

Moona Väisänen

# SIIRTYMÄT SUJUVIKSI!

Alle kouluikäisen lapsen tukeminen arjen siirtymätilanteissa

Opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

2021



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä	Moona Väisänen
Työn nimi	Siirtymät sujuviksi! Alle kouluikäisen lapsen tukeminen arjen siirtymätilanteissa
Toimeksiantaja	Etelä-Savon sosiaali- ja terveystyöpalvelut, kasvatus- ja perheneuvonta
Vuosi	2021
Sivut	43 sivua, liitteitä 56 sivua
Työn ohjaaja	Maija Vihervirta-Nikula

## TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena oli valmistaa alle kouluikäisten lasten vanhemmille opas siirtymätilanteiden tukemisesta arjessa. Tarkoituksena oli valmistaa selkeä, arkikielinen ja helposti lähestyttävä opas sekä sähköisenä että paperisena. Työn toimeksiantajana toimi Etelä-Savon sosiaali- ja terveystyöpalvelujen kuntayhtymän kasvatus- ja perheneuvonta. Opinnäytetyön tavoitteena on oppaan avulla antaa lasten vanhemmille ja huoltajille tietoa sekä konkreettisia vinkkejä arjen siirtymätilanteista, ja näin tukea lapsiperheiden arkea. Tavoitteena on myös valmistaa konkreettinen työväline työn toimeksiantajan käyttöön.

Opinnäytetyöraportin sekä tuotoksen keskeisimmät käsitteet ovat arjen siirtymätilanteet, toiminnanohjaus, itsesäätely sekä aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus. Lisäksi työ sivuaa kielen kehityksen teoriaa ja tunnistaa esimerkiksi kielellisen ilmaisun kuvittamisen merkittäväksi tekijäksi siirtymätilanteiden tukemisessa. Teoriatiedon lisäksi sekä opas että opinnäytetyöraportti sisältävät vinkkejä siitä, kuinka aikuisen tulisi ohjata lasta siirtymätilanteissa.

Opas valmistettiin tuotekehitysprosessin vaiheiden mukaisesti jo olemassa olevan kirjallisuuden ja tutkimustiedon pohjalta. Toimeksiantaja osallistui oppaan luonnostelu-, kehittäminen- sekä viimeistelyvaiheisiin. Työn loppuvaiheessa opas annettiin toimeksiantajalle luettavaksi ja palautetta antoivat toimeksiantajan työntekijät sekä alle kouluikäisten lasten vanhemmat. Palautteen pohjalta voidaan todeta, että opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat. Opas on sisällöltään tarkoituksenmukainen, kieliassultaan ymmärrettävä ja kokonaisuutena onnistunut ja hyödyllinen työkalu sekä lasten vanhemmille että toimeksiantajalle.

Opinnäytetyö on merkittävä, sillä tähän asti siirtymätilanteista saatavilla oleva tieto on ollut hajallaan eri lähteissä ja painottunut usein varhaiskasvatus- tai koulumaailmaan. Opas kokoaa siirtymätilanteisiin liittyvää tietoa yhteen ja suuntaa tiedon suoraan lasten vanhemmille sekä kotiympäristöön. Vaikka työn kohderyhmänä ovatkin alle kouluikäisten lasten vanhemmat, hyötyy työstä myös kaikki lasten kanssa työskentelevät ja alan opiskelijat.

**Asiasanat:** lapset, kasvatus, toiminnanohjaus, itsesäätely, vuorovaikutus

Degree	Bachelor of Social Services
Author	Moona Väisänen
Thesis title	Smooth transitions! How to support transitional situations in early childhood
Commissioned by	The South Savo Social and Healthcare Authority
Time	March 2021
Pages	43 pages, 56 pages of appendices
Supervisor	Maija Vihervirta-Nikula

## ABSTRACT

This bachelor's thesis is practice-based, and its purpose was to produce a guide for parents to support a child under school age in everyday transitional situations. This thesis was commissioned by The South Savo Social and Healthcare Authority. The aim of the thesis was to prepare a functional tool for the commissioner's use. Another aim was to offer parents information and tips regarding everyday transitional situations and thus support families' everyday life. One purpose was to make the guide approachable, informal and understandable both in online and printed form.

The keywords of this thesis and the guide are transitional situations, self-management, self-regulation and interaction between a child and an adult. The theory of language development is also covered in this thesis. The thesis recognizes that illustrating linguistic expressions is a key factor for smooth transitions. In addition to theory, both the guide and the thesis include tips about how a child should be guided in transitional situations by a parent.

The guide was produced by following the phases of a product development process and by utilizing existing literature and studies. The commissioner participated in the drafting, developing and finishing phases of the guide. The guide was also reviewed by the commissioner's employees and parents with children under school age. Based on the given feedback, the execution of the guide was successful. The guide is practical and understandable, a useful tool for parents and for the commissioner.

The guide collects information regarding transitional situations. Previously the data has been scattered in various sources and it has emphasized early childhood education and the school world. The guide targets the information at parents and the home environment. Even though parents with children under school age were the target group of the guide, it can be also utilized by people working with children and by students studying the field.

**Keywords:** children, education, self-management, self-regulation, interaction

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TIETOPERUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET.....	7
2.1	Arjen siirtymätilanteet .....	8
2.2	Toiminnanohjaus .....	10
2.3	Itsesäätely.....	13
2.4	Aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus .....	15
3	SIIRTYMÄTILANTEIDEN TUKEMINEN ARJESSA .....	19
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	28
4.1	Tiedonhaku.....	29
4.2	Tuotekehitysprosessin vaiheet.....	31
5	POHDINTA.....	36
	LÄHTEET.....	41
	LIITTEET	
	Liite 1. Tulostettava opas	
	Liite 2. Sähköinen opas	

## 1 JOHDANTO

Arjen siirtymätilanteet tarkoittavat arjen toiminnoista toiseen siirtymistä. Tällaisia ovat esimerkiksi siirtyminen leikki-tilanteesta ulkovaatteiden pukemiseen tai ruokapöydästä päiväunille. Alle kouluikäiselle lapselle siirtymätilanteet voivat olla haastavia monestakin syystä. Vaikka siirtymätilanteet ovat arkisia ja monta kertaa päivässä toistuvia toimintoja, ovat ne lapselle myös monen taidon opettelua. Lisäksi siirtymätilanteissa voi joutua odottamaan, toimimaan itsenäisesti, toimimaan kiireessä tai kokemaan tietämättömyyttä siitä mitä seuraavaksi tapahtuu. (Kanninen & Sigfrids 2012, 177–178.) Siirtymätilanteet voivat olla erityisen vaikeita lapsille, joilla on esimerkiksi kielen kehityksen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen, toiminnan ohjauksen tai itsesäätelyn haasteita, autismin kirjon piirteitä tai jokin neurologinen erityisvaikeus kuten ADHD (Jalanne 2012, 5).

Haasteet siirtymätilanteissa johtuvat usein aikuisen toiminnasta. Ongelmallista voi olla esimerkiksi se, ettei aikuinen ole strukturoinut siirtymätilannetta tarpeeksi hyvin tai aikuinen ei osaa ohjeistaa lasta oikealla tavalla. Siirtymätilanteiden haasteita helpottavat tilanteiden toistuvuus, ennustettavuus sekä rutinit. Lisäksi avainasemassa on aikuisen antamat selkeät ohjeet, joita tuetaan myös ei-kielellisillä keinoilla, kuten kuvien avulla. Myös aikuisen läsnäolo ja tilanteiden sanoittaminen sekä mallintaminen tukevat lasta siirtymätilanteiden haasteissa. (Koivunen 2009, 58–59.)

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka produktina eli tuotoksena valmistin oppaan alle kouluikäisen lapsen tukemisesta arjen siirtymätilanteissa. Opas on suunnattu lasten vanhemmille ja huoltajille. Työn toimeksi-antajana toimii Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (Eso-ten) kasvatus- ja perheneuvonta.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli valmistaa alle kouluikäisten lasten vanhemmille ja huoltajille opas siirtymätilanteiden tukemisesta arjessa. Oppaan valmistamiseen käytin jo olemassa olevaa teoretistä tietoa, josta kokosin helposti luettavissa olevan oppaan sähköiseen sekä paperiseen muotoon. Tavoitteena oli valmistaa selkeä, arkikielinen ja helposti lähestyttävä sekä ymmärrettävä

opas. Valmistin oppaan tuotekehitysprosessin vaiheiden mukaisesti. Opin-  
näytetyön tavoitteena on oppaan avulla tukea lapsiperheiden arkea sekä an-  
taa vanhemmille ja huoltajille tietoa sekä konkreettisia vinkkejä arjen siirtymä-  
tilanteista. Tavoitteena on myös valmistaa konkreettinen työväline Essoten  
kasvatus- ja perheneuvonnan käyttöön.

Arjen siirtymätilanteista ei ole saatavilla paljoa tutkimustietoa tai jo tehtyjä  
opinnäytetöitä. Teoriatietokin on usein suunnattu varhaiskasvatuksen tai kou-  
lumaailman ammattilaisille, eikä niinkään lasten vanhemmille ja arjen perhe-  
elämään. Harjoitteluissani sekä omassa elämässäni olen kuitenkin kuullut  
vanhemmilta paljon toiveita siitä, että saisi konkreettista tukea ja apua lapsen  
siirtymätilanteiden haasteisiin. Usein esimerkiksi varhaiskasvatuksessa lapsen  
vasu-keskusteluissa voi käydä ilmi, että siirtymät ovat lapselle hankalia. Asia  
voi kuitenkin jäädä vanhemmille etäiseksi tai he eivät ymmärrä mitä haasteet  
siirtymätilanteissa käytännössä tarkoittavat, ja mitä asioiden helpottamiseksi  
voisi tehdä.

Lapsen haasteet siirtymätilanteissa voivat ilmetä sekä varhaiskasvatuksessa  
että kotona, tai vain toisessa niistä. Varhaiskasvatuksen ammattilaisilla on kui-  
tenkin keinoja ja osaamista tukea lasta näissä haasteissa, mutta vanhemmilla  
tällaista osaamista ja tietoa ei välttämättä ole. Keinot voidaan myös nähdä  
haastaviksi toteuttaa hektisessä lapsiperhearjessa. Jo olemassa oleva tieto on  
pirstaleista ja hajallaan eri lähteissä. Opas kokoaa tarpeellisen tiedon yhteen  
paikkaan, mikä madaltaa vanhempien kynnystä perehtyä aiheeseen ja löytää  
mahdollisia uusia toimintamalleja perheensä arkeen.

Opinnäytetyöraportin tietoperusta käsittelee samoja asioita kuin tuotoksena  
syntyvä opaskin. Opinnäytetyön keskeisimmiksi käsitteiksi valikoitui arjen siir-  
tymätilanteet, toiminnanohjaus, itsesäätely sekä aikuisen ja lapsen välinen  
vuorovaikutus. Lisäksi raportti sisältää toimintamalleja arjen siirtymätilanteisiin.  
Opinnäytetyöraportissa kuvaan myös opinnäytetyön toteutuksen vaiheet sekä  
lopuksi pohdin opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista sekä työn hyödynnettä-  
vyyttä. Raportin lopussa on liitteenä opas sekä tulostettavana (Liite 1) että  
sähköisessä muodossa (Liite 2).

## 2 TIETOPERUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET

Etsin internetistä muita lasten siirtymätilanteisiin liittyviä tutkimuksia ja huomasin, että niitä löytyy muutamia, mutta hieman eri näkökulmasta kuin oma työni. Mäkinen ja Posti (2013) tutkivat opinnäytetyössään, miten Taipalsaaren Metsäpolun päiväkodin kasvattajat toimivat arjen siirtymätilanteissa ja kuinka he näkevät oman toimintansa kehittämismahdollisuudet. Opinnäytetyön tuloksista selvisi, että päiväkodin kasvattajat olivat tietoisia omasta toiminnastaan siirtymätilanteissa, toimivat niissä lapsilähtöisesti ja kiinnittivät erityisesti huomiota lapsen ja kasvattajan välisen vuorovaikutuksen laatuun. Tverin ja Paul (2020) tutkivat opinnäytetyössään oppimisympäristön merkitystä varhaiskasvatuksen siirtymätilanteissa. Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan sanoa, että varhaiskasvattajien mielestä fyysisellä oppimisympäristöllä on merkitystä siirtymätilanteisiin erityisesti silloin kun lapset joutuvat toimimaan itsenäisesti tai odottamaan.

Leppänen (2017) tutki pro gradu -tutkielmassaan lapsen toiminnanohjauksen taitojen tukemista päiväkodin siirtymätilanteissa. Tutkimus yhdistää siirtymätilanteita sekä toiminnanohjausta koskevaa teoretietoa sekä tunnistaa siirtymätilanteissa käytettäviä toiminnanohjauksen menetelmiä. Usein teoriassa toiminnanohjaus sekä siirtymätilanteet nähdään erillisinä ilmiöinä, mutta tutkielman tulosten perusteella siirtymätilanteissa tarvitaan toiminnanohjauksen eri elementtejä.

Vaara ja Varjonen (2020) valmistivat toiminnallisessa opinnäytetyössään leikkimateriaalin tukemaan toiminnanohjauksen taitoja sekä itsesäätelyä varhaiskasvatuksen arjen siirtymä- ja odottelutilanteisiin. Opinnäytetyöraportissaan he käsittelivät lapsen itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen teoriaa, leikkipedagogiikan tärkeyttä lapsen kehityksessä ja varhaiskasvatuksessa sekä pedagogiikan merkitystä siirtymä- ja odottelutilanteissa. Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että siirtymätilanteet koetaan haastaviksi, jos aikuisen toiminta ei ole suunnitelmallista tai jos materiaalia odotteluhetkiin ei ole käden ulottuvilla. Opinnäytetyön tuotoksena valmistettu leikkimateriaali vastasi tähän haasteeseen tarjoamalla siirtymätilanteisiin suunniteltuja ja pedagogisesti tarkoitukseenmukaisia leikki- ja toimintaideoita. Teoriaan pohjaten Vaara ja Varjonen nimeävät siirtymä- ja odottelutilanteiden sujuvuuden kannalta merkittävämmäksi

tekijäksi lapsen itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen tukemisen ja aikuisen suunnittelun sekä toiminnan tilanteissa.

Aiemmin tehdyissä tutkimuksissa sekä teoriakirjallisuudessa siirtymätilanteet liitetään usein vain varhaiskasvatus- tai koulumaailmaan. Tutkimusten tulokset sekä teoretieto ovat hyödyllisiä ohjeita kasvatuksen ammattilaisille, mutta lasten vanhemmat eivät välttämättä suoranaisesti hyödy tiedosta. Oma työni tunnistaa siirtymätilanteet haastaviksi myös kotiympäristössä ja pyrkii tuomaan ratkaisuja lasten vanhemmille ja huoltajille arjen perhe-elämään. Tutkimus- ja teoretiedon eri näkökulma oli myös yksi haaste opinnäytetyöni teoreettisen taustan rajaamisessa. Pystyin kuitenkin hyödyntämään eri näkökulmasta tuotettua tutkimus- ja teoretietoa opinnäytetyössäni ja esimerkiksi Leppäsen (2017) tutkielman sekä Vaaran ja Varjosen (2020) opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä on paljon yhteneväisyyksiä opinnäytetyöni kanssa.

## **2.1 Arjen siirtymätilanteet**

Arjen siirtymätilanteet tarkoittavat arjen toiminnoista (kuten pukeminen, ulkoilu, syöminen, nukkuminen, vapaa leikki, wc-käynti) toiseen siirtymistä. Lapset voivat kokea siirtymätilanteet turhauttaviksi tai jopa jännittäviksi, sillä iso osa näistä tilanteista on pienelle lapselle samalla myös oppimistilanteita. Siirtymätilanteisiin voi myös usein liittyä odottamista ja lapsi voi kokea tietämättömyyden tunnetta siitä, mitä seuraavaksi tapahtuu. (Banerjee & Horn 2013; Kanninen & Sigfrids 2012, 177–178.) Siirtymätilanteet voivat aiheuttaa lapsessa esimerkiksi jumiutumista, levottomuutta sekä haastavaa käyttäytymistä. Usein tämä johtuu esimerkiksi siitä, etteivät aikuiset ole strukturoineet siirtymätilanteita tarpeeksi hyvin. Lisäksi usein siirtymätilanteissa lapsi joutuu toimimaan itsensä varassa eikä välttämättä tiedä mitä tulee tehdä ja missä järjestyksessä. Siirtymätilanteissa lasten odotetaankin usein toimivan itsenäisemmin kuin mihin he todellisuudessa kykenevät. (Butler & Ostrosky 2018; Koivunen 2009, 58–59.)

Levotonta tai haastavaakin käyttäytymistä voi ilmetä, jos siirtymätilanteet kestävät liian kauan, niitä on liian usein, liian monta ihmistä siirtyy yhtä aikaa tai lapset eivät ymmärrä aikuisen ohjetta tai siirtymän tarkoitusta. (Liuska & Turu-

nen 2015, 63; Hemmeter ym. 2008, 1). Joskus haastava käyttäytyminen siirtymätilanteissa voi yksinkertaisesti johtua siitä, että lapsi ei halua siirtyä toiminnosta toiseen. Jos lapsella on mielenkiintoinen leikki kesken, ja aikuinen ilman ennakkovaroitusta vaatii häntä siirtymään käsipesulle ja syömään, ei lapsi ole välttämättä kiinnostunut seuraavasta toiminnosta ja näin ollen ei ole motivoitunut siirtymään. (Banerjee & Horn 2013; Hemmeter ym. 2008, 2.)

Siirtymätilanteet koostuvat usein monesta eri vaiheesta. Esimerkiksi ulos lähtemiseen kuuluu edellisen leikin siivoaminen, wc-käynti, pukeminen ja siirtyminen ulos. Ja nämä vaiheet taas koostuvat pienemmistä osavaiheista. Jos lapsella on vaikeuksia jonkin vaiheen toteuttamisessa, hän ei ehkä halua suorittaa siirtymää laisinkaan. Aikuisen tulisi selvittää mikä vaihe siirtymässä tuntuu hankalalta ja tukea lasta erityisesti tässä vaiheessa. (Banerjee & Horn 2013.) Lapsi voi kuitenkin suoriutua samanlaisista toiminnoista eri ympäristöissä eri tavalla. Esimerkiksi kotona pukeminen onnistuu itsenäisesti, mutta päiväkodissa ei, tai päinvastoin. Tällaisessa tilanteessa vanhempien ja varhaiskasvatuksen henkilökunnan tulisi tehdä yhteistyötä ja selvittää mistä ero taidoissa johtuu. Tähän voi vaikuttaa esimerkiksi se, onko aikuisen antama tuki (sanallinen, kuvallinen, läsnäolo, kannustus) eri ympäristöissä erilaista, mahdollistaako fyysinen toimintaympäristö toiminnan molemmissa paikoissa, onko ympäristöissä erilaisia ärsykejä kuten kovia ääniä tai onko sosiaalinen vuorovaikutus toisessa ympäristössä haastavampaa. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 70–71.)

Siirtymätilanteiden haasteita helpottavat tilanteiden toistuvuus, ennustettavuus sekä rutiinit. Kuvitettu päiväjärjestys helpottaa lasta hahmottamaan päivän kulkua, ja joka päivä samassa järjestyksessä toistuvat toiminnot opettavat lasta pikkuhiljaa itse ennakoimaan mitä seuraavaksi tapahtuu. Tulevasta siirtymästä tulisi kuitenkin aina ennakkoon varoittaa lasta. Siirtymätilanteiden tulisi olla kii-reettömiä hetkiä, joissa aikuinen olisi kokoajan läsnä ja valmiina vuorovaikutukseen lorutellen, laulellen, hassutellen, leikkien ja kisailen. Aikuinen myös omalla toiminnallaan mallintaa sekä sanoittaa lapselle mitä seuraavaksi tehdään ja miten se tehdään. Aikuisen tulisi itse olla rauhallisella ja positiivisella mielellä ja antaa myönteistä palautetta lapselle jo osasuorituksesta. Aikuisen tulee omalla toiminnallaan varmistaa se, ettei siirtymätilanteissa odottelu-aika kasva lapselle liian pitkäksi ja raskaaksi. (Hemmeter ym. 2008, 1–7; Kanninen

& Sigfrids 2012, 177–178; Koivunen 2009, 58–59; Liuska & Turunen 2015, 63–67.) Siirtymätilanteissa merkityksellistä on se, että aikuinen on aina läsnä siellä, minne lapsi siirtyy. Jos lasta pyydetään siirtymään eteiseen, tulee aikuisen olla siellä ottamassa häntä vastaan ja ohjeistamassa lapsen toimintaa. (Koivunen 2009, 58–59.)

Jos lapsi kokee siirtymätilanteet stressaavina, voi niiden määrää yrittää rajoittaa. Siirtymiin tulee varata tarpeeksi aikaa ja joidenkin lasten kohdalla myös tilaa. Osa lapsista hyötyy siitä, ettei esimerkiksi ulkovaatteiden pukeminen tapahdu ahtaassa pikkueteisessä, vaan ulkovaatteet saa järjestellä esille sekä pukea väljemmässä tilassa. Siirtymätilanteissa toimimista helpottaa myös se, että aikuinen auttaa säätelemään lapsen vireystilaa jo ennen siirtymää. Esimerkiksi vauhdikkaasta leikistä siirtyminen suoraan ruokapöytään tai päivänille ei ehkä takaa ruokarauhan säilymistä tai rauhallista lepoa. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 72.)

## **2.2 Toiminnanohjaus**

Ihmisen toiminnanohjaus alkaa kehittyä pikkulapsena. Pieni vauva on täysin aikuisen avun ja tuen varassa, mutta pikkuhiljaa lapsen toiminnanohjauksen taidot kehittyvät ja lapsi oppii omatoimiseksi ja itsenäiseksi. Ulkopuolisen ohjauksen tarve vähenee, kun lapsen oman harjoittelun sekä aikuisen antaman mallin ja tuen avulla lapsen toiminnanohjauksen taidot kehittyvät. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 59.) Toiminnanohjauksen taidot ovat välttämättömiä oppimiselle ja ovat myös sosiaalisten taitojen edellytys. Alle kouluikäinen lapsi tarvitsee toiminnanohjauksen taitoja monissa arkisissa tilanteissa kuten pukemisessa, syömisessä, ohjeiden noudattamisessa sekä leikkimisessä. (Sainio ym. 2020, 31.)

Toiminnanohjauksen taidot ovat tärkeitä, jotta ihminen pystyy esimerkiksi toimimaan itsenäisesti ja suunnitellusti, asettamaan itselleen tavoitteita ja saavuttamaan niitä, pitämään kiinni sovituista asioista, toimimaan ohjeiden tai sääntöjen mukaisesti, säätelemään omaa käyttäytymistään ja kuormittumistaan, viivästyttämään tai muuttamaan toimintaansa sekä tekemään useaa asiaa samanaikaisesti. Toiminnanohjauksen avulla haluttu tai tarkoitettu tavoite on helpompi saavuttaa, vaikka tunteet pyrkivätkin pintaan. Sen avulla

voidaan vähentää räjähdysherkkyyttä, suodattaa häiriötekijöitä sekä hillitä sisäisiä ja ulkoisia impulsseja. Toiminnanohjaus mahdollistaa mielen malttamisen, harkinnan, odottamisen, tarkkaavuuden ylläpitämisen sekä asioiden käsittelemisen muistinvaraisesti. Toiminnanohjauksen avulla lapsen on mahdollista pitää mielessä toiminnan aloittamiseen, ylläpitämiseen sekä loppuunsaattamiseen tarvittava tieto. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 59; Sainio ym. 2020, 30–32.)

Vanhemmat voivat tuntea tuskastumista sekä huolta, jos arjessa esimerkiksi ruokailu, pukeminen tai sosiaaliset tilanteet takkuilevat. Voi olla, että lapsi ei yksinkertaisesti selviä tilanteista, joista hänen odotettaisiin suoriutuvan jo ikätasonsa mukaisesti. Tällaiset tilanteet ovat tyypillisiä lapsilla, joilla on epäiltävissä tai jo diagnosoituna esimerkiksi jokin neurologinen erityisvaikeus (kuten adhd), autismi tai kielen kehityksen vaikeuksia. (Jalanne 2012, 5.)

Haasteet toiminnanohjauksessa haittaavan arjen sujumista monella tavalla. Jos toiminnanohjauksessa on vaikeuksia, voi lapsen olla vaikeaa aloittaa tai lopettaa toimintaa itsenäisesti, toimia annettujen ohjeiden mukaisesti, siirtyä toiminnan vaiheesta toiseen tai pysyä toiminnan suunnitelmassa. Lapsi ei myöskään ehkä osaa hahmottaa, kuinka kauan asioiden tekemiseen menee aikaa, tai missä järjestyksessä asiat kannattaa tehdä. Lapsen voi olla esimerkiksi vaikeaa saada puettua vaatteet oikeassa järjestyksessä tai muistaa siivota tavarat pois piirtämisen jälkeen. Lapsen huomio voi herpaantua meneillään olevasta toiminnasta herkästi ulkoisten ärsykkeiden vuoksi, jolloin toimintaan palaaminen on mahdotonta. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 59.)

Lapsen käyttäytymisessä toiminnanohjauksen haasteet näkyvät turhautumisena, jumiutumisenä sekä levottomana käyttäytymisenä. Lapsen haasteet toiminnanohjauksessa voivat tuntua vanhemmista turhauttavalta. Vanhemman voi olla vaikeaa ymmärtää miten kielellisesti lahjakas lapsi ei kykene toimimaan kielellisen ohjeen mukaan. Lapsi, jolla on haasteita oman toiminnan ohjauksessa, tarvitsee konkreettista aikuisen tukea sekä mallintamista esimerkiksi siirtymätilanteissa. Kielellistä ohjetta tulisi tukea kuvin sekä oman esimerkin avulla. Lisäksi aikuisen tulee tukea lapsen tarkkaavaisuuden ylläpitämistä sekä turhautumisen säätelyä. (Ahonen 2017, 201.)

Toiminnanohjauksen taidot alkavat kehittyä varhaislapsuudessa, jolloin joidenkin taitojen huippu saavutetaankin. Toiset taidot kehittyvät hitaammin ja jatkavat kehittymistä pitkälle nuoruusikään tai jopa varhaisaikuisuuteen. Toiminnanohjauksen taidoissa tapahtuu huomattavaa kehitystä 3.–6. ikävuoden välillä. Toiminnanohjauksen kehitys ajoittuu osittain samoille ikävuosille kuin kielenkehitys, ja nämä taidot ovatkin yhteyksissä toisiinsa. Lapset, joilla on kielellisiä vaikeuksia kärsivät usein myös toiminnanohjauksen haasteista. Eniten toiminnanohjauksen haasteita on lapsilla, joilla on sekä puheen tuoton että ymmärtämisen vaikeuksia. Toiminnanohjauksen kannalta erityisen merkityksellisenä nähdään kuitenkin kielen ymmärtämisen vaikeudet. Ne ovat suoraan yhteydessä suunnittelun, aloitteellisuuden sekä toteutuksen taitoihin. Erityisesti itselle suunnattu puhe ja sisäinen puhe nähdään merkittävänä ajattelun välineenä sekä tehtävien ratkaisun mahdollistajana. (Tuovinen ym. 2012, 6–7.)

Lapsen sisäisen puheen kehitys tapahtuu vaiheittain. Aluksi lapsi toimii aikuisen puheen ohjaamana, mutta ei osaa itse ohjata itseään sanallisesti. Vähitellen lapsi alkaa ohjata itseään antamalla ohjeita itselleen ääneen. Vaikka lapsi puhuukin ääneen, ei puhetta ole tarkoitettu muille läsnäolijoille vaan tukemaan oman toiminnan ohjausta. Itsekseen ääneen puhuminen tukee muun muassa toiminnan aloittamista, tarkkaavaisuuden kohdistamista olennaiseen sekä häiritsevien tekijöiden poissulkemista. Vähitellen itselle suunnattu puhe vähentyy ja muuttuu niin sanotuksi sisäiseksi puheeksi. Tällöin kielestä on tullut toiminnan ohjaamisen sekä ajattelun väline. (Tuovinen ym. 2012, 8.)

Kuvat ja merkkikieli ovat erittäin merkittäviä toiminnanohjauksen välineitä joko puheen rinnalla tai yksin käytettyinä. Kuvalliset ohjeet voivat olla ratkaiseva tekijä erilaisten tehtävien suorittamisessa, jos lapsella on haasteita puheen ymmärtämisessä, tuottamisessa tai keskittymisessä. Myös vuorovaikutus toisen ihmisen kanssa perustuu suurelta osin sanattomiin viesteihin, kuten kehonkielen, ilmeisiin ja eleisiin. Nämä sanattomat viestit tukevat ja vahvistavat sitä ohjausta, jota annetaan sanallisesti tai kuvien ja merkkien kautta. Parhaiten toiminnanohjaus toteutuukin silloin, kun pystytään tehokkaasti yhdistämään kaikkia käytössä olevia keinoja ohjattaessa lasta kohti asetettua päämäärää. (Jalanne 2012, 5.)

## 2.3 Itsesäätely

Ihmisen kyky säädellä omaa toimintaansa ja käyttäytymistään on yksi tärkeimmistä arjen taidoista. Se tarkoittaa kykyä säädellä tunteita, motivaatiota, suorituksia, haluja, tarkkaavaisuutta, impulsseja ja ajatuksia. Itsesäätely auttaa saavuttamaan tavoitteita, elämään yhdessä toisten kanssa ja valitsemaan sopivia toimintatapoja vaihteleviin tilanteisiin. Itsesäätelyn avulla ihminen pystyy kontrolloimaan erilaisia toimintaimpulsseja, jotka voisivat vaarantaa terveyden tai johtaa kielteisiin seuraamuksiin vuorovaikutussuhteissa. (Santrock ym. 2020, 280; Ahonen 2013, 6.)

Itsesäätelytaitojen avulla lapsi kykenee säätelemään käyttäytymistään, omia tunteitaan sekä kognitiivista toimintaansa (kuten kielelliset toiminnot, ajattelu ja muistaminen) tilanteeseen sopivalla tavalla. Se on kaikessa arjen toiminnassa mukana oleva prosessi, jossa vahvistuvien toiminnanohjauksen taitojen avulla lapsi kykenee säätämään sekä sisäistä tasapainoaan että ulkoista käyttäytymistään entistä paremmin. Arkinen esimerkki itsesäätelystä on pettymyksen sietäminen ja käsittely sekä tunteiden hallinta esimerkiksi, kun lapsi häviää lautapelissä tai joutuu konfliktitilanteeseen toisen lapsen kanssa. (Silkenbeumer ym. 2018, 72–73.)

Mahdolliset haasteet itsesäätelytaidoissa johtavat usein siihen, että lapsen käyttäytymisen ajatellaan olevan hankalaa. Itsesäätelyn haasteet voivat näkyä sekä aggressiivisena ja uhmakkaana että vetäytyvänä käyttäytymisenä. Itsesäätelytaitojen avulla lapsi oppii mikä on soveliaista käyttäytymistä missäkin tilanteessa ja mitä vaikutuksia hänen toiminnallaan on sosiaaliseen ympäristöön. Itsesäätelytaidot ovatkin merkittävässä roolissa lapsen sosiaalisten taitojen luomisessa niin muiden lasten kuin aikuistenkin kanssa. (Ahonen 2017, 19–20; Sainio ym. 2020, 27.)

Lapsen synnylläisellä temperamentilla on hyvin ratkaiseva merkitys sekä vuorovaikutussuhteiden muodostumisessa että itsesäätelytaitojen kehittämisessä. Temperamentilla ei tarkoiteta vain yhtä ominaisuutta, vaan laajaa joukkoa erilaisia piirteitä, jotka pohjaavat keskushermoston toimintaan. Tällaisia temperamentipiirteitä ovat esimerkiksi ärtyisyys, aktiivisuus, häiriöherkkyys ja arkuus. Vanhempien hoiva- ja kasvatustoiminta voi muokata ja ulkoisesti kontrollin

avulla säädellä näitä synnynnäisiä piirteitä. Temperamenttiin liittyvät toiminta-  
taipumukset vaikuttavat siihen, miten paljon ja millaista ohjausta lapsi van-  
hemmaltaan tarvitsee. (Santrock ym. 2020, 283; Laakso 2013, 61–63.)

Kun itsetietoisuus kasvaa, kasvaa samalla myös lapsen kyky tuntea sekä tun-  
nistaa erilaisia tunteita. Kun lapsen omien tunteiden tunnistaminen kehittyy,  
oppiii hän myös samalla tunnistamaan sekä huomioimaan toisten ihmisten tun-  
teita. Kun lapsen tunnetaidot kehittyvät, alkaa hän oppia yhdistämään tiettyjä  
tunteita ja tilanteita toisiinsa. Lisäksi lapsi oppii tunnistamaan kasvojen ilmei-  
den ja tunteiden yhteyksiä. Tunnetaidoissa tapahtuu huomattavaa kehitystä  
3.–5. ikävuoden välillä, jolloin lapsi oppii myös paljon uusia sanoja joilla kuvata  
tunteita. Lapsi alkaa myös pikkuhiljaa ymmärtämään, että sama tilanne voi ai-  
heuttaa erilaisen tunnereaktion eri ihmisillä. Vanhemmat toimivat lapsen tun-  
nekasvatuksen mahdollistajana ja lapsen tunnetaitojen kehittyminen onkin  
vahvasti yhteydessä vanhempien toimintaan. (Santrock ym. 2020, 279–280.)

Vanhempien toiminta sekä vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhteen laatu  
ovat itsesäätelytaitojen kehitykseen vaikuttavista ulkoisista tekijöistä merkittä-  
vimät. Itsesäätelyn näkökulmasta olennaisimpia piirteitä vanhemman toimin-  
nassa ovat heidän herkkyytensä aistia lapsen tarpeita ja vastata niihin oikea-  
aikaisesti, lapsen kognitiivista kehitystä tukevat ohjauskeinot (kielellinen oh-  
jaus, lapsen tarkkaavaisuuden tukeminen sekä esinetoimintojen mallintami-  
nen) sekä se ovatko kasvatukseen lämpimiä vai ankaria. Kasvatukseen  
esimerkiksi myönteisten tunteiden osoittamisen, lapsen kehumisen sekä joh-  
donmukaisuuden sääntöjen asettamisessa on havaittu olevan yhteydessä lap-  
sen hyviin itsesäätelytaitoihin. Vastaavasti määräily, komentaminen, kielteiset  
tunteet sekä ankuruus ovat yhteydessä lapsen tottelemattomuuteen, uhmak-  
kuuteen sekä haasteisiin sääntöjen sisäistämisessä. (Laakso 2013, 63–65.)

Kielellisten taitojen kehitys on voimakkaasti yhteydessä myös itsesäätelytaito-  
jen kehittymiseen (Santrock ym. 2020, 280). Erityisesti kolmannen ikävuoden  
jälkeen sekä kielellisissä taidoissa että itsesäätelyssä tapahtuu nopeaa kehi-  
tystä. Lapsi kykenee yhä tahdonalaisempaan ja monipuolisempaan toimintaan  
kognitiivisten taitojen kehittyessä. Oman toiminnan ohjaus ja itsesäätely vaati-  
vat kuitenkin edelleen paljon tukea ja ovat enimmäkseen ulkoa ohjautuvaa.  
(Aro 2013, 23–24.)

Kielen kehittyminen mahdollistaa lapselle keinon sanoittaa omia kokemuksi-  
aan, tunteitaan sekä ajatuksiaan. Oman käyttäytymisen säätely on helpom-  
paa, kun lapsella on mahdollisuus tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Kielellisen  
vuorovaikutuksen avulla myös aikuisen on helpompi tukea lasta itsesäate-  
lyssä. Jos lapsen kielellinen vuorovaikutus on niukkaa tai poikkeavaa, ja lapsi  
kokee ettei tule kuulluksi tai ymmärretyksi, voi se purkautua ulos haastavana  
käyttäytymisenä. Jos lapsella on kielellisiä haasteita, tulisi ottaa käyttöön pu-  
heen rinnalle kommunikaatiota tukevia menetelmiä kuten tukiviittomia tai ku-  
via. (Santrock ym. 2020, 280; Ahonen 2017, 20–21.)

Taaperoiässä ikäkaudelle tyypillinen vahva kiinnostus ympäristöä kohtaan vie  
itsesäätelytaitoja eteenpäin. Itsesäätelyn kehittymistä tukevat erityisesti toistu-  
vat käyttäytymis- ja toimintamallit, sillä lapsen kyky havainnoida ja matkia  
muita lisääntyy. Ympäristön tulee tarjota lapselle selkeät säännöt ja rajat, joi-  
den avulla lapsi kohtaa toimintavaltansa rajat ja pääsee harjoittelemaan käyt-  
tämisenensä säätelyä. Tässä iässä lapsi tarvitsee paljon rajoja, joiden kohtaa-  
minen johtaa väistämättä pettymyksiin. Parhaiten lapsen aggressiota sekä  
muiden tunteiden hallintaa edistää aikuisen antama malli ja empaattinen suh-  
tautuminen lapseen. (Aro 2013, 23–29.) Aikuisen omien tunteiden säätely  
sekä lapsen tunnetilojen ja toimintaimpulssien säätely ovat merkityksellisiä  
lapsen itsesäätelytaitojen kehittämisessä (Silkenbeumer ym. 2018, 79).

## **2.4 Aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus**

Lapsen ihmisenä kasvamisen ehto on hyvä vuorovaikutus aikuisten kanssa.  
Kun lapsi saa jakaa ajatuksiaan, tunteitaan, ilojaan, huoliaan, elämäntus-  
kaansa, onneaan sekä pohdintojaan turvallisen aikuisen kanssa, tapahtuu  
kasvua hyvään suuntaan. Lapsen turvallisuuden tunne vahvistuu hyvässä  
vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa. Turvallisuuden tunteen vahvistuminen  
mahdollistaa sen, että lapsi oppii luottamaan siihen, että elämä kantaa. Hyvä  
kohtaaminen koostuu siitä, ettei lapsen tarvitse suorittaa, olla mallikelpoinen  
tai ihailtava, pärjätä tai viihtyä. Lapsen ei tarvitse tavoitella hyväksyntää, ai-  
kuisen ihailua tai kelpuutusta. Lapsi saa tulla hyvään kohtaamiseen ja vuoro-  
vaikutukseen omana itsenään ja kokea olevansa tasavertainen ja arvokas.  
(Mattila 2011, 67–70.)

Jokainen ihminen kokee tarvetta olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Lapsen kasvua ja kehitystä tukeva vuorovaikutus koostuu lapsen fyysisten tarpeiden tyydyttämisestä, tunnesiteestä läheisiin ja vanhempiin sekä myös kielellisestä vuorovaikutuksesta. (Jalanne 2012, 5.) Vuorovaikutus voi olla sanallista tai sanatonta. Pieni lapsi tarvitsee vuorovaikutussuhteissaan ennen kaikkea emotionaalisesti läsnä olevaa aikuista. Lapsi aistiikin puhuttuja toimintaohjeita herkemmin puhujan tunneilmaisuja sekä ilme- ja elekieltä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 91–92.) Jos aikuisen sanaton ja sanallinen viesti ovat ristiriidassa keskenään, lapsi uskoo aina sanatonta viestiä. Aikuisen tulisikin kiinnittää lasten kanssa kommunikoidessaan erityistä huomiota omaan sanattomaan viestintäänsä. (Koivunen 2009, 47.)

Aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa painottuvat katsekontakti, hyväksyvä äänensävy, kosketus sekä lapsen kokemus huomioiduksi tulemisesta. Vuorovaikutustilanteissa aikuinen mallintaa toimintaa sekä sanallisesti että sanattomasti. Vuorovaikutuksessa varsinkin pienten lasten kanssa visuaalinen tuki, esimerkiksi kuvat tai esineet, tukevat sanallisen ilmaisun ymmärtämistä sekä sen muistamista. (Kanninen & Sigfrids 2012, 92–94.)

Lapselle puhuttaessa aikuisen tulisi käyttää lapsen ikätasoon sekä hänen henkilökohtaiseen taitotasoonsa sopivaa kieltä. Lauseet eivät saa olla liian pitkiä tai sanat liian vaikeita, ja esimerkiksi ohjeita annettaessa tulisi ottaa huomioon se, että annetaan vain yksi ohje kerrallaan. Usein aikuiset sortuvat liian vaikeaan, epäselvään, toistelevaan tai nalkuttavaan puheeseen, eivätkä aina huomioi lapsen puhetta tai esimerkiksi keskeyttävät lapsen puheen. Lapsen kielelliseen aloitteeseen aikuisen tulisi vastata aina. Heikot vuorovaikutustaidot, empatian puute sekä liian suuret omatoimisuuden vaatimuksen voivat johtaa siihen, että lapsi kokee jäävänsä yksin turvattomaksi ja joutuvansa selviytyvän tilanteesta itsensä varassa. (Koivunen 2009, 48–50.)

Arjessa esiintyy lapsen haastavaa käyttäytymistä usein silloin, kun lapsi ei tiedä, miten hänen tulisi toimia. Tämän taustalla olevat haasteet voivat liittyä vanhemman kykyyn antaa selkeitä ja lapsen toimintaa tukevia ohjeita. Kielellisessä ohjeistuksessa tulee kiinnittää huomiota siihen, että ohjeet on pilkottu pienempiin osiin ja ne ovat riittävän lyhyitä ja selkeitä. Ohjeita annettaessa on

pidettävä katsekontakti lapseen, sillä tämä auttaa ylläpitämään lapsen tarkkaavaisuutta ohjeiden kuuntelemiseen. Kun kielellinen ohje on annettu ja sitä on havainnollistettu kuvin ja mallintaen, tulee varmistua siitä, että lapsi todella ymmärsi ohjeen. Lasta voi esimerkiksi pyytää omin sanoin kertomaan mitä seuraavaksi tulee tehdä. Kun lapsi suorittaa tehtävää, tulee aikuisen olla lapsen lähellä ja valmiina tukemaan häntä tarpeen vaatiessa. Aikuinen voi ohjata lasta työvaiheesta toiseen siirtymisessä sekä kannustaa lasta myönteisellä palautteella. (Ahonen 2017, 201–203.)

Toimivaan vuorovaikutukseen aikuisen ja lapsen välillä kuuluu myös se, että aikuinen ohjaa lapsen toimintaa, säätelee lapsen tunnetiloja sekä kasvattaa ja opettaa lasta. Kasvatukselliseen vuorovaikutukseen kuuluu myös asianmukainen kieltäminen ja rajaaminen. Kieltojen tulee olla johdonmukaisia ja perusteltuja, eikä niitä saa käyttää vain vallan välineenä. Osa aikuisen ja lapsen välistä myönteistä vuorovaikutusta on aikuisen kyky huomioida, rohkaista ja kannustaa lasta siten, että lapsen itsetunto vahvistuu. Lasta tulisi sopivassa suhteessa sekä kannustaa että ojentaa. Kannustusta tulisi kuitenkin aina olla huomattavasti enemmän kuin kieltämistä ja ojentamista. (Kanninen & Sigfrids 2012, 96, 167.)

Tunteet tarttuvat jopa vain katsomalla vierestä toisen ihmisen toimintaa ja tunnereaktiota. Aikuisen käyttäytymisen sekä omien tunteiden säätely vaikuttaa vahvasti siihen, miten kasvatustilanne lapsen kanssa etenee. Lapset katsovat aikuisesta mallia, ja aikuisen reaktiot lapsen käyttäytymiseen määrittelevät sen suunnan mihin tilanne etenee. Aikuisen tulisi muistaa, että jos lapselle tiuskii ja puhuu rumasti, ei lapselta voi odottaa hyvää käytöstä takaisin. Haastavissa kasvatustilanteissa tarvitaan siis myös aikuisen tunteiden sekä käyttäytymisen säätelyä. Aikuisen kyvyllä rauhoittua sekä säädellä omia tunteitaan on suuri merkitys aikuisen ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Aikuisella on paljon paremmat mahdollisuudet itsesäätelyyn verrattuna lapsiin, sillä aikuisen aivot ovat täysin kehittyneet. Täysikasvuisen otsalohkon avulla aikuinen tunnistaa tunteensa ja pystyy säätelemään niitä. Lapsen aivot taas ovat vasta kasvamassa ja kehittymässä, joten lapsi vasta opettelee itsesäätelyä sekä tunteidensa tunnistamista. Kun aikuinen onnistuu rauhoittamaan itsensä haastavassa kasvatustilanteessa, hän antaa samalla lapselle mallin siitä, miten tunteita voi säädellä. (Trogen 2020, 217–222.)

Omien tunteiden tunnistaminen ja kohtaaminen on lapselle suuri haaste. Jos aikuiset viestivät lapselle, että tunteet kuuluvat elämään, näyttävät omia tunteitaan ja mallintavat tunteiden hallintaa, oppii lapsikin hyväksymään omat tunteensa. Lapsi voi kokea huolta siitä, hyväksyykö aikuinen kaikki hänen tunteensa, myös ne jotka tekevät hänestä ärsyttävän tai hankalan aikuisen silmissä. Osin tietoisesti ja osin tiedostamattomasti lapsi tarkkailee lähiaikuisiaan ja ottaa heiltä mallia siitä, ovatko tunteet hyväksyttäviä ja miten niitä käsitellään. (Silkenbeumer ym. 2018, 73; Mattila 2011, 83.)

Turvallinen aikuinen kantaa vastuun oloistaan ja tunteistaan. Aikuisen tulisi ymmärtää, että tunteet jotka hänessä heräävät, ovat hänen omia tunteitaan myös silloin, kun ne heräävät vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Aikuisen tulee olla rohkea kohtaamaan tunteet ominaan, sillä lapsi ei ole ikinä vastuussa aikuisen tunteista. Lasta ei voi koskaan velvoittaa muokkaamaan toimintaansa niin, ettei aikuiselle heräisi tunteita, joita hän ei kestä tai osaa käsitellä. (Mattila 2011, 63.)

Se, että aikuisen tulee pysyä rauhallisena ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei hän saisi kokea aidosti tunteitaan. Aikuinen voi olla vihainen, mutta ei huuda lapselle. Aikuinen voi olla ärtynyt, mutta ei hauku lasta. Aikuisilla tulee olla keinot käsitellä tunteita sisällään niin, ettei pura niitä ulos toiseen ihmiseen. (Trogen 2020, 217–222.) Toistuva ärtyneisyys ja avoimen kiukun osoittaminen lapselle voivat haitata lapsen omaa tunnesäätelyä (Kanninen & Sigfrids 2012, 94). Hengityksen säätely vaikuttaa merkittävästi koko kehon toimintaan, ja voikin toimia haastavassa tilanteessa rauhoittumiskeinona. Hengityksen säätely on nopein tapa vaikuttaa parasympaattiseen hermostoon. Rauhallisella hengittelyllä esimerkiksi verenpaine laskee, sydämen syke hidastuu ja tunteet tasaantuvat. (Trogen 2020, 219.)

Toisen ihmisen kunnioittaminen, arvostaminen, luotettavuus ja huolenpito ovat hyvän kohtaamisen rakennuspalikoita. Lapsen kohtaamisessa on lisäksi erityistä esimerkiksi se, että lapsen ja aikuisen roolit ovat erilaiset. Kohtaamisessa aikuisen vastuu on aina suurempi, sillä onhan aikuisella enemmän elämäkokemusta ja ymmärrystä. Tämän vuoksi aikuiselta voi vaatia esimerkiksi

tarkkanäköisyyttä, joustavuutta, lempeyttä ja huolehtivuutta. Aikuisella on vastuu siitä, että lapsi tulee arjessaan kauniisti kohdatuksi, eikä loukatuksi, ja että lapsi saa kokea olevansa turvassa. Jokainen hyvä ja arvostava kohtaaminen on lapselle merkityksellinen ja näiden yksittäisten kohtaamisten perusteella lapsi piirtää mielessään kokonaiskuvaa maailmasta, siitä millainen hän itse on, millaisia muut ihmiset ovat ja miten toisia ihmisiä tulee kohdella. Valitettavasti kaikki kohtaamiset aikuisten kanssa eivät vahvista lasta. Jos lapsi joutuu toistuvasti kohdatuksi epäarvostavasti tai kokee turvattomuutta, vaikuttaa tämä lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Hyvien kohtaamisten kautta lapsi vahvistuu ja rohkaistuu. (Mattila 2011, 18–19.)

Lapsi tarvitsee vanhemmiltaan huolenpitoa ja turvallisuutta, mutta lisäksi hyväksyntää. Hyväksyntä on kokemusta siitä, että minua rakastetaan juuri sellaisena kuin olen, omana itsenäni, eikä suoritusteni perusteella. Se on kokemusta siitä, että minä olen oikeanlainen ihminen kaikkine tarpeineni, tunteineni ja olotiloineni. Se on kokemusta siitä että saa elää elämää koko persoonallaan eikä vain niillä osilla, jotka vastaavat vanhempien toiveita. Tällaisessa turvallisessa ympäristössä ja hyväksytyksi tulleet lapsi voi kasvaa kohti ehjää aikuisuutta. Ihmiset, erityisesti lapset, etsivät toisten ihmisten katseesta viestejä siitä, onko hän pidetty ja hyväksyty. Hyvä katse sisältää toivoa, luottamusta, arvostusta, hyväksyntää, vahvuutta, iloa ja anteeksiantoa. Hyvä katse ei ole koskaan vähättelevä, halveksuva, tuomitseva, pilkkaava, mitätöivä tai alentuva. (Mattila 2011, 27, 56.)

Lapsen hyvän kasvun ja kehityksen kannalta on oleellista, että hän oppii luottamaan omaan arvoonsa. Lapsi tarvitsee toistuvasti kokemuksia siitä, että häntä arvostetaan. Kun lapsi saa aikuisilta pääsääntöisesti vahvistavia, hyväksyviä sekä arvostavia viestejä, kasvaa luottamus omaan arvoon. Tämä taas antaa rohkeutta itsensä ilmaisemiseen sekä avoimeen kohtaamiseen toisten ihmisten kanssa. (Mattila 2011, 91.)

### **3 SIIRTYMÄTILANTEIDEN TUKEMINEN ARJESSA**

Valmistamani opas sisältää tietoa arjen siirtymätilanteista, toiminnanohjauksesta, itsesäätelystä sekä sivuaa myös kielen kehityksen asioita. Valitsin

nämä käsitteet käsiteltäväksi oppaassa, sillä kirjallisuuteen tutustumalla huomasi, että toiminnanohjauksen sekä itsesäätelyn taidot ovat suuresti yhteydessä lapsen kykyyn toimia siirtymätilanteissa. Avaamalla näitä käsitteitä oppaassa toivon vanhempien saavan työkaluja huomata lapsensa käyttäytymisessä piirteitä toiminnanohjauksen taitojen tai itsesäätelyn vaikeuksista. Usein ilman tietoa aikuinen voi vain kuvitella, että lapsi käyttäytyy tahallaan hankalasti tai uhmakkaasti. Oppaan tiedon avulla vanhemmat voivat tunnistaa lapsessaan piirteitä ja miettiä, miten muuttaa omaa toimintaansa niin, että se tukee lapsen toimimista arjen siirtymätilanteissa.

Oppaassa on myös osio, jossa on konkreettisia vinkkejä vanhemmille arjen siirtymätilanteisiin. Vinkkiosiossa keskeisiksi käsitteiksi ja alaotsikoiksi nousivat strukturointi, ennakointi, selkeä kommunikaatio, kielellisen viestin kuvittaminen, hassuttelu, kehuminen, johdonmukaisuus, empaattisuus sekä odotetun minimointi siirtymätilanteissa.

## **Strukturointi**

Arjen tutut rutiinit ovat tärkeitä kaikille, mutta erityisen tärkeitä ne ovat pienille lapsille. Tutut ja turvalliset rutiinit auttavat hahmottamaan päivän kulkua, jolloin arki ei tunnu ennalta-arvaamattomalta. Joka päivä samassa järjestyksessä toistuvien toimintojen avulla lapsi oppii pikkuhiljaa itse tietämään, mitä seuraavaksi tapahtuu ja miten tilanteessa toimitaan. Strukturi jäsentää arjen toimintaa ja on erittäin merkityksellinen lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta. Pienten lasten kyky hahmottaa ajan kulkua on merkittävä tavalla erilainen kuin aikuisilla. Jos säännöllistä päivärytmiä ja selkeää päiväjärjestystä ei ole, tai se ei ole lapsen nähtävillä, voi arki muuttua lapsesta ennustamattomaksi kaaokseksi. Tällainen ennustamattomuus voi haitata merkittävästi lapsen oman toiminnan ohjausta sekä itsesäätelyä. Varsinkin lapsilla, joilla on haasteita siirtymätilanteissa, tulisi päiväjärjestys kuvittaa ja asettaa näkyvälle paikalle. Tämä tukee kokonaisuuden hahmottamista ja lapsi pystyy ennakoimaan mitä seuraavaksi on luvassa. (Ahonen 2017, 163, 173, 196.)

Vaikka arjen strukturi olisi huolellisesti suunniteltu, tulee eteen väistämättä muutoksia sekä yllättäviä tilanteita joita ei välttämättä voi ennakoita etukä-

teen. Se, miten lapsi suhtautuu näihin muutoksiin, on yksilöllistä. Toiselle lapselle muutos arjen rutiineihin voi olla virkistävää, kun taas toiselle muutokset voivat aiheuttaa voimakasta stressiä, joka purkautuu tulos vetäytymisenä tai uhmakkaana käyttäytymisenä. Jos muutos on ennakoitavissa, tulee sitä käsitellä lapsen kanssa. Aikuisen tulee sanoittaa muutos lapselle mahdollisimman tarkkaan. Lapselle tulisi kertoa, mikä asia muuttuu, miksi ja mitä siitä käytännössä seuraa. Muutos tulee merkitä myös päiväjärjestykseen muutoskuvalla. (Ahonen 2017, 197.)

Lapsi voi tarvita hyvinkin tarkan ja konkreettisen tiedon tulevasta muutoksesta. Jos esimerkiksi mummo hakeekin lapsen sovittua aiemmin päiväkodista, voi lapsi tarvita tiedon siitä millä mummon luo mennään, mitä siellä tehdään, syödäänkö siellä välipala, tuleeko sinne myös muut sisarukset tai muita ihmisiä ja milloin ja miten mummolta mennään kotiin. Aikuiset eivät aina muista lapsen tarvetta tarkkaan ennakointiin ja jäsentämiseen. Näillä tiedoilla lapsen on kuitenkin helpompi ennakoida ja hahmottaa tulevaa muutosta ja sopeutua siihen ilman, että tuleva muutos vaikuttaisi tuntemattomalta ja pelottavalta. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 70.)

## **Ennakointi**

Ennakoinnilla voidaan välttää suurin osa arjessa syntyvistä haastavista kasvatustilanteista. Lapset joilla on haasteita joustamisessa, saattavat tulistua tilanteissa, joissa he eivät osaa ennakoida toiminnasta toiseen siirtymistä. Pelkät visuaaliset kuvat päiväjärjestyksessä eivät riitä kuvaamaan lapselle ajan kulu. Vaikka seinällä on kuva leikkimisestä, lapsi tarvitsee myös tiedon siitä kuinka kauan tämä leikitilanne ennen seuraavaa siirtymää kestää. Jos kehoitus siivota leikit ja siirtyä pukemaan tulee varoittamatta, voi joustamaton lapsi tulistua suuresti. Aikuisen tulisi käyttää puheessaan sellaisia ilmauksia, jotka lapsi ymmärtää. Esimerkiksi ilmaisut *kohta* tai *kymmenen minuutin kuluttua* ovat lapselle liian vaikeita käsittää. (Ahonen 2017, 173, 197).

Ajan kulumista voi tehdä näkyväksi lapselle esimerkiksi Time Timer -kellon avulla, josta lapsi näkee konkreettisesti ajan vähenevän. Sovelluskaupoista löytyy myös puhelimeen tai tabletille ladattavia sovelluksia tähän tarkoitukseen

esimerkiksi hakusanoilla *ajastin* tai *timer*. Lisäksi ajan kulumista voi konkretisoida munakellon tai suuren tiimalasin avulla.

## **Selkeä kommunikaatio**

Lapsen ja aikuisen välisessä kommunikaatiossa painottuu lapsen tasolle laskeutumisen sekä katsekontaktin merkitys. Suuri hahmo näkökentässä on yksi lapsen suurista peloista. Jos aikuinen seisoo täydessä mitassaan lapsen edessä, lapsen mielessä aktivoituu tämä alkukantainen pelko. Tällöin lapsen keho ja aivot menevät taistele ja pakene -tilaan, eikä lapsi pysty vuorovaikutukseen aikuisen kanssa. Aikuisen tulisi aina fyysisesti laskeutua lapsen silmien tasolle. Tämä viestittää lapselle, ettei aikuinen ole uhka. (Trogen 2020, 244.)

Katsekontaktin avulla aikuinen myös kohdistaa puheensa lapselle. Aikuisilla on monesti tapana höpöttää itselleen tai sanoittaa ääneen ympärillä tapahtuvaa. Tällaisen puheen seasta lapsen voi olla vaikeaa hahmottaa mikä puhe on suunnattu itselle ja mikä muille. Kun aikuinen ohjeistaa lasta, tulisi ensiksi varmistua siitä että lapsi tietää hänelle puhuttavan ja että lapsi kiinnittää huomiota puheeseen. Aikuisen tulisi siirtyä lähelle lasta, laskeutua lapsen tasolle, katsoa lasta silmiin, käyttää lapsen nimeä ja koskettaa kevyesti. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 75.)

Usein aikuiset sortuvat ohjeistamaan lasta puhumalla liian paljon, liian nopeasti ja liian vaikealla kielellä. Moniosaisten ja pitkien ohjeiden mukaan toimiminen on lapselle vaikeaa. Jos aikuinen antaa lapselle moniosaisen ohjeen, voi olla, että lapsi muistaa ohjeesta vain viimeisen osan ja toimii sen mukaan. Riittävän selkeät ohjeet yksi kerrallaan annettuina tukevat lasta toimimaan toivotulla tavalla. Ohjeet tulisi antaa yksi kerrallaan lyhyitä lauseita käyttäen siten, että seuraava ohje annetaan vasta kun edellinen on suoritettu. Ohjeiden tulisi aina olla selkeitä kehotuksia, eikä niitä tule esittää lapselle kysymysmuodossa, jos lapsella ei ole asiaan vaikutusvaltaa. Myös kiellot tulisi esittää niin, että lapselle selviää, mitä hän ei saa tehdä ja miksi. Kiellon sijaan voi käyttää myös kehotusta joka sisältää ohjeen toivotusta toiminnasta. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 75.)

## Kielellisen viestin kuvittaminen

Tavallisesti graafisia keinoja, kuten kuvia, käytetään kommunikoinnissa samanaikaisesti puhutun kielen kanssa tukemaan sanallista viestiä. Kuvat auttavat jäsentämään ja selkeyttämään puhetta, ja näin tekevät siitä ymmärrettävämpää. (Trygg 2010, 31.) Jokainen lapsi hyötyy kuvien käytöstä kommunikoinnin tukena, sillä alle kouluikäisen lapsen kielenkehitys on vielä vaiheessa. Erityisesti kuvatuesta hyötyvät lapset joilla on haasteita kielenkehityksessä, keskittymisessä tai toiminnanohjauksen taidoissa. Kuvat ovat lapselle luonnollinen tapa kommunikoida, sillä saavathan lapsen kuvien kautta valtavasti informaatiota arjen tilanteissa esimerkiksi televisiosta ja kirjoistakin. (Papunet 2020; Trygg 2010, 116–117.)

Kuvat tukevat sanallista viestiä ja ovat merkittäviä esimerkiksi ohjeita annettaessa. Vaikka lapsi ymmärtäisi annetun ohjeen, ei hän välttämättä kykene muistamaan sitä ilman kuvatukea. Kuvia voi käyttää esimerkiksi eteisessä kertomaan mitkä vaatteet tänään puetaan ulos ja missä järjestyksessä. Jos aikuinen luettelee lapselle pelkästään sanallisena ohjeena mitä puetaan päälle, ei lapsi pysty muistamaan mitä kaikkea hänen pitikään pukea. Kun näistä vaatteista on seinällä kuvat, lapsi voi tehdä yhden vaiheen kerrallaan ja palata sitten katsomaan ohjetta. Lisäksi kuvien järjestys auttaa lasta hahmottamaan missä järjestyksessä vaatteet kannattaa pukea. Tämä tukee toiminnanohjauksen taitoja ja kannustaa omatoimisuuteen. Kuvitettuja ohjeita voi käyttää myös muissa arjen eri tilanteissa kertomaan mitä tulee tehdä ja missä järjestyksessä. Esimerkiksi käsienpesun vaiheet voi kuvittaa lavuaarin viereen. Lisäksi esimerkiksi kuvat iltatoimista (suihku, hampaiden pesu, vessa) voivat sujuvoittaa joka ilta toistuvia ei-mielekkäitä rutiineja, kun lapsi näkee kuvista mitä vielä täytyy tehdä. Kuvien tulisi sijaita aina siellä, missä toiminta toteutuu. (Butler & Ostrosky 2018; Merikoski & Pihlaja 2018, 207–209; Tikoteekki 2014.)

Muistin tukemisen lisäksi kuvat auttavat lasta kielellisen ilmaisun ymmärtämisessä, tukevat lapsen omaa kielellistä ilmaisua sekä kielenkehitystä, auttavat suuntaamaan tarkkaavaisuutta sekä keskittymään käsiteltävään asiaan. (Papunet 2020; Tikoteekki 2014, 4; Trygg 2010, 57–58.) Päiväjärjestys kannattaa kuvittaa kodin seinälle näkyvälle paikalle, sillä se auttaa lasta hahmottamaan ajan kulua sekä ennakoimaan tulevaa. Päiväjärjestyksen lisäksi näkyvillä tulisi

olla myös viikko-ohjelma. Viikko-ohjelmaan kannattaa laittaa näkyviin vain ne asiat, jotka poikkeavat joka päivä toistuvasta päiväjärjestyksestä. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi harrastukset ja muut menot tai eroperheissä päiväjolloin lapsi vaihtaa äidiltä isän luo. Viikko-ohjelmaan tulee merkitä myös muutokset, jos esimerkiksi jokin meno peruuntuu. Hahmottamisen tueksi viikko-ohjelmaan voidaan tehdä lisäksi liikutettava nuoli, joka osoittaa, mikä päivä tänään on. (Ahonen 2017, 196–197).

Kuvat voivat tukea lasta myös päätöksenteossa, jos lapsen pitää valita monesta vaihtoehdosta mieluisin. Kuvia voi laittaa myös kertomaan tavaroiden paikkoja. Esimerkiksi lelulaatikoiden kylkeen tai eteisen kaappien oviin voi laittaa kuvat kertomaan mitä laatikko tai kaappi sisältää. Ensin – sitten -kuvat opettavat lapselle syy-seuraussuhteita sekä ymmärtämään tilanteiden etene- mistä. (Merikoski & Pihlaja 2018, 207; Tikoteekki 2014, 3–6; Trygg 2010, 57–58.)

Kuvien käyttö arjessa muovautuu lapsen tarpeiden ja perheiden tapojen mukaan ja onkin erilaista joka perheessä. On yksilöllistä, millaisesta kuvatuesta lapsi hyötyy, mutta kaikenlainen kuvien käyttö kommunikoinnin tukena on aina hyväksi. Kuvat voivat olla mitä vaan kuvia: tulostettuja, lehdestä leikattuja, valokuvia tai vaikka itse piirrettyjä. Tärkeintä on se, että lapsi ymmärtää mitä kuva esittää. (Merikoski & Pihlaja 2018, 207–208; Papunet 2020; Trygg 2010, 35–37.)

## **Hassuttelu**

Hassuttelu ja huumori ovat hyviä tapoja ohjata lasta kohti toivottua käyttäytymistä. Oppiminen tapahtuu parhaiten myönteisten tunteiden avulla ja myönteiset tunteet lisäävät myös yhteistyötä. Leikki on lapselle mieluisin, tehokkain sekä luonnollisin tapa oppia uutta. Hassuttelu ja leikkisyys vaativat kuitenkin aikuiselta heittäytymistä sekä kekseliäisyyttä. (Trogen 2020, 261.)

Siirtymätilanteissa lasta voi haastaa pieniin kilpailuihin tai tehdä tilanteista leikkisiä. Myös laulut ja lorut toimivat siirtymätilanteissa ja auttavat lasta muun muassa säilyttämään tarkkaavaisuuttaan vaaditussa toiminnassa. Myös siirty-

män kestoja tai osasuoritusta voi havainnoida laulun tai lorun pituudella. Esimerkiksi hampaita harjattaessa voi aikuinen toistaa joka kerta saman lorun, jonka ajan lapsen on pidettävä suuta auki. Myös siirtyminen seuraavaan toimintaan voi tapahtua hausalla tavalla, kuten aikuisen reppuselässä tai kuningastuolissa, jonkin eläimen liikkumista imitoiden tai esimerkiksi elefanttimarssia laulamalla. (Butler & Ostrosky 2018.)

## **Kehuminen**

Arjessa aikuisen tulisi kannustaa lasta omatoimisuuteen, mutta ei painostaa lasta suoriutumaan tehtävästä, johon hän ei omin avuin kykene. Ei ole reilua kohdistaa lapseen odotuksia, jos ne ovat niin korkealla, ettei lapsi pysty niitä täyttämään. Kun lapsella ei ole realistisia mahdollisuuksia vastata aikuisen odotuksiin, aiheuttaa epäonnistuminen sekä lapsessa että aikuisessa turhautumisen tunteita. Lapselle täytyy mahdollistaa onnistumisen kokemuksia, jotka motivoivat lasta yrittämään jotakin uutta seuraavallakin kerralla. Jatkuvat epäonnistumiset eivät motivoi lasta omatoimisuuteen ja uusien taitojen opetteluun. Aikuisen tulisi myös kiittää lasta ja antaa positiivista palautetta myös yrittämisestä ja osasuorituksesta, eikä vain onnistumisesta. Se, että lapsi motivoituu yrittämään, on itseasiassa paljon tärkeämpää kuin itse lopputulos. (Ahonen 2017, 188, 203; Mattila 2011, 101.)

## **Johdonmukaisuus**

Vaikka lasta kunnioitetaan, kuunnellaan ja hänet otetaan mukaan arjen rutiinien muodostumiseen sekä konfliktitilanteiden ratkaisuun, lopulta aikuinen on kuitenkin aina se, joka on vastuussa tilanteesta ja tekee lopulliset päätökset. Aikuisjohtoisuus tuo lapselle turvaa, sillä jos lapsi saa liian varhain paljon vastuuta, se aiheuttaa stressiä ja pelkoa. Lapsella tulee olla esimerkki jota seurata ja josta ottaa mallia, sillä jos lapsi toimii johtajana, hän toimii täysin impulssien ja oman tahtonsa mukaisesti ilman hyvää esimerkkiä jolta saada ohjeita ja neuvoja elämää varten. Jos aikuinen ei aseta lapselle riittäviä rajoja, pahimmillaan lapsi voi asettaa itsensä henkisesti tai fyysisesti vaaraan. (Trogen 2020, 81.)

Lapsi tarvitsee rajoja oman hyvinvointinsa, kehityksensä ja turvallisuutensa vuoksi. Rajojen tarkoituksena on myös tukea lapsen psyykkistä ja fyysistä kehitystä siten, että lapselta odotettu toiminta vastaa hänen kehitystasonsa mukaisia valmiuksia. Ilman rajoja kasvava lapsi ei voi hyvin. Lapsen kehitykselliset valmiudet eivät riitä siihen, että hän osaisi määritellä kaikissa tilanteissa mikä on hänelle itselleen tai toisille parhaaksi. (Ahonen 2017, 163.) Aina silloin, kun lapsen mielipiteet on mahdollista ottaa huomioon, tulee lapsen toiveita kysyä. On hyvä, että lapsi pääsee pienissä ja arkisissa asioissa vaikuttamaan päätöksentekoon ja opettelemaan valintojen tekemistä. Jos kuitenkin lapsen turvallisuuden ja hyvän elämän kannalta jokin asia on ehdoton, on lasta kohtaan väärin ryhtyä neuvottelemaan asiasta. (Mattila 2011, 100.)

Myös siirtymätilanteiden sujumisen kannalta on merkityksellistä se, että lapset ovat arjessaan tottuneet aikuisjohtoisuuteen. Monimutkaisissa siirtymissä lapsi ei kykene itse päättämään mitä tai missä järjestyksessä tilanteessa tulee tehdä. Aikuisen antama malli ja tilanteiden ja sanoittaminen ovat välttämättömiä lapsen ohjaamiseksi kohti toivottua tulosta. Se, että aikuinen toimii arjen tilanteissa aina samalla tavalla ja johdonmukaisesti tukee lapsen oman toiminnan ohjausta siirtymätilanteissa paremmin kuin se, että aikuinen antaa periksi ja toimii lapsen tahdon mukaan. (Banerjee & Horn 2013; Koivunen 2009, 58–59.)

## **Empaattisuus**

Kasvatuksen tarkoituksena on tukea lapsen kasvua ja kehitystä niin, että lapsi oppii aikuiselta elämässä tarvittavat taidot. Nykyajan kasvatuksessa tulee huomioida se, että esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaidot korostuvat enemmän kuin ennen. Monessa perheessä voi olla, että opettaakseen näitä taitoja lapselleen, vanhempi opettelee taitoja samalla myös itse, sillä näihin asioihin ei juurikaan kiinnitetty huomiota heidän lapsuudessaan. Kasvatus koostuu empatiasta, läsnäolosta, rakkaudesta, turvallisuudesta, hoivasta, ajattelutaidoista, itsesäätelystä, tunnetaidoista sosiaalisista taidoista sekä vuorovaikutustaidoista. Todellisuudessa lista on vielä paljon pidempi. Haastavissa kasvatustilanteissa ja väsyneenä vanhempi saattaa koettaa löytää jonkin helpon ja nopean ratkaisun tilanteeseen unohtaen todelliset taitonsa ja kykynsä vanhempana. Pikaratkaisut silloin tällöin ovat inhimillisiä, mutta jos tästä tulee tapa ja

vanhempi päätyy jatkuvasti vahvistamaan sellaista toimintaa mitä ei haluaisi, täytyy tehdä muutoksia. (Trogen 2020, 11–14.)

Pelon vallassa lapsen on mahdotonta oppia aikuiselta mitään. Jokainen saa lapsen toimimaan pakottamalla, häpäisemällä, väkivallalla, uhkailemalla, pelottelemalla tai nolaamalla. Tällä tavalla kasvattaminen on kuitenkin lyhytnäköistä ja tehoaa vain hetken, ja sen jättämät jäljet näkyvät lapsen elämässä pitkälle aikuisuuteen. (Trogen 2020, 16.) Aikuisen antamalla positiivisella palautteella on suuri myönteinen vaikutus lapsen itsetuntoon sekä käyttäytymiseen. Positiivinen palaute edistää oppimista tehokkaasti, sillä se ruokkii lapsen myönteistä käyttäytymistä. Kun lapselle annetaan lämmintä positiivista palautetta, pyrkivät lapset korostamaan myönteisiä piirteitä käyttäytymisessään. (Ahonen 2017, 204).

Toiminnanohjaus ja itsesäätely vaativat etuotsalohkon aktiivisuutta, ja varsinkin pienellä lapsella vasta kehitymässä oleva etuotsalohko väsyä helposti. Väsymisen seurauksena itsesäätely pettää ja lapsen käyttäytymisessä tunteet kaappaavat vallan. Tämän vuoksi lapsen käyttäytyminen muuttuu syvällä olevan biologian ohjaamaksi ja lapsi on valmis taistelemaan, pakenemaan tai jäähmettymään. Tässä tilassa lapsen ei ole mahdollista olla vastaanottavainen, oppia, ajatella, kuunnella tai joustaa tilanteen vaatimalla tavalla. (Sainio ym. 2020, 30–32.)

Jos lapsi joutuu tilanteessa tunnereaktion valtaan, voimakas stressi estää lasta vastaanottamasta sanallista ohjausta. Stressireaktio vaikuttaa korviin ja aivoihin niin, ettei lapsi hahmota aikuisen puhetta, vaan kuulee pelkän äänen-voimakkuuden. Tässä tilassa lapsen on mahdotonta noudattaa aikuisen pyyntöjä ja ohjeistuksia. Tunnereaktion aikana tilanteessa ei kannata pyytää lasta rauhoittumaan, sillä lapsen aivot eivät rekisteröi tätä, eikä lapsella itsellään ole keinoja rauhoittaa itseään. Se on aikuisen tehtävä. Aikuisen tulisi puhua lapselle rauhallisella, tynnyttävällä ja turvaa heijastavalla äänellä. Lapsi voi aistia turvan merkkejä myös aikuisen ilmeistä, eleistä, kosketuksesta sekä äänensävyistä. Rauhallinen kosketus, esimerkiksi silittäminen ja halaaminen ovat tehokkaita keinoja lapsen rauhoittamiseen. Lapsen rauhoituttua toiminnanohjaus ja tunnesäätely ovat taas mahdollisia, ja tilanteesta päästään eteenpäin. (Sainio ym. 2020, 81–82.)

## **Odottelun minimointi**

Odottaminen kuuluu toiminnanohjauksen taitoihin, ja tätä taitoa lapsi pääsee arjessa harjoittelemaan lukuisissa eri tilanteissa. Odottaminen voi tuntua lapsesta vaikealta, jos odotuspaikka on lapselle epämiellyttävä (esimerkiksi paljon ohi kulkevia ihmisiä ja melua, tai odottaminen sisällä kuumat toppavaatteet päällä), odotettavan ajan hahmottaminen on vaikeaa, lapsi ei tiedä mitä tai miksi odotetaan tai jos lapsen stressitaso on jo valmiiksi kohonnut ennen odottamistilannetta. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 81.)

Odottamistilanteita voi helpottaa valitsemalla lapselle mieluisan odottelupaikan. Jos odotusaika on pitkä, voi lapselle antaa jotakin mieluista ja rauhoittavaa puuhaa odottelun ajaksi. Odotusajan hahmottamisessa auttaa ajastin, ja odotustilanne on hyvä käydä lapsen kanssa läpi etukäteen: miksi odotetaan, mitä odotetaan ja kuinka kauan sekä mitä odottamisen jälkeen tapahtuu. Odottamispaikan ja tavan suhteen kannattaa joustaa. Jos lapsi ei kykene istumaan paikoillaan, voi odotus tapahtua esimerkiksi seisten tai edestakaisin kävellen. Lapsen on hyvä päästä harjoittelemaan odotustilanteita arjessa. Jos tämä kuitenkin on lapselle erityisen haastavaa tai kuormittavaa, tulisi aikuisen vähentää sekä odottelutilanteiden määrää että niissä vietettävää odotteluaikaa. Kun odottelussa vaadittavat taidot kehittyvät, voi odottelua pikku hiljaa lisätä. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 81.)

## **4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS**

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle, ja sen tavoitteena on synnyttää jokin toiminnallinen tuotos. Alasta riippuen se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje, opas, tapahtuman toteuttaminen tai jonkin tuotteen tai palvelun testaaminen ja kehittäminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät tuotoksen toteutus käytännössä sekä siitä raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Opinnäytetyön tulisi olla käytännönläheinen, työelämälähtöinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu sekä osoittaa riittävää alan tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.)

Opinnäytetyöni sai alkunsa marraskuussa 2020, kun aihe-ehdotuksen hyväksynnän jälkeen aloin etsimään työlle toimeksiantajaa. Kun mietin, mitä kautta opas olisi helppo kohdentaa ja levittää juuri näitä haasteita kohtaaville perheille, tuli mieleeni perhetyö sekä neuvolapalvelut. Tarjosin työtäni Essotelle, joka kiinnostui toimimaan toimeksiantajana. Minulle nimettiin työelämäohjaaja, joka toimii perheohjaajana Essoten neuvolapalveluissa. Neuvolassa vanhemmat voivat kertoa tämän tyyppisistä haasteista, jolloin terveydenhoitaja voi ohjata asiakkaalle oppaan. Opas tukee sanallisesti kerrottua tietoa ja varmasti asia jää paremmin mieleen, kun siihen pystyy palaamaan oppaan avulla. Terveydenhoitajien lisäksi opasta voivat jakaa vanhemmille myös esimerkiksi neuvolan perheohjaajat, toiminta- sekä puheterapeutit.

Essoten hyväksytyä yhteistyöehdotukseni aloin suunnitella tarkemmin opinnäytetyön sisältöä, etenemistä ja aikataulua. Opinnäytetyön ohjaavan opettajan tapasin ensimmäisen kerran 18.11.2020, jolloin kerroin tarkemmin opinnäytetyöstäni ja keskustelimme sen sisällöistä sekä opinnäytetyöprosessista. Kävin ensimmäisen kerran tapaamassa työelämäohjaajaani 23.11.2020, jolloin sovimme käytännön asioista. Tämän tapaamisen aikana luonnostelimme oppaan sisältöä sekä ulkonäköä aivoriihi tyyppisesti. Tämän jälkeen sain aikaa työstää opasta eteenpäin sekä aikaa tutustua kirjallisuuteen ja pohtia oppaan rajoituksia. Osallistuin ohjaavan opettajan ryhmäohjaukseen 30.11.2020, jossa esittelin opinnäytetyöni sen hetkisessä vaiheessa sekä vastaanotin että annoin palautetta muiden töistä. Opinnäytetyötäni varten täytin opinnäytetyön yhteistyölomakkeen sekä Essoten oman tutkimuslupalomakkeen työelämäohjaajaani sekä ohjaavan opettajan kanssa. Heti toimeksiantajan varmistuttua aloin kirjoittaa opinnäytetyösuunnitelmaa, jonka esitin muille ryhmätapaamisessa 14.12.2020.

#### **4.1 Tiedonhaku**

Opinnäytetyöraporttiin sekä oppaaseen tarvittavaa kirjallisuutta ja tutkimuksia hain sähköisellä tiedonhaulla esimerkiksi Finnan, Googlen sekä Google Scholarin palveluissa. Haussa käytin esimerkiksi hakusanoja siirtymätilanteet, toiminnanohjaus, itsesäätely, vuorovaikutus, kommunikointi, lapsen oppiminen sekä lapsen sosiaaliset taidot. Hain tietoa myös vastaavilla englanninkielisillä

hakusanoilla. Lisäksi tutkin vastaavien opinnäytetöiden sekä pro gradujen lähdeluetteloita ja löysin myös sitä kautta kirjallisuutta omaan opinnäytetyöhöni.

Tutustuin kirjallisuuteen sekä tutkimuksiin kirjallisuuskatsauksen tavoin ja pyrin luomaan kokonaiskuvan jo olemassa olevasta tiedosta siirtymätilanteisiin liittyen. Aluksi etsin tietoa laajasti ja tutustuin myös hieman aihetta sivuavaan teoriaan, sillä halusin käsityksen siitä, mitkä kaikki asiat todellisuudessa vaikuttavatkaan lapsen toimintaan siirtymätilanteissa. Vasta tämän jälkeen aloin rajaamaan opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen sekä oppaaseen päätyvää tietoa. Tietoa siirtymätilanteista ei löytynyt kovinkaan laajasti, mutta kun teorian avulla sain kuvan siitä, mitkä asiat vaikuttavat siirtymätilanteissa toimimiseen, alkoi teoriapohjaa kertyä näiden asioiden kautta enemmän. Kun teorian avulla vakuutuin esimerkiksi siitä, että toiminnanohjauksen sekä itsesäätelyn taidot vaikuttavat siirtymätilanteissa toimimiseen, aloin tutkia näitä aiheita tarkemmin.

Aineiston valinnassa ja rajaamisessa panostin siihen, että tieto on ajantasaista ja luotettavaa. Tähän pyrin vertailemalla eli tietolähteitä toisiinsa sekä karsimalla joukosta liian vanhat sekä epävarmat ja toissijaiset lähteet, kuten opinnäytetyöt. Kiinnitin myös huomiota kirjoittajan taustaan sekä auktoriteettiin. Aineiston valintaan sekä rajaamiseen sain apua ja vinkkejä myös työelämäohjaajaltani.

Kirjallisuudessa luottamusta lisää se, jos sama tieto löytyy useammasta eri lähteestä ja parhaimmillaan jopa myös kansainvälisestä kirjallisuudesta. Kun tutustuin kirjallisuuteen, luokittelin lähteitä Word-tiedostolle taulukkoon siten, että laitoin samaan sarakkeeseen ne teokset, joista löytyy samankaltaista tietoa. Näin sain selkeän kokonaiskuvan esimerkiksi siitä, mistä teoksista löytyy toiminnanohjauksen teoriaa ja mistä asioita kielenkehitykseen liittyen. Taulukosta näki myös selvästi, mitkä aiheet toistuivat teoriassa useasti. Tämä helpotti omaa työtäni oppaaseen sekä opinnäytetyöraporttiin päätyvän aineiston rajaamisessa ja myös lähteiden luotettavuuden arvioinnissa.

## 4.2 Tuotekehitysprosessin vaiheet

Tuote voi olla aineellinen tai aineeton tai niiden yhdistelmä. Sen tulee olla selkeästi rajattavissa, hinnoiteltavissa sekä sisällöltään täsmennettävissä. Sosiaali- ja terveysalan tuotteet edesauttavat välillisesti tai välittömästi sosiaali- ja terveysalan tavoitteita sekä noudattavat alan eettisiä ohjeistuksia. Sosiaali- ja terveysalan tuotteet valmistetaan terveyden, hyvinvoinnin ja elämänhallinnan edistämiseksi. Tuote tulee kehittää ottamalla huomioon kohderyhmän erityispiirteiden tuomat vaatimukset. Laadukkaan, pitkäikäisen sekä kilpailukykyisen tuotteen valmistaminen tapahtuu tuotekehitysprosessin avulla. (Jämsä & Manninen 2000, 13–14, 16.)

Opinnäytetyöni tuotoksena valmistin oppaan tuotekehitysprosessin vaiheiden mukaisesti. Tuotekehitysprosessi koostuu viidestä vaiheesta: ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideavaihe, luonnosteluvaihe, tuotteen kehittäminen sekä tuotteen viimeistely. Vaiheesta toiseen siirtyminen ei edellytä edellisen vaiheen päättymistä, ja vaiheiden painotukset vaihtelevat tilannekohtaisesti. (Jämsä & Manninen 2000, 28.)

Kehittämistarve voi käydä ilmi esimerkiksi jostakin tuotteesta tai palvelusta kerätyn palautteen perusteella. Tällaisessa tilanteessa kehittämistarve on jonkin jo käytössä olevan tuotteen tai palvelun parantaminen tai kehittäminen eteenpäin. Syitä voi olla esimerkiksi se, ettei tuotteen laatu enää vastaa tarkoitustaan, tieto on vanhentunutta tai tuote ei palvele kohderyhmäänsä vaaditulla tavalla. Kehittämistarve voi olla myös täysin uuden tuotteen valmistaminen. (Jämsä & Manninen 2000, 29–30.)

Opinnäytetyöni tuotoksen idea nousi harjoittelun aikana suoraan varhaiskasvatuseriköiden lasten vanhemmilta. Opinnäytetyön aihe on mielestäni tärkeä ja ajankohtainen, sillä kun aloin tutkia asiaa tarkemmin, huomasin että tästä aiheesta ei vielä ole olemassa opasta tai kirjaa joka kokoaisi tiedon yhteen. Tietoa siirtymätilanteista kyllä löytyi, mutta se oli hajallaan eri lähteissä. Tämän vuoksi päätin tarttua haasteeseen ja koota nämä eri lähteissä olevat tiedot yhteen oppaaksi, jotta lasten vanhempien ja huoltajien olisi helpompaa tutustua

aiheeseen ja saada vinkkejä arkeen. Myös oma kiinnostus ja suuntautuminen varhaiskasvatukseen tukivat tämän aiheen valikoitumista opinnäytetyökseni.

Kun varmuus kehittämistarpeesta on olemassa, rajataan ideointiprosessin avulla eri vaihtoehtoja sopivan ratkaisukeinon löytämiseksi. Ideointivaiheessa pohditaan, millainen tuote vastaa kehitystarpeeseen tai toimii ratkaisuna tunnistettuun ongelmaan, ja miten se vastaa eri tahojen tarpeisiin. (Jämsä & Manninen 2000, 28–30, 35.) Hieman asiaa pohdittuani tulin päätökseen, että juuri opas olisi toimiva muoto tämän kaltaisen tiedon jakamiseen ja tällaiselle kohderyhmälle. Syitä on esimerkiksi se, että opas on helposti käsiteltävissä niin sähköisenä kuin paperisenakin, se on helposti kuljetettava sekä helposti jaettavissa. Opas on myös helposti lähestyttävä ja monille tuttu keino omak-sua uutta tietoa.

Tavoitteenani oli tehdä selkeä ja arkikielinen opas, joka ei sisällä vaikeita ammattisanoja, vaan on helppolukuista tekstiä ja kaikkien ymmärrettävissä. Opas vastasi myös tähän tarpeeseen, sillä oppaassa tekstin muoto voi olla epävirallista ja tekstiä voi keventää myös kuvien avulla. Heti tuotekehitysprosessin ideointivaiheessa päätin, että valmistan oppaan sekä sähköisenä että tulostettavana. Halusin, että opas tulisi tarpeelliseksi työkaluksi toimeksiantajan arkeen ja olisi oikeasti käytössä, eikä vain unohtuisi muiden materiaalien sekaan. Jotta tämä toteutuisi, on mielestäni tärkeää, että materiaali on myös helposti muokattavissa. Sähköinen sekä tulostettava opas ovat molemmat helposti muokattavissa ja päivitettävissä tiedon vanhentuessa tai kohderyhmän tarpeiden muuttuessa.

Tuotekehitysprosessissani ongelman ja kehittämistarpeen tunnistaminen sekä ideavaihe jäivät melko lyhyiksi. Ennen kuin opinnäytetyölläni oli vielä toimeksiantajaakaan, olin jo päättänyt tuotteen aiheen ja muodon. Olin varma, että joku taho lähtee toimeksiantajaksi tällaiselle työlle, sillä tarve ilmeni suoraan alle kouluikäisten lasten vanhemmilta. Tuotekehitysprosessin alkuvaiheissa pohdin, että neuvolan lisäksi tarjoaisin opinnäytetyötäni myös perhetyöhön ja varhaiskasvatukseen. Toimeksiantajasta riippuen oppaan sisältöä olisi vielä voinut rajata ja täsmentää juuri toimeksiantajan tarpeiden mukaan. En kuitenkaan ehtinyt tarjota työtä kuin Essotelle, kun toimeksiantaja jo varmistui.

Tuotekehitysprosessissani sekä ajallisesti, että työmäärällisesti työ painottui eniten luonnostelu- sekä kehittelyvaiheisiin. Tuotteen luonnosteluvaihe käynnistyy, kun on tehty päätös siitä, millainen tuote on aikomus suunnitella ja valmistaa. Luonnosteluvaiheessa tulee pohtia mitkä eri asiat tulee ottaa huomioon, jotta saataisiin turvattua tuotteen laatu. Tuotteen luonnosteluvaiheessa on hyödyllistä selvittää yhteistyötahojen näkemykset ja ehdotukset tuotteen sisällöstä. Luonnosteluvaiheeseen kuuluu myös asiantuntijatiedon hankinta sekä kirjallisuuteen perehtyminen. (Jämsä & Manninen 2000, 43–52.)

Työni luonnosteluvaihe alkoi heti, kun opinnäytetyöni toimeksiantaja varmistui. Mielestäni on tärkeää, että toimeksiantaja oli tiivisti mukana jo oppaan luonnosteluvaiheessa, sillä heillä on ajantasainen tieto siitä, millaisen oppaan juuri heidän asiakkaansa tarvitsevat. Jo ensimmäisellä tapaamiskerralla työelämäohjaajani kanssa luonnostelimme oppaan sisältöä yhdessä aivoriihi tyyppisesti. Ennen tapaamista olin tehnyt jo alustavia hahmotelmia oppaan sisällöstä, joita täydennettiin yhteisessä keskustelussa ja pohdinnassa esiin nousseilla asioilla. Jo tässä vaiheessa hahmotelimme myös tuotteen visuaalisia asioita. Sovimme muun muassa sen, että opas tulee olemaan A5-kokoinen lehtinen, joka sisältää sekä tekstiä että kuvia.

Tuotteen luonnosteluvaiheessa luin valtavan määrän lähdekirjallisuutta ja tutustuin myös sähköisiin lähteisiin. Tässä vaiheessa en osannut vielä tarkasti rajata, mikä tieto päätyisi oppaaseen, joten kirjoitin muistiin kaiken siirtymätilanteisiin liittyvän. Vasta myöhemmin aloin karsia tietoa ja rajata oppaan sisältöä tarkemmin. Aivoriihityöskentelyssä esiin nousseita sisältövalintoja tuin ja perustelin teorian tiedon avulla. Huomasin, että aivoriihityöskentelyssä esiin nousseet asiat yhdistettiin myös kirjallisuudessa siirtymätilanteisiin. Näiden asioiden lisäksi kirjallisuudesta nousi myös vahvasti toiminnanohjauksen sekä itsesäätelytaitojen yhteys siirtymätilanteissa toimimiseen. Tämän vuoksi valitsin myös nämä käsitteet keskeisiksi opinnäytetyössäni. Vielä tässä vaiheessa en miettinyt oppaan ulkonäköasioita, vaan kokosin tietoa tavalliselle Word-tiedostolle. Mietin luonnosteluvaiheessa oppaan pääotsikot sekä mahdollisia alaotsikoita. Näiden otsikoiden alle aloin kokoamaan niihin sopivaa kirjallisuudesta löytyvää tietoa.

Seuraavassa vaiheessa aloin otsikko kerrallaan karsia ja muokata tekstiä oppaaseen sopivaksi. Tekstin muokkaamisessa pidin mielessäni sen, että tekstin tulisi olla ymmärrettävää ja helppolukuista. Ajoittain oman tekstin muokkaaminen tuntui hankalalta, sillä omasta mielestäni selkeät asiat voivat tuntua vaikeilta sellaisesta ihmisestä, joka ei ole opiskellut kasvatusalaa. Tekstin muokkaamiseen sain apua työelämäohjaajaltani sekä ystäviltäni. Pyysin tekstistä palautetta sellaisilta ihmisiltä, jotka eivät opiskele sosionomiksi tai työskentele alle kouluikäisten lasten kanssa. Heidän palautteensa avulla löysin tekstistäni ne kohdat, joita piti vielä selventää tai tarkentaa. Vielä tässä vaiheessa en järjestänyt otsikoita erityiseen järjestykseen, vaan käsittelin tekstiä niin sanotusti irrallisina kappaleina.

Tapasin työelämäohjaajani uudelleen tammikuussa 2021, jolloin esittelin oppaan sen hetkisen sisällön. Tapaamisessa pohdimme yhdessä oppaan sisältöä ja rajaamista ja tämä tapaaminen auttoi minua karsimaan tietoa. Muokkasimme yhdessä otsikoiden järjestystä ja sovimme taas tuotteen ulkonäköön liittyvistä asioista. Kirjoittamani teksti ei myöskään ollut niin helppolukuista kuin olisin itse toivonut, ja sain vinkkejä kielelliseen ilmaisuun kohderyhmän näkökulmaa ajatellen. Karsimme yhdessä tekstistä vaikeita sanoja ja keksimme selkeämpiä ilmaisuja asioiden selittämiseksi. Oppaan tarkoituksena olisi kuitenkin olla helppolukuinen ja arkikielinen, jotta perheet kokisivat sen vaivattomaksi tavaksi tutustua aiheeseen. Tässä vaiheessa päätimme myös, että helppolukuisuuden vuoksi jätän tekstistä lähdeviitteet pois, ja kokoan oppaan loppuun vain lähdeluettelon.

Tuotteen kehittämissä vaiheissa painotuotteisiin, kuten esitteisiin ja oppaisiin, tehdään lopulliset sisältö- ja ulkoasuun koskevat valinnat. Asiasisällön valintaan vaikuttaa muun muassa se, kenelle ja missä tarkoituksessa tietoa välitetään. Tekstityyli, tekstin jäsentely sekä otsikoiden muotoilu selkeyttävät ydinajattusta. (Jämsä & Manninen 2000, 54–57.) Kehittämissä vaiheissa jatkoin tekstin rajaamista ja karsimista. Tekstiä oli kertynyt liikaa, ja työelämäohjaajani kanssa totesimme, ettei kaikki ollut lasten vanhemmille sitä kaikkein tarpeellisinta tietoa. Oli hyvä, että sain ohjaajaltani apua oppaan sisältöön liittyen, sillä omasta tekstistä on vaikeaa huomata virheitä tai huonoja sanavalintoja. Tuotteen val-

mistamisessa mielestäni on merkityksellistä se, että tuote palvelee aidosti toimeksiantajan toiveita ja asiakkaiden tarpeita, jotta tuote tulee oikeasti käyttöön.

Tässä vaiheessa myös järjestelin tekstin sen lopulliseen muotoonsa, sekä aloin pohtimaan oppaan visuaalista ilmettä. Valitsin tekstin fontin, koon ja värin sekä etsin tekstin väliin kuvia. Tein myös itse kielellistä kommunikaatiota tukevia kuvia kuten päivästruktuurin ja viikko-ohjelman oppaan tekstin elävöittämiseksi. Päädyin valitsemaan tekstin väriksi tummansinisen, jotta se olisi hieman pirteämpi kuin musta, mutta edelleen tumma ja helposti luettavissa sekä tulostettavissa myös mustavalkoisena. Sininen on myös yksi toimeksiantajan logon väreistä ja opas sopii näin ilmeeltään Essoten muihin tuotteisiin ja nettisivuihin. Mielestäni on tärkeää että opas on toimeksiantajaa miellyttävä ja että sisällön lisäksi myös tuotteen ulkoasu sopii toimeksiantajan imagoon.

Kehittelyvaiheen loppuun kokosin oppaan niin sisällön kuin ulkoasunsakin puolesta toistaiseksi lopulliseen muotoonsa. Word-tiedostossa oppaan sivut piti järjestellä tulostusta varten niin, että kun tiedoston tulostaa ja tulostetun nipun taittaa kahtia, tulee opaslehtisen sivut oikeaan ja luettavaan järjestykseen. Säilytin kuitenkin myös alkuperäisen tiedoston, jossa sivut ovat normaalissa järjestyksessä, jotta saan liitettyä myös sähköisessä muodossa luettavan oppaan opinnäytetyöhöni. Kun muokkasin opasta koneella, tulostin siitä myös välissä versioita paperisena, jotta näin miltä opas todellisuudessa näyttää. Esimerkiksi todellista fonttikokoa oli vaikea arvioida sähköisessä versiossa, ja tulosteiden myötä päädyinkin kasvattamaan tekstikokoa merkittävästi. Kun olin tyytyväinen oppaaseen, lähetin sen työelämäohjaajalleni palautetta varten.

Tuotekehitysprosessin eri vaiheissa on hyvä pyytää tuotteesta palautetta ja arviointia. Tuotetta kannattaa myös esitellä käyttäjillä, jotka eivät ole osallistuneet sen suunnitteluun tai valmistamiseen. Palautteen ja korjausehdotusten perusteella tuotteen viimeistelyvaiheessa hiotaan yksityiskohtia ja muokataan tuote sen lopulliseen muotoon. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.) Tuotteen viimeistelyvaiheessa työelämäohjaajani tulosti oppaan luettavaksi itselleen, kollegoilleen eri ammattiryhmistä sekä erään asiakasperheensä äidille. Itse keräsin suullista palautetta oppaasta muutamilta omilta varhaiskasvatuksen

asiakasperheiltäni. Helmikuussa 2021 pidimme työelämäohjaajani kanssa etätapaamisen, jossa hän antoi minulle palautetta ja viimeisiä parannusehdotuksia oppaan muokkaamiseksi.

Alusta asti oppaan valmistamisessa mielestäni vaikeinta oli aiheen sekä tekstimäärän rajaaminen. Palautetapaamisessa kävi ilmi, että tekstiä on edelleen liikaa ja opas on liian pitkä ja raskas luettavaksi. Tämä oli kuitenkin positiivinen ongelma, sillä tässä vaiheessa tekstiä oli helpompi poistaa, kuin enää lisää uutta. Sain myös vinkkejä oppaan visuaalisen ulkoasun rikastuttamiseksi sekä esimerkiksi muutaman sanamuodon muuttamiseen. Pääsääntöisesti palaute oli kuitenkin hyvää ja kaikki kokivat oppaan hyödylliseksi. Näiden palautteiden ja parannusehdotusten pohjalta tein oppaaseen viimeiset muutokset ja lähetin sen toimeksiantajalle.

Viimeisessä tapaamisessa sovimme työelämäohjaajani kanssa myös oppaan tekijänoikeusasioista. Sovimme, että oppaaseen tulee minun nimeni sekä toimeksiantajan logo. Annoin toimeksiantajalle myös luvan muokata opasta tulevaisuudessa. Muokkaaminen voi olla ajankohtaista esimerkiksi jotta oppaaseen voi päivittää uutta tietoa tai poistaa vanhentunutta. Opas tulee myös osaksi Essoten neuvolapalveluiden nettisivuja, joten tiedostoa ja sen muotoa tulee mahdollisesti muokata myös siksi, että se avautuu nettisivujen kautta oikein ja luettavaan muotoon.

## **5 POHDINTA**

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tukea lapsiperheiden arkea valmistamalla vanhempien käyttöön opas arjen siirtymätilanteista. Tavoitteena oli myös tuottaa työn toimeksiantajan käyttöön konkreettinen ja hyödyllinen työkalu. Oppaasta saadun palautteen pohjalta uskallan todeta, että opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat. Opasta pidettiin hyödyllisenä, helposti ymmärrettävänä, informatiivisena sekä tarpeellisena, sillä vastaavaa opasta ei ole aiemmin ollut saatavilla. Varmemman tuloksen saamiseksi tuotetta olisi kuitenkin pitänyt testata pidempään sekä Essoten työelämässä, että perheiden käytössä kotona. Nyt palautetta kerättiin melko pieneltä joukolta, ja suuremman otannan kerääminen olisi luonut luotettavampaa tietoa. Myös palautteen kerääminen esimerkiksi

strukturoidun palautekyselyn avulla olisi tuottanut täsmällisempää tietoa nyt toteutetun avoimen palautteen sijasta.

Omasta mielestäni opinnäytetyö ja sen tuotoksena valmistettu opas on onnistunut ja vastaa prosessin alussa asetettuihin tavoitteisiin tarkoituksenmukaisesti. Erityisen tyytyväinen olen siihen, miten tiukassa aikataulussa ja hajallaan olevasta kirjallisuudesta onnistuin kokoamaan hyödyllisen oppaan. Se, ettei aiheesta vielä ollut olemassa vastaavaa opasta tai edes tietoa yhteen koavaa kirjallisuutta, oli samalla uhka ja mahdollisuus työn onnistumiselle. Teoriatiedon kerääminen ja rajaaminen oli työlästä, eikä valmista mallia ollut. Tämä aiheutti epävarmuuden tunnetta pitkin opinnäytetyöprosessia, mutta oli palkitsevaa huomata, että työelämäohjaajan tuella onnistuin poimimaan oppaaseen juuri oikeita asioita työn kohderyhmää ajatellen. Toisaalta se, ettei ollut valmista mallia mihin verrata omaa työtä, antoi myös vapaat kädet tukeutua teorian tietoon sekä myös omiin taitoihin.

Opinnäytetyöni ei varsinaisesti tuottanut uutta tietoa, mutta keräsi tietoa yhteen aiheesta, josta vastaavia töitä ei ole aiemmin tehty. Vaikka uutta tietoa ei varsinaisesti syntyneenkään, mielestäni opinnäytetyöni tuotti merkittävää lisäarvoa työn toimeksiantajalle ja työelämälle. Opinnäytetyöni avulla Essoten kasvatus- ja perheneuvonta saa käyttöönsä konkreettisen työvälineen, joka tukee heidän jokapäiväisiä työtilanteitaan. Neuvolassa oppaasta voivat hyötyä ammattillisesti perheohjaajat, terveydenhoitajat, toiminta- ja puheterapeutit sekä kaikki lasten kanssa työskentelevät ammattilaiset. Oppaan hyöty on erityisen merkittävä siksi, että aiheesta ei vielä ole saatavilla vastaavaa opasta. Toimeksiantajalla on jo käytössään muista aiheista kertovia oppaita, esimerkiksi opas lapsen uhmaikästä ja haastavasta käyttäytymisestä. Opinnäytetyöni tuotos tulee täydentämään jo olemassa olevien oppaiden joukkoa. Koska toimeksiantajalla on jo käytössään oppaita, on se heille tuttu työkalu ja uusi opas on helppo ottaa käyttöön matalalla kynnyksellä.

Erittäin onnistunutta oppaassa on mielestäni juuri sen hyödynnettävyys toimeksiantajan tarpeita laajemmallekin kentälle. Opinnäytetyöni pääkohderyhmänä ovat alle kouluikäisten lasten vanhemmat ja huoltajat. Opinnäytetyön tuotoksena valmistettu opas on suunniteltu lasten vanhempien ja huoltajien käyttöön arjen siirtymätilanteisiin kotiympäristössä. Oppaasta hyötyvät myös

neuvolan työntekijät, sillä he saavat työnsä tueksi materiaalin jota jakaa perheisiin. Näiden kohderyhmien lisäksi oppaasta voivat hyötyä lisäksi myös kaikki lasten kanssa työskentelevät, esimerkiksi varhaiskasvatuksen ja koulu- maailman ammattilaiset sekä alan opiskelijat. Vaikka opas on suunnattu kotiympäristön siirtymätilanteisiin, sisältää se myös paljon yleistietoa sekä vinkkejä, joita pystyy soveltamaan muissakin ympäristöissä ja vanhempienkin lasten kanssa.

Opas tulee osaksi opinnäytetyötäni Theseukseen, joten kaikki aiheesta kiinnostuneet voivat tutustua siihen. Tämän lisäksi Essote jakaa opasta paperisena asiakkailleen, ja liittää oppaan osaksi neuvolapalveluiden nettisivuja. Itse vien oppaan työni kautta Mikkelin kaupungin varhaiskasvatukseen siitä kiinnostuneille työntekijöille ja jaettavaksi asiakasperheille. Vaikka opinnäytetyön tavoitteena ei ollutkaan levittää opasta laajalle joukolle, vaan toimeksiantajan käyttöön, on hienoa, että opasta voi hyödyntää myös muuten. Jos olisin varannut opinnäytetyöprosessille enemmän aikaa, olisi tulevasta oppaasta voinut tiedottaa esimerkiksi varhaiskasvatuksen työkentälle, ja näin saada oppaalle lisää aiheesta kiinnostuneita lukijoita.

Opinnäytetyöni on toteutettu ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden eettisiä ohjeistuksia noudattaen. Opinnäytetyöprosessin alussa täytin kirjallisena opinnäytetyön yhteistyölomakkeen sekä Essoten tutkimuslupalomakkeen. Koska en työssäni käsitellyt henkilötietoja tai varsinaisesti tutkinut mitään, ei minun tarvinnut täyttää muita lomakkeita. Opinnäytetyöraportissa sekä valmistamassani oppaassa käytin ajantasaista sekä luotettavaa lähdekirjallisuutta ja lähdeviittauksissa käytin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun lähdeviittaamisen ohjeita. Kiinnitin kirjallisuuteen tutustuessani huomiota lähteen ikään sekä julkaisijan statukseen. Pyrin löytämään saman tiedon useasta eri lähteestä sen luotettavuuden takaamiseksi. Rajasin pois myös toissijaiset lähteet kuten opinnäytetyöt. Noudatin kaikessa työskentelyssäni lähdekriittisyyttä.

Työn eettisyyttä lisää myös se, että oppaan valmistamiseen käytetyt kuvat valitsin Googlen Creative Commons -toiminnon avulla. Haun avulla löysin CC0-lisensioituja kuvia, joiden julkaisija on vapauttanut tekijänoikeudet ja käyttöoikeudet kuvien kopioimiseen ja uudelleen käyttämiseen. Valmistin myös itse oppaaseen kommunikaatiotilanteisiin sopivia kuvia ja kuvitettuja ohjeita. Nämä

kuvat kopioin Papunetin (2021) kuvatyökalusta, joka on myöskin antanut luvan kuvien ei-kaupalliseen kopioimiseen ja jakamiseen.

Mielestäni on tärkeää, että toimeksiantaja pääsi osallistumaan oppaan valmistamiseen sekä vaikuttamaan sen sisältöön ja ulkoasuun. Näin oppaasta muodostui aidosti tarvetta palveleva ja se tulee varmasti käyttöön työelämässä. Vaikka en ollut itse kaikista esimerkiksi oppaan ulkoasuun liittyvistä valinnoista samaa mieltä, kunnioitin toimeksiantajan mielipiteitä ja pidin työn tavoitteen kirkkaana mielessä. Tavoitteena oli kuitenkin luoda juuri toimeksiantajalle ja heidän asiakkailleen suunnattu opas, ja luotin siihen että toimeksiantajalla on ajantasaisin tieto siitä, millaiset tekijät täyttävät nämä tavoitteet. On tärkeää että heidän toiveitansa on kuultu koko tuotekehitysprosessin ajan, eikä omat mielipiteeni ole vaikuttaneet työn tulokseen liikaa.

Itse hyödyin opinnäytetyöprosessista ammatillisesti monellakin tapaa. Pääsin kokoamaan yhteen tietoa aiheesta, joka tähän asti on hajallaan eri lähteissä. Etsimällä ja rajaamalla oppaaseen sekä opinnäytetyöraporttiin tulevaa teoriaa, opin lähdekriittisyyttä. Lisäksi etsiessäni tietoa luin valtavan paljon ammattikirjallisuutta, jolloin opin lisää myös muista lapsiin ja lapsuuteen liittyvistä aiheista ja ilmiöistä. Opinnäytetyöprosessin aikana aloitin työt varhaiskasvatuksen opettajana. Opinnäytetyön tekeminen ja täysin uuden työn aloittaminen yhtä aikaa oli todella rankkaa. Koen kuitenkin, että opinnäytetyöprosessi myös tuki uuden työn aloittamista. Kun luin läpi kirjallisuutta ja tutkimuksia, pysähdyin välillä myös lukemaan tietoa jostakin aiheesta uuden työni näkökulmasta. Jos en olisi samaan aikaan tehnyt opinnäytetyötä, en usko, että olisin uuden työn aloitettuani tutustunut näin laajalti alan kirjallisuuteen. Nyt tuli kerrattua jo oppimiani asioita sekä opittua uutta ja heräteltyä ajatuksia uudenlaisesta näkökulmasta opinnäytetyön lähdekirjallisuuden kautta.

Työssäni pystyn hyödyntämään opinnäytetyön raportin sekä oppaan teoriatietoa soveltamalla sitä varhaiskasvatuksen arjen tilanteissa. Mielestäni opinnäytetyö on suoraan hyödyksi työelämässäni. Tärkeä oppimiskokemus on myös se, että opinnäytetyön aikana sain tehdä moniammatillista yhteistyötä työelämäkumppanin kanssa. Opin esimerkiksi antamaan ja vastaanottamaan palautetta sekä työskentelemään erilaisten ihmisten ja eri alojen ammattilaisten

kanssa. Opinnäytetyöprosessi vaati myös ajanhallinnan taitoja sekä stressinsietokykyä. Nämä ovat myös merkittäviä oppimiskokemuksia ja kasvattivat minua ammatillisesti.

Mielestäni tämän kaltaisille toiminnallisille opinnäytetöille olisi enemmänkin tilausta. Opinnäytetyöni hyödyttää selvästi niin toimeksiantajaa, minua opiskelijana kuin koko alan työ- ja opiskelukenttääkin. Opas toiminnallisen työn tuotoksena voi olla melko käytetty työmuoto, mutta onnistuessaan se on helppo tapa levittää tietoa ja on varmasti monelle luonnollinen tapa tutustua uuteen tietoon. Jatkotutkimuksena ehdotankin toimeksiantajaa sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita pohtimaan onko muita siirtymätilanteiden kaltaisia aiheita, joista tietoa on kyllä saatavilla, mutta sen yhteen kokoamista kaivattaisiin. Lisäksi kehittämiskohteena voisi olla vanhojen oppaiden tiedon päivittämistä sekä esimerkiksi niiden viemistä sähköiseen muotoon.

## LÄHTEET

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

Ahonen, T. 2013. Kuka meitä säätelee? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 2. painos. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 6–9.

Aro, T. 2013. Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 2. painos. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 20–41.

Banerjee, R. & Horn, E. 2013. Supporting Classroom Transitions Between Daily Routines: Strategies and Tips. *Young exceptional children*. Vol. 16, No. 2. 3–14. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journals-sagepub-com.ezproxy.xamk.fi/doi/full/10.1177/1096250612446853> [viitattu 2.1.2021].

Butler, A. & Ostrosky, M. 2018. Reducing Challenging Behaviors during Transitions: Strategies for Early Childhood Educators to Share with Parents. *Young Children*. Vol. 73, No. 4. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/sep2018/reducing-challenging-behaviors-during-transitions> [viitattu 20.12.2020].

Hemmeter, M. L., Ostrosky, M. M., Artman, K. M. & Kinder, K. A. 2008. Moving right along. Planning Transitions to Prevent Challenging Behavior. *YC Young Children*. PDF-tiedosto. Saatavissa: [file:///C:/Users/rasan/Downloads/Moving\\_Right\\_alongPlanning\\_Transitions\\_to\\_Prevent\\_.pdf](file:///C:/Users/rasan/Downloads/Moving_Right_alongPlanning_Transitions_to_Prevent_.pdf) [viitattu 9.12.2020].

Jalanne, T. 2012. Kieli, vuorovaikutus ja toiminnanohjaus. Kielipolku 1/12, 2-3. Verkkolehti. Saatavissa: [https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku\\_1\\_12\\_final\\_kevyt](https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku_1_12_final_kevyt) [viitattu 15.1.2021].

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

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

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laakso, M-L. 2013. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 2. painos. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 60–79.

Leppänen, S. 2017. Mitä sinun pitää ihan ensin tehdä? Toiminnanohjauksen taidot päiväkodin siirtymätilanteessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-tiedosto. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54546/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201706182933.pdf> [viitattu 10.12.2020].

Liuska, K. & Turunen, T. 2015. Häijyherneitä ja lempeyslientä. Opas lasten ris-tiiritilanteiden ehkäisyyn. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Merikoski, H. & Pihlaja, P. 2018. Puheen ja kielen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus, 201–221.

Mäkinen, K. & Posti, P. 2013. Siirtymätilanteet Metsäpolun päiväkodissa. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-tiedosto. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65550/Makinen\\_Katri.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65550/Makinen_Katri.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 10.12.2020].

Oksanen, J. & Sollasvaara, R. 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. 2. painos. Helsinki: Autismisäätiö.

Papunet. 2021. Materiaalia kommunikoinnin tukemiseen. Kuvatyökalu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://papunet.net/materiaalia/kuvat%C3%B6kalu> [viitattu 4.1.2021].

Papunet. 2020. Tietoa puhevammaisuudesta. Puhetta korvaava kommunikointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://papunet.net/tietoa/puhetta-korvaava-kommunikointi-eli-aac> [viitattu 4.1.2021].

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Santrock, J., Deater-Deckard, K. & Lansford, J. 2020. Child development. 15. painos. New York: McGraw-Hill Education.

Silkenbeumer, J., Schiller, E-M. & Kärtner, J. 2018. Co- and self-regulation of emotions in the preschool setting. *Early Childhood Research Quarterly*. Vol. 44, 72–81. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com.ezproxy.xamk.fi/science/article/pii/S0885200618300188?via%3Dihub> [viitattu 3.1.2021].

Tikoteekki. 2014. Kuvat kommunikoinnissa. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Julkaisut/kuvat\\_kommunikoinnissa\\_2014.pdf](https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Julkaisut/kuvat_kommunikoinnissa_2014.pdf) [viitattu 4.1.2021].

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Trygg, B. 2010. Graafinen kommunikointi. Esineet, kuvat ja symbolit puhetta tukevassa ja korvaavassa kommunikoinnissa. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Tuovinen, M., Määttä, S. & Aro, T. 2012. Kieli toiminnanohjauksen tukena. Kielipolku 1/12, 6-8. Verkkolehti. Saatavissa: [https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku\\_1\\_12\\_final\\_kevyt](https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku_1_12_final_kevyt)

Tverin, S. & Paul, T. 2020. Oppimisympäristön merkitys varhaiskasvatuksen siirtymätilanteissa. Metropolia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/348726/tverin\\_sonja\\_paul\\_tomas.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/348726/tverin_sonja_paul_tomas.pdf?sequence=2&isAllowed=y) [viitattu 10.12.2020].

Vaara, J. & Varjonen, K. 2020. Lapsen itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen tukeminen siirtymä- ja odottelutilanteissa. Leikkimateriaali siirtymä- ja odotus- hetkiin varhaiskasvatuksessa. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaalipedagoginen varhais- ja nuorisokasvatus. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/339892/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6%20lapsen%20it-ses%C3%A4%C3%A4tely%20ja%20toiminnanohjaus.pdf?sequence=2> [viitattu 4.1.2021].

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

## LIITTEET

Tulostettava opas

Liite 1

Tulostusohje opaslehtisen tulostamiseksi

Tämä opas on tarkoitettu tulostettavaksi opaslehtisen muodossa. Opaslehtinen on kaksipuoleinen A4-kokoinen tuloste, joka puoliksi taitettuna toimii A5-kokoisena lehtisenä. Kun tulostat seuraavan ohjeen mukaan, tulostuu sivut oikeassa järjestyksessä ja oikein päin.

- Valitse tulostusasetuksista mukautettu tulostus: kirjoita määritetyt sivut
  - laita tulostettavaksi tämän tiedoston sivut 45–72
- Kaksipuoleinen tulostus
- Tulosta kaksi sivua yhdelle arkille
  - Käännä lyhyt reuna (flip the short edge)

Opinnäytetyö 2021

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Moona Väisänen



# Siirtymät sujuviksi!

Alle kouluikäisen lapsen tukeminen arjen  
siirtymätilanteissa





## LÄHTEET

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

Hemmeter, M. L., Ostrosky, M. M., Artman, K. M. & Kinder, K. A. 2008. Moving right along. Planning Transitions to Prevent Challenging Behavior. *YC Young Children*. PDF-tiedosto. Saatavissa:

[file:///C:/Users/rasan/Downloads/Moving\\_Right\\_alongPlanning\\_Transitions\\_to\\_Prevent\\_.pdf](file:///C:/Users/rasan/Downloads/Moving_Right_alongPlanning_Transitions_to_Prevent_.pdf)

Jalanne, T. 2012. Kieli, vuorovaikutus ja toiminnanohjaus. *Kielipolku 1/12*, 2-3. Verkkolehti. Saatavissa:

[https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku\\_1\\_12\\_final\\_kevyt](https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku_1_12_final_kevyt)

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

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laakso, M-L. 2013. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 2. painos. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 60–79.

Liuska, K. & Turunen, T. 2015. Häijyherneitä ja lempeyslientä. Opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn. Jyväskylä: PS-kustannus.

Oksanen, J. & Sollasvaara, R. 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. 2. painos. Helsinki: Autismisäätiö.

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuovinen, M., Määttä, S. & Aro, T. 2012. Kieli toiminnanohjauksen tukena. *Kielipolku 1/12*, 6-8. Verkkolehti. Saatavissa:

[https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku\\_1\\_12\\_final\\_kevyt](https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku_1_12_final_kevyt)



*Lapsellasi on mukavat leikit kesken ja niiden lopettaminen iltapalalle siirryttäessä saa aikaan itkuraivarit tai paikoilleen jähmettymisen.*

*Lapsi on innoissaan odottanut retkeä monta päivää, mutta kun lähdön hetki koittaa, aiheuttaa pukemistilanne haastavaa käyttäytymistä.*

Kuulostaako edellä mainitut tilanteet tutuilta? Oletko itse huomannut tai onko esimerkiksi varhaiskasvatuksen henkilökunta maininnut, että lapsesi tarvitsee tukea ja harjoitusta arjen siirtymätilanteissa?

Mutta mitä oikeastaan edes on siirtymätilanteet ja millaista tukea lapsi voisi niissä tarvita?

Tämä opas sisältää tietoa siitä, mitkä asiat vaikuttavat lapsen toimintaan siirtymätilanteissa. Oppaassa on myös konkreettisia vinkkejä tukemaan arjen sujumista.



# Arjen siirtymätilanteet

Arjen siirtymätilanteet tarkoittavat arjen toiminnoista (kuten pukeminen, ulkoilu, syöminen, nukkuminen, vapaa leikki, wc-käynti) toiseen siirtymistä. Lapset voivat kokea siirtymätilanteet turhauttaviksi tai jopa jännittäviksi, sillä iso osa näistä tilanteista on pienelle lapselle samalla myös oppimistilanteita. Siirtymätilanteisiin liittyy usein myös odottamista ja lapsi voi kokea tietämättömyyden tunnetta siitä, mitä seuraavaksi tapahtuu.

Siirtymätilanteet voivat aiheuttaa lapsessa esimerkiksi jumiutumista, levottomuutta sekä haastavaa käyttäytymistä. Usein tämä johtuu siitä, etteivät aikuiset ole strukturoineet siirtymätilanteita tarpeeksi hyvin. Lisäksi siirtymätilanteissa lapsi joutuu toimimaan itsensä varassa eikä välttämättä tiedä mitä tulee tehdä ja missä järjestyksessä. Siirtymätilanteissa lasten odotetaan usein toimivan itsenäisemmin kuin mihin he todellisuudessa kykenevät.

Levotonta tai haastavaakin käyttäytymistä voi ilmetä, jos:

- siirtymätilanteet kestävät liian kauan
- niitä on liian usein
- liian monta ihmistä siirtyy yhtä aikaa
- lapsi ei ymmärrä aikuisen ohjetta tai siirtymän tarkoitusta
- lapsi ei tiedä, mitä häneltä odotetaan.

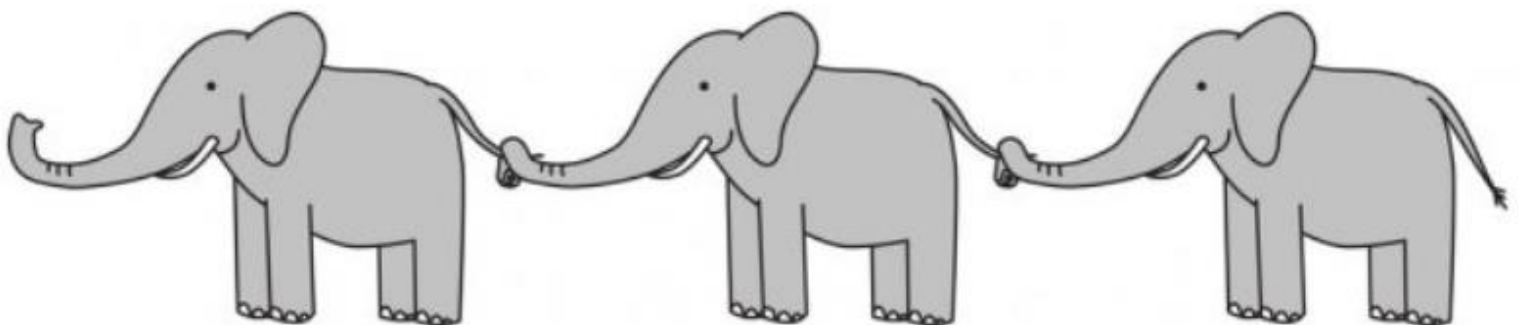
## Hassuttele

Hassuttelu ja huumori ovat hyviä tapoja ohjata lasta kohti toivottua käyttäytymistä. Leikki on lapselle mieluisin, tehokkain sekä luonnollisin tapa oppia uutta. Hassuttelu ja leikkisyys vaativat kuitenkin aikuiselta heittäytymistä sekä kekseliäisyyttä.

Siirtymätilanteissa lasta voi haastaa pieniin kilpailuihin tai tehdä tilanteista leikkisiä. Esimerkiksi eteisessä lapselle voi sanoa *”ehditköhän pukea ulkovaatteet ennen kuin äiti on valmis”* tai *”ehditköhän pukea ennen kuin äiti on laskenut kymmeneen”*. Pukeminen voi tapahtua leikillä, jossa puetaan toiselle vuorotellen yksi vaatekappale kerrallaan: äiti pukee lapselle ja lapsi äidille.

Myös laulut ja loruttelut toimivat siirtymätilanteissa ja auttavat lasta muun muassa säilyttämään tarkkaavaisuuttaan vaaditussa toiminnassa. Myös siirtymän kestoa tai osasuoritusta voi havainnoida laulun tai lorun pituudella. Esimerkiksi hampaita harjattaessa voi aikuinen toistaa joka kerta saman lorun, jonka ajan lapsen on pidettävä suuta auki.

Siirtyminen seuraavaan toimintaan voi tapahtua myös hausalla tavalla. Aikuinen voi kantaa lapsen toiseen huoneeseen reppuselässä tai kuningastuolissa, siirtyminen voi tapahtua jonkin eläimen liikkumista imitoiden tai esimerkiksi elefanttimarssia laulamalla.



## Kehu

Kannusta lasta omatoimisuuteen, mutta älä painosta lasta suoriutumaan tehtävästä, johon hän ei omin avuin kykene. Kun lapsella ei ole realistisia mahdollisuuksia vastata aikuisen odotuksiin, aiheuttaa epäonnistuminen sekä lapsessa että aikuisessa turhautumisen tunteita.

Lapselle tulisi mahdollistaa onnistumisen kokemuksia, jotka motivoivat lasta yrittämään jotakin uutta seuraavallakin kerralla. Muista kiittää lasta ja antaa positiivista palautetta myös yrittämisestä, eikä vain onnistumisesta. Se, että lapsi motivoituu yrittämään, on itseasiassa paljon tärkeämpää kuin itse lopputulos.

## Minimoi odottelu

Odottaminen kuuluu toiminnanohjauksen taitoihin, ja tätä taitoa lapsi pääsee arjessa harjoittelemaan lukuisissa eri tilanteissa.

Odottaminen voi tuntua lapsesta vaikealta, jos:

- odotuspaikka on lapselle epämiellyttävä (esim. paljon ohi kulkevia ihmisiä ja melua, tai odottaminen sisällä kuumat toppavaatteet päällä)
- odotettavan ajan hahmottaminen on vaikeaa
- lapsi ei tiedä mitä tai miksi odotetaan
- lapsen stressitaso on jo valmiiksi kohonnut ennen odottamista.

Odottamistilanteita voi helpottaa valitsemalla lapselle mieluisan odottelupaikan. Jos odotusaika on pitkä, voi lapselle antaa jotakin mieluista ja rauhoittavaa puuhaa odottelun ajaksi. Odotusajan hahmottamisessa auttaa ajastin, ja odotustilanne on hyvä käydä lapsen kanssa läpi etukäteen: miksi odotetaan, mitä odotetaan ja kuinka kauan sekä mitä odottamisen jälkeen tapahtuu.

Odottamispaikan ja tavan suhteen kannattaa joustaa. Jos lapsi ei kykene istumaan paikoillaan, miksei odotus voisi tapahtua seisten tai edestakaisin kävellen.

Minimoi lapsen odottelun määrää. Ennen lähtöä kerää tavarat ja laita itsesi valmiiksi ennen kuin pyydät lasta siirtymään vessan ja pukemaan.

Joskus haastava käyttäytyminen siirtymätilanteissa voi yksinkertaisesti johtua siitä, että lapsi ei halua siirtyä toiminnosta toiseen. Jos lapsella on mielenkiintoinen leikki kesken, ja aikuinen ilman ennakkovaroitusta vaatii häntä siirtymään käsipesulle ja syömään, ei lapsi ole välttämättä kiinnostunut seuraavasta toiminnosta eikä näin ollen ole motivoitunut siirtymään.

Siirtymätilanteet koostuvat usein monesta eri vaiheesta. Esimerkiksi ulos lähtemiseen kuuluu edellisen leikin siivoaminen, wc-käynti, pukeminen ja siirtyminen ulos. Ja nämä vaiheet taas koostuvat pienemmistä vaiheista. Jos lapsella on vaikeuksia jonkin vaiheen toteuttamisessa, hän ei ehkä halua suorittaa siirtymää laisinkaan.

Aikuisen tulisi selvittää mikä vaihe siirtymässä tuntuu hankalalta ja tukea lasta erityisesti tässä vaiheessa. Lapsi voi kuitenkin suoriutua samanlaisista toiminnoista eri ympäristöissä eri tavalla. Esimerkiksi kotona pukeminen onnistuu itsenäisesti, mutta päiväkodissa ei, tai päinvastoin. Tällaisessa tilanteessa vanhempien ja varhaiskasvatuksen henkilökunnan tulisi tehdä yhteistyötä ja selvittää mistä ero taidoissa johtuu.



# Toiminnanohjaus

Vanhemmat voivat tuntea tuskastumista sekä huolta, jos arjessa esimerkiksi ruokailu, pukeminen tai sosiaaliset tilanteet takkuilevat. Voi olla että lapsi ei yksinkertaisesti selviä tilanteista joista hänen odotettaisiin suoriutuvan jo ikätasonsa mukaisesti, tai kielellisesti lahjakas lapsi ei kykene toimimaan kielellisen ohjeen mukaan.

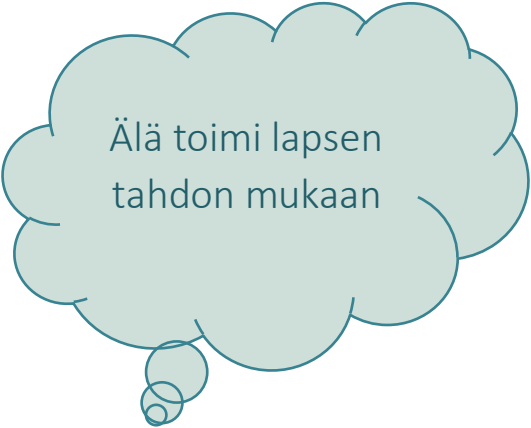
Pieni vauva on täysin aikuisen avun ja tuen varassa, mutta pikkuhiljaa lapsi oppii omatoimisemmaksi ja itsenäisemmäksi. Ulkopuolisen ohjauksen tarve vähenee, kun lapsen oman harjoittelun sekä aikuisen antaman mallin ja tuen avulla lapsen toiminnanohjauksen taidot kehittyvät. Toiminnanohjauksen taidot ovat välttämättömiä oppimiselle ja ovat myös sosiaalisten taitojen edellytys. Alle kouluikäinen lapsi tarvitsee toiminnanohjauksen taitoja monissa arkisissa tilanteissa kuten pukemisessa, syömisessä, ohjeiden noudattamisessa sekä leikkimisessä.

Toiminnanohjauksen taidot ovat tärkeitä, jotta ihminen pystyy esimerkiksi:

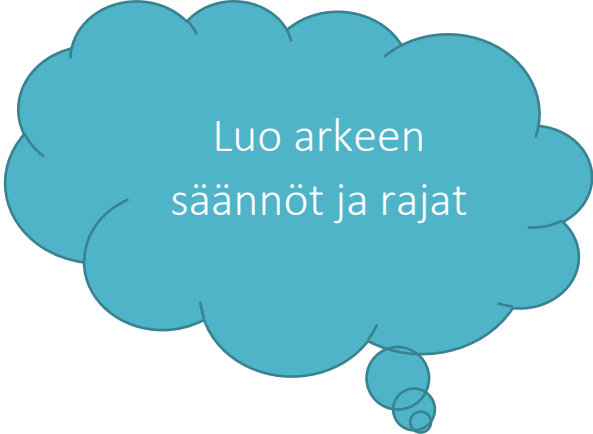
- toimimaan itsenäisesti ja suunnitellusti
- asettamaan itselleen tavoitteita ja saavuttamaan niitä
- pitämään kiinni sovituista asioista
- toimimaan ohjeiden tai sääntöjen mukaisesti
- säätelemään omaa käyttäytymistään ja kuormittumistaan
- viivästyttämään tai muuttamaan toimintaansa
- tekemään useaa asiaa samanaikaisesti

Toiminnanohjauksen avulla haluttu tai tarkoitettu tavoite on helpompi saavuttaa, vaikka tunteet pyrkivätkin pintaan. Sen avulla voidaan vähentää räjähdysherkkyyttä, suodattaa häiriötekijöitä sekä hillitä sisäisiä ja ulkoisia impulsseja.


# Ole johdonmukainen




Älä toimi lapsen  
tahdon mukaan



Luo arkeen  
säännöt ja rajat



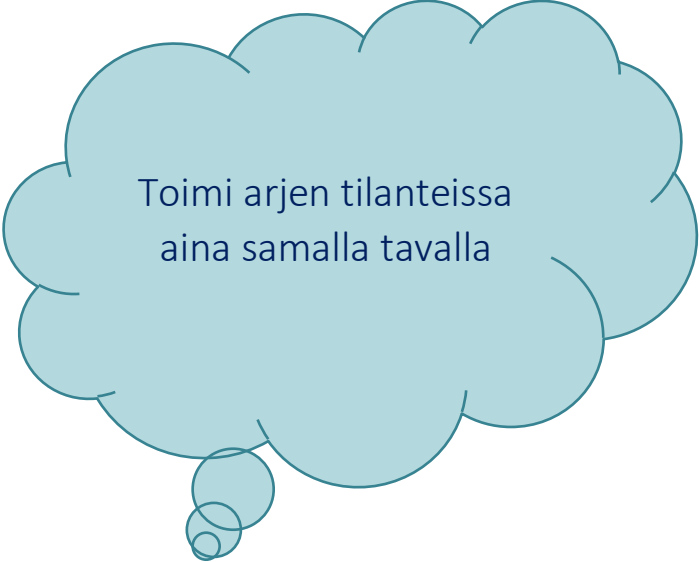
Aikuinen tekee aina  
lopulliset päätökset



Ota lapsi mukaan  
päätöksentekoon



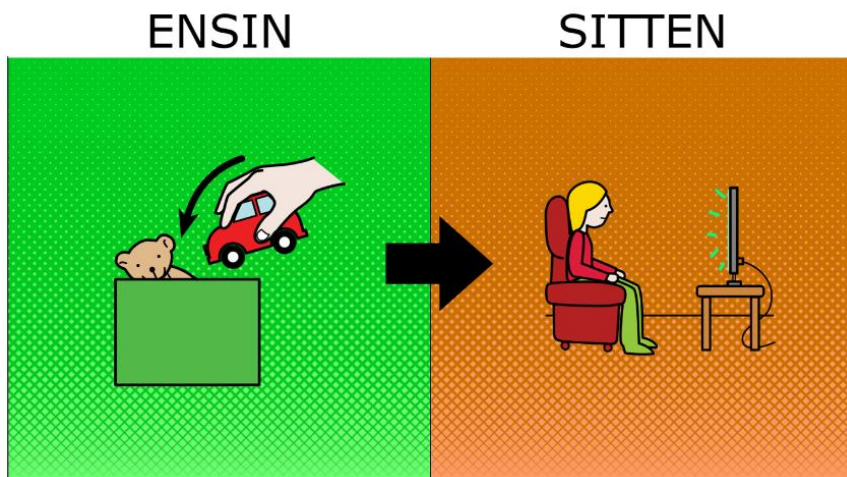
Pysy  
päätöksissäsi



Toimi arjen tilanteissa  
aina samalla tavalla

Myös viikko-ohjelman täyttämässä tulee huomioida lapsen yksilöllisyys. Jollekin lapselle voi olla häiritsevää, että lauantain karkkipäivä on merkitty näkyviin. Tämä voi viedä keskittymisen kaikesta muusta toiminnasta, kun lapsi vain laskee öitä karkkipäivään ja puhuu siitä taukoamatta. Toiselle lapselle tämä taas voi toimia motivaattorina selvittää alkuviikosta.

Kuvat voivat tukea lasta myös päätöksenteossa, jos lapsen pitää valita monesta vaihtoehdosta mieluisin. Kuvia voi laittaa myös esimerkiksi lelulaatikoiden kylkeen tai eteisen kaappien oviin kertomaan mitä laatikko tai kaappi sisältää. Ensin – sitten -kuvat opettavat lapselle syy-seuraussuhteita sekä ymmärtämään tilanteiden etenemistä.



*Tämä ensin – sitten -kuva kertoo lapselle että ensin täytyy siivota lelut ja vasta sitten saa katsoa televisiota.*

Kuvien käyttö arjessa muovautuu lapsen tarpeiden ja perheiden tapojen mukaan ja onkin erilaista joka perheessä. On yksilöllistä, millaisesta tuesta juuri sinun lapsesi hyötyy, mutta kuvien käyttö kommunikaation tukena ei ole kellekään lapselle haitaksi.

Kuvat voivat olla mitä vaan kuvia: tulostettuja, lehdestä leikattuja, valokuvia tai vaikka itse piirrettyjä. Tärkeintä on se, että lapsi ymmärtää mitä kuva esittää. Netistä löytyy paljon valmista kuvamateriaalia ja esimerkiksi Papunetistä (<https://papunet.net/materiaalia/kuvatyoekalu>) löytyy kuvatyökalu, jonka avulla voi tulostaa kuvia helposti ja yksilöllisiin tarpeisiin.

Lapsen käyttäytymisessä toiminnanohjauksen haasteet voivat näkyä turhautumisena, jumiutumisenä sekä levottomana käyttäytymisenä. Lapsen voi olla vaikeaa aloittaa tai lopettaa toimintaa itsenäisesti, toimia annettujen ohjeiden mukaisesti, siirtyä toiminnan vaiheesta toiseen tai pysyä toiminnan suunnitelmassa.

Lapsi ei myöskään ehkä osaa hahmottaa, kuinka kauan asioiden tekemiseen menee aikaa, tai missä järjestyksessä asiat kannattaa tehdä. Lapsen voi olla esimerkiksi vaikeaa saada puettua vaatteet oikeassa järjestyksessä tai muistaa siivota tavarat pois piirtämisen jälkeen. Lapsen huomio voi herpaantua meneillään olevasta toiminnasta herkästi ulkoisten ärsykkeiden vuoksi, jolloin toimintaan palaaminen on mahdotonta.

Lapsi, jolla on haasteita oman toiminnan ohjauksessa, tarvitsee konkreettista aikuisen tukea sekä mallintamista esimerkiksi siirtymätilanteissa. Kielellistä ohjetta tulisi tukea kuvin sekä oman esimerkin avulla. Lisäksi aikuisen tulee tukea lapsen tarkkaavaisuuden ylläpitämistä sekä turhautumisen säätelyä.



## Toiminnanohjaus ja kieli




Toiminnanohjauksen taidot alkavat kehittyä varhaislapsuudessa, jolloin joidenkin taitojen huippu saavutetaan. Toiset taidot kehittyvät hitaammin ja jatkavat kehittymistä pitkälle nuoruusikään tai jopa varhaisaikuisuuteen. Toiminnanohjauksen taidoissa tapahtuu huomattavaa kehitystä 3-6 ikävuoden välillä. Toiminnanohjauksen kehitys ajoittuu osittain samoille ikävuosille kuin kielenkehitys, ja nämä taidot ovatkin yhteyksissä toisiinsa.

Lapset, joilla on kielellisiä vaikeuksia kärsivät usein myös toiminnanohjauksen haasteista. Eniten toiminnanohjauksen haasteita on lapsilla, joilla on sekä puheen tuoton että ymmärtämisen vaikeuksia. Toiminnanohjauksen kannalta erityisen merkityksellisenä nähdään kuitenkin kielen ymmärtämisen vaikeudet. Ne ovat suoraan yhteydessä suunnittelun, aloitteellisuuden sekä toteutuksen taitoihin. Erityisesti itselle suunnattu puhe ja sisäinen puhe nähdään merkittävänä ajattelun välineenä sekä tehtävien ratkaisun mahdollistajana.

Lapsen sisäisen puheen kehitys tapahtuu vaiheittain. Aluksi lapsi toimii aikuisen puheen ohjaamana, mutta ei osaa itse ohjata itseään sanallisesti. Vähitellen lapsi alkaa ohjata itseään antamalla ohjeita itselleen ääneen. Tämä puhe on kuultavaa, mutta sitä ei ole tarkoitettu muille läsnäolijoille vaan tukemaan oman toiminnan ohjausta. Itsekseen ääneen puhuminen tukee muun muassa toiminnan aloittamista, tarkkaavaisuuden kohdistamista olennaiseen sekä häiritsevien tekijöiden poissulkemista. Vähitellen itselle suunnattu puhe vähentyy ja muuttuu niin sanotuksi sisäiseksi puheeksi. Tällöin kielestä on tullut toiminnan ohjaamisen sekä ajattelun väline.

Kuvitettuja ohjeita voi käyttää myös muissa arjen eri tilanteissa, esimerkiksi käsienpesun vaiheet voi kuvittaa lavuaarin viereen. Lisäksi esimerkiksi kuvat iltatoimista (suihku, hampaiden pesu, vessa) voivat sujuvoittaa joka ilta toistuvia rutiineja, kun lapsi näkee kuvista mitä vielä täytyy tehdä. Kuvien tulisi sijaita aina siellä, missä toiminta toteutuu.

Päiväjärjestys kannattaa kuvittaa kodin seinälle näkyvälle paikalle. Päiväjärjestyksen lisäksi näkyvillä tulisi olla myös viikko-ohjelma. Viikko-ohjelmaan kannattaa laittaa näkyviin vain ne asiat, jotka poikkeavat joka päivä toistuvasta päiväjärjestyksestä. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi harrastukset ja muut menot, tai eroperheissä päivä jolloin lapsi vaihtaa äidiltä isän luo. Viikko-ohjelmaan tulee merkitä myös muutokset, jos esimerkiksi jokin meno peruuntuu. Hahmottamisen tueksi viikko-ohjelmaan voidaan tehdä lisäksi liikutettava nuoli, joka osoittaa mikä päivä tänään on.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
					 	

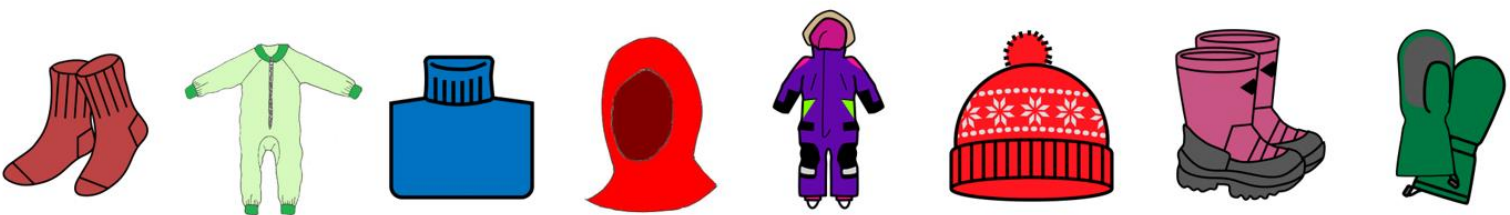
Tässä viikko-ohjelmassa on nähtävissä maanantaille neuvolakäynti, joka on kuitenkin peruuntunut. Tiistaina, torstaina ja perjantaina lapsella ei ole erityisiä menoja, vaan päivät etenevät joka päivä toistuvan päiväjärjestyksen mukaan. Keskiviikkoiltana lapsella on jalkapallotreenit ja lauantaina on kauppareissu sekä karkkipäivä. Sunnuntaina lapsi lähtee kyläilemään mummon luo.

# Kuvita

Jokainen lapsi hyötyy kuvien käytöstä kommunikoinnin tukena, sillä alle kouluikäisen lapsen kielenkehitys on vielä vaiheessa. Erityisesti kuvatuesta hyötyvät lapset joilla on haasteita kielenkehityksessä, keskittymisessä tai toiminnanohjauksen taidoissa. Kuvat ovat lapselle luonnollinen tapa kommunikoida, sillä saavathan lapset kuvien kautta valtavasti informaatiota arjen tilanteissa esimerkiksi televisiosta ja kirjoistakin.

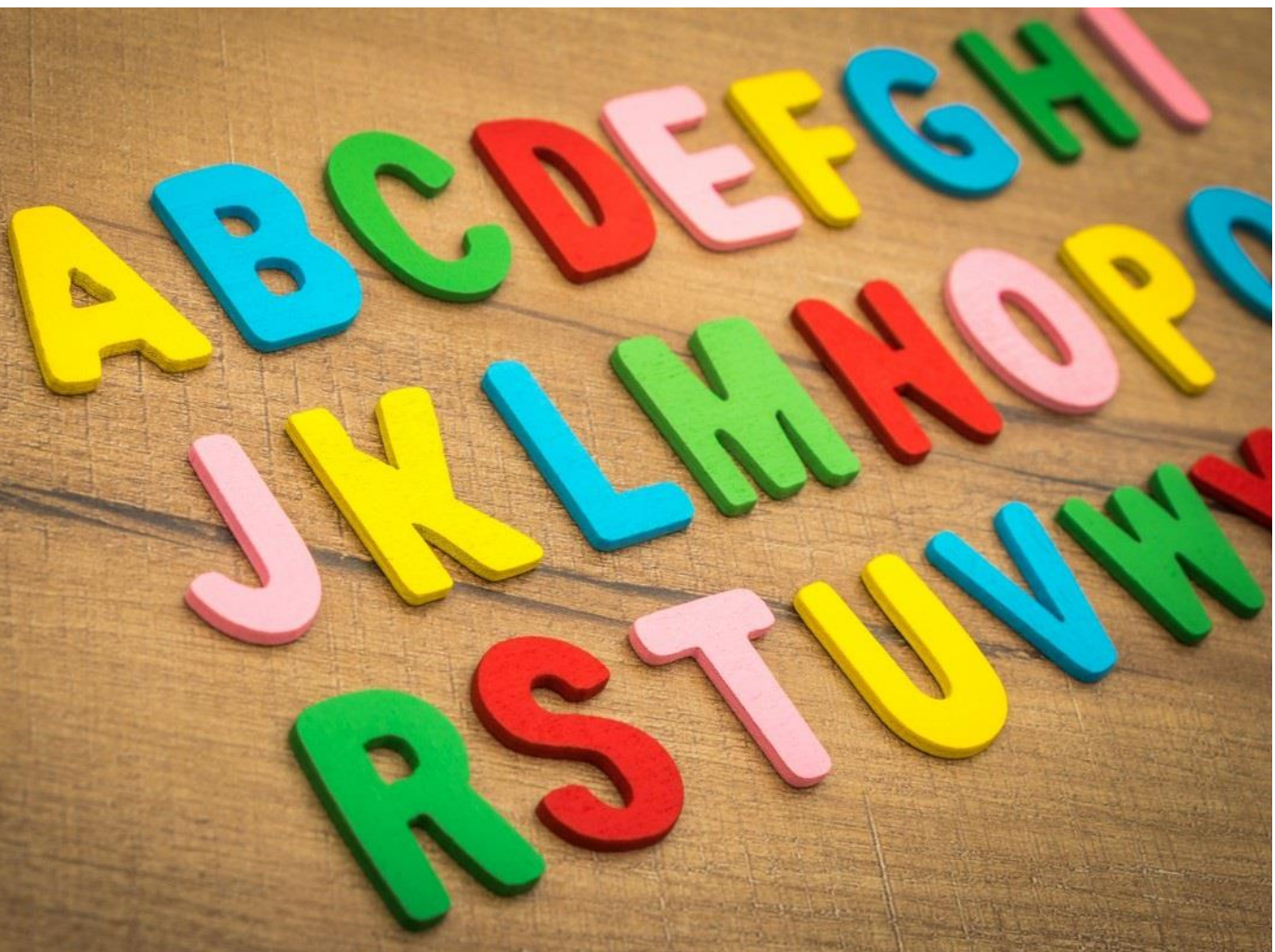
Kuvat tukevat sanallista viestiä ja ovat merkittäviä esimerkiksi ohjeita annettaessa. Vaikka lapsi ymmärtäisi annetun ohjeen, ei hän välttämättä kykene muistamaan sitä ilman kuvatukea. Muistin tukemisen lisäksi kuvat auttavat lasta kielellisen ilmaisun ymmärtämisessä ja tukevat lapsen omaa kielellistä ilmaisua sekä kielenkehitystä. Kuvilla on rauhoittava vaikutus ja ne auttavat lasta pysähtymään, suuntaamaan tarkkaavaisuutta sekä keskittymään käsiteltävään asiaan.

Kuvia voi käyttää esimerkiksi eteisessä kertomaan mitkä vaatteet tänään puetaan ulos. Jos luettelet lapselle pelkästään sanallisena ohjeena *”laita villasukat, välihaalari, kauluri sekä myssy. Sitten pue toppahaalari. Muista myös pipo, talvikengät ja ne paksummat rukkaset”* ei lapsi pysty muistamaan mitä kaikkea hänen pitikään pukea. Kun näistä vaatteista on seinällä kuvat, lapsi voi tehdä yhden vaiheen kerrallaan ja palata sitten katsomaan ohjetta. Lisäksi kuvien järjestys auttaa lasta hahmottamaan missä järjestyksessä vaatteet kannattaa pukea. Tämä tukee toiminnanohjauksen taitoja ja kannustaa omatoimisuuteen.



Kuvat ja merkkikieli ovat erittäin merkittäviä toiminnanohjauksen välineitä joko puheen rinnalla tai yksin käytettyinä. Kuvalliset ohjeet voivat olla merkittävässä asemassa erilaisten tehtävien suorittamisessa, jos lapsella on haasteita puheen ymmärtämisessä, tuottamisessa tai keskittymisessä.

Myös vuorovaikutus toisen ihmisen kanssa perustuu suurelta osin sanattomiin viesteihin kuten kehonkieleen, ilmeisiin ja eleisiin. Nämä sanattomat viestit tukevat ja vahvistavat sitä ohjausta, jota annamme sanallisesti tai kuvien ja merkkien kautta. Parhaiten toiminnanohjaus toteutuukin silloin, kun pystytään tehokkaasti yhdistämään kaikkia käytössämme olevia keinoja ohjataksemme lasta kohti asetettua päämäärää.



# Itsesäätely

Itsesäätelytaidoilla tarkoitetaan lapsen kykyä säädellä käyttäytymistään, omia tunteitaan sekä kognitiivista toimintaansa (kuten kielelliset toiminnot, ajattelu ja muistaminen). Arkinen esimerkki itsesäätelystä on pettymyksen sietäminen sekä tunteiden hallinta esimerkiksi, kun lapsi häviää lautapelissä.

Itsesäätelyn haasteet voivat näkyä sekä aggressiivisena ja uhmakkaana että vetäytyvänä käyttäytymisenä. Itsesäätelytaitojen avulla lapsi oppii mikä on soveliaista käyttäytymistä missäkin tilanteessa. Itsesäätelytaidot ovatkin merkittävässä roolissa lapsen sosiaalisten taitojen luomisessa niin muiden lasten kuin aikuistenkin kanssa.

Lapsen kielellinen kehitys on voimakkaasti yhteydessä myös itsesäätelytaitojen kehitykseen. Kielen kehittyminen mahdollistaa lapselle keinon sanoittaa omia kokemuksiaan, tunteitaan sekä ajatuksiaan. Kielellisen vuorovaikutuksen avulla myös aikuisen on helpompi tukea lasta itsesäätelyssä. Jos lapsella on kielellisiä haasteita, tulisi ottaa käyttöön puheen rinnalle kommunikaatiota tukevia menetelmiä kuten tukiviittomia tai kuvia.

Vanhempien toiminta sekä vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhteen laatu ovat itsesäätelytaitojen kehitykseen vaikuttavista ulkoisista tekijöistä merkittävimmät. Olennaisimpia piirteitä vanhemman toiminnassa ovat heidän herkkyytensä aistia lapsen tarpeita ja vastata niihin oikea-aikaisesti, lapsen kognitiivista kehitystä tukevat ohjauskeinot (kiellinen ohjaus, lapsen tarkkaavaisuuden tukeminen sekä esinetoimintojen mallintaminen) sekä se ovatko kasvatukseen lämpimiä vai ankaria.

Esimerkiksi myönteisten tunteiden osoittamisen, lapsen kehumisen sekä johdonmukaisuuden on havaittu olevan yhteydessä lapsen hyviin itsesäätelytaitoihin. Vastaavasti määräily, komentaminen, kielteiset tunteet sekä ankuruus ovat yhteydessä lapsen tottelemattomuuteen, uhmakkuuteen sekä haasteisiin sääntöjen sisäistämisessä.

Myös kiellot on hyvä kääntää niin päin, että lapselle käy ilmi mitä hänen tulee tehdä. *”Älä hypi sohvalla”* kääntyy esimerkiksi *”istu sohvalla”* tai *”hypi lattialla”*. Myös epämääräiset ilmaisuut kuten *”ruokapöydässä istutaan kauniisti”* eivät välttämättä avaudu leikki-ikäiselle lapselle, eikä tällainen sanallinen ohjaus sisällä ohjetta toivottuun toimintaan. Sano mieluummin esimerkiksi *”istu jalat pöydän alla”* tai *”juttele hiljaisella äänellä”*.

Siirtymätilanteissa lapsi hyötyy selkeistä ohjeista, ilman turhaa lisäselostusta. Esimerkiksi: *”pue ulkovaatteet”* eikä *”nyt pue ne vaatteet reippaasti että päästään lähtemään, kun meille tulee kiire sinne kauppaan ja postiinkin pitäisi vielä ehtiä ennen kun haetaan isi töistä...”*. Tällaisesta höpötystulvasta lapsi ei kykene poimimaan hänelle tarkoitettua ohjetta *”pue vaatteet”*.

Jos kielellinen ja ei-kielellinen ilmaisu on ristiriidassa, lapsi uskoo aina enemmän ei-kielellistä. Jos sanot lapselle eteisessä *”nyt lähdetään, pue ulkovaatteet päälle”* ja samaan aikaan lähdet vielä itse toiseen huoneeseen keräämään tavaroita, lapsi voi ajatella että eihän me vielä mihinkään lähdetä ja siirtyä myös itse muihin puuhiin.

- *Laskeudu lapsen tasolle ja muista katsekontakti*
- *Anna ohjeet yksi vaihe kerrallaan*
- *Käytä lyhyitä lauseita ja helppoja sanoja*
- *Älä esitä ohjetta kysymysmuodossa*



## Kommunikoi selkeästi

Aikuisen tulisi aina fyysisesti laskeutua lapsen silmien tasolle ja hakea katsekontaktia. Tämä viestittää lapselle, ettei aikuinen ole uhka. Katsekontakti auttaa myös lasta ylläpitämään tarkkaavuutta ja kuuntelemaan ohjetta.

Aikuisilla on monesti tapana höpöttää itselleen tai sanoittaa ääneen ympärillä tapahtuvaa. Tällaisen puheen seasta lapsen voi olla vaikeaa hahmottaa mikä puhe on suunnattu itselle ja mikä muille. Kun aikuinen ohjeistaa lasta, tulisi ensiksi varmistua siitä että lapsi tietää hänelle puhuttavan ja että lapsi kiinnittää huomionsa puheeseen. Siirry lähelle lasta, laskeudu lapsen tasolle, katso lasta silmiin, käytä lapsen nimeä ja kosketa kevyesti.

Moniosaisten ja pitkien ohjeiden mukaan toimiminen on lapselle vaikeaa. Jos ohjeistat lasta: *”siivoa lelut pois, käy pesemässä kädet ja tule syömään”*, voi olla että lapsi muistaa ohjeesta vain viimeisen osan ja siirtyy keittiöön. Riittävän selkeät ohjeet yksi kerrallaan annettuina tukevat lasta toimimaan toivotulla tavalla. Ohjeet tulisi antaa osissa siten, että seuraava ohje annetaan vasta kun edellinen on suoritettu.

Ohjeiden tulee olla selkeitä kehotuksia, eikä niitä tule esittää lapselle kysymysmuodossa. *”Siivotaanko lelut?”* tai *”tulisitko syömään?”* antaa lapselle harhaanjohtavan kuvan ikään kuin hänellä olisi vaihtoehto ja hän saisi itse päättää toimiiko näin. Näihin kysymyksiin lapsen on helppo vastata *”ei”*, jonka jälkeen aikuinen kuitenkin vaatii häntä siivoamaan lelut. Jos vaihtoehtoja ei ole, älä anna lapsen luulla niin, vaan esitä ohje toisessa muodossa.

## Kun tunteet ottavat vallan

Toiminnanohjaus ja itsesäätely vaativat etuotsalohkon aktiivisuutta, ja pienellä lapsella vasta kehittyvässä oleva etuotsalohko väsy helposti. Väsymisen seurauksena itsesäätely pettää ja tunteet kaappaavat vallan. Tässä tilassa lapsen ei ole mahdollista olla vastaanottavainen, oppia, ajatella, kuunnella tai joustaa tilanteen vaatimalla tavalla.

Tunnereaktion aikana voimakas stressi estää lasta vastaanottamasta sanallista ohjausta. Stressireaktio vaikuttaa korviin ja aivoihin niin, ettei lapsi hahmota aikuisen puhetta, vaan kuulee pelkän äänenvoimakkuuden. Tunnereaktion aikana tilanteessa ei auta hokea lapselle *”rauhoitu”*, sillä lapsen aivot eivät rekisteröi tätä, eikä lapsella itsellään ole keinoja rauhoittaa itseään. Se on aikuisen tehtävä.

Aikuisen tulisi puhua lapselle rauhallisella, tynnyttävällä ja turvaa heijastavalla äänellä. Lapsi voi aistia turvan merkkejä myös aikuisen ilmeistä, eleistä, kosketuksesta sekä äänensävyistä. Rauhallinen kosketus, esimerkiksi silittäminen ja halaaminen ovat tehokkaita keinoja lapsen rauhoittamiseen. Lapsen rauhoituttua toiminnanohjaus ja tunnesäätely ovat taas mahdollisia, ja tilanteesta päästään eteenpäin.



## Aikuisen itsesäätely

Tunteet tarttuvat jopa vain katsomalla vierestä toisen ihmisen toimintaa ja tunnereaktiota. Aikuisen käyttäytymisen sekä omien tunteiden säätely vaikuttaa vahvasti siihen, miten kasvatustilanne lapsen kanssa etenee. Jos lapselle tiuskii ja puhuu rumasti, ei lapselta voi odottaa hyvää käytöstä takaisin. Haastavissa kasvatustilanteissa tarvitaan siis myös aikuisen tunteiden sekä käyttäytymisen säätelyä.

Täysikasvuisen otsalohkon avulla aikuinen tunnistaa tunteensa ja pystyy säätelämään niitä. Lapsen aivot taas ovat vasta kasvamassa ja kehittymässä, joten lapsi vasta opettelee itsesäätelyä sekä tunteidensa tunnistamista. Kun aikuinen onnistuu rauhoittamaan itsensä haastavassa kasvatustilanteessa, hän antaa samalla lapselle mallin siitä, miten tunteita voi säädellä.

Se, että aikuisen tulisi pysyä rauhallisena ei kuitenkaan tarkoita sitä, että emme saisi kokea aidosti tunteitamme. Meillä aikuisilla tulisi kuitenkin olla keinot käsitellä tunteita sisällämme niin, ettemme pura niitä ulos toiseen ihmiseen. Toistuva ärtyneisyys ja avoimen kiukun osoittaminen lapselle voivat haitata lapsen omaa tunteiden säätelyä.

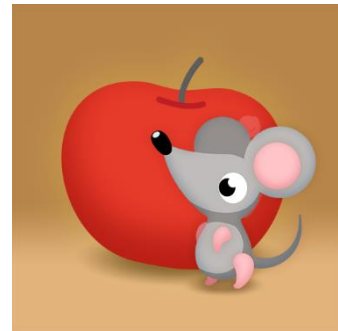
Hengityksen säätely vaikuttaa merkittävästi koko kehomme toimintaan. Se on nopein tapa vaikuttaa parasympaattiseen hermostoomme. Rauhallisella hengittelyllä esimerkiksi verenpaine laskee, sydämen syke hidastuu ja tunteet tasaantuvat.

Rauhoittumiseen auttaa myös ajatuksen suuntaaminen toisaalle. Voit esimerkiksi luetella numeroita sadasta alaspäin, laskea päässäsi miinuslaskuja tai laskea montako vihreää asiaa löydät huoneesta.

## Ennako

Ennakoinnilla voidaan välttää suurin osa arjessa syntyvistä haastavista kasvatustilanteista. Lapset joilla on haasteita joustamisessa, saattavat tulistua tilanteissa, joissa he eivät osaa ennakoida toiminnasta toiseen siirtymistä. Lapselle esimerkiksi ilmaisut *”peli-aika loppuu kohta”* sekä *”kymmenen minuutin päästä lähdetään”* ovat liian vaikeita käsittää.

Ajan kulumista voi tehdä näkyväksi lapselle Time Timer -kellon avulla. Sovelluskaupoista löytyy myös puhelimeen tai tabletille ladattavia sovelluksia esimerkiksi hakusanoilla ajastin tai timer. Ajastimen lisäksi apuna voi käyttää esimerkiksi munakelloa tai suurta tiimalasia.



Google Play -sovelluskaupasta löytyi esimerkiksi seuraavia sovelluksia hakusanalla timer. Vasemmalla Time Timer Visual Productivity, keskellä Childrens Countdown Timer ja oikealla Mouse Timer.

Aikaa voi tehdä näkyväksi myös esimerkiksi palikoilla tai aikuisen sormilla. Lapselle voidaan kertoa että *”peli-aikaa on vielä 5 palikkaa jäljellä”*. Tasaisin väliajoin aikuinen käy poistamassa yhden palikan näkyviltä, jolloin peliaika vähenee palikka palikalta. Kun lapselle käy ilmoittamassa ajan kulumisesta, tulisi varmistaa että lapsi kuulee ja huomaa ilmoituksen. Esimerkiksi videopelin huumassa oleva lapsi saattaa tarvita kosketuksen olkapäälle samalla kun aikuinen kertoo ajan vähenevän.

Ajastinta voi käyttää myös tilanteissa, joissa lapsella kuluu liian kauan aikaa jonkin toiminnon suorittamiseen kuten aamupalan syömisen tai pukemiseen. Ajastimesta lapsi näkee missä ajassa hänen tulisi toiminnasta suoriutua ja osaa ohjata omaa toimintaansa sen mukaisesti.

Vaikka arjen struktuuri olisi huolellisesti suunniteltu, tulee eteen väistämättä muutoksia sekä yllättäviä tilanteita. Se, miten lapsi suhtautuu näihin muutoksiin on yksilöllistä. Toiselle lapselle muutos arjen rutiineihin voi olla virkistävää, kun taas toiselle muutokset voivat aiheuttaa voimakasta stressiä.

Jos muutos on ennakoitavissa, tulisi sitä käsitellä lapsen kanssa sanoittamalla muutos etukäteen mahdollisimman tarkkaan. Muutos kannattaa merkitä myös päivä- tai viikkojärjestykseen muutokuvalla.

Lapsi voi tarvita hyvinkin tarkan ja konkreettisen tiedon tulevasta muutoksesta. Jos esimerkiksi mummo hakeekin lapsen sovittua aiemmin päiväkodista, voi lapsi tarvita tiedon millä mummon luo mennään, mitä siellä tehdään, syödäänkö siellä välipala, tuleeko sinne myös muut sisarukset tai muita ihmisiä ja milloin ja miten mummolta mennään kotiin.

Näillä tiedoilla lapsen on helpompi hahmottaa tulevaa muutosta ja sopeutua siihen ilman, että tuleva muutos vaikuttaisi tuntemattomalta ja pelottavalta.

- *Pidä kiinni arjen rutiineista*
- *Tee kuvitettu päiväjärjestys*
- *Ennakoi ja selitä muutokset lapselle*

# Aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus

Lapsi aistii puhuttuja toimintaohjeita herkemmin puhujan tunneilmaisuja sekä ilme- ja elekieltä. Aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa painottuvat katsekontakti, hyväksyvä äänensävy, kosketus sekä lapsen kokemus huomioiduksi tulemisesta. Vuorovaikutuksessa varsinkin pienten lasten kanssa visuaalinen tuki, esimerkiksi kuvat tai esineet, tukevat sanallisen ilmaisun ymmärtämistä sekä sen muistamista.

Osa aikuisen ja lapsen välistä myönteistä vuorovaikutusta on aikuisen kyky huomioida, rohkaista ja kannustaa lasta siten, että lapsen itsetunto vahvistuu. Lasta tulisi sopivassa suhteessa sekä kannustaa että ojentaa. Kannustusta tulisi kuitenkin aina olla huomattavasti enemmän kuin kieltämistä ja ojentamista.

Pelon vallassa lapsen on mahdotonta oppia aikuiselta mitään. Jokainen saa lapsen toimimaan pakottamalla, häpäisemällä, väkivallalla, uhkailemalla, pelottelemalla tai nolaamalla. Tällä tavalla kasvattaminen on kuitenkin lyhytnäköistä ja tehoaa vain hetken, ja sen jättämät jäljet näkyvät lapsen elämässä pitkälle aikuisuuteen.

Aikuisen antamalla positiivisella palautteella on suuri myönteinen vaikutus lapsen itsetuntoon sekä käyttäytymiseen. Positiivinen palaute edistää oppimista tehokkaasti, sillä se ruokkii lapsen myönteistä käyttäytymistä. Kun lapselle annetaan lämmintä positiivista palautetta, pyrkivät lapset korostamaan myönteisiä piirteitä käyttäytymisessään.

- *Ole empaattinen ja kannustava*
- *Anna positiivista palautetta*
- *Korosta lapsen vahvuuksia*
- *Korosta toivottua käytöstä ja jätä ei-toivottu käytös vähemmälle huomiolle*

## Vinkkejä arjen siirtymätilanteisiin

Siirtymätilanteiden haasteita helpottavat tilanteiden toistuvuus, ennustettavuus sekä rutiinit. Merkityksellistä on se, että aikuinen on aina läsnä siellä minne lapsi siirtyy. Jos lasta pyydetään siirtymään eteiseen, tulisi aikuisen olla siellä ottamassa häntä vastaan ja ohjeistamassa lapsen toimintaa.

Siirtymätilanteiden tulisi olla kiireettömiä hetkiä, joissa aikuinen olisi kokoajan läsnä ja valmiina vuorovaikutukseen. Aikuinen myös omalla toiminnallaan mallintaa sekä sanoittaa lapselle mitä seuraavaksi tehdään ja miten se tehdään. Aikuisen olisi hyvä olla rauhallisella ja positiivisella mielellä.

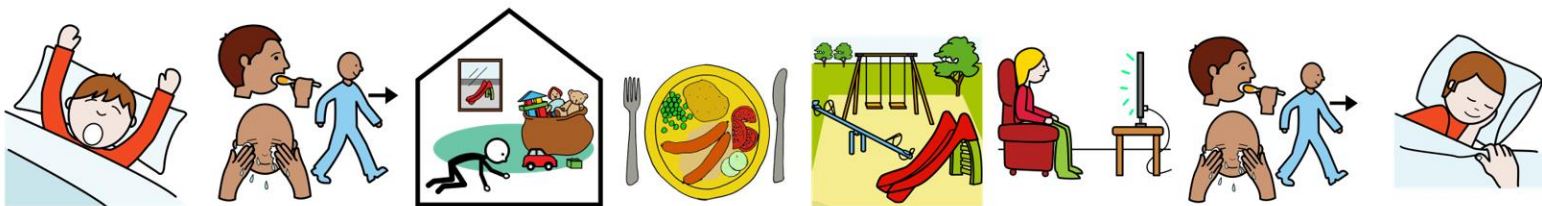
Jos lapsi kokee siirtymätilanteet stressaavina, voi niiden määrää yrittää rajoittaa. Siirtymiin tulee varata tarpeeksi aikaa ja joidenkin lasten kohdalla myös tilaa. Osa lapsista hyötyy siitä, ettei esimerkiksi ulkovaatteiden pukeminen tapahdu ahtaassa pikkueteisessä, vaan ulkovaatteet saa järjestellä esille sekä pukea väljemmässä tilassa.

Siirtymätilanteissa toimimista helpottaa myös se, että aikuinen auttaa säätelemään lapsen vireystilaa jo ennen siirtymää. Esimerkiksi vauhdikkaasta leikistä siirtyminen suoraan ruokapöytään tai päiväunille ei ehkä takaa ruokarauhan säilymistä tai rauhallista lepohetkeä.

# Strukturoi

Struktuuri jäsentää arjen toimintaa, ja on erittäin merkityksellinen lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta. Pienten lasten kyky hahmottaa ajan kulkua on merkittäväällä tavalla erilainen kuin meillä aikuisilla. Jos säännöllistä päivärytmiä ja selkeää päiväjärjestystä ei ole, tai se ei ole lapsen nähtävillä, voi arki muuttua lapsesta ennustamattomaksi kaaokseksi. Tämä voi haitata merkittävästi lapsen oman toiminnan ohjausta sekä itsesäätelyä. Ajattele tilanne, että itse eläisit epätietoisuudessa siitä mitä kaikkea päivän aikana tulee tapahtumaan ja milloin. Varmasti tällainen tilanne ahdistaisi jokaista meistä, ja olisi vaikeaa keskittyä intensiivisesti työtehtäviin ja suunnitella omaa toimintaa.

Tutut ja turvalliset rutiinit auttavat lasta hahmottamaan päivän kulkua. Joka päivä samassa järjestyksessä toistuvien toimintojen avulla lapsi oppii pikkuhiljaa itse tietämään mitä seuraavaksi tapahtuu ja miten tilanteessa toimitaan. Varsinkin lapsilla, joilla on haasteita siirtymätilanteissa, tulisi päiväjärjestys kuvittaa ja asettaa näkyvälle paikalle. Tämä tukee kokonaisuuden hahmottamista ja lapsi pystyy ennakoimaan mitä seuraavaksi on luvassa.



*Esimerkki päiväjärjestyksestä. Päiväjärjestykseen ei kannata laittaa liian montaa kuvaa, esimerkiksi eritellä aamu- tai iltatoimia tarkemmin (pukeminen, wc, aamupala, aamupesut jne.). Aamu- ja iltatoimet voi kuvittaa tarkemmin lähelle paikkaa jossa toiminta tapahtuu, esimerkiksi kylpyhuoneeseen tai sängyn viereen.*

# Siirtymät sujuviksi!

Alle kouluikäisen lapsen tukeminen arjen  
siirtymätilanteissa



*Lapsellasi on mukavat leikit kesken ja niiden lopettaminen iltapalalle siirryttäessä saa aikaan itkuraivarit tai paikoilleen jähmettymisen.*

*Lapsi on innoissaan odottanut retkeä monta päivää, mutta kun lähdön hetki koittaa, aiheuttaa pukemistilanne haastavaa käyttäytymistä.*

Kuulostaako edellä mainitut tilanteet tutuilta? Oletko itse huomannut tai onko esimerkiksi varhaiskasvatuksen henkilökunta maininnut, että lapsesi tarvitsee tukea ja harjoitusta arjen siirtymätilanteissa?

Mutta mitä oikeastaan edes on siirtymätilanteet ja millaista tukea lapsi voisi niissä tarvita?

Tämä opas sisältää tietoa siitä, mitkä asiat vaikuttavat lapsen toimintaan siirtymätilanteissa. Oppaassa on myös konkreettisia vinkkejä tukemaan arjen sujumista.



## Arjen siirtymätilanteet

Arjen siirtymätilanteet tarkoittavat arjen toiminnoista (kuten pukeminen, ulkoilu, syöminen, nukkuminen, vapaa leikki, wc-käynti) toiseen siirtymistä. Lapset voivat kokea siirtymätilanteet turhauttaviksi tai jopa jännittäviksi, sillä iso osa näistä tilanteista on pienelle lapselle samalla myös oppimistilanteita. Siirtymätilanteisiin liittyy usein myös odottamista ja lapsi voi kokea tietämättömyyden tunnetta siitä, mitä seuraavaksi tapahtuu.

Siirtymätilanteet voivat aiheuttaa lapsessa esimerkiksi jumiutumista, levottomuutta sekä haastavaa käyttäytymistä. Usein tämä johtuu siitä, etteivät aikuiset ole strukturoineet siirtymätilanteita tarpeeksi hyvin. Lisäksi siirtymätilanteissa lapsi joutuu toimimaan itsensä varassa eikä välttämättä tiedä mitä tulee tehdä ja missä järjestyksessä.

Siirtymätilanteissa lasten odotetaan usein toimivan itsenäisemmin kuin mihin he todellisuudessa kykenevät.

Levotonta tai haastavaakin käyttäytymistä voi ilmetä, jos:

- siirtymätilanteet kestävät liian kauan
- niitä on liian usein
- liian monta ihmistä siirtyy yhtä aikaa
- lapsi ei ymmärrä aikuisen ohjetta tai siirtymän tarkoitusta
- lapsi ei tiedä, mitä häneltä odotetaan.

Joskus haastava käyttäytyminen siirtymätilanteissa voi yksinkertaisesti johtua siitä, että lapsi ei halua siirtyä toiminnosta toiseen. Jos lapsella on mielenkiintoinen leikki kesken, ja aikuinen ilman ennakkovaroitusta vaatii häntä siirtymään käsipesulle ja syömään, ei lapsi ole välttämättä

kiinnostunut seuraavasta toiminnosta eikä näin ollen ole motivoitunut siirtymään.

Siirtymätilanteet koostuvat usein monesta eri vaiheesta. Esimerkiksi ulos lähtemiseen kuuluu edellisen leikin siivoaminen, wc-käynti, pukeminen ja siirtyminen ulos. Ja nämä vaiheet taas koostuvat pienemmistä vaiheista. Jos lapsella on vaikeuksia jonkin vaiheen toteuttamisessa, hän ei ehkä halua suorittaa siirtymää laisinkaan.

Aikuisen tulisi selvittää mikä vaihe siirtymässä tuntuu hankalalta ja tukea lasta erityisesti tässä vaiheessa. Lapsi voi kuitenkin suoriutua samanlaisista toiminnoista eri ympäristöissä eri tavalla. Esimerkiksi kotona pukeminen onnistuu itsenäisesti, mutta päiväkodissa ei, tai päinvastoin. Tällaisessa tilanteessa vanhempien ja varhaiskasvatuksen henkilökunnan tulisi tehdä yhteistyötä ja selvittää mistä ero taidoissa johtuu.



## Toiminnanohjaus

Vanhemmat voivat tuntea tuskastumista sekä huolta, jos arjessa esimerkiksi ruokailu, pukeminen tai sosiaaliset tilanteet takkuilevat. Voi olla että lapsi ei yksinkertaisesti selviä tilanteista joista hänen odotettaisiin suoriutuvan jo ikätasonsa mukaisesti, tai kielellisesti lahjakas lapsi ei kykene toimimaan kielellisen ohjeen mukaan.

Pieni vauva on täysin aikuisen avun ja tuen varassa, mutta pikkuhiljaa lapsi oppii omatoimisemmaksi ja itsenäisemmäksi. Ulkopuolisen ohjauksen tarve vähenee, kun lapsen oman harjoittelun sekä aikuisen antaman mallin ja tuen avulla lapsen toiminnanohjauksen taidot kehittyvät.

Toiminnanohjauksen taidot ovat välttämättömiä oppimiselle ja ovat myös sosiaalisten taitojen edellytys. Alle kouluikäinen lapsi tarvitsee toiminnanohjauksen taitoja monissa arkisissa tilanteissa kuten pukemisessa, syömisessä, ohjeiden noudattamisessa sekä leikkimisessä.

Toiminnanohjauksen taidot ovat tärkeitä, jotta ihminen pystyy esimerkiksi:

- toimimaan itsenäisesti ja suunnitellusti
- asettamaan itselleen tavoitteita ja saavuttamaan niitä
- pitämään kiinni sovituista asioista
- toimimaan ohjeiden tai sääntöjen mukaisesti
- säätelemään omaa käyttäytymistään ja kuormittumistaan
- viivästyttämään tai muuttamaan toimintaansa
- tekemään useaa asiaa samanaikaisesti

Toiminnanohjauksen avulla haluttu tai tarkoitettu tavoite on helpompi saavuttaa, vaikka tunteet pyrkivätkin pintaan. Sen avulla voidaan vähentää

räjähdysherkkyttä, suodattaa häiriötekijöitä sekä hillitä sisäisiä ja ulkoisia impulsseja.

Lapsen käyttäytymisessä toiminnanohjauksen haasteet voivat näkyä turhautumisena, jumiutumisenä sekä levottomana käyttäytymisenä. Lapsen voi olla vaikeaa aloittaa tai lopettaa toimintaa itsenäisesti, toimia annettujen ohjeiden mukaisesti, siirtyä toiminnan vaiheesta toiseen tai pysyä toiminnan suunnitelmassa.

Lapsi ei myöskään ehkä osaa hahmottaa, kuinka kauan asioiden tekemiseen menee aikaa, tai missä järjestyksessä asiat kannattaa tehdä. Lapsen voi olla esimerkiksi vaikeaa saada puettua vaatteet oikeassa järjestyksessä tai muistaa siivota tavarat pois piirtämisen jälkeen. Lapsen huomio voi herpaantua meneillään olevasta toiminnasta herkästi ulkoisten ärsykkeiden vuoksi, jolloin toimintaan palaaminen on mahdotonta.

Lapsi, jolla on haasteita oman toiminnan ohjauksessa, tarvitsee konkreettista aikuisen tukea sekä mallintamista esimerkiksi siirtymätilanteissa. Kielellistä ohjetta tulisi tukea kuvin sekä oman esimerkin avulla. Lisäksi aikuisen tulee tukea lapsen tarkkaavaisuuden ylläpitämistä sekä turhautumisen säätelyä.



## Toiminnanohjaus ja kieli

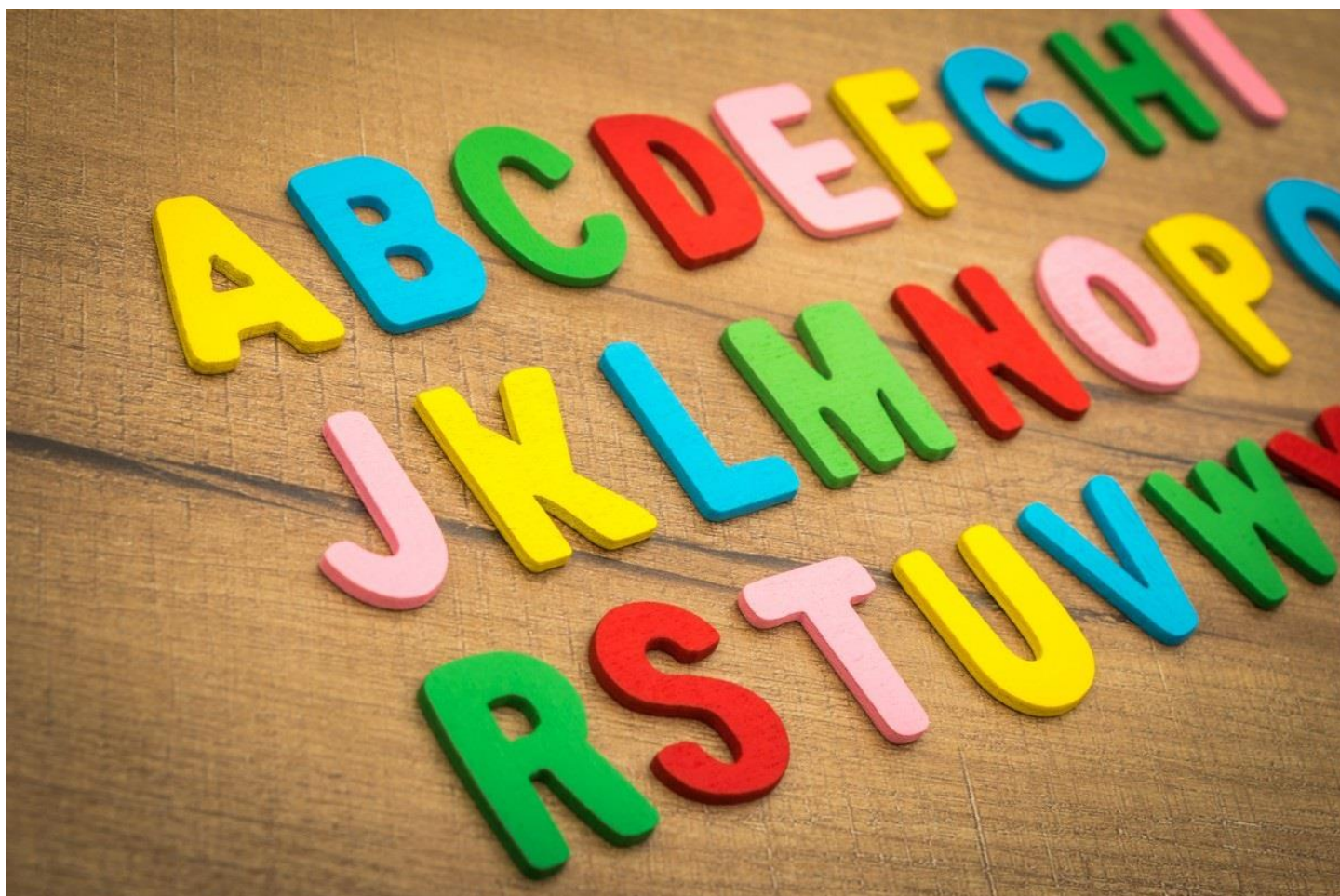
Toiminnanohjauksen taidot alkavat kehittyä varhaislapsuudessa, jolloin joidenkin taitojen huippu saavutetaankin. Toiset taidot kehittyvät hitaammin ja jatkavat kehittymistä pitkälle nuoruusikään tai jopa varhaisaikuisuuteen. Toiminnanohjauksen taidoissa tapahtuu huomattavaa kehitystä 3-6 ikävuoden välillä. Toiminnanohjauksen kehitys ajoittuu osittain samoille ikävuosille kuin kielenkehitys, ja nämä taidot ovatkin yhteyksissä toisiinsa.

Lapset, joilla on kielellisiä vaikeuksia kärsivät usein myös toiminnanohjauksen haasteista. Eniten toiminnanohjauksen haasteita on lapsilla, joilla on sekä puheen tuoton että ymmärtämisen vaikeuksia. Toiminnanohjauksen kannalta erityisen merkityksellisenä nähdään kuitenkin kielen ymmärtämisen vaikeudet. Ne ovat suoraan yhteydessä suunnittelun, aloitteellisuuden sekä toteutuksen taitoihin. Erityisesti itselle suunnattu puhe ja sisäinen puhe nähdään merkittävänä ajattelun välineenä sekä tehtävien ratkaisun mahdollistajana.

Lapsen sisäisen puheen kehitys tapahtuu vaiheittain. Aluksi lapsi toimii aikuisen puheen ohjaamana, mutta ei osaa itse ohjata itseään sanallisesti. Vähitellen lapsi alkaa ohjata itseään antamalla ohjeita itselleen ääneen. Tämä puhe on kuultavaa, mutta sitä ei ole tarkoitettu muille läsnäolijoille vaan tukemaan oman toiminnan ohjausta. Itsekseen ääneen puhuminen tukee muun muassa toiminnan aloittamista, tarkkaavaisuuden kohdistamista olennaiseen sekä häiritsevien tekijöiden poissulkemista. Vähitellen itselle suunnattu puhe vähentyy ja muuttuu niin sanotuksi sisäiseksi puheeksi. Tällöin kielestä on tullut toiminnan ohjaamisen sekä ajattelun väline.

Kuvat ja merkkikieli ovat erittäin merkittäviä toiminnanohjauksen välineitä joko puheen rinnalla tai yksin käytettyinä. Kuvalliset ohjeet voivat olla merkittävässä asemassa erilaisten tehtävien suorittamisessa, jos lapsella on haasteita puheen ymmärtämisessä, tuottamisessa tai keskittymisessä.

Myös vuorovaikutus toisen ihmisen kanssa perustuu suurelta osin sanattomiin viesteihin kuten kehonkieleen, ilmeisiin ja eleisiin. Nämä sanattomat viestit tukevat ja vahvistavat sitä ohjausta, jota annamme sanallisesti tai kuvien ja merkkien kautta. Parhaiten toiminnanohjaus toteutuukin silloin, kun pystytään tehokkaasti yhdistämään kaikkia käytössämme olevia keinoja ohjataksemme lasta kohti asetettua päämäärää.



## Itsesäätely

Itsesäätelytaidoilla tarkoitetaan lapsen kykyä säädellä käyttäytymistään, omia tunteitaan sekä kognitiivista toimintaansa (kuten kielelliset toiminnot, ajattelu ja muistaminen). Arkinen esimerkki itsesäätelystä on pettymyksen sietäminen sekä tunteiden hallinta esimerkiksi, kun lapsi häviää lautapelissä.

Itsesäätelyn haasteet voivat näkyä sekä aggressiivisena ja uhmakkaana että vetäytyvänä käyttäytymisenä. Itsesäätelytaitojen avulla lapsi oppii mikä on soveliaista käyttäytymistä missäkin tilanteessa. Itsesäätelytaidot ovatkin merkittävässä roolissa lapsen sosiaalisten taitojen luomisessa niin muiden lasten kuin aikuistenkin kanssa.

Lapsen kielellinen kehitys on voimakkaasti yhteydessä myös itsesäätelytaitojen kehitykseen. Kielen kehittyminen mahdollistaa lapselle keinon sanoittaa omia kokemuksiaan, tunteitaan sekä ajatuksiaan. Kielellisen vuorovaikutuksen avulla myös aikuisen on helpompi tukea lasta itsesäätelyssä. Jos lapsella on kielellisiä haasteita, tulisi ottaa käyttöön puheen rinnalle kommunikaatiota tukevia menetelmiä kuten tukiviittomia tai kuvia.

Vanhempien toiminta sekä vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhteen laatu ovat itsesäätelytaitojen kehitykseen vaikuttavista ulkoisista tekijöistä merkittävimmät. Olennaisimpia piirteitä vanhemman toiminnassa ovat heidän herkkyytensä aistia lapsen tarpeita ja vastata niihin oikea-aikaisesti, lapsen kognitiivista kehitystä tukevat ohjauskeinot (kiellinen ohjaus, lapsen tarkkaavaisuuden tukeminen sekä esinetoimintojen mallintaminen) sekä se ovatko kasvatukseen lämpimiä vai ankaria.

Esimerkiksi myönteisten tunteiden osoittamisen, lapsen kehumisen sekä johdonmukaisuuden on havaittu olevan yhteydessä lapsen hyviin itsesäätelytaitoihin. Vastaavasti määräily, komentaminen, kielteiset tunteet sekä ankaruus ovat yhteydessä lapsen tottelemattomuuteen, uhmakkuuteen sekä haasteisiin sääntöjen sisäistämisessä.

## Kun tunteet ottavat vallan

Toiminnanohjaus ja itsesääteily vaativat etuotsalohkon aktiivisuutta, ja pienellä lapsella vasta kehittymässä oleva etuotsalohko väsy helposti. Väsymisen seurauksena itsesääteily pettää ja tunteet kaappaavat vallan. Tässä tilassa lapsen ei ole mahdollista olla vastaanottavainen, oppia, ajatella, kuunnella tai joustaa tilanteen vaatimalla tavalla.

Tunnereaktion aikana voimakas stressi estää lasta vastaanottamasta sanallista ohjausta. Stressireaktio vaikuttaa korviin ja aivoihin niin, ettei lapsi hahmota aikuisen puhetta, vaan kuulee pelkän äänenvoimakkuuden. Tunnereaktion aikana tilanteessa ei auta hokea lapselle *”rauhoitu”*, sillä lapsen aivot eivät rekisteröi tätä, eikä lapsella itsellään ole keinoja rauhoittaa itseään. Se on aikuisen tehtävä.

Aikuisen tulisi puhua lapselle rauhallisella, tynnyttävällä ja turvaa heijastavalla äänellä. Lapsi voi aistia turvan merkkejä myös aikuisen ilmeistä, eleistä, kosketuksesta sekä äänensävyistä. Rauhallinen kosketus, esimerkiksi silittäminen ja halaaminen ovat tehokkaita keinoja lapsen rauhoittamiseen. Lapsen rauhoituttua toiminnanohjaus ja tunnesääteily ovat taas mahdollisia, ja tilanteesta päästään eteenpäin.



## Aikuisen itsesäätely

Tunteet tarttuvat jopa vain katsomalla vierestä toisen ihmisen toimintaa ja tunnereaktiota. Aikuisen käyttäytymisen sekä omien tunteiden säätely vaikuttaa vahvasti siihen, miten kasvatustilanne lapsen kanssa etenee. Jos lapselle tiuskii ja puhuu rumasti, ei lapselta voi odottaa hyvää käytöstä takaisin. Haastavissa kasvatustilanteissa tarvitaan siis myös aikuisen tunteiden sekä käyttäytymisen säätelyä.

Täysikasvuisen otsalohkon avulla aikuinen tunnistaa tunteensa ja pystyy säätelemään niitä. Lapsen aivot taas ovat vasta kasvamassa ja kehittymässä, joten lapsi vasta opettelee itsesäätelyä sekä tunteidensa tunnistamista. Kun aikuinen onnistuu rauhoittamaan itsensä haastavassa kasvatustilanteessa, hän antaa samalla lapselle mallin siitä, miten tunteita voi säädellä.

Se, että aikuisen tulisi pysyä rauhallisena ei kuitenkaan tarkoita sitä, että emme saisi kokea aidosti tunteitamme. Meillä aikuisilla tulisi kuitenkin olla keinot käsitellä tunteita sisällämme niin, ettemme pura niitä ulos toiseen ihmiseen. Toistuva ärtyneisyys ja avoimen kiukun osoittaminen lapselle voivat haitata lapsen omaa tunnesäätelyä.

Hengityksen säätely vaikuttaa merkittävästi koko kehomme toimintaan. Se on nopein tapa vaikuttaa parasympaattiseen hermostoomme. Rauhallisella hengittelyllä esimerkiksi verenpaine laskee, sydämen syke hidastuu ja tunteet tasaantuvat.

Rauhoittumiseen auttaa myös ajatuksen suuntaaminen toisaalle. Voit esimerkiksi luetella numeroita sadasta alaspäin, laskea päässäsi miinuslaskuja tai laskea montako vihreää asiaa löydät huoneesta.

## Aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus

Lapsi aistii puhuttuja toimintaohjeita herkemmin puhujan tunneilmaisuja sekä ilme- ja elekieltä. Aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa painottuvat katsekontakti, hyväksyvä äänensävy, kosketus sekä lapsen kokemus huomioduksi tulemisesta. Vuorovaikutuksessa varsinkin pienten lasten kanssa visuaalinen tuki, esimerkiksi kuvat tai esineet, tukevat sanallisen ilmaisun ymmärtämistä sekä sen muistamista.

Osa aikuisen ja lapsen välistä myönteistä vuorovaikutusta on aikuisen kyky huomioida, rohkaista ja kannustaa lasta siten, että lapsen itsetunto vahvistuu. Lasta tulisi sopivassa suhteessa sekä kannustaa että ojentaa. Kannustusta tulisi kuitenkin aina olla huomattavasti enemmän kuin kieltämistä ja ojentamista.

Pelon vallassa lapsen on mahdotonta oppia aikuiselta mitään. Jokainen saa lapsen toimimaan pakottamalla, häpäisemällä, väkivallalla, uhkailemalla, pelottelemalla tai nolaamalla. Tällä tavalla kasvattaminen on kuitenkin lyhytnäköistä ja tehoaa vain hetken, ja sen jättämät jäljet näkyvät lapsen elämässä pitkälle aikuisuuteen.

Aikuisen antamalla positiivisella palautteella on suuri myönteinen vaikutus lapsen itsetuntoon sekä käyttäytymiseen. Positiivinen palaute edistää oppimista tehokkaasti, sillä se ruokkii lapsen myönteistä käyttäytymistä. Kun lapselle annetaan lämmintä positiivista palautetta, pyrkivät lapset korostamaan myönteisiä piirteitä käyttäytymisessään.

- *Ole empaattinen ja kannustava*
- *Anna positiivista palautetta*
- *Korosta lapsen vahvuuksia*
- *Korosta toivottua käytöstä ja jätä ei-toivottu käytös vähemmälle huomiolle*

## Vinkkejä arjen siirtymätilanteisiin

Siirtymätilanteiden haasteita helpottavat tilanteiden toistuvuus, ennustettavuus sekä rutiinit. Merkityksellistä on se, että aikuinen on aina läsnä siellä minne lapsi siirtyy. Jos lasta pyydetään siirtymään eteiseen, tulisi aikuisen olla siellä ottamassa häntä vastaan ja ohjeistamassa lapsen toimintaa.

Siirtymätilanteiden tulisi olla kiireettömiä hetkiä, joissa aikuinen olisi kokoajan läsnä ja valmiina vuorovaikutukseen. Aikuinen myös omalla toiminnallaan mallintaa sekä sanoittaa lapselle mitä seuraavaksi tehdään ja miten se tehdään. Aikuisen olisi hyvä olla rauhallisella ja positiivisella mielellä.

Jos lapsi kokee siirtymätilanteet stressaavina, voi niiden määrää yrittää rajoittaa. Siirtymiin tulee varata tarpeeksi aikaa ja joidenkin lasten kohdalla myös tilaa. Osa lapsista hyötyy siitä, ettei esimerkiksi ulkovaatteiden pukeminen tapahdu ahtaassa pikkueteisessä, vaan ulkovaatteet saa järjestellä esille sekä pukea väljemmässä tilassa.

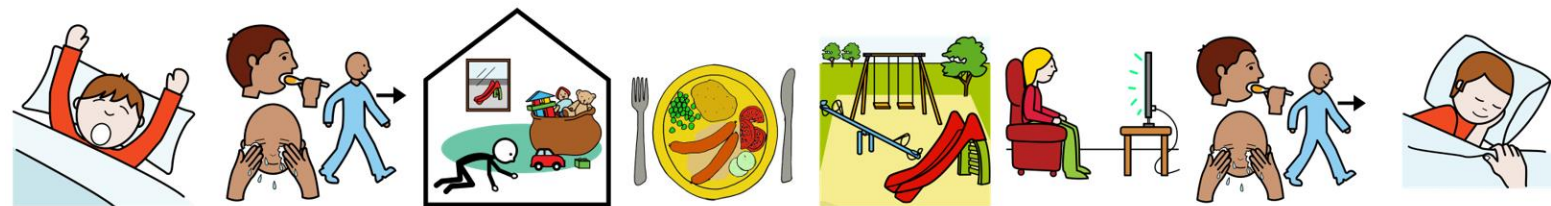
Siirtymätilanteissa toimimista helpottaa myös se, että aikuinen auttaa säätämään lapsen vireystilaa jo ennen siirtymää. Esimerkiksi vauhdikkaasta leikistä siirtyminen suoraan ruokapöytään tai päiväunille ei ehkä takaa ruokarauhan säilymistä tai rauhallista lepoa.



## Strukturoi

Struktuuri jäsentää arjen toimintaa, ja on erittäin merkityksellinen lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta. Pienten lasten kyky hahmottaa ajan kulkua on merkittäväällä tavalla erilainen kuin meillä aikuisilla. Jos säännöllistä päivärytmiä ja selkeää päiväjärjestystä ei ole, tai se ei ole lapsen nähtävillä, voi arki muuttua lapsesta ennustamattomaksi kaaokseksi. Tämä voi haitata merkittävästi lapsen oman toiminnan ohjausta sekä itsesäätelyä. Ajattele tilanne, että itse eläisit epätietoisuudessa siitä mitä kaikkea päivän aikana tulee tapahtumaan ja milloin. Varmasti tällainen tilanne ahdistaisi jokaista meistä, ja olisi vaikeaa keskittyä intensiivisesti työtehtäviin ja suunnitella omaa toimintaa.

Tutut ja turvalliset rutiinit auttavat lasta hahmottamaan päivän kulkua. Joka päivä samassa järjestyksessä toistuvien toimintojen avulla lapsi oppii pikkuhiljaa itse tietämään mitä seuraavaksi tapahtuu ja miten tilanteessa toimitaan. Varsinkin lapsilla, joilla on haasteita siirtymätilanteissa, tulisi päiväjärjestys kuvittaa ja asettaa näkyvälle paikalle. Tämä tukee kokonaisuuden hahmottamista ja lapsi pystyy ennakoimaan mitä seuraavaksi on luvassa.



*Esimerkki päiväjärjestyksestä. Päiväjärjestykseen ei kannata laittaa liian montaa kuvaa, esimerkiksi eritellä aamu- tai iltatoimia tarkemmin (pukeminen, wc, aamupala, aamupesut jne.). Aamu- ja iltatoimet voi kuvittaa tarkemmin lähelle paikkaa jossa toiminta tapahtuu, esimerkiksi kylpyhuoneeseen tai sängyn viereen.*

Vaikka arjen struktuuri olisi huolellisesti suunniteltu, tulee eteen väistämättä muutoksia sekä yllättäviä tilanteita. Se, miten lapsi suhtautuu näihin muutoksiin on yksilöllistä. Toiselle lapselle muutos arjen rutiineihin voi olla virkistävää, kun taas toiselle muutokset voivat aiheuttaa voimakasta stressiä.

Jos muutos on ennakoitavissa, tulisi sitä käsitellä lapsen kanssa sanoittamalla muutos etukäteen mahdollisimman tarkkaan. Muutos kannattaa merkitä myös päivä- tai viikkojärjestykseen muutoskuvalla.

Lapsi voi tarvita hyvinkin tarkan ja konkreettisen tiedon tulevasta muutoksesta. Jos esimerkiksi mummo hakeekin lapsen sovittua aiemmin päiväkodista, voi lapsi tarvita tiedon millä mummon luo mennään, mitä siellä tehdään, syödäänkö siellä välipala, tuleeko sinne myös muut sisarukset tai muita ihmisiä ja milloin ja miten mummolta mennään kotiin.

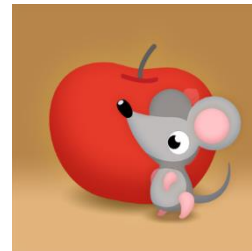
Näillä tiedoilla lapsen on helpompi hahmottaa tulevaa muutosta ja sopeutua siihen ilman, että tuleva muutos vaikuttaisi tuntemattomalta ja pelottavalta.

- *Pidä kiinni arjen rutiineista*
- *Tee kuvitettu päiväjärjestys*
- *Ennakoi ja selitä muutokset lapselle*

## Ennakoi

Ennakoinnilla voidaan välttää suurin osa arjessa syntyvistä haastavista kasvatustilanteista. Lapset joilla on haasteita joustamisessa, saattavat tulistua tilanteissa, joissa he eivät osaa ennakoida toiminnasta toiseen siirtymistä. Lapselle esimerkiksi ilmaisut *”peli-aika loppuu kohta”* sekä *”kymmenen minuutin päästä lähdetään”* ovat liian vaikeita käsittää.

Ajan kulumista voi tehdä näkyväksi lapselle Time Timer -kellon avulla. Sovelluskaupoista löytyy myös puhelimeen tai tabletille ladattavia sovelluksia esimerkiksi hakusanoilla ajastin tai timer. Ajastimen lisäksi apuna voi käyttää esimerkiksi munakelloa tai suurta tiimalasia.



*Google Play -sovelluskaupasta löytyi esimerkiksi seuraavia sovelluksia hakusanalla timer. Vasemmalla Time Timer Visual Productivity, keskellä Childrens Countdown Timer ja oikealla Mouse Timer.*

Aikaa voi tehdä näkyväksi myös esimerkiksi palikoilla tai aikuisen sormilla. Lapselle voidaan kertoa että *”peli-aikaa on vielä 5 palikkaa jäljellä”*. Tasaisin väliajoin aikuinen käy poistamassa yhden palikan näkyviltä, jolloin peliaika vähenee palikka palikalta. Kun lapselle käy ilmoittamassa ajan kulumisesta, tulisi varmistaa että lapsi kuulee ja huomaa ilmoituksen. Esimerkiksi videopelin huumassa oleva lapsi saattaa tarvita kosketuksen olkapäälle samalla kun aikuinen kertoo ajan vähenevän.

Ajastinta voi käyttää myös tilanteissa, joissa lapsella kuluu liian kauan aikaa jonkin toiminnon suorittamiseen kuten aamupalan syömisen tai pukemiseen. Ajastimesta lapsi näkee missä ajassa hänen tulisi toiminnasta suoriutua ja osaa ohjata omaa toimintaansa sen mukaisesti.

## Kommunikoi selkeästi

Aikuisen tulisi aina fyysisesti laskeutua lapsen silmien tasolle ja hakea katsekontaktia. Tämä viestittää lapselle, ettei aikuinen ole uhka. Katsekontakti auttaa myös lasta ylläpitämään tarkkaavuutta ja kuuntelemaan ohjetta.

Aikuisilla on monesti tapana höpöttää itselleen tai sanoittaa ääneen ympärillä tapahtuvaa. Tällaisen puheen seasta lapsen voi olla vaikeaa hahmottaa mikä puhe on suunnattu itselle ja mikä muille. Kun aikuinen ohjeistaa lasta, tulisi ensiksi varmistua siitä että lapsi tietää hänelle puhuttavan ja että lapsi kiinnittää huomionsa puheeseen. Siirry lähelle lasta, laskeudu lapsen tasolle, katso lasta silmiin, käytä lapsen nimeä ja kosketa kevyesti.

Moniossaisten ja pitkien ohjeiden mukaan toimiminen on lapselle vaikeaa. Jos ohjeistat lasta: *”siivoa lelut pois, käy pesemässä kädet ja tule syömään”*, voi olla että lapsi muistaa ohjeesta vain viimeisen osan ja siirtyy keittiöön. Riittävän selkeät ohjeet yksi kerrallaan annettuina tukevat lasta toimimaan toivotulla tavalla. Ohjeet tulisi antaa osissa siten, että seuraava ohje annetaan vasta kun edellinen on suoritettu.

Ohjeiden tulee olla selkeitä kehotuksia, eikä niitä tule esittää lapselle kysymysmuodossa. *”Siivotaanko lelut?”* tai *”tulisitko syömään?”* antaa lapselle harhaanjohtavan kuvan ikään kuin hänellä olisi vaihtoehto ja hän saisi itse päättää toimiiko näin. Näihin kysymyksiin lapsen on helppo vastata *”ei”*, jonka jälkeen aikuinen kuitenkin vaatii häntä siivoamaan lelut. Jos vaihtoehtoja ei ole, älä anna lapsen luulla niin, vaan esitä ohje toisessa muodossa.

Myös kiellot on hyvä kääntää niin päin, että lapselle käy ilmi mitä hänen tulee tehdä. *”Älä hypi sohvalla”* kääntyy esimerkiksi *”istu sohvalla”* tai *”hyypi lattialla”*. Myös epämääräiset ilmaisut kuten *”ruokapöydässä istutaan kauniisti”* eivät välttämättä avaudu leikki-ikäiselle lapselle, eikä

tällainen sanallinen ohjaus sisällä ohjetta toivottuun toimintaan. Sano mieluummin esimerkiksi *”istu jalat pöydän alla”* tai *”juttele hiljaisella äänellä”*.

Siirtymätilanteissa lapsi hyötyy selkeistä ohjeista, ilman turhaa lisäselostusta. Esimerkiksi: *”pue ulkovaatteet”* eikä *”nyt pue ne vaatteet reippaasti että päästään lähtemään, kun meille tulee kiire sinne kauppaan ja postiinkin pitäisi vielä ehtiä ennen kun haetaan isi töistä...”*. Tällaisesta höpötystulvasta lapsi ei kykene poimimaan hänelle tarkoitettua ohjetta *”pue vaatteet”*.

Jos kielellinen ja ei-kielellinen ilmaisu on ristiriidassa, lapsi uskoo aina enemmän ei-kielellistä. Jos sanot lapselle eteisessä *”nyt lähdetään, pue ulkovaatteet päälle”* ja samaan aikaan lähdet vielä itse toiseen huoneeseen keräämään tavaroita, lapsi voi ajatella että eihän me vielä mihinkään lähdetä ja siirtyä myös itse muihin puuhiin.

- *Laskeudu lapsen tasolle ja muista katsekontakti*
- *Anna ohjeet yksi vaihe kerrallaan*
- *Käytä lyhyitä lauseita ja helppoja sanoja*
- *Älä esitä ohjetta kysymysmuodossa*

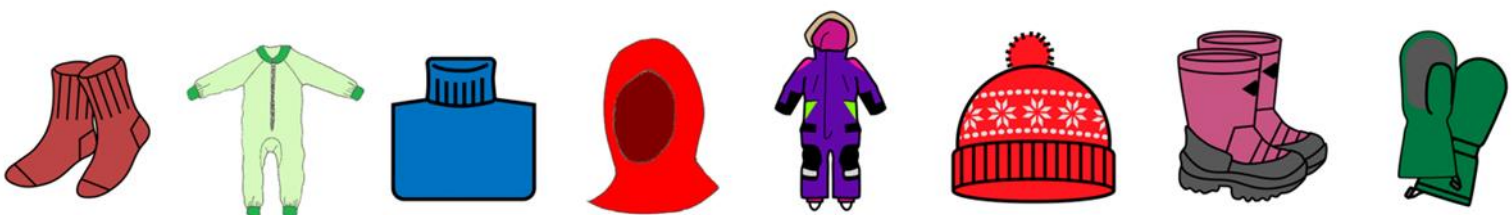


## Kuvita

Jokainen lapsi hyötyy kuvien käytöstä kommunikoinnin tukena, sillä alle kouluikäisen lapsen kielenkehitys on vielä vaiheessa. Erityisesti kuvatuesta hyötyvät lapset joilla on haasteita kielenkehityksessä, keskittymisessä tai toiminnanohjauksen taidoissa. Kuvat ovat lapselle luonnollinen tapa kommunikoida, sillä saavathan lapset kuvien kautta valtavasti informaatiota arjen tilanteissa esimerkiksi televisiosta ja kirjoistakin.






Kuvat tukevat sanallista viestiä ja ovat merkittäviä esimerkiksi ohjeita annettaessa. Vaikka lapsi ymmärtäisi annetun ohjeen, ei hän välttämättä kykene muistamaan sitä ilman kuvatukea. Muistin tukemisen lisäksi kuvat auttavat lasta kielellisen ilmaisun ymmärtämisessä ja tukevat lapsen omaa kielellistä ilmaisua sekä kielenkehitystä. Kuvilla on rauhoittava vaikutus ja ne auttavat lasta pysähtymään, suuntaamaan tarkkaavaisuutta sekä keskittymään käsiteltävään asiaan.

Kuvia voi käyttää esimerkiksi eteisessä kertomaan mitkä vaatteet tänään puetaan ulos. Jos luettelet lapselle pelkästään sanallisena ohjeena *”laita villasukat, välihaalari, kauluri sekä myssy. Sitten pue toppahaalari. Muista myös pipo, talvikengät ja ne paksummat rukkaset”* ei lapsi pysty muistamaan mitä kaikkea hänen pitikään pukea. Kun näistä vaatteista on seinällä kuvat, lapsi voi tehdä yhden vaiheen kerrallaan ja palata sitten katsomaan ohjetta. Lisäksi kuvien järjestys auttaa lasta hahmottamaan missä järjestyksessä vaatteet kannattaa pukea. Tämä tukee toiminnanohjauksen taitoja ja kannustaa omatoimisuuteen.



Kuvitettuja ohjeita voi käyttää myös muissa arjen eri tilanteissa, esimerkiksi käsienspesun vaiheet voi kuvittaa lavuaarin viereen. Lisäksi esimerkiksi kuvat iltatoimista (suihku, hampaiden pesu, vessa) voivat sujuvoittaa joka ilt toistuvia rutiineja, kun lapsi näkee kuvista mitä vielä täytyy tehdä. Kuvien tulisi sijaita aina siellä, missä toiminta toteutuu.

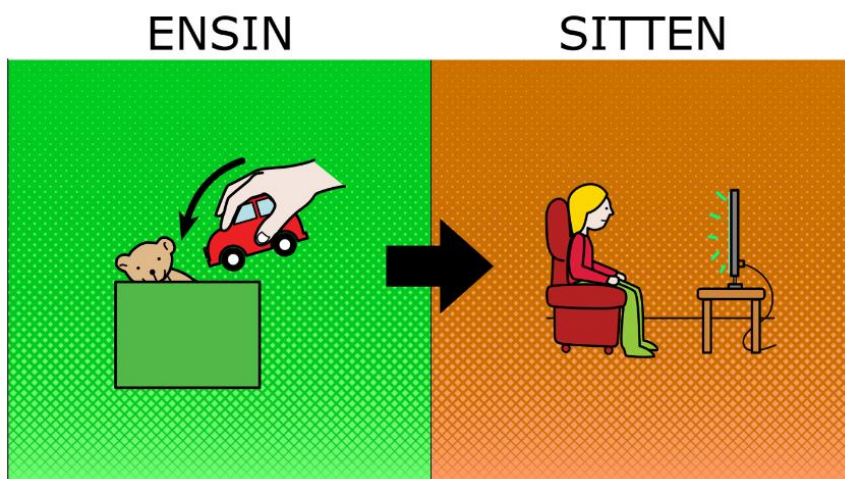
Päiväjärjestys kannattaa kuvittaa kodin seinälle näkyvälle paikalle. Päiväjärjestyksen lisäksi näkyvillä tulisi olla myös viikko-ohjelma. Viikko-ohjelmaan kannattaa laittaa näkyviin vain ne asiat, jotka poikkeavat joka päivä toistuvasta päiväjärjestyksestä. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi harrastukset ja muut menot, tai eroperheissä päivä jolloin lapsi vaihtaa äidiltä isän luo. Viikko-ohjelmaan tulee merkitä myös muutokset, jos esimerkiksi jokin meno peruuntuu. Hahmottamisen tueksi viikko-ohjelmaan voidaan tehdä lisäksi liikutettava nuoli, joka osoittaa mikä päivä tänään on.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
					 	

*Tässä viikko-ohjelmassa on nähtävissä maanantaille neuvolakäynti, joka on kuitenkin peruuntunut. Tiistaina, torstaina ja perjantaina lapsella ei ole erityisiä menoja, vaan päivät etenevät joka päivä toistuvan päiväjärjestyksen mukaan. Keskiviikkoiltana lapsella on jalkapallotreenit ja lauantaina on kauppareissu sekä karkkipäivä. Sunnuntaina lapsi lähtee kyläilemään mummon luo.*

Myös viikko-ohjelman täyttämässä tulee huomioida lapsen yksilöllisyys. Jollekin lapselle voi olla häiritsevää, että lauantain karkkipäivä on merkitty näkyviin. Tämä voi viedä keskittymisen kaikesta muusta toiminnasta, kun lapsi vain laskee öitä karkkipäivään ja puhuu siitä taukoamatta. Toiselle lapselle tämä taas voi toimia motivaattorina selvittää alkuviikosta.

Kuvat voivat tukea lasta myös päätöksenteossa, jos lapsen pitää valita monesta vaihtoehdosta mieluisin. Kuvia voi laittaa myös esimerkiksi lelulaatikoiden kylkeen tai eteisen kaappien oviin kertomaan mitä laatikko tai kaappi sisältää. Ensin – sitten -kuvat opettavat lapselle syy-seuraussuhteita sekä ymmärtämään tilanteiden etenemistä.



*Tämä ensin – sitten -kuva kertoo lapselle että ensin täytyy siivota lelut ja vasta sitten saa katsoa televisiota.*

Kuvien käyttö arjessa muovautuu lapsen tarpeiden ja perheiden tapojen mukaan ja onkin erilaista joka perheessä. On yksilöllistä, millaisesta tuesta juuri sinun lapsesi hyötyy, mutta kuvien käyttö kommunikoinnin tukena ei ole kellekään lapselle haitaksi.

Kuvat voivat olla mitä vaan kuvia: tulostettuja, lehdestä leikattuja, valokuvia tai vaikka itse piirrettyjä. Tärkeintä on se, että lapsi ymmärtää mitä kuva esittää. Netistä löytyy paljon valmista kuvamateriaalia ja esimerkiksi Papunetistä (<https://papunet.net/materiaalia/kuvatyoekalu> ) löytyy kuvatyoekalu, jonka avulla voi tulostaa kuvia helposti ja yksilöllisiin tarpeisiin.

## Ole johdonmukainen

Älä toimi lapsen  
tahdon mukaan

Luo arkeen  
säännöt ja rajat

Aikuinen tekee aina  
lopulliset päätökset

Ota lapsi mukaan  
päätöksentekoon

Pysy  
päätöksissäsi

Toimi arjen tilanteissa  
aina samalla tavalla

## Kehu

Kannusta lasta omatoimisuuteen, mutta älä painosta lasta suoriutumaan tehtävästä, johon hän ei omin avuin kykene. Kun lapsella ei ole realistisia mahdollisuuksia vastata aikuisen odotuksiin, aiheuttaa epäonnistuminen sekä lapsessa että aikuisessa turhautumisen tunteita.

Lapselle tulisi mahdollistaa onnistumisen kokemuksia, jotka motivoivat lasta yrittämään jotakin uutta seuraavallakin kerralla. Muista kiittää lasta ja antaa positiivista palautetta myös yrittämisestä, eikä vain onnistumisesta. Se, että lapsi motivoituu yrittämään, on itseasiassa paljon tärkeämpää kuin itse lopputulos.



## Minimoi odottelu

Odottaminen kuuluu toiminnanohjauksen taitoihin, ja tätä taitoa lapsi pääsee arjessa harjoittelemaan lukuisissa eri tilanteissa.

Odottaminen voi tuntua lapsesta vaikealta, jos:

- odotuspaikka on lapselle epämiellyttävä (esim. paljon ohi kulkevia ihmisiä ja melua, tai odottaminen sisällä kuumat toppavaatteet päällä)
- odotettavan ajan hahmottaminen on vaikeaa
- lapsi ei tiedä mitä tai miksi odotetaan
- lapsen stressitaso on jo valmiiksi kohonnut ennen odottamista.

Odottamistilanteita voi helpottaa valitsemalla lapselle mieluisan odottelupaikan. Jos odotusaika on pitkä, voi lapselle antaa jotakin mieluista ja rauhoittavaa puuhaa odottelun ajaksi. Odotusajan hahmottamisessa auttaa ajastin, ja odotustilanne on hyvä käydä lapsen kanssa läpi etukäteen: miksi odotetaan, mitä odotetaan ja kuinka kauan sekä mitä odottamisen jälkeen tapahtuu. Odottamispaikan ja tavan suhteen kannattaa joustaa. Jos lapsi ei kykene istumaan paikoillaan, miksei odotus voisi tapahtua seisten tai edestakaisin kävellen.

Minimoi lapsen odottelun määrä. Ennen lähtöä kerää tavarat ja laita itsesi valmiiksi ennen kuin pyydät lasta siirtymään vessan ja pukemaan.

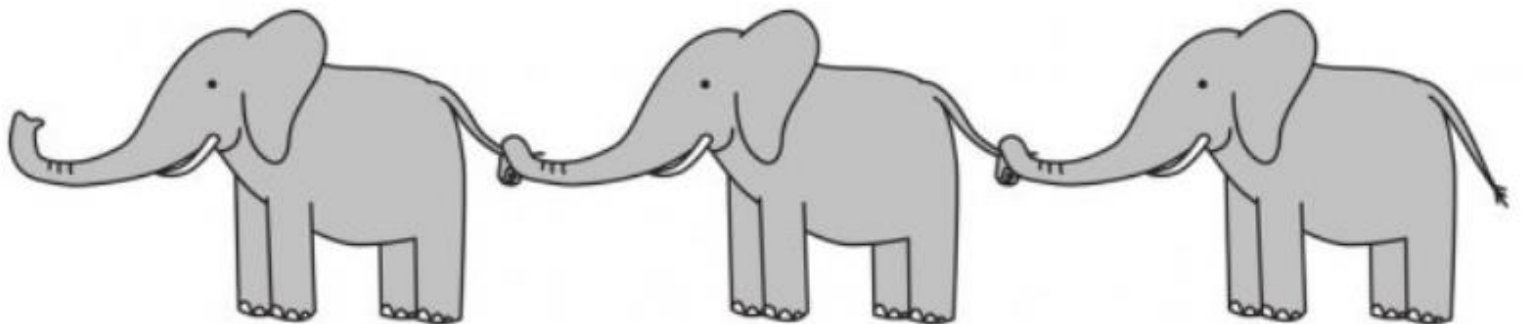
## Hassuttele

Hassuttelu ja huumori ovat hyviä tapoja ohjata lasta kohti toivottua käyttäytymistä. Leikki on lapselle mieluisin, tehokkain sekä luonnollisin tapa oppia uutta. Hassuttelu ja leikkisyys vaativat kuitenkin aikuiselta heittäytymistä sekä kekseliäisyyttä.

Siirtymätilanteissa lasta voi haastaa pieniin kilpailuihin tai tehdä tilanteista leikkisiä. Esimerkiksi eteisessä lapselle voi sanoa *”ehditköhän pukea ulkovaatteet ennen kuin äiti on valmis”* tai *”ehditköhän pukea ennen kuin äiti on laskenut kymmeneen”*. Pukeminen voi tapahtua leikillä, jossa puetaan toiselle vuorotellen yksi vaatekappale kerrallaan: äiti pukee lapselle ja lapsi äidille.

Myös laulut ja loruttelut toimivat siirtymätilanteissa ja auttavat lasta muun muassa säilyttämään tarkkaavaisuuttaan vaaditussa toiminnassa. Myös siirtymän kestoa tai osasuoritusta voi havainnoida laulun tai lorun pituudella. Esimerkiksi hampaita harjattaessa voi aikuinen toistaa joka kerta saman lorun, jonka ajan lapsen on pidettävä suuta auki.

Siirtyminen seuraavaan toimintaan voi tapahtua myös hausalla tavalla. Aikuinen voi kantaa lapsen toiseen huoneeseen reppuselässä tai kuningastuolissa, siirtyminen voi tapahtua jonkin eläimen liikkumista imitoiden tai esimerkiksi elefanttimarssia laulamalla.



## LÄHTEET

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

Hemmeter, M. L., Ostrosky, M. M., Artman, K. M. & Kinder, K. A. 2008. Moving right along. Planning Transitions to Prevent Challenging Behavior. YC Young Children. PDF-tiedosto. Saatavissa:

[file:///C:/Users/rasan/Downloads/Moving\\_Right\\_alongPlanning\\_Transitions\\_to\\_Prevent .pdf](file:///C:/Users/rasan/Downloads/Moving_Right_alongPlanning_Transitions_to_Prevent_.pdf)

Jalanne, T. 2012. Kieli, vuorovaikutus ja toiminnanohjaus. Kielipolku 1/12, 2-3. Verkkolehti. Saatavissa:

[https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku\\_1\\_12\\_final\\_kevyt](https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku_1_12_final_kevyt)

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

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laakso, M-L. 2013. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 2. painos. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 60–79.

Liuska, K. & Turunen, T. 2015. Häijyherneitä ja lempeyslientä. Opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn. Jyväskylä: PS-kustannus.

Oksanen, J. & Sollasvaara, R. 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. 2. painos. Helsinki: Autismisäätiö.

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuovinen, M., Määttä, S. & Aro, T. 2012. Kieli toiminnanohjauksen tukena. Kielipolku 1/12, 6-8. Verkkolehti. Saatavissa:

[https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku\\_1\\_12\\_final\\_kevyt](https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku_1_12_final_kevyt)

Opinnäytetyö 2021

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Moona Väisänen



**essote**

ETELÄ-SAVON SOSIAALI-  
JA TERVEYSPALVELUT