ja lapselle mielekästä
- Kannustaa lasta liikkumiseen
- Opettaa turvallista liikkumista
- Yhdistää leikkimisen ja pelit liikkumiseen
- Tarjota lapsen ikätasoon nähden sopivan määrän haastetta
- Opettaa sääntöjen noudattamista
- Luoda liikkumisesta positiivinen ja innostava hetki lapselle



Liikunta ja itsesäätely

- Liikkuessa ja leikkiessä lapsi oppii vuorovaikutusta muiden kanssa
- Lapsi oppii odottamaan omaa vuoroaan ja noudattamaan annettuja ohjeita ja sääntöjä
- Liikunta ja pelit sisältävät paljon tunteita
 - Iloa, riemua, jännitystä, onnistumisia, epäonnistumisia
 - Voittoa ja häviöitä
 - Lapsi oppii sietämään häviöitä sekä reagoimaan voittoon maltillisesti
 - Yhteenkuuluvuuden tunne muiden kanssa
 - Lapsi oppii kuin itsestään itsesäätelyä tukevia taitoja



Liikuntasuositukset

- Pienillä lapsilla liikkuminen tapahtuu helposti leikkien lomassa
- Suositus alle kouluikäisille on vähintään 3 tuntia liikettä päivässä
 - Monipuolista liikuntaa
 - Ulkoilu, liikkumisleikit, pelit ja jumppahetket
 - Liikunta kehittää tuki- ja liikuntaelimestöä sekä on hyväksi mielelle ja muistille
- Lapsuudessa luodaan myös perustaa tulevaisuuden elintavoille



Ruutuaika ja itsesäätely

- Digitaalinen media tarjoaa parhaimmillaan oppimista edistävää ja kehittävää tekemistä
- Medialaitteilta katsotaan myös paljon nopeatempoista viihdettä, joka vaikuttaa lapsen kehittyvään itsesäätelyyn
 - Runsas päivittäinen aika vaikuttaa keskittymiskykyyn ja tarkkaavaisuuden kehittymiseen
- Medialaitteet lisäävät ärsykkeiden määrää arjessa
 - Viikkuvat valot, äänet, nopeat muutokset
 - Lapsilla on rajallinen kyky sietää ärsykeitä
 - Kun raja ylittyy, keskittyminen ja tarkkaavaisuus heikkenevät



Ruutuaika ja itsesäätely - suositukset

- 2-5-vuotiaille lapsille suositellaan korkeintaan 1 tunti päivässä ruutuaikaa
- Alle 2-vuotiaille ei suositella lainkaan ruutuaikaa

Paljonko teidän perheessä lapsilla on ruutuaikaa?

- Miten ja mihin ruutuaikaa käytetään?
- Milloin ruutuaikaa on lapsilla?



Ruutuaika ja itsesäätely - vanhemman rooli

- Aikuisen tehtävänä on varmistaa, että lapsen arki on tasapainossa
 - Arjessa on aikaa ja tilaa niin perinteisille leikeille, liikunnalle kuin digilaitteiden käytöllekin
 - Kaikkien näiden merkitys on nykylapselle suuri
 - Auttavat kehittymään ja oppimaan aikuisen avustuksella
- Merkityksellinen vuorovaikutus vähenee, mikäli perheessä käytetään liikaa digilaitteita
 - Huomioi, ettei oma medialaitteiden käyttösi vie huomiota pois lapsen tarpeista
 - Älä anna älylaitteen häiritä tai keskeyttää yhteistä tekemistä lasten kanssa
- Aikuinen toimii esimerkkinä lapselle
 - Toimi itsesäätelyn mallina, eli näytä, kuinka itse hallitset omaa medialaitteiden käyttöä
 - Aikuisen digimedian käytöllä on todettu olevan suora yhteys lasten ruutuaikaan



Ruutuaika ja itsesäätely - vanhemman rooli

Vanhempien vastuulla on lasten digilaitteiden käyttö

- Millaista sisältöä lapsi katsoo
- Millaisia sovelluksia lapsi saa käyttää
- Paljonko lapsi saa viettää aikaa digilaitteiden parissa
- Sopikaa koko perheelle yhteiset säännöt digilaitteiden käytöstä
- Ole läsnä, kun lapsi käyttää älylaitteita ja tarkkaile lapsen toimintaa digilaitteiden parissa
- Varmista, että digilaitteiden parissa vietetty aika ei vie aikaa liikunnalta, leikiltä tai yhteiseltä tekemiseltä



Ruutuaika ja itsesäätely - digilaitteiden hyödyntäminen aktiivisuuden lisäämiseen

- Ideoita digilaitteiden hyödyntämiseen:
 - Lähtekää yhdessä lähiympäristöön liikkumaan ja kuvatkaa mielenkiintoisia kohteita
 - Ladatkaa laitteille aktiivisuutta lisääviä sovelluksia, kuten:
 - Spin and move - kokeile erilaisia liikkumatapoja. Pyöräytä hyrrää ja liiku ohjeen mukaan
 - Go Noodles - haastaa lapsen liikkeeseen erilaisten pelien avulla
 - Lil Fitness Exercises - jumppaa suloisen karhun kanssa. Joka päivälle eri jumppa



Ruutuaika ja itsesääätely - kehittäviä sovelluksia lapsille

- Pikku Kakkosen sovellus
- Sago Mini Supermehu
- Nampa Train
- Lego Dublo World
- Smoothie – Mikko Mallikas
- Moka Mera Lingua
- Pango Kumo



Ruutuaika ja itsesääätely - harjoitukset

- Hahmojumppa
 - Valitkaa lasten suosikkihahmoja elokuvista ja peleistä
 - Keksikää niiden ympärille erilaisia leikkejä ja omat säännöt
 - Esimerkiksi Ryhmä Hau-Hippa, Muumi-jumppa, Pipsa Possu-piilo, Ninjago-temppurata, Frozen-tanssi
- Askarrellaan peliohjain
 - Peliohjaimella ohjataan kaveria tai vanhempaa liikkumaan eri tavoilla
 - Yhdestä hypätään, toisesta pyöritään, liikutaan eteen-taakse ja sivulle



Ravinto



Ravinto ja itsesääätely

- Ruokailu on osa lapsen hyvinvointia unen, liikunnan ja ruutuajan lisäksi
- Ruoka ja syöminen eivät ole palkinto tai rangaistus
- Lasta ei saa pakottaa syömään
 - Pakottaminen saattaa aiheuttaa lapsen negatiivisen suhtautumisen ruokaan
- Pakottamisen sijaan lasta kehdutaan ja kannustetaan kun hän maistaa uusia makuja
- Uusiin makuihin tottuminen voi viedä kauan, annetaan lapselle aikaa
- Lapsi oppii aikuisen tavan puhua ruuasta, puhutaan arvostavasti



Itsesääätely ja ravinto - vinkkejä vanhemmille

- Syökää yhdessä niin usein kuin mahdollista, lapsi oppii mallista ja aikuisen esimerkistä
- Aikuinen päättää milloin syödään ja mitä on tarjolla, lapsi päättää mitä syö ja paljonko syö
- Aikuinen voi kysyä lapselta ruokailun jälkeen onko hän kylläinen
 - Lapsi oppii tunnistamaan oman kehonsa tunteita
- Lapsi tietää itse parhaiten milloin vatsa on täynnä
- Syödään, kun on nälkä ja lopetetaan, kun vatsa on täynnä



Ravinto ja itsesääätely

- Uusiin makuihin tottuminen vie lapselle aikaa
- Jos esimerkiksi päiväkodin tai koulun ruuat ovat erilaisia kuin kotona, voi uusiin makuihin tottuminen kestää kauan. Kehu ja kannustaminen auttavat eniten.
- Lapsi voi itse opetella annostelemaan ruokansa, tämä myös opettaa lasta tunnistamaan oman kehonsa tarpeita
- Jokainen lapsi ansaitsee ruokaa
- Lapset eivät laihduta



Itsesäätely ja ravinto - päiväkotiki ja koulu

- Jos lapsi on päiväkodissa tai koulussa, hän oppii myös muiden lasten esimerkistä
- Jos lapsi puhuu vain vähän suomea, voidaan käyttää kuvia tukena
 - Esimerkiksi jos ruoka ei maistu, lapsi voi näyttää kuvalla, mitä haluaa lisää
 - Kuvat auttavat ymmärtämään, mitä tehdään ensiksi ja mitä sitten



Lasten ruokasuositukset


- Tärkeintä on säännöllinen syöminen, noin 4-6 ateriaa päivässä.
- Lautasmalli, puolet lautaselta kasviksia, ¼ lisuketta (esimerkiksi riisi, pasta tai peruna) ja ¼ proteiinia (esimerkiksi kasviproteiini, kala, kana tai liha). Kasviproteiineja ovat esimerkiksi soijarouhe ja -suikaleet, pavut ja linssit, tofu ja monia muita. Lihaa ei suositella syötäväksi joka päivä.
- Pienelle lapselle sopiva määrä kasviksia on viisi oman kämmenen kokoista annosta kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Vihanneksista, hedelmistä ja marjoista saa paljon hyviä vitamiineja ja kuitua.
- Vesi on hyvä janojuoma, sokeriset mehut ja muut ovat myös huonoksi hampaille.
- Suomessa suositellaan D-vitamiinilisän käyttöä kaikille lapsille.



Kiitos!



LIITE 3. Itsesäätelytaidot -esite



PIENI OPAS LAPSEN ITSESÄÄTELYTAITOJEN KEHITTÄMISEN TUKEKSI

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELUJÄRJESTÖ Uudenmaan piiri

Mitä on itsesäätely?

Lyhyesti kuvattuna itsesäätelyä voisi luonnehtia supervoimaksi, joka auttaa meitä menestymään läpi elämän. Itsesäätelytaitojen avulla voimme säädellä

- tunteita
- tekoja
- kognitiivisia toimintoja, kuten muistamista ja oppimista

Miksi itsesäätelytaidoilla on niin suuri merkitys?

Hyvät itsesäätelytaidot luovat pohjan oppimiselle, koulumenestykselle, sosiaalisten suhteiden luomiselle ja ylläpitämiselle sekä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Hyvät itsesäätelytaidot ennaltaehkäisevät syrjäytymistä sekä suojaavat riskikäyttäytymiseltä kuten rikollisuudelta, riippuvuuksilta ja väkivaltaisuukselta. Hyvät itsesäätelytaidot suojaavat myös mielenterveyden haasteilta, kuten masennukselta ja ahdistukselta.

Miksi itsesäätelytaitojen kehittymistä pitää tukea?

Kun synnymme, aivoimme eivät ole vielä valmiit itsenäiseen itsesäätelyyn. Itsesiassa, aivoilta kestää noin 25 vuotta kypsäytteen valmiuteen ja sama pätee itsesäätelytaitojen kypsyymiseen. Tästä syystä lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä on tärkeä tukea pienestä pitäen. Lapsen itsesäätelyä tukevista kutsutaan myös kanssasäätelyksi.


Mitä on kanssasäätely?

Kanssasäätelyn avulla lasta autetaan selviytymään vaikeista tunteista ja tarpeesta toimia tunteen mukaisesti. Lapsi oppii lähes kaiken matkimalla vanhempiaan. Kun lapsi on voimakkaan tunnekaappauksen vallassa, vanhempi voi

- puhua lapselle rauhallisesti ja pysyä itse rauhallisena
- auttaa lasta nimeämään tunteita, esimerkiksi pettymys, suru, ärtymys tai häpeä
- auttaa lasta ymmärtämään, mikä on tunteen syy
- osoittaa, että tunne on hyväksyttävä ja ymmärrettävä
- kertoo lapselle, että tunteita menee aikanaan ohii

Miten tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä arjessa?

Lapsen päivään mahtuu monenlaisia tunteita ja itsesäätelytaidot joutuvat koetukselle. Lapsen tunnesäätelyä voi tukea arjessa monin eri tavoin. Esimerkiksi riittävästä levosta ja unesta, aktiivisuudesta ja liikunnasta, ruutuajan rajoista sekä monipuolisesta ravinnosta huolehtiminen tukee lapsen arkea sekä itsesäätelyä.



Uni ja lepo

Uni on tärkeää aivojen kehityksen, oppimisen ja kokonaisvaltaisen terveyden kannalta. Unen aikana aivot palautuvat, aivot käsittelevät päivän aikana oppimaansa ja siirtävät opitut asiat pitkäaikaiseen muistiin. Univajeinen lapsi on usein kiukkuinen, itkuinen ja väsynen oloinen. Univaje herkitää lapsen tunnekaappauksille ja itsesäätelyä vaikeuttaa. Lapsen unen tarve on yksilöllinen ominaisuus ja vaihtelee lasten välillä. Riittävästi unta saavan lapsen tunnistaa siitä, että lapsi on hyvinvoiva ja virkeä.

Lapsen keskimääräinen unentarve vuorokaudessa

- 14,5 tuntia 3 kuukauden iässä
- 14 tuntia 6 kuukauden - 1 vuoden iässä
- 13 tuntia 1,5 vuoden iässä
- 12,5 tuntia 2 vuoden iässä
- 11 tuntia 5 vuoden iässä
- 10 tuntia 10 vuoden iässä



Päiväunet ovat luonnollinen osa ihmisen unirytmää ja monet ovat iltapäivällä väsyneitä aamupäivän ponnistelun jälkeen. Päiväunien nukkuminen virkistää ja päiväuina nukkuvilla on vähemmän stressiperäisiä ongelmia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia. Leikki-ikäisen lapsen päivittäinen unen tarve on noin 12 h. Monta hyvää syytä nukkua päiväuine!

Lapsen nukkumaanmenoon, iltapuhuihin ja rauhoittumiseen olisi viisasta varata vähintään tunti. Älylaitteita kuten puhelimiä ja tabletteja, olisi hyvä vältellä vähintään tuntiin ennen sänkyyn menoa, sillä kirkaat valot hillitsevät melatoniinin syntymistä aivoissa ja näin viivästyttävät nukahtamista. Iltä-aikaan kannattaa suosia himmeämpiä valoja, sillä niiden avulla voi hiljalleen valmistautua nukkumaanmenoon. Johdonmukaisuus ja rutiinit ovat tärkeitä lapsen unelle.

Rauhoittava hengitysharjoitus lapselle

Aluksi kannattaa himmentää huoneesta valot. Pyydä lasta asettumaan selinmakuulle ja valitsemaan mukaan yhden pehmoleulun. Pehmolelu asetetaan vatsan päälle. Sitten hengitellään rauhallisesti sisään ja ulos. Tarkkailtaan, kuinka pehmolelukaveri nousee ja laskee rauhallisesti, kuin aalloilla lainehtien.

Jos pehmolelukaveri putoaa kesken matkan, se ei häiritse. Pehmolelukaveri noukitaan takaisin kyytiin ja jatketaan matkaa aalloilla, rauhallisesti hengittellen, sisään ja ulos. Harjoitusta voi jatkaa niin kauan kuin se tuntuu lapsesta mukavalta.



Liikunta

Lapsen arkeen tulee mahtua riittävästi leikkiä ja liikettä. Päivittäisellä liikunnalla on vaikutusta lapsen hyvinvointiin ja kasvuun. Liikunta kehittää lasta monilla eri osa-alueilla ja liikkua kehittyvät sosiaaliset taidot, motoriset taidot sekä vuorovaikutustaidot. Liikkuaessaan lapsi kokee erilaisia tunteita ja ilmaisee itsensä, mikä kehittää lapsen itsesäätelytaitoja. Lapsi kokee iloa, jännitystä, onnistumisia sekä epäonnistumisia ja kokee kuuluvansa yhteen muiden kanssa.

Liikkuaessaan lapsi tutustuu itseensä, toisiin ihmisiin sekä ympäristöönsä. Hän suunnittelee omaa liikettään ja mukauttaa sitä ympäristöönsä ja oppii omien valintojensa merkityksen ja seuraukset. Erilaiset liikunta- ja pelileikit opettavat lapsille myös oman vuoron odottamista sekä sääntöjen noudattamista. Lapsuudessa luodaan myös perustaa tulevaisuuden elintavoille, joten on tärkeää, että jo lapsuudessa arkeen sisältyy riittävästi liikettä. Suosituksia alle kouluikäisille lapsille on vähintään 3 tuntia liikettä päivässä.



Ravinto

Ruokailu on osa lapsen hyvinvointia unen, liikunnan ja ruutuajan lisäksi. Uusiin makuihin totuttaminen voi viedä kauan, joten annetaan lapselle aikaa. Lasta ei saa pakottaa syömään, vaan häntä kannustetaan ja keuhetaan kun hän maistaa uusia ruokia. Jos lapsen pakottaa maistamaan ruokia ja syömään, saattaa lapsi suhtautua ruokaan negatiivisesti. Lapsi myös oppii aikuisen tavan puhua ruuasta, puhutaan ruuasta arvostavasti.

Lapsi seuraa aikuista, ja oppii aikuisen esimerkistä. Siksi on hyvä, että vanhemmat syövät yhdessä lapsen kanssa niin usein kuin mahdollista. Lapsi tuntee oman kehonsa ja sen tarpeet parhaiten. Aikuinen voi kysyä lapselta ruokailun jälkeen, onko hän kyläinen. Syödään, kun on nälkä ja lopetetaan, kun vatsa on täynnä. Aikuinen päättää milloin syödään ja mitä on tarjolla, lapsi päättää mitä syö ja kuinka paljon.



Muistetaan kehua ja kannustaa lasta, kun hän opettelee maistamaan uusia ruokia. Lapsi voi myös opetella anostelevaan ruokansa itse. Tällä tavalla lapsi oppii tunnistamaan omia tarpeita. Muistetaan, että ruoka ja syöminen ei ole rangaistus tai palkinto. Jokainen lapsi ansaitsee ruokaa. Lasten ei myöskään koskaan tarvitse laihduttaa.

Päiväkodissa ja koulussa lapsi oppii katsomalla muita lapsia. Jos lapsi puhuu vain vähän suomea, voidaan käyttää kuvia apuna. Jos lapselle ei maistu ruoka, hän voi näyttää kuvasta, mitä haluaa lisää. Kuvat auttavat myös ymmärtämään, mitä tehdään ensiksi ja mitä sen jälkeen.



Lasten ruokasuositukset

Tärkeintä on säännöllinen syöminen, noin 4-6 ateriaa päivässä. Lautasmallin kuuluu 1/2 kasviksia, 1/4 liusketta (esimerkiksi riisi, pasta tai peruna) ja 1/4 proteiinia (esimerkiksi kasviproteiini, kala, kana tai liha). Kasviproteiineja ovat esimerkiksi soijarouhe ja -suikaleet, pavut ja linsit. tofu yms. Lihaa ei suositella syötäväksi joka päivä. Pienelle lapselle sopiva määrä kasviksia on viisi oman kämmenen kokoista annosta kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Vihanneksista, hedelmistä ja marjoista saa paljon hyviä vitamiineja ja kuitua.

Sokeriset mehut ja limut ovat huonoksi hampaille, siksi vesi onkin paras janojuoma. Ruokailun jälkeen on suositeltavaa syödä joko ksyfitolipastilli tai -purkkaa (isommat lapset), sillä se suojelee hampaita happohyökkäykseltä.

Suomessa suositellaan D-vitamiinilisän käyttöä kaikille lapsille, sillä sitä ei saada Suomessa riittävästi auringosta.



Kuten ehkä huomaisit, itsesäätelyyn vaikuttaa moni asia. Tämän pienen oppaan sisältö onnistuikin vain hieman esittelemään itsesäätelyn moninaista ja laajaa kokonaisuutta.

Mikäli kiinnostuit aiheesta ja haluat syventyä itsesäätelyn saloihin vielä lisää, olemme koonneet sinulle tutustumisen arvoisia lukuvinkkejä ja linkkejä:

Julia Pöyhönen & Heidi Livingston: *Fanni-kirjat*

Taina Sainio, Riikka Pajulahti & Nina Sajaniemi: *Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa.*

Taina Sainio, Riikka Pajulahti & Inka Niska (kuv.): *Nestori Neuronin ja hämmästyttävät aivot*

Tuija Aro & Marja-Leena Laakso (toim.): *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen.*

Riikka Riihonen & Minna Koskinen: *Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatusta.*

Täältä löydät helposti tietoa lapsen tunnetaitojen tukemisesta, syömisestä ja liikunnasta ja levosta: <https://neuvokasperhe.fi/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton Vanhempainnetistä löydät monipuolisesti hyödyllistä tietoa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/>

Täältä löydät apua ja tukea lapsen uniongelmiin: <https://www.mielentervestalo.fi/oi/omahoito/lasten-univaikkeuksien-omahoito-ohjelma>

Kehittäviä sovelluksia lapselle

- Pikku Kakkosen sovellus
- Sago Mini Supermehu
- Nampa Train
- Lego Duplo World
- Smoothie - Mikko Mallikas
- Moka Mera Lingua
- Pango Kumo



MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELUJÄRJESTÖ Uudenmaan piiri