



**AIKUISEN ROOLI
LAPSEN
ITSESÄÄTELYTAITOJEN
KEHITYKSEN
TUKEMISESSA
OPAS**

HEI AIKUINEN!

Tämä opas on tehty sinulle. Oppaasta löydät tietoa itsesäätelytaidoista ja roolistasi lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa. Tavoitteena onkin tukea sinua kasvatustyössä. Oppaaseen on kerätty käytännön vinkkejä sekä menetelmiä lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemiseen. Löydät myös keinoja oman jaksamisen ylläpitämiseen.

Opas on luotu kehittävän opinnäytetyön tuotoksena, joka on toteutettu yhteistyössä Espoon kaupungin varhaiskasvatusyksikön kanssa. Opas on suunnattu erityisesti varhaiskasvatuksen ammattilaisille, jonka lisäksi opasta voi hyödyntää kuka vain itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisesta kiinnostunut.



Antoisia hetkiä itsesäätelytaitojen tukemisen parissa!

Opinnäytetyön ja oppaan tekijät,
Joanna Järvinen ja Oona Kupari

SISÄLLYSLUETTELO

**MITÄ ITSESÄÄTELYTAIDOT OVAT?
MITÄ TUNNETAIDOT OVAT?**

ITSESÄÄTELYTAITOJEN KEHITYS

MITEN TUKEA LAPSEN ITSESÄÄTELYTAITOJEN KEHITYSTÄ?

**MISTÄ KIUKKU JOHTUU?
MITEN LASTA VOI AUTTAA RAUHOITTUMAAN KIUKUSTA?**

MITÄ TEHDÄ, KUN OMA JAKSAMINEN KÄRSII?

MENETELMIÄ

LÄHTEET



4

5

6

7

9

10


12

MITÄ ITSESÄÄTELYTAIDOT OVAT?


Itsesäätely on kyky säädellä itseä ja omia tunneimpulsseja. Itsesäätelyyn sisältyy kognitiiviset taidot, toiminnanohjaustaidot sekä tunnetaidot. Tarvitsemme itsesäätelytaitoja esimerkiksi kohdatessamme pettymyksiä, jännitystä, mielipahaa, turhautumista tai innostusta. Itsesäätely on taito, jota pitää harjoitella. Esimerkki hyvistä itsesäätelytaidoista on, kun häviät lautapelissä etkä anna pettymyksesi ottaa hallintaa tilanteesta. Tuntemasi pettymys ei muutu kiukuksi tai mökötykseksi itsesäätelytaitojesi ansiosta.

MITÄ TUNNETAIDOT OVAT?

Tunnetaidot mahdollistavat omien tunneprosessien ja tunnereaktioiden säätelyn sekä ymmärtämisen ja tunnistamisen. Kehittyneet tunnetaidot edistävät omaa ja ympärillä olevien hyvinvointia. Tunnetaidot ovat olennainen osa itsesäätelyä ja kehittyneen tunnesäätelykyvyn voidaan ajatella olevan merkki hyvistä itsesäätelytaidoista. Tunnetaidot auttavat ymmärtämään miten erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa tulee toimia. Sinulla on kehittyneet tunnetaidot, kun osaat erottaa eri tunteet toisistaan — kuten vihan ja pettymyksen.



**KEHITTYNEET
ITSESÄÄTELYTAIDOT TUKEVAT
LAPSEN HYVINVOINTIA JA
ITSETUNTOA.**



**KEHITTYNEET ITSESÄÄTELYTAIDOT
OVAT VÄLTTÄMÄTTÖMÄT
KOULUMENESTYKSELLE SEKÄ
ELÄMÄNHALLINNALLE.**

ITSESÄÄTELYTAITOJEN KEHITYS

**MIELENTERVEYTEEN LIITTYVÄT
HÄIRIÖT, NEUROPSYKIATRISET
HÄIRIÖT SEKÄ TRAUMAATTISET
KOKEMUKSET VAIKUTTAVAT
ITSESÄÄTELYTAITOJEN
KEHITYKSEEN.**

Itsesäätelytaitojen kehitys alkaa vauvaiässä ja sen herkkyyskausi sijoittuu varhaislapsuuteen. Lapsen ympäristö vaikuttaa hänen itsesäätelynsä kehittymiseen. Leikki on itsesäätelytaitojen kehityksen yksi tärkeimmistä työvälineistä, sillä leikissä pääsee esimerkiksi harjoittelemaan oman vuoron odottamista sekä kompromissien tekemistä. Aikuisen rooli lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa on suuri. Ennen kuin lapselle kehittyy kyky itsenäisiin itsesäätelytaitoihin, ottaa hän itsesäätelytaidoissa mallia häntä hoitavilta aikuisilta. Aikuisia tarkkailemalla lapsi sisäistää esimerkiksi sosiaaliset normit ja oppii aikuisen tuella käyttäytymään niiden mukaisesti.

Itsesäätelytaitojen kehityksen kannalta on välttämätöntä, että lapsi kokee tarvetta vaikuttaa ympäristöönsä ja hallita sitä. Lapsen uteliaisuus ja aloitekyky ovat olennaisessa roolissa itsesäätelytaitojen kehityksessä ja oppimisessa. Vaikka lapsi on aktiivinen ja toimelias, ei hän ymmärrä omien kykyjensä rajoja. Tällöin lapsi päätyy tilanteisiin, joissa hän kohtaa epäonnistumisia ja pettymyksiä, jotka johtavat tunnepurkauksiin. Epämiellyttävät tunnetilat ovat välttämättömiä lapsen itsesäätelytaitojen kehitykselle. Lasta ei kuitenkaan tule jättää yksin tunnetilojensa kanssa, vaan hän tarvitsee tunteiden ymmärtämiseen ja käsittelyyn aikuisen tukea. Vaikka epämiellyttävät tunnetilat kehittävätkin lapsen itsesäätelytaitoja, lasta ei tule altistaa epäonnistumisille tahallisesti.

**HUONOT ITSESÄÄTELYTAIDOT VOIVAT
JOHTAA:**

AGGRESSIIVISEEN KÄYTTÄYTYMISEEN

KIUSAAJAKSI TAI KIUSATUKSI TULEMISEEN

HEIKKOIHIN SOSIAALISIIN TAITOIHIN

HUONOON KOULUMENESTYKSEEN



MITEN TUKEA LAPSEN ITSESÄÄTELYTAITOJEN KEHITYSTÄ?

Mahdollista lapselle leikki niin ikätovereiden kuin aikuisten kanssa.

Kehu lasta onnistumisista ja yrityksistä. Muista, että kehujen tulee olla täsmällisiä, jotta lapsi tietää missä hän on onnistunut.

Lapsen pitää antaa hermostua, loukkaantua ja suuttua ilman, että hänen täytyy pelätä aikuisen reaktiota.

Näytä lapselle hyvää mallia tunteiden säätelyssä ja sanoittamisessa. Sanoita lapselle sinun ja ympärillä olevien tunteita. Auta lasta sanoittamaan omia tunteitaan.

Huolehdi omasta jaksamisesta. Kiireisyys, väsymys, huolestuneisuus ja stressi näyttäytyvät lapselle helposti ja vaikuttavat vuorovaikutussuhteen laatuun.

Muista osallistaa lasta. Anna lapsen vaikuttaa ympäristöönsä. Kysy, kuuntele ja huomioi lapsen mielipiteitä.

Tunnista lapsen turhautuminen ajoissa ja tue lasta rauhoittumisessa.

Tarkkaile itseäsi.

Miten toimit haastavissa tilanteissa?

Miten voisit kehittää omia itsesäätelytaitojasi?



AIKUISEN ENNAKOIVA JA SENSITIIVINEN KÄYTTÄYTYMINEN OVAT TUTKITUSTI LIITOKSISSA LASTEN TOIMIVAAN ITSESÄÄTELYYN, OPPIMISEEN SEKÄ VUOROVAIKUTUKSEEN SITOUTUMISEEN.

AIKUISEN TULEE MUISTAA, ETTEI LAPSELTA VOI ODOTTAA IKÄTASOAN VAATIVAMPAA KÄYTTÄYTYMISTÄ.

MISTÄ KIUKKU JOHTUU?

**KIUKUN AIKANA AIKUISEN ROOLI
ON TOIMIA RAUHOITTELIJANA
JA TUNTEIDEN SÄÄTELYN
TUKENA.**

Kiukku ei ole mukava tunnetila sitä kokevalle. Lapsen kiukkuisuus johtuu usein turhautumisesta ja siitä, etteivät lapsen tarpeet tyydyty. Hän ei välttämättä osaa sanoittaa miksi jokin asia tuntuu pahalta, jolloin tämä turhautuminen purkautuu kiukkuna. Lapsi saattaa kiukkuisena heitellä tavaroita, tönäistä kaveria tai sanoa ilkeästi.

On tärkeää muistaa, että kiukku on tunne, joka piilottaa muut tunteet alleen. Ulospäin näyttäytyy kiukku ja viha, mutta pinnan alla kuplii paljon muitakin tunteita, joita voivat olla esimerkiksi surullisuus, pelko, häpeä tai pettymys.

MITEN LASTA VOI AUTTAA RAUHOITTUMAAN KIUKUSTA?

Negatiivisten tunteiden vallassa oleva lapsi näkee asiat mustavalkoisesti, eikä välttämättä sisäistä aikuisen puhetta. Hyvää tarkoittavat sanat voivat provosoida lasta, joten aikuisen on tällaisessa tilanteessa parempi olla sanomatta mitään tai rauhoitella lasta yksinkertaisia lauseita käyttämällä. Tilanteesta riippuen lapsen kiukun aikana kokemat tunnetilat on kannattavampaa käydä lapsen kanssa läpi kiukkukohtauksen jälkeen.

Pieneen kiukkuun voi auttaa yksinkertaisilla neuvoilla. Lasta voi neuvoa hengittelemään rauhallisesti ja muutenkin rentoutumaan. Pieni kiukku menee nopeasti ohi. Isompi kiukku vaatii isompia toimenpiteitä. Ensimmäinen askel on varmistaa lapsen ja muiden turvallisuus. Seuraavaksi on tärkeää validoida lapsen tunteita ja tukea häntä. Rauhallisen ja läsnäolevan aikuisen tuki on lapselle merkityksellistä.

Jokaisella lapsella on omat tunteensa ja jokainen lapsi rauhoittuu eri tavalla. Jos tunnet kiukun vallassa olevan lapsen, pohdi auttaako lasta rauhoittumiseen esimerkiksi kosketus, hiljaisuus tai keskusteleminen vai rauhoittuuko lapsi parhaiten saadessaan olla hetken yksin.



PIENEN KIUKUN KESYTYKSEEN

Läheisyys ja kosketus

Yksin leikkiminen

Palapelin kokoaminen

Laulaminen, soittaminen tai
tanssiminen

Piirtäminen tai maalaaminen

Tavaroiden järjesteleminen

Kirjan lukeminen



ISON KIUKUN KESYTYKSEEN

Fyysinen toiminta voi auttaa: repiminen,
hyppiminen, punnertaminen

Aikuisen tulee pysyä läsnä ja tyyneä,
sekä huolehtia lapsen turvallisuudesta



MITÄ TEHDÄ, KUN OMA JAKSAMINEN KÄRSII?

Aikuisen rooli ei ole helppo ja itsesäätely on jokaiselle välillä hankalaa. Kuormittuneessa tilassa oleva aikuinen ei välttämättä hallitse omia itsesäätelytaitojaan yhtä hyvin kuin tavallisesti. Hän ei välttämättä kykene sanoittamaan, mitä toivoo lapsen käytökseltä. Tärkeintä onkin pysyä mahdollisimman tyynenä ja olla läsnä. Vaikeat ja itsesäätelyä koettelevat kokemukset ovat ammattikasvattajille hyödyllisiä, sillä ne auttavat ymmärtämään lapsen kehittyviä itsesäätelytaitoja. Täten omat epäonnistumiset itsesäätelytaitojen hallinnassa ovat opettavaisia ikätasosta riippumatta.



Avun pyytäminen on aina myönteinen asia. Tällöin saa helpotusta haastavaan tilanteeseen, josta ei tarvitse selvitä yksin. Mitä nopeammin pyytää apua, sitä nopeammin tilanne helpottuu.

Muista auttaa työkaveria matalalla kynnyksellä!

**LAPSEN EPÄTOIVOTTU
KÄYTTÄYTYMINEN VOI OLLA
KASVATAJALLE HYVIN UUVUTTAVAA.
ETENKIN AGGRESSIO- JA
KÄYTÖSONGELMAT VOIVAT AIHEUTTAA
AIKUISESSA TURHAUTUMISTA, SILLÄ NE
EIVÄT YLEENSÄ KORJAANNU HETKESSÄ.**

Pohdi palaututko vapaa-ajalla riittävästi.

Miten rentoudut? Miten voit tukea omaa palautumistasi?

Pyydä apua.

Muista vertaistuen tärkeys ja keskustele työkavereidesi kanssa.

Keskustele esihenkilösi kanssa jaksamisestasi ja laatikaa suunnitelma jaksamisen tukemiseksi.

Ole tarvittaessa yhteydessä työterveyteen.

MENETELMIÄ

MEIDÄN TIIMI

Lapsiryhmä on oma upea tiimensä ja sen yhteishenkeä voi vahvistaa yhteisellä huudahduksella, tanssilla, liikkeellä tai vaikkapa lyhyellä laululla. Ryhmäläiset voivat käyttää sitä yhteishengen rakentamiseksi onnistumisen hetkellä, yhteisen ajan päätteeksi tai riidan selvittelyn jälkeen.



LENNIN LUONTOLÖYTÖ

Ihmisen mieli rauhoittuu luonnossa olemisesta ja luontokuvien katselemisesta. Tässä menetelmässä keskitytään luontoon ja tunteisiin, joita se herättää.

1. Ohjaa lapsi piirtämään tai maalaamaan lempimaisemansa. Se voi olla oikea tai täysin kuvitteellinen paikka. Pohtikaa ryhmässä, mikä paikka on kullekin mieluisin: metsä, niitty, vuoristo, järvimaisema vai jokin muu? Valmiit luontokuvat pistetään seinälle rauhoittamaan mieltä.
2. Menkää yhdessä luontoon etsimään asioita, jotka ilahduttavat mieltä: käpy, hieno lehti, hauskanmuotoinen kivi, kaislikko, eläimen jäljet lumessa. Hienoja asioita löytyy rajattomasti! Ottakaa kuvia näistä asioista. Kuvista voi tehdä kollaasin seinälle!



TIETOINEN KOSKETUS

Lapsiryhmä istuu piirissä kädet selän takana ja silmät kiinni. Aseta jokin pieni esine lapsen käsiin näyttämättä sitä hänelle tai muille lapsille. Vuorotellen kukin lapsi kertoo muulle ryhmälle, mitä hän uskoo käsissään olevan. Mietitään yhdessä esineen ominaisuuksia. Onko se pehmeä vai kova? Minkä muotoinen se on? Minkä kokoinen se on? Esine voi olla esimerkiksi kolikko, lelu, noppa tai sukka. Kun kukin lapsi on arvannut esineen, pohditaan yhdessä kuinka paljon pelkästään koskettamalla voi oppia. Menetelmässä korostuu keskittymisen tärkeys.



KIUKUN SÄÄNNÖT

Sopikaa yhdessä ryhmän kanssa kiukun säännöt ja laittakaa ne esille päiväkodin seinälle. Säännöissä tuodaan ilmi mitä kiukkuisena saa tehdä ja ei saa tehdä.

Kiukkuisena saa:

- Karjua
- Työntää seinää
- Lyödä kiukkutyynyä
- Mennä omaan rauhaan
- Kertoa olevansa vihainen
- Polkea jalkaa

Kiukkuisena ei saa:

- Sanoa toiselle ilkeästi
- Rikkoa tavaroita
- Satuttaa toista



TUNNETAITOKORTIT

Tunnetaitokortit ovat mainio tapa opetella miltä erilaiset tunteet näyttävät ja miten niihin voi reagoida. Niitä voi hyödyntää varhaiskasvatuksen jokapäiväisessä arjessa esimerkiksi leikin tukena tai omana aktiviteettinaan. Jos päiväkodissanne ei vielä ole tunnetaitokortteja, niitä saa ladattua ilmaiseksi netistä tai ostettua kirjakaupasta.

Tässä hyviä tukikysymyksiä tunnetaitokorttien käyttöön:

- Mikä tunne kuvassa olevalla henkilöllä on?
- Milloin sinusta tuntuu siltä?
- Mistä tämä tunne johtuu?
- Missä tämä tunne tuntuu?
- Miten toivoisit sinua kohdeltavan, kun koet kyseistä tunnetta?
- Mitä tunnet, jos leikkikaverillasi on tämä tunnetila?





LÄHTEET

TEORIAPOHJA

Aro, T. 2011a. Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.). Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Aro, T. 2011b. Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.). Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Bronson, M. 2000. Self-regulation in early childhood. The Guilford press. New York.

Eklund, K. & Heinonen, J. 2011. Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.). Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Greene, R. W. 2006. Tulistuva lapsi: Uusi lähestymistapa helposti turhautuvien ja joustamat-tomien lasten ymmärtämiseen ja kasvattamiseen. Helsinki: Finn Lectura.

Kullberg-Piilola, T. 2005. Miksi tunnetaitoja tarvitaan? Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

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

Lajunen, K. & Laakso, M-L. 2011. Ylivilkkaiden ja haastavasti käyttäytyvien lasten vanhempien ryhmämuotoinen tukeminen. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.). Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Matilainen, M., Puustinen, M. 2021. Malti ja Sinni: Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. 2008. Emotional intelligence: New anility or eclectic traits? American Psyckologist 63, 503-517.

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Helsinki: Opetushallitus.

MENETELMÄT

Pöyhönen, J., Livingston, H. 2019. Fanni ja rento laiskiainen: Stressin säätelyn ja rentoutumisen harjoittelu. Jyväskylä: Kumma.

Pöyhönen, J., Livingston, H. 2020. Fanni ja levoton liikeri: Rauhoittumisen taitojen harjoittelu. Jyväskylä: Kumma.

Pöyhönen, J., Livingston, H. 2021. Fanni ja kiukkuiset kaksoset: Rakentavan riitelyn harjoittelu. Jyväskylä: Kumma.

Willard, C. 2013. Lapsen ja nuoren mieli: Mindfulness-harjoituksia mielen kehittämiseen, rauhoittamiseen ja tasapainoon. 1. p. Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.

KUVAT

Adobe Stock