

# **LAPSEN ITSESÄÄTELYN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA**

LAB-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosionomi (AMK)  
Sosiaalipedagoginen varhais- ja  
nuorisokasvatus  
Kevät 2020  
Harri Laitinen  
Heli Lemponen

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Laitinen, Harri Lemponen, Heli	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 26	Valmistumisaika Kevät 2020
Työn nimi <b>Lapsen itsesäätelyn tukeminen varhaiskasvatuksessa</b>		
Tutkinto Sosionomi (AMK), sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö		
Tiivistelmä <p>Tämän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli kuvailla niitä keinoja, joilla kasvattajat voivat tukea lapsen itsesäätelyä varhaiskasvatuksessa.</p> <p>Tavoitteena oli koota yhteen ajantasaista tietoa ja lisätä ymmärrystä itsesäätelystä, sen kehittymisestä, haasteista ja tukikeinoista.</p> <p>Tutkimuksessa selvisi, että lapsen itsesäätely kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, kun itsesäätelytaitoja harjoitellaan toistuvasti. Arjen rutiinit ovat tärkeitä, sillä toimintojen ennakoitavuus ja johdonmukaisuus tuovat lapselle turvallisuuden ja hallinnan tunteen. Yksilön luontainen tarve hallita itseään ja vaikuttaa ympärillä oleviin ihmisiin, esineisiin ja tapahtumiin on itsesäätelyn kehityksen perusta.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta, että kasvattajan sensitiivinen kanssasäätely ja lapsen yksilöllisen kehityksen huomioon ottaminen ovat lapsen itsesäätelyn kehittymisen kannalta merkityksellisiä. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea tunteiden tunnistamiseen ja sanoittamiseen. Tämä vaatii aikuiselta herkkyyttä huomata lapsen muuttuvat tunnetilat. Myös selkeästi määritellyt rajat ja säännöt ovat tärkeitä, jotta lapsi voi itsenäisesti ja turvallisesti harjoitella oman käyttäytymisensä säätelyä.</p>		
Asiasanat itsesäätely, tunnesäätely, varhaiskasvatus		

## Abstract

Author(s)	Type of publication	Published
Laitinen, Harri	Bachelor's thesis	Spring 2020
Lemponen, Heli	Number of pages	
	26	
Title of publication		
<b>Supporting Development of Self-Regulation in Early Childhood Education</b>		
Name of Degree		
Bachelor of Social Services		
Abstract		
<p>The purpose of this descriptive literature review was to describe the means by which educators may support the development of children's self-regulation skills in early childhood education.</p> <p>The aim of the study was to provide up-to-date information on the subject as well as present insights into self-regulation and its development, challenges and available means of support.</p> <p>In the research it was found that children's self-regulation is developed through interaction with their environment when the skills are practiced repeatedly. Daily routines are important, as predictability and consistency of actions provide children sense of security and control. Individuals' innate need of affect objects, events and people around them as well as humans' inherent need of self-control is the foundation of self-regulation.</p> <p>This literature review has several conclusions. First, sensitive co-regulating and taking a child's individual development into account are important factors in the development of a child's self-regulation skills. Second, a child requires support in identifying and expressing emotions. This requires sensitivity from the adult in order to recognize the changing emotions of a child. Finally, it was found that clearly defined boundaries and rules are important for a child to safely practice self-regulation.</p>		
Keywords		
Self-Regulation, Emotional Regulation, Early Childhood Education.		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	ITSESÄÄTELYTAIDOT .....	3
2.1	Itsesäätelytaitojen määritelmä .....	3
2.2	Itsesäätelyn teoreettisia näkökulmia .....	3
2.3	Itsesäätelytaitojen kehittyminen .....	4
2.3.1	Biologinen perusta .....	7
2.3.2	Kielelliset taidot .....	8
2.3.3	Tunnesäätely.....	9
3	ITSESÄÄTELYTAITOJEN HAASTEET .....	11
4	TUTKIMUKSEN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS.....	13
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	14
5.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus .....	14
5.2	Aineiston haku .....	15
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	19
6.1	Vuorovaikutuksen laatu vaikuttaa lapsen itsesäätelyyn .....	19
6.2	Pedagogiset toimintatavat itsesäätelyn tukemisessa.....	20
7	POHDINTA.....	23
7.1	Eettisyys ja luotettavuus .....	23
7.2	Tulosten tarkastelu.....	24
	LÄHTEET.....	27

## 1 JOHDANTO

Itsesäätelytaitojen kehittyminen ja niiden tukeminen valikoitui opinnäytetyömme aiheeksi siitä syystä, että työssämme lasten ja nuorten parissa kohtaamme päivittäin itsesäätelyn pulmista johtuvia käyttäytymisen säätelyn vaikeuksia. Itsesäätelyllä tarkoitetaan taitoa säädellä tunteita, käyttäytymistä ja kognitiivista toimintaa tilanteeseen sopivalla tavalla (Aro 2014d, 10). Varhaislapsuus on itsesäätelyn kehittymisen kannalta merkityksellistä aikaa. Itsesäätely kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa toistuvan harjoittelun avulla. Jos lapsi ei saa tilaisuuksia harjoitella itsesäätelyä, taito ei kehity. Puutteelliset itsesäätelytaidot vaikuttavat lapsen hyvinvointiin ja oppimiseen. Lapsi voi jo varhaisessa vaiheessa jäädä itsesäätelytaidoissa jälkeen ikätovereistaan, ja se voi vaikeuttaa ja hidastaa oppimista. Itsesäätelytaitoa pidetään siis syystäkin keskeisimpänä harjoiteltavana taitona. (Ahonen 2020, 24-25.)

Lapsen itsesäätelyn taito vaikuttaa kaikkeen lapsen kehitykseen ja oppimiseen. Itsesäätelyn merkitys huomataan selvimmin silloin, kun lapsen keskittyminen herpaantuu ja lapsi käyttäytyy rauhattomasti. Lapsi ei pysty toimimaan tunnetilojensa vaihtelun vuoksi siten kuin tilanne vaatisi. Lapsi ei tiedä, miten hänen tulisi tilanteessa toimia ja tämän vuoksi lapsi alkaa käyttäytyä uhmakkaasti, hän vetäytyy tai tulee itkuseksi. Lapsen itsesäätelykyvyn puutteilla on vaikutusta kaverisuhteisiin, niiden ylläpitämiseen ja leikkien sujumiseen. Puutteelliset taidot itsesäätelyssä hankaloittavat ohjeiden seuraamista, aiheuttavat häiriöitä tarkkaavaisuudessa sekä vaikuttavat keskittymiskykyyn. Voidaan sanoa, että itsesäätely on kaiken kehityksen ja oppimisen perusta. (Sainio ym. 2020, 23.)

Toimeksiantajanamme on Konstan Koti ja Koulu Oy Hollolan yksikkö. Konstan Koti ja Koulu Oy on lastensuojelun sijais- ja jälkihuoltopalvelua sekä luokkamuotoista kotiopetusta tarjoava yhteiskuntavastuullinen yritys, joka on toiminut vuodesta 1996. 24-paikkaiset ryhmäkodit sijaitsevat Hollolassa ja Heinolassa. Varkauden toimipiste on 7-paikkainen Lastensuojeluyksikkö Adalmiina. Konstan Koti ja Koulu Oy tarjoaa myös perhetyötä ja jälkihuoltoa sijaishuoltopaikoista pois lähteville lapsille ja nuorille. Konstan Koti ja Koulussa on lähes 60 hengen moniammatillinen henkilöstö, johon kuuluu ammattilaisia sosiaali-, hoito- ja opetusalaalta. Konstan Koti ja Koulu tekee laadukasta kasvatus-, opetus- ja hoitotyötä lastensuojelulain perusteella huostaanotetuille ja avohuollon tukitoimina sijoitetuille yläkouluikäisille lapsille yhteistyössä heidän lähiverkostonsa sekä sosiaalitoimen kanssa. Konstan Koti ja Koulussa on erityisosaamista mm. päihdetyöstä, psykiatrisesta hoitotyöstä, monikulttuurisuudesta ja perhetyöstä. Laitosnuorilla on usein kehittymättömät itsesäätelytaidot ja niistä johtuvia käytösongelmia.

Toimeksiantaja toivoi meidän etsivän opinnäytetyössämme keinoja, joita ohjaajat voisivat käyttää näiden nuorten kanssa.

Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme lapsen itsesäätelyn tukemista kasvatopsykologisesta näkökulmasta. Aineistona olemme käyttäneet ajankohtaisia tutkimuksia ja tieteellisiä julkaisuja. Hakupalveluina olemme käyttäneet Masto Finna-, Melinda- ja Google Scholar- palveluja.

## 2 ITSESÄÄTELYTAIDOT

### 2.1 Itsesäätelytaitojen määritelmä

Itsesäätelyn määritelmänä voidaan pitää yksilön kykyä säädellä omaa käyttäytymistään, tunteitaan ja tietoisuuttaan positiivisesti ympärillä olevien ihmisten, omien halujen ja tavoitteidensa mukaisesti. Itsesäätelyn kehitykseen liittyy teorioiden mukaan yksilön synnynnäiset kyvyt ja tarpeet, sosiaalinen kanssakäyminen ympäristön ja yksilön välillä, hermoston kehitys ja siihen liittyvä mahdollisuus tiedolliseen kehitykseen. (Aro 2014, 16.) Itsesäätely mahdollistaa kyvyn keskittyä sekä suoriutua tehtävistä ja ongelmanratkaisusta. Ilman itsesäätelykykyä lapsi ei kykene rakentavaan vuorovaikutukseen muiden kanssa. Itsesäätelytaitojen kautta lapselle kehittyy ymmärrys siitä, minkälainen käytös on sopivaa ja asianmukaista eri tilanteissa. (Ahonen 2015, 32.)

Aikaisemmin itsesäätelytaitoa pidettiin synnynnäisenä ja pysyvänä ominaisuutena. Nykyisten teorioiden ja niiden tarkastelumallien mukaan voidaan kuitenkin todeta, että itsesäätely on joustava ja moninainen kyky, jota voidaan tukea ja vahvistaa toiminnanohjauksella. Yksilö korjaa vahvistuvan toiminnanohjauksen avulla ulkoista käyttäytymistään ja sisäistä tasapainoaan kuhunkin tilanteeseen asianmukaiseksi. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 27.)

Itsesäätelykyky on osa tyydyttävää ja toimivaa vuorovaikutusta ympäristön kanssa, ja se liittyy myös vahvasti tunteiden ja käyttäytymisen taitojen säätelyyn. Lapsen taito noudattaa yhteisön sääntöjä ja näyttää tunteitaan hyväksytyllä tavalla kuuluu olennaisesti itsesäätelyyn. (Aro 2014a, 265.)

Ahonen (2017,18) on todennut, että Aron (2011) mukaan tunteiden säätelyssä olennaista on tunnistaa omat tunteensa ja ilmaista niitä tavalla, joka ottaa huomioon paitsi muut ihmiset myös lapsen omat tavoitteet. Itsesäätelytaitoa pidetään ehkä tärkeimpänä sosiaalis-emotionaalisenä taitona (Ahonen 2017, 18).

### 2.2 Itsesäätelyn teoreettisia näkökulmia

Itsesäätelyn määrittelyssä olennaista on, puhutaanko lapsen, nuoren vai aikuisen itsesäätelytaidoista. Määritelmä riippuu myös siitä, mitä teoreettista viitekehystä tarkastellaan. (Aro 2014, 10.)

Yksilön taitoa käyttäytyä ja toimia niin, että hän pääsee haluamiinsa tavoitteisiin kutsutaan behavioraaliseksi ajatussuunnaksi. Tässä näkemyksessä tärkeimpiä itsesäätelyn osatekijöitä ovat tavoitteiden asettelu ja palautteen sekä ohjeiden antaminen arvioimalla ja

ohjaamalla omaa toimintaa. Itsesäätelytaitojen kehitystä ohjaavat behavioraalisen teorian mukaan ympäristön tarjoamat kokemukset sekä palkkiot ja palautteet. (Kazdin 2001, viitattu lähteessä Aro 2014, 14.)

Oppimisteoreettisessa lähestymistavassa pääosaan ympäristön palautteiden lisäksi nousevat yksilön taito tarkastella ja jäljitellä toisten ihmisten tekemistä ja sen tarkoitusta itsesäätelyn oppimisessa. Lapsi pyrkii toimimaan sisäisten olettamien ja normien mukaisesti, jotka hän on muodostanut kokemustensa ja havaintojensa kautta, eikä enää niinkään ulkoisen palkkion ohjaamana. (Bandura 1997; Bandura 1982, viitattu lähteessä Aro 2014, 14.)

Sosiaalis-kognitiivisen tarkastelumallin mukaan ihminen on kiinnostunut ympäristöstään ja haluaa jäsentää ja hallita sitä voidakseen ennustaa tulevia tapahtumia, mikä taas luo hänelle hallinnan tunnetta. Näin ihmisen käsitys omasta itsestään ja vaikutusmahdollisuuksistaan on itsesäätelyn kehitystä ohjaavana tekijänä. (Weiner 1986, viitattu lähteessä Aro 2014, 15.)

Sosiokulttuurinen näkemys (Vygotsky, 1962,1978) nostaa esille ihmisen aktiivisuuden ja sisäisen kontrollitarpeen merkityksen. Sen tärkeimmän puolesta puhujan Vygotskyn mukaan lapsella on luontainen pyrkimys toimia itsenäisesti ympäristön ja lapsen kohtaamisissa. Teorian mukaan voidaan olettaa, että edistyminen tapahtuu etupäässä lapsen ja ympäristön kohtaamisissa. Lapsi pystyy toimimaan tehokkaimmin vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa, kun ympäristön tuki on lapsen taitoihin nähden sopivaa. (Vygotsky 1962,1978, viitattu lähteessä Aro 2014, 15-16.)

### 2.3 Itsesäätelytaitojen kehittyminen

Jo pieni vauva pystyy säätelemään tunteitaan ja käyttäytymistään esimerkiksi rauhoittamalla itseään, etsimällä uusia virikkeitä itsensä aktivoimiseksi ja sopivaan uni-valverytmiin hakeutumalla. Vauva oppii tunnistamaan muiden ihmisten tunteita äänensävyistä, ilmeistä ja eleistä jo hyvin aikaisessa vaiheessa. Näin hän oppii, miten hänen omiin tunneviesteihinsä vastataan ja pystyy sen perusteella vähitellen säätelemään myös omaa käyttäytymistään. Näiden vuorovaikutustilanteiden ja niistä saatujen kokemusten toistuminen vaikuttaa siihen, millainen kiintymyssuhde lapselle kehittyy ja miten sosiaaliset suhteet syntyvät. Lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana kognitiiviset kyvyt kehittyvät huomattavasti. Itsesäätelyn kannalta niistä keskeisimpiä ovat tarkkaavaisuus, havaintokyky, kyky muodostaa tapahtumien välille yhteyksiä ja inhibitio. Nämä osaltaan mahdollistavat itsesäätelyn kehityksen. (Aro 2014, 23.)



Aron mukaan (2014, 268-269) virikkeitä tarjoava vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä, sekä turvallinen kiintymyssuhde edistävät itsesäätelyn kehitystä. Lapsen hyvä itsesäätelykyky ja sosiaalisten normien sisäistäminen on suoraan verrannollinen vanhempien vähäiseen kontrolliin. Ympäristö vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen sekä tunteiden säätelyyn. Lapsen vuorovaikutuksella ympäristön kanssa on merkitystä siihen, miten lapsi voi itse vaikuttaa asioihin ja millä tavalla lapsi voi itse säädellä toimintojaan sekä itseään. Pieni lapsi saa itselleen tunteen siitä, että hän hallitsee asioita, kun häntä hoidetaan johdonmukaisesti. Kannustava aikuinen lisää lapsen halua kehittää itsesäätelykykyä, kun lapsi pyrkii itsenäistymään ja laajentamaan ympäristöään.

Itsesäätely kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Itsesäätelystä vastaavien aivoalueiden hermoverkot ja niiden väliset yhteydet vahvistuvat, kun taitoja harjoitellaan usein ja toistuvasti. Itsesäätelytaidot kehittyvät nopeasti varhaiskasvatasiässä, kunhan lapsi saa harjoitella taitoja aikuisen tuella ja lapselle sopivien keinojen avulla. (Sainio ym. 2020, 24.)

Repo (2015, 29) toteaa, että lapsi oppii parhaiten, kun hän saa aikuisen kannattelua, rakkautta ja huomiota. Lapsella on tarve tulla hyväksytyksi. Kun aikuinen huomioi hänet positiivisella tavalla, lapselle syntyy voimakkaampi tarve käyttäytyä sen mukaisesti.

Lämminsävyinen, vastavuoroinen kanssakäyminen päiväkodissa kasvattajan ja lapsen välillä kehittää lapsen taitoja ja itsesäätelyn kehitystä. Kun kasvattaja johdonmukaisesti vastaa lapsen reaktiiviseen käyttäytymiseen rauhallisesti ja tyyntävästi, auttaa hän jatkossakin lasta käsittelemään stressiä. (Sainio ym. 2020, 79.)

Sainio ym. (2020, 96) korostavat, että päiväkodissa itsesäätelyä vahvistavat hetket ovat usein muita tilanteita kuin ohjattuja tuokiota. He mainitsevat juuri siirtymätilanteet luontevina itsesäätelyn harjoittelun hetkinä, koska ne koettelevat itsesäätelyä monin tavoin. Esimerkiksi vuoron odottaminen ja ympäristön havainnoiminen vahvistavat itsesäätelyä.

Sainio ym. (2020, 41) painottavat myös aikuisen tuen merkitystä lapsen tunteiden säätelyssä. Aikuisen on tärkeä sietää lapsen tunnetiloja hermostumatta, vaikka lapsi olisikin tunnekuohun vallassa. Tällaisessa tilanteessa lapsi hyötyy siitä, että vanhempi puhuu rauhoittavasti tai ottaa syyliin. Aikuiselta odotetaan tällaisessa tilanteessa itsehillintää, jotta lapsi voi näyttää turvallisesti vaikeatkin tunteensa.

Lapsi alkaa itsenäisesti tutustua ympäristöönsä, kun kyky havainnoida ja matkia muita lisääntyy. Hän saa uusia kokemuksia ja uudenlaisia tunteita, joita on hyvä harjoitella turvallisessa ympäristössä. Lapselle pitää asettaa selkeät rajat ja säännöt, joiden avulla

hän pääsee harjoittelemaan käyttäytymisensä säätelyä. Aikuinen voi edistää lapsen tunteiden hallintaa, prososiaalisuutta ja aggressioiden hillintää omalla myönteisellä ja rauhallisella käyttäytymisellään. Näin aikuinen viestittää lapselle, että pettymyksestä ja surusta kuitenkin selvitään. Koska lapsella on aikuista heikommin kehittynyt kyky kontrolloida ja säädellä tunteitaan, lapsi on enemmän tunteidensa armoilla ja sen vuoksi aikuisen on toimittava lapsen tunteiden säätelyn tukena ja rauhoittava tunnekuohun vallassa olevaa lasta. Lasta ei saisi jättää yksin, kun hän kokee pettymyksiä aikuisen joutuessa rajaamaan häntä. Kun lapsi omaksuu rauhoittavan aikuisen mallin, hän kykenee rauhoittamaan itseään. Varhaiset kokemukset rauhallisesta aikuisesta ja lohdutetuksi tulemisesta kehittävät lapsen tunteiden säätelykykyä. Aikuinen voi auttaa tunteiden vallassa olevaa lasta puhumalla hänelle rauhallisesti sekä muistuttamalla, että tunne menee ohi aikanaan, ja että lapsella on lupa näyttää tunteitaan. Lapsen myönteistä käyttäytymistä voidaan edistää myös nimeämällä yhdessä tunteita ja pohtimalla niiden syitä. (Aro 2014, 25-27.)

Lapsen kasvatuksessa ja opetuksessa itsesäätelytaitojen harjoittelu on keskeistä, koska ne tukevat lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Vahvat itsesäätelytaidot suojaavat lasta kehityksen eri osa-alueilla, ja tutkijat ovat yksimielisiä siitä, että itsesäätelyllä on vaikutusta lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Itsesäätelytaitojen kehittäminen tulisi aloittaa varhaisessa vaiheessa, koska lapsen ensimmäiset vuodet ovat kaikkein ratkaisevimmat näiden taitojen vahvistamisessa. (Sainio ym. 2020, 24.)

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan sitä, millä voimakkuudella lapsi tunteitaan ilmaisee ja mihin sen kohdentaa. Heikko kyky kontrolloida itseään ja omaa käyttäytymistään ennustavat sosiaalisen kanssakäymisen vaikeuksia ja jopa myöhempiä käytöshäiriöitä. Impulsiivisesti käyttäytyvät lapset joutuvat usein konflikteihin toisten kanssa, kun taas lapset, jotka kykenevät säätelemään tunteitaan, ovat sosiaalisesti taitavampia. Repo toteaaakin itsesäätelytaitojen kehittämisen olevan varhaiskasvatuksen keskeisimpiä tehtäviä. (Repo 2015, 26-27.)

Sainio ym. (2020, 54-55) toteavat, että lapsen oppiessa tunnistamaan ympäristön ärsykkeet, hän kykenee pysähtymään ja miettimään, kuinka tilanteessa kannattaa toimia. Jotta näistä itsesäätelyn taidoista tulisi automaattisia ja vakiintuneita toimintatapoja, tarvitaan paljon harjoittelua ja toistoja. Lapsen itsesäätelyn taidot kehittyvät ja vahvistuvat sitä todennäköisemmin, mitä enemmän taitoja harjoitellaan. Kun aikuinen johdonmukaisesti auttaa lasta rauhoittumaan ja mallittaa itse rauhallista käyttäytymistä, lapsi oppii vähitellen itsekin malttamaan mielensä, eikä tee enää valintoja hetken mielijohdeesta.

Jotta lapsi pystyisi kanavoimaan resurssinsa toivotunlaiseen toimintaan, kasvattajan vastuulla on mahdollistaa lapselle oikeanlainen kasvu- ja oppimisympäristö. Jotta lapsi ja kasvattaja kykenisivät tekemään parhaansa, heidän molempien täytyy tuntea olonsa turvalliseksi. Kasvattaja pystyy hoitamaan työnsä hyvin, kun hän tuntee olonsa riittävän turvalliseksi. Näin molemmat voivat hyvin turvallisessa ympäristössä. (Hurme & Kyllönen 2014, 23.)

Esikouluikää lähestyessään lapselle on kehittynyt paljon olettamuksia ja malleja siitä, kuinka asiat pitää tehdä. Koska selkeät säännöt auttavat lasta toiminnan säätelyssä, hänelle on erityisen tärkeää, että pelisääntöjä noudatetaan tarkasti ja oikeudenmukaisesti. Tässä vaiheessa lapsi ei tarvitse enää niin paljon aikuisen apua käyttäytymisen säätelyssä, koska hän osaa tehdä sitä itsekin. Lapsi on menossa kohden sisäistä käyttäytymisen säätelyä, pois ulkoisesta säätelystä. (Aro 2014, 27.)

### 2.3.1 Biologinen perusta

Ihmisellä on mielen ja tunteiden kannalta kolme tärkeää aivoaluetta: aivorunko (liskoaiivot), tumakkeista koostuva limbinen järjestelmä (nisäkäsaiivot) ja aivokuori, joka voidaan jakaa vielä oikeaan ja vasempaan puoliskoon. Aivoissa ei ole erityistä tunnekeskusta, vaan voidaan perustellusti sanoa, että tunteiden säätelyyn osallistuvat kaikki aivojen alueet vastavuoroisesti toimien. (Aro 2014, 31-32.)

Aivotoiminta voidaan jakaa kolmeen osioon yksinkertaisimmasta kehittyneimpään: kehoaivoihin, tunneaivoihin ja ajattelu-aivoihin. Aivorungon alueella sijaitsevat alkeellisimmat järjestelmät, kehoaiivot, joiden tehtävänä on säädellä vireystilaa ja aktiivisuutta sekä valvoa sisäistä tasapainoa. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä. 2015, 25-26.) Aivorunko ohjaa kehon fysiologisia perustoimintoja kuten sydämen sykettä ja hengittämistä ja sitä kautta säätelee aivojen energiankulutusta. Aivorunko säätelee myös aivokuoren toimintaa. (Sainio ym. 2010, 40-44.)

Limbistä järjestelmää kutsutaan myös tunnesysteemiksi, tunneaivoiksi, joka säätelee aivorungosta nousevaa informaatiota. Limbisen järjestelmän alueella sijaitsevat oppimisen, muistamisen ja itsesäätelyn kannalta tärkeimmät rakenteet mantelitumake (amygdala) ja hippokampus. (Sajaniemi ym. 2015, 25-26.) Mantelitumake havaitsee aistiympäristössä tapahtuvia muutoksia. Kun muutos on riittävän voimakas, mantelitumake aktivoituu välittömästi. Se lähettää viestin kaikkialle aivoihin ja keho siirtyy valmiustilaan, jossa se pysyy niin kauan, että vaara on ohi ja mielihyvä palautunut. Mantelitumake mahdollistaa tunteiden kokemisen ja asioiden henkilökohtaiset

merkitykset. Hippokampus taas prosessoi muistoja ja niihin liittyviä tunteita ja yhdistää tapahtumia niihin liittyviin tunteisiin. (Sainio ym. 2020, 40-41.)

Aivojen etuotsalohkon alue kattaa noin kolmasosan aivokuoresta. Se vastaanottaa ja lähettää informaatiota aivojen eri osien välillä. Tämän aivojen alueen tehtävänä on mm. vaimentaa tunneaivojen reaktiivisia yllykkeitä eli säädellä ja ohjata toimintaa tilanteeseen sopivaksi. (Sainio ym. 2020, 42.)

Etuoatsalohko on toiminnanohjauksen aivoalue, jota tarvitaan mm. keskittymiseen, ohjeiden ja sääntöjen muistamiseen ja syy-seuraus-suhteiden pohdintaan. Aivojen etuoatsalohkon alue kuitenkin kehittyi hitaasti, varhaiseen aikuisuuteen asti. Sen toimintakyky voi myös alentua esim. pitkittyneen stressin seurauksena. Silloin aivojen syvimät osat käynnistävät hälytystilan, jossa yhteys korkeamman tason toimintoihin sammuu. Tällaisessa tilassa lapsi ei kykene ottamaan toisia huomioon tai ohjaamaan omaa toimintaansa, vaan hän tarvitsee aikuisen tuekseen ja kanssasäätelijäkseen. (Sainio ym. 2020, 42-48.)

### 2.3.2 Kielelliset taidot

Määtä & Aron (2014, 53-54) mukaan ilmaisun ohella kielellä on tärkeä merkitys myös toiminnan jäsentämisessä ja suunnittelussa. Kun lapsi alkaa muistaa ja ajatella sanoilla, hän ei ole enää mielikuvien varassa. Kieli on väline käsitellä mennyttä ja tulevaa sekä omaa ja toisten toimintaa ja se mahdollistaa muun muassa käsitteellisen ajattelun, tarkkaavuuden valikoivan kohdentamisen ja ongelmanratkaisun.

Kieli on lapselle tärkeä itsesäätelyn keino. Kielelliset taidot ja sanavaraston laajuus taaperoiässä antavat viitteitä itsesäätelytaitojen kehittymisestä paremmin kuin kognitiivinen kehitys. (Sainio ym 2020, 101.) Aron (2014, 23-24) mukaan lapsi pystyy tekemään useita eri toimintoja, jotka kuuluvat itsesäätelyn taitoihin, jo ennen kuin hän kykenee käyttämään kieltään ohjatakseen omaa toimintaansa. Lapsella on käytössään mekanismeja ja taitoja, joita hän käyttää jo ennen kuin puhe alkaa ohjata itsesäätelyä. Pikkuhiljaa vuorovaikutus ympäristön kanssa kasvaa kielen kehittymisen myötä, ja tämä monipuolistaa lapsen keinoja säädellä itseään. Aluksi lapsen oma puhe ei ohjaa hänen toimintaansa, vaan hän käyttää sitä ainoastaan ilmaistakseen itseään. Vygotsky (1962) ja Luria (1982) toteavat kasvattajien ohjaavan puheen muuttuvan ajan mittaan lapsen omaksi puheeksi. Lapsi alkaa antaa ohjeita ääneen itselleen, mutta näillä ohjeilla ei ole vielä vaikutusta hänen toimintaansa. Vähitellen lapsi alkaa käyttämään omaa ohjaavaa puhetta enemmän ja myös toimimaan itse antamiensa ohjeiden mukaan. Puhe muuttuu näin ulkoisesta puheesta sisäiseksi puheeksi (Aro 2014, 271-272.) Vygotskyn mukaan

lapsi säätelee omia kognitiivisia toimintojaan haastavissa tilanteissa nimenomaan sisäisen puheen avulla (Veijalainen ym. 2017, 90).

Kielen omaksuminen mahdollistaa ajattelun ja muistamisen sanojen avulla sekä ajattelun ilman välittömiä havaintoja. Lapsi kykenee myös suunnittelemaan ja harkitsemaan eri toimintavaihtoehtoja. Kielen oppiminen mahdollistaa myös monet muut psykologiset toiminnot, esim. käsitteellisen ajattelun ja tarkkaavuuden kohdentamisen. (Aro 2014, 271.)

### 2.3.3 Tunnesäätely

Tunteiden säätelyn opettelu alkaa jo vauvaiässä, kun vanhempi tai hoitaja rauhoittelee kiihtyneessä tai hermostuneessa tilassa olevaa lasta ja yrittää ymmärtää, minkälainen olo tällä on. Pieni lapsi, joka reagoi hyvin voimakkaasti omaan ympäristöönsä, tarvitsee paljon apua tunnesäätelyssä. Myönteisten tunteiden jakaminen ja vahvistaminen auttavat lapsen tunteiden säätelyn kehittymistä. (Riikonen & Koskinen, 62-63.)

Lapsi oppii nimeämään tunteitaan, kun aikuinen käyttää itse tunnesanoja omassa puheessaan. Kun tunteista keskustellaan ja puhutaan arjessa, tulee tunteista asioita, joista puhuminen on normaalia. Näin lapsi ei koe tunteita ja niiden aiheuttamia fyysisiä tuntemuksia kehossaan epämiellyttävänä tai outona, eikä hän tämän vuoksi välttele tunteistaan puhumista. Jos lapsi ei ole tottunut siihen, että tunteista puhutaan, mikä tunne tahansa voi laukaista hänessä aggressiivisen käytöksen tai tilanteesta vetäytymisen. Aluksi aikuinen sanoittaa omia tunteitaan, ja seuraavaksi sanoittaa tai arvuuttelee lapsen mahdollisia tunnetiloja eri tilanteissa. Koska aikuinen ei voi olla aina varma lapsen tunnetilasta, on syytä mieluummin sanoa: ”näytät hermostuneelta” kuin sanoa: ”olet hermostunut”. (Riikonen & Koskinen 2020, 66, 74.)

Useimmat lapset hyötyvät siitä, että aikuinen näyttää ja nimeää omat tunteensa. Lapsella on kyky vaistota aikuisen tunnetiloja ja lapselle on helpompaa, kun hän ymmärtää, mitä hänen ympärillään tapahtuu. Erityisen vähän tunteitaan ilmaisevat lapset tarvitsevat apua sekä muiden että omien tunteiden sanoittamiseen koko lapsuuden ja nuoruuden ajan. Tunteiden oppiminen on yksilöllistä ja se voi olla pitkä prosessi, mikä vaatii kasvattajalta pitkäjänteisyyttä. Riikonen & Koskinen 2020, 63, 74.)

Schulman ja Nurmi (2013, 135) kuitenkin korostavat, että aikuisen on hyvä olla apuna sanoittamassa lapsen tunteita vasta siinä vaiheessa, kun vihan- tai kiukun tunne on mennyt ohitse. Aikuinen voi kysyä lapselta esimerkiksi millaiseen eläimeen hän vertaisi vihaansa. Tämä eläimeen vertaaminen antaa lapselle riittävän välimatkan käsitellä asiaa. Jos aikuinen vain toteaa, että lapsella on paha olo, toteamus on liian käsitteellinen, eikä lapsi ymmärrä tuntemustaan. Tämän eläimeen vertaamisen jälkeen lapsi pystyy

sanoittamaan tunteensa toteamalla esimerkiksi, että on ollut ”vihainen kuin villipeto”. Näin tunne saa nimen, mikä vastaa lapsen kokemusta. Lapsi kokee, että aikuinen on ymmärtänyt hänen kiukkunsa ja kestää sen. Myös Riikonen (2020, 116) korostaa lapsen tunteiden sanoittamisen merkitystä. Kasvattajan huomatessa lapsen alkavan tunnereaktion, kasvattaja voi tukea lasta sanoittamalla hänen tunnetilaansa. Kun lapsi oppii havainnoimaan ja ymmärtämään omia muuttuvia tunnetilojaan, itsesäätelykyky kehittyy vähitellen. Kasvattajalta vaaditaan herkkyyttä huomata lapsen tunteiden muutokset, jotta hän voi auttaa lasta itsesäätelyssä.

Päiväkodissa lasten kanssa voidaan harjoitella tunnistamaan oman kehon tuntemuksia, ajatuksia, tunteita ja hengitystä, ja sitä, että näihin kaikkiin lapsi pystyy itse vaikuttamaan. Jotta näitä taitoja voidaan harjoitella, lapsen mielen pitää olla riittävän rauhallinen. Siksi huomio kiinnitetään tietoisesti kerrallaan vain yhteen harjoitettavaan asiaan, esimerkiksi hengittämisen säätelyyn. (Sainio ym. 2020, 61.)

Jottei lapsen käyttäytyminen kovan kiukkupuuskan aikana muuttuisi aggressiiviseksi, voidaan tarvita fyysisiä itsesäätelykeinoja. Syvään hengittäminen eli palleahengitys on hyvä keino silloin, kun lapsi on liian vihainen pystyäkseen kuuntelemaan aikuisen ohjeita. Tätä kannattaa harjoitella pehmolelun avulla, jotta kiukun tunteen tullessa tämän taidon voi ottaa helposti käyttöön. Sen sijaan aikuisen yksikertainen neuvo, rauhallinen hengittäminen tai rentoutuminen auttaa, kun lasta kiukuttaa vähän. Tunne menee usein nopeasti ohi ja silloin riittää, että aikuinen on lapsen saatavilla. (Riikonen & Koskinen 2020, 87-90.)

### 3 ITSESÄÄTELYTAITOJEN HAASTEET

Itsesäätelyn perustaa aletaan luoda jo raskausaikana. Odottavan äidin tunnetilat vaikuttavat sikiön kasvuympäristöön ja aivotoimintaan. Jos esim. vauva kuulee äidin ahdistuksen sävyttämää puhetta, vauvan aivojen aktivoituminen on niukkaa. Myös äidin raskausajan stressillä ja ahdistuksella on vaikutusta lapsen kehitykseen ja lapsen säätelytoimintoihin. (Sainio ym. 2020, 79.)

Aron (2014c, 106-108) mukaan ongelmat itsesäätelytaidoissa voivat näkyä käyttäytymisen ja tunteiden ali- tai ylisäätelynä. Tunteiden alisäätely voi olla impulsiivisuutta ja uhmakkuutta sekä joskus aiheuttaa lapsessa vihanpurkauksia tai aggressioita, jotka kohdistuvat ympärillä oleviin ihmisiin. Ylisäätely aiheuttaa sen, että lapsi, joka on jännittynyt tai estynyt, ei uskalla näyttää tai tunnistaa aitoja tunteitaan, eikä kykene säätelemään niitä. Tämä voi näkyä arkuutena, pidättyneisyytenä ja pelokkuutena. Nämä tilanteeseen nähden liian voimakkaat tai epäsovikat tunteenilmaisut vaikeuttavat lapsen mukautumista omaan ympäristöönsä. Nämä kaikki aiheuttavat huolta kasvattajana toimivalle aikuiselle ja ovat myös riski lapsen omalle hyvinvoinnille. (Aro 2014, 107-108.)

Osalle lapsista tunnekuuhu tulee niin voimakkaasti ja äkkiä, ettei lapsi pysty niin nopeasti säätelemään käyttäytymistään, ja he joutuvat sen vuoksi ongelmiin ympäristössään kiukustuessaan. Jotkut tarvitsevat tällöin huomattavan paljon aikuisen apua rauhoittuakseen tunnekuuhun jälkeen. Pelkkä puhe tai syliin ottaminen ei välttämättä enää riitä, vaan lasta täytyy esimerkiksi siirtää pois tilasta paikkaan, missä on vähemmän ärsykeitä. (Aro 2014, 108-109.)

Revon (2015, 26-27) mukaan vertaisryhmässä hyväksytyksi tuleminen edellyttää itsesäätelytaitoja ja kykyä empatiaan. Jos lapselle on jo kehittynyt vääränlaisia tapoja toimia, niistä voi myös oppia pois. Ympäristötekijöiden merkitys aggressiivisen käyttäytymisen ja kiusaamisen kehittämisessä on merkittävä. Kiusaamalla lapsi saa helposti valtaa ja tietyn statuksen ryhmässä. Koska hän huomaa kiusaamisen olevan tehokas tapa saada tahtonsa läpi, ei hänellä ole tarvetta muuttaa toimintaansa. Molemmissa tapauksissa aikuisen merkitys oikeiden toimintamallien opettajana korostuu. Itsesäätelyn opettamisessa ei kuitenkaan ole kyse lapsen omien tunteiden tukahduttamisesta tai kieltämisestä.

Repo (2015, 172-173) korostaa, että lapsi, jolta puuttuvat rajat on vaarassa ajautua kiusaamaan muita. Koska aikuiset ovat antaneet hänen toimia rajattomasti, on hän sisäistänyt saman toimimismallin myös vertaisryhmässä. Sen sijaan rajoja asettamalla lapseen kohdistuu ikätasoisia vaatimuksia ja odotuksia, lapsi toimii lähikehityksen

vyöhykkeellä ja tällä tavoin tuetaan lapsen itsesäätelyä. Rajojen asettaminen on siis aikuisen vallan käyttöä lasta tukevana voimana.

Se että lapsen itsesäätelyn kehittyminen ei etene saman aikataulun mukaan verrattuna muihin samanikäisiin lapsiin, johtaa heidän välillä vaikeastikin tulkittaviin eroihin. Vaihtelevuutta itsesäätelyn kehittämisessä on lasten välillä, mutta vaihtelua on myös lapsen omassa kehityksessä eri ajanjaksoina. Tämä johtuu siitä, että itsesäätelyn kehittyminen tekee välillä pitkiäkin loikkia kerrallaan. Välillä taas voi olla ajanjaksoja, kun näyttää siltä, että lapsi ei kykene toimimaan tilanteessa jo aiemmin opittujen taitojen edellyttämällä tavalla. Lapsen säätelytaitojen ja tuen tarpeen arvioinnissa tulee huomioida, että tietoa tarvitaan pitkältä ajanjaksolta useista erilaisista tilanteista, jossa lapsen kohtaamat haasteet vaihtelevat. Havaintoja on myös tehtävä tilanteista, missä lapselle mahdollisesti turvaa antavat lähteet vaihtuvat. (Aro 2014, 107.)

Pienen lapsen keskittyminen häiriintyy vielä herkästi ympäristön ärsykkeistä. Alle kolmivuotiaan lapsen on vielä vaikea toimia aikuisen sanallisen ohjeen mukaan ilman ohjeen toistoja tai kuvallista tukea. (Aro 2014, 272.) Vielä myöhemminkin, kun toiminnanohjaus ei vielä tue itsesäätelyä, lapsi toimii impulsiivisesti ja tarkkaavuus kohdentuu milloin mihinkin asiaan. Ärsykkeistä kuormittuminen on yksilöllistä. Toiset lapset sietävät suuriakin määriä häiriintymättä, mutta toiset kuormittuvat jo vähäisestäkin ylimääräisestä ärsykkeestä. Tällöin aivot väsyvät, toiminnanohjaus pettää ja käyttäytyminen muuttuu impulsiiviseksi. (Sainio ym. 2020, 33-34.)



#### 4 TUTKIMUKSEN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä lasten parissa työskentelevien ymmärrystä lapsen itsesäätelyn kehityksestä ja löytää keinoja sen tukemiseen. Tavoitteena on koota yhteen ajantasaista tietoa ja lisätä ymmärrystä lapsen itsesäätelystä ja niistä keinoista, joilla varhaiskasvattajat voivat sitä tukea.

Tutkimuskysymys on: miten kasvattaja voi tukea lapsen itsesäätelyä varhaiskasvatuksessa?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaukset voidaan jakaa kolmeen eri päätyyppiin: kuvailevat kirjallisuuskatsaukset, systemaattiset kirjallisuuskatsaukset sekä metatutkimukset määrällinen meta-analyysi ja laadullinen meta-synteesi. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan käyttää joko itsenäisenä menetelmänä tai tutkimuksen osana. (Suhonen, Axelin, Stolt 2016, 8.)

Kuvaileva eli narratiivinen kirjallisuuskatsaus on aineistolähtöistä ilmiön kuvausta, jonka tarkoituksena on auttaa ymmärtämään aikaisemmin tuotettua tietoa. Tutkijalla on oltava syvällistä tietoa ja ymmärrystä sekä tutkittavasta ilmiöstä että valitusta menetelmästä ja sen vaiheista. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla on mahdollista tutkia valittua kysymystä kriittisesti eri näkökulmista. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen. 2013, 298-299.)

Kirjallisuuskatsauksen ensisijainen tavoite on kasvattaa käsitteellistä ymmärrystä, vahvistaa tai tarkastella olemassa olevaa teoriaa. (Carter & Kulbok 1995, viitattu lähteessä Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 7.) Kirjallisuuskatsaus mahdollistaa muodostamaan kokonaisuuden tarkoin määrätystä aiheesta. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena voi olla eroavaisuuksien tai ongelmien tunnistaminen valitussa kohdeilmiössä. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 7.)

Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvailla äskettäin tai aikaisemmin tarkoin määrättyyn aihealueeseen suuntautunutta tutkimusta (Kangasniemi ym. 2013). Kirjallisuuskatsauksen tavoitteenasettelu voi olla laajuudeltaan suuri, mutta tavoitteisiin voidaan tehdä myös erilaisia rajoituksia. Normaalisti kirjallisuuskatsaus analysoi julkaistuja tieteellisiä tutkimuksia, syventyen etenkin tarkastelemaan vertaisarvioituja tutkimuksia. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 9.)

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan sanoa yleiskatsaukseksi ilman ehdottomia sääntöjä, koska siinä käytettyjen laajojen aineistojen valintaa eivät rajaa tiukat tutkimusmenetelmien säännöt. Tutkittavaa ilmiötä voidaan kuvailla laaja-alaisesti ja tarpeen tullen voidaan myös jaotella ilmiön piirteitä. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tutkintakysymyksiä voidaan myös käsitellä väljemmin kuin systemaattisessa katsauksessa tai meta-analyysissä. (Salminen, A. 2011, 6.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on neljä eri vaihetta: 1. tutkimuskysymyksen muodostaminen, 2. aineiston valinta, 3. kuvailun rakentaminen ja 4. tuotetun tuloksen

tarkasteleminen. Tutkimuksen vaiheet etenevät päällekkäisesti suhteessa toisiinsa. (Kangasniemi ym. 2013, 294.)

Tutkimuskysymyksellä halusimme saada lisää tietoa lapsen itsesäätelytaitojen kehittymisestä ja niistä keinoista, joilla varhaiskasvattajat voivat itsesäätelyä tukea. Tutkimuskysymys ohjaa tutkimusprosessia. Tutkimuskysymyksen väljyys mahdollistaa tutkittavan ilmiön tarkastelun eri näkökulmista, mutta jos tutkittavaan asiaan halutaan syvällisempää otetta, on tutkimuskysymyksen oltava täsmällinen ja rajattu. (Kangasniemi ym. 2013, 295.)

## 5.2 Aineiston haku

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa käytetään eksplisiittistä aineiston valintaa, jossa haut tehdään sekä manuaalisesti että sähköisesti eri tietokannoista aika- ja kielirajauksia käyttämällä. Aineisto ei kuitenkaan perustu ainoastaan edellä mainittuihin rajauksiin tai rajattuihin hakusanoihin, vaan olennaista on sisältö ja sen suhde muihin valittuihin tutkimuksiin. Tärkeää on aineiston valinnan jatkuva reflektointi suhteessa tutkimuskysymykseen. Näin valittu aineisto ja tutkimuskysymys tarkentuvat koko prosessin ajan. (Kangasniemi ym. 2013, 296.)

Tutkimuskysymyksen muodostamisen jälkeen laadimme tutkimusaineiston mukaanotto- ja poissulkukriteerit (taulukko 1).

Taulukko 1 Kirjallisuuskatsauksen mukaanotto- ja poissulkukriteerit

MUKAANOTTOKRITEERIT	POISSULKUKRITEERIT
Aineisto valmistunut vuonna 2010 tai sen jälkeen	Aineisto valmistunut ennen vuotta 2010
Tieteellinen tutkimus tai tieteellisiin tutkimuksiin perustuva teos, väitöskirja, vähintään YAMK-tasoinen opinnäytetyö	AMK opinnäytetyöt, kandidaatin tutkielmat ja muut alemmat lopputyöt, oppikirjat
Tutkimuksen kohderyhmänä alle kouluikäiset lapset	Tutkimuksen kohderyhmänä kouluikäiset lapset ja nuoret tai aikuiset
Julkaistu suomen tai englannin kielellä	Julkaistu muulla kielellä kuin suomi tai englanti
Julkaisusta saatavilla kokoteksti	Julkaisusta ei saatavilla kokoteksti

Kohdistimme tiedonhaun sekä sähköisiin tietokantoihin että manuaalisesti haettavaan teoksiin. Sähköisinä tietokantoina käytimme Masto Finnaa ja Melindaa. Manuaalisesti haimme tutkimuksia Google Scholar- hakupalvelua käyttäen (taulukko 2). Masto Finna ja Melinda tuottivat tutkimuskysymykseen nähden laadukkaimmat tulokset. Niiden kautta löysimme parhaiten suomalaiseseen varhaiskasvatukseen soveltuvat tutkimukset.

Kerätyn aineiston kävimme ensin läpi abstraktien ja sisällysluetteloiden avulla. Näin selvitimme, vastasiko aineisto tutkimuskysymykseen. Tällä menetelmällä karsimme hakutuloksista pois valtaosan teoksista ja lopuksi valitsimme mukaan kolme tutkimusta. Google Scholar haku antoi saman tuloksen kuin Masto Finna, eli Varhaiskasvatuksen Tiedelehti Journal of Early Childhood Education Research Vol. 6 jonka valitsimme mukaan.

Tutkimukseen valikoitui mukaan kolme tutkimusta. Ahosen tutkimuksessa käsitellään laajasti varhaiskasvattajien vuorovaikutuksen laatua ja pedagogista toimintaa sosiaalis-emotionaalista tukea tarvitsevien lasten kanssa haastavien kasvatustilanteiden aikana. Tutkimusaineiston analyysin kannalta oli tärkeä huomata, että Ahonen määrittelee omassa tutkimuksessaan haastavan käyttäytymisen tilanteiksi, jotka käynnistyvät, kun lapsi käyttäytyy aggressiivisesti, uhmakkaasti, levottomasti, vetäytyvästi tai hän on vahvan tunnekaappauksen vallassa. Koska muun muassa Sainio ym. (2020, 23) kuvaa täsmälleen samoilla termeillä itsesäätelyn pulmista kärsivän lapsen käyttäytymistä, ja koska itsesäätelyn katsotaan olevan tärkein sosiaalis-emotionaalinen taito (Ahonen 2017,

18), voidaan tämän opinnäytetyön tuloksissa kuvattujen sosiaalis-emotionaalista tukea tarvitsevien lasten ajatella olevan itsesäätelyn pulmista kärsiviä lapsia.

Veijalaisen Pro gradu –tutkielmassa tarkastellaan lapsen itsesäätelykykyä pääasiassa omien tunteiden tunnistamisen ja niiden käsittelemisen metakognitiivisesta perspektiivistä. Veijalainen tutki myös, miten lasten emotionaaliset itsesäätelytaidot näkyivät päivähoidon arjen tilanteissa.

Varhaiskasvatuksen tiedelehden julkaisussa Veijalainen, Reunamo ja Alijoki tutkivat lasten itsesäätelytaitoja ja niiden suhdetta lasten oppimiseen, sosiaalisiin taitoihin ja tarpeisiin suomalaisessa varhaiskasvatuksessa.

Meillä oli tutkimuskysymys, johon haimme vastausta tällä opinnäytetyöllä.

Tutkimuskysymyksen lisäksi oma käsityksemme tutkittavasta asiasta ohjasi aineiston hankintaa ja valintaa. Kriteerinä aineiston hankinnassa oli etsiä aikaisempia tutkimuksia, joiden perusteella tutkimuskysymykseen saadaan vastaus. Tiedonhakuja tehdessämme ensimmäisessä vaiheessa osa teoksista valikoitui pois tiivistelmiä ja sisällysluetteloita selaamalla. Mukaan valitut teokset luettiin koodaten samalla samoja teemoja käsitteleviä aineistoja omilla väreillään. Käsitelimme myös tekstit manuaalisesti, alleviivaten tärkeimmät kohdat. Teimme koko aineistosta perusteellisen koodauksen ja sen jälkeen selvitimme, sopivatko kyseiset koodit tutkimuskysymykseemme. Osa koodeista hylättiin, koska ne eivät soveltuneet tutkimusaiheeseen tai saman teeman toistoa olisi tullut liikaa. Jotkut koodeista liitimme toisiin koodeihin, jolloin saatiin isompia kokonaisuuksia. Koodaus työvaiheena oli hidas, mutta tämän jälkeen oli helppo löytää tekstiä samoja teemoja käsitteleviin aihealueisiin, mikä helpotti analyysin tekemistä.

Koodeilla tai indekseillä tarkoitetaan merkkejä tai muita jäsenteleviä merkintöjä ja luokittelua kuten värikynin tehtyjä alleviivauksia. Koodaaminen helpottaa aineiston käsittelyä ja tekstikohtien löytämistä. Samoilla koodeilla merkitään tekstikohdat, joissa puhutaan samoista asioista, ja näin helpotetaan analyysin tekemistä. (Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006.)

Taulukko 2 Tiedonhaku

Tietokanta	Hakutermit	Tulokset	Otsikon perusteella valitut	Abstraktin perusteella valitut
Finna	Itsesääätely AND varhaiskasvatu*	25	4	
	Itsesääätely AND sosiaaliset taidot	48	2	1
	Self-regulation	37	4	
	Self-regulation AND early childhood education	44	2	
	Self-regulation AND social skills	105	3	1
Melinda	Itsesääätely	105	12	
	Itsesääätely AND varhaiskasvatu?	19	6	
	Itsesääätely AND sosiaaliset taidot	26	3	1
Google Scholar	Itsesääätely AND varhaiskasvatus	10	2	1
	Self-regulation AND early childhood	88	0	

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa olennaista on valitun aineiston ja asian ymmärtäminen sekä kokonaisuuden hahmottaminen. Kuvailun rakentamisessa tavoitteena on tutkimuskysymykseen vastaaminen aineistoon perustuvana laadullisena kuvailuna. Tutkittavasta aineistosta poimitaan ilmiön kannalta olennaisimmat seikat, jotka ryhmitellään jäsenneyiksi kokonaisuuksiksi sisällön perusteella. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus ei ole referaatti tai raportti tutkittavasta aineistosta, vaan tavoitteena on aineiston vertailu, vahvuuksien ja heikkouksien analysointi ja laajemmat päätelmät. (Kangasniemi 2013, 296-297.)

Tässä tutkimuksen vaiheessa kootaan ja tiivistetään yhteen keskeiset tulokset ja tarkastellaan niitä suhteessa laajempaan kontekstiin. Tulosten tarkastelun yhteydessä pohditaan tulevaisuuden näkymiä, esitetään jatkotutkimushaasteita ja johtopäätöksiä. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa eettisyys korostuu kaikissa sen vaiheissa ja se on tiiviisti sidoksissa luotettavuuteen. Koko tutkimusprosessin tulisi olla läpinäkyvä ja edetä johdonmukaisesti, jotta eettisyys ja luotettavuus toteutuvat. (Kangasniemi 2013, 297-298.)

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Vuorovaikutuksen laatu vaikuttaa lapsen itsesäätelyyn

Ahonen (2015, 109, 120) kuvaa tutkimuksessaan lämmintä vuorovaikutustapaa kiireettömänä, lasta arvostavana kohtaamisena, jossa kasvattaja pyrkii ymmärtämään lapsen kokemuksen tilanteesta ja tunnistamaan hänen tarpeitaan. Tämä sensitiivinen ote säilyy kasvattajalla silloinkin, kun lapsi ei pysty säätelemään itseään ja tunteitaan. Kasvattaja on sitoutunut vuorovaikutukseen lapsen kanssa, eikä provosoidu tämän käytöksestä. Herkästi tulistuvan lapsen tunnetasapainon saavuttaminen onnistuu kasvattajan sensitiivisellä ja empaattisella suhtautumisella. Ahonen (2015, 185) toteaaakin, että lapsen aggressiivinen ja levoton käytös tulisi ymmärtää lapsen suurempana tarpeena saada aikuisen tukea tilanteeseensa.

Ahosen tutkimuksessa sensitiivinen vuorovaikutus näkyy parhaiten tilanteissa, joissa aikuinen pystyi tulkitsemaan lapsen tarpeita vuorovaikutustilanteissa lisäämällä tukeaan heti, kun lapsen keskittyminen herpaantui ja vastaavasti vähentämään sitä, kun lapsi itse sitoutui toimintaan. Lapsen vetäytyvän käyttäytymisen kohdalla, kun lapsen ajatuksia ja tunteita on vaikea tavoittaa, kasvattajan empaattisuus ja vuorovaikutukseen sitoutuminen ovat erityisen tärkeässä roolissa (Ahonen 2015, 113-114.)

Veijalainen (2014, 56) toteaa tutkimuksessaan, että varhaiskasvatuksessa ne lapset, joilla oli heikot itsesäätelytaidot, olivat useammin jatkuvasti muuttuvissa tilanteissa. Lapsi ei pysty keskittämään kiinnostuksen kohdettaan samaan asiaan ja sitoutumaan tiettyyn toimintaan pitkäksi aikaa, vaan kohteet vaihtelevat jatkuvasti. Varhaiskasvatuksessa nämä lapset eivät osallistu toimintaan niin usein kuin muut lapset, ja heillä esiintyy enemmän passiivista kuljeskelua, odottelua, sekä ei-sallittua toimintaa. Vastaavasti niillä lapsilla, joilla itsesäätelytaidot ovat hyvät, sitoutuminen toimintaan on vahvempaa

Ahonen (2015, 33) korostaa itsesäätelytaitojen ja kyvyn tunnistaa omia tunteitaan olevan merkityksellisiä sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollistajia. Itsesäätelytaitojen kehittyessä lapsi oppii vähitellen, millainen käytös sopii mihinkin tilanteeseen ja että hänen omalla käyttäytymisellään on vaikutusta sosiaaliseen ympäristöön. Veijalaisen (2014, 55) tutkimus tukee ajatusta, että hyvät itsesäätelytaidot ovat vahvasti yhteydessä lapsen sosiaalisiin taitoihin. Päiväkodin arjessa ne lapset, joilla on hyvät säätelytaidot, sopeutuvat helposti uusiin tilanteisiin, ovat aloitteellisia ja innokkaita toiminnoissa ja pystyvät tunnistamaan muiden lasten tunteita. Vastaavasti ne lapset, joiden itsesäätely ei ole vielä kehittynyt, kompensoivat näitä puutteitaan pyrkimällä käyttämään vaikutusvaltaansa toisiin lapsiin, toisin sanoen manipuloimaan tilanteita oman etunsa mukaisesti.

Veijalaisen (2014, 56) tutkimuksessa todettiin, että ne päiväkotilapset, joilla on heikot itsesääätelytaidot, eivät osallistuneet toimintaan ja leikkeihin niin usein kuin muut lapset. Rooi- ja mielikuvitusleikeissä tarvitaan itsesääätelyä, mielikuvitusta ja asettumista toisen asemaan. Heikot itsesääätelytaidot omaavat lapset saattavatkin tulla suljetuksi pois leikeistä, koska heiltä puuttuvat nämä leikkiin vaadittavat taidot. Näin itsesääätelytaitojen puutteet voivat heikentää lapsen itsetuntoa, edesauttaa psyykkisten ongelmien syntymistä ja aiheuttaa sen, että lapsi suuntautuu ei-sallittuun toimintaan. Veijalaisen (2017, 102) tutkimuksessa huomattiin, että itsesääätelyllä on yhteys lapsen muuhunkin kehitykseen. Esimerkiksi karkea- ja hienomotoristen taitojen kehittyminen vaatii harjoitusta ja toistoja. Ilman toimivaa itsesääätelyä lapsi ei saa tarpeeksi harjoittelua näissä taidoissa. Ahosen tutkimuksessa (2015, 184-185) selvisi, että haastavat tilanteet syntyvät etenkin silloin, kun lapsi ei saa valmiuksiinsa nähden riittävää tukea. Vastaavasti ne lapset, jotka aikuinen kohtaa sensitiivisesti, pyrkivät myös toimimaan aikuisen ohjeiden mukaan.

Ahonen (2015) toteaa, että sosiaalis-emotionaalista tukea tarvitsevan lapsen ja kasvattajan välille voi syntyä kielteisen vuorovaikutuksen kehä, jos aikuinen turhautuu ja toimii tilanteessa harkitsemattomasti. Aikuisen liian ehdoton, autoritaarinen tapa puuttua lapsen toimintaan provosoi lasta. Myös Ahosen tutkimuksessa haastatellut lastentarhanopettajat kokivat, että kasvattajien omalla tunnetilalla ja rauhallisella käytöksellä oli suora yhteys lapsen käytökseen haastavissa tilanteissa. Aikuisen pitäisikin pystyä säätelemään omia tunteitaan ja pysyä näin lapselle turvallisena. Joskus aikuinen asettaa rajat niin, että hän omalla käytöksellään provosoi lasta. Näin voi käydä, jos kieltoja ja varoituksia on liikaa ja aikuinen muistuttaa niistä jatkuvasti negatiivisella tavalla. Ahosen (2015) tutkimuksessa haastatellut lastentarhanopettajat kertoivat välttävänsä provosointia katsomalla sosiaalis-emotionaalista tukea tarvitsevien lasten käyttäytymistä välillä läpi sormien. Toisaalta lapselta ei voi vaatia käyttäytymistä, johon hänellä ei ole vielä kehityksellisiä edellytyksiä. Myös tämä voi johtaa negatiivisen palautteen ja ei-toivotun käyttäytymisen kierteeseen. (Ahonen 2015, 174-176.)

## 6.2 Pedagogiset toimintatavat itsesääätelyn tukemisessa

Ahosen (2015) tutkimuksessa lastentarhanopettajat kertoivat käyttävänsä toiminnan ennakkoinnin tukena kuvia, joista lapset pystyvät helpommin hahmottamaan päivän kulun. Muita ennakkoinnin tukivälineitä olivat esimerkiksi ajan kulumisen seuraamiseen sektorikello, liikennevalot ja aktiivisyyn motorisesti levottoman lapsen keskittymisen apuna. Istumapaikat saatettiin valita niin, että lasten keskittyminen olisi helpompaa, ja pienryhmien kokoonpanot järjestettiin usein ryhmän toimivuutta silmällä pitäen. Ahonen kuitenkin huomasi, että parhaiten siirtymätilanteiden ennakkoinnissa levottomuutta vähensi



aktivoiva leikki. Niissä siirtymätilanteissa, joissa leikkiä käytettiin ennakkoinnin välineenä, levottomuutta ei esiintynyt juuri ollenkaan. (Ahonen 2014, 173-174.)

Toisaalta Ahosen (2014, 182) tutkimuksessa selvisi myös, että toimintatuokioilla, jotka olivat aikuislähtöisiä ja joiden aiheet toistuivat samankaltaisina päivästä toiseen, lasten sitoutuminen toimintaan oli heikkoa. Lasten pitkästyminen lisäsi levottomuutta ja haastavia tilanteita. Ahosen mukaan kasvattajalta vaaditaan tilannetajua huomata, milloin lapsen sitoutuminen toimintaan herpaantuu, ja vastaavasti joustavuutta muuttaa omaa toimintaansa. Suunnittelussa pitäisi kiinnittää huomioita aktiviteettien sujuvaan etenemiseen tuokion aikana, jottei turhaa odottelua tulisi.

Erilaiset siirtymätilanteet toiminnasta toiseen vievät suuren osan päiväkotipäivästä. Ahosen (2017, 188-189) mukaan sosiaalis-emotionaalista tukea tarvitseville lapsille nämä tilanteet ovat haasteellisia siitä syystä, etteivät he tiedä, miten tilanteessa pitäisi toimia. Haastetta lisää, jos siirtymä toteutetaan suuressa ryhmässä ja tilanteeseen liittyy odottelua. Ahonen (2015, 183) toteaa tutkimuksessaan, että siirtymätilanteissa haastavia kasvatustilanteita syntyi etenkin silloin, jos kaikki lapset siirtyvät yhtä aikaa esimerkiksi ulkoiluun tai lepopohetkelle. Tämä kasvattajien joustamattomuus rutiineissa aiheuttaa väistämättä turhaa odottelua. Pienryhmissä toimittaessa odottelu vähenee ja siirtymätilanteet ovat sujuvampia.

Ahonen (2015, 188-189) havaitsi myös, että pienryhmätoiminnan aikana haastavia kasvatustilanteita esiintyi suhteellisen vähän. Tämä voi johtua siitä, että pienessä ryhmässä kasvattajan on helpompi huomioida lapsen yksilölliset tarpeet ja tukea niitä. Myös ennakointi on helpompaa pienessä ryhmässä toimittaessa. Pienryhmässä lapsi voi osallistua aktiivisemmin toimintaan ja myös sitoutuu siihen todennäköisemmin. Puutteelliset itsesäätelytaidot omaavan lapsen on helpompi keskittyä sosiaalis-emotionaalisia valmiuksia edellyttävään toimintaan pienemmässä ryhmässä, missä tarkkaavuutta häiritseviä ärsykejä on vähemmän. Pienessä ryhmässä myös aikuisen tuki on lähellä ja nopeasti saatavilla. Perustellusti voidaan sanoa, että pedagogisessa toiminnassa pienryhmätoiminta on tärkein tekijä, jolla haastavia tilanteita voidaan välttää ja toisaalta myös ratkaista.

Positiivisella palautteella on suuri merkitys sosiaalis-emotionaalisten taitojen kehittymisen kannalta. Lapsi, jolla on puutteita itsesäätelyssä, tarvitsee paljon onnistumisen kokemuksia ja positiivista palautetta. Näillä on myönteinen vaikutus sekä lapsen käyttäytymiseen että itsetuntoon. Aito positiivinen palaute lisää lapsen myönteistä käyttäytymistä, mutta toisaalta auttaa lasta myös silloin, kun haastava tilanne on jo syntynyt. Positiivisen palautteen tehokkuus on yhteydessä vuorovaikutustapaan. Ahosen

(2015) tutkimuksessa lapset eivät kokeneet positiivista palautetta aitona silloin, kun kasvattajan sitoutuminen vuorovaikutukseen vaihteli tai oli heikkoa. Tällöin palautteella ei ollut vastetta lasten käytökseen. (Ahonen 2015, 190.)

Veijalaisen (2014, 58) tutkimuksessa selvisi, että ne lapset, joilla oli hyvät itsesäätelytaidot, suhtautuivat epäonnistumisiin positiivisemmin ja hyväksyttävänä asiana. Huomattavaa on kuitenkin, että niillä lapsilla, joilla oli erittäin heikot itsesäätelytaidot, epäonnistumisen hyväksyminen oli yleisempää kuin keskivertaiset taidot omaavilla. Veijalainen päätteli tämän mahdollisesti johtuvan siitä, että nämä lapset olivat jo saaneet epäonnistujan leiman ja sitä kautta hyväksyneet epäonnistumisensa.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tieteellisen tutkimuksen pitää olla toteutettu hyvän tieteellisen käytännön vaatimalla tavalla, jotta sen tuloksia voidaan pitää uskottavina ja se on eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa. Lainsäädäntö määrittelee rajat hyvälle tieteellisellä käytännöllä koskeville ohjeille. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuksessa pidetään kiinni tiedeyhteisön hyväksymistä toimintatavoista. Toimintatavat ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten taltioinnissa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten tarkastelussa. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät tehdään tieteellisten tutkimuskriteerien mukaisesti ja eettisesti. Tutkimus julkaistaan vastuullista avoimuutta noudattaen. Muiden tutkijoiden aikaisempia julkaisuja huomioidaan asianmukaisella arvostuksella ja kunnioituksella tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. Suunnittelun, toteutuksen ja raportoinnin jälkeen tutkimus tallennetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6.)

Pyrimme lisäämään tutkimuksen luotettavuutta ja läpinäkyvyyttä kuvailemalla tutkimusaineiston valintaprosessin eri vaiheita. Kiinnitimme huomiota lähteiden laatuun mukaanotto- ja poissulkukriteerien avulla ja etsimällä aineistoa relevanteista lähteistä. Pyrimme välttämään toissijaisten lähteiden käyttöä. Lähteitä siteerasimme ja lähdeviitteet merkitsimme asianmukaisesti. Pyrimme tutkimuksessamme tarkkuuteen ja rehellisyyteen. Tutkimusprosessin aikana reflektioimme valittua aineistoa suhteessa tutkimuskysymykseen, minkä vuoksi osa teoksista putosi pois tutkimusaineistosta. Toisaalta tutkimusprosessin aikana opinnäytetyön teoriaosaan tuli mukaan merkittäviä uusia teoksia, jotka eivät olleet ilmestyneet vielä opinnäytetyöprosessin alkaessa. Tällä aineiston valinnalla pyrimme ajankohtaisuuteen ja uuden tiedon lisäämiseen reflektioimalla uusinta tietoa aikaisemmin julkaistua.

Aineiston valinnassa käytimme Masto Finna-, Melinda- ja Google Scholar- hakupalveluja, joiden kautta löysimme pääosan lähdeaineistostamme. Näistä Google Scholar antoi määrällisesti suuria hakutuloksia, mutta laadullisesti materiaalista ei juurikaan löytynyt tutkimukseemme sopivia lähdeaineistoja. Suuri osa tutkimuksista oli tehty Yhdysvalloissa, jossa varhaiskasvatusjärjestelmä poikkeaa huomattavasti suomalaisesta. Jotta aineisto hyödyttäisi tutkimustamme parhaalla mahdollisella tavalla, rajasimme lähdeaineiston suomalaista varhaiskasvatusta ja sen arjen käytänteitä kuvaavaksi. Siinä tarkoituksessa Masto Finna ja Melinda osoittautuivat parhaiksi hakutyökaluiksi. Tutkimusprosessin aikana seurasimme aktiivisesti lehtiartikkeleita, televisiohaastatteluita ja koulutuksia

itsesäätelystä ja sen haasteista. Myös tämä laajensi käsitystämme itsesäätelystä ja havainnollisti sen merkitystä lapsen arjessa.

## 7.2 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyömme oli laadullinen tutkimus, jonka toteutimme kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Lapsen itsesäätely on viime vuosina ollut tutkijoiden kasvavan kiinnostuksen kohteena, ja siitä on tehty monia tutkimuksia ja opinnäytetöitä eri näkökulmista ja erilaisilla tutkimusmenetelmillä. Meitä molempia aihe kiinnosti siitä syystä, että työssämme lasten ja nuorten parissa näemme päivittäin, minkälaisia haasteita puutteelliset itsesäätelytaidot aiheuttavat, ja koska tiedostamme varhaisen tuen merkityksen. Valitsimme tutkimusmenetelmäksi kirjallisuuskatsauksen, koska halusimme koota yhteen ajantasaista tietoa ja lisätä tietämystä lapsen itsesäätelyn tukemisesta varhaiskasvatuksessa.

Yksilön luontainen tarve hallita itseään ja vaikuttaa ympärillä oleviin ihmisiin, esineisiin ja tapahtumiin on itsesäätelyn kehityksen perusta. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää, että arjessa toistuvat tapahtumat pysyisivät mahdollisimman samankaltaisina. Tapahtumien ennakoitavuus luo turvallisuuden ja mielihyvän tunnetta, jotka osaltaan tukevat itsesäätelyn kehittymistä. (Aro 2014a, 266.)

Itsesäätelytaidot ennustavat menestystä opinnoissa ja myöhemmin työelämässä paremmin kuin esimerkiksi älykkyys tai sosioekonominen tausta (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi s. 25). Tunteiden säätely on keskeisin itsesäätelytaito. Kun se kehittyy vuorovaikutuksessa vertaisryhmän ja aikuisten kanssa, myös muut itsesäätelytaidot vahvistuvat. Heikot itsesäätelytaidot altistavat ongelmille sosiaalisissa suhteissa, kiusaamiselle ja syrjäytymiselle. Tiedetään, että nuorten syrjäytyminen on vakavasti otettava ongelma ja koskee erityisesti nuoria miehiä. Vastaavasti päiväkotikäisille tehdyissä tutkimuksissa (mm. Veijalainen ym. 2017) on voitu nähdä, että poikien itsesäätelytaidot ovat jo tuossa vaiheessa tyttöjä heikommat. Siksi varhaisen tuen merkitystä ei voi liikaa korostaa.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että kasvattajien havainnot lapsen kehityksestä ja selviytymisestä arjen tilanteissa auttavat huomaamaan myös itsesäätelyn puutteet. Tärkeää on nähdä lapsi kokonaisuutena ja löytää hänelle sopivat itsesäätelyn tuen keinot. Päiväkodin pienryhmätoiminnasta, ennakoinnista ja positiivisesta palautteesta hyötyvät ryhmän kaikki lapset itsesäätelyn taitotasosta riippumatta. Toiminnan suunnittelun merkitys korostuu etenkin silloin, kun ryhmässä on lapsi tai lapsia, joiden tunnesäätelyn pulmat näkyvät impulsiivisena käyttäytymisenä. On tärkeää, että kaikki ryhmän kasvattajat

ovat ennakkoon sopineet, miten toimintaan tilanteessa, kun lapsen kontrolli pettää, ja että kaikki kasvattajat ovat johdonmukaisia lasta tukiessaan.

Tutkimuksista kävi ilmi, että sääntöjen ja rajojen merkitys korostuu niillä lapsilla, joilla on itsesäätelyn vaikeuksia. Sääntöjen tulee kuitenkin olla kohtuullisia ja ikätasoisia, ja niistä tulee pystyä myös joustamaan huomioiden lapsen yksilölliset lähtökohdat. Päinvastoin kuin yleensä ajatellaan, samat säännöt kaikilla lapsilla ei olekaan oikeudenmukaista. Joku lapsi tarvitsee enemmän aikuisen tukea ja joustoa kuin toinen.

Tunteiden säätely on keskeisin itsesäätelytaito, joka kehittyy vuorovaikutuksessa vertaisryhmän ja aikuisten kanssa, kun lapsi oppii havainnoimaan ja ymmärtämään omia muuttuvia tunnetilojaan. Samalla myös muut itsesäätelytaidot vahvistuvat. Kasvattajalta vaaditaan herkkyyttä huomata lapsen tunteiden muutokset, jotta hän voi auttaa lasta itsesäätelyssä. Lapsi tarvitsee aikuisen apua myös tunteiden nimeämiseen, tunnistamiseen ja rauhoittumiseen. Tätä kutsutaan myös kanssasäätelyksi.

Opinnäytetyössä mukana olleet tutkimukset tukivat päätelmää, että heikot itsesäätelytaidot altistavat ongelmille sosiaalisissa suhteissa, kiusaamiselle ja syrjäytymiselle. Tiedetään myös, että nuorten syrjäytyminen on vakavasti otettava ongelma ja koskee erityisesti nuoria miehiä. Veijalaisen ym. (2017, 98) päiväkotikäisille tekemässä tutkimuksessa voitiin nähdä, että poikien itsesäätelytaidot ovat jo tuossa vaiheessa tyttöjä heikommalla. Tutkimuksessa itsesäätelyn taitotasot jaoteltiin hyviin, kohtalaisiin ja huonoihin. Kohtalaisissa taidoissa sukupuolten välinen ero ei ollut tilastollisesti merkittävä, mutta tarkasteltaessa molempia ääripäitä voitiin todeta, että pojilla oli selvästi heikommalla itsesäätelytaidot kuin tytöillä. Poikien prosentuaalinen osuus heikommassa ryhmässä oli 44,6, kun tyttöjen vastaava osuus oli 24,3. Varhaisen tuen merkitystä korostettiin kaikissa tutkimuksissa. Kasvattajien havainnot lapsen kehityksestä ja selviytymisestä arjen tilanteista auttavat huomaamaan myös itsesäätelyn puutteet. Tärkeää on nähdä lapsi yksilönä ja löytää hänelle sopivat itsesäätelyn tuen keinot. Päiväkodin pienryhmätoiminnasta, arjen struktuurista, ennakoinnista ja positiivisesta palautteesta hyötyvät ryhmän kaikki lapset, ja erityisesti ne, joilla on itsesäätelyn haasteita.

Tutkimuksen kautta opimme ymmärtämään monia lasten ja nuorten käyttäytymiseen liittyviä ongelmia ja syitä niihin. Aikuiset suhtautuvat usein kriittisemmin niihin lapsiin ja nuoriin, jotka käyttäytyvät haastavasti. Kuitenkaan yksikään lapsi ei käyttäydy tahallaan hankalasti, sillä jokaisella on tarve tulla hyväksytyksi ryhmän jäseneksi. Monia opinnäytetyön teoriaosuudessa kuvattuja itsesäätelyn tukemisen keinoja voi käyttää sellaisenaan tai soveltaen myös toimeksiantajan lastensuojelulaitoksessa itsesäätelyn

pulmista kärsivien nuorten kanssa. Kehittymätön itsesäätelykyky näkyy usein käyttäytymishäiriöinä ja tarkkaavuuden pulmina, joista nuori voi kuitenkin oppia pois aikuisen avulla käyttäen samankaltaisia metodeja kuin varhaiskasvatuksessa. Tämän opinnäytetyön kautta löysimme itsesäätelyn tukemisen keinoja, joita toimeksiantajan laitoksessa ei vielä ole hyödynnetty, mutta jotka voidaan viedä käytäntöön. Sensitiivisessä vuorovaikutustavassa kasvattaja osaa aidosti ymmärtää lasta tai nuorta, olla kärsivällinen ja rauhallinen. Sensitiivisyys vaatii myös tilannetajua toimia tarvittaessa joustavasti. Myös oikea-aikaisen, aidon positiivisen palautteen merkitys kirkastui. Tärkeää on myös huomata, että itsesäätelyn kehityskausia ei voi nopeuttaa, eikä lapselta voi vaatia sellaisia taitoja, joihin hänellä ei ole kehityksellisiä edellytyksiä.

Toisella opinnäytetyön tekijällä on pitkä työkokemus lastensuojelun sijaishuoltopaikassa. Siellä asuvilla nuorilla on hyvin usein itsesäätelyn vaikeuksia. Vaikka varhaislapsuus onkin itsesäätelyn kehittymisen kannalta tärkeää aikaa, on itsesäätely kuitenkin läpi koko elämän kestävä prosessi. Siihen vaikuttavat myös psyykkiset ja fyysiset voimavarat. Haastavat elämäntilanteet kuormittavat nuorta ja hänen itsesäätelyään. Toivomme, että koottu tieto lisää ymmärrystä itsesäätelystä ja sen tukemisesta myös kouluikäisten parissa työskenteleville kasvattajille. Etsiessämme aineistoa opinnäytetyöhömmme, panimme merkille, ettei yläasteikäisistä nuorista ja heidän itsesäätelytaidoistaan ole juurikaan tutkittua tietoa. Kuitenkin itsesäätelyn pulmilla on yhteys esimerkiksi nuorten syrjäytymiseen, mielenterveysongelmiin, päihteidenkäyttöön ja rikollisuuteen. Mahdollisena jatkotutkimusaiheena voisimmekin ajatella pitkittäistutkimusta itsesäätelytaitojen kehittymisestä lapsesta täysikäisyyteen asti.

## LÄHTEET

- Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet: Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ahonen, L. 2015. Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. [viitattu 8.6.2020]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98158/978-951-44-9971-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aro, T. 2014a. Itsesäätely ja tarkkaavaisuus. Teoksessa Siiskonen, T., Aro, T., Ahonen, T. & Ketonen R. Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. 2014. Jyväskylä: PS-kustannus. 265-285.
- Aro, T. 2014b. Itsesäätelytaitojen kehityksen ongelmat lapsuudessa. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. 2014. Taaperosta taitavaksi toimijaksi – itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy. 106-118.
- Aro, T. 2014c. Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. 2014. Taaperosta taitavaksi toimijaksi – Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy. 20-40.
- Aro, T. 2014d. Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, T & Laakso, M-L. 2014. Taaperosta taitavaksi toimijaksi - Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy. 10-18.
- Eklund, K. & Heinonen, J. 2014. Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa Aro, T & Laakso, M-L. 2014. Taaperosta taitavaksi toimijaksi - Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy. 216-235.
- Hurme, K. & Kyllönen, T. 2014. Turvassa! Vahvista lapsen turvallisuuden tunnetta ja varaudu vaaratilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 29-45.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 25 (4), 291-301.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Määttä, S. & Aro, T. 2014. Kognitiivisten taitojen merkitys itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa: Aro, T. & Laakso, M-L. 2014. Taaperosta taitavaksi toimijaksi – Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy. 42-58.

- Nurmi, P. & Schulman, M. 2013. Aikuinen lapsen vihan peilinä. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Juva: PS-kustannus.
- Repo, L. 2015. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.  
[https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_2\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_2.html)
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J.E. 2015. Stressin säätely - Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Opetusjulkaisuja 64. Vaasan yliopisto. [viitattu 13.5.2020].  
Saatavissa: [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)
- Schulman, M. & Nurmi, P. 2013. Lapsen vihaan reagoiminen. Teoksessa Nurmi (toim.) Lapsen ja nuoren viha. 133-147.
- Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. 2. korjattu painos. Turku: Juvenes Print.
- TENK 2012. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa, Helsinki. [viitattu 25.5.2020].  
Saatavissa: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Veijalainen, J., Reunamo, J. & Alijoki, A. 2017. Children's self-regulation skills in the Finnish day care environment. Varhaiskasvatuksen Tiedelehti. Journal of Early Childhood Education Research Vol. 6, Issue 1 2017, 89-107. [viitattu 14.5.2020]. Saatavissa:  
<https://jecer.org/fi/wp-content/uploads/2017/09/Veijalainen-Reunamo-Alijoki-issue6-1.pdf>
- Veijalainen, J. 2014. Lapsen emotionaaliset itsesäätelytaidot ja sosiaaliset strategiat päivähoidon arkitoiminnoissa. Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, Opettajankoulutuslaitos. [viitattu 14.5.2020]. Saatavissa:  
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/136393/lapsenem.pdf?sequence=1&isAllowed=y>