

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

2025

Ella Hento & Julia Saarinen

"Millä värillä sä oot?"

– The Zones of Regulation® -menetelmän
hyödyntäminen esiopetuksessa



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Toimintaterapian koulutusohjelma

2025 | 49 sivua, 23 liitesivua

Ella Hento & Julia Saarinen

"Millä värillä sä oot?"

– The Zones of Regulation® -menetelmän hyödyntäminen esiopetuksessa

Tunteiden ja vireystilan itsesäätelyn opettelu on olennainen osa lapsen kehitystä ja kasvua. Tutkimusten mukaan lapsilla esiintyy nykyään tunnetaidoissa haasteita lisääntyvissä määrin. Esiopetusikäisen lapsen tunne- ja vireystilan itsesäätelyn harjoittelu on vielä aikuisjohtoista. Esiopetusikäinen lapsi on kuitenkin siirtymässä ulkoisesta säätelystä kohti sisäistä itsesäätelyä. Esiopetussuunnitelmaan on kirjattu, että esiopetuksessa tulee tukea lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Tämän vuoksi opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja tärkeä.

The Zones of Regulation® -menetelmä on kehitetty tunne- ja vireystilan itsesäätelyn opetteluun. Menetelmä soveltuu käytettäväksi lapsille noin neljävuotiaasta ylöspäin. Opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä, jossa tavoitteena oli mahdollistaa The Zones of Regulation® -menetelmän käyttöä toimeksiantajana toimineessa päiväkodissa, erityisesti esiopetusryhmässä. Kehittämistyön tarkoituksena oli koota toimeksiantajalle materiaalikansio nimeltä *The Zones of Regulation® -menetelmän hyödyntäminen osana esiopetusta*, esitellä menetelmää päiväkodin henkilökunnalle ja pitää neljä pienryhmäkertaa esiopetuksessa.

Kehittämistyö sai toimeksiantajalta positiivista palautetta. Päiväkodin henkilökunta koki, että menetelmä on kiinnostava ja voisi sopia varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa käytettäväksi.

Asiasanat: toimintaterapia, itsesäätely, tunnetaidot, esiopetus, The Zones of Regulation®, vireystila

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Occupational Therapy Degree Program

2025 | 49 number of pages, 23 pages in appendices

Ella Hento ja Julia Saarinen

"What color zone are you in?"

- Utilizing the Zones of Regulation® Method in preschool

Learning to regulate emotions and alertness levels are an essential part of a child's development and growth. Research indicates that children today increasingly face challenges in emotional skills. For preschool-aged children, practicing self-regulation of emotions and alertness is still adult-led. However, at this stage, children are transitioning from external regulation toward internal self-regulation. The preschool curriculum states that preschool education must support the development of children's emotional skills. Therefore, this topic is both relevant and important.

The Zones of Regulation® method has been developed to help children learn self-regulation of emotions and alertness. The method is suitable for children from around the age of four and up. This thesis was conducted as a development project with the goal of enabling the use of The Zones of Regulation® method in a kindergarten, particularly in the preschool group of the client. The purpose of the development project was to compile a resource folder titled *Utilizing The Zones of Regulation® Method as Part of Preschool Education*, introduce the method to the kindergarten staff, and conduct four small group sessions in the preschool setting.

The development project received positive feedback from the client. The kindergarten staff found the method interesting and believed it could be well-suited for use in early childhood education and preschool settings.

Keywords: occupational therapy, self-regulation, emotional skills, preschool, The Zones of Regulation®, alertness

Sisällys

1 JOHDANTO	7
2 KEHITTÄMISTYÖN TARVE, TAVOITE JA TARKOITUS	9
2.1 Toimintaympäristö	10
2.2 Varhaiskasvatus ja siihen kuuluva esiopetus	10
3 ITSESÄÄTELY	12
3.1 Itsesäätelytaitojen kehittyminen taapero- ja leikki- iässä	12
3.2 Itsesäätelytaitojen kehittyminen esikoulu- ja kouluiässä	14
3.3 Itsesäätelytaidot esiopetuksessa	16
4 TUNNETAIDOT	17
4.1 Mitä tunteet ovat?	17
4.2 Tunnetilat	18
4.3 Haasteet tunnetaidoissa	19
4.4 Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla	19
4.5 Tunnetaidot esiopetuksessa	20
5 VIREYSTILA	21
5.1 Vireystilan tunnistaminen	21
5.2 Vireystilan säätely	22
5.2.1 Ympäristön muokkaaminen	22
5.2.2 Keholliset keinot	23
5.2.3 Rauhoittumisen keinot	24
5.2.4 Ajattelun keinot	25
5.2.5 Vireystilan säätelykeinojen harjoittelu	26
5.3 Vireystilan vaikutukset	27
6 THE ZONES OF REGULATION® -MENETELMÄ	28
6.1 The Zones of Regulation® -menetelmän vyöhykkeet	29
6.2 Menetelmän käyttäminen	30
6.3 Tutkittua tietoa The Zones of Regulation® -menetelmän hyödyistä	32

7 UUDEN TOIMINTATAVAN KÄYTTÖÖNOTTAMINEN	34
8 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTTAMINEN	35
8.1 Ideointi ja suunnittelu	36
8.2 Toimintavaihe ja havainnointi	36
8.2.1 Uuden toimintatavan juurruttaminen esiopetukseen	37
8.2.2 Materiaalikansion suunnittelu	39
8.2.3 Pienryhmäkertojen suunnittelu	39
8.2.4 Ensimmäinen pienryhmäkerta	40
8.2.5 Toinen pienryhmäkerta	41
8.2.6 Kolmas pienryhmäkerta	41
8.2.7 Neljäs pienryhmäkerta	42
8.2.8 Esittely opinnäytetyöstä ja The Zones of Regulation® -menetelmästä päiväkodin henkilökunnalle	43
8.3 Reflektio ja päätös	44
9 POHDINTA	45
9.1 Eettisyys ja luotettavuus	46
9.2 Oma oppimiskokemuksemme	47
9.3 Palaute toimeksiantajalta	48
9.4 Jatkosuositukset	49
Lähteet	50

Liitteet

Liite 1. Lupakysely vanhemmille

Liite 2. Pienryhmäkertojen suunnitelmat

Liite 3. The Zones of Regulation® -menetelmän hyödyntäminen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa

Liite 4: Tiivistelmä pienryhmäkerroilla olleiden lasten vanhemmille

Liite 5: The Zones of Regulation® -menetelmän hyödyntäminen osana
esiopetusta -materiaalikansio

Kuvat

Kuva 1: Kehittämispöcessin spiraalimalli (Toikko & Rantanen 2009, 67).35

Kuva 2: Riskitekijät juurruttamiselle38

1 JOHDANTO

Tutkimuksissa on noussut esiin viime vuosina lisääntyvissä määrin muun muassa lasten levottomuutta ja haasteita tunnetaidoissa (Koivula & Huttunen 2018, 179). Lapsen haastavan käytöksen taustalta löytyy useimmiten heikot tunnetaidot ja kokemus siitä, ettei tule ymmärretyksi. Heikot tunnetaidot heijastuvat lapsen vuorovaikutustaitoihin. Lapset, joilla on puutteita tunnetaidoissa ajautuvat esimerkiksi helpommin konfliktitilanteisiin aikuisten ja vertaistensa kanssa. (Sandberg 2021, 151.)

Opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä Turussa sijaitsevaan Viinamäen päiväkotiin ja tarkemmin siellä olevaan esiopetusryhmään. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä materiaaleja tunne- ja viireystilan itsesäätelymenetelmän, The Zones of Regulation®, käyttöönottamiseksi esiopetusryhmässä. Opinnäytetyön tavoitteena oli mahdollistaa menetelmän käyttöön ottaminen päiväkodissa ja etenkin esiopetuksessa.

Esiopetussuunnitelman mukaisesti esiopetuksessa tulee tukea lasten eettisen kohtaamisen ja ajattelun taitoja sekä tunnetaitojen kehittymistä (Turun kaupunki 2023, 25). Lisäksi Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma pitää sisällään mm. lapsen oikeuden itsensä, mielipiteidensä ja ajatuksiensa ilmaisuun sekä oikeuden tulla ymmärretyksi niillä keinoilla, joita hänellä on käytössään. (Turun kaupunki 2024, 12.)

Edellä mainittujen asioiden vuoksi opinnäytetyön aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Aihe nousi esille opinnäytetyön tekijöiden omasta kiinnostuksesta The Zones of Regulation® -menetelmää kohtaan. Tämän jälkeen aihetta ehdotettiin toimeksiantajan yhteyshenkilölle, joka piti sitä ajankohtaisena ja tarpeellisena. Menetelmä ei ollut toimeksiantajalle entuudestaan tuttu, minkä vuoksi he esittivät toiveen saada opinnäytetyön avulla keinoja menetelmän käyttöönottoon osana esiopetuksen arkea.

Kehityopsykologisesti itsesäätely nähdään kykynä säädellä tunteita, käyttäytymistä ja kognitiivisia toimintoja. Itsesäätelyn kehitys mahdollistaa sen,

että lapsi pystyy toimimaan ennakoivasti, suunnitelmallisesti ja tietoisesti. (Aro 2011, 10.) Tunnetaidoilla tarkoitetaan tunteiden itsesäätelyä. Tunnetaidoilla on merkitystä lapsen kehityksen kannalta, sillä esimerkiksi ihmissuhteet vaativat tunteita. Lapsen tunnetaidoilla tarkoitetaan yleisesti lapsen tunteen itseilmaisua sekä tunteen muodon ja voimakkuuden näkymistä lapsen käytöksessä ja muussa toiminnassa. (Sandberg 2021, 149–150.) Vireystila tarkoittaa virkeyden ja valppauden tasoa. Vireystilaan vaikuttaa moni asia, esimerkiksi unen määrä ja laatu, vuorokausi- ja ateriarytmi sekä ulkoilun määrä. Lisäksi voimakkaat tunnetilat ja keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet vaikuttavat vireystilaan. (Terveyskylä.fi 2021; Mielenterveystalo n.d. & Lounais-Suomen mielenterveys ry n.d.)

The Zones of Regulation® on tunne- ja vireystilojen itsesäätelyyn kehitetty menetelmä, jonka avulla pyritään tunnistamaan, ymmärtämään, sanoittamaan ja säätelemään tunne- ja vireystilaa. Menetelmän pääasiallisena tarkoituksena on opettaa taitoja ja keinoja itsesäätelyyn. Itsesäätely, tunnetaidot ja vireystila ovat The Zones of Regulation® -menetelmän keskeiset käsitteet. (The Zones of Regulation© 2025.) Tämän vuoksi opinnäytetyöraportin teoriaosuudessa käsitellään ensin nämä käsitteet, jotta on helpompi perehtyä The Zones of Regulation® -menetelmään.

Vaikka The Zones of Regulation® -menetelmän vaikuttavuudesta on toistaiseksi olemassa vähän tutkittua tietoa, sen käytöstä löytyy kuitenkin paljon positiivisia kokemuksia (Vehkaoja & Nyman 2020; 43, 48). Menetelmä valikoitui opinnäytetyöhön, koska sen yhtenä hyvänä puolena on, että sitä voi hyödyntää kuka tahansa. Menetelmä myös kuvaa lapselle abstrakteja käsitteitä, kuten tunteita ja itsesäätelyä konkreettisesti värikielen kautta. Eli menetelmällä voidaan helpottaa tunnetaitojen oppimista, kun käytössä on yhteinen lapselle helppo värikieli. (The Zones of Regulation© 2025.)

2 KEHITTÄMISTYÖN TARVE, TAVOITE JA TARKOITUS

Kehittämistyön idea nousi opinnäytetyön tekijöiden omasta kiinnostuksesta The Zones of Regulation® -menetelmää kohtaan. Aihetta ehdotettiin toimeksiantajan yhteyshenkilölle, joka myös oli sitä mieltä, että aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Nykyään kasvatuksessa tunnetaitojen harjoittelu nähdään tärkeänä ja tunteiden merkitystä tiedollisen kehityksen rinnalla korostetaan (Jalovaara 2006, 28).

“Päiväkodin jälkeen alkavan esiopetuksen tehtävä on edistää lasten kouluvalmiutta, opettaa tunnetaitoja ja ryhmässä toimimista” (Jalovaara 2006, 96). On tutkittu, että viime vuosien aikana haasteet lasten itsesäätelyssä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ovat olleet kasvussa (Koivula & Huttunen, 2018, 179). Usein kun tarkastellaan lapsen haastavaa käytöstä, taustalta löytyy heikot tunnetaidot (Sandberg 2021, 151). Edellä mainittujen asioiden vuoksi opinnäytetyön aihe on ajankohtainen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä toimeksiantajan käyttöön jäävä materiaalikansio nimeltä **The Zones of Regulation® -menetelmän hyödyntäminen osana esiopetusta** (Liite 5). Tämän lisäksi tarkoituksena oli esitellä opinnäytetyön aiheena ollut menetelmä ja sen käyttö tarkemmin päiväkodin henkilökunnalle. Tätä varten koostettiin PowerPoint-esitys (Liite 3). Kansio luovutettiin päiväkodin käyttöön 6.3.2025 pidetyn aiheen esittelyn yhteydessä.

Aiheen esittelyn lisäksi tarkoituksena oli ohjata neljä pienryhmäkertaa esiopetuksen puolella. Pienryhmäkerroille otettiin neljä osallistuvaa lasta. Esiopetuksen henkilökunta valitsi osallistuvat lapset. Pienryhmäkerroille osallistuvien lasten vanhemmilta kysyttiin kirjallinen lupa osallistua ryhmään (Liite 1). Vanhemmat antoivat täytetyt lupakyselyt suoraan toimeksiantajalle, jolle ne myös jäivät. Pienryhmäkerrat pidettiin, jotta esiopetuksen henkilökunta pääsisi seuraamaan ryhmäkertoja ja näkisi, miten menetelmää voidaan käytännössä hyödyntää lasten kanssa. Pienryhmien seuraamisen toivottiin madaltavan henkilökunnan kynnystä ottaa menetelmä itse käyttöön. Tämä edistäisi myös uuden menetelmän juurruttamista osaksi ryhmän toimintatapoja.

Pienryhmäkertoja seuranneella henkilökunnalla oli myös mahdollisuus esittää kysymyksiä ja tehdä havainnot menetelmän käyttöön liittyen.

Pienryhmäkertoja päätettiin pitää neljä kertaa. Tämän ajateltiin riittävän siihen, että henkilökunta pääsee tutustumaan menetelmään ja seuraamaan sen opettamista ja käyttämistä lasten kanssa. Neljä kertaa tuntui myös sopivalta ajatellen lapsia ja opinnäytetyön tekijöiden resursseja. Kehittämistyössä tiedostettiin, että neljä kertaa on tiivis paketti, mutta näihin kertoihin yritettiin sisällyttää kattavasti erilaisia toimintoja, pitäen kuitenkin ryhmäkerrat selkeinä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli, että päiväkodin henkilökunta erityisesti esiopetuksessa kiinnostuu menetelmän käytöstä osana esiopetuksen arkea ja pystyisi hyödyntämään sitä jatkossa. Eli tavoitteena oli juurruttaa The Zones of Regulation® -menetelmän käyttöä Viinamäen päiväkodin esiopetusryhmään.

2.1 Toimintaympäristö

Toimintaympäristönä oli Turussa, Nummessa, oleva Viinamäen päiväkotijoukko ja tarkemmin esiopetusryhmä. Päiväkodissa on tarjolla sekä varhaiskasvatusta että esiopetusta. (Turun kaupunki n.d.)

Varhaiskasvatus ja siihen kuuluva esiopetus ovat osa lasten kasvua ja oppimista edistävää kokonaisuutta. Esiopetus on tavoitteellista toimintaa, joka pohjautuu opetussuunnitelmaan. (Turun kaupunki 2023, 5.)

2.2 Varhaiskasvatus ja siihen kuuluva esiopetus

Esiopetussuunnitelman mukaisesti esiopetuksessa tulee seurata ja tukea sekä lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehittymistä että tietojen ja erilaisten taitojen kehittymistä (Turun kaupunki 2023, 5). Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen toimintaa ohjaa opetushallituksen laatima varhaiskasvatussuunnitelma sekä esiopetussuunnitelma, joihin pohjaten on

luotu paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat ja esiopetussuunnitelmat (Opetushallitus 2024a).

Turun kaupungin esiopetussuunnitelmaan on kirjattu, että esiopetuksessa tulee tukea lasten eettisen kohtaamisen ja ajattelun taitoja sekä tunnetaitojen kehittymistä (Turun kaupungin esiopetussuunnitelma 2023, 25). Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan on myös nostettu esiin lapsen oikeus itsensä, mielipiteidensä ja ajatuksiensa ilmaisuun sekä oikeus tulla ymmärretyksi niillä keinoilla, joita hänellä on käytössään (Turun kaupunki 2024, 12).

3 ITSESÄÄTELY

Itsesäätely voidaan määritellä hiukan eri tavoin riippuen näkökulmasta ja teoreettisesta viitekehyksestä. Kehityspsykologisesti itsesäätely nähdään kykynä säädellä tunteita, käyttäytymistä ja kognitiivisia toimintoja. Itsesäätelyn kehitys mahdollistaa sen, että lapsi pystyy toimimaan ennakoivasti, suunnitelmallisesti ja tietoisesti. (Aro 2011, 10.)

Itsesäätely vaatii tasapainottelua. Se on tilanteen kannalta sopivan suhtautumisen tavoittelua ja kohtuuden hakemista. Kulttuurierot vaikuttavat myös itsesäätelyyn; eri kulttuureissa odotetaan erilaista säätelyn tasoa. Myös temperamentti vaikuttaa vahvasti pienen lapsen kohdalla säätelyn valmiuksiin, sillä synnynnäisiä eroja on niin reagoinnissa kuin reaktioiden voimakkuudessakin. (Kärkkäinen 2017, 19.)

Kasvatuksessa itsesäätelyn oppimista tukee tyyli, jossa lapsi saa positiivista palautetta ja hänelle osoitetaan myönteisiä tunteita. Johdonmukainen sääntöjen asettaminen ja niiden noudattaminen tukevat myös itsesäätelyn oppimista. Kieli on myös tehokas apuväline, sillä kielellisen kehityksen eteneminenkin vaikuttaa itsesäätelyn valmiuksiin. (Kärkkäinen 2017, 19.)

3.1 Itsesäätelytaitojen kehittyminen taapero- ja leikki- iässä

Tunteiden tunnistaminen ilmeistä, eleistä ja äänensävyistä alkaa kehittyä jo varhain. Vuorovaikutuskokemukset vauvan ja häntä hoivaavan henkilön välillä vaikuttavat kiintymyssuhteen kehittymiseen ja luovat pohjaa muiden sosiaalisten suhteiden syntymiselle. Itsesäätelyn kannalta keskeisiä varhaisia kognitiivisia kykyjä ovat muun muassa havainnointikyky, tarkkaavaisuus, inhibitio ja kyky muodostaa yhteyksiä eri tapahtumien välille. Nämä kehittyvät huomattavasti jo ensimmäisen elinvuoden aikana. Ensimmäisen vuoden aikana lapsella voidaan jo havaita jonkinlaista kykyä noudattaa muiden antamia ohjeita. Tämä edellyttää lapselta kykyä viivyttää tai estää omaa toimintaansa, lopettaa toiminta ja tehdä toisin. Tätä nimitetään usein arkikielessä tottelemiseksi, mutta

kehityspsykologian tutkijat käyttävät termiä toiminnan omaehtoinen säätely tai tahdonalainen hallinta. (Aro 2011, 23–24.)

Kasvaessaan lasta alkaa yhä enemmän kiinnostaa säännönmukaisuus, tutut käytänteet ja järjestys. Taaperoikäiselle lapselle rutiinit ja tuttu järjestys asioissa auttavat säätelemään käyttäytymistä: tutussa tilanteessa toimiminen on helpompaa. Tämän vuoksi taaperoikäiset lajittelevat ja järjestelevät mielellään tavaroita paikoilleen ja haluavat, että asiat tehdään toistuvasti samalla tavalla. Vähitellen lapsi alkaa jäljitellä muiden käyttäytymistä. Tämän myötä sosiaalinen oppiminen mahdollistuu ja lapsen kyky toimia sääntöjen ja toiveiden mukaisesti kasvaa. Lapsi alkaa samoihin aikoihin myös havaita sosiaalisen käyttäytymisen sääntöjä ja saattaa korjata, jos joku tekee asiat hänen mielestään väärin. Vaikka säännöt eivät ole täysin sisäistyneet ja niiden noudattamiseen tarvitaan usein aikuisen tukea, lapsi tuntee häpeää toimiessaan väärin. (Aro 2011, 24.)

Taaperoiässä ikään kuuluva tyypillinen vahva kiinnostus ympäristöä kohtaan vie itsesäätelytaitojen kehitystä eteenpäin. On tärkeää, että ympäristö tarjoaa lapselle turvallisuutta, mutta samalla kunnioittaa hänen itsenäisyyttään ja erillisyyttään. Tämän myötä mahdollistuu uusien tunteiden kokeminen ja lapselle uudet kokemukset. Ympäristön asettamat selkeät rajat ja säännöt ovat tärkeitä, sillä niiden kautta lapsi oppii oman toimintavaltansa rajat ja pääsee näin harjoittelemaan käyttäytymisen säätelyä. Tunne siitä, että pystyy vaikuttamaan ympäristöön ja tekemään itse valintoja on hyödyksi lapselle, ja kasvattaa hänen minäpystyvyyden tunnettaan. Kun lapsi uskoo itseensä ja kokee olevansa turvassa, hän uskaltaa yrittää uusia asioita. (Aro 2011, 26.)

Saadessaan toistuvasti hallinnan ja vaikuttamisen kokemuksia lapsen usko omiin vaikuttamismahdollisuuksiinsa kasvaa ja hän haluaa yhä enenevässä määrin vaikuttaa itse ympäristöönsä. Tätä voidaan pitää keskeisenä voimana, joka vie itsesäätelyn kehitystä eteenpäin; onnistunut itsesäätely ruokkii lapsen halua oppia yhä enemmän itsesäätelyä. (Aro 2011, 21.)

Lapsen tukeminen vanhempien omalla toiminnalla vaikuttaa lapsen aggression hallinnan ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Selkeät säännöt, joihin sisältyy

myös kuvaus seuraamuksesta, ("Jos lyöt veljeä, häntä sattuu"), ovat tärkeitä. Lapsi joutuu väistämättä kohtaamaan pettymyksiä, joiden kohtaamiseen hän tarvitsee aikuista rauhoittuakseen. Lapsen käsitys itsestään kasvaa ja tätä voi tukea kehumalla lasta ja antamalla hänen omaksua itseensä liittyviä prososiaalisia piirteitä ("Olitpa ystävällinen, kun annoit lelun kaverille", "Olitpa sinä ajattelevainen, kun veit roskat roskiin ihan itse"). Lapsi oppii, että sosiaalisesti suotava toiminta lähtee hänestä itsestään, ei ulkoisista säännöistä. Kohtuuton ja väkivaltainen rankaiseminen taas johtaa siihen, että lapsi kokee olevansa keltoton. (Aro 2011, 26.)

Lapsen tunteiden säätely kehittyy parhaiten aikuisen antaman malliesimerkin ja empaattisen suhtautumisen myötä. Kun aikuinen pysyy rauhallisena lapsen ollessa voimakkaan tunteen vallassa, hän viestittää lapselle, että vaikeistakin tilanteista selvitään. Lapsella on aikuiseen nähden heikompi kyky hyödyntää kognitiivisia keinoja tunteiden säätelyyn, joten hän on tämän vuoksi enemmän "tunteidensa armoilla" ja tarvitsee sen vuoksi aikuisen tukea säätelyyn. Aikuisen tulee toimia lapsen säätelyn tukena ja näyttää mallia kehittyneemmistä säätelykeinoista ja niiden käytöstä. Vähitellen lapsi alkaa sisäistää "rauhottavan aikuisen" kuin osaksi itseään ja hänen kykynsä rauhoittaa itseään kasvaa. Varhaiset kokemukset lohdutetuksi tulemisesta ja rauhoittavasta toisesta ihmisestä ovat näin ollen keskeisiä lapsen myöhemmälle tunteiden säätelykyvylle. (Aro 2011, 26–27.)

3.2 Itsesäätelytaitojen kehittyminen esikoulu- ja kouluiässä

Kun lapsi lähestyy esikouluikää, hänelle alkaa kehittyä yhä enemmän sisäisiä oletuksia ja ihanteita siitä, miten asiat tulee tehdä. Esimerkiksi oikeudenmukaisuuden toteutuminen ja pelisääntöjen noudattaminen saattavat olla lapselle hyvin tärkeitä. Selkeät säännöt auttavat lasta säätelemään toimintaansa ja hän pystyykin entistä paremmin itse säätelemään käyttäytymistään eikä enää tarvitse niin paljon aikuisen tukea. Tämä tarkoittaa, että lapsi on siirtymässä käyttäytymisen ulkoisesta säätelystä kohti sisäistä säätelyä. Lapsi haluaa yhä enemmän saada hyväksyntää ikätovereiltaan ja hän

pyrkii käyttäytymään sekä ilmaisemaan tunteitaan tavalla, jolla saa ystäviä. (Aro 2011, 27.)

Lapsen kognitiivinen toiminta alkaa tulla tavoitteellisemmaksi lähestyttäessä esikouluikää. Tekemisen lisäksi lasta alkaa vähitellen kiinnostaa myös sen lopputulos. Hän nauttii ongelmien ratkaisemisesta, älyllisistä kokeiluista sekä vaihtoehtojen miettimisestä. Esikouluikäinen lapsi käyttää lisääntyvässä määrin kieltä toimintansa ohjaamiseen ja tekee paljon miten- ja miksi-kysymyksiä, joiden avulla hän jäsentää maailmaa. Usein esikouluikässä lapsi saavuttaa vaiheen, jossa älyllisen haasteen ratkaiseminen itsessään tyydyttää häntä, eikä saavutusta ole välttämätöntä jakaa aikuisen kanssa. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että lapsi ei juokse heti maalauksen tehtyään näyttämään sitä aikuiselle, vaan on tyytyväinen lopputulokseen myös ilman aikuisen hyväksyntää. (Aro 2011, 28.)

Alaluokilla lapsi alkaa tulla tietoisemmaksi tehtävien ja tilanteiden vaatimuksista ja omasta kyvystään vaikuttaa sekä toimintaan että tavoitteisiin. Kiinnostus oikeaa ja väärää kohtaan kasvaa. Lapselle kehittyy ihanteita, joiden mukaan hän arvioi omaa suoriutumistaan. Alaluokkalainen lapsi saattaa olla varsin vaativa itsensä, kavereiden ja myös aikuisten suhteen. Lapsen metakognitiiviset kyvyt kehittyvät eli hän tulee yhä tietoisemmaksi kognitiivisesta toiminnastaan kuten muististaan, ajatuksistaan ja toimintatavoistaan. Lapsi tunnistaa itseensä kohdistuvia odotuksia ja käyttäytymisen seuraamuksia. Tämä metakognitiivinen kehitys mahdollistaa lapselle jäsentyneemmän ja tavoitteellisemmän työskentelyn, mikä tarkoittaa sitä, että lapsi alkaa suunnitella omaa toimintaansa ennalta ja soveltaa aiempaa tietoisemmin opittuja toimintatapoja. (Aro 2011, 28.)

Esikoulussa ja koulun alkuun sijoittuvassa herkässä vaiheessa, jolloin tietoisuus itsestä kehittyi voimakkaasti, lapsi tarvitsee kannustavaa palautetta ympäristöltä ja myönteisiä kokemuksia itsestään taitavana toimijana. Myönteisen palautteen ja kokemusten avulla hän voi luoda kuvaa itsestään pystyvänä ja aktiivisena toimijana ja siten motivoitua yrittämään ja jaksamaan lisääntyvien haasteiden edessä. Lapsella tulee olla mahdollisuus harjoitella niin

tunteiden ilmaisemista kuin ristiriitojen selvittämistäkin aikuisen malliesimerkin avulla. (Aro 2011, 29–30.)

3.3 Itsesäätelytaidot esiopetuksessa

Esiopetusympäristössä itsesäätelyä tarvitaan mm. vuorovaikutus- ja ilmaisutaitojen sekä tunnetaitojen opettelussa. Ristiriidoista selviäminen ilman aikuisen apua, kiukkukohtaukselta välttyminen pettymyksiä kohdatessa tai vaikkapa omatoiminen suuntaaminen ulkovaatteita pukemaan viittaavat hyviin itsesäätelytaitoihin. Puutteelliset itsesäätelytaidot lapsella voivat näkyä mm. vaikeutena toimia siirtymätilanteissa tai strukturoimattomissa tilanteissa. Ohjeistetussa tilanteessa toimiminen vaatii myös itsesäätelytaitoja, sillä näiden taitojen avulla lapsi sopeutuu kulloiseenkin tilanteeseen. Jos lapsi haluaa leikkiä tietyllä lelulla, tulee hänen pystyä viestimään omista tarpeistaan ja sopeuttaa ne sekä ryhmään että ympäristöön. Ulospäin itsesäätely esikouluympäristössä näyttäytyy esimerkiksi kykynä toimia ryhmässä muiden kanssa, tarkkaavaisuuden suuntaamisena haluttuun asiaan, epäsozivien tunneilmaisujen hillitsemisenä ja annettujen ohjeiden noudattamisena. (Jokinen 2019, 7–8.)

Koska lapsen itsesäätelyn keinot ovat siirtymässä esikouluikässä ulkoisesta säätelystä kohti sisäistä säätelyä, on siinä vaiheessa erityisen tärkeää antaa lapselle selkeitä sääntöjä. Lapsi on kiinnostunut vertaisistaan ja hänelle tulee oletuksia ja ihanteita siitä, miten asiat tulee tehdä. Itsesäätely kehittyy esikouluikässä paljon leikeissä, mutta ennen kaikkea ystävyyssuhteissa. Tärkeimpiä sosiaalisia kehitystehtäviä esikouluikässä ovat myönteisten sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen sekä tunnesäätely. Haasteet itsesäätelyssä johtavat usein sosiaalisten taitojen ongelmiin ja kavereiden puutteeseen. (Jokinen 2019, 8.)

4 TUNNETAIDOT

Laajemmin yhteiskunnassa puhutaan usein yhdessä tunne- ja vuorovaikutustaidoista. Tunteet ja tunteiden säätely ovat vahvasti läsnä elämässämme ja näyttäytyvät ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tunnetaidot ovat keinoja tunteiden säätelyyn. Lapsen tunnetaidoilla viitataan usein lapsen tunteen itseilmaisuuksiin, sen muotoon, voimakkuuteen ja ilmenemiseen lapsen käytöksessä ja muussa toiminnassa. Lapsi tarvitsee tunnetaitoja erilaisten sisäisten ja ulkoisten ärsykkeiden sekä impulssien kontrolloimisessa. Lapsuudessa opitaan omien tunnereaktioiden tunnistamisen, säätelyn ja käsittelyn lisäksi myös huomioimaan ympäristössä tapahtuvia tunnereaktioita. Tunteiden säätelyllä eli tunnetaidoilla on merkitys myös lapsen kehitykseen, esimerkiksi ihmissuhteiden luominen vaatii tunnetaitoja. Osana varhaiskasvatusta ja esiopetusta on tärkeä opettaa ja tukea lapsen tunnetaitojen kehittymistä. (Sandberg 2021, 149–150.)

4.1 Mitä tunteet ovat?

Tunteet ohjaavat ihmisiä ja kohdistavat psyykkisiä ja fyysisiä voimavarojamme. Ne ovat elimistön psyykkisfysiologista toimintaa. Tunteet voivat olla vain sekuntien mittaisia tai ne voivat pitkittyä useiksi tunneiksi. Tunteita on helppo kuvata verraten esimerkiksi pilviin. Niitä on eri kokoisia ja ne lipuvat eteenpäin jokainen omaa tahtiaan. Toisinaan toinen korostuu enemmän tai peittää alleen toisen, kun taas toisinaan niitä saattaa olla näkökentässä useampi samanaikaisesti. Tunteet ovat monimuotoisia ja toisinaan monimutkaisia. (Sandberg 2021, 155.)

Varhaislapsuudessa lapsi kokee tunteiden olevan peräkkäisiä. Eli lapsen kokemus on, että voi olla ensin iloinen ja sitten jännittynyt, mutta ei samaan aikaan iloinen ja jännittynyt. Esikouluikäinen lapsi alkaa kuitenkin jo ymmärtämään, että eri tunteita voi kokea useampaa samanaikaisesti. (Neitola & Koivula 2020, 30.)

Tunteiden tehtävänä on kehossamme säädellä keskus- ja ääreishermoston tilaa sekä käyttäytymistämme. Tunteilla on vaikutusta suorituskyykyyn ja esimerkiksi uhkaavassa tilanteessa ne ohjaavat ihmistä päätöksenteossa, kun rationaalinen päätöksenteko ei ole mahdollista. Tunteet välittävät ihmiselle tietoa, jolla on mahdollisuus ohjata ja muokata käyttäytymistä tilannekohtaisesti. Tunteet ohjaavat myös ihmisen tarkkaavuutta kohti tiettyjä ärsykejä. Tunteet ja mieliala kulkevat käsi kädessä. Tunteiden ajatellaan kuitenkin olevan linkittyneenä suoraan ihmisen käyttäytymiseen ja tiettyyn toimintaan, kun taas mieliala nähdään olevan enemmän yhteydessä ihmisen ajatteluun. (Sandberg 2021, 155–157.)

4.2 Tunnetilat

Perustunteiksi on nimetty ilo, suru, pelko, inho, suuttumus ja hämmästyminen (Opetushallitus 2024b). Tunnetiloja on kuitenkin monia ja niistä kaikki ovat tärkeitä. Lapsen kannalta on tärkeää oppia, että ihmisellä on monenlaisia tunnetiloja. Vaikka osa tunnetiloista tuntuu mukavammilta kuin toiset tai nähdään enemmän sosiaalisesti hyväksyttynä kuin toiset, jokaiselle tunteelle on oma paikkansa. (Sandberg 2021, 159.)

On väärin luokitella tunteet hyviin tai huonoihin. Vaikka osa tunnetiloista koetaan negatiivisemmin se ei tarkoita, että tunnetila olisi huono tai, että sitä ei saisi kokea. Parempi tapa luokitella tunnetiloja on kuvata osa tunteista esimerkiksi lapselle helppona tunteena tai lapselle haastavana tunteena. Esimerkiksi aggressio tunteena on hyvä ja sallittu, mutta se miten tunnereaktiossa toimitaan, määrittää sen hyväksyttävyyden. Tunne ei itsessään ole vielä teko. Kaikkien tunnetilojen kanssa tulee oppia elämään. Tunnetaidot ovat ihmiselle työkaluja, joilla säädellä käytöstä ja toimintaa myös tunnereaktioiden eli emootioiden aikana. On hyvä muistaa, että tunteiden säätely ei ole tunteiden tukahduttamista. (Sandberg 2021; 153, 156, 159, 162.)

4.3 Haasteet tunnetaidoissa

Varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa on huolestuttu lapsista, joilla näkyy selkeitä haasteita tunnetaidoissa. Tunnetaidot ovat isossa roolissa vuorovaikutustaidoissa. Tunnetaitojen puutteet näkyvät varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa lapsen käyttäytymisen haasteina. Lapsi saattaa helposti joutua konfliktitilanteisiin niin vertaisten kuin aikuisten kanssa. Tutkimustiedon perusteella on huomattu lasten käyttäytyvän muita vertaisiaan aggressiivisemmin, jos heillä on haasteita tunteiden tunnistamisessa, nimeämisessä ja ilmaisemisessa. (Sandberg 2021; 151, 153.)

Käyttäytymisen haasteet ovat lapsen suunnalta lähes aina hätähuuto, jolloin huomio tulisi kiinnittää lapsen haastavan käytöksen taustalla vaikuttaviin asioihin. Usein näissä tapauksissa lapsella on heikot tunnetaidot. Tunnetaitojen kehitykseen lapsi tarvitsee aikuiselta suunnitelmallista ja systemaattista pedagogista tukea. (Sandberg 2021; 151, 153.) Tunnetaitojen oppiminen on tärkeää, koska kun lapsi pystyy kuvaamaan omaa tunnekokemustaan, hän tulee ymmärretyksi ja haastava käytös todennäköisesti vähenee (Opetushallitus 2024 c).

4.4 Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla

Tunnetaitojen harjoittelun keskiössä on oma itsehavainnointi ja reflektointi. Jotta pystyy säätelemään omia tunteitaan, tulee ne ensin pystyä tunnistamaan. Itsetuntemus on ydinosaamista tunnetaidoissa. Hyvällä itsetuntemuksella pystyy helpommin tunnistamaan, nimeämään, arvioimaan, erottelemaan ja säätelemään omia tunteitaan. Tunnetaitoja kehitetään harjoittelemalla, ja harjoittelussa ei tule koskaan aivan täysin valmiiksi edes aikuisena. (Opetushallitus 2024c.)

Lapsen tunnetaitojen oppiminen on aikuislähtöistä, sillä lapsi tarvitsee tunnetaitojen kehittymiseen aikuisen tukea. Lähtökohtana tunnetaitojen harjoittelussa tulisi olla, että lapselta puuttuu tiettyjä taitoja ja niitä tulee

harjoitella yhdessä. Ympäristö vaikuttaa ihmisen toimintamallien kehittymiseen. Aikuisen omat tunnetaidot ovat tällöin keskeisessä roolissa harjoitellessa lasten kanssa. On tärkeää, että aikuisella, joka toimii lasten kanssa, on itsellään kyky säädellä itseään tilanteessa kuin tilanteessa. Lapselle aikuisesta, joka hermostuu lapsen käyttäytyessä ei-toivotulla tavalla, ei ole tunnetaitojen harjoittelussa apua. (Sandberg 2021; 162, 173.)

4.5 Tunnetaidot esiopetuksessa

Turun kaupungin esiopetussuunnitelmaan on kirjattu, että esiopetukseen kuuluu tunnetaitojen kehityksen tukeminen (Turun kaupunki 2023, 25). Esiopetuksessa tunnetaitokasvatuksen tulisi olla järjestelmällistä (Opetushallitus 2024c).

Lapsen kasvatustyyli esiopetuksessa ja kotona voi poiketa toisistaan vahvasti. Tämä näyttäytyy esiopetusympäristössä esimerkiksi kapinointina rajoja vastaan, mikä taas väistämättä johtaa usein pettymykseen. On tilanteita, joissa lapsen tunnetaitojen kehitystä ei tueta kotona. Lapsi ei välttämättä saa kotona tarvitsemaansa tukea tunnetaidoissa, sillä vanhemmilla voi olla hyvin samoja haasteita itsellään. Esiopetuksessa tarjotaan lapselle pedagogista tukea tunnetaitojen kehitykseen. Se voi olla esimerkiksi pettymyksensietokyvyn harjoittelua yhdessä ja turvallisesti. (Sandberg 2021, 171–172.) Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa on siis erityisen tärkeää, sillä päiväkodin henkilökunta voi olla lapselle ainut välittävä ja osaava tuki tunnetaitojen kehitykseen (Köngäs 2019, 109).

5 VIREYSTILA

Vireystila on toimintakyvyn kannalta merkittävässä roolissa, sillä se mahdollistaa mm. tarkkaavuuden ylläpitoa ja tiedonkäsittelyn sujuvuutta. Vireystila kuvastaa virkeyden ja valppauden tasoa. Vireystilaan vaikuttaa esimerkiksi unen määrä ja laatu, vuorokausi- ja ateriarytmi sekä ulkoilun määrä. Myös voimakkaat tunnetilat sekä keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet vaikuttavat vireystilaan. Vireystila voi olla liian korkea tai matala. Vireystilan itsesäätelyllä voidaan lisätä sekä mielen että kehon hyvinvointia. (Terveyskylä.fi 2021; Mielenterveystalo n.d. & Lounais-Suomen mielenterveys ry n.d.)

5.1 Vireystilan tunnistaminen

Vireystila kuvastaa virkeyttä ja sitä, miten ihminen jaksaa ja pystyy reagoimaan erilaisiin asioihin. Jos vireystila on liian korkea tai matala, voi se näkyä ulospäin esimerkiksi väsymyksenä, ärtymyksenä, ahdistuksena tai lamaantumisena. Tällöin myös hetkessä oleminen, rauhoittuminen, keskittyminen ja nukahtaminen voivat olla vaikeita. Vireys ei ole pysyvä tila, vaan se vaihtelee paljonkin vuorokauden aikana. (Mielenterveystalo n.d.)

Omaa vireystilaa on mahdollista oppia tunnistamaan ja havainnoimaan. Apuna voi käyttää erilaisia vireystilamittareita. Vireystilan vaihteluita itsessä voi olla vaikea huomata, mutta harjoittelun avulla niiden havainnointi ja säätely helpottuvat. (Mielenterveystalo n.d.) Omaa vireystilaa havainnoidessa on hyvä tarkastella kehon fyysisiä merkkejä. Ylivireystilassa esimerkiksi sydämen syke ja hengitys nopeutuvat, lihakset ovat jännittyneet, voi hikoiluttaa tai hermostuttaa. Alivireystilassa taas lihakset tuntuvat raskailta, sydämensyke ja hengitys hidastuvat, liikkuminen saattaa olla vaikeaa ja iho lämmin ja punoittava. (Lounais- Suomen mielenterveys ry n.d.)

5.2 Vireystilan säätely

Vireystilaa on mahdollista säädellä, mutta kuten kaikkia muitakin taitoja, sitä tulee harjoitella, jotta se onnistuu. Vireystilan säätelyä voidaan verrata esimerkiksi pyörilemään oppimiseen, jota sitäkin täytyy ensin harjoitella, mutta kun taito on kohdillaan, pystyy vauhdin mukauttamaan aina tilanteeseen sopivaksi. Vireystilaa on mahdollista säädellä monin eri keinoin. Samoja keinoja voidaan käyttää myös tunteiden käsittelyyn, sillä muutokset tunteissa näkyvät muutoksina vireystilassa ja eri vireystilat saavat aikaan erilaisia tunteita. (Saarinen 2020, 14.)

5.2.1 Ympäristön muokkaaminen

Ympäristön ärsykkeillä voi olla suurikin vaikutus vireystilaan. Oppimisen kannalta monen eri aistin välityksellä saatu informaatio on tärkeää. Visuaalinen tuki diasarjan tukena auttaa hahmottamaan esityksen pääkohdat paremmin. Asioiden mieleen painaminen ja keskittyminen helpottuvat, kun saa samalla puuhailta jotakin muuta, esimerkiksi neuloa tai piirtää kuvia vihkoon. (Saarinen 2020, 20.)

Lapsen aivot harjoittelevat vielä saadun aisti-informaation käsittelyä. Harjoittelun vastapainoksi aistit tarvitsevat myös lepoa. Lapsella tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa saamaansa aistimusten tulvaan itse, mikä on vireystilojen säätelyn harjoittelun kannalta tärkeää. Ympäristön muokkaaminen esiopetusympäristössä on toki toisinaan hyvinkin haastavaa ahtaiden tilojen takia. Mikäli fyysistä paikkaa rauhoittumiselle ei löydy, voidaan lasten kanssa kerätä esimerkiksi johonkin laatikkoon erilaisia rauhoittavia asioita. (Saarinen 2020, 20.)

Lapsen voi olla vaikea sanoittaa tai edes hahmottaa tarvettaan erilaisten aistimusten vähentämiseen. Tällöin vireystila jatkaa helposti nousuaan ja tunteet kuumenevat, jolloin on todennäköistä, että jossain kohtaa päivää sattuu räjähdyksiä. Lasten kanssa on hyvä käydä läpi sitä, että toisinaan jokainen

kaipaa rauhaa olla yksin. Joskus kyse saattaa myös olla siitä, että lapsi kaipaa entistä selkeämpää tai voimakkaampaa aistiärsykettä tai esimerkiksi läheisyyttä. Myös se, ettei lapsi tiedä selkeästi mitä häneltä odotetaan missäkin tilanteessa, saattaa näyttäytyä epäsopivana vireystilana ja se taas tuo mukanaan tilanteeseen epäsopivaa käyttäytymistä. (Saarinen 2020, 21.)

Etenkin siirtymätilanteissa lapset usein hyötyvät siitä, että saatavilla on jotakin puuhaa silloin kun itse on valmis, mutta joutuu odottamaan vielä muita. Kyseessä voi olla esimerkiksi jokin kori, johon on koottu materiaalia odotustilanteita varten. Tällaiset asiat voivat auttaa lasta hahmottamaan sitä, millaisia asioita häneltä odotetaan ja näin ollen helpottavat myös sopivan vireystilan löytämistä meneillään olevaan tai tulevaan asiaan tai tekemiseen. (Saarinen 2020, 22.)

5.2.2 Keholliset keinot

”Kehollisissa keinoissa kehoa käytetään usein hyvin kokonaisvaltaisesti tunteen purkamiseen tai vireystilan muuttamiseen” (Saarinen 2020, 22). Toisinaan lapset käyttävät kehollisia keinoja luontaisesti hyvinkin spontaanisti, mutta se saattaa tarkoittaa sitä, että nämä keinot voivat olla sosiaalisesti ei-hyväksyttäviä, vaikka ne lapselle olisivat hyvinkin tehokkaita. Tällöin voi tulla painetta oppia niistä pois. Näin ei kuitenkaan välttämättä tarvitse olla, vaan tulee pyrkiä löytämään keino, jolla lapsen luontaisesti käyttämä tapa tulee sosiaalisesti hyväksyttäväksi, mikäli se ei sitä vielä ole. Tällöin lapsi saa myös kokemuksen siitä, että hänellä on keinoja säädellä omaa vireystilaansa. (Saarinen 2020, 22.)

Kehollisia keinoja, joilla vireystilaa voidaan säädellä ovat esimerkiksi vesilasin juominen rauhassa, metsään meneminen, hyppiminen, lemmikin tai pehmolelun silittäminen, muovailuvahan muovailu tai vaikkapa kunnan treeni. Usein kehollisia keinoja käytetään lasten kanssa rauhoittamiseen ja vireystilan laskemiseen, mutta yhtä hyvin ne käyvät myös vireystason nostoon. Mikäli päivä ei meinaa lähteä käyntiin ja lapsen on vaikeaa innostua esimerkiksi

hippaleikistä, voidaan vireystilaa lähteä nostamaan ensin jollakin kehollisella tavalla. (Saarinen 2020, 23–24.)

5.2.3 Rauhoittumisen keinot

Rauhoittumisen keinoilla tarkoitetaan menetelmiä, joilla vireystilaa pyritään laskemaan. Samalla nämä ovat keinoja, joilla voidaan pyrkiä säätelemään vireyttä nostavia tunteita. Korkeassa vireystilassa ihmisen kehossa tapahtuu fysiologisia muutoksia. Tällöin sympaattinen hermosto aktivoituu, mikä nostaa niin sykettä, verenpainetta kuin hengitystiheyttäkin. Sympaattinen hermosto auttaa meitä tekemään asioita tehokkaasti. Liian pitkään aktivoituneena olevasta sympaattisesta hermostosta seuraa ihmiselle stressitila. Mikäli stressitilaa ei osaa rauhoittaa, saattaa se jäädä kehoon pysyväksi olotilaksi, mikä taas tekee hallaa sekä keholle että mielelle. (Saarinen 2020, 24.)

Sympaattisen hermoston lisäksi jokaisella on parasympaattinen hermosto, joka toimii niin sanotusti jarruna ja mahdollistaa elimistön palautumisen tasapainotilaan. Parasympaattisen hermoston aktivoituminen hidastaa sydämen sykettä, laskee verenpainetta ja rauhoittaa hengitystä. Parasympaattinen hermosto on osa autonomista eli tahdosta riippumatonta hermostoa, jonka tärkein osa on vagusherma. Vagusherma aktivoituu useimmiten rentoutumisen tai unen aikana. Riittävä uni on vagushermon toiminnan kannalta parasta huoltoa. Unen saanti ja sen laatu voivat kärsiä, jos ihminen on pitkään ylivirittyneessä tilassa. Mikäli lepo ja nukkuminen tuntuvat vaikeilta, ihmisen on hyvä hallita kehoa rauhoittavia harjoituksia, joilla vireystilaa on mahdollista laskea. (Saarinen 2020, 24–25.)

Kehon voidessa hyvin kuntokin on hyvä ja näin parasympaattisella hermostolla on hyvät toimintaedellytykset. Toisaalta ymmärrys siitä, mitä kaikkea tarvitaan omaan hyvinvointiin auttaa jo pitkälle. Esimerkkinä sydämensyke hidastuu, kun hengitetään rauhassa. Rauhoittumisen keinoja voivat olla esimerkiksi hengitysharjoitukset, joiden avulla parasympaattinen hermosto saadaan hereille ja näin ollen mahdollistetaan vireystilan laskua. Vaikka näitä ei nimitetä

kehollisiksi keinoiksi, ovat niiden vaikutukset kehollisia, sillä kehon rauhoittuminen rauhoittaa samalla mieltä. (Saarinen 2020, 25.)

5.2.4 Ajattelun keinot

Yksi tapa hahmottaa vireystiloja ja tunteita sekä niiden tarkoituksenmukaisuutta jossain hetkessä on ajattelu. Ajattelun keinoilla tarkoitetaan loppupäätelmiä, joihin päästään pohtimisen kautta. Ihmisen aivot jakaantuvat kolmeen eri osaan, joista pisimmälle kehittyneen osan, ajatteluaivojen, tulisi olla käytössä ajattelua vaativissa tilanteissa. Jos ihminen on kovin ali- tai ylivirittyneessä tilassa, tämä osa aivoja ei toimi kunnolla. Tämä tarkoittaa sitä, että ihan vireystilojen ääripäissä tai ääripäihin liittyvissä tunteissa lapsi ei välttämättä kykene samanlaiseen ajatteluun kuin muulloin. Tämän vuoksi pohtiminen kannattaa jättää hetkeen, jolloin vireystilaa on saatu jo hieman pois ääripäästä. (Saarinen 2020, 25.)

Joku asia voi esimerkiksi ärsyttää tai hätäännyttää lasta. Tilanteen synnyttämä tunne ja muutos vireystilassa voi kuitenkin olla liian dramaattinen verrattuna siihen, miltä tilanne ulkopuolisesta näyttää tai kun asiaa pysähdytään pohtimaan tarkemmin. Lapsen kanssa voidaan yhdessä miettiä, onko tilanteessa oleva ongelma pieni, suuri, valtava vai jotain siltä väliltä ja pohtia vaikuttaako se itseen vai myös muihin. Lasta voi kannustaa myös pohtimaan, onko oma ajattelu tilanteessa joustavaa ja erilaiset puolet huomioivaa, vai onko se jumiutunut näkemään vain yhden puolen asiasta. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä vähemmän pystytään yleensä hyödyntämään ajattelun keinoja. Pienen lapsen kanssa keholliset keinot ja rauhoittumisen keinot ovat tehokkaampia, mutta myös paremmin lapsen itse hahmotettavissa. Ymmärrys ajattelun keinoihin kasvaa lapsen kasvaessa ja oppiessa, kun hänelle sanoitetaan näitä keinoja muiden keinojen rinnalla. Kun lapsella on kasvaessaan valmius käyttää myös ajattelun keinoja vireystilan säätelyyn, hänellä on olemassa niistä jo jokin idea. (Saarinen 2020, 26.)

5.2.5 Vireystilan säätelykeinojen harjoittelu

Jotta vireystilaa voidaan säädellä, vaatii se itsetuntemusta eli tietoutta siitä, miten oma mieli ja keho toimivat. Se mikä toimii toiselle, ei toimi toiselle lainkaan. Aikuisilla on tietoutta siitä, millaiset keinot voisivat toimia ja näitä voidaan lapselle tarjota vaihtoehtoiksi. Lapsen tulee kuitenkin itse saada määritellä, millaisia asioita hän lähtee testaamaan säädelleessään omaa vireystilaansa, kunhan nämä tavat ovat sosiaalisesti hyväksyttäviä. Näin hänen itsetuntemuksensa kasvaa samoin kuin kokemus siitä, että hän todella osaa harjoitella ja oppia. Lapsi oivaltaa, että käyttämällä tiettyjä keinoja hän pystyy toimimaan vaihtelevissa tilanteissa niin itsensä kuin muidenkin ihmisten kanssa. (Saarinen 2020, 28.)

Vireystilan säätelyä voi harjoitella samalla tavoin kuin mitä tahansa taitoa ja sen harjoittelua voi verrata esimerkiksi pyöräilemisen opetteluun. Kun vielä harjoitellaan vireystilan säätelyä, äkillinen tunnereaktio voi tuntua yhtä hallitsemattomalta kuin esimerkiksi tilanne, jossa jalat lipeävät pyörän polkimilta kesken pyöräilyn. Seurauksena saattaa olla hetkellinen kaaos. Taitojen kehittyessä tasapainokin säilyy paremmin, vaikka jalat sattuisivatkin lipeämään polkimilta pyöräillessä. Jos aikuinen on läsnä äkillisen tunnereaktion ottaessa lapsesta vallan ja pystyy tukemaan lastan vaikean hetken yli, tilanne voi rauhoittua nopeammin. On tärkeää, että lapselle tarjotaan mahdollisuus rauhoittua ja saada tarvitsemansa tuki ennen kuin lähdetään etsimään syytä tunteen voimakkuudelle. (Saarinen 2020, 28.)

Jokainen aikuinen valitsee erilaisia keinoja vireystilansa säätelyyn ja käyttää niitä haluamallaan tavalla. Toiset haluavat herättyään liikuttaa kehoa ja lähtevät lenkille, kun taas toiset haluavat herätä rauhassa juoden vaikkapa kahvia hiljaisuudessa. Aikuisella on usein jo käsitys siitä, mikä toimii itselle parhaiten. Ihminen on ylivilittyneessä tilassa esimerkiksi ärtyneenä. Harva aikuinen haluaa kuulla moitteita tai saada rangaistusta, jos mieli on jo valmiiksi ärtynyt huonon työpäivän jälkeen. Moni aikuinen voi kuitenkin itse määritellä keinon, jolla rauhoittuu ja tulee ehkä paremmalle tuulelle. Usein lapselta kuitenkin odotetaan

tilanteen selvittelyä välittömästi, vaikka vireystila olisi siihen hyvinkin epäsopeva. Aikuisella onkin suuri rooli siinä, millaisia odotuksia asetetaan mihinkin tilanteeseen. (Saarinen 2020, 28.)

5.3 Vireystilan vaikutukset

Päivän mittaan tarvitaan monenlaisia vireystiloja. Erilaiset toiminnot vaativat myös keskenään erilaisia vireystiloja. Jokainen vireystila on tarpeellinen, mutta se, millainen vireystila missäkin kohdassa päivää tai millaisen tekemisen yhteydessä on, ei ole samantekevää vaan vireystila voi olla tilanteeseen nähden epäsopeva. Vireystila voidaan linkittää moneen eri termiin, esimerkiksi toiminnanohjaukseen, tarkkaavaisuuteen ja itsesäätelyyn. Mikäli vireystila on tilanteeseen nähden sopeva, moni tekeminen tai ainakin harjoittelu luonnistuu ja lapsi kokee onnistuvansa. Liian matala vireystila tai vastaavasti ylivirittyneisyys voi vaikuttaa lapseen niin, että sellainenkin asia tai taito, jonka lapsi jo osaa, ei onnistukaan siinä hetkessä. Lapsen vireystilan tunnistaminen auttaa kasvattajaa havainnoimaan sitä, milloin on sopevaa vaatia lapselta jonkin asian tekemistä tai harjoittelua, ja milloin on parempi odottaa otollisempaa hetkeä. (Saarinen 2020, 29.)

6 THE ZONES OF REGULATION® -MENETELMÄ

The Zones of Regulation® on tunne- ja vireystilojen itsesäätelyyn kehitetty menetelmä. Sen on kehittänyt yhdysvaltalainen toimintaterapeutti ja autismsiantuntija Leah M. Kuypers. The Zones of Regulation® -menetelmän avulla pyritään tunnistamaan, ymmärtämään, sanoittamaan ja säätelemään tunne- ja vireystilaa. Menetelmä kuvaa helposti ja ymmärrettävästi värikielen kautta tunne- ja vireystiloja. Pääasiallisena tarkoituksena menetelmällä on opettaa taitoja ja keinoja itsesäätelyyn, jotka tulevat kantamaan lapsuudesta aikuisuuteen. (The Zones of Regulation© 2025.)

The Zones of Regulation® on kehitetty alun perin lapsille, joilla on jokin neuropsykiatrinen haaste, kuten esimerkiksi autismikirjonhäiriö tai ADHD. Menetelmä on suunniteltu käytettäväksi noin 4-vuotiaasta ylöspäin. Vaikka The Zones of Regulation® on pääsääntöisesti suunniteltu lapsille, voidaan sitä käyttää soveltaen myös nuorten ja aikuisten kanssa. Menetelmän aiheita ja harjoitteita on kehitetty siten, että niitä pystytään porrastamaan ja soveltamaan niin eri ikäisille kuin myös kehitys- ja taitotason mukaan. (The Zones of Regulation© 2025.)

Vaikka The Zones of Regulation® on kehitetty toimintaterapeutin toimesta, menetelmää voi hyödyntää kuka tahansa. Esimerkiksi esiopetuksessa menetelmää voivat käyttää niin lastenhoitajat kuin varhaiskasvatuksen opettajatkin. Myös aiheeseen tutustuneet vanhemmat voivat hyödyntää menetelmää kotiarjessa. (The Zones of Regulation© 2025.)

Menetelmä on alun perin julkaistu vuonna 2011 Leah Kuypers:n teoksessa **The Zones of Regulation: a curriculum designed to foster self-regulation and emotional control**. Tällöin menetelmä koostui 18 oppitunnin ohjelmasta. Oppitunneilla käsiteltiin erilaisten aiheiden avulla keinoja itsesäätelyyn. Menetelmä päivitettiin vuonna 2024. Tuorein ja ajankohtaisin tieto menetelmästä löytyy tällä hetkellä The Zones of Regulation®:n virallisesta verkkoalustasta. Uusi digitaalinen ohjelma-alusta sisältää tarvittavan tiedon menetelmästä ja lisäksi materiaaleja menetelmän käyttämiseen. Sisällöllisesti

opetussuunnitelma muuttui siten, että kokonaisuus koostuu uudessa versiossa 18 oppitunnin sijasta 10 eri aihekokonaisuudesta, joita käsitellään menetelmää käyttäessä. (The Zones of Regulation© 2025.)

6.1 The Zones of Regulation® -menetelmän vyöhykkeet

Menetelmässä käytetään neljää eri väriä (sininen, vihreä, keltainen ja punainen) kuvaamaan erilaisia tunne- ja vireystiloja. Jokainen väri vastaa eri vireystilaa ja jokaiseen vireystilaan liitetään erilaisia tunnetiloja ja kehollisia reaktioita. (The Zones of Regulation© 2025.)

Koska itsesäätely on monimutkaista, abstraktia ja tapahtuu usein tiedostamattomalla tasolla, aikuisen voi olla vaikeaa sanoittaa sitä ja opettaa sitä lapselle. Värikielen avulla lapsi oppii ymmärtämään asian paremmin, sillä se tekee monimutkaisesta yksinkertaista, abstraktista konkreettista ja tiedostamattomasta tiedostettua. Visualisoimalla eri vireystilat eri väreillä ja liittämällä tietyt tunteet tiettyyn väriin, lapsi oppii hahmottamaan asiaa selkeämmin. (The Zones of Regulation© 2025.)

Sininen väri on matalan vireyden väri ja tällöin henkilön toiminta on hidastunutta. Sinisellä vyöhykkeellä oleva voi tuntea olonsa mm. väsyneeksi, kipeäksi, tylsistyneeksi tai surulliseksi. Sinisellä vyöhykkeellä oltaessa sydämen syke on hidastunut. Voi haukotuttaa, itkettää, raajat saattavat tuntua painavilta ja puhe voi olla heikkoa tai hiljaista. (The Zones of Regulation© 2025.)

Vihreällä vyöhykkeellä oleva on ”valmis oppimaan” ja voi tuntea olonsa mm. iloiseksi, tyytyväiseksi, rauhalliseksi, keskittyneeksi tai rennoksi. Vihreällä vyöhykkeellä oltaessa liikkeet ovat kontrolloituja, puhe tavallista, hengitys rauhallista, aivot ovat toimintavalmiudessa ja sydämensyke tavallinen. (The Zones of Regulation© 2025.)

Keltaiselle vyöhykkeelle siirryttäessä toiminta on kiihtynyttä ja vireystila on kohonnut. Olo voi olla hupsutteleva, ahdistunut, innostunut, turhautunut tai energinen. Keltaisella vyöhykkeellä oltaessa sydämensyke kiihtyy, kehon

asento voi olla valpas tai jäykkä, hengitys on pinnallisempaa ja voi hikoiluttaa. (The Zones of Regulation© 2025.)

Punaisella värillä oleva henkilö on menettänyt itsehillinnän ja on erittäin voimakkaan tunteen vallassa. Punaisella vyöhykkeellä oleva voi olla raivostunut, pelästynyt, paniikissa, kauhistunut tai villiintynyt. Punaisella vyöhykkeellä oltaessa lihakset ovat kireät tai jäykät, päässä pyörii ja asioita on vaikea ymmärtää. Lisäksi hikoiluttaa tai on kuuma, kädet voivat olla puristuneina nyrkkiin ja hengitys on nopeaa tai hetkellisesti jopa pidätettynä. (The Zones of Regulation© 2025.)

6.2 Menetelmän käyttäminen

The Zones of Regulation® -menetelmän valmis opetussuunnitelma on koostettu kymmenestä osiosta, joissa on jokaisessa oma aiheensa. Menetelmää suositellaan käytettävän valmiiksi määriteltyjen osioiden kautta niille määrittelyssä järjestyksessä. Aiheisiin voi syventyä tarvittaessa useamman kerran ajan, sillä joidenkin aiheiden käsittely voi viedä enemmän aikaa kuin toisten. Suositeltua on kuitenkin myös spiraalimallisesti palata aikaisempiin aiheisiin ja hyödyntää toistoa oppimisen tukena. (The Zones of Regulation© 2025.)

Ensimmäinen osio on nimeltään **What is Regulation**. Siinä käsitellään itsesäätelyä ja lähestytään aihetta avaten lapsille ymmärrettävästi mitä itsesäätely voi olla. Aihetta lähestytään konkreettisten esimerkkien kautta. Tällä pyritään ohjaamaan lasta ymmärtämään, että pystymme säätelemään myös tunteita ja vireystilaamme. Toinen osio on nimeltään **Introducing The Zones of Regulation**, jossa tutustutaan menetelmän neljään väri-vyöhykkeeseen. Osiossa opitaan vyöhykkeet ja tutustutaan siihen, millaisia tunteita ja vireystiloja niihin kuuluu. Menetelmässä käsitellään ensin tunne- ja vireystiloja muissa, ja vasta sen jälkeen myöhemmin itsessä. Kolmas osio, **All the Zones are Okay**, opettaa, ettei mikään vyöhyke ole huono, vaan kaikki ihmiset kokevat erilaisia tunteita ja mitään yhtä vyöhykettä ei saa leimata huonoksi tai vältettäväksi.

Aiheen tarkoituksena on rakentaa ymmärrystä tunteiden laajalle kirjolle. (The Zones of Regulation© 2025.)

Neljännän osion, **My Signals, My Zones**, aiheena on tutustua siihen millaisia kehollisia reaktioita tai tuntemuksia erilaiset tunteet voivat saada aikaan. Viidennessä **The Zones Check-In** osiossa siirrytään pohtimaan kehon signaaleja, tunteita ja vyöhykkeitä omasta näkökulmasta. Tarkoituksena on kehittää omaa itsetuntemusta. Kuudennessa osiossa, **Situations that Trigger and Spark**, harjoitellaan tunnistamaan omia sytyttämiä ja sammuttimia. Tällä tarkoitetaan sitä, että opitaan tunnistamaan mitkä tekijät tai tilanteet saavat meidät siirtymään keltaiselle tai punaiselle vyöhykkeelle. Lisäksi tunnistetaan keinoja, joiden avulla voidaan päästä vihreälle vyöhykkeelle. (The Zones of Regulation© 2025.)

Seitsemännessä osiossa, **What is a Regulation Tool?** syvennyttään itsesäätelyn keinoihin. Opitaan lisää itsesäätelyn keinoja, mitä ne ovat ja miten niillä voidaan siirtyä vyöhykkeeltä toiselle. Kahdeksannessa osiossa, **Building My Zones Toolbox**, syvennyttään omiin itsesäätelykeinoihin. Tarkoituksena on löytää ja rakentaa itselleen toimiva työkalupakki erilaisia itsesäätelykeinoja. Tässä voidaan hyödyntää esimerkiksi konkreettisen ”työkalupakin” rakentamista. Yhdeksäs osio, **Deciding to Regulate** on itsesäätelyn tietoista käyttämistä. Osiossa esitellään Stop, Opt & Go -strategia (pysähdy, mieti, toimi), joka tarkoittaa tietoista itsesäätelyä. Pysähdy-vaiheessa pysähdytään ennen käytöstä, jonka jälkeen mieti-vaiheessa pohditaan tilanteessa olevat vaihtoehdot ja *toimi*-vaiheessa määritellään tilanteelle haluttu lopputulos ja valitaan toiminta sen mukaisesti. (The Zones of Regulation© 2025.)

Viimeinen osio, **The Zones Pathway**, kuvaa kaikissa osioissa opittuja asioita ja käsittelee erityisesti Zones-polun viimeistä pääelementtiä reflektointia. Menetelmän osioiden viisi pääelementtiä ovat tilannetietoisuus, itsetietoisuus, päätöksenteko, itsesäätelykeinot ja reflektointi. Reflektoinnin kautta voidaan pohtia, saavutetaanko halutut tulokset. Jos tuloksia ei saavuteta, Zones-polku voidaan kulkea uudelleen ja kokeilla uudenlaista lähestymistapaa. (The Zones of Regulation© 2025.)

6.3 Tutkittua tietoa The Zones of Regulation® -menetelmän hyödyistä

The Zones of Regulation® -menetelmästä ja sen vaikuttavuudesta ei ole vielä tehty kovin montaa tutkimusta. Hoffmanin vuonna 2018 tekemässä tutkimuksessa selvitettiin The Zones of Regulation® -menetelmän vaikuttavuutta tunnetilojen tunnistamiseen 24 kolmasluokkalaisen oppilaan luokassa. Tarkoituksena oli myös selvittää, onko menetelmän käytöllä vaikutusta luokassa tapahtuvien konfliktien syntyyn. Tutkimuksesta saatujen tuloksien mukaan The Zones of Regulation® -menetelmän hyödyntämisellä ei kuitenkaan havaittu olevan merkittävää vaikutusta luokassa esiintyvien konfliktien määrään. Koko luokasta valittiin lisäksi neljä oppilasta, joita havainnoitiin tutkimuksen ajan tarkemmin. Heistä yhdellä oli tunne-elämän häiriö ja vaikeuksia itsesäätelyssä. Toisella oli pakko-oireinen häiriö, mutta hän pystyi jossain määrin itsesäätelyyn. Kolmannella oppilaalla oli vaikeuksia impulssien hallinnassa ja luokkakavereiden kanssa toimeen tulemisessa. Neljännellä oppilaalla oli traumataustaa, jonka vuoksi hänellä oli usein vähän energiaa ja hän oli surullinen. Valittujen neljän oppilaan kohdalla kuitenkin todettiin, että menetelmän käyttö vaikutti positiivisesti tunteiden tunnistamiseen ja niiden luokitteluun. (Hoffman 2018; 5–7, 10, 31–32.)

Dunnin (2019) tutkimuksessa selvitettiin sosioemotionaalisen oppimisen opetussuunnitelman vaikutusta toisella luokalla olevien lasten sosioemotionaaliseen osaamiseen. Tutkimuksessa käytettiin opetussuunnitelmana The Zones of Regulation® -menetelmää. Tutkimus määritteli, että sosioemotionaalisilla oppimisen ohjelmilla tähdätään oppilaiden tunne- ja sosiaalisten taitojen, kuten esimerkiksi itsehillinnän ja empatian, kehittymiseen. Tarkemmin tutkimuksessa haluttiin selvittää, millainen vaikutus The Zones of Regulation® -opetussuunnitelmalla on toisen luokan oppilaiden sosiaalisiin ja emotionaalisiin taitoihin sekä niiden soveltamiseen. Lisäksi selvitettiin, onko tässä eroa vähävaraisten ja varakkaampien koulujen välillä. Mittarina tutkimuksessa käytettiin opettajien arviointia sekä oppilaiden

itsearviointia. Tutkimukseen osallistui 12 luokkaa kolmesta eri koulusta Yhdysvaltojen kaakkoisosasta. Tutkimus tehtiin ei-satunnaistetulla mukavuusotoksella. Tutkimuksessa toteutettiin The Zones of Regulation® - opetussuunnitelman 18 oppituntia. Opettajat arvioivat menetelmää hyödyntäneiden luokkien oppilaiden kehittyneen sosiaalisissa ja emotionaalisissa taidoissa kontrolliryhmän oppilaita enemmän. Oppilaiden itsearviointien tulokset olivat vaihtelevia. Tutkimuksessa varakkaampien koulujen osallistujilla huomattiin vähävaraisiin kouluihin verrattuna enemmän kehitystä sosiaalisissa ja emotionaalisissa taidoissa lähtötasoon nähden. Sekä oppilaat että opettajat suhtautuivat The Zones of Regulation® -menetelmään positiivisesti ja kokivat sen mielekkäänä. Jopa kaksi kolmasosaa oppilaista raportoi tuntien auttaneen heitä esimerkiksi tulemaan paremmin toimeen ystävien kanssa, hallitsemaan tunteitaan, ymmärtämään myös toisten tunteita sekä ratkaisemaan ongelmia. Tutkimuksessa nostettiin esiin tarve jatkotutkimuksille menetelmästä. (Dunn 2019; 9, 51–52, 68–69, 71–72, 76–78, 83–84, 87.)

Vehkaoja ja Nyman tekivät 2020 opinnäytetyön ”Zones of Regulation - menetelmä lasten toimintaterapiassa – Kysely toimintaterapeuteille”, johon vastasi 54 työssään The Zones of Regulation® -menetelmää käyttävää toimintaterapeuttia. Myös heidän tutkimuksessaan todettiin, että suomalaisilla toimintaterapeuteilla on menetelmästä positiivinen käsitys ja menetelmän koetaan sopivan hyvin juuri lasten toimintaterapiakontekstiin. (Vehkaoja & Nyman 2020; 43, 48.) Eli vaikka varsinaista tutkimusta on hyvin vähän, positiivisten käyttökokemusten perusteella menetelmä voi sopia ja olla hyödyllinen työkalu tunnetaitojen harjoitteluun.

7 UUDEN TOIMINTATAVAN KÄYTTÖÖNOTTAMINEN

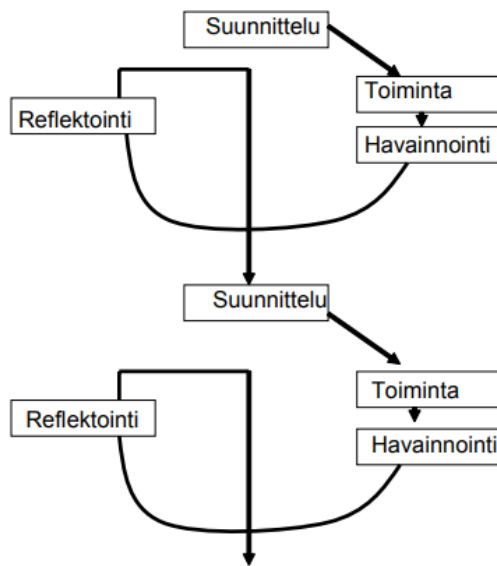
Juuruttamisella viitataan samanaikaisesti tapahtuvaan uuden käytännön kehittämiseen ja sen käyttöönottoon. Kehittäminen ja käyttöönotto voivat tapahtua myös eriaikaisesti. Juuruttaminen käsittää ihmisen aktiivisena toimijana ja oppijana. Prosessin keskiössä on vahvasti vuorovaikutus, sillä muutos tapahtuu aina yhteistyössä. (Ora-Hyytiäinen, Ahonen & Partamies 2012, 21.)

Kehittämistyössä tuotetaan tai muodostetaan uutta. Usein tarkoituksena on sujuvoittaa tai helpottaa olemassa olevia toimintatapoja. Riskinä kehittämisprosessin tuotoksen juuruttamisessa on se, että oletetaan työyhteisön vain ottavan uudet toimintatavat käyttöön noin vain. Muutos on prosessi, eikä uuden oppiminen tarkoita välttämättä muutoksen tapahtumista. Juuruttamiselle oleellista on siis löytää ne keinot, joiden avulla voidaan tukea työyhteisöä siirtämään kehittämisprosessin tuotosta heille uudeksi toimintatavaksi. (Ora-Hyytiäinen 2012, 30.)

Juuruttamisen keskiössä on ihminen aktiivisena oppijana. Kehittämistyössä oppijoina toimivat vuorovaikutteisesti kaikki osapuolet, niin opiskelijat, ohjaavat opettajat kuin toimeksiantaja. Jotta uuden toimintatavan käyttöönottaminen onnistuu ja kehittämyöstä saatu oppiminen siirtyisi myös jatkossa käytettäväksi toimintatavaksi, tulee löytää työyhteisöä innostavat ja sitouttavat toimintatavat. (Partamies & Ahonen 2012, 15.)

8 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTTAMINEN

Spiraalimalli kuvaa kehittämisprosessin vaiheita jatkuvana syklinä eli spiraalina, katso kuva 1. Prosessin vaiheet ovat suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi. Tarvittaessa vaiheisiin voidaan palata ja kehittämistyön sisältöä muokata. Spiraalimallissa ihminen nähdään oppijana ja luovana toimijana, jolla on hyödynnettävissään oman elämänsä aikana karttuneet tiedot ja taidot. Käytännössä kaikki mallin vaiheet kulkevat limittäin eikä niiden rajoja voi täysin erottaa toisistaan. (Salonen 2013, 14–15.) Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö, jossa käytettiin kehittämisprosessin spiraalimallia.



Kuva 1: Kehittämisprosessin spiraalimalli (Toikko & Rantanen 2009, 67).

Spiraalimalliin päädyttiin, sillä sen syklinen luonne ja mahdollisuus tehdä suunnittelua, toimintaa, havainnointia ja reflektointia useissa sykleissä sopi tähän kehittämisprosessiin. Tällä myös mahdollistettiin se, että työskentelyä pystyttiin arvioimaan ja tarvittaessa muuttamaan uusien havaintojen perusteella.

8.1 Ideointi ja suunnittelu

Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite nousivat toimeksiantajan toiveesta saada konkreettinen tuotos esiopetuksen ja koko päiväkodin käyttöön. Tämän toiveen perusteella alkoi kehittämistyön ideointi vaihe. Ideoinnin yhteydessä pohdittiin kehittämistyölle mahdollisia aiheita ja valittiin toimeksiantajalle esiteltäväksi ideoita. Idea The Zones of Regulation® -menetelmän hyödyntämisestä nousi opinnäytetyöntekijöiden omasta kiinnostuksesta aiheeseen sekä aiheen ajankohtaisuudesta.

Suunnitteluvaihe käynnistyi toimeksiantajan kanssa pidetyllä tapaamisella. Tapaamisen aikana toimeksiantajalle ehdotettiin aiheeksi The Zones of Regulation® -menetelmän käyttöönottamista esiopetusryhmään. Toimeksiantaja kiinnostui aiheesta, joten siitä määriteltiin yhdessä opinnäytetyö vastaamaan toimeksiantajan toiveita. Tarkoituksen ja tavoitteen määrittelyssä huomioitiin, että kehittämistyö on toimeksiantajan tarpeisiin sopiva.

Suunnitteluvaiheeseen sisältyi opinnäytetyösuunnitelman kirjaaminen. Suunnitelmassa määriteltiin kehittämistyön tarve, tavoite ja tarkoitus sekä avattiin lyhyesti kehittämistyön teoreettista taustaa, kehittämistyön prosessimallia, eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä kysymyksiä, kehittämistyön arviointia ja aikataulua. Suunnitelma esitettiin joulukuussa 2024 pajapäivään osallistuneille opettajille ja opiskelijoille. Tämän jälkeen sitä korjattiin opponettien ja opettajan palautteiden perusteella. Toimeksiantajaan oltiin yhteydessä suunnitteluvaiheessa alustavien yhteisten aikataulujen sopimiseksi. Suunnitteluvaiheessa tehtiin myös päiväkodille jaettavaksi lupakyselyn pienryhmiin osallistuvien lasten vanhemmille (Liite 1).

8.2 Toimintavaihe ja havainnointi

Toimintavaihe käynnistyi joulukuussa 2024. Tässä kehittämistyössä toimintavaiheeseen kuului suunnitelma neljästä pienryhmäkerrasta (Liite 2) ja kirje pienryhmäkerroille osallistuneiden lapsien vanhemmille (Liite 4). Lisäksi

toimintavaiheeseen sisältyi PowerPoint-esitys päiväkodin henkilökunnalle aiheesta “*The Zones of Regulation® -menetelmän hyödyntäminen esiopetuksessa*” (Liite 3) ja materiaalikansio *The Zones of Regulation® -menetelmän hyödyntäminen osana esiopetusta* toimeksiantajan käyttöön (Liite 5) sekä kehittämistyöstä kirjoitettu opinnäytetyöraportti.

Joulukuussa 2024 opinnäytetyösuunnitelman korjatun version palauttamisen jälkeen alkoi toimintavaihe. Henkilökunnalle esitettävä PowerPoint-esitys (Liite 3) saatiin valmiiksi. Joulukuun aikana myös pienryhmäkerrat suunniteltiin. Sen lisäksi ensimmäisen pienryhmäkerran päivämäärä sovittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa tammikuulle viikolle kaksi. Opinnäytetyöraportin teoriaosuuden koostaminen ja materiaalikansion kokoaminen aloitettiin.

Tammikuussa ja helmikuussa 2025 työstettiin fyysistä materiaalikansiota, kirjoitettiin opinnäytetyöraporttia ja pidettiin pienryhmäkerrat. Pienryhmäkerrat pidettiin päiväkodilla viikoilla 2, 3, 4 ja 5. Toimintavaihe eteni aikataulun mukaisesti, lukuun ottamatta päiväkodin henkilökunnalle pidettävää esittelyä. Opinnäytetyön tekijöistä riippumattomista syistä esittelyn ajankohta muuttui alkuperäisestä aikataulusta. Esittely pidettiin päiväkodin henkilökunnalle 6.3.2025. Oppinäytetyöraportti saatiin myös valmiiksi maaliskuun 2025 aikana.

8.2.1 Uuden toimintatavan juurruttaminen esiopetukseen

Tässä kehittämistyössä tavoitteena oli, että esiopetusryhmän henkilökunta pystyy jatkossakin hyödyntämään *The Zones of Regulation® -menetelmää*. Jotta tämä oli mahdollista saavuttaa, tuli suunnitellessa huomioida, miten uusi toimintatapa saadaan juurrutettua henkilökunnan käyttöön. Tämä tarkoitti, että läpi kehittämistyöprosessin pohdittiin, miten menetelmä saataisiin juurrutettua juuri tähän esiopetusryhmään mahdollisimman tehokkaasti.

Jotta *The Zones of Regulation® -menetelmän* hyödyntämisen juurruttaminen esiopetusryhmään onnistuisi, tuli kehittämistyössä huomioida riskitekijät. Riskitekijöitä on nostettu esiin kuvassa 2.



Kuva 2: Riskitekijät juurruttamiselle

Riskitekijät huomioitiin kehittämistyössä siten, että henkilökunnalle pidettävään esittelyyn pyrittiin koostamaan kattavasti tietoa menetelmästä, pitäen kuitenkin esittely niin kompaktina, että henkilökunnan oli mahdollista osallistua siihen keskellä työpäiväänsä. Jotta menetelmän käyttöönotto olisi mahdollisimman mutkatonta esiopetuksen henkilökunnalle, kiinnitettiin paljon huomiota tuotoksena koostettavan kansion suunnitteluun. Toimeksiantajalle koottiin fyysinen kansio, jonne laitettiin materiaalit käyttövalmiiksi laminoituina sekä paperisina versioina kopioimismahdollisuutta varten. Koska tavoitteena oli, että kansio ja sen materiaalit tulevat aktiiviseen käyttöön, kansio suunniteltiin ja koostettiin niin, että sitä olisi mahdollisimman helppo käyttää. Päiväkodilla pidettävät neljä pienryhmäkertaa suunniteltiin niin, että esiopetuksen henkilökunta voisi tulla kukin seuraamaan niitä vuorollaan. Tämän toivottiin madaltavan henkilökunnan kynnystä menetelmän käyttöönottamiseen.

8.2.2 Materiaalikansion suunnittelu

Materiaalikansion työstämisessä käytettiin perustana kerättyä teoriatietoa keskeisistä käsitteistä ja Zones of Regulation® -menetelmän virallista verkkoalustaa. Kansion materiaalit koostettiin niin, että osa vinkeistä ja toiminnoista on sovellettu menetelmän virallisilta nettisivuilta ja verkkoalustalta löytyvästä materiaalista, osa toimintaterapian harjoittelussa opittuja ja osa itse keksittyjä. Kansiossa hyödynnetyt valmiit materiaalit ovat esimerkiksi Tukiliiton MAHTI-kortit muokattuna The Zones of Regulation® -menetelmän väreille (Tukiliitto n.d.), The Zones of Regulation® -väriviuhka (Toimintakatemia n.d.), Liz's early learning calming cards suomennetut kortit (Liz's early learning spot 2015) ja Lasten Mindfulness-kortit (Viitotturakkaus 2024).

Materiaalikansio koostettiin sisältämään käytännön vinkkejä ja ideoita siihen, miten lasten kanssa voi ottaa The Zones of Regulation® -menetelmän käyttöön esiopetuksessa. Materiaaleissa huomioitiin se, että niistä löytyisi erilaisia harjoitteita menetelmän eri osioista. Kansio koottiin niin, että jokainen oma toiminta/ vinkkiosio sisältää ensin ohjeet siihen liittyen. Ohjeen jälkeen seuraavasta muovitaskusta löytyvät materiaalit sekä laminoituna että paperisena, jotta materiaaleja voi kopioida jatkossa lisää.

8.2.3 Pienryhmäkertojen suunnittelu

The Zones of Regulation® -menetelmässä käydään ensin menetelmää yleisesti läpi. Sen jälkeen opitaan tunnistamaan tunteita ja vireystiloja ensin muissa ihmisissä ja tämän jälkeen vasta itsessä. Tämän jälkeen opetellaan ensin yleisesti tunne- ja vireydensäätelykeinoja ja sitten vasta mietitään itselle sopivia säätelykeinoja. (The Zones of Regulation© 2025.)

Pienryhmäkertojen suunnitelmat tehtiin sen perusteella, miten The Zones of Regulation® -menetelmän opetussuunnitelmassa suositellaan edettävän. Lapsille haluttiin jäävän ryhmäkerroista jotakin konkreettista, jota voisi hyödyntää jatkossakin. Tämän vuoksi viimeiselle kerralle valittiin toiminnaksi

oman työkalupakin kokoaminen ja lisäksi lapset saivat jokainen oman laminoidun värivihkan (Toiminta-akatemia n.d).

8.2.4 Ensimmäinen pienryhmäkerta

Ensimmäisellä pienryhmäkerralla tavoitteena oli The Zones of Regulation® -menetelmän väripsyöhykkeiden esittelemine lapsille. Sen lisäksi tutustuttiin vireystilan ja tunteiden säätelyn keinoihin. Ryhmäkerralle osallistui neljä lasta sekä ryhmästä varhaiskasvatuksen opettaja.

The Zones of Regulation® -menetelmä esiteltiin lapsille hyödyntäen Zones-väreille muokattuja MAHTI-kortteja (Tukiliitto n.d.), jokaista väripsyöhykettä vastaavaa väripaperia ja The Zones of Regulation® -värivihkaa (Toiminta-akatemia n.d). Värit esiteltiin ja kuvattiin lapsille puhuen niin sanotusta sisäisestä moottorista. Sinisellä värillä oltaessa kuviteltu moottori pyörii hyvin hitaasti, kun taas punaisella värillä sisäinen moottori pyörii niin lujaa, että se ihan räjähtää. Zones-väreille muokattujen MAHTI-korttien (Tukiliitto n.d) avulla lasten kanssa yhdessä pohdittiin, millaisia tunnetiloja eri väreille voi kuulua.

Erilaisia tunne- ja vireystilan säätelykeinoja käytiin lasten kanssa keskustellen läpi hyödyntäen Liz's early learning calming cards suomennettuja kortteja (Liz's early learning spot 2015). Lapsilta kysyttiin, onko heillä jo joitakin keinoja esimerkiksi itsensä piristämiseen aamulla herättyään tai rauhoittumiseen ärsyttävässä tilanteessa. Lasten kanssa kokeiltiin yhdessä vetoketjühengitystä sekä seinän työntämistä.

Ryhmäkerralla oli mukana hypistelyleluja, joita lapset saivat hypistellä ja tutkia ryhmäkerran alussa ja sen aikana. Hypistelyleluja tarjottiin lapsille, jotta keskittyminen ryhmän aikana olisi helpompaa.

8.2.5 Toinen pienryhmäkerta

Toisella pienryhmäkerralla tavoitteena oli oppia tunnistamaan eri vireystiloja ja tunteita muissa. Ryhmään osallistui kaksi lasta sekä esikouluryhmän avustaja. Aluksi kerrattiin ensimmäisellä kerralla opeteltuja asioita, eli väripsykyhykkeet ja niihin kuuluvat tunteet ja vireystilat. Jokainen sai vuorollaan kertoa väripsykyhykkeen avulla millä värillä oli sillä hetkellä.

Ensimmäisenä toimintana oli erilaisten tunne- ja vireystilojen tunnistaminen Aku Anka -lehdistä. Jokainen sai oman lehden, josta etsittiin tietyllä värillä olevia hahmoja. Lapsia ohjeistettiin etsimään esimerkiksi sinisellä värillä olevaa hahmoa ja muistutettiin, että sinisellä värillä oleva voi näyttää ulospäin esimerkiksi väsyneeltä, surulliselta, kipeältä tai tylsistyneeltä. Etsimisen jälkeen jokainen sai vuorollaan näyttää, millaisen hahmon oli löytänyt. Yhdessä pohdittiin, millainen tunne hahmolla mahtaa olla.

Tämän jälkeen leikittiin pantomiimia Zones-väreille muokattuja MAHTI-kortteja (Tukiliitto n.d) hyödyntäen. MAHTI-kortit (Tukiliitto n.d) olivat lasten nähtävillä lattialla. Jokainen halukas sai vuorollaan matkia kortissa olevan suden asentoa ja ilmettä ja muut saivat arvata, mikä kortti oli kyseessä. Tämän jälkeen kerrattiin vielä, millaista vireystilaa (väriä) odotetaan esikoulussa esimerkiksi lepoajan, ruokailun tai hippaleikkien aikana. Ryhmäkerran lopussa lapsille tarjottiin taas mahdollisuus tutustua erilaisiin hypistelyleluihin.

8.2.6 Kolmas pienryhmäkerta

Kolmannen pienryhmäkerran tavoitteena oli oppia tunnistamaan eri tunne- ja vireystiloja itsessä. Ryhmään osallistui neljä lasta ja erityisopettaja. Ennen varsinaisen ryhmäkerran alkua lapset saivat hetken tutkia hypistelyleluja. Aluksi kerrattiin väripsykyhykkeet ja niihin kuuluvia tunnetiloja väripsykyhykkeen (Toimintakatemia n.d) avulla sekä mietittiin, millä värillä itse on.

Ensimmäisenä toimintana oli Zones-bingo. Bingoalustat tehtiin käyttäen Zones-väreille muokattuja MAHTI-kortteja (Tukiliitto n.d.). Bingoa pelattiin perinteisillä

bingon säännöillä, eli lapset saivat rastittaa omalta alustaltaan nostettujen korttien kuvia, jos ne löytyivät heidän alustaltaan. Bingon yhteydessä pohdittiin, millaisia tunnetiloja kuvissa olevilla susilla on.

Toisena toimintana huoneen eri nurkkiin asetettiin vyöhykkeitä vastaavat väripaperit ja käytiin läpi erilaisia tilanteita. Tilanne kuvailtiin ja sen jälkeen lapset saivat miettiä, millä värillä olisi hyvä olla, tai millä värillä he olisivat kyseisessä tilanteessa. Kun lapsi oli päättänyt tilanteeseen sopivan värin, liikkui hän huoneessa vastaavan väriselle paperille. Eri tilanteita käytiin yhdessä läpi kuusi kappaletta: lempi pehmolelusi on kateissa; olet kotona, eikä sinulla ole mitään tekemistä; kaadut pyörällä; rakennat kaverin kanssa legoilla; ruuaksi on jotain, mistä et oikein pidä ja joudut odottamaan vuoroasi, että pääset keinumaan. Tämän jälkeen kiitettiin osallistumisesta ja lapsille kerrottiin, että seuraavalla, viimeisellä, kerralla on tarkoituksena askarrella itselle oma työkalupakki, johon saa valita mieluisia itsesäätelykeinoja hyödyntäen Liz's early learning calming cards -kortteja (Liz's early learning spot 2015).

8.2.7 Neljäs pienryhmäkerta

Neljännän pienryhmäkerran tavoitteena oli tunnistaa itselle sopivat ja mieluisat tavat säädellä tunteita ja vireystilaa. Ryhmäkerralle osallistui neljä lasta sekä ryhmästä varhaiskasvatuksen opettaja.

Lapset saivat valita itselleen mieluisat keinot itsesäätelyä varten Liz's early learning calming cards -kuvien avulla (Liz's early learning spot 2015). Kuvat oli tulostettu etukäteen ja ohjeeksi annettiin valita 3–4 kuvaa itsesäätelykeinoista, jotka piti ensin leikata ja sen jälkeen liimata paperille. Tämän jälkeen lapsia ohjeistettiin piirtämään valitsemiensa keinojen ympärille esim. työkalupakki, ilmapalloja tai rekka, jossa valitut keinot ikään kuin ovat sisällä. Lisäksi paperille piirrettiin tunnemittari ja se koristeltiin erilaisilla tunteisiin liittyvillä kuvilla, kuten hymiöillä, surunaamoilla, ukkospilvillä tai sydämillä.

Jokainen lapsi sai viedä oman työkalupakin lokeroonsa ja lisäksi heille annettiin tulostetut ja laminoidut The Zones of Regulation® -värivihukat (Toiminta-

akatemia n.d) omiksi. Lapsia ja esikouluryhmää kiitettiin yhteistyöstä ja mahdollisuudesta tulla pitämään pienryhmäkertoja. Lasten vanhemmille kirjoitettiin kooste siitä, mitä pienryhmäkerroilla oli harjoiteltu ja se välitettiin koteihin esiopetuksen opettajan kautta.

8.2.8 Esittely opinnäytetyöstä ja The Zones of Regulation® -menetelmästä päiväkodin henkilökunnalle

Esittely opinnäytetyöstä ja The Zones of Regulation® -menetelmästä oli tarkoitus pitää päiväkodin henkilökunnan jäsenille yhdessä. Aikataulujen vuoksi suunnitelmaa jouduttiin kuitenkin muokkaamaan ja esittelyyn pääsi osallistumaan vain toinen opinnäytetyön tekijöistä. Esittely pidettiin 6.3.2025 päiväkodilla kahdessa erässä, jotta mahdollisimman monella henkilökunnan jäsenellä oli mahdollisuus tulla kuuntelemaan sitä.

Esittelyyn osallistui iso osa henkilökunnasta. Aluksi avattiin opinnäytetyöprosessin taustalla vaikuttavia asioita, eli esimerkiksi sitä, mistä idea on saanut alkunsa ja miten toimeksiannosta ja opinnäytetyön aiheesta ja sisällöstä on sovittu. Tämän jälkeen kerrottiin aiheena olevasta Zones of Regulation® -menetelmästä tärkeimmät asiat, kuten mistä menetelmässä on kyse, miksi ajattelemme sen olevan hyvä varhaiskasvatukseen ja miten menetelmää voidaan käyttää lasten kanssa. Opinnäytetyön tuotoksena valmistunut materiaalikansio kiersi esittelyn ajan henkilökunnalla tutustuttavana ja esittelyn jälkeen se luovutettiin päiväkodin käyttöön.

Suurimmalle osalle esittelyyn osallistuneista The Zones of Regulation® ei ollut menetelmänä entuudestaan tuttu. Menetelmä herätti kuitenkin kiinnostusta, mikä olikin tavoitteena. Materiaalikansio sai positiivista palautetta selkeyden ja sisällön suhteen.

8.3 Reflektio ja päätös

Reflektiovaihe on kehittämisprosessin viimeinen vaihe. Spiraalimallissa reflektiovaiheita on useampia ja reflektiota tapahtuu kehittämisprosessin useissa eri vaiheissa. Prosessin aikana ennen päätöstä reflektiovaihe ohjaa eteneekö prosessi seuraavaksi suunnitteluun vai toimintaan. Reflektiovaihe myös päättää lopulta kehittämisprosessin. (Salonen 2013, 14–15.)

Kehittämisprosessi tuli valmiiksi, kun toteutusvaiheeseen kuuluvat opinnäytetyön osat saatiin päätökseen. Prosessin ajan pidettiin dokumentointipäiväkirjaa, johon kirjattiin ylös ideat, toteutukset ja muut huomioon otettavat asiat toteutusvaiheesta. Etukäteen tehty suunnitelma opinnäytetyöhön liittyvistä aikatauluista piti hyvin paikkansa. Ainoastaan päiväkodilla pidettävän esittelyn osalta alkuperäistä aikataulua jouduttiin muokkaamaan opinnäytetyön tekijöistä riippumattomista syistä.

Opinnäytetyön tekijöiden keskinäinen yhteistyö sujui hyvin ja vuorovaikutus sekä kommunikointi oli mutkatonta. Molempien panostus opinnäytetyön tekemiseen oli yhtä suuri ja yhdessä sovittuja aikatauluja noudatettiin. Työnjako onnistui hyvin, koska siinä huomioitiin molempien kiinnostuksen kohteet ja vahvuudet. Opinnäytetyön tekijöiden yhteistyötä arvioitiin keskustelemalla havainnoista, joita oli kirjattu dokumentointipäiväkirjaan toteutuksen lomassa.

9 POHDINTA

The Zones of Regulation® -menetelmä on laaja kokonaisuus, joka sisältää erilaisia osa-alueita. Menetelmää on mahdollista käyttää myös sovelletusti hyödyntäen vain osia siitä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda menetelmää päiväkodin ja erityisesti esiopetusryhmän henkilökunnan käyttöön.

Kehittämistyössä ei ollut tarkoituksena siirtää The Zones of Regulation® -menetelmää täydessä mitassaan esiopetuksen käyttöön, vaan tarjota sitä hyödyntäen työkaluja esiopetuksen arkeen ja mahdollisesti tulevaisuudessa myös päiväkodin muihin ryhmiin.

Koska tavoitteena oli saada menetelmää juurrutettua osaksi arkea, huomioitiin kehittämistyössä myös juurruttamisen riskitekijät. Uuden toimintamallin juurruttaminen ei ole yksinkertaista. Juurruttamisessa tulee huomioida monia riskitekijöitä, kuten jo aiemmin mainittiin. Tässä kehittämistyössä opinnäytetyön tekijät kokevat onnistuneen näiden tekijöiden huomioimisessa ja pyrkivät tekemään menetelmän käyttöönotosta mahdollisimman helpon esiopetuksen ja varhaiskasvatuksen henkilökunnalle.

Esikouluiässä lapsen itsesäätelyn keinot ovat siirtymässä ulkoisesta säätelystä kohti sisäistä säätelyä (Jokinen 2019, 8). Opinnäytetyön tekijöiden mielestä The Zones of Regulation® -menetelmällä pystytään hyvin tukemaan lapsen itsesäätelyn kehitystä, tarjoamalla oiva apuväline, jolla tukea lapsen sisäisen itsesäätelyn kehittymistä.

The Zones of Regulation® -menetelmän hyvät ominaisuudet tukivat menetelmän valintaa kehittämistyöhön. Yhtenä vaikuttavana tekijänä on menetelmän yksinkertainen värikieli, joka on helppo opettaa ja ottaa käyttöön esikouluiikäisen lapsen kanssa (The Zones of Regulation© 2025). Menetelmä tukee myös lapsen tunnetaitojen ja itsesäätelyn kehittymistä, mikä sopii sekä toimintaterapian näkökulmaan että esiopetuksen pedagogiseen näkökulmaan. Menetelmä myös korostaa sitä, miten mikään tunne ei ole väärä tai kielletty, mikä on erityisen tärkeä muistaa lasten tunnekasvatuksessa (The Zones of Regulation© 2025). Opinnäytetyön tekijöiden mielestä juuri se, miten

menetelmässä huomioidaan kaikkien tunteiden ja vireystilojen tarpeellisuus ja se, miten kaikille tunteille ja vireystiloille löytyy oma paikkansa, tekee menetelmästä hyvän välineen lasten tunnekasvatukseen. Pienryhmien pitämisestä opinnäytetyön tekijät saivat kokemuksen siitä, että menetelmä on lapsille helppo sisäistää. Jo ensimmäisen kerran jälkeen saatiin palautetta, että lapset olivat sisäistäneet värikielen ja alkaneet käyttämään sitä.

9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyössä noudatettiin Arene ry:n vuoden 2019 julkaisua *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Näihin suosituksiin kuuluu esimerkiksi riittävä perehtyminen opinnäytetyön aiheeseen ja uusimman tiedon ja tutkimuksen hyödyntäminen. Kehittämistyötä varten perehdyttiin myös Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvään tieteelliseen käytäntöön (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Kehittämistyössä käytettiin The Zones of Regulation® -menetelmän virallista verkkokoulutusmateriaalia, joka on päivitetty vuonna 2024. Menetelmästä löytyy tietoa erilaisista lähteistä, mutta tiedon luotettavuuden takaamiseksi kehittämistyössä hyödynnettiin tätä maksullista alkuperäislähdettä. Tässä kehittämistyössä ei tuotettu uutta tietoa tutkimuksella vaan hyödynnettiin jo olemassa olevaa tietoa ja tutkimusta. Luotettavuuden kannalta oli siis tärkeää huomioida, mitä tietolähteitä hyödynnettiin.

Koska kehittämistyö tehtiin toimeksiantajalle, oli tärkeää, että yhteistyö oli sujuvaa. Toteutuksessa esiteltiin aihetta ja ohjattiin pienryhmiä päiväkodilla. Kehittämistyössä huomioitiin ja noudatettiin tietosuojaan liittyviä periaatteita ja noudatettiin salassapitovelvollisuutta. Esikouluryhmässä työskentelevän toimeksiantajan yhteyshenkilön lisäksi myös päiväkodin johtaja oli tietoinen siitä, mitä päiväkodilla tehtiin. Kehittämistyössä ei kerätty tai käsitelty henkilötietoja. Pienryhmiin osallistuneiden lasten vanhemmille jaettiin lupakysely (Liite 1), jossa kerrottiin pienryhmäkertojen tarkoitus. Lupakyselystä kävi ilmi pienryhmäkertojen vapaaehtoisuus ja mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä aiheeseen liittyen. Täytetyt lupakyselyt jäivät toimeksiantajalle.

Ryhmäkertojen jälkeen osallistuneiden lasten vanhemmille jaettiin tiivistelmä ryhmäkertojen sisällöstä (Liite 4).

Kehittämistyössä huomioitiin Toimintaterapeuttiliiton ammattieettiset ohjeet (Toimintaterapeuttiliitto 2024). Kehittämistyössä muun muassa pyrittiin edistämään toiminnallista oikeudenmukaisuutta ja toimittiin turvallisia toimintatapoja noudattaen, eli huomioitiin näyttöön perustuvuus ja huomioitiin toimintaympäristön ajantasaiset lait, asetukset ja ohjeet.

The Zones of Regulation® -menetelmästä on hyvin rajallinen määrä tutkimustietoa. Menetelmän luotettavuuteen vaikuttaa sen näyttöön perustuvan tutkimustiedon vähäinen määrä. Tutkimustiedon sijaan menetelmästä löytyy useampia positiivisia käyttökokemuksia, mutta niiden kohdalla tulee huomioida se, että ne ovat jonkun henkilökohtaisia kokemuksia menetelmän käytöstä.

9.2 Oma oppimiskokemuksemme

Molemmille opinnäytetyön tekijöille oli alusta asti selvää, että opinnäytetyö haluttiin tehdä kehittämistyönä niin, että sen tuloksena syntyisi jokin konkreettinen opas tai muu vastaava tuotos. Opinnäytetyön suunnitelmaa ja aikataulua lähdettiin työstämään hyvissä ajoin, ja opinnäytetyön tekijät olivat samoilla linjoilla aikataulujen suhteen. Opinnäytetyön tekijöiden keskinäinen vuorovaikutus, sama selkeä tavoite ja samanlainen tapa työskennellä vaikuttivat positiivisesti opinnäytetyöprosessin etenemiseen. Opinnäytetyö on laaja kokonaisuus sisältäen raportin, pienryhmäkerrat päiväkodille ja niiden suunnittelun, opinnäytetyön esittelykerran päiväkodilla ja sen suunnittelun sekä luovutettavan materiaalikansion suunnittelun ja valmistuksen. Selkeiden suunnitelmien ja aikataulujen luominen auttoi ottamaan haltuun kokonaisuutta ja aloittamaan opinnäytetyön työstämistä osio kerrallaan.

Opinnäytetyöprosessin aluksi hankittiin maksullinen käyttöoikeus The Zones of Regulation® -menetelmän viralliselle verkkoalustalle. Opinnäytetyötä tehdessä tutustuttiin laajasti menetelmään ja siihen liittyviin käsitteisiin kuten tunnetaitoihin, itsesäätelyyn ja vireystilaan. Prosessin aikana opittiin paljon sekä

menetelmästä itsestään että sen käytöstä ja soveltamisesta käytännössä. Pienryhmäkertojen myötä opinnäytetyön tekijät saivat lisää varmuutta The Zones of Regulation® -menetelmän käyttöön itse tulevina toimintaterapeutteina. Lisäksi tekijät pääsivät näkemään käytännössä, miten lapset oppivat heille uuden menetelmän. The Zones of Regulation® oli menetelmänä ennestään tuttu vain toiselle opinnäytetyön tekijöistä. Opinnäytetyöprosessin ja laajan menetelmään perehtymisen myötä molemmat kokevat pystyvänsä hyödyntämään sitä jatkossa. Opinnäytetyön tekijöiden omasta mielestä The Zones of Regulation® -menetelmä on hyödyllinen varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen sekä lisäksi helppo ottaa käyttöön.

Materiaalikansiona tehdessä tavoitteena oli luoda siitä selkeä ja helposti lähestyttävä, jotta se tulisi käyttöön päiväkodissa. Opinnäytetyön tekijöiden mielestä tässä tavoitteessa onnistuttiin ja kansion sisältöön sekä sen ulkonäköön oltiin tyytyväisiä.

Opinnäytetyön tekeminen oli opettavainen kokemus, jonka aikana piti huomioida monia erilaisia asioita. Opinnäytetyön tekijät oppivat myös joustavuutta, kun tehtyjä suunnitelmia jouduttiin muokkaamaan opinnäytetyön tekijöistä riippumattomista syistä. Vuorovaikutus eri osapuolten välillä oli toimivaa ja asiat saatiin hoidettua hyvässä yhteistyössä. Tämä auttoi osaltaan opinnäytetyöprosessin etenemisessä.

9.3 Palaute toimeksiantajalta

Toimeksiantajalta saatu palaute oli positiivista. The Zones of Regulation® -menetelmä herätti kiinnostusta ja sen koettiin sopivan esiopetuksessa käytettäväksi. Pienryhmäkertojen seuraaminen auttoi henkilökuntaa näkemään, miten menetelmää voi tuoda tutuksi lapsille ja minkälaisen esimerkkitoimintojen avulla tunne- ja vireydensäätelyä voidaan harjoitella värikieltä hyödyntäen. Kansion koettiin olevan selkeä.

Koska uuden asian juurruttamisessa riskinä on, että oletetaan uuden toimintatavan siirtyvän työyhteisöön noin vain, huomioitiin tässä

kehittämistyössä mahdolliset juurruttamisen riskitekijät (Ora-Hyytiäinen 2012, 30). Riskitekijät nostettiin esiin aiemmin tekstissä kuvassa 2. Riskitekijöihin nostettiin esimerkiksi liian suppean perehdyttämisen menetelmään, henkilökunnan epävarmuuden käyttää menetelmää käytännössä, ajanpuutteen uuteen asiaan perehtymiseen, vaikeakäyttöisen materiaalikansion ja vaikeuden muuttaa jo muodostuneita ja vakiintuneita toimintatapoja. Myös toimeksiantajan palautteessa oli positiivista palautetta juuri näihin liittyen esimerkiksi materiaalikansiosta ja pienryhmien pitämisestä.

9.4 Jatkosuositukset

Menetelmästä on tehty aiemmin opinnäytetöitä (mm. Heino & Pyyntövaara 2021; Vehkaoja & Nyman 2020), mutta siitä löytyy vielä rajatusti tutkimustietoa. Jatkossa olisi hyödyllistä, että menetelmän vaikuttavuudesta esikouluikäisille tehtäisiin lisää tutkimuksia. Haasteet lasten tunnetaidoissa ovat kasvava haaste esiopetuksen arjessa. Menetelmä on helppokäyttöinen ja sitä voi käyttää kuka tahansa, joten The Zones of Regulation® -menetelmästä voitaisiin saada jatkossa vakiintunut työkalu osaksi esiopetuksen tunnekasvatusta. Menetelmän tunnettavuuden kasvaminen tarjoaisi hyvän mahdollisuuden menetelmän vaikuttavuuden tutkimiseen jatkossa.

Lähteet

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 6.2.2025. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Aro, T. 2011. Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, T. & Laakso M-L. 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi - Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 3. painos. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Dunn, M. 2019. The Impact of a Social Emotional Learning Curriculum on the Social-Emotional Competence of Elementary-Age Students. Dissertation. Department of Teaching and Learning. Clemson University. Viitattu 9.1.2025. https://tigerprints.clemson.edu/all_dissertations/2457?utm_source=tigerprints.clemson.edu%2Fall_dissertations%2F2457&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages

Heino, J. & Pyytövaara, P. 2021. Zones of Regulation® -menetelmän hyödyntäminen lapsen itsesäätelyn tukena ensimmäisellä luokalla. AMK-opinnäytetyö. Toimintaterapian koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.2.2025.

Hoffmann, J. 2018. The Effects of Implementing a Zones of Regulation Curriculum in a Third Grade Classroom. Project. Department of Graduate Studies. Minnesota State University Moorhead. Viitattu 18.12.2024. <https://red.mnstate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1065&context=thesis>

Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.

Jokinen, M. 2019. Lasten itsesäätelytaidot esiopetuksessa. Pro gradu-tutkielma. Psykologian laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.12.2024. Viitattu <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/65633/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201909254252.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Koivula, M. & Huttunen, K. 2018. Children's Social-Emotional Development and its Support. Journal of Early Childhood Education Research. Viitattu 5.12.2024.

<https://journal.fi/jecer/article/view/114091>

Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

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

Liz's early learning spot. 2015. Anger Management: 23 Calming Strategy

Cards. Viitattu 9.1.2025. [https://www.lizs-early-learning-spot.com/anger-](https://www.lizs-early-learning-spot.com/anger-management-23-calming-strategy-cards/)

[management-23-calming-strategy-cards/](https://www.lizs-early-learning-spot.com/anger-management-23-calming-strategy-cards/)

Lounais-Suomen mielenterveys ry. n.d. Vireystila. Pdf-dokumentti. Viitattu

5.12.2024. [https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/wp-](https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/wp-content/uploads/sites/44/2024/01/vireystila-suomi.pdf)

[content/uploads/sites/44/2024/01/vireystila-suomi.pdf](https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/wp-content/uploads/sites/44/2024/01/vireystila-suomi.pdf)

Mielenterveystalo. n.d. Vireystilan säätely. Viitattu 5.12.2024.

[https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-](https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/vireystilan-saately)

[ohjelma/vireystilan-saately](https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/vireystilan-saately)

Neitola, M. & Koivula, M. 2020. Lasten sosiaalisemotionaalinen oppiminen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa M. Neitola, J.-A. Aerila, & M. Kauppinen.

2020. Rinnalla: taide, kerronta ja sosiaalisemotionaalinen oppiminen

varhaiskasvatuksessa. E-kirja. Turku: Turun yliopisto; Oulu: Oulun yliopisto;

Opetushallitus. Viitattu 18.12.2024. [https://sites.utu.fi/rinnalla/wp-](https://sites.utu.fi/rinnalla/wp-content/uploads/sites/56/2021/01/rinnalla_e-kirja.pdf)

[content/uploads/sites/56/2021/01/rinnalla_e-kirja.pdf](https://sites.utu.fi/rinnalla/wp-content/uploads/sites/56/2021/01/rinnalla_e-kirja.pdf)

Opetushallitus. 2024a. Esiopetuksen opetussuunnitelmien perusteet. Viitattu

5.12.2024. [https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/esiopetuksen-](https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/esiopetuksen-opetussuunnitelmien-perusteet)

[opetussuunnitelmien-perusteet](https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/esiopetuksen-opetussuunnitelmien-perusteet)

Opetushallitus. 2024b. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin; 1.Tunteet - mitä ne ovat? Opettajan aineisto. Viitattu 17.12.2024.

[https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-](https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat)

[tunteet-mita-ne-ovat](https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat)

Opetushallitus. 2024c. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin; 3.Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Opettajan aineisto. Viitattu

18.12.2024. [https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-](https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla)

[opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla](https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla)

- Ora-Hyytiäinen, E. 2012. Kehittämisen tavoitteena käytännön työn muutos. Teoksessa Ora-Hyytiäinen, E.; Ahonen, O. & Partamies, S. 2012. HOITOTYÖN KEHITTÄMINEN JUURRUTTAMALLA - tutkimus- ja kehittämistoimintaa ammattikorkeakoulun ja työelämän yhteistyönä. Vantaa: Laurea ammattikorkeakoulu; Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 16.12.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016070613538>
- Ora-Hyytiäinen, E.; Ahonen, O. & Partamies, S. 2012. Juurruttaminen kehittämistoiminnan menetelmänä. Teoksessa Ora-Hyytiäinen, E.; Ahonen, O. & Partamies, S. 2012. HOITOTYÖN KEHITTÄMINEN JUURRUTTAMALLA - tutkimus- ja kehittämistoimintaa ammattikorkeakoulun ja työelämän yhteistyönä. Vantaa: Laurea ammattikorkeakoulu; Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 16.12.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016070613538>
- Partamies, S. & Ahonen, O. 2012. Oppiminen juurruttamisessa. Teoksessa Ora-Hyytiäinen, E.; Ahonen, O. & Partamies, S. 2012. HOITOTYÖN KEHITTÄMINEN JUURRUTTAMALLA - tutkimus- ja kehittämistoimintaa ammattikorkeakoulun ja työelämän yhteistyönä. Vantaa: Laurea ammattikorkeakoulu; Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 16.12.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016070613538>
- Peters, B. C.; Gabriels, R.; Schmid, A. A.; Lassell, R. K. F.; Pan, Z.; Hoffman, A. & Hepburn, S. 2024. Occupational Therapy Using Zones of Regulation™ Concepts: A Feasibility Study. OTJR: Occupational Therapy Journal of Research. Vol. 44. No. 4. Viitattu 8.1.2025. <https://doi-org.ezproxy.turkuamk.fi/10.1177/15394492241246549>
- Saarinen, S. 2020. Piupalipotti. Vakautta ja virtaa vireystilojen ja tunteiden säätelystä. Valkeakoski: MeTree Educating Oy.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. E-Kirja Turku AMK:n Kirjasto. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Vaatii käyttäjätunnuksen. Viitattu 7.10.2024.
- Sandberg, E. 2021. Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveyskylä. 2021. Vireystilan vaikutus toimintakykyyn. Viitattu 5.12.2024.

<https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/aivot-ja-vasymys/vireystilan-vaikutus-toimintakykyyn>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. painos. Tampere: Tampere University Press. Viitattu 23.9.2024.

https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Toiminta-akatemia. n.d. Materiaalipankki. Zones värivihka. Viitattu 28.2.2025.

<https://mailchi.mp/toiminta/akatemiazonesvihka>

Toimintaterapeuttiliitto. 2024. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet. Viitattu 6.2.2025.

https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/3264/toi_ammattieettiset_ohjeet_2024.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 1.painos. Helsinki:

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 6.2.2025.

https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

The Zones of Regulation©. 2023. Learn More About The Zones of Regulation.

Verkkosivu. Viitattu 5.12.2024. <https://zonesofregulation.com/how-it-works/>

The Zones of Regulation©. 2025. The Zones of Regulation Digital Curriculum.

Verkkoalusta. Vaatii käyttäjätunnuksen ja maksullisen lisenssin. Viitattu

2.3.2025. <https://digital.zonesofregulation.com/login>

Tukiliitto. n.d. MAHTI-tunnekortit. Viitattu 9.1.2025.

https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA0--6BhCBARIsADYqyL-pHkgj8oRyb-MuNBCijZxd3rif-tlUH6S9a1FSq7kv8hCXu_B2myQaAitIEALw_wcB

Turun kaupunki. 2023. Turun kaupungin esiopetussuunnitelma. Viitattu

5.12.2024. <https://ah.turku.fi/kaoplkjsj/2023/0615006x/Images/2230889.pdf>

Turun kaupunki. 2024. Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. Viitattu

5.12.2024 <https://ah.turku.fi/kaoplkjsj/2024/0530004x/Images/2305909.pdf>

Turun kaupunki. n.d. Viinamäen päiväkot. Viitattu 5.12.2024.

<https://www.turku.fi/toimipaikat/viinamaen-paivakoti-ruukinkatu-9>

Vehkaoja, T. & Nyman, H. 2020. Zones of Regulation -menetelmä lasten toimintaterapiassa – Kysely toimintaterapeuteille. AMK Opinnäytetyö.

Toimintaterapian koulutusohjelma. Oulu: Oulun ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.1.2025. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020060216223>

Liite 1: Lupakysely vanhemmille

Hei kotiväki!

Olemme kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa ja teemme opinnäytetyötä Viinamäen päiväkotiin esiopetukseen. Opinnäytetyömme tarkoituksena on esitellä päiväkodin henkilökunnalle käytössämme oleva tunne- ja vireystilan itsesäätelymenetelmä The Zones of Regulation®. Osana opinnäytetyötä tarkoituksenamme olisi myös ohjata osalle lapsista neljä pienryhmäkertaa päiväkodilla. Pienryhmäkertojen tarkoituksena on päästä käytännössä havainnollistamaan ja opettamaan The Zones of Regulation®- menetelmän käyttöä ryhmän henkilökunnalle. Emme kerää osallistuvista lapsista mitään tietoja. Pienryhmäkerrat toteutuvat keväällä 2025 ja ne pidetään esiopetusaikana.

Koostamme pienryhmätoimintaan osallistuneille lapsille kotiin vietäväksi lapun, jossa kerromme, mitä ryhmäkerroilla on tehty. Ryhmäkerroilla opetellaan tunne- ja vireystilan itsesäätelyä erilaisten toimintojen avulla.

Mikäli teillä herää kysymyksiä aiheeseen liittyen, annamme mielellämme lisätietoja ----- kautta. 😊

Ystävällisin terveisin toimintaterapeuttiopiskelijat Ella Hento & Julia Saarinen

Lapseni _____ saa osallistua toimintaterapeuttiopiskelijoiden pitämään pienryhmätoimintaan.

Lapseni _____ ei saa osallistua toimintaterapeuttiopiskelijoiden pitämään pienryhmätoimintaan.

allekirjoitus & päivämäärä

nimenselvennys

Liite 2: Pienryhmäkertojen suunnitelmat

Pienryhmäkerrat esikoulussa

Ryhmäkerrat ovat kestoaltaan noin 30 minuuttia ja ne pidetään päiväkodin tiloissa.

1. Kerta 9.1.2025

Pienryhmäkerran tavoite: The Zones of Regulation® -menetelmän väripsyöhykkeiden tuleminen tutuksi lapsille sekä tutustuminen tunne- ja vireydensäätelyn keinoihin.

Suunnitelma: Aloitetaan ryhmäkerta esittelemällä itsemme ja kerromme, että olemme pitämässä neljä yhteistä ryhmäkertaa, joilla opimme asioita tunteiden ja vireyden itsesäätelyn keinoista.

Esitellään lapsille The Zones of Regulation® -menetelmä hyödyntäen Zones-väreille muokattuja MAHTI- kortteja (Tukiliitto n.d) ja Liz`s early learning calming cards -kortteja (Liz`s early learning spot 2015). Jokaista väripsyöhykettä varten otetaan A4 väripaperi. Värit käydään läpi lasten kanssa ja kerrotaan, mitä vireystilaa mikäkin väri vastaa. Samalla näytetään MAHTI-korteista (Tukiliitto n.d) susia, joilla on siihen vireystilaan sopiva tunne. Esimerkiksi sinisen värin kohdalla surullinen ja tylsistynyt susi. Lapsilta voidaan kysyä myös, miltä susi heidän mielestään näyttää eli mikä tunne missäkin kortissa sudella voisi olla. MAHTI-kortteja (Tukiliitto n.d) on neljä jokaista väriä kohden.

Väripsyöhykkeiden läpikäymisen jälkeen otetaan käyttöön Liz`s early learning calming cards -kortit (Liz`s early learning spot 2015), joiden avulla keskustellaan väriltä toiselle siirtymisestä. Millaisia keinoja voidaan käyttää, jotta päästään siniseltä väriltä vihreälle? Entä mitä voidaan tehdä, jotta rauhoitutaan päivän lepoa varten? Lapsilta kysytään omia mielipiteitä ja ajatuksia.

Varataan mukaan lisäksi erilaisia hypistelyleluja, joita tarpeen tullen voidaan tarjota lapsille, jos näyttää siltä, että keskittyminen on vaikeaa. Ryhmäkerran lopussa tarjotaan kaikille mahdollisuus tutustua eri hypistelyleluihin.

Tarvittavat materiaalit mukaan: MAHTI-kortit Zones-väreillä, Liz's early learning calming cards, A4 väripaperit, Zones-värivihka, hypistelyleluja

2. Kerta 14.1.2025

Tavoite: Opitaan tunnistamaan eri vireystiloja ja tunteita muissa.

Suunnitelma: Ensin kerrataan nopeasti ensimmäisellä kerralla läpikäytyt asiat, eli eri väriyöhykkeet ja niihin liittyvät vireystilat ja mahdolliset tunteet. Kysytään jokaiselta vuorotellen, millä vireystilalla on sillä hetkellä. Apuna käytetään värivihkaa.

Tämän jälkeen jaetaan jokaiselle oma Aku Ankka -lehti. Lehdistä on tarkoitus tunnistaa eri tunne- ja vireystiloja hahmojen avulla. Värivihkasta näytetään väri, jonka mukaista hahmoa lehdestä etsitään. Muistutetaan lapsia siitä, mitä tunteita eri väreille kuuluu. Esim. "Etsi hahmo, joka on sinisellä värillä. Sinisellä värillä oleva voi olla esimerkiksi väsynyt, kipeä tai surullinen." Jokainen saa vuorollaan näyttää, minkä hahmon valitsi.

Tämän jälkeen leikitään pantomiimia MAHTI-kortteja (Tukiliitto n.d) hyödyntäen. MAHTI-kortit (Tukiliitto n.d) laitetaan lasten eteen nähtäville. Jokainen halukas saa vuorollaan valita kortin. Tarkoituksena on matkia mahdollisimman tarkasti kortissa olevan suden asentoa ja ilmettä. Muut yrittävät arvata, mikä kortti on kyseessä.

Ryhmäkerran lopussa tarjotaan taas kaikille mahdollisuus tutustua eri hypistelyleluihin.

Tarvittavat materiaalit mukaan: Värivihka, MAHTI-kortit Zones väreillä, A4 väripaperit, Aku Ankka-lehtiä, hypistelyleluja

3. Kerta 21.1.2025

Tavoite: Opitaan tunnistamaan eri tunne- ja vireystiloja itsessä. Opitaan keinoja itsesäätelyyn.

Suunnitelma: Kerrataan taas alkuun eri väreihin liittyvät vireystilat ja tunteet. Tässä hyödynnetään Zones-värivihkaa. Kysytään myös lapsilta värivihkaa hyödyntäen, millä värillä he ovat sillä hetkellä.

Ensimmäisenä toimintana bingo. Bingoalustan kuvat ovat MAHTI-korttien (Tukiliitto n.d) kuvia The Zones of Regulation® -menetelmän väreissä. BINGO pelataan perinteisten sääntöjen mukaan. Lapset saavat joko rastittaa kuvat tai sitten käytetään esim. nappeja merkitsemään jo tulleet kuvat.

Toisena toimintana käydään läpi erilaisia tilanteita ja sitä, millaisia tunteita ja vireystiloja niihin liittyy. Huoneen eri nurkkiin laitetaan jokaista väriyöhykettä vastaava väripaperi. Lapset saavat siirtyä aina vireystilaa ja tunnetta vastaavan väripaperin luokse. Tähän yhdistetään keskustelua vireystilalta toiselle siirtymisestä ja keinoista, joilla omaan oloon voi vaikuttaa. Esimerkiksi, miten juuri herättyä voi nostaa vireystilaa.

Ryhmäkerran lopussa tarjotaan taas kaikille mahdollisuus tutustua eri hypistelyleluihin.

Tarvittavat materiaalit mukaan: Hypistelyleluja, bingoalustat, värivihka, A4 väripaperit, tilanne- kortit, MAHTI-kortit Zones väreillä

4. Kerta 28.1.2025

Tavoite: Koota oma työkalupakki itselle mieluisista tunne- ja vireydensäätelykeinoista.

Suunnitelma: Lapset saavat valita 3–4 itselleen mieluisaa keinoa, joita haluavat käyttää tunne- ja vireystilan säätelyyn. Keinot valitaan Liz`'s early learning calming cards- korteista (Liz`'s early learning spot 2015). Valinnan jälkeen kortit leikataan ja liimataan paperille. Lapsia ohjeistetaan piirtämään esim. Työkalupakki, auto, ilmapalloja tms., joiden sisään kortit liimataan. Lisäksi piirretään värivihka ja erilaisia tunnetiloihin liittyviä kuvia (esim. Hymiöitä, pyörremyrsky, salamoita, iloisia asioita).

Lopuksi pyydetään lapset lattialle istumaan ja jokainen saa näyttää vuorollaan, millaisia keinoja valitsi omaan työkalupakkiinsa. Viimeinen ryhmäkerta, joten kiitetään lapsia. Jokainen saa viedä oman työkalupakkinsa lokeroon.

Tarvittavat materiaalit mukaan: Tulostettuja Liz's early learning calming cards –kortteja lapsien työkalupakkeihin, värikynät, liimaa, sakset, pahvi/paperi

Liite 3: The Zones of Regulation® -menetelmän hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa




Mikä?

- The Zones of Regulation, "Zones", "värikieli"
- Yhdysvaltalaisen toimintaterapeutin ja autismsiantuntijan Leah M. Kuypersin kehittämä menetelmä tunteiden ja vireyden itsesäätelyä varten
- Alun perin kehitetty autismikirjon lapsille
- Soveltuu käytettäväksi noin 4v. ylöspäin
- Neljä eri väriä, joista jokainen vastaa eri vireystilaa (sininen, vihreä, keltainen ja punainen)
- Jokaiseen vireystilaan liitetään tyypillisesti erilaisia tunteita

Tunteet ja vireys eri väriyöhykkeillä

<p>Toimin hitaasti</p> <p>surullinen kipeä</p> <p>väsymyt ujo</p> <p>tyisistynyt</p>	<p>"ok", valmis oppimaan</p> <p>iloinen rento rauhallinen</p> <p>tyytyväinen</p> <p>Jaksaa kuunnella ja keskittyä</p>
<p>Vireys kiihtynyt</p> <p>hupsutteleva ahdistunut</p> <p>energinen</p> <p>innostunut turhautunut</p>	<p>Menettänyt itsehillinnän</p> <p>kauhastunut pelästynyt</p> <p>viikissä</p> <p>viikissä</p> <p>raivoisunut</p> <p>ylläntynyt</p>

Mahdolliset keholliset reaktiot eri väri vyöhykkeillä			
Toimin hitaasti Hidas sydämen syke Hiiainen/ heikko puhe itkeminen Suun mutristaminen		"ok", valmis oppimaan Tavallinen puhe Kontrolloidut liikkeet Normaali/ rauhallinen hengitys	
Väriä käyttänyt Yhteenpuristetut hampaat Kiihtynyt sydämensyke Nopeampi/ pinnallinen hengitys		Menettänyt itsehillinnän Kuumuus/ hikoileminen Pidättää hengitystä/ nopea ja pinnallinen hengitys Kätet voivat olla puristuneina nyökkäin	
haukottelu Raajat saattavat tuntua painaviita Tunnemöykky rinnassa Valpas/ Jäykkä asento Silmät suurina hikoileminen Aivot ylivirittyneet		Aivot toimintavalmiudessa Rentoutuneet lihakset Tavallinen sydämensyke Päässä pyöri, vaikea ymmärtää asioita Nopea sydämensyke Poskien punotus Kireät tai jäykät lihakset Silmät suurina/ levonneet pupillit	



Värikieltä käytetään koska:

- Itsesäätely on moniulotteinen, abstrakti ja vaikeasti selitettävissä lapselle --> väri vyöhykkeet helpottavat ja yksinkertaistavat sitä
- Lapsen on helpompi kertoa olevansa tietyllä värillä, kuin kuvata tunnetilaansa sanoin
- Aikuisen voi olla helpompi reagoida lapsen tarpeisiin, kun lapsi kuvaa millä vyöhykkeellä on
- Värikielillä voidaan huomioida kaikenlaiset lapset myös erityistarpeineen

Eri vireystilat päivän aikana

- Jokaisella meistä esiintyy päivän aikana eri vireystiloja-> vireystilat ja tunteet saattavat vaihdella nopeastikin suuntaan tai toiseen
- Lapsille painotetaan, että mikään "väri" ei ole toista huonompi tai kielletty, MUTTA tietyissä tilanteissa odotetaan tietynlaista vireystilaa ja käyttäytymistä
- Kaikenlaiset tunteet sallitaan



Värikielen
hyödyntäminen
tunteista
puhuessa

Huomaan, että sinua
taikaa nyt harmittaa,
oletkohan nyt sinisellä
värillä?

Jaksatpa keskittyä
hienosti tehtävien
tekemiseen, taidat olla
vihreällä värillä.

Taidat olla keltaisella värillä,
koska olet niin innoissasi
lähdössä retkelle, et voi silti
kuitenkaan ohittaa muita
jonossa.

Huomaan, että sinua ääryhäilytys
kuvaa häiritsevästi, ehkä
mahdollisesti olet nyt punaisella
värillä?



The Zones of Regulation- oppitunnit

- Menetelmä on kehitetty niin, että se tarjoaa valmiiksi suunnitellut oppitunnit ja sen, miten on suositeltua edetä menetelmän käyttöönotossa
- Halutessaan voi siis noudattaa tarkasti menetelmän "opetussuunnitelmaa", joka tarjoaa ohjeet ja materiaalit jokaiselle kerralle
- Menetelmän käyttöönotto ei kuitenkaan vaadi "opetussuunnitelman" mukaan menemistä, vaan sen voi ottaa osaksi omaa arkea hyödyntämällä haluamiaan elementtejä siitä
- Koostuu 10 erilaisesta osiosta:
 - Osioissa 1-6 tutustutaan ensin yleisellä tasolla tunteisiin, jonka jälkeen pohditaan miten tunteet näkyvät ensin muissa ja sitten itsessä
 - Osioissa 7-10 tutustutaan tunteiden ja vireyden itsesäätelymenetelmiin ensin yleisellä tasolla ja sen jälkeen pohditaan itselle sopivia työkaluja ja tuetaan lasta niiden käytössä

<p>Show ways to regulate your Temperature</p> 	<p>Show ways to regulate your Hunger (or fatigue)</p> 	<p>Show ways to regulate your Speed (or pace)</p> 	 <p>Find something that regulates light.</p>	 <p>Find something that regulates sound or volume.</p>	 <p>Find a piece of clothing that regulates temperature.</p>
<p>Show ways to regulate your Strength</p> 	<p>Show ways to regulate your Voice Volume</p> 	<p>Show ways to regulate your Thirst</p> 	 <p>Find something (besides clothing) that regulates how hot or cold something is.</p>	 <p>Point to a part of your body that regulates how hungry or full you are.</p>	 <p>Point to a part of your body that helps you regulate your speed.</p>
<p>Show ways to regulate your Feelings</p> 	<p>Show ways to regulate your Energy</p> 	<p>Show ways to regulate your (your idea)</p>	 <p>Point to a part of your body that helps you regulate your strength or power.</p>	 <p>Find something with a dial or switch that you can regulate.</p>	 <p>Point to a part of your body that helps you regulate your voice volume.</p>

Zonesin materiaalipankista otetut esimerkit, joiden avulla lapsille voidaan kertoa, mitä itsesäätely on. Samalla tavoin kuin voimme säädellä äänen voimakkuutta tai nääntunnetta, voimme säädellä omia tunne- ja viireystilojamme.

Eri vireystilat päivän aikana varhaiskasvatuksessa:
Millaista vireystilaa tarvitaan eri tilanteissa?

SININEN: nukkari

VIHREÄ: aamupiiri, ohjattu toiminta, pöytätason tehtävät,
ruokailu tilanteet, lukuhetki

KELTAINEN: hippaleikit tms., jumppa, ulkoilu

PUNAINEN: mahdolliset vaaratilanteet ja niistä selviäminen
(mahdollistaa nopean reagoinnin)

The Zones of Regulation-menetelmän esitleminen lapsille

- Visuaalinen tuki tärkeää!
- Voidaan kuvitella esimerkiksi, että sisällämme on moottori, joka sinisellä värillä ollessamme pyörii hitaasti, kun taas punaisella värillä ollessamme moottorin vauhti on niin kiihtynyt, että se ihan räjähtää (näytetään lapsille, miten kuviteltu moottori pyörii)
- Apuna voidaan käyttää esimerkiksi A4-kokoisia papereita vyöhykkeiden väreissä yhdistäen tähän esim. Tukiliiton MAHTI-kortit (käydään yhdessä läpi kaikki vyöhykkeet sekä tunteet niiden sisällä ja samalla näytetään kortit yksi kerrallaan)
- Sanoitetaan omaa vireystilaa ja tunteita hyödyntäen väri-vyöhykkeitä

The Zones of Regulation-menetelmän esitleminen lapsille

- Liz 's Early Learning Calming Cards: erilaisia työkaluja/ keinoja, joiden avulla voidaan vaikuttaa vireystilaan ja tunnesäätelyyn
- Sekä rauhoittavia, että vireystilaa nostavia työkaluja
- Lasten kanssa voidaan jutella siitä, millä keinoin omaan oloon voi vaikuttaa ja päästä siirtymään väriltä toiselle samalla kun käydään yhdessä läpi työkaluja



puristele



halaa pehmoa



etsi rauhallinen paikka

Lisää tietoa aiheesta

- Zones of Regulation omat nettisivut <https://zonesofregulation.com/>
- Toiminta-akatemia järjestää koulutuksia myös varhaiskasvatukseen
- Toiminta-akatemian sivuilta materiaalipankki, josta voi tulostaa esim. Zones of Regulation-värivihkan tai hengitysharjoituksia
- <https://toimintaakatemia.fi/>
- Calming Cards: <https://www.lizs-early-learning-spot.com/anger-management-23-calming-strategy-cards/> sivua alaspäin selatessa löytyy kohta, jossa lukee Finnish-> valmiiksi suomennetut kortit

PowerPoint-esityksen lähteet:

Liz's early learning spot. 2015. Anger Management: 23 Calming Strategy Cards. Viitattu 9.1.2025.
<https://www.lizs-early-learning-spot.com/anger-management-23-calming-strategy-cards/>

The Zones of Regulation©. 2025. The Zones of Regulation Digital Curriculum. Verkkoalusta. Vaatii käyttäjätunnuksen ja maksullisen lisenssin. Viitattu 2.3.2025. <https://digital.zonesofregulation.com/login>

Liite 4: Tiivistelmä pienryhmäkerroilla olleiden lasten vanhemmille

Hei kotiväki!

Lapsesi on osallistunut toimintaterapeuttiopiskelijoiden pitämille pienryhmäkerroille. Näiden ryhmäkertojen tarkoituksena oli yhdessä tutustua tunne- ja vireystilan itsesäätelymenetelmään nimeltä The Zones of Regulation. Menetelmän avulla lapsi oppii värien kautta tunnistamaan ja nimeämään omia tunne- ja vireystilojaan. Lisäksi olemme tutustuneet erilaisiin keinoihin, joilla voimme joko nostaa tai laskea vireystilaamme.

Ensimmäisellä kerralla tutustuimme menetelmään ja erilaisiin itsesäätelykeinoihin. Lisäksi nimesimme tunteita ja lapset saivat kokeilla erilaisia hypistelyleluja.

Toisella kerralla tunnistimme tunteita Aku Ankka -lehdistä ja leikimme pantomiimia esittäen tiettyjä tunnetiloja.

Kolmannella kerralla pelasimme tunnebingoa ja pohdimme erilaisten tilannekorttien avulla, millaisia tunteita nämä tilanteet meissä herättävät.

Viimeisellä kerralla askartelimme yhdessä ”työkalupakin”, johon jokainen lapsi sai valita 3–4 itselleen mieluista rauhoittumiskeinoa, joita voi käyttää eskarissa. Lisäksi lapset saivat jokainen oman tunnemittarin lokeroonsa.

Ryhmäkertojen tavoitteena oli tehdä menetelmää tutuksi ryhmän aikuisille, jotta he voisivat mahdollisesti hyödyntää sitä tulevaisuudessa työssään. Kiitos, että annoitte lapsillenne luvan osallistua opiskelijoiden järjestämiin pienryhmäkertoihin. 😊

Ystävällisin terveisin toimintaterapeuttiopiskelijat

Ella Hento & Julia Saarinen

Liite 5: The Zones of Regulation® -menetelmän hyödyntäminen osana esiopetusta -materiaalikansio

Tämä materiaalikansio on tehty osana opinnäytetyötä. Sen ovat koonneet toimintaterapeuttipiskelijät Ella Hento & Julia Saarinen.

Materiaalikansio sisältää käytännön vinkkejä ja ideoita siihen, miten lasten kanssa voi ottaa The Zones of Regulation -menetelmän käyttöön varhaiskasvatuksessa. Osa vinkeistä ja toiminnoista on menetelmän virallisilta nettisivuilta, osa toimintaterapian harjoittelussa opittuja ja osa itse keksimiämme.

Kansio on koottu niin, että jokainen oma toiminta/vinkkiosio sisältää ensin ohjeet siihen liittyen. Sen jälkeen olevassa muovitaskussa on materiaalit sekä laminoituna, että paperisena. Tämä siksi, että paperiversiosta voitte kopioida haluamanne määrän tarvittavia materiaaleja käyttöön.

Ensimmäisessä muovitaskussa on esiteltyä The Zones of Regulation -menetelmä pääpiirteittäin. Kansion materiaalien lisäksi netistä löytyy paljon vinkkejä menetelmän hyödyntämiseen esim. pinterestistä tai instagramista.

Toivomme, että materiaalikansio on helppokäyttöinen ja hyödyllinen varhaiskasvatuksen arkeen! 😊

Sisällysluettelo

Tulostetun fyysisen kansion mukaan

Perehdytys Zones of regulation menetelmään	3
Tunteet tutuiksi leikkien ja pelien avulla	4
Ideota aamupiiriin	5
Ideota aamupiiriin	6
A4 väripaperit	7
Itsesäätely	11
Mitä kaikkea voimme säädellä?	12
Youtube- vinkkejä	13
Tilannekortit	14
Miltä erilaiset tunteet voivat näyttää?	16
Zones- bingo	18
Sytyttimeni ja sammuttimeni	20
Voimakädet	22
Zones- värivihka ja liikennemerkit	24
MAHTI-kortit ja Liz Early Learning Calming cards -kortit	27
MAHTI-kortit	28
Liz Early Learning Calming cards -kortit	29
Erlaiset hengitysharjoitukset rauhoittumisen avuksi	30
Lasten mindfulness -kortit	33

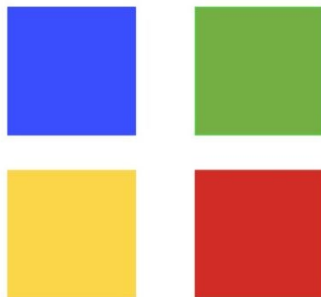
(Perehdytys Zones of regulation menetelmään löytyy liitteestä 3)

Ideota aamupiiriin

Seinälle tulostetut ja laminoidut väripaperit Zonesin väreissä. Lapset voivat vuorotellen kiinnittää oman vireystilan mukaiselle värille esim. oman kuvan tai pyykkipojan omalla nimellä varustettuna tai ilman. Halutessaan ja osatessaan lapsi voi myös itse kertoa millä värillä on ja miltä mahdollisesti tuntuu.

“ Olen sinisellä värillä, koska minua väsyttää.”

“ Olen keltaisella värillä, koska minua kiukuttaa kun leikki piti lopettaa kesken.”



Myös Zones- värivihkan avulla jokainen voi näyttää millä värillä on. Lisäksi halutessaan ja osatessaan voi kertoa, miltä mahdollisesti tuntuu.

Tunteet tutuiksi leikkien ja pelien avulla

Zones of Regulationin eri väriyöhykkeisiin ja tunteiden vireystiloihin voidaan tutustua erilaisten leikkien ja pelien avulla.

Lattialle voidaan asetella hieman erilleen toisistaan sininen, vihreä, keltainen ja punainen paperi, rengas, keila tms. vastaamaan yhtä väriyöhykettä. Aikuinen voi näyttää tai sanoa jonkun tunteen ja lapsi kertoo, mille väriyöhykkeelle kyseinen tunne kuuluu. Tämän jälkeen lapsi yrittää heittää hernepusin, pallon tms. oikealle värille, eli esimerkiksi kaataa sillä sinisen keilan, heittää siniselle paperille tai renkaalle jne. Vastaavasti lapsi voi itse nimetä jonkin tunteen ja kertoa, mille värille se kuuluu ja tämän jälkeen hän saa yrittää kaataa keilaa, heittää palloa renkaaseen tms.

Leikkiä voidaan leikkiä myös niin, että sovitaan tietty kohta huoneesta vastaamaan tiettyä väriä ja lapset saavat joko yksitellen tai yhtä aikaa aina siirtyä nimetyn tunteen mukaiselle värille. Mahdollisuuksien mukaan visuaalinen tuki, esim. ko värin mukainen rengas, istuinalusta tms.

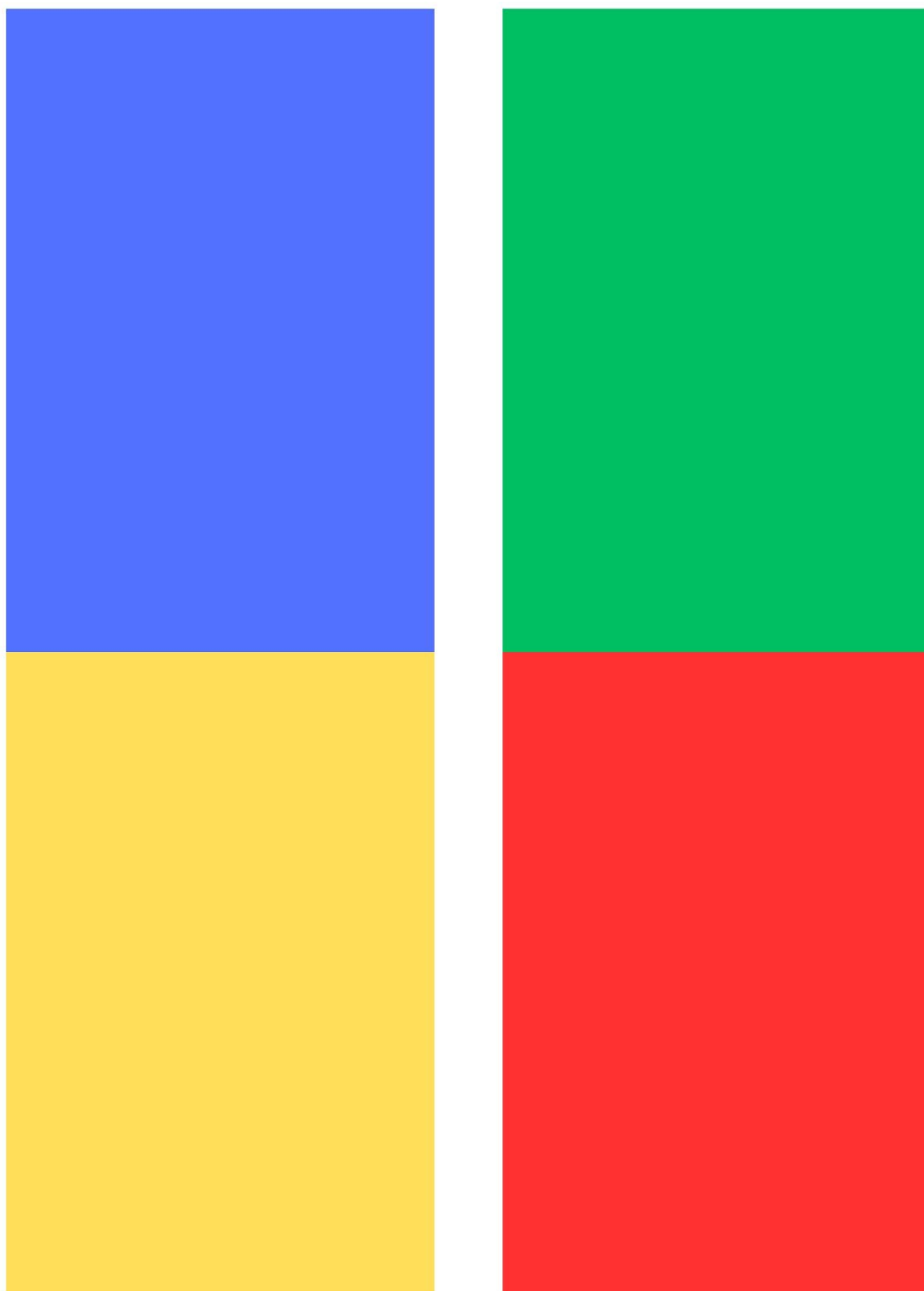
Leikkiin voidaan yhdistää mukaan esimerkiksi pantomiimi, jolloin halukkaat saavat esittää jotain tunnetta ja muut arvaavat sitä menemällä tunnetta vastaavalle värille.

Ideota aamupiiriin

Purkki, johon jokainen saa vuorollaan tiputtaa värillisen omaa vireystilaa vastaavan helmen, pyykkipojan tms. ja yhdessä jutellaan miltä tuntuu. Tai vaihtoehtoisesti purkkeissa on värit ja omaa vireystilaa vastaavaan purkkiin laitetaan esim. jäätelötikku, puuhelmi, pyykkipoika...

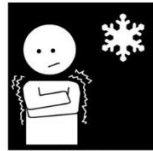
Yhdessä voidaan sopia, että jokainen väri vastaa jotakin liikettä. Esim. sininen väri taputus, vihreä väri vilkutus jne. Jokainen saa liikkeen avulla kertoa vuorollaan millä värillä on.

Voidaan tehdä maa- meri- laiva tyyliisesti. Sovitaan huoneesta jokin kohta vastaamaan kutakin väriä. (Mahdollisuuksien mukaan visualisoiminen esim. vihreä istuin alusta tms.) Kaikki saavat mennä omaa vireystilaa vastaavalle värille ja alueella.

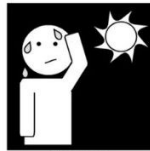


Itsesäätely

Miten toimit tilanteessa jossa sinulla on...?



Kylmä



Kuuma



Nälkä



Jano



Kiire



Kova meteli ympärillä

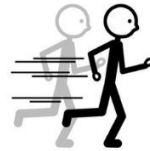
Mitä kaikkea voimme säädellä?



Etsi jotain millä voi säädellä valoa



Etsi jotakin millä voit vaikuttaa siihen pysytkö lämpimänä ulkoillessa



Osoita kehon osaasi jolla voit säädellä vauhtiasi



Mitä muita esineitä löydät tästä huoneesta, joilla voit säädellä jotakin? Mitä niillä voi säädellä?

Youtube- vinkkejä

Youtubesta voidaan katsoa yhdessä lasten kanssa erilaisia videoita ja keskustella siitä, millainen viireystila tai tunne niissä olevilla hahmoilla on. Lasten kanssa voi pohtia keinoja säädellä tunteita tai esimerkiksi sitä, miten jossakin tilanteessa olisi voinut toimia paremmin. Videot kannattaa pysäyttää aina sopivissa väleissä ja antaa tilaa keskustelulle!

Hyviä videoita ovat mm:

Inside Out: Guessing the feelings

Pixar- For the Birds

PARTLY CLOUDY

Pip / A Short Animated Film by Dogs Inc

Musiikin tahdissa voi myös liikkua eri tavoin ja pohtia, miten se vaikuttaa omaan olotilaan. Voidaan laittaa soimaan rauhallista musiikkia ja pyytää lapsia pohtimaan, miten he liikkuisivat sinisellä värillä ollessaan ym. Vastaavasti esim. vauhdikas musiikki saa meidät piristymään ja liikkumaan nopeammin.

Tilannekortit

Olemme koonneet varhaiskasvatukseen sopivat tilannekortit, joiden avulla voidaan keskustella lasten kanssa tunteista, joita kyseinen tilanne herättää. Tilannekortteja voi käyttää haluamallaan tavalla. Yksi vaihtoehto on nostaa pakasta, tai antaa lasten nostaa, yksi kortti kerrallaan. Teksti luetaan ääneen ja mietitään, mikä tunne ko. tilanteesta tulee ja mille värille se kuuluu.

Lapset voivat näyttää esimerkiksi värivihkasta tunnetta vastaavan värin tai mennä tunnetta vastaavan väripaperin tai muun alustan päälle seisomaan. Voidaan myös sopia esimerkiksi jokin liike vastaamaan tiettyä väriä ja tehdä aina väriä ja tunnetta vastaava liike tilannekortin jälkeen.

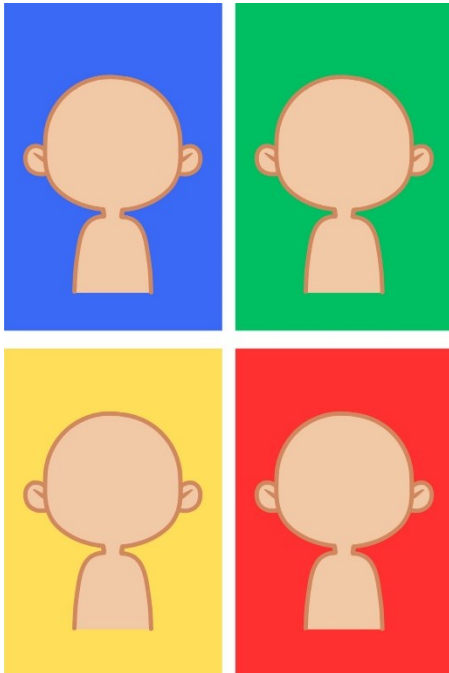
Olet juuri herännyt.	Sinulla on flunssa.	Joudut lopettamaan leikin kesken.	Sait juuri ison jäätelön.
Luet kirjaa vanhemman/ isovanhemman kanssa.	Leikit hippoa kavereiden kanssa.	Ruusuksi on jotain, mistä et oikein pidä.	Kuuntelet, kun opettaja antaa ohjeita tehtävää varten.
Osaillitstut kaverin syntymäpäiville.	Menat ensimmäistä kertaa uuteen harrastukseen.	Joudut odottamaan vuoroasi, että pääset kulumaan.	Voitst lautapelissä.
Ulkona on ukkosmyrsky.	Heräät siihen, että näet pahaa unta.	Olet kotona, eikä sinulla ole mitään tekemistä.	Lempi pehmolelusi on katoissa.
Kaadut pyörällä.	Rakennat kaverin kanssa legoilla.	Kaveri ei halua vuorotella lelujen kanssa.	

Miltä erilaiset tunteet voivat näyttää?

Tässä harjoituksessa yhdistyvät hienomotoriikka sekä vireystilan ja tunteiden tunnistaminen. Pohjana voi käyttää näitä valmiita, laminoituja pohjia, joissa on tyhjiä kasvoja. Ideana on antaa lapsille yksi pohja, eli yksi väri kerrallaan. Pohditaan, millainen vireystila ja tunne sopivat ko. värille. Tämän jälkeen lapset saavat muotoilla laminoidun pohjan päälle vireystilan mukaisesti kasvot, halutessaan myös hiukset ym.

Esimerkiksi siis sininen pohja vastaa alivireyttä. Tähän kuuluvia tunteita ovat mm. väsymys, tylsyys ja suru. Lapset saavat miettiä, miten kasvoista näkyvät tunteet ja voivat muovilla esim. kyyneliä, alaspäin olevan suun, haukottelevan suun, kiinni olevat silmät...

Pohjat ovat melko pieniä, joten tässä koossa sopii varmimmin eskareille, joilla muovailu sujuu jo näppärämmin! Pohjat voi tulostaa myös A3- koossa, jolloin toiminta onnistuu myös 4-5- vuotiailla.



Zones Bingo

Bingo voidaan pelata perinteisellä tavalla, jolloin nostetaan aina vuorotellen yksi kortti ja se, jolla on sama kuva omalla pelilaudallaan, saa rastiittaa sen (poispyyhittävällä tussilla) tai muulla tavoin merkitä tämän, esim. nappi tai muu pelimerkki.

Ensimmäinen, joka saa rivin tai vaikkapa koko laudan ensimmäisenä täyteen on voittaja.

Pelin kestoa voidaan lisätä esimerkiksi matkimalla aina kortissa olevaa sutta kun kortti nostetaan pakasta. Korttia nostettaessa voidaan myös samalla keskustella, miltä siinä oleva susi näyttää tai pohtia, milloin itsestä on tuntunut samalta.

Esimerkki bingolaudasta



Sytyttimeni ja sammuttimeni

Tässä harjoituksessa tavoitteena on tunnistaa, mitkä tekijät tai tilanteet saavat meidät siirtymään keltaiselle tai punaiselle vyöhykkeelle ja millä keinoilla pystymme siirtymään vihreälle vyöhykkeelle rauhoittuaksemme.

Halutessasi voit käyttää tässä olevaa valmista pohjaa.

Voit jakaa monisteen lapsille ja pyytää heitä kirjoittamaan, piirtämään tai vaikka leikkaamaan kuvia lehdistä asioista tai tilanteista, jotka saavat heidät siirtymään keltaiselle/ punaiselle vyöhykkeelle. Toiseen kohtaan tarkoituksena on kerätä keinoja, joiden avulla voimme siirtyä vihreälle vyöhykkeelle ja rauhoittaa itsemme.

Pienempien kanssa voi yhdessä miettiä näitä asioita ja halutessaan tehdä yhteisen isomman monisteen, johon kerätään siivessä/ pienryhmässä olevien lasten "sytyttämiä" ja "sammuttimia".



SYTYTTIMENI

Millaiset tilanteet tai tekijät saavat minut siirtymään keltaiselle tai punaiselle vyöhykkeelle?

Voimakädet

Yhtenä rauhoittumiskinona voidaan käyttää seinän työntämistä. Seinän työntäminen on turvallinen tapa purkaa aggressiota. Tarkoituksena on siis se, että lapsi työntää seinää kaikella voimallaan ja koko kehollaan. Lapselle asiaa voi sanoittaa esimerkiksi kuvailemalla kuinka kiukku tai viha työnnetään seinän sisään pois itsestä. Seinän työntäminen luo lapselle voimakkaan syvätuntoaistimuksen ja rauhoittaa kehoa. Huom! Seinää ei ole tarkoitus lyödä, potkia tms. vaan ainoastaan koittaa työntää.

Seinän työntämistä varten voi olla tulostettuna esimerkiksi laminoidut käden kuvat (voimakädet) kiinnitettynä paikkaan, jossa on turvallista työntää seinää. Tällöin lapsille on selkeää, mihin he voivat mennä halutessaan seinää työntämään.

Seinän työntämistä kannattaa tarjota vaihtoehdoksi esimerkiksi lapselle, joka kaipaa voimakkaita aistiärsykeitä tai lapselle, joka saattaa suutuessaan satuttaa kavereita.



SAMMUTTIMENI

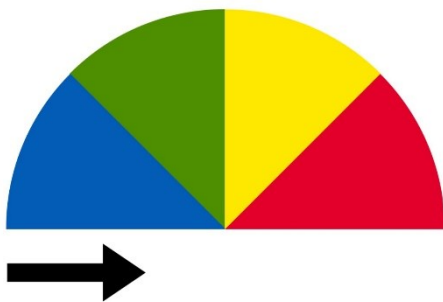
Millä keinoilla voin päästä vihreälle vyöhykkeelle ja rauhoittaa itseäni?

Zones-värivihka ja liikennemerkit

Zones-värivihka on Toiminta-akatemia sivuilta ilmaiseksi saatavilla. Tätä materiaalikansiota varten olemme tulostaneet sen valmiiksi.

Voit tehdä itsellesi värivihkan kopioimalla seuraavalla sivulla olevan pohjan ja leikkaamalla siitä viuhkan molemmat puolet sekä nuolen. Sen jälkeen laita viuhkan takapuolet vastakkain ja laminoi viuhka sekä nuoli. Lopuksi kiinnitä nuoli viuhkaan haaraniitillä.

Liikennemerkkejä voit hyödyntää haluamallasi tavalla joko The Zones of Regulation -menetelmän apuna tai muuten vain.





MAHTI-kortit ja Liz Early Learning Calming cards -kortit

Tukiliiton MAHTI-kortteja voit hyödyntää haluamallasi tavalla esim. kerrottaessa lapsille tunteista, väreistä ja The Zones of Regulation -menetelmästä. Niiden kanssa voidaan leikkiä esimerkiksi pantomiimia tai jokainen voi vuorollaan valita omaa tunne- tai vireystilaa vastaavan kortin.

Tähän on valittu vain osa MAHTI-korteista. Lisäksi näihin on vaihdettu värit vastaamaan kyseistä vireystilaa, jotta ne olisivat lapsille mahdollisimman selkeät ja helposti ymmärrettävät. Alkuperäiset kortit löydät ilmaiseksi Tukiliiton nettisivuilta: tukiliitto.fi -> hakukenttään MAHTI-tunnekortit.

Liz´s Early Learning Calming cards -korttien avulla voidaan tutkia keinoja, joiden avulla vireystilaa ja tunteita voidaan säädellä. Isommat lapset voivat miettiä itselleen mieluisia säätelykeinoja ja koota muutamasta valitusta itselleen "työkalupakin".

Näihin on helppo palata lapsen kanssa ja muistuttaa häntä valitsemistaan rauhoittumiskeinoista, jos työkalupakki on esim. lokerossa.

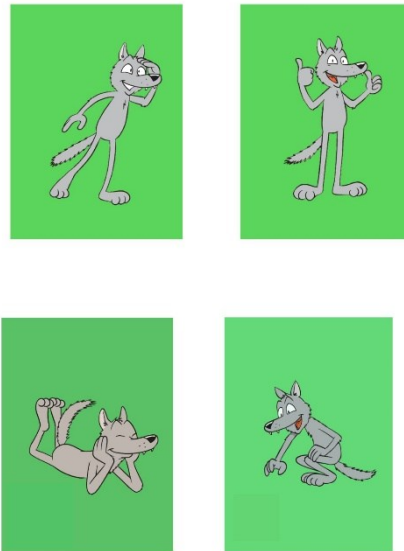
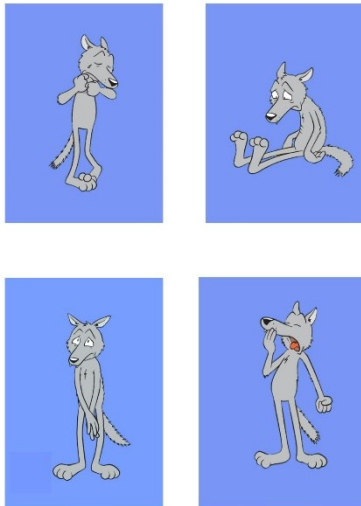
MAHTI- korttien hyödyntäminen

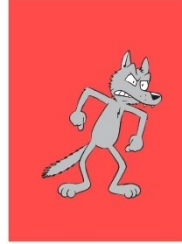
Mahti- korttien avulla menetelmää voidaan havainnollistaa lapsille tai palauttaa mieleen, minkälaiset tunnetilat ja vireys kuuluvat millekin värille. Tämän vuoksi näihin Mahti- kortteihin on vaihdettu taustavärit vastaamaan kyseistä vireystilaa. Mahti- korttien kanssa saa hyvää keskustelua aikaan ja koska niihin ei ole määritelty valmiiksi, mitä tunnetilaa ne vastaavat, voi lapsia herättää pohtimaan asiaa, esim. että miksi susi näyttää vihaiselta? (kehon asento, yhteenpuristetut nyrkit, hampaat näkyvissä jne.)

Mahti- korttien avulla voidaan leikkiä esimerkiksi pantomiimia. Kortit voidaan levittää lattialla joko oikein- tai väärinpäin. Halukkaat saavat valita jonkin kortin. Tarkoituksena on ottaa täysin sama ilme ja asento kuin kortissa ja muut yrittävät arvata, mikä kortti on kyseessä.

Mahti- korttien avulla voidaan puhua myös sen hetkisestä tunnetilasta jolloin jokainen voi vuorollaan valita sen hetkistä tunnetilaa kuvaavan kortin ja näyttää sen muille.

Tukiliiton MAHTI-kortit muokattuna vastaamaan The Zones of Regulation -menetelmän värejä





Rauhoittumiskeinoja



Let's Start Learning Book
Toukokuu 2014 - joulukuu 2014



työnnä



kävele



hyppele



venyttele



juokse



mieti
hauskoja asioita



rentoudu



juo



etsi rauhallinen
paikka



joogaa



hengitä syvään



kuuntele
musiikkia



lue kirjaa



rakenna



puristele



siirttele lemmikkiä



laske



maalaa



piirrä



muovaile



halaa pehmeä tunne
tuulahdus jauha purkkaa



Erilaiset hengitysharjoitukset rauhoittumisen avuksi

vetoketjuhengitys:

Hengitetään rauhallisesti nenän kautta sisään ja samalla kuvitellaan, että suljetaan vetoketjua. Uloshengityksen aikana hengitetään suun kautta ulos ja kuvitellaan, että avataan vetoketjua. Keskitytään erityisesti tarpeeksi pitkään uloshengitykseen, jonka avulla keho rauhoittuu. Toistetaan muutaman kerran.



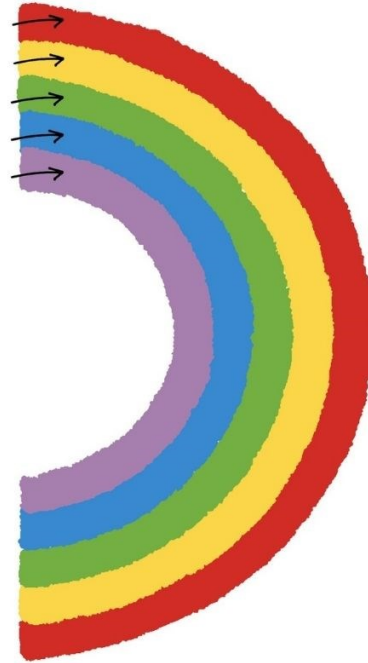
vuorikiipeilijä- hengitys:

Laita oikean käden etusormi vasemman pikkurillin tyveen ja sisäänhengityksellä "kiipeä" etusormella pikkurillin kärkeen. Uloshengityksellä laske rauhassa alas ja taas sisäänhengityksellä kiipeä seuraavaa sormeä ylöspäin. Vuorikiipeilijän pitää tulla oikein hitaasti ja rauhallisesti alas. Tällöin uloshengitys pitenee ja olo rauhoittuu.



Voi tehdä yhdessä lapsen kanssa niin, että aikuinen tekee lapsen käden ja lapsi aikuisen käden. Voi tehdä myös itselleen tai esim. tulostetun käden kuvan päälle.

Voit tulostaa seinälle esim. sateenkaaren, jonka värejä lapsen on seurattava sormella samalla kun hän hengittää rauhassa sisään ja ulos.



Seuraa sormellasi vuorotellen jokaista nuolta kaaren päästä toiseen. Hengitä samalla hitaasti sisään ja ulos.

Lasten mindfulness -kortit

Lasten mindfulness -kortit eivät suoranaisesti liity The Zones of Regulation -menetelmään ja sen materiaaleihin. Halusimme kuitenkin ottaa ne mukaan tähän kansioon, sillä niiden avulla voidaan harjoitella rauhoittumista ja pysähtyä. Kortteja voi käyttää esimerkiksi jumppasalissa viimeisenä toimintana tai esimerkiksi ennen lepoaikaa siirtymistä, jolloin niiden avulla saadaan vireystilaa laskettua.

Lasten mindfulness -kortit on ladattu viitoturakkaus.fi -sivustolta ilmaiseksi.

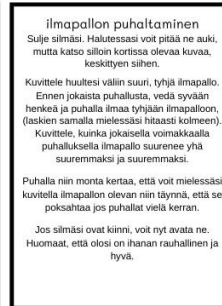
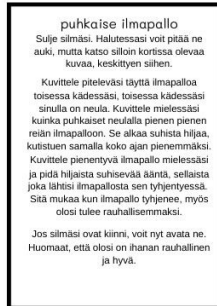
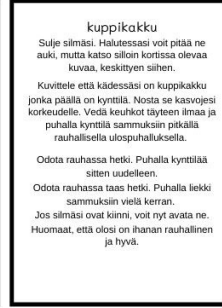
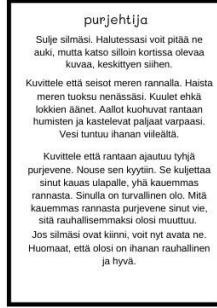
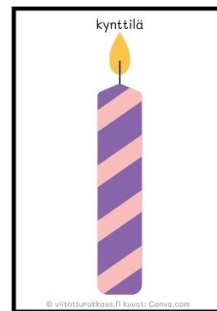
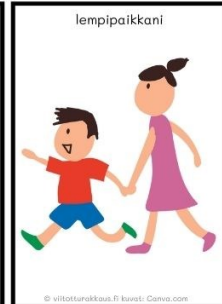
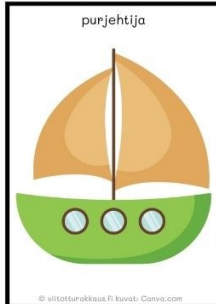


Leikkaa kuvakortit ja laminoi. Voit lisätä värillistä paperia tai kartonkia halutessasi kuvien taakse ennen laminointia, niin saat kortteihin kivan taustan. Tekstit kuviin löytyvät erillisenä materiaalin lopusta. Tekstit ovat siinä koossa, että ne voi halutessaan leikata ja lisätä kuvien kääntöpuolelle ja laminoida sitten ne yhdessä kortiksi. Voit käyttää tätä materiaalia myös muulla tavalla. Kortteja voi käyttää kahdella eri tavalla: Silmät voi sulkea ja kuvitella tilanteen joka esitetään kortissa tai korttia voi pitää kädessä ja katsoa sitä, keskittyen vain kuvaan. Silmien sulkemisen tulisi aina olla vapaaehtoista, joten anna lapselle vapaus valita pitääkö hän silmiä auki vai kiinni.

- Valitse lapselle sopiva kortti tai anna lapsen valita se itse.
- Jos luet kortin tekstin ääneen lapselle, puhu hitaasti, ystävällisesti ja rauhallisesti.
- Anna lapselle aikaa suorittaa kortin rauhoittumisrutiini.
- Auta lasta tarvittaessa rauhoittumisessa.

Kortteja voi käyttää myös vaikkapa isomman lapsiryhmän rauhoittumisrutiniina, esimerkiksi aamunavauksena.

© viitoturakkaus.fi kuvat: Canva.com



lempipaikkani
 Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta katso silloin kortissa olevaa kuvaa, keskittyen siihen.
 Kuvittele että olet lempipaikassasi. Mieti rauhassa, kunnes mielesi vie sinut juuri sinne missä haluat olla.
 Näet siellä ihmisen, joka on sinulle tärkeä ja rakas. Hän voi olla lapsi tai aikuinen, kuka tahansa kenen seurasssa sinulla on hyvä ja turvallinen olla. Ota tätä ihmistä kädestä kiinni. Lähtekää yhdessä kävelylle lempipaikassasi. Mieti mielessäsi mitä näette siellä.
 Jos silmäsi ovat kiinni, voit nyt avata ne. Huomaat, että olosi on ihanan rauhallinen ja hyvä.

kukka
 Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta katso silloin kortissa olevaa kuvaa, keskittyen siihen.
 Kuvittele, että pidät molemmin käsin kiinni kaunistusta kukkasta. Nosta kukka lähelle nenäsi ja ruuhkaise sen ihanaa tuoksua, hengittämällä syväin sisään nenän kautta ja puhaltamalla ilma ulos hitaasti suusi kautta. Kukka tuoksuu juuri sinun lempeuksellesi. Minkä ihanan asian se tuo mieleesi?
 Nuuhkaise kukkaa rauhassa, yhteensä viisi kertaa ja mieti samalla tuota ihanaa asiaa joka nousi mieleesi.
 Jos silmäsi ovat kiinni, voit nyt avata ne. Huomaat, että olosi on ihanan rauhallinen ja hyvä.

kakku
 Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta keskity silloin katsomaan kortissa olevaa kuvaa.
 Kuvittele, että sinulla on edessäsi suuri kakkuvuoka. Mieti nyt mielessäsi mukavia asioita, kaikkia sellaisia asioita jotka ovat juuri sinulle tärkeitä ja saavat sinut hymyilemään. Mieti rauhassa. Lisää jokainen mukava ja sinulle tärkeä asia kakkuvuokaan, sitä mukaa kun ne tulevat mieleesi. Kun olet varmasti lisännyt kaikki anekdotit, sekota ne kunnolla ja laita sitten vuoka uuniin. Hengitä rauhallisesti odottaessasi kun ihana kakkusi valmistuu. Kuvittele mielessäsi mitä se tulee maistumaan. Voit haistaa ihanan, uunista leijalevän tuoksun. Kun tunnet olosi hyväksi ja rauhalliseksi, ota kakku pois uunista ja maista sitä. Eikö olekin parasta kakkua mitä olet koskaan syönyt?

kynttilä
 Nosta etusormesi pystyyn kasvojesi korkeudelle. Kuvittele että sormesi on kynttilä ja sen päässä palaa liekki.
 Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta keskity silloin sormeesi.
 Vedä keuhkot täyteen ilmaa, rauhallisesti nenäsi kautta. Puhalla kynttilän liekki sammuksiin pikillä, rauhallisella puhalluksella suusi kautta.
 Toista tämä (5-10) kertaa.
 Kun tunnet rauhoittuneesi, voit lopettaa.
 Jos silmäsi ovat kiinni, voit nyt avata ne. Huomaat, että olosi on ihanan rauhallinen ja hyvä.

laiskiainen
 Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta katso silloin kortissa olevaa kuvaa.
 Kuvittele olevasi laiskainen joka roikkuu rennosti suurella oksalla. Ympärilläsi oleva trooppinen metsä tuoksuu ihanalle. Kuulet ympärilläsi vain lintujen laulua ja puolen lehtien haviina.
 Voit väliä irrottaa puunoksa lehden ja laittaa sen suuhusi. Se maistuu lempeimäisesti. Pureskele hitaasti ja nauti lehden mausta sekä metsän äänistä ympärilläsi.
 Roiku oksalla rauhassa ja nauti rennosti olostasi. Kun olet syönyt kaikki tarttuma-etaisydellä olevat lehdet, voit avata silmäsi mikäli ne ovat kiinni. Huomaat, että olosi on ihanan rauhallinen ja hyvä.

niitty
 Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta katso silloin kortissa olevaa kuvaa, keskittyen siihen.
 Kuvittele käveleväsi rauhallisesti kauniilla niityllä joka on täynnä ihania kukkasia. Kukkasat tuoksuvat lempeuksellesi. Haistele niiden tuoksua ja anna sormenpäidesi koskettaa kukkasia kävellessäsi. Likuttele sormenpäitäsi rauhallisesti ja tunnustele kukkasten pintaa. Ne ovat niin pehmeitä ja ihanan tuntuisia.
 Tunne kuinka aurinko lämmittelee kasvojesi ja kukkasat kuittilevat sormiasi. Se saa sinut hymyilemään. Sitä mukaa kun lähestyt niityn reunaa, tunnet kuinka olosi muuttuu koko ajan rauhallisemmaksi.
 Kun saavutat niityn reunan, voit avata silmäsi, jos ne olivat kiinni. Huomaat, että olosi on ihanan rauhallinen ja hyvä.