



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Mirka Siro-Markkanen

# Itsesäätelykyky: kehitys ja taitojen tukeminen varhaislapsuudessa

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

13.11.2018

Tekijä Otsikko	Mirka Siro-Markkanen Itsesäätelykyky: kehitys ja taitojen tukeminen varhaislapsuudessa – Kuvaileva kirjallisuuskatsaus
Sivumäärä Aika	25 sivua 13.11.2018
Tutkinto	toimintaterapeutti AMK
Tutkinto-ohjelma	Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaaja(t)	lehtori Janett Halonen lehtori Mira Lönnqvist
<p>Itsesäätelykyky tarkoittaa lapsen kykyä säädellä tunteitaan, suhteuttaa toimintaa ympäristön vaatimuksiin ja lapsen kykyä noudattaa ohjeita. Itsesäätelykyky on tärkeässä yhteydessä esimerkiksi lapsen oppimistuloksiin ja toimiviin vuorovaikutussuhteisiin elämässä.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaus lapsen itsesäätelykyvyn kehityksestä ja itsesäätelytaitojen tuesta varhaislapsuudessa. Kirjallisuuskatsaus muodostaa yhteenvedon aiemmista tutkimuksista ja tarjoaa vastauksia siihen, miten kirjallisuudessa ja tutkimuksissa kuvaillaan itsesäätelytaitojen kehitystä ja miten itsesäätelytaitoja voidaan tukea huomioiden lapsen ympäristö.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksen tarve nousi esiin opinnäytetyöni yhteistyökumppanin, HUS Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin lastenpsykiatrian yksiköstä. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tiivis yhteenvedo aiheeseen liittyvistä tutkimuksista ja itsesäätelytaitoja tukevista keinoista sekä kehityksellisestä näkökulmasta lapsen varhaislapsuudessa.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperusta pohjautuu kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutuneisuuden malliin (CMOP-E) huomioiden itsesäätelytaitojen kehityksen ja biologisen perustan.</p> <p>Rajauskriteerien avulla materiaalista valikoitui kymmenen artikkelia, joissa nousi esille edistäviä ja estäviä tekijöitä siihen, miten lapsen itsesäätelytaitoja voidaan tukea ja miten itsesäätelykyvyn kehitys ja lapsen ympäristö vaikuttavat. Itsesäätelytaitojen kehitystä voidaan tukea jäsentämällä lapsen ympäristössä toimimista turvallisiksi ja selkeiksi, sanoittamalla ja kuuntelemalla lasta ja huomioimalla lapsen kehitystaso. Lasta hoivaavalla aikuisella on tärkeä rooli tunteiden säätelyn tukijana.</p> <p>Opinnäytetyötä voivat hyödyntää toimintaterapeutit, opiskelijat ja lapsen ympäristössä toimivat, jotka haluavat taustatietoa lasta tukevista keinoista, joilla itsesäätelytaitojen kehitystä voidaan tukea. Opinnäytetyön tulosten perusteella on tärkeää tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä jo varhaislapsuudessa ehkäisemällä ongelmia tulevaisuudessa. Tulokset viittaavat vahvasti siihen, kuinka tärkeää on tukea lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta.</p>	
Avainsanat	lapsen itsesäätelytaitojen kehitys, itsesäätelytaitojen tukeminen varhaislapsuus, lapsen kehityksen tukeminen ympäristö

Author(s) Title	Mirka Siro-Markkanen Literature View of Supporting Self-Regulation in Early Childhood
Number of Pages Date	25 pages 13 November 2018
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructor(s)	Senior Lecture Janett Halonen Senior Lecture Mira Lönnqvist
<p>Self-regulation is the ability to understand and manage behavior and regulate reactions to emotions and controlling impulses. Supporting self-regulation skills in early childhood predicts better performance in school and better relationships in later life.</p> <p>This thesis is a Literature View of Supporting Self-Regulation in Early Childhood and written in co-operation with Helsinki University Hospital (HUS) at the division of Child Psychiatry specializing in young children. The aim of this study was to form a summary of data about self-regulation development in early childhood and subject of support. The purpose is to examine how literature and articles describes self-regulation support in early childhood. The literature view also determines how occupational therapy is shown in studies.</p> <p>Theoretical framework was the Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) and development of the self-regulation. The theoretical point of the thesis is built on framework and ten article analyses. The result of the research article analyses factors of promoting and preventing.</p> <p>The results showed that supporting self-regulation in child's home and environment is important. Parents and caregiver's role is highly significant. Support of self-regulation in early lives of children can help them develop skills like strategies for managing emotional experiences or attentional control. Parental warmth, responsiveness and sensitivity support self-regulation development. Structure of environment provides manageable self-regulation and consistent, predictable routines. Caregiver capacity for co-regulation depends on their own self-regulation skills.</p> <p>This thesis will be beneficial for occupational therapists and other looking for information about the subject. Based on this thesis it is important to support self-regulation skills in early childhood by preventing future problems in emotions and interactions. This study shows the importance of supporting mother-child interactions and other adults who operate in the child's environment.</p>	
Keywords	self-regulation development, support self-regulation environment, self-regulation early childhood, dysregulation, occupational therapy

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Keskeisimmät käsitteet ja teoreettinen tausta	2
2.1	Keskeiset käsitteet	2
2.2	Vuorovaikutuksen ja sosiaalisten taitojen kehitys	2
2.3	Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen varhaislapsuudessa	5
2.4	Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutuneisuuden malli CMOP-E	7
3	Tutkimuskysymys	11
4	Opinnäytetyön toteutustapa	12
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	12
4.2	Aineiston hankinta	12
4.3	Aineiston analyysi	14
4.4	Valitut tutkimukset	15
5	Tulokset	21
6	Johtopäätökset ja pohdinta	23
6.1	Johtopäätökset	23
6.2	Pohdinta	24
	Lähteet	27

## 1 Johdanto

Motivaatio, kognitiiviset ja emotionaaliset taidot liittyvät itsesäätelyyn. Itsesäätelykyky koostuu vaiheista tarkkailla, ohjata ja ylläpitää tavoitteiden mukaista toimintaa (Pintrich 2000:453). Itsesäätelytaidot ovat yhteydessä esimerkiksi oppimiseen ja vuorovaikutukseen ympäristön kanssa (Aro & Laakso & Närhi 2007: 11-12). Yhteistyökumppanina toimii HUS Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin lastenpsykiatrian yksikön vastaava toimintaterapeutti. Keskustelimme tarpeesta selvittää lapsen ja kodin ympäristön merkitystä lapsen itsesäätelytaitojen kehityksessä. Kirjallisuuskatsaus keskittyy varhaislapsuuteen, jolloin ympäristön tuella on suuri merkitys. Lapsen lähiympäristön ja hoitajien välinen vuorovaikutus on tärkeässä roolissa itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa. Toimintaterapian näkökulma lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa kodin ympäristössä on aiheena uusi.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten voidaan tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä kodin ympäristössä. Minkälaisia keinoja se vaatii ja minkälainen merkitys on lapsen kodin ympäristöllä? Teoreettinen viitekehys muodostuu lapsen itsesäätelytaitojen kehityksestä. Toimintaterapian näkökulmasta tarkastelen opinnäytetyötä kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin (CMOP-E) mukaan.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tiivis yhteenveto varhaislapsuuden itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisen avuksi yhteistyökumppanille HUS Lastenpsykiatria. Taustatietoa voidaan hyödyntää tulevaisuudessa mahdollisen kehittämistyön tukena. Työtä voivat hyödyntää toimintaterapeutit, opiskelijat ja työstä voi hyötyä myös lapsen ympäristössä toimivat, jotka haluavat taustatietoa lasta tukevista keinoista, joilla itsesäätelytaitojen kehitystä voidaan tukea. Itsesäätelytaidoista puhutaan useissa eri tutkimuksissa, mutta näyttöön perustuvaa tietoa toimintaterapian näkökulmasta ei ole niin laajasti tutkittu. Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää myös itsesäätelytaitoja käsittelevissä opinnäytetöissä. Taustatiedon avulla voidaan selvittää kodin ympäristön merkitystä lapsen itsesäätelytaitojen kehityksessä.

Opinnäytetyöni on tutkielmatyyppinen, jonka aineistonkeruumenetelmä on kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksen tyyppi on kuvaileva kirjallisuuskatsaus.

## 2 Keskeisimmät käsitteet ja teoreettinen tausta

Tässä luvussa kuvaan opinnäytetyöni keskeisimmät käsitteet ja teoreettisen taustan. Tässä opinnäytetyössä viitekehystenä on kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutuneisuuden malli CMOP-E. Mallin keskeisimmät käsitteet työssäni ovat ympäristö ja sitoutuneisuus, joita tarkastelen lapsen, lasta hoivaavien aikuisten sekä toimintaterapian näkökulmasta. CMOP-E mallissa sitoutuneisuus riippuu ihmisen, toiminnan ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta (Townsend & Polatajko 2007: 27-28), miten lapsen ja hänen ympäristön välinen vuorovaikutus toimivat keskenään.

### 2.1 Keskeiset käsitteet

Opinnäytetyöni keskeisimmät käsitteet ovat itsesäätely, itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen, toimintaterapian näkökulma ja ympäristön merkitys. Keskityn työssäni itsesäätelytaitojen tukemiseen ja ympäristön merkitykseen lapsen varhaislapsuudessa. Toimintaterapian merkitys on tärkeässä roolissa lapsen itsesäätelyn tukemisessa ja varhaisen itsesäätelykyvyn tukemisen tarve nousee tutkimuksissa ja kirjallisuudessa vahvasti esille. Yhteistyökumppanin toiveesta keskityn erityisesti lapsen ympäristön väliseen vuorovaikutukseen, kuinka vuorovaikutusta tukeva ympäristö on tärkeä. Kiinnostukseni kohteena on työssäni myös itsesäätelyn tukea edistävät ja estävät tekijät. Tavoitteena on, että opinnäytetyöni avulla saataisiin tietoa siitä, kuinka tärkeässä roolissa toimintaterapeutti on esimerkiksi vanhemman ja lapsen tai lapsen päiväkodin välisessä vuorovaikutuksessa. Kirjallisuuskatsauksen avulla tarkastelen, miten itsesäätelytaitojen tukeminen varhaislapsuudessa näyttäytyy tutkimuksissa ja kirjallisuudessa. Toivon, että kirjallisuuskatsauksen avulla saataisiin ideoita kehittää toimintaterapiaa huomioiden itsesäätelytaitojen tukemista edistäviä ja estäviä tekijöitä sekä ennaltaehkäistä jo varhaislapsuudessa itsesäätelytaitojen puutoksista johtuvia mahdollisia vuorovaikutusta hankaloittavia tilanteita tulevaisuudessa.

### 2.2 Vuorovaikutuksen ja sosiaalisten taitojen kehitys

Nurmi ym. (2014: 23-24) esittelevät kehityspsykologi Jean Piagetin vuonna 1953 kehittämää teoriaa kehityksen neljästä vaiheesta ja lapsen valmiudesta reagoida ympäristöönsä. Lapsen vuorovaikutus suhteessa ympäristöön muodostaa toimintatapoja ja lapsi toimii tulevaisuudessa tilanteeseen opitulla tavalla. Ensimmäinen on sensomotorinen

vaihe lapsen ollessa 0-2-vuotias. Lapsen tiedonhankinta tapahtuu havainnoimalla ympäristöään. Lapsi toistaa leikkejä, jonka avulla oppii uusia taitoja. Toistoja tekemällä lapsi oppii esimerkiksi tietyn äänen sävyjä ja onko lopputulos toivottu. Toisessa vaiheessa lapsi siirtyy sensomotorisesta ajattelusta esittävään ajatteluun, jota kutsutaan esioperationaaliseksi vaiheeksi (2-7 vuotta). Tässä vaiheessa lapsen kielitaito kehittyy ja laajenee. Lapsi myös pystyy esimerkiksi jäljittelyyn ja leikkimään kuvitteellisia leikkejä. (Nurmi ym. 2014: 23-24). Keskistyn opinnäytetyössäni näihin kahteen ensimmäiseen ikävaiheeseen työni keskittyessä lapsen varhaislapsuuteen. Varhaislapsuus käsittää työssäni ikäkauden lapsen syntymästä noin kolmeen-neljään ikävuoteen.

Kumpulainen ym. ovat tarkastelleet tunteiden säätelyn kehitystä aivojen rakenteissa (2016: 27). Aivojen limbisen järjestelmä, kuten manteliumake eli amygdala, aivoturso eli hippokampus, talamus ja hypothalamus osallistuvat tunteiden ja mielialan säätelyyn. Aivojen limbisestä järjestelmästä on yhteys kaikkialle aivoihin. Manteliumakkeen kautta välittyvät emotionaaliset ja sosiaaliset ärsykkeet ja niiden arviointi sekä tulkitseminen. Lisäksi sosiaalinen kognitio vaikkapa kasvojen tunnistaminen, merkittävien kokemusten tallentuminen muistiin ja pelko ovat myös manteliumakkeesta välittyviä. Tunteita ilmaisevat eleet ja ilmeiden tunnistaminen prosessoituvat oikeassa aivopuoliskossa. Tunteiden säätelyyn osallistuvat erityisesti otsalohkojen etuosat. Myös oikean ja vasemman aivolohkon keskinäinen tasapaino vaikuttavat. Myös välittäjäaineiden kuten dopamiini ja serotoniinin välittäjäaineiden järjestelmä vaikuttavat tunteiden säätelyssä erityisesti tarkkaavaisuuden ja aggressiivisuuden hallintaan. (Kumpulainen ym. 2016: 27).

Nurmi ym. (2014: 34) mainitsevat turvallisen hoivasuhteen vaikutuksesta vuorovaikutustaitojen kehitykseen. Lapsi on jo heti syntymästä vuorovaikutuksessa ympäristöönsä. Vauva pyrkii olemaan vuorovaikutuksessa häntä hoitavien aikuisten kanssa. Aikuinen toimii lapsen työkaluna vuorovaikutuksessa. Vauvan vuorovaikutus on kosketus- ja näköhavaintoihin perustuvaa. Vauva ilmaisee itkemällä tarpeitaan ja tunnetiloja sekä vuorovaikutusta häntä ympäröiviin ihmisiin. On tärkeää osata vastata vauvan tarpeisiin, sen avulla vauva kokee olevansa tärkeä. Aikuisen hoivaajan reagointi vauvan tarpeisiin on myös pohjana toimivalle kiintymyssuhteelle. (Nurmi ym. 2014: 34). Sinkkonen ja Kalland (2001: 7) esittelevät psykiatri John Bowlbyn luoman kiintymyssuhdeteorian, joka tarkoittaa lapsen ja häntä hoitavan aikuisen välistä vuorovaikutteista suhdetta. Lapsi saa hoivaa ja lapsi ja aikuinen ovat kiintyneitä toisiinsa. Lasta hoitava aikuinen turvaa lapsen

perusturvallisuuden tunteen, jolloin lapsi pystyy kiinnittämään huomiota myös ympäristöön ja uusien taitojen harjoitteluun. Vauva tarvitsee aikuisen hoivaa ja aikuisen läheisyys on välttämätöntä. (Sinkkonen 2004: 1866-1873; Sinkkonen & Kalland 2001: 7-31).

Aikuisten välisessä vuorovaikutuksessa lapsi oppii, miten saada turvaa ja huomiota aikuisilta. Aikuiset viestittävät lapselle, miten lapsi voi luottaa heihin ja miten tunteita tulisi ilmaista, että saa vuorovaikutussuhteen aikuisen ja lapsen välillä. Näiden kokemusten avulla lapsi oppii, miten havainnoida ympäristöä ja millä tavalla lapsi voi käsitellä tunteitaan. Aikuiset, jotka ovat vahvasti läsnä lapsen elämässä vahvistavat lapsen turvallisuudentunnetta ja lapsen myönteistä minäkuvaa. Lapsi voi kokea itsensä arvottomaksi ja hän ei luota samalla tavalla ympäristöönsä, jos hänen ympäristössään toimivat aikuiset eivät reagoi tarpeisiin sekä ovat välinpitämättömiä. Kannustus ja läsnäolo vahvistaa turvallisuudentunnetta ja rohkaisee lasta tutkimaan ympäristöään. (Biringen & Easterbrooks 2012: 1-8).

Keinänen (2011: 15) mainitsee Niilo Mäki Instituutin julkaisemassa oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti NMI-Bulletinissa julkaistussa tutkimuksessa sosiaalisesta kompetenssista, joka tarkoittaa kykyä saavuttaa tavoitteita ja omia päämääriä niin, että vuorovaikutussuhde säilyy ympäristössä myönteisenä (Keinänen ym. 2011: 15-33). Journal of Clinical Child & Adolescent Psychologyn julkaisemassa artikkelissa mainitaan itsesäätelytaitojen ja sosiaalisten sekä tunnetaitojen liittyvän sosiaaliseen kompetenssiin (McKown & Gumbiner & Russo & Lipton 2009: 858).

Liisa Keltikangas-Järvinen (2012:21) kirjoittaa kolmen ensimmäisen ikävuoden merkityksestä lapsen elämässä. Keltikangas-Järvinen mainitsee lapsen persoonallisuuden perusrakenteen muodostumisen lapsen ensimmäisten kolmen vuoden kehityksessä, vaikka se ei tarkoita lapsen olemista niin sanotusti valmis, mutta se vaikuttaa lapsen myöhempään kehitykseen. Lapsen ensimmäisen kolmen ikävuoden aikana ilmetessä vakavia puutteita kehityksessä, voi lapsi kärsiä niistä vielä aikuisiällä. (Keltikangas-Järvinen 2012:21). Lapselle kehittyy tunne omasta minuudesta ja yksilöllisyydestä näiden vuosien aikana. Hänelle kehittyy taju toisten välisestä vuorovaikutuksesta ja lapsi oppii, kuinka itse voi säädellä mielialaa ja käytöstä sekä lapsi oppii reagoimaan toisten tunteisiin. Lapsi voi oppia näitä tunteita vain hänelle tärkeiden läheisten kanssa ja olemalla vuorovaikutuksessa lasta hoivaavien kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2012:21).



### 2.3 Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen varhaislapsuudessa

Opinnäytetyöni tietoperusta on itsesäätelyn kehityksessä ja fokus varhaislapsuudessa, jolloin lapsen vuorovaikutukseen ja kehitykseen vaikuttavat ympäristö, missä lapsi kasvaa. Lapsen biopsykososiaalinen kehitys varhaislapsuudessa on tärkeässä roolissa työssäni, mitkä tekijät vaikuttavat lapsen kehityksellisten, tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen muodostumiseen (Kumpulainen ym. 2016:20-22). Kumpulainen ym. (2016: 26-27) mainitsevat lapsen varhaisen kommunikaation merkityksestä kehitykseen. Lapsi on heti syntymästään kykenevä ja halukas vuorovaikutukseen ympäristön kanssa. Jo vastasyntyneellä on kyky aloittaa, ylläpitää ja lopettaa vuorovaikutus muiden kanssa. Vastasyntynyt voi esimerkiksi ottaa kontaktia häntä hoivaavaan aikuiseen esimerkiksi olemalla suloinen, äännelemällä tai itkun avulla. Myös tunteet ovat syntymästä saakka keskeisiä ja vauvan varhainen kommunikaatio häntä hoivaavan aikuisen kanssa joita ovat esimerkiksi katsekontakti, ääntelyt ja vartalon liikkeet. Varhaisen kommunikaation hoivaavan välillä ovat yhteydessä vauvan aivojen toiminnan kehittymiseen. Varhaista kommunikaatiota vanhemman ja lapsen välillä sanotaan protokonversaatioksi. Protokonversaatioissa vauva saa kognitiivista ja sosiaalista informaatiota. Tämä edellyttää aina vanhemman apua, jotta vauva pystyy säätelemään tunteitaan. Pystyäkseen säätelemään vauvan tunteita, on vanhemman pystyttävä säätelemään omia tunteita ja erityisesti negatiivisia tunteitaan. (Kumpulainen ym. 2016:26-28).

Itsesäätelykyky tarkoittaa lapsen tavoitteellista työskentelyä, lapsi pystyy pitämään yllä ponnistelua sekä kykyä estää tai viivästyttää mielitekoja. Suunnitelmallinen toiminta ja ohjeiden kuuntelu ja noudattaminen onnistuu itsesäätelytaitojen kehittyessä. Itsesäätelytaitoja vaaditaan oppimisessa. (Aro & Laakso & Närhi 2007:11).

Lapsen ollessa 8-12 kuukauden ikäinen kehittyvät toiminnanohjaus ja muisti niin, että lapsi pystyy muistamaan hetkeä aiemmin tapahtuneen toiminnan. Toiminnanohjaustaidot ovat välttämättömiä, jotta lapsi pystyy oppimaan tunteiden ja käyttäytymisen sääteilyä. (Kumpulainen ym. 2016: 28).

1-2 vuoden iässä kehittyä eksplisiittinen muisti eli tiedostettavissa oleva muisti. Kahden ikävuoden jälkeen eksplisiittinen muisti edelleen kehittyä ja siihen sisältyä muistamiseen liittyvä tietoisuus itsestä ja ajasta (autobiografinen muisti). Yleensä varhaislapsuudesta

muistetaan merkittävät asiat ja sellaiset mihin on liittynyt voimakas tunnekokemus. Normaalille kehitykselle toiminnanohjauksen ja muistin kehittyminen on välttämätöntä. (Kumpulainen ym. 2016:29).

Mentalisaatiokyky kehittyy lasta hoivaavien aikuisten kanssa ja mentalisaatiokykyä voidaan pitää edellytyksenä vuorovaikutukselle. Mentalisaatiokyky tarkoittaa ymmärrystä itsensä ja toisten teoista sekä kykyä pohtia toisen ihmisen näkökulmaa. Mentalisaatiokyky on myös yhteydessä suotuisaan ja turvalliseen kiintymykseen ja kognitiiviseen sekä tunne-elämän kehitykseen. Kykyä voidaan vahvistaa myöhempien hyvien ihmissuhteiden avulla vaikka varhaislapsuuden vuorovaikutuskokemukset ovat tärkeitä mentalisaatiokyvyn kehittämisessä. (Kumpulainen ym. 2016: 29-30; Pajulo & Salo & Pyykkönen 2015: 1050-1057).

Empatian kehitys eli kyky jakaa ja ymmärtää toisten tunteita ja tunnetiloja. Ei tiedetä vielä tarkasti, milloin empatian kokeminen alkaa, mutta jo vastasyntynyt pystyy reagoimaan esimerkiksi itkemällä. Tietoista empatiaa voidaan sanoa varmuudella kokevan noin 18 kuukauden iästä. Turvallisen kiintymyssuhteen muodostaneet lapset ovat eri tutkimuksissa osoittaneet enemmän empatiaa kuin turvattoman kiintymyssuhteen muodostanut hoitaja. Erityisesti lapsen laiminlyönti ja kaltoinkohtelu tai muuten puutteellinen vuorovaikutus haittaavat vakavasti tai estävät empatiakyvyn kehittymisen kokonaan. Riskitekijöiden tiedostaminen on tärkeää itsesäätelytaitojen tukemisen kannalta. (Kumpulainen ym. 2016:31, 60-90).

Itsesäätelykyvyn ongelmat voivat näkyä vaikeuksina työskennellä itsenäisesti, ymmärtää ja saattaa loppuun aloitettuja tehtäviä. Varhainen tuki lapsen itsesäätelykyvyn kehitykselle olisi tärkeää oppimisvaikeuksien tukemisessa ja auttamaan tulevaisuuden oppimisongelmissa. Olisi tärkeää tunnistaa vaikeudet mahdollisimman varhain. (Aro ym. 2007: 11).

Aro, Laakso ja Närhi (2007:14) viittaavat Olsonin 2002 julkaisemaan tutkimukseen, minkä mukaan lapsen vuorovaikutussuhteilla läheisten aikuisten kanssa on suuri merkitys lapsen itsesäätelytaitojen kehitykselle. Minkälainen aikuisten toiminta ja vuorovaikutus ovat lapsen ja aikuisen välillä. Lapsen tarpeet huomioiva ja virikkeellinen ympäristö sekä turvallinen kiintymyssuhde edistävät itsesäätelyn kehitystä. (Aro 2007: 14). Vuorovaikutussuhteen laatua kuvataan itsesäätelykirjallisuudessa lähinnä vanhemman ja lapsen välisellä kiintymyssuhteella (Aro & Laakso 2011: 63). Itsesäätelyn näkökulmasta

vanhemman toiminta ja herkkyys aistia lapsen tarpeita, lasta tukevaa ohjausta ja lämpimiä kasvatustekniikoita käyttävät vaikuttavat itsesäätelykykyyn (Aro & Laakso 2011: 63-64).

Aistisäätelyn häiriö voi olla myös itsesäätelykyvyn ongelmien taustalla (Berggren 2018: 120). Katariina Berggren mainitsee, kuinka tärkeää on nostaa esiin myös aistisäätelyn näkökulma. Lapsella, jolla on ongelmia aistisäätelyssä ei pääse myöskään itsesäätely kehittymään normaalin kehityksen mukaisesti ilman ympäristön tai lasta hoivaavan läheisen tukea ja ymmärrystä. Aistisäätelyn häiriöstä johtuvat pulmat aiheuttavat lapsen läheisille tulkitsemisvaikeuksia lapsen tarpeista ja siitä johtuva kuormitus ei tue normaalin itsesäätelykyvyn kehitystä. (Berggren 2018:121).

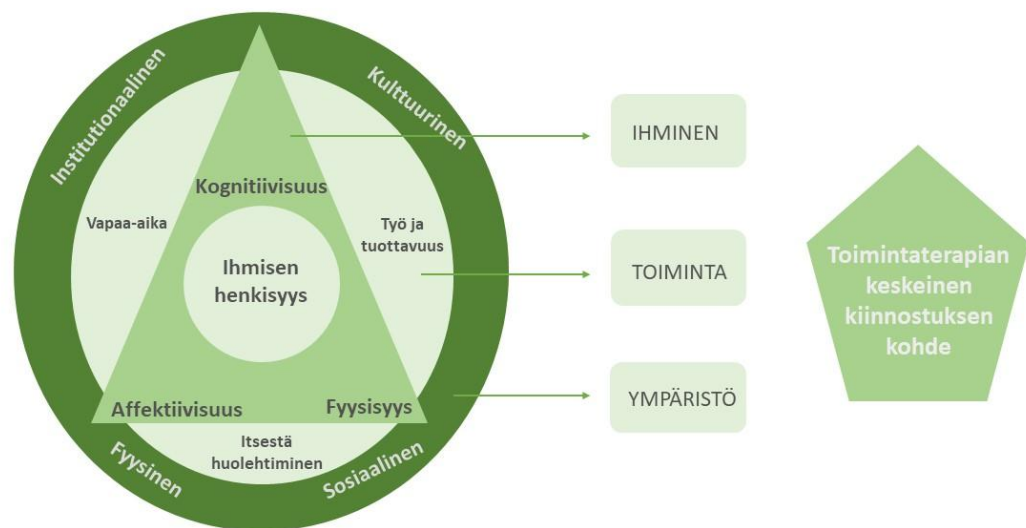
Aistisäätelyn häiriöstä käytetään myös käsitettä sensorisen integraation häiriö (Sity ry n.d.). Sensorisen integraation teoria pohjautuu A. Jean Ayresin työhön pohjautuvaan teoriaan. Ayres oli toimintaterapeutti ja psykologian tohtori. 1960-luvulla hän alkoi selvittää hänen työssään esille nousseita kysymyksiä ja hän alkoi tutkia lasten kehitykseen ja oppimiseen liittyviä yhteyksiä häiriön ja aivotoiminnan välillä. Sensorisen integraation käsite tarkoittaa aistitiedon käsittelyä keskushermostossa. Teorian mukaan aistien ja toiminnan välityksellä lapsen vuorovaikutus kehittyy ja lapsi oppii uusia taitoja. Termi on yleisesti vakiintunut kuntoutuksessa ja sitä käytetään lasten arviointitilanteissa sekä kuntoutuksessa niillä lapsilla, joilla ei ole taustalla muu rakenteellinen syy tai häiriö ei johdu keskushermoston vaurioista. Sensorisen integraation ongelmia on luokiteltu myös oireiden mukaan ja käytössä on myös termi Sensory Processing Disorder (SPD) eli aistikäsittelyn ongelma. (Ayres 2015: 26-39; Sity ry n.d.).

#### 2.4 Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutuneisuuden malli CMOP-E

Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutuneisuuden malli CMOP-E on asiakaslähtöinen malli ja se ohjaa myös toimintaterapian näkökulmaa kansainvälisesti. (Townsend & Polatajko 2007: 33). Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutuneisuuden mallia hyödyntämällä tarkoitukseni on tuoda esiin opinnäytetyössäni toimintaterapian näkökulma.

Mallin keskiössä on sitoutuminen. Mallin mukaan toiminnallisuus on ihmisen, ympäristön ja toiminnan dynaamisen vuorovaikutuksen tulos (Hautala ym. 2011: 208). Työssäni pohdin mallin kautta sitä, millä tavalla lapsen ympäristön sitoutuneisuus lapsen itsesäätelyyn vaikuttaa itsesäätelytaitojen kehitykseen. Toimintaan sitoutuminen riippuu siitä,

kuinka ihmisen, toiminnan ja ympäristön välinen vuorovaikutus toimivat keskenään. (Townsend & Polatajko: 27-28). Opinnäytetyössäni keskityn mallissa sitoutuneisuuden lisäksi myös ympäristön vaikutukseen itsesäätelytaitojen kehityksessä. Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa ympäristö koostuu fyysisestä, kulttuurisesta, institutionaalisesta ja sosiaalisesta ympäristöstä. (Townsend & Polatajko: 27-28). Hyödynnän työssäni myös suomenkielistä Toiminnan voimaa -kirjaa, jossa CMOP-E malli on suomennettu. Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E) suomennettu kuvio toimii teoreettisena pohjana opinnäytetyölle (Kuvio 1. Hautala ym. 2011: 209).



Kuvio 1. CMOP-E mallin keskeiset käsitteet (Alkuperäinen suomennos Hautala ym. 2011:209; Townsend, Polatajko 2007:23). Kuvan muokannut Mirka Siro-Markkanen.

Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutuneisuuden malli (CMOP-E) sopii käytettäväksi eri kohderyhmille ja se luokitellaan ammatilliseksi malliksi (Hautala ym. 2011: 208). Ihminen ja ympäristö on yhteydessä toisiinsa. (Hautala ym. 2011: 209). Toiminnan kautta voimme tutustua ja oppia ympäristöstä (Hautala ym. 2011: 210). British Journal of Occupational Therapy:n julkaisemassa nelivuotisessa tutkimuksessa CMOP-E malli auttoi ymmärtämään asiakaskeskeistä työtä ja mallin keskiössä olevaa sitoutumista (Boniface ym. 2007: 532-539).

Lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa voin lähestyä tutkimuskysymystäni CMOP-mallin avulla. Miten kodin ympäristö vaikuttaa lapsen itsesäätelytaitojen kehitykseen ja millä tavoin ympäristö voi tukea itsesäätelyn kehitystä? Itsesäätelytaitojen kehitys on yhteydessä ympäristöön. Millä tavoin ympäristön sitoutuneisuus lapsen itsesäätelytaitoihin vaikuttavat kehityksen tukemiseen ja millä keinoin kodin ympäristö voi tukea lasta? Onko ympäristö kaikille esteetön ja saavutettavissa, ohjaa monella tapaa sitä, mitä mahdollisuuksia on vaikuttaa omaan ympäristöön. (Hautala ym. 2011: 214). Opinnäytetyössäni on keskiössä erityisesti sosiaalinen, kulttuurinen ja institutionaalinen ympäristö. Miten esimerkiksi perheen tuki ja voimavarat vaikuttaa lapsen itsesäätelyyn. Kulttuuriset odotukset esimerkiksi perhettä ohjaavat tietoiset tai tiedostamattomat odotukset? Päivittäiseen vuorovaikutukseen liittyvät seikat? Perheen sisäinen kulttuuri eli esimerkiksi äidin ja lapsen yhteisen leikin vuorovaikutuksen ja itsesäätelytaitojen kehityksen tuen merkitys.

Lapsen toiminnalliset valmiudet ovat vuorovaikutuksessa lapsen ympäristöön, miten ympäristö ja häntä hoivaavat aikuiset toimivat. Hautala ym. mainitsevat Lawin ym. 1997 alkuperäisteoksen suomennoksessa, kuinka henkisyys on CMOP-E mallissa käsitteenä keskeinen (Hautala ym. 2011: 211). Henkisyys määrittää sen, mitkä asiat ihminen kokee tärkeäksi ja mikä on merkityksellistä. Sosiaaliset ja kulttuuriset kokemukset vaikuttavat myös siihen, miten ihminen kokee elämän merkityksen. (Hautala ym. 2011: 211-212).

Lapselle leikki on tuottavaa. Kanadalaisessa toiminnallisuuden ja sitoutuneisuuden mallissa toimintaa jaetaan tuottavuuden lisäksi itsestä huolehtimiseen ja vapaa-aikaan. Helene Polatajko on maininnut seuraavaa: toiminta määrittelee, keitä olemme ja sen voi ainoastaan nähdä, kun ihminen sen näyttää sekä ymmärtää silloin, kun ihminen kertoo sen merkityksen (Townsend & Polatajko 2007: 39).

Toiminta ja ympäristö on yhteydessä toisiinsa ja miten toimimme, vaikuttaa se myös ympäristöömme. Ympäristö voidaan jakaa fyysiseen, sosiaaliseen, kulttuuriseen ja institutionaaliseen ympäristöön. Fyysinen ympäristö voi myös rajoittaa toimintaan sitoutumista ja mahdollisuuksia valita toimintaa. Sosiaaliseen ympäristöön vaikuttavat esimerkiksi vanhemmuustyylit ja miten ympäristö toimii. Esimerkiksi tukeeko ympäristö äitiä imettämään lastaan ja miten ympäristön toiminta vaikuttaa hänen päätöksiin. Kulttuurinen ympäristö voi olla yksilön opittua ja jaettua näkemystä ympäristöstä. Siihen vaikuttavat myös esimerkiksi yhteiskunnan odotukset ja uskomukset. Institutionaalinen ympäristö on

strukturoitu ja se hallinnoi yhteiskuntaa eli sosiaalinen, taloudellinen, lainsäädännöllinen ja poliittinen organisaatio. (Townsend & Polatajko 2007: 48-53).

Varhaislapsuuteen sijoittuvassa toimintaterapiassa asiakasta edustavat lapsen vanhemman tai hänen hoivaajan ja terapeutin välinen yhteistyö. Vuorovaikutus lapsen ja hänen hoivaajan sekä terapeutin välillä vaikuttavat siihen, miten toimintaterapiaprosessi etenee. Fyysinen ympäristö vaikuttaa prosessiin (Hautala ym. 2011: 214). Esimerkiksi miten lasta tavataan, onko tilat vastaanotolla vai lapsen kodin ympäristössä. Onko prosessiin sitoutuneet lasta hoitavat aikuiset ja kokevatko lapsen kodin ympäristö toimintaterapian tärkeäksi. Miten yhteiskunta säätelee toimintaterapiaprosessia ja päätöksiä terapiapalveluihin pääsemisestä. Miten lapsen terapiapalveluista saa mahdollisimman tehokkaita ja asiakaslähtöistä. Minkälaiset valmiudet ja taidot lapsella on varhaislapsuudessa ja onko lapsi saanut hoivaa sekä tukea lähiympäristöstään. Ympäristön tulisi olla myös esimerkiksi päiväkodin ympäristöä tukeva. Itsesäätelytaitoja voidaan tukea lapsen ja hänen ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa ja se vaatii sujuvaa yhteistyötä ja toimivaa vuorovaikutusta vanhempien, päiväkodin ja muun ympäristön kanssa. Toimintaterapeutti voi toimia vuorovaikutuksessa tukemalla lapsen ja häntä hoivaavien välistä vuorovaikutusta.

### 3 Tutkimuskysymys

Opinnäytetyössäni on tarkoitus etsiä ja tarkastella itsesäätelytaitojen kehityksen tukemista lapsen varhaislapsuudessa toimintaterapian näkökulmasta. Kirjallisuuskatsauksessa analysoin aiheesta olemassa olevia tieteellisiä tutkimuksia. Tarkoituksena on koota yhteen kansainvälisiä tutkimuksia, koska erityisesti lapsen varhaislapsuudesta tietoa on vähän. Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Miten lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä tuetaan varhaislapsuudessa tutkimuksissa?
2. Miten itsesäätelytaitojen kehitystä on käsitelty toimintaterapian näkökulmasta?

Salminen (2011: 9) viittaa Petticrewin vuoden 2001 julkaisun mukaan tärkeimmäksi kirjallisuuskatsauksen tekemisessä vastata selkeään kysymykseen (Salminen 2011: 9). Tutkimuskysymys on ajankohtainen ja pohjaa yleisesti esillä olevaan aiheeseen siitä, miten lasta voidaan tukea itsesäätelytaidoissa ja kuinka itsesäätelytaidon kehitystä voidaan tukea toimintaterapian näkökulma huomioiden.

## 4 Opinnäytetyön toteutustapa

Tässä luvussa kuvaan opinnäytetyöni toteutuksen ja työhöni valitut tutkimukset. Opinnäytetyön aihe muotoutui tapaamisessa HUS Lastenpsykiatrian vastaavan toimintaterapeutin kanssa 11.1.2018. Opinnäytetyösuunnitelman teko alkoi helmikuussa 2018 ja yhteistyökumppani sekä ohjaavat opettajat saivat valmiin opinnäytetyösuunnitelman syyskuussa 2018. Opinnäytetyöprosessi eteni suunnitteluvaiheessa kirjallisuuskatsaukseen.

### 4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Vaasan yliopiston julkaisussa (2011:6) todetaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen olevan yksi yleisimmistä kirjallisuuskatsauksen tyypeistä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus ilman tarkkoja sääntöjä. Tutkittavaa ilmiötä voidaan kuitenkin kuvata laajasti, mutta tutkimuskysymys voi olla väljempi. (Salminen 2011:6). Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa voin valita aineistooni määrällisiä, laadullisia ja teoreettisia tutkimuksia eli se sallii monipuolisen aineiston käytön (Whittemore & Knalf 2005: 546). Menetelmä sopii hyvin opinnäytetyöhöni, koska itsesäätely käsitteenä on myös tarkoitus määrittellä ja aineisto on laaja. Opinnäytetyöni auttaa ajantasaistamaan tutkimustietoa, vaikka se ei tarjoa analyttistä tulosta. Työni avulla tuotan ajankohtaista tietoa itsesäätelytaitojen kehityksestä ja sen tukemisesta.

### 4.2 Aineiston hankinta

Aiheen hakutuloksissa käytin tieteellisiä kantoja ja julkaisuja, esimerkiksi Pubmed, Proquest, EBSCOhost. Näyttöön perustuva tutkimustieto myös toimintaterapiasta on tärkeä ja pyrin etsimään kansainvälisistä julkaisuista tietoa. Tärkeää tiedonhaussa oli löytää mahdollisimman monipuoliset hakusanat: self-regulation, self-regulation developmental skills, occupational therapy, self-regulation early childhood environment, itsesäätely, itsesäätelyn kehitys ja itsesäätelyn tukeminen varhaislapsuus. Tiedonhaussa huomioin tuloksissa erityisesti lapsen ympäristön merkityksen itsesäätelyn kehityksessä ja tukemisessa. Aluksi hauissa oli turhan laaja hakutulos sanoilla self-regulation, joten rajasin hakuja käsitteisiin itsesäätely varhaislapsuus (self-regulation early childhood), itsesäätelytaitojen tukeminen (support self-regulation) ja self-regulation occupational therapy. Oli tärkeää löytää ensisijaisesti toimintaterapian näkökulmaa englanninkielisellä haulla, koska tutkimustuloksia ei toistaiseksi suomenkielellä toimintaterapiasta ja itsesäätelyky-



vystä löytynyt. Käsitteellä itsesäätely löytyi pelkästään Metropolian kirjaston kansainvälisistä julkaisuista yli 40 000 julkaisua ja ”itsesäätely toimintaterapia” haulla 706 julkaisua. Tiivistämällä hakusanoja ”self-regulation occupational therapy early childhood support” sain hakutuloksia 170. Koko artikkelilukuun valikoitui poissulkukriteereillä 78 artikkelia, joista työhöni valikoitui 10 artikkelia. Valikoiduista artikkeleista lisää kappaleissa 4.3. ja 4.4.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimuksen tulokset käsittelevät varhaislapsuuden itsesäätelytaitoja sekä niiden tukemista	Kouluikäiset ja yli 4-vuotiaat
2000-luvun julkaisut	Viime vuosituhanen julkaisut
Artikkeli saatavissa kokonaisuudessaan	Artikkelit, joita ei ollut saatavilla kokonaisuudessaan
Toimintaterapian tutkimukset sekä muiden alojen tutkimukset, jotka käsittelevät itsesäätelytaitojen kehitystä ja tukea varhaislapsuudessa	Opinnäytetyöt ja pro gradut
kansainväliset sekä suomenkieliset julkaisut	Muut kuin suomen- ja englanninkieliset julkaisut

Kuvio 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Aineiston hankinnassa määrittelin tarkat valintakriteerit ja myös poissulkukriteerit tutkimuskysymyksen avulla. Pysin myös rajaamaan hakua huomioimalla toimintaterapian lähtökohdat ensisijaisesti. Riittävän kattavan haun varmistamiseksi hain tutkimuskysymyksen avulla, niin sähköisistä, kuin manuaalisistakin kannoista ja julkaisuista. Poissulkukriteerit olivat viime vuosituhanen julkaisut, kohderyhmä kouluikäisiä (yli 4), artikkeleita ei ollut saatavilla kokonaisuudessaan ja opinnäytetyöt sekä pro gradut. Suurin osa julkaisuista oli englanninkielisiä ja osa suomenkielisiä. Lisäksi tarkistin onko aiheesta tehty aiempia opinnäytetöitä, graduja tai väitöskirjoja huomioiden toimintaterapian näkökulma.

### 4.3 Aineiston analyysi

Sisäänotto- ja poissulkukriteerien lisäksi analysoin aineistoa tutkimuskysymyksen avulla. Tarkistin myös hauissa, onko aineistossa puutteellisia tietoja tai virheitä tai muita tietoja minkä mukaan hylkäsin tiedot. Tulkitsin aineistoa systemaattisesti ja objektiivisesti. Pysin kuvaamaan aineistoa sanallisesti ja käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysin mukaisesti (Jyväskylän yliopisto 2009) tiivistin ja etsin samankaltaisuudet ja eroavaisuudet sekä erottelin oleellisen tiedon. (Jyväskylän yliopisto 2009). Teoriaohjautuva sisällönanalyysi antoi teoreettiset käsitteet valmiina, enkä luonut niitä aineiston pohjalta vaan ilmiö oli jo etukäteen tiedostettu (Tuomi & Sarajärvi 2009:113). Pidin materiaaleista tutkimuspäiväkirjaa, minkä avulla pääsin selville toistoista ja asiayhteys tutkimuskysymyksen välillä pysyi kontekstissa.

Aineistoa löytyi laajasti koskien itsesäätelyn kehitystä ja tuen merkitystä. Suurin osa julkaisuista sisälsi tietoa kouluikäisistä tai nuorista. Itsesäätelyn tukemisen keinoja varhaislapsuudessa löytyi yllättävän vähän. Toimintaterapian tieteellisiä julkaisuja löytyi myös paljon koskien sensoristen toimintojen tukemista. Käsitettä itsesäätely löytyi yllättävän vähän erityisesti varhaislapsuuden näkökulmasta. Kouluikäisistä ja nuorista löytyi enemmän julkaisuja. Pohjois-Amerikassa artikkeleissa mainittiin yleisesti kouluikäisistä tarkoittaen toisinaan myös alle kouluikäisiä lapsia.

Valitsin lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen yhteensä yhdeksän kansainvälistä artikkelia ja yhden suomenkielisen tutkimuksen. Valitsin nämä artikkelit sisäänotto- ja poissulkukriteereillä. Yksi artikkeli valikoitui mukaan kehityksellisen taustan takia, vaikka itse artikkeli koskikin ensimmäisen ja toisen luokan oppilaita (Keinänen ym. 2011).

#### 4.4 Valitut tutkimukset

Opinnäytetyöhön valikoituneet tutkimukset on eritelty alla olevaan taulukkoon (kuvio 3). Taulukkoon on eritelty tekijät ja vuosi, alkuperäisen artikkelin nimi sekä artikkeleiden keskeinen sisältö.

<b>Tekijät</b>	<b>Vuosi</b>	<b>Artikkelin nimi</b>	<b>Keskeinen sisältö</b>
Blackwell, Yeager, Mische- Lawson, Bird, Cook	2014	Teaching self-regulation skills within the early childhood education environment: A feasibility study	Tutkia itsesäätelytaitojen opettamista varhaislapsuudessa Alert Program -ohjelman avulla. 19 lasta osallistui ryhmäohjaukseen (3-5-vuotiaat)
Stenseng, Belsky, Skalicka, Wichst- rom	2015	Social exclusion predicts impaired self-regulation: a 2-year longitudinal Panel Study including the transition from preschool to school	Selvittää tarvetta kuulua sosiaaliseen ympäristöön (need to belong) ja tarpeen yhteys itsesäätelykykyyn.
Arbesman, Bazyk, Nochajski	2013	Systematic review of occupational therapy and mental health promotion, prevention and intervention for children and youth	Selvittää lasten mielenterveyden tukemista toimintaterapian näkökulmasta.

Keinänen, Aunola Lerkkanen, Poikkeus, Nurmi, Kiuru	2011	Vanhemmuustyylien merkitys taidoiltaan erilaisten lasten sosiaalisessa kompetenssissa	Tarkastella vanhemmuustyylien yhteyttä lasten sosiaaliseen kompetenssiin
Bernier, Whipple, Carlson	2010	From external regulation to self-regulation: early parenting precursors of young children's executive functioning.	Äitien sensitiivisyyden ja tuen merkitys sekä vanhemman ja lapsen välisen suhteen yhteys stressinsäätelyjärjestelmään ja sitä kautta itsesäätelyn kehittymiseen. Lapset olivat iältään 18 ja 26 kuukautta, jolloin arvioitiin heidän toiminnanohjaustaitoja sekä sensitiivisyyden merkitystä.
Taylor-Piotrowski Lapierre, Lindbarger	2012	Investigating correlates of self-regulation in early childhood with a representative sample of English-speaking American families	2-8-vuotiailla tutkittiin yhteyttä itsesäätelykyvyn puutteisiin vuorovaikutustaitojen, sosiaalisten taitojen ja koulutyöskentelyn suhteen välillä
Stepien-Nycz, Rostek, Bycewska-Konieczny, Kosno, Bialecka-Pikul, Bialek	2015	Emotional and attentional predictors of self-regulation in early childhood.	Selvittää lapsen tarkkaavaisuuden ja tunteiden säätelyn yhteys myöhempään itsesäätelykykyyn.

Schaaf, Miller, Seawell, O'Keefe	2003	a pilot study examining the role the parasympathetic nervous system	Verrata normaalisti kehittyneitä lapsia niihin, joilla pulmia aistisäätelystä
Schidt, Siegmund Ziegler, Friedmann, Licata, Jung, Mall	2017	Ergotherapie und rehabilitation	SI-terapian vaikutus vauvojen ja pienten lasten säätelypulmiin
Petrenko	2015	Positive behavioral interventions and family support for fetal alcohol spectrum disorders	FASD-lasten oppiminen positiivisten interventioiden avulla (vastasyntyneet, varhaislapsuus ja kouluikäiset sekä nuoret)

Kuvio 3. Kirjallisuuskatsaukseen valitut artikkelit ja niiden keskeinen sisältö

Journal of Occupational Therapy, Schools & Early Intervention julkaisemassa tutkimuksessa (Blackwell & Yeager & Mische-Lawson & Bird & Cook 2014: 204-222) tutkittiin itsesääteilytaitojen opettamista varhaislapsuudessa. Tutkimus perustui Yhdysvalloissa rekisteröityyn Alert Program® ohjelmaan ja tutkimukseen osallistui 19 lasta (3-5 vuotta) ja kaksi opettajaa. Kahdeksan viikkoa kestävä ohjelma keskittyi lisäämään itsesääteilytaitoja ryhmäohjauksessa. Lasta ohjaavat toiminnot tunteiden sanoittamisessa lisääntyivät, kun toiminta sulautettiin osaksi joka päiväistä rutiinia ryhmän kesken. Tutkimuksessa viitattiin aiempaan Mulliganin (2014: 206) vuonna 2001 julkaisemaan tutkimukseen, jossa Mulligan mainitsi, kuinka tärkeää toimintaterapeuttien olisi jakaa tietoa sensoristen toimintojen ja käyttäytymisen sekä itsesääteily-yhteyksistä toisiinsa. Tutkimuksessa todettiin, että Alert Program voi tukea lasten itsesääteilytaitoja ja sitä kautta myös oppimista. Toisaalta lisätutkimuksia tarvitaan siihen, kuinka tehokas ohjelma on. (Blackwell ym. 2014: 207).

Journal of Personality julkaisi vuonna 2015 tutkimuksen *social exclusion predicts impaired self-regulation: a 2-year longitudinal panel study including the transition from pre-school to school*. Tutkimuksessa selvitettiin ihmisen tarvetta kuulua johonkin ja kuinka tarve on yhteydessä itsesääteilykykyyn. Tutkimuksen mukaan sosiaalinen tarve kuuluu

johonkin on yhteydessä itsesäätelyn kehitykseen, jos lapsi ei saa kokea tarvetta kuulua ympäristöönsä se on yhteydessä heikentyneeseen itsesäätelykykyyn. Vähentynyt itsesäätelykyky oli yhteydessä myöhempään sosiaaliseen ympäristöön ja kykyyn toimia osana ryhmää. (Stenseng & Belsky & Skalicka & Wichstrom 2015: 212-220).

Marian Arbesmanin, Susan Bazykin ja Susan Nochajskin tutkimuksessa selvitettiin lasten mielenterveyden tukemista toimintaterapian näkökulmasta (2013:120-130). Tutkimuksen mukaan sosiaalisten ja elämäntaitojen tukeminen auttaa vähentämään lasten aggressiivisuutta ja tukee sosiaalisia taitoja sekä käyttäytymisen säätelyä. Sosioemotionaalisia taitoja tukemalla vähennetään käytösongelmia. Lisäksi lapsilla, joilla on kehityksen viivästymä tai oppimishäiriö, he hyötyvät sosiaalisia taitoja tukemista interventioista sekä leikistä ja virkistystoiminnasta. (Arbesman & Bazyk & Nochajski 2013: 120-130).

Suomen Akatemian rahoittama tutkimus vanhemmuustyylien merkityksestä taidoiltaan erilaisten lasten sosiaalisessa kompetenssissa tarkasteltiin vanhemmuustyylien yhteyttä lasten sosiaaliseen kompetenssiin. (Keinänen & Aunola & Lerkkanen & Poikkeus & Nurmi 2011). Heikkoon sosiaaliseen kompetenssiin liittyi ristiriitaisuus vanhemmuustyyliessä, erityisesti niillä tytöillä joilla oli vahvat kognitiiviset taidot. Tutkimuksen kohde-ryhmä oli ensimmäisen ja toisen luokan oppilaat, mutta tutkimuksen mukaan lapsuudessa taitavasti vuorovaikutuksessa oleva lapsi ja siihen liittyvä sosiaalinen kompetenssi vaikuttaa myöhempään menestymiseen koulussa. (Keinänen ym. 2011).

Child Developmentin julkaisemassa artikkelissa puhutaan vanhempi-lapsisuhteesta ja sen tärkeydestä vauvan aivojen kehitykseen. Tutkimuksessa arvioitiin 12-15 kuukauden ikäisten vauvojen (n=80) äitien sensitiivisyyden ja tuen merkityksestä. Lasten toiminnanohjausta arvioitiin 18 ja 26 kuukauden iässä. Tutkimuksen mukaan vanhemman ja lapsen suhde oli yhteydessä stressinsäätelyjärjestelmään ja sillä on tärkeä rooli lapsen itsesäätelyn kehittämisessä. 12 kuukauden iässä ne lapset, joiden äidit olivat sensitiivisiä, lapset omasivat paremmat toiminnanohjaustaidot 26 kuukauden iässä. Myös parempi työmuisti oli yhteydessä sensitiivisyyteen. Tukeaan antavat äidit, joiden lapset olivat 15 kuukautta, omasivat myös paremmat impulssikontrollin ja toiminnanohjaustaidot 26 kuukauden iässä. (Bernier & Carlson & Whipple 2010: 326-339).

Vastaavia tuloksia on myös Taylor-Piotrowskin, Lapierrin ja Linebargerin tutkimuksessa (2012: 423-436). 2-8-vuotiaita lapsia (n=1141) tutkittiin englantia puhuvissa amerikkalai-

sisä perheissä ja itsesäätelykyvyn puutteella oli yhteys vuorovaikutustaitoihin, koulu-työskentelyyn ja sosiaalisiin taitoihin. Tutkimuksessa löydettiin yhteys myös vähävaraisten perheiden lapsiin, joilla oli suuremmat ongelmat itsesäätelytaidoissa. Lapset, joiden vanhemmat tukivat lasta ja olivat johdonmukaisia, omasivat vahvemmat itsesäätelytaidot. Kontrolloivien vanhempien lapsilla oli heikommat itsesäätelytaidot. Huomattavan puutteelliset säätelytaidot olivat niillä lapsilla, joiden vanhemmat olivat sallivia ja etäisiä. Vanhempien ja opettajien roolin merkitys on tärkeää tiedostaa normaalin kehityksen ja itsesäätelytaitojen tukemisessa. (Taylor-Piotrowski & Lapierre & Linebarger 2012: 423-436).

On tärkeää ennustaa aikaisessa vaiheessa itsesäätelyyn vaikuttavat tekijät. Puolalainen tutkimus selvitti 310 lapsen tarkkaavaisuuden ja tunteiden säätelyn yhteyden myöhemmään itsesäätelykykyyn. Kyky tarkkaavaisuuteen oli ennuste myöhemmälle itsesäätelykyvyille lapsen ollessa 18 ja 24 kuukauden ikäinen. 12 kuukauden iässä lapset näyttivät kykenevän säätelemään tunteitaan. (Stepien-Nycz ym. 2015: 421-432).

American Journal of Occupational Therapyn vuonna 2003 julkaisemassa tutkimuksessa verrattiin normaalisti kehittyneitä lapsia (n=6) niihin lapsiin (n=9), joilla oli ongelmia aistisäätelyssä. Aistisäätelyn ongelmista kärsivillä lapsilla oli merkittävästi alempi vagushermon aktivaatio eli niillä lapsilla oli ilmeisemmin alempi parasympaattisen hermoston toiminta, kuin normaalisti kehittyneillä lapsilla. Tutkimus vahvistaa aiempien tutkimusten lisäksi sitä, että alhaisempi parasympaattisen hermoston toiminta on yhteydessä stressinsäätelyyn, kehityksellisiin ja kognitiivisten taitojen viivästymiin tai emotionaalisten ja käyttäytymisen pulmiin. Tutkimuksen otanta on pieni ja sitä tulee tulkita varovaisesti. (Schaaf & Miller & Seawell & O'Keefe 2003: 442-449).

Natalie Schmidtin (2017) tutkimuksessa selvitettiin SI-terapian vaikutusta vauvojen ja pienten lasten säätelypulmiin. Kolmivaiheisessa toimintaterapiassa hyödynnettiin SI-terapiaa, vanhemman ja lapsen välistä neuvontaa sekä toimintaterapiaa. Interventioiden fokus oli tiedottaa vanhempia lapsen oireista, lapsen kehityksestä, aistisäätelyä, ympäristön vaikutuksesta sekä itsesäätelykyvystä. Tarkoituksena oli kannustaa ja auttaa vanhempia ymmärtämään lapsen ympäristön ja hoivaajien, itsesäätelytaitojen ja vanhempi-lapsisuhteen merkityksestä. Tutkimuksessa todettiin SI-terapian hyödyistä lapsen aistisäätelypulmiin, mutta tutkimuksia SI-terapian hyödyistä tarvitaan lisää. (Schmidt ym. 2017: 22).

Alkoholin aiheuttamien sikiövaurioiden laajaa kirjoa kuvaa käsite FASD (fetal alcohol spectrum disorders). FASD-lapsilla on kahdessa tutkimuksessa käytetty itsesäätelyn tukemista Alert Program ®-ohjelman avulla (Petrenko 2015: 199-209). Alert Program® on toimintaterapeuttien kehittämä (Williams & Shellenberger 1996) ja ohjelma on suunniteltu lapsille, joilla on vaikeuksia itsesäätelytaidoissa. Ohjelmassa hyödynnetään sensorisen integraation ja kognitiivisia strategioita, joiden avulla lapsi pystyy muuttamaan käyttöstään eri tilanteissa. Current Developmental Disorders Reportsin vuonna 2015 julkaisemassa tutkimuksessa FASD-lapset oppivat näitä taitoja positiivisten interventioiden avulla. Vanhempien tuki on myös olennainen osa interventioissa. (Petrenko 2015: 199-209).



## 5 Tulokset

Useamman tutkimuksen mukaan sosiaalisten ja elämäntaitojen tukeminen on yhteydessä sosiaaliin taitoihin sekä käyttäytymisen säätelyyn. (Stenseng ym. 2015; Arbesman ym. 2013; Taylor-Piotrowski ym. 2012).

Vanhemmuustyyleillä ja kasvatuskäytännöillä oli myös suurta merkitystä lasten itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa. Vanhempien tyylit vaikuttivat lapsen itsesäätelytaitojen kehitykseen tylien ollessa auktoritatiivinen, autoritaarinen tai salliva. Sallivien ja etäisten vanhempien lasten itsesäätelytaidot olivat heikoimmat. Paljon tukea saavat lapset, joiden vanhemmat olivat lisäksi johdonmukaisia, omasivat vahvemmat itsesäätelytaidot (Keinänen ym. 2011; Taylor-Piotrowski ym. 2012). Vanhempien ja lapsen välinen suhde oli myös merkittävä ja erityisesti tukeaan antavien äitien sensitiivisyys. (Bernier ym. 2012).

Varhainen tuki itsesäätelytaidoissa on tärkeää. Puutteellisella itsesäätelykyvyllä on yhteys myöhempään koulumenestykseen sekä tarkkaavaisuuteen. (Taylor-Piotrowski ym. 2012; Stepien-Nycz ym. 2015).

## Itsesäätelytaitojen kehityksen tukeminen

### Ympäristö

Vanhemmat, lasta hoivaavat aikuiset, päiväkotit, koulu

### Keskeisimmät tekijät

sosiaalisten taitojen tukeminen, vanhemmuustyylit, hoivaajan sensitiivisyys, vanhemman ja lapsen välinen suhde, vuorovaikutustaidot, tarve kuulua sosiaaliseen ympäristöön, tarkkaavaisuus ja tunteiden säätely, varhainen tuki

### Miten tukea?

Tukemalla vanhemman/hoivaajan ja lapsen välistä vuorovaikutusta, sosiaalisten taitojen tukeminen, johdonmukaiset ja lasta tukevat hoivaajat

Kuvio 4. Tiivistelmä kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tuloksista

Tulosten luotettavuus vaatii standardoidun muodon ja miten artikkeleista tietoa kerätään (Salminen:10). Hakutermit olivat huolella valittu ja etukäteen suunniteltu, minkä avulla pystyin rajaamaan hakutuloksia, niin että ne vastasivat tutkimuskysymyksiäni. Tuloksiin valitut artikkelit olivat suhteellisen kattavat 10 artikkelia ja työni sisälsi monipuolisesti aiheeseen liittyvät julkaisut. Sen avulla pyrin varmistamaan, että opinnäytetyöni tulokset ovat mahdollisimman luotettavat ja laadukkaat. Tulokset olivat myös mahdollisimman ajankohtaiset.

## 6 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten voidaan tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä kodin ympäristössä. Tutkimuskysymysten vastaus oli tarkoitus saada etsimällä tutkimustietoa laajasti ottamalla huomioon toimintaterapian viitekehyksen ja työssäni olevan mallin mukaisen sitoutuneisuuden sekä ympäristön vaikutuksen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemiseen. Opinnäytetyöni tavoite oli tuottaa tiivis yhteenveto yhteistyökumppanille. Tässä luvussa kuvaan tuloksia työni viitekehysten näkökannalta ja toimintaterapian roolia itsesäätelytaitojen tukemisessa.

### 6.1 Johtopäätökset

Tarkastelemalla tuloksia toimintaterapian viitekehyksen näkökannalta toimintaterapeutin rooli on tärkeässä osassa vuorovaikutuksen ja itsesäätelytaitojen tukemisessa. Tuloksissa toistui vanhempien rooli ja vuorovaikutus lapsen ja häntä hoivaavan välillä. Tehdessäni sisällönanalyysia tutkimuksista toistui kansainvälisissä julkaisuissa usein tutkimukset toimintaterapeutin työssä osana koulujärjestelmää. Erityisesti Pohjois-Amerikassa julkaistuissa tutkimuksissa mainittiin sana koulu, joka tarkoittaa tutkimusotantaa useimmiten jo alle kouluikäisistä lapsista.

Tämän opinnäytetyön tulosten avulla saadaan tietoa itsesäätelykykyä edistävästä ja estävästä tekijöistä. Kirjallisuuskatsauksen avulla sain kartoitettua itsesäätelytaitojen näyttäytymistä toimintaterapian tutkimuksissa ja muissa julkaisuissa. Tutkimustulokset ovat luotettavaa näyttöön perustuvaa tietoa, jota voidaan hyödyntää toimintaterapiassa. Opinnäytetyötä voivat hyödyntää toimintaterapeuttien lisäksi opiskelijat ja työn ollessa taustatietoihin perustuva, niin työstä voi hyötyä myös lapsen ympäristössä toimivat, jotka haluavat taustatietoa lasta tukevista keinoista, joilla itsesäätelytaitojen kehitystä voidaan tukea. Itsesäätelytaidoista puhutaan useissa eri tutkimuksissa, mutta näyttöön perustuvaa tietoa toimintaterapian näkökulmasta ei ole niin laajasti tutkittu.

Tutkimustuloksissa toistui vahvasti sensitiivisyys eli kyky tunnistaa lapsen tarpeita ja tunteita. Olisikin tärkeää tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä jo varhaislapsuudessa heti syntymästä, jolloin tuki ohjaa suotuisaa kehitystä ja tulevia vaikeuksia voisi ennaltaehkäistä.

Tuloksissa toistui myös sosiaalisten taitojen tärkeys ja esimerkiksi oppimisvaikeuksien lisääntyminen myöhemmin, jos lapsen itsesäätelykyvyssä ilmenee puutteita varhaislapsuudessa. Lapsella voi ilmetä toiminnanohjauksen vaikeuksia tai hänellä voi olla aistiherkkyksiä. Lisäksi ympäristö tuo haasteita lapsen ymmärretyksi tulemisesta.

Suomalaisia tutkimuksia aiheesta täytyisi tutkia enemmän, esimerkiksi itsesäätelytaitojen tukemisen keinoja toimintaterapiassa ja millä keinoilla voitaisiin lisätä yhteistyötä lapsen kodin ympäristössä.

## 6.2 Pohdinta

Aikuisen sitoutuneisuus lapsen kehityksen tukemiseen on merkityksellistä itsesäätelyn kehityksen kannalta. Aikuisen ymmärrys ja hoiva lasta kohtaan auttaa lasta itsesäätelyn kehittyessä. Tutkimustulokset näyttävät vahvasti esimerkiksi vanhempien roolin tärkeiden lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa, toisaalta jäin pohtimaan vanhempien voimavaroja. Lapsella voi olla myös muita biologisia ongelmia taustalla tai vanhemmalla voi olla omaan jaksamiseen liittyviä pulmia, milloin vanhempi ei esimerkiksi väsymyksen takia jaksa vastaanottaa vielä pienen lapsen kehittymätöntä itsesäätelykykyä.

Pohdin toimintaterapeutin roolia itsesäätelytaitojen tukijana ja Katariina Berggren kirjoitti (2018: 122) aistisäätelyhäiriön vaikutuksesta itsesäätelytaitojen kehittymiseen. Työni toimintaterapian teoreettinen malli CMOP-E kuvastaa hyvin lapsen ympäristön ja häntä hoivaavien sitoutuneisuuden lapsen itsesäätelytaitojen tukemiseen. Varhaisen tuen merkitys on suuri ja se auttaa ympäristöä tukemaan lapsen suotuisaa kehitystä. Se ennaltaehkäisee lapsen ja häntä hoivaavan ns. kielteisen kehän syntymisen. Lapsen aistisäätelyn pulmista johtuva stressaantunut lähiympäristö ja aikuisten voimavaroja ylikuormittava käytös voi lisätä lapsen itsesäätelykyvyn pulmia. CMOP-E mallissa on myös mainittu kognitiivisuus, affektiivisuus ja fyysisuus, joiden ytimenä on henkisyys eli yksilön tahto ja päättäväisyys sekä ympäristön vaikutus niihin (Townsend & Polatajko 2007: 23,59). Kognitiivinen toiminnan säätely ja tunteiden sekä käyttäytymisen säätelyssä on tärkeää ymmärtää, kuinka säädellä tunteitaan ja käyttäytymistä tilanteisiin sopivalla tavalla (Berggren 2018: 122). CMOP-E mallin avulla pohdin, kuinka toimintaterapeutti voi tukea lasta tunteiden säätelijänä ja pohtimalla eri ratkaisuja esimerkiksi aistisäätelyn pulmiin. Millä keinoin toimintaterapeutti voi sitouttaa lapsen ja häntä hoivaavien välistä vuorovaikutusta? Toimintaterapeutin rooli on olla tukija esimerkiksi lapsen ja vanhemman välillä. Toimintaterapiassa voitaisiin pohtia yhdessä keinoja heidän väliseen vuorovaikutukseen

tukemalla enemmän ja olemalla enemmän heitä ohjaavassa roolissa. On myös tärkeää, että lasta hoivaava on mukana ja sitoutunut koko toimintaterapiaprosessiin.

Opinnäytetyöni jatkokehitysideoita työtä tehdessä pohdin useita. Tärkeimpänä olisi lisätä yhteistyötä varhaiskasvatuksen ja koulumaailman sekä toimintaterapian välillä. Millä keinoin toimintaterapeutin roolia voisi lisätä osana varhais- ja peruskoulukasvatusta? Voisiko toimintaterapeutti jalkautua varhaiskasvatukseen moniammatillisten tiimien jäseneksi. Voisiko toimintaterapeutit toimia samoilla periaatteilla kuin vaikkapa kiertävä erityislastentarhanopettaja. Millä keinoin itsesäätelytaitoja voidaan tukea enemmän tulevaisuudessa. Miten toimintaterapeutti voi lisätä vuorovaikutustaitoja vanhemman ja lapsen välillä sekä lapsen ympäristön tukena? Toimintaterapian avulla voidaan tukea vanhemmuuden voimavaroja, itsesäätelytaitoja ja vuorovaikutustaitoja lapsen ympäristössä eri keinoin. Tukemalla lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä varhaislapsuudessa ja ennaltaehkäisemällä myöhempiä pulmia esimerkiksi vuorovaikutustaidoissa sekä oppimisessa voitaisiin ehkäistä ja vähentää lasten ongelmia tulevaisuudessa. Tulevaisuudessa opinnäytetöitä voisi jatkokehittää eri tuotoksilla. Esimerkiksi opas itsesäätelytaitojen tukemisesta. Itsesäätelytaitoja tukeva ryhmätoiminta osaksi varhaiskasvatusta ja esimerkiksi lapsen tukea siirtymävaiheeseen päiväkodista koulumaailmaan. Aiheesta on lukuisia tutkimuksia, mikä on itsesäätelytaitojen merkitys oppimistuloksiin. Toimintaterapian tutkimuksia itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisesta erityisesti varhaislapsuudessa on vähän ja jatkokehitysideoita voisi pohtia myös toimintaterapeuttien työssä. Toimintaterapeutin näkökulma itsesäätelytaitojen tukemisesta työelämässä, miten toimintaterapeutti huomioi lapsen itsesäätelytaidot ja mitä keinoja he käyttävät työssään? Näitä näkökulmia voisi pohtia tulevissa opinnäytetöissä.

Tulevissa opinnäytetöissä voisi perehtyä myös The Zones Of Regulation® menetelmään (Kuypers 2011). Menetelmän tavoitteena on opettaa ryhmässä tai yksilöllisesti lapsen tunne- ja vireystilan säätelyä. Menetelmän tarkoituksena on käyttää erilaisia tehtäviä, minkä avulla lapsi voi ilmaista tunnetasoja. Menetelmä on suunniteltu alkaen noin 4-vuotiaille.

Löysin myös tutkimuksen (Lin & Lee & Chang & Hong 2014) lasten painoliivien vaikutuksesta keskittymiseen lapsilla, joilla oli diagnosoitu ADHD. Tutkimus jäi työstäni poissulkukriteerien takia (lapset yli neljä vuotta). Tutkimuksen tulokset tuki suositusta käyttää

painoliivejä kouluikäisillä ja painoliivien avulla tehtävien suorituskyky parani. Tutkimukseen osallistuneiden lasten keski-ikä oli noin 8 vuotta, mutta voisiko painoliiveistä hyötyä myös nuoremmat lapset?

Lasta tukeva ympäristö ja arjessa tukeminen on erityisen tärkeää lapsen varhaislapsuudessa. Lapsen toimintaympäristön on oltava säännöllinen ja rutiinit osana arkea. Lasta voi ohjata myös erilaisin toiminnallisoin keinoin esimerkiksi ennakoimalla päivän kulkua ja selkeiden ohjeiden avulla. Myönteisen roolin lisääminen ja kannustus auttavat lasta hallitsemaan tunteitaan ja elämään kuuluu myös epäonnistumisia. Tunteiden hyväksyminen ja sanoittaminen auttavat lasta ymmärtämään myös pettymyksen tunteita. Toisinaan vanhempien voimavarat ovat vähissä ja turhaan kiukutteluun ei jaksaa löytää toimivia keinoja. Toimintaterapian näkökulmasta itsesäätelykyky on tärkeä huomioida ja lisätutkimukset erityisesti varhaislapsuuden itsesäätelykyvyn kehityksestä ja varhaisesta tuesta olisi tarpeellisia. Opinnäytetöissä voitaisiin keskittyä enemmän konkreettisten toimintojen etsimiseen ja tukemalla vuorovaikutusta kodin ympäristössä sekä lisäämällä lasta hoivaavien ymmärrystä itsesäätelyn kehityksestä ja tuen merkityksestä lapsen suotuisaan kehitykseen.

## Lähteet

Arbesman, Marian – Bazyk, Susan – Nochajski, Susan. 2013. Systematic Review of Occupational Therapy and Mental Health Promotion, Prevention and Intervention for Children and Youth. *American Journal of Occupational Therapy*. 67:6.

Aro, Tuija – Laakso, Marja-Leena. 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Niilo Mäki Instituutti. 63–64.

Aro, Tuija – Laakso, Marja-Leena – Närhi, Vesa. 2007. TOMERA – Toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn kehityksen tukeminen päivähoitossa. Niilo Mäki Instituutti. 11–19.

Ayres, A. Jean. 2015. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. PS-Kustannus. 26-39.

Berggren, Katariina – Hämäläinen, Jari. 2018. ADHD-Käsikirja. PS-Kustannus. 119–123.

Bernier, Annie – Whipple, Natasha – Carlson, Stephanie. 2010. From External Regulation to Self-regulation: Early Parenting Precursors of Young Children's Executive Functioning. *Child Development*. 81:1. 326–339.

Biringen, Z. – Easterbrooks, A.N. 2012. The integration of emotional availability into a developmental psychopathology framework: Reflections of the special section and future directions. *Development and Psychopathology*. 1–8.

Blackwell, Angela – Yeager, Danielle – Mische-Lawson, Lisa – Bird, Ryan – Cook, Donna. 2014. Teaching Children Self-Regulation Skills within the Early Childhood Education Environment: A Feasibility Study. *Journal of Occupational Therapy, Schools & Early Intervention*. 204–222.

Boniface, G. – Fedden, T. – Hurst, H. – Mason, M. – Phelps C. – Reagon, C. – Waygood, S. 2008. Using theory to underpin an integrated occupational therapy service through the Canadian Model of Occupational Performance. *British Journal of Occupational Therapy*. 71(2):532-539.

Hautala, Tiina – Hämäläinen, Tuula – Mäkelä, Leila – Rusi-Pyykönen, Mari. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki. Edita. 208–212, 214.

Jyväskylän yliopisto. 2009. Aineiston analyysimenetelmät. Saatavana osoitteessa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysi-menetelmat>. Luettu 13.9.2018.

Keinänen, R. - Aunola, K. - Lerkkanen, M-L. - Poikkeus, AM. - Nurmi, J-E. - Kiuru, N. 2011. Vanhemmuustyyljen merkitys taidoiltaan erilaisten lasten sosiaalisessa kompetenssissa. *NMI-Bulletin* 3:15-33.

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki. WSOY. 21.

Kumpulainen, Kirsti – Aronen, Eeva – Ebeling, Hanna - Laukkanen, Eila, Marttunen, Mauri – Puura, Kaija – Sourander, Andre. 2016. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki. Duodecim. 26–31, 60–90.

Kuypers, Leah. 2011. The Zones of Regulation. A curriculum designed to foster self-regulation and emotional control. California. Think Social Publishing.

Lin, Hung-Yu – Lee, Posen – Chang, Wen-Dien – Hong, Fu-Yuan. 2014. Effects of Weighted Vests on Attention, Impulse Control and On-Task Behavior in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. American Journal of Occupational Therapy.

McKown, D.J. – Gumbiner, L.M. – Russo, N.M. – Lipton, M. 2009. Social-emotional learning skills, self-regulation and social competence in typically developing and clinic-referred children. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology. 858–871.

Nurmi, Jari-Erik – Ahonen, Timo – Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula – Pulkkinen, Lea – Ruoppila, Isto. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. PS-Kustannus. 23–24, 34.

Pajulo, M. – Salo, S. – Pyykkönen, N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Duodecim. 11:1050-1057.

Petrenko, Christie. 2015 Positive Behavioral Interventions and Family Support for Fetal Alcohol Spectrum Disorders. Current Developmental Disorders Reports. 199–209.

Pintrich, Paul. 2000. The role of goal orientation in self-regulated learning. Handbook of self-regulation. San Diego. Academic Press. 451–502.

Salminen, Ari. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. 6, 9–10.

Schaaf, Roseann – Miller, Lucy – Seawell, Duncan – O’Keefe, Shannon. 2003. A pilot study examining the role of the parasympathetic nervous system. American Journal of Occupational Therapy. 442–449.

Schmidt, Natalie – Siegmund, Meike – Ziegler, Margret – Friedmann, Anna – Licata, Maria – Jung, Nikolai – Mall, Volker. 2017. Ergotherapie und Rehabilitation. 22.

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Aikakauskirja Duodecim. 1866–73.

Sinkkonen, J. – Kalland, M. 2001. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Vantaa. Tummavuoren kirjapaino Oy. 7–31.

Sity ry, Sensorisen integraation terapian yhdistys ry. Saatavana osoitteessa: < <https://www.sity.fi/?lang=fi> >. Luettu 11.10.2018.



Stenseng, Frode – Belsky, Jay – Skalicka, Vera – Wichstrom, Lars. 2015. Social Exclusion Predicts Impaired Self-Regulation: A 2-year Longitudinal Panel Study Including the Transition from Preschool to School. *Journal of Personality*. 212-220.

Stepien-Nycz, Malgorzata – Rostek, Irminda – Byczewska-Konieczny, Karolina – Kosno, Magdalena – Bialecka-Pikul, Marta – Bialek, Arkadiusz. 2015. Emotional and attentional predictors of self-regulation in early childhood. 421-432.

Taylor Piotrowski, Jessica – Lapierre, Matthew – Lindebarger, Deborah. 2012. Investigating Correlates of Self-Regulation in Early Childhood with a Representative Sample of English-Speaking American Families. 423-436.

Townsend, Elizabeth – Polatajko, Helene. 2007. Enabling occupation II: advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation. *Canadian Association of Occupational Therapists*. 23, 27-28, 33, 39, 48-53, 59.

Whittemore, Robin – Knaf, Kathleen. 2005. The integrative review: Updated Methodology. *Journal of Advanced Nursing*. 546.

Williams, Mary – Shellenberger, Sherry. 1996. How does your engine run? A leader's guide to the Alert Program for self-regulation. TherapyWorks.



