

Opinnäytetyö AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

2021

Juuli Heino & Päivi Pyytövaara

Zones of Regulation®
menetelmän hyödyntäminen
lapsen itsesäätelyn tukena
ensimmäisellä luokalla



OPINNÄYTETYÖ AMK | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapian koulutusohjelma

2021 | 38 sivua, 22 liitesivua

Irina Katajisto-Korhonen

Juuli Heino & Päivi Pyytövaara

Zones of Regulation® menetelmän hyödyntäminen lapsen itsesäätelyn tukena ensimmäisellä luokalla

Tunnetaidot ja itsesäätely ovat tärkeä osa lapsen kehitystä ja vaikuttavat myös oppimiseen. Näiden taitojen opettaminen lapselle on tärkeää ja aikuisen rooli näiden taitojen opettamisessa on merkittävä. Lapsi opettelee näitä taitoja syntymästään saakka ja ne kehittyvät pikkuhiljaa aina aikuisuuteen saakka. Zones of Regulation® menetelmä on kehitetty auttamaan lapsia oman itsesäätelyn ja tunnetaitojen tunnistamiseen ja tukemiseen.

Opinnäytetyömme toteutui kehittämistyönä, jonka tavoitteena oli luoda Zones of Regulation® menetelmästä opaskansio opettajan käyttöön sekä menetelmän käytön opastaminen ohjaamalla opettajaa ja oppilaita koulupäivän aikana. Zones of Regulation® menetelmän tavoitteena on opettaa lapselle vireystason ja tunnetilojen itsesäätelyä. Lapselle opetetaan menetelmiä, jotka auttavat lasta tulemaan tietoisemmaksi omista tunteistaan ja vireystilastaan ja oppia itse säätelmään niitä omin opetetuin keinoin.

Käyntiemme ja opastuksen jälkeen opettaja otti menetelmän päivittäiseen käyttöönsä ja koki menetelmästä olevan hyötyä. Lapset oppivat tunnistamaan omia tunteitaan ja miten niitä voi säädellä omin keinoin.

Asiasanat:

Zones of Regulation®, itsesäätely, tunnetaidot, vireystila, oppiminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational Therapy Degree Program

2021 | 38 number of pages, 22 pages in appendices

Irina Katajisto-Korhonen

Juuli Heino & Päivi Pyytövaara

Using The Zones of Regulation® method supporting child's self-regulation in first grade

Emotional and self-regulation skills have important role in child's development and they also have an effect on learning. Adults effect on teaching these skills is significant. Children start to learn these skills from their birth and they will develop them little by little until they are adults. The Zones of Regulation® method has been developed to help children to recognize and support their self-regulation and emotional skills.

Our thesis was a development work and it's target was to make a guide book from the Zones of Regulation® method for the teacher. The purpose of the guide book is to guide both teacher and students to use it during a school day. The goal or using the Zones of Regulation® method is to teach self-regulation in alertness and emotional skills. Children are being taught different ways that help them to be aware of their emotions and alertness and to learn how to regulate them with learned ways.

After our visits and guidance the teacher took the method to every day use and experienced it to be useful. Children learned to recognize their emotions and how to regulate them in their own ways.

Keywords:

The Zones of Regulation®, self-reguation, emotional skills, alertness level, learning

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN TARVE JA TARKOITUS	8
2.1 Toimintaympäristö	9
3 ITSESÄÄTELY	10
3.1 Itsesäätelytaitojen kehittyminen	10
3.2 Tilannetekijät vaikuttavat itsesäätelykykyymme	12
3.3 Itsesäätelytaitojen tukeminen koulussa	12
4 TUNNETAIDOT	15
4.1 Tunnetaidoista yleisesti	15
4.2 Tunnetaitojen kehittyminen	16
4.3 Tunnetaitojen tukeminen koulussa	17
5 VIREYSTILA	20
5.1 Oman vireystilan tunnistaminen	21
5.2 Keinot säädellä vireystilaa	22
6 ZONES OF REGULATION®	24
6.1 Ketkä hyötyvät Zones of Regulationista®?	25
6.2 Zones of Regulation® vyöhykkeet	26
7 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	27
7.1 Kehittämistarpeiden tunnistaminen	28
7.2 Ideointi ja suunnitteluvaihe	28
7.3 Toteutusvaihe	30
7.4 Tuotos ja arviointi	33
7.5 Päätös	35
8 POHDINTA	36
8.1 Luotettavuus ja eettisyys	37
8.2 Oma oppiminen	37
8.3 Jatkosuositukset	38
LÄHTEET	39

Liitteet

Liite 1. Viesti vanhemmille

Liite 2. Opaskansio

Liite 3. Zones of Regulation® menetelmiä ja leikkejä

Liite 4. Palautekyselyt

Kuvat

Kuva 1. Konstruktivistinen malli (Salonen 2017, 54).

28

1 JOHDANTO

Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta ihmisen kyky itsesääteilyyn on keskeinen asia. Jotta lapsi pystyy sopeuttamaan toimintaansa erilaisiin ympäristöihin ja toimimaan niissä sosiaalisesti, on itsesääteilyn kehittyminen tärkeää. On huomattu, että itsesääteilyyn liittyvillä toiminnanohjauksen taidoilla on selkeä yhteys oppimiseen ja kaverisuhteisiin ennen kouluikää sekä kouluiässä. Koulumaailmassa haasteet itsesääteilyssä voivat näyttäytyä lapsella levottomana käyttäytymisenä, vaikeutena toimia ryhmässä sekä opiskelutaitojen puutteissa, mitkä kuormittavat lasta entisestään sekä vaativat paljon aikuisen aikaa sekä huomiota. (Klenberg, Närhi, Husberg, Slama & Määttä, 2020.)

Tunteet ovat oppimisen kannalta tärkeitä tavoitteita ja oppimisen jokaisella osa-alueella tunteilla on merkitystä (The Cambridge Learning Journey, 2016; Lahtinen & Rantanen 2019). Niiden avulla voidaan edistää tai ehkäistä oppimista ja niillä on vaikutusta huomion ohjautumiseen, keskittymiseen, muistiin, vireyteen ja päättelykykyyn. (Lahtinen & Rantanen 2019, 19.) Lapsi pystyy kasvattamaan itsetuntemustaan tunnetaitoja harjoittelemalla. Tämän kautta hän saa varmuutta ja kokemuksia siitä, että pystyy itse vaikuttamaan ajatuksiinsa, vireyteensä ja tunteisiinsa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35.) Vireystilan säätelyn valmiuksiin vaikuttaa suuresti se, että ihminen oppii tunnistamaan tunteitaan ja käsittelemään niitä. Hyviä ja huonoja tunteita ei sinällään ole, vaan kaikenlaiset tunteet ovat ihmiselle tarpeellisia. (Saarinen 2020, 17.)

Näihin yllä mainittuihin haasteisiin on kehitetty Zones of Regulation® menetelmä, jonka on tarkoitus auttaa oppilaita tietoisesti säätelemään toimintaansa, mikä puolestaan johtaa lisääntyneeseen toiminnan hallintaan ja ongelmanratkaisukykyihin. Menetelmän tarkoituksena on myös syventää oppilaan ymmärrystä siitä, kuinka itsesääteily toimii ja opettaa oppilaille näitä taitoja. Esimerkiksi miten lukea muiden ilmeitä ja tunnistaa laajemmin tunteita sekä saada näkökulmaa siihen, miten muut näkevät oman käyttäytymisensä ja miten he reagoivat niihin. Menetelmän tarkoituksena on opettaa lasta itse tunnistamaan erilaisia omia tunnetilojaan, joihin eri tilanteet vaikuttavat. Lapsi oppii myös mitkä keinot vaikuttavat ja saavat hänet siirtymään taas siihen tunnetilaan, jossa oppimista voi tapahtua. Zones of Regulation® menetelmää voi käyttää niin yksilöllisesti kuin ryhmissäkin. Menetelmä tarkastelee kognitiivisen käyttäytymisen lähestymistapaa ja menetelmän oppimistoiminta on suunniteltu auttamaan oppilaita tunnistamaan tunteitaan, milloin he ovat eri tunnetilojen vyöhykkeillä. Jokaisen tunnetilan vyöhykkeellä on oma värinsä. Tehtävissä oppilaat oppivat myös, kuinka käyttää eri

strategioita tai työkaluja pysyäkseen vyöhykkeellä tai siirryttäessä yhdeltä toiselle. Oppilaat tutkivat rauhoittumistekniikoita, kognitiivisia strategioita ja aistinvaraisia keinoja, jolloin heillä on työkalulaatikollinen metodeja käytettäväksi vyöhykkeiden välillä siirtymisiin. (Kuypers 2019, 1-3.)

Opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tehtävänä on tuodaopettajan käyttöön Zones of Regulation® menetelmä. Opinnäytetyön tilaaja on Porissa sijaitsevan Itätuulen alakoulun ensimmäinen luokka. Menetelmän käyttäminen ja opastaminen tuo apua luokan haasteisiin ja opetuksen rauhoittamiseen sekä antaa lapsille keinoja omien tunteidensa tunnistamiseen ja niiden säätelyyn tukien oppimista.

2 KEHITTÄMISTYÖN TARVE JA TARKOITUS

Toimeksiantajamme opinnäytetyöllemme on Porissa sijaitseva Itätuulen koulu, jossa alakoulun opettaja koki tarvetta saada keinoja lasten tunne- ja itsesäätelyn opetteluun tukemiseen. Opettajan haastattelun mukaan oppilaiden suurimpina haasteina olivat keskittymisen ja vireystilan, tunnesäätelyn sekä hahmottamisen haasteet. Opinnäytetyön aihe valikoitui toimeksiantajan toiveiden ja tarpeen perusteella. Vastasimme opinnäytetyöllämme toimeksiantajan tarpeeseen saada käyttöönsä konkreettisia apukeinoja helpottamaan lasten koulunkäyntiä itsesäätelyn sekä tunnetaitojen osalta. Näiden haasteiden pohjalta päädyimme valitsemaan yhteisymmärryksessä Zones of Regulation® menetelmän sopivaksi työkaluksi kyseiseen luokkaan, koska opettaja arvosti tunnetaitojen opetteluun ja itsesäätelyn harjoittelua opetuksen tukena.

Opinnäytetyön aihe oli ajankohtainen ja mielenkiintoinen. Haasteet tunnetaidoissa sekä itsesäätelyssä ovat pinnalla nykypäivänä enemmän ja niiden opetteluun pidetään tärkeänä. Kun lähdimme etsimään teoriatietaa aiheeseen, löysimme Paavilaisen (2020) pro gradun, joka käsittelee itsesäätelyn haasteita kouluarjessa opettajien näkökulmasta. Tutkimuksesta selvisi, että jokainen opettaja oli kokenut työssään oppilaiden itsesäätelyn haasteita. Näitä haasteita esiintyi niin kognitiivisen toiminnan kuin tunteiden ja käyttäytymisenkin säätelyssä. Kyseinen pro gradun aihe antoi aiheita ajatella, että kyseisen menetelmän käyttö olisi hyödyllinen muissakin kouluissa.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka tarkoituksena oli tuoda opettajan käyttöön Zones of Regulation® menetelmän pohjalta koottu opaskansio (Liite 2). Yhteyshenkilönä toimi ensimmäisen luokan opettaja. Luokalla oli 16 oppilasta, joiden suurimpina haasteina olivat keskittymisen ja vireystilan, tunnesäätelyn sekä hahmottamisen haasteet. Menetelmän käyttäminen ja opastaminen toisi apua luokan haasteisiin ja opetuksen rauhoittamiseen sekä antaa lapsille keinoja omien tunteidensa tunnistamiseen ja niiden säätelyyn tukien oppimista.

Zones of Regulation® menetelmä perustuu neljään eri värikyöhykkeeseen, joista jokainen väri edustaa eri tunne- ja vireystiloja. Menetelmä sallii kaikki tunteet ja antaa lapselle mahdollisuuden olla myös punaisella vyöhykkeellä, joka sisältää erilaisia negatiivisia tunteita. Kun lapsen tunne- ja vireystila kohoaa, hän voi kokea voimakkaita tunteita, joita ei vielä osaa hallita itsenäisesti. Menetelmä antaa mielestämme hyvän

mahdollisuuden opetella lapsen kanssa erilaisia keinoja oppia tuntemaan nämä voimakkaat ja mahdollisesti negatiiviset tunteet sekä kehittää lapsen kanssa keinoja, joilla hän pääsee takaisin vihreälle vyöhykkeelle. Kun lapsi oppii itse tunnistamaan tunnetilansa ja käyttämään omaa valikoitua työkaluaan eli lapselle sopivaa opeteltua keinoja, hän voi oppia säätelmään itse tunteitaan ja löytää keinon saada itsensä vihreälle vyöhykkeelle, jolloin oppiminen on otollisinta. Näihin asioihin saimme perehtyä Toiminta Akatemian järjestämässä koulutuksessa.

2.1 Toimintaympäristö

Toimeksiantaja on Itätuulen koulu, joka sijaitsee Porissa. Koulussa on yhteensä noin 400 oppilasta ja työntekijää. Koulussa on esiopetusryhmä sekä 1.-9.-luokat. Oppilaat opiskelevat monimuotoisissa opetusryhmissä.

Itätuulen koulu on melko uusi koulurakennus, jossa on hyödynnetty uudenlaisia oppimisympäristöjä sekä koulun toimintakulttuurissa mahdollistetaan ja kannustetaan opettajia yhteisopettajuuteen, yli luokka- ja oppiainerajojen tapahtuvaan opetukseen sekä toiminnalliseen oppimiseen. Koulun tärkeitä arvoja, mitkä ohjaavat koulun toimintaa ovat turvallinen yhteisöllisyys ja välittäminen lasten ja aikuisten välillä. (Porin kaupunki)

3 ITSESÄÄTELY

Itsesäätelyllä voi olla monia nimiä, kuten itsehillintä, itsehallinta, vihanhallinta ja impulssikontrolli. Kaikki nämä termit kuvaavat ihmisen kykyä säätää vireystasoaan ja sitä, miten hän osoittaa tunteensa käytöksellään saavuttaakseen tavoitteensa sosiaalisesti mukautuvilla tavoilla. (Kuypers 2013, 1.) Puhuttaessa itsesäätelystä tarkoitetaan vireys- ja aktivaatiotason säätelyn kykyä, jolla hallitaan tunnepohjaista sekä fyysistä reagointia erilaisiin aistimuksiin. Itsesäätelyn avulla säädellään tunteita, ajattelua ja käyttäytymistä. Lapsen keskushermoston yksilöllinen kehitys vaikuttaa itsesäätelyn kehittymiseen sekä oleellisesti myös lapsen ja lähiaikuisen väliseen vuorovaikutuksen rakentumiseen arjen tilanteissa. (Berggren 2018, 119.) Itsesäätelyn määritelmään vaikuttaa teoreettinen viitekehys ja asiayhteys, jossa sitä käytetään, joten sen tarkka määrittäminen ei ole mahdollista (Aro & Laakso 2020, 10–11).

Itsesäätelykyky antaa ihmiselle mahdollisuuden toimia tavoitteellisesti ja mielekkäästi. Se auttaa meitä myös toimimaan tilanteen ja tavoitteiden mukaisesti sekä toiminnan estämiseksi säätelemällä toimintaimpulseja. Itsesäätelyssä on kyse kyvystä säädellä motivaatiota, tunteita, haluja, suorituksia, impulsseja, tarkkaavaisuutta ja ajatuksia. (Aro & Laakso 2020, 10–11.)

3.1 Itsesäätelytaitojen kehittyminen

Jo pieni vauva alkaa etsimään ympäristöstään asioita ja toistuvia elementtejä, joista saa mielihyvätunnetta. Tutut perheenjäsenet ja esineet saavat hymyilemään ja vauva oppii, miten voi vaikuttaa itse ympärillä olevien ihmisten toimintaan säätelemällä myös itse omia tunnetilojaan. Pieni vauva kiinnostuu liikkumisesta ja huomaa, miten omalla liikkeellään ja toiminnallaan saa esineet liikkumaan. Vauva riemuitsee saadessaan pallon pyörimään tai lelun äänteleämään. Nämä ovat varhaisia kokemuksia esineistä, lähiympäristöstä ja omasta kehosta. Ne kehittävät lapsen tunnetta ja pystyvyyttä vaikuttamaan itseensä ja ympäristöönsä. Kun asiat toistuvat, vauvan kokemukset lisäävät uskoa vaikutusmahdollisuuksiinsa ja halua yhä enemmän vaikuttaa omaan ympäristöönsä. Yhtenä itsesäätelykyvyn kehittymisen tukena voidaan pitää tätä hallinnan ja kykenevyyden tunnetta. Onnistumisen tunteet itsesäätelyssä tuovat halua oppia laajempaa itsesäätelyä. Taaperoiässä lapsen vaikuttamisen halu kasvaa huimasti aina siihen asti, kunnes lapsi uskoo kykenevänsä mihin vain ja tuntee hallitsevansa

omaa ympäristöään määräämättömästi. Lapsi kohtaa myös omat taitonsa ja määräämisvaltansa rajat. (Aro & Laakso 2020, 20–21.)

Itsesäätelyn kehittymiseen vaikuttavat myös kielellisten kykyjen kehittyminen, mikä antaa mahdollisuuden vähitellen uudenlaisiin vuorovaikutustaitoihin ympäristön kanssa sekä antaa erilaisia mahdollisuuksia lapselle käyttää itsesäätelyn keinoja. Toistuvat vuorovaikutuskokemukset vauvaiässä vaikuttavat siihen minkälainen kiintymyssuhde kehittyy ja lisäksi ne luovat pohjan muiden sosiaalisten suhteiden kehittymiselle. Varhaiset kognitiiviset kyvyt kuten havaintokyky, tarkkaavaisuus ja kyky muodostaa yhteyksiä eri tapahtumien välillä ovat itsesäätelyn kehittymisen kannalta tärkeitä asioita. Taaperoiässä lapsen kiinnostus ympäristöä kohtaan kasvaa ja lapsen kyky havainnoida ja matkia muita lisääntyy. Turvallinen ympäristö, selkeine rajoineen ja sääntöineen tukee lapsen itsenäisyyttä ja erillisyyttä sekä antaa mahdollisuuden harjoitella käyttäytymisen säätelyä. Kognitiivisen säätelyn kehitystä harjoitellaan aikuisen avulla, kun lapselle kuvataan ja nimetään asioita sekä annetaan lapselle iänmukaisia haasteita itse ratkaistavaksi. Lapselle keskeisintä on minäpystyvyyden kehittyminen eli uskominen itseensä ja tekemiseensä. Turvallisessa ympäristössä lapsi uskaltaa yrittää. (Aro & Laakso 2020, 20–26.)

Esikouluikäisenä lapsen oletukset ja ihanteet siitä, miten asiat tulee tehdä, kehittyvät. Selkeät säännöt auttavat lasta säätelämään toimintaansa. Lapsi alkaa kiinnostua yhä enemmän ikätovereistaan ja pyrkii käyttäytymään niin, että saa ystäviä. Näitä taitoja harjoitellaan vielä leikin yhteydessä. Lapsi kiinnostuu myös tekemisen lisäksi sen lopputuloksesta ja älylliset kokeilut sekä vaihtoehtojen miettiminen kiinnostavat häntä. Kognitiivinen toiminta alkaa tulla tavoitteellisemmaksi. (Aro & Laakso 2020, 27-29.)

Kouluiässä lapsi alkaa tunnistamaan itsessään omia vahvuuksiaan ja vaikuttamaan omaan toimintaansa ja tavoitteisiinsa. Hän osaa arvioida omaa suoritustaan ja itsensä riittävyyttä. Alaluokilla oppilaat voivat olla vaativia itseään, kavereitaan ja aikuisia kohtaan. Lapsi tulee tietoisemmaksi myös omista metakognitiivista kyvyistään (ajatuksistaan, muististaan ja toimintatavoistaan) ja tämän avulla lapsi oppii tavoitteellisemman ja jäsentyneemmän työskentelyn. Oppimiseen liittyvät älylliset päättelyt ja tavoitteet ovat yhteydessä myös tunteisiin, kuten vihaan ja suruun. Tunteet, motivaatio, kognitiivinen suoriutuminen ja oppiminen ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa ja niiden parempi huomioiminen ja tukeminen auttaisivat lasta toimimaan oppimiseen liittyvässä tunteidensäätelyssä sekä motivaatiossa. Lapset toimivat aikuisia enemmän tunteidensa varassa ja voidaan vain kuvitella, miten vaikeaa on oppia kovan ahdistuksen

tai vihan vallassa. Tämän voidaan olettaa vaikuttavan suoraan keskittymis- ja työskentelykykyyn sekä oppimiseen. (Aro & Laakso 2020, 27–29.)

3.2 Tilannetekijät vaikuttavat itsesäätelykykyymme

Pystymme suunnittelemaan ja mukauttamaan käyttäytymistämme, kognitiivisia toimintojamme (muun muassa muistia, oppimista, tarkkaavaisuutta, toiminnanohjausta), tunteitamme sekä ylläpitämään motivaatiotamme tiettyä päämäärää kohti itsesäätelyn ansiosta. (Veijalainen 2020, 18.) Vireys – ja tunnetiloihin liittyvät tyypillisesti sisäiset itsesäätelyyn vaikuttavat tekijät. Yksi yleinen vireystasoa alentava tekijä on unenpuute. Väsyneenä ollessa ihmisellä on tahdonalaiseen itsesäätelyyn vähemmän energiaa, sekä työmuistin suojaaminen häiriötekijöiltä onnistuu normaalitilaa huonommin. Reaktioiden inhibointia eli estämistä voi vaikeuttaa vastaavasti hyvin korkeaan vireystilaan liittyvä kiihtyneisyys esimerkiksi suorituspainneissa tai stressaavassa tilanteessa. (Klenberg ym. 2020, 23.)

Tehtävään tai olosuhteisiin liittyvät piirteet ovat ulkoiseen itsesäätelyyn vaikuttavia tekijöitä. Jos oppilas kokee tehtävän liian vaativaksi voi hänen itsesäätelynsä heikentyä. Mikäli tehtävä koetaan liian helpoksi, itsesäätely voi tilapäisesti heikentyä ja kiinnostuksen vähäisyyden vuoksi myös motivaatio heikkenee sekä työmuistiin päivittyä muita kiinnostavia asioita. Lapsen itsesäätely voi vaihdella nopeasti viikon, päivän tai oppitunninkin aikana riippuen tilannetekijöistä. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi ympäristön häiriöt, tehtävän vaikeustaso ja vireys – ja tunnetilat. Suotuisan kehityksen ja tilannetekijöiden summa on onnistunut itsesäätely. (Klenberg ym. 2020, 18–24.)

3.3 Itsesäätelytaitojen tukeminen koulussa

Lapsen kouluvalmiuden, sosiaalisissa yhteisöissä toimimisen ja oppimisen kannalta itsesäätelyn taidot ovat erityisen tärkeitä taitoja. Itsesäätelytaitojen kehittymisen ja oppimisen säätelyn tukemisessa ovat avainasemassa opettajan luomat struktuurit luokkahuoneessa. (Toivanen 2020, 2.) Lapsen tietoisuus itsestään kehittyy voimakkaasti koulun aloitukseen sijoittuvana aikana. Lapsi on herkässä vaiheessa ja tarvitsee myönteisiä kokemuksia ja kannustavan ympäristön, jotta hän voi kokea itsensä pystyvänä ja aktiivisena toimijana. Tämä auttaa lasta yrittämään ja jaksamaan uusien haasteiden edessä. Lapsi oppii ympäristön tarjoamien käyttäytymismallien kautta

toimimaan itse ja ilmaisemaan tunteitaan. Aikuisen tulisi sallia ja antaa mahdollisuuksia lapselle tunteiden ilmaisemiseen ja ristiriitojen selvittämiseen. Myös ystävyysuhteet antavat tähän mahdollisuuksia leikin avulla. Lapsi oppii keskustelujen avulla ristiriitojen selvittelyä ja yhdessä voidaan pohtia seuraamuksia asioista. On tärkeää, että lapsi saa mahdollisuuden itse opetella noudattamaan sääntöjä, eikä vain olemaan aikuisen kontrollin alaisena. Näin lapsi saa harjoitella omaa säätelykykyään. (Aro & Laasko 2020, 29–30.)

Itsesäätely on osittain tahdonalaisesti hallittua, kuten puhumisen hillitseminen silloin, kun haluaa antaa muille puheenvuoron tai pelon tunteen rauhoittaminen ajatusten avulla. Lisäksi itsesäätely voi olla automaattista esimerkiksi puheäänen voimistuminen meluisassa ympäristössä tai uhkaavan ärsykkeen herättämä pelko, joka saa aikaan pakenemisreaktion. Toiston ja oppimisen kautta tahdonalaisesti tuotettu säätely voi muuttua automaattiseksi, joten raja näiden kahden itsesäätelyn välillä ei ole jyrkkä. Esimerkiksi oman puheen hillitseminen voi sujua viidesluokkalaiselta jo itsestään opettajan puhuessa, mutta voi vaatia ekaluokkalaiselta tietoista ponnistelua. (Klenberg ym. 2020, 11.)

Molemmat itsesäätelymuodoista ovat meille tarpeellisia. Toiminta on sujuvaa automaattisen säätelyn ansiosta, kun taas uusien toimintatapojen omaksumisessa auttaa tahdonalainen säätely. Erityisesti uusissa tilanteissa, vieraisissa ympäristöissä ja monivaiheisissa toiminnoissa tarvitaan tahdonalaista itsesäätelyä. Automaattisia reaktioita kontrolloidaan ja muokataan tämän avulla esimerkiksi eri tilanteiden herättämiä tunnereaktioita. Tahdonalaiseen itsesäätelyyn voidaan vaikuttaa sekä vuorovaikutuksen ja toimintaympäristön muuttamisen, että taitojen vahvistamisen kautta. Tämän vuoksi juuri tahdonalainen itsesäätely on merkityksellistä itsesäätelyn tukemisessa. (Klenberg ym. 2020, 11.)

Itsesäätelyn tukeminen on tärkeää koulussa. Koko koulun yhdenmukainen toimintamalli sekä koulun ja luokkien yhteiset säännöt luovat pohjan itsesäätelyn tukemiselle. Koulun tulisi huomioida, että toiset lapset tarvitsevat yksilöllisempää ja vahvempaa tukea toimintaansa ja tähän tulisi myös tarttua ja ottaa käyttöön näyttöön perustuvia toimintatapoja. Interventiot, jotka perustuvat ensisijaisesti käyttäytymiseen tukevat itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen taitojen tukemista. Itsesäätelyn suunnan ja motivaation vaikuttamisen avuksi pyritään selkeyttämään ympäristön toimintaodotuksia ja tukemaan motivoitumista ympäristöön vaikuttamalla. Toiminnanohjauksen taitojen tukemiseen tehokkaiksi havaittuja menetelmiä ovat toiminnan organisoinnin ja

toiminnanohjauksen taitojen harjoittelu ja soveltaminen koulutehtävissä yksin tai ryhmässä. (Klenberg ym. 2020, 37.) Tämän vuoksi on hyvä muistaa, että lapsen itsesäätely kehittyy vain, kun hän sitä joutuu käyttämään. Aikuisen on hyvä ohjata lasta vaikeissa tilanteissa, mutta ei ratkaista niitä kokonaan lapsen puolesta. (Tutkittua varhaiskasvatuksesta 2020.)

4 TUNNETAIDOT

Tunnetaidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä ilmaista, havainnoida ja säädellä omia tunnetilojaan. Lapsuuden temperamentti sekä kasvuolosuhteet vaikuttavat tunnesäätelyn kehittymiseen. (YTHS.) Lahtinen (2019) kirjoittaa, että tunteet voivat edistää tai ehkäistä oppimista ja niillä on vaikutusta huomion ohjautumiseen, keskittymiseen, muistiin, vireyteen ja päättelykykyyn. Siksi tunteet ovat oppimisen kannalta tärkeitä tavoitteita ja tunteilla on merkitystä oppimisen jokaisella osa-alueella (The Cambridge Learning Journey, 2016; Lahtinen & Rantanen 2019, 19).

4.1 Tunnetaidoista yleisesti

Tunnetaidot koostuvat taidoista ja tiedoista. Taidolla tarkoitetaan sitä, että kykenee viemään tietoa käytäntöön eli osaa toimia ja ajatella tunteet huomioiden. Tiedolla tarkoitetaan, että kykenee tiedostamaan, miltä itsestä tai toisista tuntuu. Ihmisen tulisi tiedostaa, miten hän voi ottaa toiminnassaan tunteensa huomioon ja miten tunteet vaikuttavat toimintaan. Tunnetaitojen kehittymisessä sekä taidoilla että tiedoilla on tärkeä rooli. Usein jo pelkkä tietoisuus tunteesta ja sen vaikutuksesta toimintaan ja ajatteluun auttaa tunteen säätelyssä. (Lahtinen ym. 2019, 28.)

Tunnetaidot ja sosiaaliset taidot kulkevat tiiviisti yhdessä. Kun lapsi osaa toimia omien tunteidensa kanssa, osaa hän myös huomioida muut sosiaalisissa tilanteissa ja ryhmissä. Näin hän pystyy kasvattamaan itsetuntemustaan tunnetaitoja harjoittelemalla ja hän saa varmuutta ja kokemuksia siitä, että pystyy itse vaikuttamaan ajatuksiinsa, vireyteensä ja tunteisiinsa. Aikuisella on merkittävä rooli, kun puhutaan lapsen tunnetaitojen kehityksestä. Aikuinen ei voi vaatia lapselta sellaisia taitoja, joita he eivät ole yhdessä harjoitelleet. Lapsi oppii tunteiden kanssa toimimisen ympäristön näyttämästä esimerkistä. (Jääskinen ym. 2017, 35, 47.)

Aikuisen rooli on opastaa lasta kärsivällisesti perustellen sekä toistamalla useita kertoja oppia siitä, miten tunnemaailma toimii. Lapsi tarvitsee kokemusta tunteiden turvallisesta kohtaamisesta, ymmärrystä tunteista, sekä näiden taitojen harjoittelua. Näin toimiessa tulee lapsi itsensä ja toisten kanssa paremmin toimeen. Lapsi tutkii tunnemaailman toimimista onnistuen ja erehtyen ja tälle tutkimiselle aikuisen tulee antaa tilaa. (Jääskinen ym. 2017, 47.) Kun lapsi on oppinut tunnetaitoja, pystyy hän niitä käyttämään

monipuolisesti erilaisissa tilanteissa. Lahtisen (2019) mukaan lapsi voi käyttää tunnetaitoja esimerkiksi tilanteissa, joissa hän piristää toista lasta, joka on allapäin tai yrittää rauhoittaa jotakuta toista, joka on kiihtynyt tai yrittää hillitä omaa suuttumustaan. Yleisesti ottaen tunnetaidot tarkoittavat siis kaikkia niitä taitoja, joita käytetään tilanteissa, miltä itsestä tai toisesta ihmisestä tuntuu. Ihmisellä on hyvät tunnetaidot, kun hän osaa ymmärtää ja tiedostaa erilaiset tunteet, jotka liittyvät olemassa olevaan tilanteeseen ja lisäksi hän osaa toimia niin, että kyseiset tunteet tulevat huomioiduiksi. (Lahtinen ym. 2019, 26.)

4.2 Tunnetaitojen kehittyminen

Voimakkuus, jolla erilaisiin tunteisiin reagoimme, vaikuttaa moni asia, kuten sukumme perimä, temperamenttimme ja kasvuympäristömme. Nämä asiat säätelevät sitä sytyimmekö hitaasti, räjähtäen vai jotain siltä väliltä. Pienet vauvat ilmaisevat kehon aistiman vaaratilanteen itkulla esimerkiksi, kun heillä on nälkä tai kylmä. Nämä tunneilmaisut ovat luonnostaan välittömiä ja aitoja. Itkun avulla vauva saa turvallisen aikuisen tyydyttämään tarpeen ja tynnyttämään virittyneen kehon. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 13, 75.)

Minäkäsitys alkaa kehittymään lapsella noin 2,5–3 vuoden iässä, jolloin lapsella on jo laajempi tunnekirjo ja erillisyys äidistä on minäkäsityksen myötä kehittynyt. Tässä iässä lapsi alkaa ilmaisemaan tunteitaan moniulotteisemmin sanojen ja kehon kautta. Tämän vuoksi kaikenlainen leikkiminen on lapselle erityisen tärkeää, koska tunnekokemukset harjaantuvat leikin, mielikuvituksen ja peuhaamisen kautta ja toimivat siten tunteiden purkukanavana. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 75.)

Lapsen tunteiden säätelytaidot voivat alkaa näkyä noin 5–7 vuoden iässä. Lapsen ollessa 7-vuotias alkaa hänen elämässään uusi ajankohta koulun alkaessa. Tunnetaitojen opettelu vahvistuu lapsen lähtiessä kodista itsenäiseen koulumaailmaan. Tässä vaiheessa sosiaaliset taidot ja sitä kautta tunnetaidot korostuvat entisestään. Esikouluiässä lapsen mieli voi vielä myllertää ja tunteet hallitsevat vielä voimakkaasti, ennen kuin lapsi oppii taitoja niiden sietämiseen ja säätelyyn. Tämän vuoksi esikouluikää verrataankin usein myös esimurrosikään. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 75.)

Tunneilmaisun säätelyminen sosiaalisten odotusten mukaisesti onnistuu jo kouluikäiseltä. Vaikka tämän ikäinen lapsi kokisi hämmennystä ja häpeää, hän pystyy

silti reagoimaan naurahtamalla itseään loukkaavalle kaverille. Hän kykenee myös arvioimaan omat tunteensa ja niiden ilmaisun vaikutusta toisiinsa. Tunteiden tutkiminen, tunteiden syntyminen sekä asiat, jotka tunteisiin vaikuttavat, onnistuvat jo kouluikäiseltä lapselta. Tämän ikäiset kykenevät pohtimaan myös keinoja, joilla omia tunteita voi säädellä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 76.)

Kun aikuinen toimii lapsen apuna turvallisena sanoittajana, mallina ja ohjaajana lapsen tunteiden säätelyssä, saa lapsi ilmaista itseään vapaasti. Näin lapselle mahdollistetaan parhaimmat eväät tunne-elämän kehittymiselle. Lapsi saa kokemuksen omasta kelpaavuudestaan, kun hänelle annetaan mahdollisuus kehittyä omassa luonnollisessa tahdissaan. Tilanteissa, joissa aikuinen ei ole vierellä turvaamassa lasta, itsensä arvostaminen on lapsen paras suoja. Empatian oppimisessa on lapsen kuulemisen lisäksi tärkeää myös se, että aikuisen tai toisten lasten kautta lapsi kuulee vastavuoroisesti heidän tunteitaan, kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tarpeitaan. Tämän avulla lapsen on helppo oppia, mikä toisia ihmisiä satuttaa tai koskettaa ja miten lapsen oma toiminta vaikuttaa heihin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 77, 137.)

Pieni lapsi kokee usein turhautumisen, jännityksen ja pettymyksen helposti aggression kautta, koska hän ei vielä osaa erottaa vihan alla olevia tunteita. Tähän asiaan lapsi tarvitsee aikuisen tukea, jotta hän voi ymmärtää, mikä tunne vihan alla oikeastaan on. Aggressio on tärkeässä osassa, kun puhutaan tunne – elämän kehittymisestä ja minäksi kasvamisesta. Aggression kautta ilmaisemme omat voimamme, rajamme ja erillisyytemme. Eri kasvuvaiheissa lapsi irrottautuu vanhemmistaan omaksi yksilökseen aggression avulla myös. Vaarallista aggressiossa on ainoastaan viha, mikä on padottu ja tukahdutettu. Jos ketään ei ymmärrä vihan alla olevaa pelkoa ja kipua, eikä sitä ymmärretä kuulla, se voi purkautua lopulta ulos hallitsemattomasti. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 141–142.)

4.3 Tunnetaitojen tukeminen koulussa

Aivojen toiminnasta tiedetään nykyään jo, että oppiminen ja tunteet ovat yhteyksissä toisiinsa (Lahtinen ym. 2019; Tyng, Amin, Saad & Malik 2017). Oppilaat pohtivat syvällisemmin asioita, jotka he kokevat mielekkäiksi ja koskettavat heitä tunnetasolla. (Lahtinen ym. 2019,19). Tunteita tarvitaan muutenkin ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, ilman niitä ei tulla toimeen. Pelkkä looginen päättely ei auta sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Samaistuminen toisen ihmisen asemaan on kyky, joka

ihmisellä pitäisi olla. Pitäisi osata tunnistaa, miltä toisesta ihmisestä tuntuu ja samaistua toisen asemaan. (Jalovaara 2006, 38–39.) Lapsella tunteiden tunnistamisessa, ilmaisemisessa ja säätelyssä voi olla vielä haasteita. Tämä voi tulla esiin ikätovereiden kanssa toimeen tulemisessa, ristiriitatilanteissa ja leikeissä. Näissä tilanteissa lapsen voi olla vaikea nähdä tilannetta toisen lapsen näkökulmasta tai hänellä voi olla vaikeuksia ilmaista itseään. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36.)

Oppimisen pohjaa luovat oppilaan tunteet, kokemukset, kiinnostuksen kohteet sekä vuorovaikutus toisten kanssa. Oppimiskokemuksessa ja ryhmän jäsenten välisessä vuorovaikutuksessa tunteilla, läsnäololla ja niiden huomioimisella on tärkeä rooli. Läsnäolon, vuorovaikutuksen ja kohtaamisen laatuun vaikuttaa opettajan oma oleminen luokassa, hänen äänenpainonsa, puhetapansa ja eleensä. Opettaja voi estää mahdollisuuden oppimisen ja itsesäätelyn taitojen kehittymiselle, jos hän torjuu häiriköinnin tai huonon käytöksen auktoriteetilla ja kurilla. Näissä tilanteissa on kyse sekä opettajan että oppilaan itsesäätelyn kehittämisestä. Opettaja joutuu menemään pintaa syvemmälle ja tutkimaan, mitä hän ajattelee ja tuntee sekä miten hän käyttäytyy ja toimii näissä tilanteissa. Kun oppilas käyttäytyy ei toivotulla tavalla tulisi opettajalla olla herkkyyttä uskaltaa kuunnella, aistia ja antaa tilaa kyseisen oppilaan tunteiden ilmaisulle ja kokemuksille. Kyseisessä tilanteessa kuunteleminen voi olla aikaa vievää ja hidasta, mutta sen arvo voi olla mittaamattoman suuri myöhemmin. Vaikeinta tilanteessa on ymmärtää mitä oppilas siinä hetkessä kokee. (Lahtinen ym. 2019, 117, 156.)

Oppilaan saadessa tunnistaa tunteen ja tutkia sitä haastavassa kohtaamisessa, luo se myötätuntoa niin omaa kuin toisen tilannetta kohtaan. Haastavassa tilanteessa opettajan neuvoilla ei selitetä tunteita eivätkä tunteet häviä. Tunteisiin on vastattava tunteilla. Näissä tilanteissa häiritsevän oppilaan tuntema pelko voi tarvita opettajan rauhallisuutta, viha vastaavasti ymmärtäväisyyttä tai suru myötätuntoa. Oppilas alkaa automaattisesti rauhoittua, kun hän saa kokemalleen tunteelle levollisen vastaanoton. Toisen läsnäolo ja myötätunto sisältyvät aina tunteen vastaanottoon. Haastavasta käytöksestä huolimatta oppilas saa tunteen, että hänet on huomattu, että häntä kuullaan ja arvostetaan. (Lahtinen ym. 2019, 157.)

Opettajalle parhaat hetket tutkia opettajuutta ja oppilaantuntemusta ovat haastavat kohtaamiset. Näissä tilanteissa myös oppilaalle voi muodostua merkittävä hetki kasvattaa itsetuntemusta ja itsesäätelyn taitoja. Levollisuutta oppilaan olemisessa luokassa luovat tunteiden kohtaaminen, sanoittaminen ja vastaanottaminen. Oppilaan itseluottamusta vahvistavat myös myötätuntoinen kokemus tunteiden ymmärtämisessä

ja niiden työstämisessä. Näiden avulla oppilas voi jatkossa säädellä omaa toimintaansa ja saa näistä käyttöönsä elämänhallinnan keinoja. (Lahtinen ym. 2019, 158.)

Turvalliseksi luotu tunneilmapiiri antaa oppilaalle mahdollisuuksia ilmaista tunteitaan ja itseään avoimesti ja aidosti. Koulumaailmassa on hyvä nostaa arjen pienet ilot ja onnistumiset näkyville joka päivä. Keinoja turvallisuutta lisääviä signaaleja kohtaan ovat ystävälliset katsekontaktit, hymyilevät kasvot sekä kannustavat ja kunnioittavat kosketukset. (Lahtinen ym. 2019, 114.)

5 VIREYSTILA

Vireystila vaikuttaa vahvasti ihmisen kehoon. Vaikutukset kohdistuvat esimerkiksi sykkeeseen, verenpaineeseen ja hengitykseen eli kehon aktiivisuus on korkealla, kun vireystilakin on korkealla. Aistien ollessa virittyneessä tilassa, ihmisen vireystila on korkealla ja ihminen on valmis reagoimaan asioihin tarvittaessa nopeasti. Uuden oppiminen ei ole tehokasta vireystilan ollessa liian korealla, mutta esimerkiksi vaaratilanteessa ihminen pysyy toimintakykyisenä juuri tämän ominaisuuden ansiosta. Riippuu siis tilanteesta, milloin tämä tila on hyvä. Lepäämiseen ja nukahtamiseen tarvitaan taas alivirittyntä tilaa, koska ilman unta ihminen ei tule toimeen. Tämän vuoksi jokainen vireystila on tarpeellinen, mutta eivät tarkoituksenmukaisia kaikissa tilanteissa tai päivän hetkissä. (Saarinen 2020, 13.)

Se, että lapsi pystyy olemaan melko korkealla vireystilalla ja valppaana esimerkiksi hippaleikkiä varten, mutta toisaalta taas rauhoittua johonkin keskittymistä vaativaan tehtävään tai vaikka ruokailuun laskemalla vireystilaansa, tarkoittaa vireystilojen omaehtoista säätelyn hallintaa. Aistimukset, temperamentti ja tunteet ovat yhteydessä vireystilaan. Kohonnut vireystila kertoo liian suuresta aistikuormituksesta, joten aistikuormitusta pienentämällä voidaan vaikuttaa vireystilan laskemiseen. Osa ihmisen biologista pohjaa ovat aistimukset ja temperamentti. Varhaislapsuudessa koettujen hoivakokemusten on todettu voivan vaikuttaa ihmisen temperamenttiin, vaikka usein ajatellaankin temperamentti-piirteiden olevan suurimmalta osin syntymässä saatuja ominaisuuksia. (Saarinen 2020, 14–16.)

Vireystilan haasteet tulevat esiin esimerkiksi aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriössä eli ADHD:ssa hyvin herkästi. ADHD lapsella on keskimääräistä heikommat kyvyt säädellä tehtäviin käytettyä energiaansa ja näin säädellä omaa jaksamistaan muun muassa koulutehtävien parissa. Erilaiset tilanteet ja tehtävät vaikuttavat siihen, miten tarkkaavaisuushäiriön oireet ilmenevät. Nopeasti etenevät, mielenkiintoiset ja heti palautetta antavat tilanteet ja tehtävät vaativat vähemmän ponnisteluja kuin pitkät ja työlääksi koetut tehtävät. (Närhi 2018, 143.)

Vireystilan säätelyn valmiuksiin vaikuttaa suuresti, että ihminen oppii tunnistamaan tunteitaan ja käsittelemään niitä. Hyviä ja huonoja tunteita ei ole, vaan kaikenlaiset tunteet ovat ihmiselle tarpeellisia. Esimerkiksi negatiiviseksi koettujen tunteiden on tarkoitus varoittaa vaarasta eli suojata ihmistä. (Saarinen 2020, 17.)

Ihminen joutuu helposti vireystilojen ääripäihin negatiiviseksi koettujen tunteiden kautta. Ollessaan näissä ääripäissä ihmisen on haastavaa olla keskusteleavassa ja kuuntelevassa vuorovaikutuksessa, eikä näissä ääripäissä ajattelu toimi lainkaan optimaalisesti. Tätä myötä joustavuus, keskittyminen sekä kyky painaa asioita mieleen kärsivät. Jos tällaiset tunteet tuntuvat hallitsevan elämää, eikä niistä pääse yli, voi se olla ihmiselle erityisen hankalaa. Myönteiseksi koetut tunteet vievät elämässä eteenpäin. Ihmistä motivoi oppimaan uutta esimerkiksi uuden oppimisen yhteydessä koetut myönteiset tunteet. (Saarinen 2020, 18.)

5.1 Oman vireystilan tunnistaminen

Paras tapa hahmottaa tunteita ja vireystiloja ja niiden tarkoituksenmukaisuutta tietyissä tilanteissa on ajattelu. Pohdinnan kautta tulleilla loppupäätelmillä tarkoitetaan ajattelun keinoja. Isot aivot eli ajattelusta vastaava aivojen osa, tulisi olla käytössä ajattelua vaativissa tilanteissa. Tämä aivojen osa ei toimi kunnolla, jos lapsi on kovin yli – tai alivirittyneessä tilassa. Tästä syystä lapsella voi olla haasteita aivan vireystilojen ääripäissä tai näihin ääripäihin liittyvissä tunteissa, jolloin lapsi ei välttämättä kykene samanlaiseen ajatteluun kuin muulloin. Asioiden pohtiminen kannattaa jättää siihen hetkeen, kun lapsi on päässyt vireystilassa jo vähän pois ääripäästä. (Saarinen 2020, 25.)

Lapsen on hyvä oppia, miten juuri hänen mielensä ja kehonsa toimivat, tämä auttaa vireystilan säätelyssä. Temperamenttierojen ja aistijärjestelmien yksilöllisten erojen vuoksi, se mikä toimii toisella hyvin, saattaa toisella toimia huonommin. Kunhan keinot ovat sosiaalisesti hyväksyttäviä tapoja, on hyvä, että lapsi saa määritellä itse, millaisia asioita hän lähtee testaamaan ja mitä päätyy käyttämään. Tämän avulla hänen itsetuntemuksensa kasvaa, kuten kokemukset siitä, että hän osaa itse harjoitella ja oppia. (Saarinen 2020, 27.)

Ihmisen arkea voi haitata paljonkin, jos vireystila on tilanteeseen epäsopiva. Tämä näkyy esimerkiksi ADHD:ssa niin, että sen hetkisessä tilanteessa lapsen vireystila on epätarkoituksenmukaista, eikä lapsen ole helppo itse vaikuttaa siihen. Jotkut lapset tarvitsevat enemmän harjoittelua vireystilojen tunnistamisessa ja säätelyssä kuin toiset, mutta jokainen lapsi pystyy niitä kuitenkin harjoittelemaan. Tavoitteet pitäisikin aina määritellä niin, etteivät ne ole liian korkeat lapsen valmiuksiin nähden. Lisäksi lapsen olisi hyvä saada myönteistä palautetta jo pelkästä harjoittelusta. (Saarinen 2020, 29.)

On kuitenkin hyvä huomata, että olemme kaikki yksilöitä. Joku toinen hyötty työskentelemällä korkealla vireystilalla, kun taas joku toinen saa asioita parhaiten tehtyä matalammalla vireystilalla. Tämä on myös osa itsetuntemusta, tiedostaa millainen on, ja tällä tavalla voi myös hyvin. (Saarinen 2020, 31.)

5.2 Keinot säädellä vireystilaa

Vireystilojen säätelyyn on käytännössä monta eri tapaa. Tunteiden käsittelyssä voidaan käyttää näitä samoja keinoja, sillä vireystilojen muutokset näkyvät tunteiden muutoksina ja tunteita syntyy eri vireystiloissa. On hyvin yksilöllistä, kuinka jokainen kokee aistien toiminnan ja millä tavalla aivot käsittelevät saatua aisti-informaatiota. Aistitiedon käsittely tarkoittaa sitä, millä tavalla aivot prosessoivat saamaansa aistitietoa. Jos aivot eivät ole vielä harjaantuneet vastaanottamaan saatua aistitietoa voi haasteita syntyä, vaikka aistit muuten toimisivat ihan hyvin. (Saarinen 2020, 18–19.)

Oppimisen kannalta on tärkeää, että informaatiota saadaan usean eri aistin välityksellä. On hyvä kuitenkin muistaa, että lasten kanssa visuaalisuus kuuntelun tueksi voi tarkoittaa erilaisia asioita kuin aikuisella tai toisinpäin. Lisäksi vaikka lapsi näyttäisi puuhailevan jotain muuta, on ymmärrettävä, että silti lapsi voi keskittyä hyvin vahvasti toimintaan. (Saarinen 2020, 19.)

Lapsen mahdollisuus vaikuttaa saamaansa aistitulvaan itse, olisi vireystilojen säätelyn kannalta tärkeää. Tämän vuoksi olisi hyvä, että lapselle löytyisi rauhallinen paikka, mihin lapsi voi vetäytyä tarvittaessa. Pelkkä päivälepoetken rauhoittaminen ei riitä taidon harjoittamiseen. Aistiärsykkeiden tulvaan apu löydetään usein ympäristöä ja sen ärsykeitä muokkaamalla. (Saarinen 2020, 20–21.)

Tunteen purkamiseen tai vireystilan muuttamiseen voidaan käyttää kehollisia keinoja, jossa kehoa käytetään usein hyvin kokonaisvaltaisesti. Esimerkiksi toista ei saa lyödä, mutta jos lapsella on tarvetta lyömiselle, tyynyä voi vaikka lyödä. On tärkeää antaa lapselle kokemus siitä, että hänellä on keinoja säädellä vireystilaansa. Lisäksi on löydettävä vaihtoehto, joka on lapsen luontaisesti käyttämä tapa ja sosiaalisesti hyväksyttävä, jos se ei sitä vielä ole. (Saarinen 2020, 22.)

Keinoja vireystilojen säätelyyn on useita, jotka auttavat rauhoittumaan tai vastaavasti kohottamaan vireystilaansa. Rauhoittumiskeinoina voi olla muun muassa voimakas hieronta, venyttelemineen, rauhallinen nurkkaus, painoliivi tai käsissä näpräiltävät lelut. Vireystasoa nostattavana menetelmänä voi taas käyttää nopeaa keinumista, jääveden juomista, juoksemista, musiikkia tai kirkkaan valon käyttämistä. (Yack, Sutton & Aquilla 2001, 88–89.)

6 ZONES OF REGULATION®

Zones of Regulation® on menetelmä, joka on kehitetty auttamaan oppilaita tietoisesti säätelemään omaa toimintaansa. Oman toiminnan säätelytaidot puolestaan johtavat lisääntyneeseen itsesäätelyn hallintaan ja ongelmanratkaisukykyihin. (Kuypers 2019, 1.) Menetelmän kehittäjä, Leah Kuypers, on toimintaterapeutti ja autismikirjon spesialisti, joka on työskennellyt Yhdysvalloissa julkisissa kouluissa usean vuoden ajan. Menetelmää käytetään opettamaan oppilaille itsesäätelyä. Tämäntyyppinen menetelmä on luotu luokittelemaan monimutkaiset tunteet ja tilat, joita lapset kokevat, parantamaan heidän kykyään tunnistaa ja kommunikoida tunteensa turvallisella, ei tuomitsevalla tavalla. Menetelmä antaa lapsille myös strategioita tai työkaluja liikkua vyöhykkeiden välillä sekä kategorioi vireyden ja tunteet neljään väri vyöhykkeeseen. (Kuypers 2019, 6–8.)

Lapsi ei halua tietoisesti käyttäytyä huonosti, mutta hänelle ei ole välttämättä opetettu taitoja tai keinoja muunlaiseen käyttäytymiseen. Tämän vuoksi onkin tärkeää opettaa lapsia käyttämään näitä työkaluja oikealla tavalla ja antaa lukuisia mahdollisuuksia harjoitella niitä. Nämä lapset voivat menestyä niin koulussa, kotona kuin muutenkin yhteiskunnassa ja suurin osa menestyksestä riippuu kyvystä hallita odottamattomia reaktioita ja muuta epäsovivaa käyttäytymistä. (Kuypers 2019,1-2.)

Käyttäen kognitiivisen käyttäytymisen lähestymistapaa, menetelmän oppimistoiminnat on suunniteltu auttamaan oppilaita tunnistamaan, milloin he ovat eri vyöhykkeillä, joilla jokaisella on oma värinsä. Tehtävissä oppilaat oppivat myös, kuinka käyttää eri strategioita tai työkaluja pysyäksään vyöhykkeellä tai siirryttäessä yhdeltä vyöhykkeeltä toiselle. Oppilaat tutkivat rauhoittumistekniikoita, kognitiivisia strategioita ja aistinvaraisia tukia, joten tämän jälkeen heillä on työkalulaatikollinen apukeinoja ja menetelmiä käytettäväksi vyöhykkeiden välillä siirtymisiin. Työkalulaatikolla tarkoitetaan sitä, kun lapsen kanssa tehdään yhdessä hänelle paperille tai rasiaan/ laatikkoon kuvia tai sanoja niistä menetelmistä, jotka ovat todettu auttavan lasta omassa itsesäätelyssään. Menetelmän tarkoitus on myös syventää oppilaan ymmärrystä siitä, kuinka itsesäätely ja tässä menetelmässä harjoiteltavat asiat opettavat oppilaille näitä taitoja. Esimerkiksi kuinka lukea muiden ilmeitä ja tunnistaa laajemmin tunteita ja miten muut näkevät hänen käyttäytymisensä sekä reagoivat niihin. Lisäksi milloin ja miten käyttää näitä työkaluja sekä ongelmanratkaisutaitoja. (Kuypers 2019,1-2.)

Menetelmässä opetustoiminnot on jaettu 18 oppituntiin. Näistä jokainen oppitunti tarjoaa oman aiheen lisäksi mukautukset nuorempien tai vanhempien oppilaiden tarpeisiin, ehdotuksia lisääktiviteeteiksi ja ideoita siitä, miten opettaja voi arvioida oppilaiden ymmärrystä kussakin oppitunnin opetuista tietyistä käsitteistä. (Munro 2017, 22.) Vahvistaakseen opetettavia käsitteitä, jokainen oppitunti sisältää keskustelukysymyksiä ja ohjeita yhdelle tai useammalle oppimistoiminnalle. Menetelmä sisältää myös erilaisia työkaluja, leikkejä ja toimintamalleja, joita oppitunneilla voidaan käydä läpi ja joiden kanssa tunteita voidaan harjoitella. (Kuypers 2019, 2.)

6.1 Ketkä hyötyvät Zones of Regulationista®?

Alkujaan tämä menetelmä on kehitetty oppilaille, joilla on neurobiologisia tai mielenterveydellisiä ongelmia, kuten autismin kirjo, ADHD, touretten syndrooma, ADD, käyttäytymisen häiriö, valikoiva mutismi ja ahdistuneisuushäiriö. Kuitenkin pian huomattiin, että menetelmän avulla voitiin saavuttaa paljon laajempi väestö. Tämän vuoksi menetelmä onkin suunniteltu oppilaille, jotka kamppailevat itsesäätelyn kanssa. Joskus säätelyn puutteet voivat olla osoitus neurobiologisesta häiriöstä tai sosiaalisesta oppimisesta, mutta kaikilla kenellä on haasteita itsesäätelyssä, ei ole välttämättä diagnoosia. Kun oppilas alkaa käyttämään menetelmää, vanhemmat ja opettajat usein huomaavat sen auttavan myös muita oppilaita sekä heitä itseään. Aikuiset, jotka opettavat menetelmän käyttöä raportoivat paremmasta lapsen oivalluksesta omista tunnetiloistaan ja tulevat tietoisemmiksi keinoista, joita he voivat käyttää myös itsensä säätelyyn. (Kuypers 2019, 2.)

Menetelmää voidaan käyttää ja opettaa sekä kouluissa että terapiassa jo noin 4 – vuotiaasta lähtien ja jopa aikuisille. Kun menetelmää toteutetaan osana koulupohjaista interventiota, ne tukevat mielenterveyden ehkäisyä koskevaa toimeksiantoa, jolloin varhaisen puuttumisen keinoja tarjotaan kaikille lapsille. Toimintaterapeutit voivat esimerkiksi käyttää menetelmää tukeakseen lapsen sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia ja estää ongelmakäyttäytymistä yhteistyössä koulun henkilökunnan ja vanhempien kanssa. Menetelmän lopullinen tavoite on kehittää taitoja ja kykyjä itsesäätelyyn ja tunnesäätelyyn, jotka kestävät aina aikuisuuteen saakka. (Kuypers 2013, 1.)

6.2 Zones of Regulation® vyöhykkeet

Menetelmä sisältää neljä eri väristä vyöhykettä. Tämä auttaa lasta hahmottamaan ja jäsentämään eri tunteita eri värialueisiin. Eri väri vyöhykkeille on merkattu tietynlaisia tunteita. Tässä kerromme eri väri vyöhykkeille merkatuista tunteista. Väri vyöhykkeitä voi laittaa esimerkiksi luokan seinälle tai tehdä lapselle värien mukaisesti oman taulukon. Lasta helpottaa kuitenkin jonkin näköinen merkki, jolla hän ja aikuinen näkee, millä vyöhykkeellä lapsi on. (Kuypers 2019, 9.)

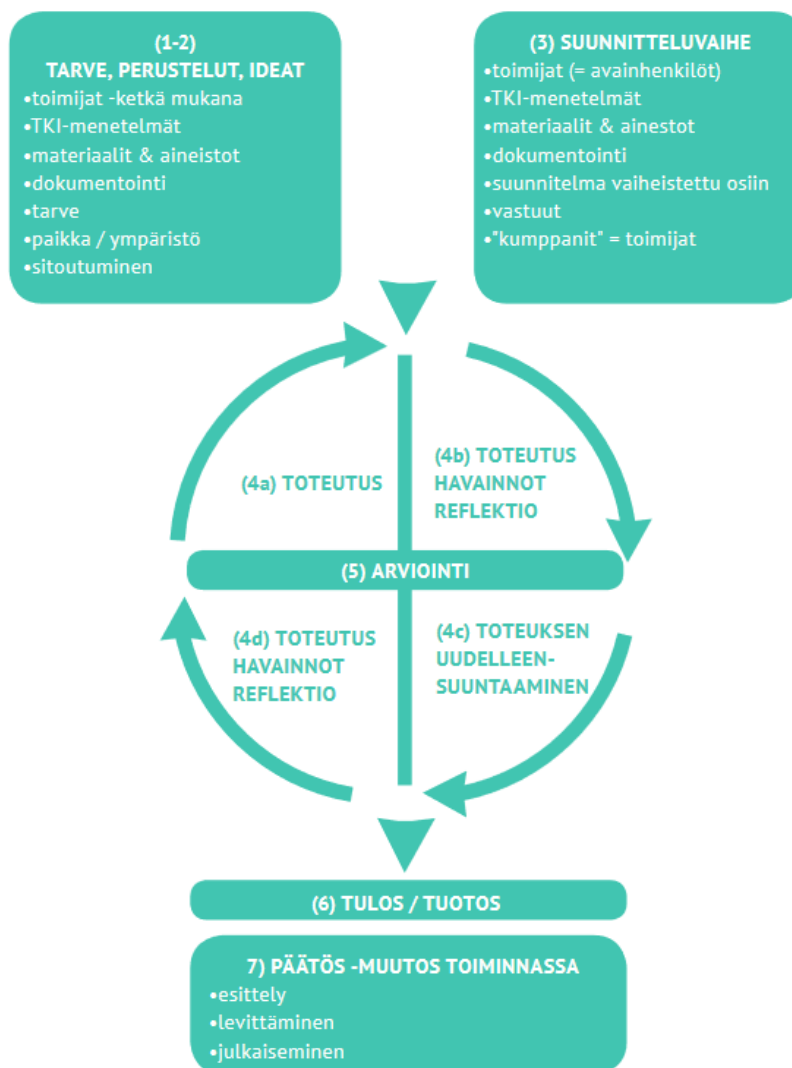
Väri vyöhykkeitä ovat sininen, jota käytetään kuvamaan matalan vireyden tilaa, kuten silloin, jos tuntee itsensä surulliseksi, väsyneeksi, sairaaksi tai on kyllästynyt. Vihreä, jota käytetään kuvaamaan tavallista vireyden tilaa. Lasta voi kuvailla rauhalliseksi, iloiseksi tai keskittyneeksi. Tämä on alue, joka oppilaille on yleensä oltava pärjätäkseen koulussa ja sosiaalisissa tilanteissa. Keltainen, jota käytetään kuvailemaan kohonnutta vireystilaa. Lapsella on vielä vähän kontrollia keltaisella vyöhykkeellä. Lapsi voi kokea esimerkiksi stressiä, turhautumista, ahdistusta, jännitystä, hermostuneisuutta, sekavuutta ja levottomuutta. Keltaisella vyöhykkeellä aletaan menettää kontrollia. Punaista vyöhykettä käytetään kuvailemaan erittäin kohonnutta vireystilaa tai hyvin intensiivisiä tunteita. Lapsi voi tuntea vihaa, raivoa, räjähtelevää käytöstä, paniikkia tai kauhua ollessaan punaisella vyöhykkeellä. Punaisella vyöhykkeellä oloa voi parhaiten selittää, ettei silloin kontrolloi omaa kehoaan. (Kuypers 2019, 9.)

Vyöhykkeitä voi verrata liikennevaloihin. Vihreä valo näyttää, että ”kaikki hyvin”. Keltainen valo tarkoittaa, että nyt tarvitsee rauhoittua. Punainen valo tarkoittaa, että nyt tarvitsee pysähtyä ja saada kontrolli takaisin. Sinistä vyöhykettä voisi verrata siniseen rentoutumisalueeseen, missä voit olla, kun tarvitset lepoa. (Kuypers 2019, 9.)

On hyvä huomauttaa ja toistaa oppilaille, että kaikkien vyöhykkeiden tunteet ovat hyviä ja sallittuja. Ei ole hyviä ja pahoja tunteita, vaan oppilaille on hyvä opettaa huomaamaan, millaista käytöstä tietynlaisissa tilanteissa odotetaan sekä opettaa tunnistamaan, tarvitseeko heidän hallita käyttäytymistään. (Kuypers 2019, 9.)

7 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Opinnäytetyömme on toiminnallinen kehittämistyö, joten valitsimme opinnäytetyöhömmme konstruktivistisen mallin, koska se tukee työtämme parhaiten. Mallin kautta käsitellään seitsemän eri vaihetta: Kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideointivaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe, tulos ja tuotos, arviointivaihe, päätös vaihe. Oleellista on tunnistaa vaiheiden sisäänrakennettu perusajatus tässä mallissa. Tämä perusajatus on, että kehitystyö perustuu yhdessä tekemiseen, toiminnassa oppimiseen, osallisuuteen sekä jatkuvaan reflektioon. (Salonen ym. 2017, 52-53).



Kuva 1. Konstruktivistinen malli. (Salonen 2017, 54.)

7.1 Kehittämistarpeiden tunnistaminen

Kehittämistoiminnan liikkeelle paneva voima on kehittämistarpeen tunnistaminen. Tämä tarkoittaa esimerkiksi käytännön toiminnassa ilmennyttä muutostarvetta, minkä vuoksi kehittämistyötä lähdetään toteuttamaan. (Salonen ym. 2017, 56.)

Opinnäytetyöprosessi alkoi suunnitelman ja aiheen työstämisellä lokakuussa 2020. Molempia opinnäytetyöntekijöitä kiinnosti lapset sekä koulumaailma, joten päätimme lähestyä alueemme lähikouluja kehittämistyötarpeen merkeissä. Ensimmäiseen koulun, johon olimme yhteydessä, saimme myöntävän vastauksen. Olimme yhteydessä Itätuulen koulun rehtoriin sekä ensimmäisen luokan opettajaan varmistaaksemme luvan kehittämistyöllemme. Opinnäytetyön aihe valikoitui toimeksiantajan toiveiden ja tarpeen perusteella. Nämä olivat itsesäätelyn ja tunnetaitojen harjoittelua sekä apukeinoja vireystilojen säätelyyn. Vastasimme opinnäytetyöllämme toimeksiantajan toiveisiin saada käyttöönsä konkreettisia apukeinoja helpottamaan lasten koulunkäyntiä itsesäätelyn sekä tunnetaitojen osalta. Opettajan haastattelun mukaan oppilaiden suurimpina haasteina olivat keskittymisen ja vireystilan, tunnesäätelyn sekä hahmottamisen haasteet. Tämän jälkeen olimme yhteistyössä koko prosessin etenemisen ajan ensimmäisen luokan opettajan kanssa. Viestintävälineenä käytimme sähköpostia, puheluita sekä Teams- etäyhteyttä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa siis tietoa ja käytännön keinoja menetelmästä sekä ohjeistaa opettajaa käyttämään Zones of Regulation® menetelmää itsenäisesti pedagogisen työnsä tukena. Meidän käyntiemme tarkoituksena oli opettaa oppilaita itse tunnistamaan omia tunnetilojaan ja käyttämään Zonesin väriyöhykkeitä.

7.2 Ideointi ja suunnitteluvaihe

Sen jälkeen, kun kehittämistarve on tunnistettu, alkaa vapaamuotoinen ideointivaihe. Yksi tämän vaiheen asioista on sopia alustava etenemissuunnitelma. (Salonen ym. 2017, 58.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteeksi tuli käsitellä teoriassa lapsen tunne- ja itsesäätelyä ja sen kehittymistä ja niihin pohjautuen tuoda apukeinoja opettajan käyttöön. Tarkoituksena oli opettajan toiveen mukaan tuoda käyttöön menetelmä tai työkaluja, joita lapset oppisivat itse käyttämään. Lisäksi tarkastelemme lapsen vireystilan vaikutusta lapsen toimintaan ja kuinka vireystila vaikuttaa lapsen toimintaan tunnetasolla. Tämän pohjalta

lähdimme ideoimaan toimeksiantajan toiveen mukaan uusia työkaluja luokan arkeen tukemaan lasten tunne- ja itsesäätelyä. Tarjolla on monenlaisia menetelmiä tunne- ja itsesäätelytaitojen tukemiseen, mutta Zones of Regulation® herätti sekä opettajan, että meidän kiinnostuksemme. Tässä menetelmässä opetustunnit ja keinot ovat perusteltuja ja antavat lapselle itselleen mahdollisuuden tutkia, tutustua ja opetella tunteiden vaikutusta ja itsesäätelyä ja miten niihin voi itse vaikuttaa. Opettelu vaatii tietenkin aikaa ja jokaiselle lapselle yksilöllisten työkalujen löytymistä, mutta antaa lapselle mahdollisuuden itse vaikuttaa omaan tunnetilaansa. Sovimme myös, että pidämme päiväkirjaa opinnäytetyön tekemisestä, jolloin asioihin on helpompi palata myöhemmin.

Suunnitteluvaiheessa tarkennetaan kehittämistehtävää. Tässä vaiheessa on myös tarkoitus tehdä taustaselvitystä perehtymällä esimerkiksi tutkimustietoon ja kirjallisuuteen. (Salonen ym. 2017, 60.)

Opinnäytetyömme suunnitelma julkaistiin joulukuussa 2020 ja silloin teimme myös toimeksiantosopimuksen toimeksiantajan kanssa. Tämän pohjalta lähdimme tutustumaan tarkemmin menetelmään ja huomasimme, että Tampereella toimiva Toiminta Akatemia kouluttaa ammattilaisia menetelmän käytössä. Ilmoitauduimme koulutuspäivään, josta saimme suomen kielelle tehtyjä materiaaleja käyttöömme. Koulutus oli tammikuussa 2021. Kysyimme Toiminta Akatemian kouluttajalta luvan koulutusmateriaalin käyttöön sekä opinnäytetyönä toteutetun kehittämistyön viemisestä kouluun. Kouluttaja antoi tähän luvan ja kirjallisuus sekä materiaalit ovat muutenkin yleisessä käytössä, eikä vaadi koulutuksen käymistä. Tähän menetelmään tarkoitettu koulutus tuki päätöstämme tarjota kyseisen menetelmän työkaluja toimeksiantajalle, koska menetelmä tarjoaa valmiiksi suunnitellun pohjan käyttää sitä ja kuitenkin muokaten sitä oman tarpeen mukaan. Hankimme myös menetelmään kuuluvan kirjan, jonka kautta perehdyimme vielä tarkemmin menetelmän taustatietoihin. Näiden tietojen pohjalta suunnittelimme pitävämme ”opetuspäiviä” luokassa, käyden eri vaiheita menetelmästä heidän kanssaan läpi. Päätimme myös tehdä opettajalle opaskansion menetelmän oppitunneista. Suunnitteluvaiheessa olimme koko ajan yhteydessä myös kehittämistyön tilaajaan kysyen hänen mielipidettänsä suunnitelmiin.

Tammi- helmikuun 2021 aikana lähdimme työstämään menetelmää niin, että sen saattaminen käytäntöön ja sen opastaminen sujusi luontevasti niin, että siitä jäisi opettajalle työkaluja ja ideoita, joita hän voi itse soveltaa haluttuun suuntaan myöhemmin. Zones of Regulation® menetelmässä on 18 tuntia, jotka on tarkasti mietitty valmiiksi. Lähdimme näiden oppituntien pohjalta suunnittelemaan, minkälaisia

oppimiskokonaisuuksia kehittäisimme koululle mentäessä. Zones of Regulation® menetelmästä kertova kirjallisuus on englanninkielinen kirja, joten oli selvää, että suomennamme ja teemme tiiviin oppaan opettajan käyttöön, jotta hänen on sitä mahdollisimman helppo käyttää opetuksen tukena. Suunnittelimme, että kirjan jokainen Zones of Regulation® tunti on selitetty siihen tiivistetysti. Hyödynsimme opaskansion teossa myös Toiminta Akatemian koulutuksesta saatuja tietoja.

Maaliskuussa- toukokuussa 2021 toteutimme koulukäynnit. Käyntiemme jälkeen pyysimme opettajalta kirjallista palautetta (Liite 4) käynneistämme koulussa sekä menetelmän käytöstä ja toimivuudesta luokassa. Oppilailta pyysimme palautetta viimeisellä koulukäynnillä.

7.3 Toteutusvaihe

Kun suunnitelma on valmis ja hyväksytty tilaajalla toteutusvaihe voi alkaa. Tässä vaiheessa edetään tehdyn suunnitelman mukaisesti. On hyvä huomata, että toteutuksen edetessä hyvätkin suunnitelmat voivat tarkentua. (Salonen ym. 2017, 62.)

Koronan tuomat rajoitukset muuttivat suunnitelmia matkan varrella, jolloin jouduimme muuttamaan suunnitelmiamme jonkin verran. Lopulta pääsimme koululla käymään kolme kertaa, joissa jokaisella kerralla kävimme eri aiheita läpi sekä otimme Zones on Regulationista® menetelmiä ja leikkejä. (Liite 3.) Käynnit koululla sujuivat hyvin ja kestivät koko oppilaiden koulupäivän ajan.

Ensimmäinen käynti

Ensimmäisenä päivänä tavoitteenamme oli tutustuttaa lapsia kyseiseen menetelmään ja menetelmän värikyöhykkeisiin. Olimme valmiiksi työstäneet värikyöhykkeet ja niiden tunteet sekä tulostaneet lapsille kuvia omista hahmoista, joista lapset saivat valita itselleen mieluisan.

Ensimmäisellä tunnilla värikyöhykkeet kiinnitettiin luokan seinälle näkyville ja jokainen värialue käytiin läpi yhdessä lasten kanssa. Tämän jälkeen lapset saivat valita mieleisensä hahmon ja kirjoittaa siihen oman nimensä. Näitä hahmoja oppilaat käyttävät joka päivä kuvaamaan, millä värikyöhykkeellä he ovat sillä hetkellä. Eli hahmo kiinnitetään sille värikyöhykkeelle, jolla lapsi on ja lapsella on itsellään mahdollisuus siirtää hahmoaan eri värikyöhykkeille päivän aikana. Ei niin, että aikuinen siirtää hahmoja

kertoen millä värillä lapsi on käytöksensä vuoksi. Lapset olivat kiinnostuneita aiheesta ja hahmot olivat mieluisia, ja jokainen löysi itselleen kiinnostavan hahmon. Tämän jälkeen lapset saivat tehdä erilaisia ilmeitä ja miettiä, missä tilanteissa kyseistä tunnetta voisi esiintyä. Meillä oli mukana erilaisia tunnekortteja, joita näytimme lapsille. Keskustelua syntyi hyvin lasten kesken ja he pystyivät hienosti miettimään erilaisia tilanteita, missä kyseistä tunnetta voisi esiintyä.

Ruokatunnin jälkeen kävimme menetelmää läpi enemmän toiminnallisuuden kautta. Otimme isot tunnekuvat käyttöön ja kävimme lasten kanssa läpi erilaisia tunteita. Tunnekorteilla meillä oli parin etsimistä tunteen ja siihen kuuluvan ilmeen avulla. Oppilaat eivät saaneet puhua leikin aikana, vaan heidän piti löytää oma pari pelkästään ilmeiden kautta. Jaoimme luokan kahteen osaan, jolloin lapsilla on rauhallisempi tila keskittyä meneillään olevaan toimintaan. Leikki sujui oikein hyvin ja lapset pitivät siitä kovin. Toisena leikkinä meillä oli tölkkien kaatamista, missä jokainen tölkki edusti tiettyä zones väriä. Aikuinen sanoi tunteen ja lasten piti muistaa mihin väriin kyseinen tunne kuului sekä yrittää kaataa kyseinen tölkki pallolla. Myös tästä leikistä lapset tykkäsivät ja halusivat ottaa uudelleen useammankin kerran. Koulukäyntimme sujuivat todella hyvin ja hienoa oli huomata, miten jo ensimmäisen kerran jälkeen luokan oppilaat olivat ottaneet seinälle tehdyn tunnetaulun käyttöön jokapäiväisessä arjessaan. He opettajan kertoman mukaan jopa kävivät vaihtamassa hahmoaan päivän aikana, jos oma olo oli vaihtunut päivän aikana ja myös osasivat kertoa miksi tuntevat sillä hetkellä niin kuin tuntevat. Tämä vahvisti meidän ajatustamme siitä, että menetelmä toimii erittäin hyvin käytännössä.

Toinen käynti

Tällä kertaa tutkimme, millä työkaluilla lapsi voi päästä siniseltä alueelta takaisin vihreälle alueelle tai keltaiselta/punaiselta alueelta takaisin vihreälle alueelle. Kävimme tunnin aluksi läpi viime kerralla tehtyä tunneseinää, miten käyttö on onnistunut ja millä alueella oppilaat ovat. Opettajan mukaan tunneseinä on lähtenyt hyvin toimimaan luokassa, ja oppilaat käyvät usein itsenäisesti vaihtamassa hahmonsa paikkaa tunneseinällä päivän aikana.

Tämän jälkeen otimme tunnebingon, missä aikuinen sanoi tunteen ja oppilaat etsivät oikean tunnekuvan bingolapustaan. Tunnekuvat olivat suoraan kirjasta, jotka meidän mielestämme olivat aika haastavia tulkita ja niiden kautta kävimme heti alkuun aika

haastaviakin tunteita läpi. Aluksi olisi voinut olla enemmän perustunteita, kuten esimerkiksi ilo, suru, viha ja myöhemmin mennä haastavimpien tunteiden pariin.

Viimeisellä tunnilla meillä oli neljä pistettä, missä kävimme läpi eri keinoja rauhoittumiseen tai vireyden nostattamiseen. Pisteet olivat: hyppely, työntö, puristelu ja hengitysharjoitukset. Oppilaat jaettiin neljän hengenryhmiin ja jokainen ryhmä kävi läpi kaikki neljä pistettä. Tämän jälkeen jokainen palasi omalle paikalleen, jossa jokainen sai oman työkalupakki lomakkeensa ja sai laittaa kyseiset neljä keinoja sille värialueelle, missä ajatteli siitä olevan itselle hyötyä. Tämän tekemisessä lapset tarvitsivat jonkun verran aikuisen tukea, mutta varmasti, kun aihetta käsitellään enemmän, myös lasten ymmärtäminen aiheeseen lisääntyy.

Kolmas käynti

“Sytyttimeni” teema oli viimeisen kerran käsiteltävä aihe, jossa oppilaat saivat pohtia, mitkä asiat saavat heidät “syttymään” eli reagoimaan voimakkaasti tai vihastumaan sekä mitkä asiat vievät heidät keltaiselle/punaiselle alueelle. Tämä sai aikaan mielenkiitaisia keskusteluja. Tunnin alussa yksi oppilas kertoi olevansa punaisella alueella välituntiriidan vuoksi. Siinä keskustelun aikana tunne kuitenkin tasaantui ja oppilas kävi itse ilman aikuisen ohjausta siirtämässä hahmonsa vihreälle alueelle. Tämä oli hieno oivallus lapselta itseltään, keskustelu auttoi ja sai tunteet tasaantumaan. Viimeisellä kerralla jaoin kaikille oppilaille menetelmän mukaiset Kunniakirjat hienosta suorituksesta ja hienoista oivalluksista.

Käynneillä olemme ottaneet Zones of Regulation® menetelmän tuntisuunnitelmien mukaisesti teemoja. Teemat ovat valikoituneet sen mukaan, mistä opettaja saisi työnsä tueksi työkaluja ja materiaalia jo valmiiksi. Tuntien teemoina meillä on ollut julisteiden ja materiaalin teko ja asettelu luokan huoneen seinälle. Lapset saivat valita oman animaatiohahmon omalla nimellään. Hahmot valikoituivat nykypäivän lapsille mieluisien animaatiohahmojen mukaan, joihin he kirjoittivat itse oman nimensä. Hahmot asetellaan aamuisin värialueelle luokan seinälle siihen värialueeseen, jossa lapsi tuntee olevansa. Zones of Regulation® materiaaleissa on myös Zones- bingo, jossa tunteita ja kasvojen ilmeitä tehdään tutuksi bingopelin avulla. Erilaisiin tunnetiloihin ja värialueisiin tutustumista otimme myös pelin avulla, jossa me sanoimme ja esitimme erilaisia tunteita ja oppilaan piti pallolla heittää sen väristä tölkkiä. Väritölkit kuvasivat kyseistä tunnetta sen mukaan miten menetelmä määrittää mihin väriin mikäkin tunne kuuluu.

Opaskansion tekeminen

Pysyimme aikataulussa opaskansion suhteen. Luovutimme sen opettajalle viimeisellä koulukäynnillä, jolloin myös esittelimme opaskansion käyttöä hänelle. Tiivistimme oppaaseen pääasiat jokaisen tunnin sisällöstä. Hyödynsimme oppaan teossa myös suomen kielellä käytyä Toiminta Akatemian koulutusta menetelmän käytöstä. Koulutuksessa tunnit käytiin läpi yksityiskohtaisesti ja koulutuksen tarjoamat menetelmät ja keinot auttoivat suunnittelemaan tuntien rakennetta sekä niihin käytettyjä työkaluja. Opaskansion luovutuksen yhteydessä kävimme läpi opettajan kanssa niitä menetelmän oppitunteja, joita emme käyneet läpi koulukäynneillä.

Opas sisältää kaikista 18 tunnista selkeän tiivistetyn ohjeen, jonka mukaan opettaja voi toimia ja käydä koko lukuvuoden aikana menetelmää läpi. Opettajan on helppo itse soveltaa ja muuttaa oppaan ohjeita sen mukaan, mistä omat oppilaat eniten hyötyvät. Tunneille voi itse kehittää mahdollisuuksien mukaan erilaisia pelejä tai leikkejä, joiden avulla tunteita käydään läpi. Jokaiselle lapselle tehdään myös työkalupakki, joka sisältää erilaisia yksilöllisiä keinoja, mitkä auttavat lasta pysymään vihreällä alueella ja mitä lapsen on helppo itse opetella käyttämään tarpeen mukaan.

7.4 Tuotos ja arviointi

Tämä vaihe kertoo niistä hyödyistä ja toiminnan muutoksista, mitä kehittämistyön kautta on saatu halutussa kohteessa. Keskeistä tässä on huomioida tilaajan ja muiden kohteena olevien henkilöiden näkemykset muutoksista tai tuloksista. Materiaalinen tuotos voi olla esimerkiksi opas, toimintapäivä, prosessikuvaus tai perehdytyskansio. (Salonen ym. 2017, 63.)

Omia huomioitamme oli, että lapsi voi käydä koulupäivän aikana läpi monia erilaisia tunnetiloja. Oppitunnin aikana oma oppiminen ja oppimisrauhan takaaminen muille oppilaille olisi suotavaa, mutta vastoinkäymiset voivat muuttaa tilanteita ja lapsen itsesäätelykyky voi vaihdella. Zones of Regulation® antoi mahdollisuuksia lapselle löytää nopeasti keinoja päästä takaisin vihreälle vyöhykkeelle. Menetelmän käyttö vaatii aikuisen kanssa opettelua, jotta lapsi oppisi löytämään itse nämä keinot. Zones of Regulation® menetelmä antoi mielestämme mahdollisuuden lapselle opetella kykyä yhdistää näitä tietoja ja taitoja, jotta lapsi osaa toimia ja ajatella huomioiden omat

tunteensa. Menetelmän kautta työkalut ja keinot antavat mahdollisuuden opetella leikin ja toiminnan kautta myös sitä, miltä toisesta tuntuu.

Palautetta käynneistämme ja työstämme saimme opettajalta sekä oppilailta. Pyysimme kirjallista palautetta opettajalta sen lisäksi kävimme keskusteluja myös prosessin eri vaiheissa. Koimme sen hyväksi, jotta saimme suunniteltua ja muokattua käytikertojamme. Otimme huomioon myös oppilaille mieluisat pelit ja viimeisellä kerralla pelattiin vielä tunnetölkki peliä.

Palaute opettajalta

Opettajan antaman palautteen saimme hänelle tehdyn palautelomakkeen kautta. Opettajan mielestä menetelmä on oppilaita innostava ja helppo ottaa arkeen mukaan. Kyseisen menetelmän virallinen nimi oli opettajalle uusi, mutta siinä oli joitain tuttuja elementtejä, joita hän on käyttänyt jonkin verran työssään aiemminkin. Opettaja koki saavansa apua arkeen menetelmän kautta. Valmis ja käytännöllinen paketti oli mukava saada itselleen käyttöön. Opettajan mukaan selkeän ja valmiin mallin mukaan on helppo toimia ilman, että se tuottaa liikaa töitä itselle eikä se myöskään vie liikaa aikaa muulta työltä.

Opettaja kertoo, että menetelmän käyttö näkyi lapsien toiminnassa koulupäivän aikana ja lasten huomion kiinnittäminen tunteisiin ja vireystilaan tuli säännöllisemmäksi. Menetelmää käytettiin luokassa joka aamu ja iltapäivä säännöllisesti. Toisinaan myös päivän aikana lapset omatoimisesti siirsivät hahmojaan alueelta toiselle. Menetelmä tuli hyvinkin "kotoiseksi" lapsille. Lisäksi huomion kiinnittäminen tunteisiin lisääntyi. Opettajan mielestä opaskansio oli oikein hyvä ja tarpeellinen. Ilman sellaista tuskin tulisi itse otettua asioista selvää tai käytettyä menetelmää sen enempää. Hän aikookin jatkaa menetelmän käyttöä luokassansa.

Palaute oppilailta

Teimme oppilaille viimeisellä kerralla palautekyselyn, mihin he pystyivät rastittamaan oman vastauksensa, mitä he olivat pitäneet meidän menetelmän oppitunneista. Laitoimme neljä eri kohtaa kuvamaan heidän mielteitensä oppitunneista menetelmän värien mukaan: Tylsä, Kivoja; olen oppinut kaikkea uutta, Olen saanut niistä energiaa ja En tykännyt ollenkaan. Lasten palaute oli positiivista ja jokainen lapsi vastasi: Kivoja; olen oppinut kaikkea uutta. Lasten suullinen palaute oli positiivista ja meitä odotettiin innolla aina saapuvaksi. Lapset kokivat pelit ja leikit kivoina ja osallistuivat niihin aina

aktiivisesti. Pelien tarkoituksena oli opetella tunteita ja ilmeitä. Lapset olivat niissä aktiivisesti mukana ja nämä pelit ja leikit saivat aikaan paljon keskusteluja eri tunnetiloista ja siitä, miten lapsi voi toimia erilaisten tunteiden vallassa. Lapset sanoivat, että tunteiden opettelu on tärkeää ja että, on tärkeä opetella miten toimia oikein tiettyjen tunteiden vallassa.

Arviointivaihe on tässä konstruktivistisessa mallissa eritelty omaksi vaiheekseen, mutta sen voidaan ajatella sisältyvän kaikkiin edellä mainittuihin vaiheisiin. Tämä vaihe voi sisältää ulkoisen arvioinnin, itsearviointin tai vertaisarviointin muotoja. (Salonen ym. 2017, 64.)

Kävimme pitkän prosessia reflektointia siitä, miten työmme edistyy ja mihin suuntaan työtä olisi hyvä viedä. Päiväkirjan pitäminen auttoi asiassa paljon sekä pidimme säännöllisesti etäpalavereita keskenämme. Päiväkirjaan merkittiin käynnit ja mitä koululla tehtiin.

7.5 Päätös

Kun kehittämistyön tavoitteet ja tulokset on saavutettu sekä loppuraportti tehty on kehittäminen onnistuneesti suoritettu. Tässä vaiheessa voi myös miettiä mitä tuloksille tai tuotokselle tapahtuu jatkossa. (Salonen ym. 2017, 66.)

Opettaja kertoi palautteessaan, että hän koki menetelmän hyödyllisenä ja aikoo käyttää sitä tulevaisuudessakin. Pidempiaikaista menetelmän toimivuutta emme pystyneet todentamaan. Koulukäynnit ajoittuivat keväälle, jolloin kesäloma tulisi katkaisemaan kouluvuoden ja näin myös menetelmän käytön. Kyseinen opettaja ei myöskään jatkanut näiden samojen lasten opettajana enää syksyllä 2021. Jatkosuosituksissa suosittelemmekin menetelmän vaikuttavuuden pidempiaikaista tutkimista. Lopullinen kirjallinen raportti valmistui lokakuussa 2021, jolloin myös sittelimme opinnäytetyömme seminaarissa.

8 POHDINTA

Zones of Regulation® menetelmästä ei ole juurikaan tehty opinnäytetöitä, eikä tutkittu menetelmän vaikuttavuutta käytännössä kouluissa Suomessa. Tiedossamme oli, että toimintaterapeutit käyttävät kyseistä menetelmää kuitenkin koululaisten kanssa, niin yksilöllisesti kuin koululuokassakin. Menetelmän käytöstä on tehty opinnäytetyö toimintaterapeuteille, Zones of Regulation- menetelmä lasten toimintaterapiassa, ja sen käytöstä oli positiivisia kokemuksia työn perusteella.

Mielestämme menetelmän vahvuuksia on loppuun asti suunniteltu menetelmä ja materiaalit siihen, että lapsi oppisi itse tunnistamaan ja säätämään tunteitaan ja löytämään itselleen omat apukeinot aikuisen tukemana pysyäksään hyvällä vireystasolla oppimisen kannalta. Olemme törmänneet erilaisiin menetelmiin, joita käytetään tunteiden opetteluun, mutta niissä ei olla välttämättä käsitelty keinoja, joita lapsi voisi käyttää itsesäätelyn ja tunnetaitojen opettelussa. Nämä eri menetelmät ehkä opettavat tunteiden tunnistamista ja nimeäsmistä, mutta ei tarjoa keinoja niiden säätelyn tukemiseen. Lapsi voi tunnistaa olevansa esimerkiksi vihainen, mutta ei löydä keinoa päästä tunteestaan yli ja rauhoittua. Zones of Regulation® hyviä puolia on myös se, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja menetelmä kannustaa lasta itseä huomaamaan millä vyöhykkeellä hän on tiettyssä tilanteessa. Tämä tulee lapselta itseltään, eikä niin, että aikuinen kertoo vyöhykkeen (värin) millä lapsi on. Tämä vaatii opettajalta hieman pohjatyötä, jotta oppilaat oppivat itse tunnistamaan ja kertomaan millä vyöhykkeellä ovat. Opettajan kertoman ja meidän havaintomme mukaan ensimmäisen luokan oppilaat ottivat menetelmän innolla vastaan ja oppivat sen käytön arjessa ja siitä tuli lapsille päivittäinen rutiini.

Zones of Regulation® menetelmä itsessään on melko laaja ja se voi tuntua haastavalta ottaa käyttöön. Pitää kuitenkin huomioida, että menetelmästä voi ottaa käyttöön vain tiettyjä osioita riippuen käyttäjän tarpeesta. Menetelmästä löytyy tietoa ja uutta materiaalia uudistetuin kuvin englannin kielellä virallisilla Zones of Regulation kotisivuilta. Olisi hyvä tuoda näitä materiaaleja myös suomen kielelle.

8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Olemme noudattaneet Turun amk:n eettisiä ohjeita. Käytössämme olevat lähteet ovat luotettavia ja olemme pyrkineet käyttämään uusimpia lähdetietoja mitä on ollut saatavilla. Tutkimuksia Zones of Regulationista® oli vähän saatavilla ja Yhdysvalloista saadut tutkimustulokset eivät sopineet täysin Suomalaiseen peruskoulumaailmaan. Olemme huomioineet tämän työssämme ja yhteistyössä opettajan kanssa tuoneet menetelmään sopivaksi suomalaiseen peruskouluun.

Olemme noudattaneet Suomen toimintaterapeuttiliiton eettisiä ohjeita ja toimineet sen mukaisesti yhteistyössä koulun henkilökunnan kanssa ja kunnioittaneet heidän ammattitaitoaan kuunnellen heidän toiveitaan ja näkemyksiään sekä informoineet heitä työn eri vaiheista. (Suomen Toimintaterapialiitto ry n.d)

Olemme kysyneet luvan koulukäynneille koulun rehtorilta sekä luokan opettajalta. Käynneistämme pyysimme luvan myös lasten vanhemmilta viestissä, jonka opettaja lähetti ennen käyntejämme lasten vanhemmille Wilma viestinä. (Liite 1.) Otimme koululla myös valokuvia menetelmästä (Liite 3). Valokuvissa ei näy oppilaita eikä opettajia, eikä kenenkään nimiä. Opettajalta on kysytty lupa liittää valokuvat työhömmme.

Zones of Regulation® menetelmän ja materiaalien sekä kuvien käytöstä kysyimme lupaa suullisesti Toiminta Akatemian kouluttajalta, joka sanoi, että materiaalia saa käyttää opinnäytetyössämme ja viedä se kyseiseen kouluun.

8.2 Oma oppiminen

Opinnäytetyöprosessi oli kaikkiaan erittäin opettavainen prosessi. Koronan tuomat rajoitukset toivat omat haasteensa, jolloin jouduimme muokkamaan omia suunnitelmiamme. Olisimme käyneet koululla suunnitelman mukaan enemmän. On ajateltu, että menetelmän läpi käymiseen ja sen käyttöönottoon menisi kokonainen lukuvuosi, joten pyrimme tiivistämään päivämme niin, että saimme tarjottua menetelmän pääasiat ja tärkeimmät aiheet luokanopettajalle. Annoimme opettajalle käyttöön menetelmästä opaskansion, jossa on lyhyesti selitetty jokaisen teeman läpikäyminen ja tarkoitus sekä harjoitteet. Jaoimme luokan pienryhmiin ja teimme itse oppilaiden kanssa harjoitteita menetelmän suositusten mukaan. Opimme käyttämään ja hyödyntämään erilaisia menetelmiä lasten kanssa ja huomioimaan mikä toimii lasten kanssa

työskennellessä ja mikä ei. Menetelmän koulutuksen ja aiheen teoretietoon perehtymisen jälkeen, olemme saaneet varmuutta menetelmän käyttämiseen myös omassa työssämme toimintaterapeutina.

Yhteistyömme yhdessä sekä opettajan kanssa sujui ongelmitta. Rajasimme alueet, joita lähdimme työstämään itsenäisesti ja kävimme ajoittain työtä yhdessä läpi yhdisteän tekstejämme. Molemmat osallistuivat tasapuolisesti työn tekemiseen ja työskentely tuntui pääosin mieltäsalta. Välillä työn tekeminen tuntui haastavalta, kun joutui yhdistämään muita koulun opintokokonaisuuksia ja työharjoitteluita, sen vuoksi aika tuntui olevan kortilla työn tekemisen osalta. Myös koronan tuomat haasteet muokkasivat alkuperäistä suunnitelmaa, jolloin käynnit koululla rajoittuivat vain kolmeen kertaan. Olemme kuitenkin pystyneet tekemään tiivistä yhteistyötä opettajan kanssa etäyhteydellä. Opettajan kiinnostus aihetta kohtaan on myös auttanut jaksamaan työn saatamisessa loppuun asti.

8.3 Jatkosuosituksat

Jatkoa ajatellen suosittelemme, että opettajat tai edes osa koulun henkilökuntaa osallistuisi yhden päivän kestävään Toiminta Akatemian järjestämään koulutukseen menetelmän käytöstä. Koulutuksesta saa suomenkielelle käännetyt materiaalit, jotka helpottavat menetelmän käyttöönottoa. Yhteiset keskustelut ja kokemukset herättävät myös ajatuksia lapsen tunnesäätelyn osalta. Jatkokehittämisen kannalta suosittelisimme myös menetelmän käytön ja sen vaikutuksen laajempaa tutkimista koulumaailmassa, koska menetelmä on mielestämme hyvin suunniteltu ja sen käyttö sekä tunnit ohjeistettu niin, että se olisi helppoa ottaa mukaan pedagogisen työn rinnalle. Tunnetaidot sekä itsesäätely ovat tärkeä asia oppia jo lapsena ja tunnetaitojen opettelusta kouluissa on ollut paljon puheita nykypäivän. Jos näitä taitoja opeteltaisiin enemmän ja tavoitteellisemmin alakoulussa muun opetuksen rinnalla, olisiko mahdollista ennaltaehkäistä esimerkiksi koulukiusaamista ja mielenterveysongelmia?

LÄHTEET

Aro, T. & Laakso, M-L. 2020. Taaperosta taitavaksi toimijaksi – Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Keuruu: Niilo Mäki Instituutti.

Berggren, K. Lapsen itsesäätely ja adhd. Berggren, K. & Hämäläinen, J. 2018. ADHD käsikirja. Jyväskylä: PS- Kustannus.

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

Jääskinen A., Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

Klenberg, L. Närhi, V., Husberg, H., Slama, S. & Määttä, S. 2020. Itsesäätely ja toiminnanohjaus. Suunnan, motivaation ja kapasiteetin tukeminen koulussa. Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. Eura: Niilo Mäki Instituutti.

Kuypers L. 2013. The zones of regulation: a framework to foster self –regulation. The American Occupational Therapy Association, Inc. Volume 36, Number 4, 1–4.

Kuypers L. 2019. The zones of regulation – a curriculum designed to foster self – regulation and emotional control. Think social publishing, Inc.

Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä – opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Munro K. 2017. The efficacy of zones of regulation in teaching grade 3 and 4 students self-regulation skills. Viitattu 25.9.2021 <http://repository.cityu.edu/bitstream/handle/20.500.11803/650/KellyMunroThesis2017.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Närhi, V. 2018. ADHD-oireinen lapsi koulussa. Berggren, K. & Hämäläinen, J. 2018. ADHD käsikirja. Jyväskylä: PS- Kustannus.

Paavilainen, A. 2020. Alakouluikäisten lasten itsesäätelyn vaikeudet opettajien kokemana. Pro Gradu-tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 1.10.2021. <https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/23944/16076977251128716377.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Porin kaupunki. Itätuulen koulu. Viitattu 23.9.2021. <https://www.pori.fi/itatuulen-koulu>

Saarinen S. 2020. Piupalipotti – Vakautta ja virtaa vireystilojen ja tunteiden säätelystä. Metree Educating Oy.

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Suomen Toimintaterapialiitto ry. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet.

The Cambridge Learn Journey 2016. How emotions impact learning. (Viitattu 12.3.2021) <https://www.youtube.com/watch?v=EW7FBndUPe8>

Toiminta Akatemia. 2021. Sujuvaa arkea toiminta akatemian koulutuksilla. Viitattu 9.10.2021. <https://toimintaakatemia.fi/>

Toivanen V. 2020. Lapsen itsesäätelyn kehittyminen ja luokanopettajan rooli kehityksen tukemisessa peruskoulun alakoulun aikana. Kandidaatin tutkielma. Oulun yliopisto. Viitattu 5.9.2021 <http://jultika oulu.fi/files/nbnfioulu-202001231073.pdf>

Tutkittua varhaiskasvatuksesta. 2020. Mitä on lapsen itsesäätely ja mitä sen kehittyminen edellyttää? Viitattu 5.9.2021 <https://tutkittuavarhaiskasvatuksesta.com/2020/02/07/mita-on-lapsen-itsesaately-ja-mita-sen-kehittyminen-edellyttaa/>

Tyng, C. M., Amin, H. U., Saad, M. N. M. & Malik, A. S. (2017). The influences of emotion on learning and memory. *Frontiers in psychology*, 8, 1454.

Vehkaoja, T. & Nyman, H. 2020. Zones of Regulation- menetelmä lasten toimintaterapiassa. Opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.9.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/341735/Vehkaoja_Tiia_Nyman_Heidi.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Veijalainen J. 2020. Lasten itsesäätely lasten kuvaamien hallintakeinojen ja tunneilmaisun näkökulmasta. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Viitattu 5.9.2021 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/318920/LASTENIT.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapsen: Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Juva: PS-kustannus.

Yths. Tunnetaidot. Viitattu 12.9.2021 <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

Viesti vanhemmille

Hei,

Olemme viimeisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijat Turun ammattikorkeakoulusta. Saimme mahdollisuuden toteuttaa opinnäytetyömme Itätuulen koulun alaluokille, erityisesti ensimmäiseen luokkaan. Opinnäytetyömme aiheena on Zones of Regulation®- menetelmän hyödyntäminen lapsen itsesäätelyn tukena ensimmäisellä luokalla. Olemme myös suorittaneet tähän menetelmään liittyvän koulutuksen.

Menetelmän tavoitteena on opettaa lapselle tunnetaitojen ja vireystilan itsesäätelyä. Menetelmää voidaan käyttää kouluissa ja päiväkodeissa, jotta lapsi oppisi itse säätämään tunne- ja vireystilojaan omilla testatuilla kivoilla keinoillaan.

Tulemme käymään koululla kevään aikana ja tapaamme oppilaita, jotta voimme opettaa menetelmää opettajalle.

Jos et halua, että lapsi osallistuu menetelmän harjoitteluun, niin ilmoitathan siitä ystävällisesti opettajalle.

Terveisin Juuli Heino ja Päivi Pyytövaara



THE ZONES OF REGULATION



OPPITUNNIT 1-3

Tavoitteena tutustua Zones-alueisiin

1. Zones – julisteet
2. Zones – bingo
3. Zones videolla

1. Oppitunti

Tämä oppitunti esittelee oppilaille neljä tunnealuetta ja mitkä tunteet kuuluvat millekin alueelle. Tehdään tunnealueet seinälle. Lasten kanssa voi myös yhdessä miettiä, mihin alueelle mikäkin tunne menee.

2. Oppitunti

Tällä tunnilla lapset pelaavat tunnebingoa. Tunnebingo tarjoaa oppilaille helpon tavan työskennellä edelleen erilaisten tunteiden tunnistamiseksi ja laajentaa tunteiden sanastoa.

Ennen bingoa aikuinen näyttää itse erilaisia ilmeitä, joista oppilaat yrittävät arvata, mikä tunne kyseessä. Voi käydä myös keskustelua, miksi on tärkeitä tunnistaa miltä mikäkin tunne näyttää.

Bingossa aikuinen sanoo tietyn tunteen ja oppilaat yrittävät etsiä kyseisen tunteen omasta bingolapustaan.

Lopuksi voi käydä keskustelua oppilaiden kanssa, mitä uusia tunteita he oppivat ja pystyvätkö he näyttämään kyseisen tunteen itse.

Toisena tehtävänä tässä tunnissa voi pyytää oppilaita leikkaamaan lehdistä erilaisia ilmeitä omaavia ihmisiä ja sen jälkeen liimata ne oikealle zones värille.

3. Oppitunti

Tällä tunnilla oppilaat katsovat videon liittyen tunteisiin. Sen kautta oppilailla on helpompi tunnistaa tunteita muissa ihmisissä. Ennen kuin oppilaat pystyvät tunnistamaan tunteita itsessään heidän tarvitsee oppia näkemään ne muissa ihmisissä.

Oppilaille selitetään ennen videon katselemista, että video pysäytetään monta kertaa, jonka aikana mietitään mitä tunteita kohtauksessa näkyi ja millä alueella he ovat. Tässä voi käyttää zonesin värejä pieninä lappuina jokaiselle oppilaalle, kun kohtaus pysäytetään jokainen voi näyttää värin, minkä ajattelee liittyvän kohtaukseen. Videon loputtua käydään keskustelua, mitä missäkin tilanteessa tapahtui ja miten se vaikutti muihin hahmoihin.

OPPITUNNIT 4-9

Tutustutaan omiin tunteisiin

4. Zones ja minä
5. Näkökulmat
6. Zones minussa
7. Tunteeni
8. Zones – päivä
9. Sytyttimeni

4. Oppitunti

Tällä oppitunnilla oppilaat valitsevat, millä vyöhykkeellä he odottavat kokevansa olevan tietyissä tilanteissa. Tämän tunnin jälkeen oppilaat oppivat, että kaikki alueet ovat odotettavissa erilaisissa olosuhteissa ja kaikkien alueiden tunteet ovat hyväksyttäviä. Tämän oppitunti auttaa oppilaita pohtimaan, kuinka erilaiset kokemukset vaikuttavat vyöhykkeeseen, jossa he ovat.

Keskustellaan aluksi oppilaiden kanssa mikä oli sellainen tilanne viikon aikana, että he olivat esimerkiksi sinisellä alueella tai vihreällä alueella? Tämän jälkeen opettaja sanoo erilaisia tilanteita esimerkiksi: "Kuuntelet opettajaa tunnilla", oppilaat kertovat, millä alueella he itse olisivat siinä tilanteessa.

Tässä osiossa jokainen oppilas täyttää oman lomakkeen "Millä alueella olisin".

Jos oppilaalla on vaikeuksia tunnistaa itsestään, millä alueella hän on tietyissä tilanteissa, voi aikuinen kuvata tiettyjä tilanteita ja katsoa tallenne oppilaan kanssa ja näyttää, että nyt olet selvästi esimerkiksi vihreällä alueella.

5. Oppitunti

Tällä tunnilla käsitellään kuinka ihmiset, ollessaan yhdessä pienessä tai suuressa ryhmässä, vaikuttavat toistensa ajatuksiin ja tunteisiin sekä niihin liittyviin reaktioihin ja vastauksiin sen perusteella, onko heidän käyttäytymisensä odotettavissa tai odottamaton tietyssä tilanteessa, riippumatta vyöhykkeestä, jota henkilö kokee.

Tehdään lomakkeet "Erialaisten näkökulmien ymmärtäminen", jokainen värialue erikseen sekä "Sosiaalisen käyttäytymisen kartoittaminen" (odotettua ja odotuksenvastaista).

Tätä aihetta voi käsitellä oppilaiden kanssa myös sarjakuvien tekemisen kautta. Jokainen oppilas voi tehdä oman sarjakuvansa tietyistä tilanteista.

6. Oppitunti

Tällä oppitunnilla oppilaat piirtävät tai ottavat itsestään kuvia heidän ollessaan eri alueilla. Tämän kautta lapsi tulee tietoisemmaksi, millainen hän on milläkin alueella.

Tehdään monisteet "Tämä on kuva minusta ____ alueella", käydään joka väri erikseen läpi. Lopuksi jokainen oppilas voi kertoa muille miltä hänen kasvonsa / kehonsa näyttää milläkin alueella. Kun oppilas alkaa tunnistamaan millainen hän on milläkin alueella, pystyy hän helpommin muuttamaan toimintaansa toiseksi huomattaessaan esimerkiksi olevansa keltaisella alueella ja näin ollen muuttavansa toimintaansa niin, että pääsee vihreälle alueelle.

7. Oppitunti

Tällä oppitunnilla oppilaat yhdistävät tunteen hypoteettiseen skenaarioon, joka luetaan tunteita käsittelevästä kirjasta, ja luokitella valittu tunne johonkin neljästä vyöhykkeestä. Tämä auttaa oppilaita tutkimaan pidemmälle tunteita ja huomaamaan kuinka erilaiset tilanteet herättävät erilaisia tunteita. Useimmiten lapset sanovat olevansa vihreällä alueella.

Tunnekirjoja

- **Kuinka minusta tuli rohkea: opi tunnetaitoja** / Mervi Juusola & Anni Nykänen
- **Lari – kirjat** / Melissa Georgiou
- **Viisi villiä Virtasta – kirjat** / Anneli Kanto
- **Fanni-kirjasarja** / Julia Pöyhönen – Heidi Livingston
- **Jukka Hukka – kirjat** / Avril McDonald
- **Molli – kirjat** / Katri Kirkkopelto
- **Piki – kirjat** / Katri Kirkkopelto
- **Silloin kun on superolo** / Ninka Reittu
- **Siiri – kirjat** / Tiina Nopola
- **Pieni kirja tunteista** / Ympyräiset

8. Oppitunti

Tällä tunnilla oppilaat oppivat kuinka heidän alueensa voi muuttua päivän aikana. Tämä tehtävä on hyvä tehdä loppupäivästä, jolloin oppilaat pystyvät paremmin refleктоimaan omaa päiväänsä.

Jokainen oppilas tekee oman taulukkonsa, missä sivulla näkyvät zones värit ja alhaalle kirjoitetaan järjestyksessä päivän tapahtumat esimerkiksi: aamupala, kouluun lähtö, ensimmäinen oppitunti, välitunti jne. Jokaisen tapahtuman kohdalle oppilas laittaa sen värin, millä alueella oli sillä hetkellä. Lopulta saadaan koko päivästä taulukko, mistä lapsi pystyy helposti näkemään, miten hänen alueensa ovat vaihtuneet päivän aikana.

9. Oppitunti

Tällä tunnilla oppilaat pohtivat, mitkä tapahtumat tai asiat työntävät heidät keltaiselle ja punaiselle alueelle. Tehdään moniste ”sytyttimeni”. Monisteeseen oppilas voi miettiä, mitkä asiat viimeisen viikon aikana työnsivät hänet keltaiselle tai punaiselle alueelle. Lopuksi voidaan käydä yhdessä kaikkien monisteet läpi ja keskustella aiheesta tarkemmin.

OPPITUNNIT 10–12

Oppitunnit 10, 11 ja 12 voi pitää missä järjestyksessä tahansa.

- 10. Keholliset keinot
- 11. Rauhoittumisen keinot
- 12. Ajattelun keinot

10. Oppitunti

Keholliset keinot ovat riippuvaisia käytettävissä olevista materiaaleista (esim. stressilelut, kuulosuojaimet, painotuotteet, keinuminen, hyppiminen, musiikin kuuntelu, laulaminen, seinäpunnerrukset, Taikofon).

Tällä tunnilla oppilaat tutustuvat käytettävissä oleviin kehollisiin keinoihin. Mietitään yhdessä, mitkä niistä voisivat auttaa rauhoittumaan / nostamaan vireystilaa.

Tässä osiossa jokainen oppilas voi täyttää lomakkeen, missä on mainittu erilaisia kehollisia keinoja, joiden perään oppilas merkkää, millä alueella kyseinen keino auttaisi häntä. Laita pisteitä ympäri luokkaan ja jaa muutama oppilas per piste. Jokainen saa tietyn ajan koittaa pisteessä olevaa keinoa ja sen jälkeen merkata kyseiseen monisteeseen, millä alueella keino häntä auttaisi.

11. Oppitunti

Rauhoittumisen keinot: Kuuden pisteen hengitys, kahdeksikkohengitys, puristelusarja, kymmeneen laskeminen, syvät hengitykset, vetoketjuhengitys.

Tutustutaan yhdessä käytettävissä oleviin rauhoittumisen keinoihin, mietitään mitkä niistä voisivat auttaa rauhoittumaan oltaessa keltaisella tai punaisella alueella.

12. Oppitunti

Ajattelun keinot: Iso vs. pieni ongelma, sisäinen valmentaja vs. sisäinen kriitikko, joustoaivot vs. kiviaivot. Oppilaat tutustuvat ajattelun välineisiin ja siihen, miten voivat "ajatuksen voimalla" vaikuttaa omaan vireys/tunnetilaan.

Iso vs. pieni ongelma

Tehdään monisteet "Iso ongelma vs. pieni ongelma" sekä "ongelman suuruus". Käydään läpi, mikä tekee ongelmasta ison tai pienen. Keskustellaan mitkä tunteet liittyvät, minkäkin tason ongelmaan. Punaisella alueella ongelma on hyvin iso, keltaisella alueella ongelma on keskitasoa ja vihreällä alueella ongelmat ovat hyvin pieniä.

Sisäinen valmentaja vs. sisäinen kriitikko

Tehdään monisteet "sisäinen valmentaja" sekä "sisäinen kriitikko". Oppilaat voivat myös piirtää lopuksi omat sisäisen valmentajan ja sisäisen kriitikon ja antaa niille nimet.

OPPITUNNIT 13–16

13. Työkalupakki
14. Keltaiselta vihreälle
15. Pysähdy ja käytä
16. Toimivat työkalut

13. Oppitunti

Kootaan jokaiselle oppilaalle oma työkalupakki tekemällä moniste ”Työkalulaatikko”, mihin oppilas voi kirjoittaa omat keinot jokaiselle alueelle. Monisteessa ” Työkalut jokaiselle alueelleni” oppilaat voivat tehdä saman laittamalla kuvia jokaiseen kohtaan.

14. Oppitunti

Kerrataan keltainen alue. Tehdään moniste ”Koska käyttää keltaisen alueen työkaluja”.

15. Oppitunti

Missä kohtaa päivää minun olisi hyvä käyttää työkalupakkiani. Palataan kohdan 8 tehtyyn taulukkoon ”Millä alueella olen päivän aikana”. Oppilaat voivat miettiä, että missä kohdin he olisivat tuolloin voineet käyttää keltaisen alueen työkaluja ja laittaa siihen kohtaan stop – merkin.

16. Oppitunti

Lisätään, yleistetään työkalupakin käyttöä. Pohditaan oppilaiden kanssa tarkemmin ovatko kyseiset työkalut auttaneet heitä tarvittaessa. Jokainen voi tehdä oman lomakkeen, missä on työkalun kuva tai nimi ja miettiä perään onko kyseinen työkalu auttanut häntä vai ei.

OPPITUNNIT 17-18

17. Pysähdy, mieti, toimi
18. Juhlat

17. Oppitunti

Tässä tunnilla on yhteistä ongelmanratkaisua ja suunnittelua, kohti parempaa itsesäätelyä konseptin ”pysähdy, mieti, toimi” parissa. Tähän voi käyttää hyväksi liikennevaloja, mitkä asetetaan luokan seinälle. Opetetaan lapsille, miten ensiksi ongelman tullessa pysähdytään, mietitään vaihtoehtoja ja sitten vasta toimitaan.

Luokan voi jakaa ryhmiin. Opettaja kertoo tietyn ongelman, johon jokainen ryhmä miettii parhaimman ratkaisun. Tehtävien jälkeen käydään jokaisen ryhmän ratkaisut yhdessä läpi.

18. Oppitunti

Juhlat. Positiivista vahvistusta, juhlitaan menetelmän läpi käymistä.



Väriyöhykkeet ja kuvat viresyttilän säätelyyn luokan seinällä.

Tunnetölkki-peli

Lapsen kanssa harjoitellaan leikin kautta tunnetölkkien avulla Zones of Regulation -menetelmän tunnealueita, mitkä tunteet kuuluvat millekin värille. Aikuinen pystyy leikkiä kehittämään ja muuttamaan tarvittaessa aina uuteen suuntaan. Pääajatuksena on, että tunnetölkki asetellaan erilleen toisistaan ja lapsi asettuu seisomaan muutaman metrin päähän tölkeistä. Hän saa pienen pallon itselleen, jolla hän yrittää kaataa tietyn tölkin. Aikuisen rooli on joko näyttää tai sanoa yksi tunne, jonka jälkeen lapsi sanoo mihin väriin kyseinen tunne kuuluu ja tämän jälkeen yrittää kaataa kyseisen tölkin pallollaan. Leikkiä voi ottaa myös niin, että lapsi itse sanoo yhden tunteen ja mihin värialueeseen kyseinen tunne kuuluu ja tämän jälkeen yrittää kaataa kyseisen tölkin. Näin lapsen kanssa saadaan tutustua erilaisiin tunteisiin ja mihin värialueeseen mikäkin tunne kuuluu. Tunteet ja värialueet ovat hyvä opetella myös menetelmän käyttöä varten, jotta lapsen on helpompi ymmärtää ja tiedostaa millä värialueella on.

Välineet: maitopurkeista tehdyt tunnetölkki + pallo



Tunnetölkki – peli

Voimakädet

Voimakädet ovat kädenmalliset alueet luokan seinällä, jonne lapsen on helppo mennä työntämään omilla käsillään seinää saaden paineen tunnetta kehoonsa. Nämä kädet auttavat lasta esimerkiksi, jos häntä harmittaa tai hän on vihainen. Painehakuiselle lapselle paineen tunne koko kehoon rauhoittaa hermostoa ja hänen on mahdollista palata vihreälle alueelle takaisin tämän jälkeen ja näin keskittyä oppiaineisiin taas paremmin.



Voimakädet luokan seinällä.

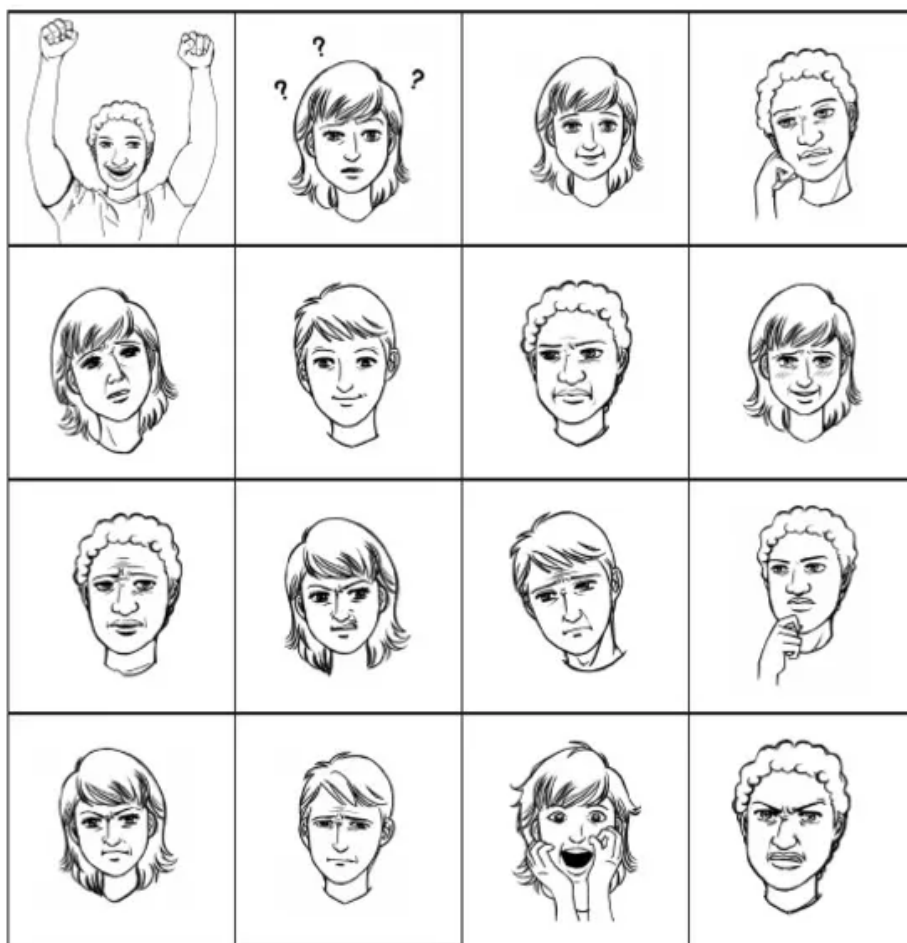
The Zones bingo

The Zones of Regulation menetelmän kirjassa on tunnebingo, jota pelasimme lasten kanssa. Bingolomakkeita on erilaisia ja niissä on erilaisia piirroksuvia ihmisistä erilaisin ilmein ja elein. Me kerroimme tunteen ja lapsen piti yhdistää tunne oikeaan kuvaan. Piirroskuvat olivat välillä haastavia tunnistaa, mutta se sai aikaan hyviä keskusteluja, miltä ihminen voisi tietyn tunteen vallassa näyttää. Ilmeet ja eleet eivät olleet kaikille selviä. Esimerkiksi miltä ihminen näyttää tylsistyneenä, pelokkaana tai yllättyneenä. Niistä oli hyvä jutella ja lapset näyttivät omia ilmeitään miltä näyttää tietyn tunteen vallassa.

Välineet: Zones of Regulation® viralliset Bingo-lomakkeet. (Kuypers L. 2013)

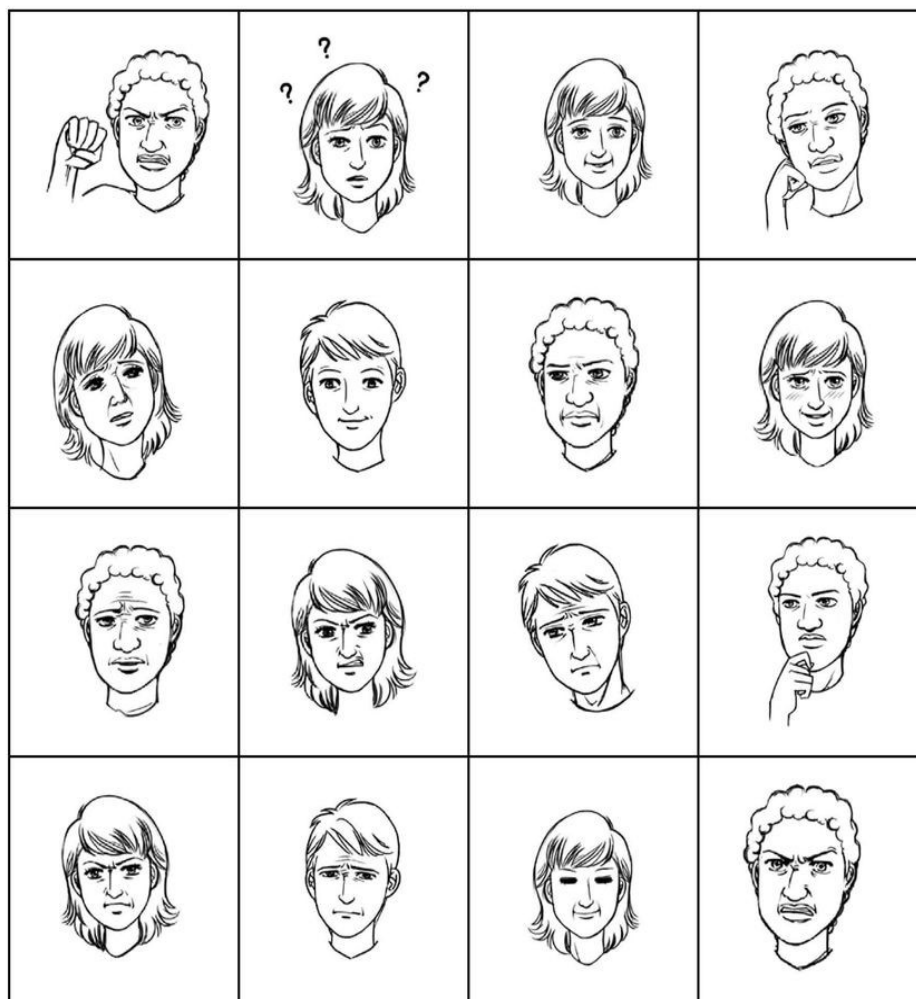
The ZONES of Regulation® Reproducible F Bingo Card 1

ZONES Bingo



© 2011 Think Social Publishing, Inc. All rights reserved.
 From *The Zones of Regulation*® by Leah M. Kuypers • Available at www.socialthinking.com

ZONES Bingo



Zones of Regulation® menetelmän hyödyntäminen opetuksen tukena

1. Mitä mieltä olit Zones of Regulation®- menetelmästä?
2. Oliko menetelmä sinulle ennestään tuttu?
3. Koitko saavasi apua arkeen opetuksen tueksi?
4. Näkyikö menetelmän käyttö lapsien toiminnassa koulupäivän aikana?
5. Onko menetelmää sinusta helppoa ottaa käyttöön opetuksen tueksi arjessa?
Vai tuntuuko, että se olisi työläs tai vaatii liikaa?
6. Oliko opaskansio sinusta tarpeellinen ja selkeä?
7. Aiotko ottaa menetelmän käyttöösi jatkossa?

THE ZONES OF REGULATION

OPPITUNNIT OVAT OLLEET:

KIVOJA, OLEN
OPPINUT KAIKKEA

TYLSIÄ!



UUTTA!



OLEN SAANUT
NIISTÄ ENERGIAA!



shutterstock.com · 397285434

EN TYKÄNNYT
OLLENKAAN!

