



# Aikuisen rooli lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa

Joanna Järvinen, Oona Kupari

2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Aikuisen rooli lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa

Joanna Järvinen, Oona Kupari  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2022

Joanna Järvinen, Oona Kupari

**Aikuisen rooli lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa**

Vuosi 2022 Sivumäärä 56

---

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka tarkoituksena oli luoda varhaiskasvatustyösköön henkilökunnalle opas aikuisen roolista lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa. Tavoitteena oli kehittää ja tukea varhaiskasvatustyösköön henkilökunnan kasvatustaitoja. Lisäksi tavoitteena oli opiskelijoiden oma oppimisprosessi ja ammatillisen osaamisen kehittäminen. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Espoon kaupungin varhaiskasvatustyösköön kanssa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu varhaiskasvatuksesta, itsesäätelytaidoista ja niiden kehityksestä, tunnetaidoista sekä aikuisen roolista lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa. Lisäksi teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan aikuisen voimavarojen merkitystä kasvatustyössä.

Oppaan suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynnettiin verkkokyselyä yhteistyövarhaiskasvatustyösköön kasvatustyötä tekeväälle henkilöstölle. Kyselyssä kartoitettiin henkilöstön taitoja ja voimavaroja liittyen heidän rooliinsa lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa. Kyselyn tavoitteena oli osallistaa henkilöstöä ja saada tietoa heidän toiveistaan oppaan sisällön suhteen. Opas sisältää tietoa itsesäätelytaidoista, tunnetaidoista, aikuisen roolista lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa sekä aikuisen voimavarojen merkityksestä kasvatustyössä. Oppaaseen on kerätty lapsen itsesäätelytaitoja tukevia menetelmiä, joita varhaiskasvatustyösköön henkilökunta voi hyödyntää kasvatustyön tukena.

Opinnäytetyön tavoitteiden arvioinnissa hyödynnettiin varhaiskasvatustyösköön henkilökunnalta saatua palautetta, joka kerättiin verkkokyselyn avulla. Kyselyn tulosten mukaan opas koettiin hyödylliseksi, selkeäksi ja ammatillista osaamista kehittäväksi. Arvioinnissa hyödynnettiin myös opiskelijoiden kokemusta opinnäytetyöprosessista.

Joanna Järvinen, Oona Kupari

**Adults' role in supporting the development of child's self-regulation**

Year

2022

Pages

56

---

This thesis was executed as a development work for the personnel of an early childhood education unit with the objective of creating a handbook on adults' role in supporting the development of child's self-regulation. The aim was to develop and support the personnel's educational skills. Additionally, the students' own learning process and the development of professional skills were objectives as well. The thesis was created in cooperation with the early childhood education unit of the city of Espoo.

Early childhood education, self-regulation skills and their development, the importance of emotional skills in self-regulation as well as the role of an adult in supporting the development of a child's self-regulation skills were discussed in the theoretical framework of the thesis. In addition, the theoretical framework examined how an adult's resources affect educational work.

An online survey for the personnel of the early childhood unit was utilized in the planning and execution of the handbook. The online survey charted the personnel's skills and resources concerning their role in supporting the development of a child's self-regulation skills. The purpose of the survey was to involve the personnel as well as to obtain information on their expectations for the handbook. The handbook includes information about self-regulation skills, emotional skills, the role of an adult in supporting the development of a child's self-regulation skills, as well as the importance of an adult's resources in educational work. In addition, the handbook includes methods to support the development of a child's self-regulation skills.

Feedback from the early childhood education unit, collected through an online survey, was utilized to assess the objectives. According to the results of the survey, the handbook was experienced useful and intelligible. It also developed professional competence.

Keywords: self-regulation, emotional skills, early childhood education, handbook

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Varhaiskasvatus .....	7
3	Itsesäätelytaidot .....	7
3.1	Tunnetaidot .....	8
3.1.1	Kiukku .....	8
3.1.2	Levottomuus .....	9
3.1.3	Stressi.....	9
3.2	Itsesäätelytaitojen kehitys .....	10
4	Aikuisen rooli lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa .....	12
4.1	Miten aikuinen voi tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä? .....	14
4.2	Aikuisen voimavarojen merkitys .....	15
5	Opinnäytetyön prosessi ja kehittämistyön vaiheet .....	15
5.1	Aiheen valinta ja kehittämistarpeen tunnistaminen .....	16
5.2	Ideointi ja suunnittelu .....	18
5.3	Toteutus .....	19
5.4	Opas .....	19
5.5	Arviointi.....	21
6	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	22
7	Opinnäytetyön prosessin arviointi .....	23
8	Pohdinta .....	24
	Lähteet .....	27
	Kuviot.....	31
	Liitteet .....	32

## 1 Johdanto

Varhaiskasvatustyksiköiden henkilöstön tiedon, taidon ja resurssien puute on ollut esillä uutisissa ja sosiaalisessa mediassa etenkin lähivuosina (mm. Eskonen 2018; Lammi 2019; Nyberg 2020; Lindström 2021). Uutisissa korostuu erityisesti se, että varhaiskasvatustyksiköihin joudutaan palkkaamaan henkilöstöä, joilla ei välttämättä ole riittävää osaamista ja pätevyyttä heiltä vaadittaviin tehtäviin. Opas kasvatustyötä tekeväälle henkilöstölle heidän roolistaan lasten itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa on tärkeä ja ajankohtainen teos tätä taustaa vasten. Opas on laadittu heidän tuekseen muistuttamaan aikuisen roolista lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa. Opas tukee lisäksi kokeneita ja koulutukseltaan päteviä varhaiskasvattajia oppimaan uutta ja virkistämään muistiaan. Opasta seuraamalla jokainen varhaiskasvatustyksikön työntekijä pystyy oppimaan lisää lapsen itsesäätelystä ja rakentamaan omia taitojaan sen tukemiseksi.

Opinnäytetyö on toteutettu kehittämistyönä yhteistyössä Espoon kaupungin varhaiskasvatustyksikön kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda varhaiskasvatustyksikön henkilökunnalle opas aikuisen roolista lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa. Opas (Liite 3) luotiin yhteistyövarhaiskasvatustyksikön kehittämistyön tarpeen arvioinnin perusteella. Tavoitteena oli kehittää ja tukea varhaiskasvatustyksikön henkilökunnan kasvatustaitoja. Lisäksi tavoitteena oli opiskelijoiden oma oppimisprosessi ja ammatillisen osaamisen kehittäminen.

Opinnäytetyössä keskitytään aikuisen rooliin lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä korostuu aikuisen roolin merkitys lapsen kehityksessä. Aikuisen oma jaksaminen kasvatustyötä tekevänä ammattilaisena on olennaista, koska se vaikuttaa kasvatustyön laatuun. Resurssien ja osaavan henkilöstön puute on suuri rasiite työyhteisössä, joka ajaa monet ammattikasvattajat vaihtamaan alaa uupumuksen seurauksena. Työuupumus vaivaa suurta osaa varhaiskasvatuksen ammattilaisista. (JHL 2021.) Oppaan päämääränä on helpottaa varhaiskasvatustyksikön arkea tukemalla kasvatustyötä tekevää henkilöstöä.

## 2 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksen määritelmä vaihtelee sen mukaan minkä aikakauden, kulttuurin tai painotuksen kontekstissa sitä tarkastellaan. Esimerkiksi yhteiskunnan, perheen ja lapsuuden arvot ja eri näkökulmat niihin muovaavat sen määritelmää. (Pihlaja & Viitala 2018, 18.) Varhaiskasvatuksen nykyinen määritelmä annetaan varhaiskasvatustlain ensimmäisen luvun toisessa luvussa, jonka mukaan varhaiskasvatus on kokonaisuudessaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka (Varhaiskasvatustlain 540/2018).

Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulujärjestelmää. Sen tarkoituksena on tukea lapsen varhaisesta kasvusta, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatuksen tavoitteita ovat esimerkiksi tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden lisääminen sekä varhaisen syrjäytymisen ehkäisy. (Opetushallitus 2018, 14.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat Suomen Opetushallituksen määrittelemät. Niiden tarkoituksena on varmistaa varhaiskasvatuksen yhdenvertaisuus ja laadukkuus sekä auttaa varhaiskasvatustlain määrittämien tavoitteiden saavuttamisessa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaavat varhaiskasvatuksen toiminnan suunnittelua ja toteutusta. Lisäksi se tukee varhaiskasvattajien ja lasten huoltajien välisen yhteistyön toteutumista sekä monialaista yhteistyötä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat olennainen ohjenuora lapsen henkilökohtaisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta laadittaessa. (Varhaiskasvatustlain 540/2018, 21 §.) Päävastuussa lapsen kasvatuksesta ovat tämän huoltajat, jonka lisäksi varhaiskasvatuksella on merkittävä osa lapsen varhaisessa elämässä. Huoltajat tekevät kasvatusyhteistyötä varhaiskasvatuksen kanssa ja varhaiskasvatus tukee huoltajien mahdollisuutta työskennellä ja opiskella myös lapsen nuorella iällä. (Opetushallitus 2018, 7, 14.)

## 3 Itsesäätelytaidot

Itsesäätely on henkilön kyky säädellä itseään ja omia tunneimpulssejaan. Itsesäätelyä on esimerkiksi kyky malttaa odottaa, hallita halujansa, hidastaa tai rajoittaa muuta toimintaa, joka käynnistää lapsessa välittömän toiminnan tarpeen (Vohs & Baumeister 2004, Aron 2011a, 10 mukaan). Itsesäätelyyn liittyy kognitiiviset taidot, toiminnanohjaustaidot sekä tunnetaidot (Greene 2006, 33).

Itsesäätely on taito, jota pitää harjoitella. Lapsi kohtaa päivittäin lukuisia hetkiä, jolloin hänen tulee hyödyntää itsesäätelytaitojaan. Näihin hetkiin liittyy aina jokin tunnetila, jonka takia tunnetaidot ovat itsesäätelytaitojen keskiössä. Itsesäätelytaitoja tarvitaan esimerkiksi lapsen kokiessa pettymys, jännitystä, mielihapaa, turhautumista tai valtavaa innostusta. Varhaiskasvatustyksikön henkilöstöllä on tärkeä rooli lasten emotionaalisten ja sosiaalisten taitojen

harjoittamisen ja kehityksen tukemisessa (Opetushallitus 2018, 31). Varhaiskasvatuksen olennainen tehtävä on opettaa lapselle riittävät itsesäätelytaidot, koska taitojen kehittyminen on välttämätöntä muun muassa koulumenestykselle ja elämänhallinnalle. Kehittyneet itsesäätelytaidot tukevat lapsen hyvinvointia ja itsetuntoa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 82-83; Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 27, 95.)

### 3.1 Tunnetaidot

Tunneäly on biologisesti tarkasteltuna neurologinen valmius vastaanottaa, käsitellä sekä ymmärtää tunteita. Tämä neurologinen valmius luo yksilölle kyvyn kehittää näitä valmiuksia, jotta niistä tulee taitoja, joita kutsumme tunnetaidoiksi. (Mayer, Salovey & Caruso 2008, 506.) Tunnetaidot mahdollistavat yksilölle omien tunneprosessien ja tunnereaktioiden säätelyn, ymmärtämisen ja tunnistamisen. Näiden taitojen kautta yksilö voi edistää omaa ja hänen ympärillään olevien hyvinvointia. Tunnetaidot ovat olennainen osa itsesäätelyä ja hyvän tunnesäätelykyvyn voidaan ajatella olevan merkki hyvistä itsesäätelytaidoista. (Aro 2011a, 11.) Tunnetaidot auttavat yksilöä ymmärtämään miten erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa tulee toimia. Tunnekasvatus on varhaiskasvatuksessa avain asemassa, koska tärkein tunnetaitojen kehityskausi on varhaislapsuudessa. (Köngäs 2019, 36-39; Pulkkinen 2002, 83.)

Kun tunnetaidot ovat kehittyneet, lapsella on valmiudet säädellä tunteidensa voimakkuutta, sekä ymmärtää mistä erilaiset tunteet johtuvat. Myös ongelmanratkaisukyky paranee tunnetaitojen kehittyessä. Tunnetaitojen oppiminen parantaa lapsen itsetuntoa ja terveyttä, edesauttaa lapsen ystävyysuhteiden kestämistä, sekä helpottaa arkea niin kotona kuin varhaiskasvatussyksikössäkään. Varhaiskasvatusikäinen lapsi tarvitsee aikuisen tukea niin mielekkäiden kuin ikävien tunteiden käsittelyssä. Etenkin ikävien tunteiden hallinta on lapselle haastavaa, sillä hänellä ei vielä ole valmiuksia käsitellä tai sanoittaa niitä. Tällaisia tunteita ovat esimerkiksi kiukku, levottomuus ja stressi. (Pöyhönen & Livingston 2019a, 34-35.)

#### 3.1.1 Kiukku

Kiukku on varsinkin varhaiskasvatusikäiselle lapselle tuttu tunne, koska hänen itsesäätelytaitonsa eivät ole riittävän kehittyneet turhautumisen tunteen käsittelyyn. (Pöyhönen & Livingston 2021, 37). Lapsen kiukkuisuus johtuu usein turhautumisesta ja siitä, että lapsi ei saa tarpeitaan tyydytetyiksi. Lapsi ei välttämättä osaa sanoittaa miksi jokin asia tuntuu ikävältä, jolloin hänen turhautumisensa purkautuu kiukkuna. Lapsi saattaa kiukkuisena esimerkiksi heitellä tavaroita, tönäistä kaveria tai sanoa ilkeästi. (Riihonen & Koskinen 2020, 40-41.)

Aikuisen tulee muistaa, että kiukku on tunne, joka piilottaa muut tunteet alleen. Ulospäin näyttäytyy kiukku ja mahdollisesti viha, mutta pinnan alla saattaa olla paljon muitakin tunteita, kuten surullisuus, pelko, häpeä tai pettymys. Aikuisen on tärkeää pysyä lapsen tukena koko tunnepurkauksen ajan. (Pöyhönen & Livingston 2021, 36.)



### 3.1.2 Levottomuus

Levottomuus on ylivireystila, joka vaikuttaa sekä mieleen että kehoon. Kyseessä on lapselle hyvin ominainen ja normaali tunnetila. Mitä kehittyneemmät itsesäätelytaidot lapsella on, sitä paremmin lapsi pystyy hallitsemaan ja ehkäisemään levottomuuden tunnetta. Lapsi voi olla levoton esimerkiksi uuteen ja ennakoimattomaan tilanteeseen joutuessaan, ollessaan nälkäinen tai väsynyt, tai jännittäessään jotain. Myös suuri määrä virikkeitä voi aiheuttaa lapsessa levottomuutta, jolloin hänen toimintansa ei ole samalla tavalla hänen hallinnassaan kuin yleensä. (Pöyhönen & Livingston 2020a, 33; Cantell 2010, 161.) Levottomuus voi myös olla lapselle ominaisin olotila, jos hän on luonteeltaan aktiivinen tai jos hänellä on esimerkiksi ADHD tai muu itsesäätelytaitoihin vaikuttava säätelyhäiriö. (Pöyhönen & Livingston 2020a, 33.)

Lapsen vireystila muuttuu päivän aikana monta kertaa. Ennen itsesäätelytaitojen kehittymistä levottomuus on yleisempää ja ylivireinen lapsi tarvitsee rauhoittumiskeinoja, joiden löytämisessä aikuinen on korvaamaton apu. Ylivireistä lasta voi auttaa esimerkiksi yhteinen rauhallinen toiminta, selkeä puhe, tarkat rutiinit sekä mahdollisimman saumattomat siirtymät tilanteesta toiseen. Alivireään tilaan sen sijaan auttaa jokin energinen toiminta kuten liikunnallinen leikki, jumppa tai hassuttelu. Myös ulkoilu voi olla hyödyllistä. Alivireystilassa oleva lapsi voi vaikuttaa apaattiselta, murheelliselta tai uupuneelta eikä hänellä välttämättä ole motivaatiota tehdä mitään. Hän saattaa myös olla turhautunut ja ärsyynyt. Aikuisella on tärkeä rooli lapsen ohjaamisessa sopivaan vireystilaan. (Pöyhönen & Livingston 2020a, 34.) Aikuisen tulee olla lempeä ja rauhallinen, mutta silti johdonmukainen ohjatessaan lasta (Cantell 2010, 164-165).

Varhaiskasvatusympäristössä voi huomata kuinka moninaiset tunnetilat tuntuvat leviävän lapsiryhmässä. Tämä koskee myös ylivireys- ja alivireystilaa. Yhden lapsen energisyys tai apaattisuus voi helposti tarttua muihinkin lapsiin, vaikuttaen merkittävästi ryhmän toimintaan ja yhdessäoloon. Tästä syystä aikuisen on tärkeää löytää tekemistä, jolla koko ryhmän vireystilaan voi vaikuttaa yhteisesti. Kyseessä voi olla ryhmän tarpeen mukaan esimerkiksi virkistävä jumppahetki tai rauhoittava luontoretki. Aktiviteetti kannattaa valita sen mukaan mitä ryhmä juuri silloin tarvitsee. (Pöyhönen & Livingston 2020a, 34-35.)

### 3.1.3 Stressi

Stressi on kaikille tuttu tunne iästä riippumatta. Jopa vauvat tuntevat stressiä, esimerkiksi joutuessaan eroon vanhemmistaan. Kyseessä on reaktio, joka saa ihmisen toimimaan. Hyvälaatuinen stressi ei ole pitkäkestoista, vaan keskittyy yksittäisiin ponnistuksiin. Se auttaa keskittymään ja suorittamaan tehtävät loppuun. Pitkittänyt stressi on kuitenkin hyvin haitallista, sillä mieli ja keho eivät pääse lepäämään ja rauhoittumaan suorituksen jälkeenkään. (Pöyhönen & Livingston 2019b, 32.)

Lapsen itsesäätelytaidot vaikuttavat hänen stressinsäätelykykyynsä. Stressistä kärsivä lapsi ei välttämättä saa kaikkia osaamiaan tunne- ja itsesäätelytaitoja käyttöönsä. (Pöyhönen & Livingston 2019, 35.) Lapset stressaavat eri asioista, aivan kuten aikuisetkin. Kaikki ovat yksilöitä ja kokevat eri asiat kuormittavina tai epämiellyttävinä. Esimerkiksi uuden harrastuksen aloittaminen voi olla yhdelle suuren ilon lähde, kun taas toiselle hyvin stressaavaa. Lapsen stressin oireita voivat olla esimerkiksi unettomuus, uupumus, raivokohtaukset, muutokset ruokahalussa, sekä kynsien tai ihon repiminen. (Pöyhönen & Livingston 2019b, 32.)

Lapsella ei ole vielä valmiuksia sisäistää mitä stressi on tai miten sitä voi lievittää. Hän tarvitsee apua sen tunnistamiseen ja lieventämiseen. Aikuinen voi auttaa tässä sekä antaa lapselle ohjeita myös itsenäiseen stressinsäätelyyn. (Pöyhönen & Livingston 2019b, 36; Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 35-37.)

### 3.2 Itsesäätelytaitojen kehitys

Itsesäätelytaitojen kehitys alkaa vauvaiässä ja sen herkkyykskausi sijoittuu koko varhaislapsuuteen eli ikävuosiin 0-6. Lapsen fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat hänen varhaisen itsesäätelynsä kehittymiseen (Bronson 2000, 170). Leikki on itsesäätelytaitojen kehityksen yksi tärkeimmistä työvälineistä aikuisen sanoittamisen ja tuen lisäksi. Lapselle kehittyy ensimmäisen elinvuoden aikana kognitiiviset kyvyt kuten tarkkaavaisuus ja havainnointikyky, jotka ovat keskeisiä itsesäätelyn kehityksen kannalta. Ennen kuin lapselle kehittyy kyky itsenäisiin itsesäätelytaitoihin, hän ottaa itsesäätelytaidoissa mallia häntä hoitavilta aikuisilta, vaikka lapsi ei kykenisikään itse vielä toimimaan mallin mukaisesti. Aikuisten tarkkailun seurauksena lapsi sisäistää hiljalleen esimerkiksi sosiaaliset normit ja oppii aikuisen tuella käyttäytymään niiden mukaisesti. (Aro 2011a, 20; Keltikangas-Järvinen 2012, 27.)

Biologia säätelee itsesäätelytaitojen kehitystä. Aikuisen tulee muistaa, ettei lapselta voi odottaa ikätasoaan vaativampaa käyttäytymistä. Lapsen epäsopiva käytös ei ole tahallista, vaikka aikuisen onkin helppo tulkita se niin. Kyseessä on tahallisuuden sijaan se, että lapsen aivot ja taidot eivät ole vielä kehittyneet. Mielenterveyteen liittyvät häiriöt, neuropsykiatriset häiriöt sekä traumaattiset kokemukset voivat vaikuttaa haitallisesti yksilön itsesäätelytaitojen kehitykseen. (Matilainen & Puustinen 2021, 28-29.) On olennaista pitää mielessä, että etenkin pienillä lapsilla voi olla merkittäviäkin eroja siinä, miten valmiita he ovat säätelemään omaa toimintaansa. Kaikki pienet lapset eivät ole halukkaita käyttämään itsesäätelytaitojaan, mutta heitä voi kuitenkin ohjata oikealle tielle. (Laitinen 2021, 34.)

Itsesäätelytaitojen kehityksen kannalta on välttämätöntä, että lapsi kokee tarvetta vaikuttaa ja hallita ympäristöään. Tästä johtuen lapsen uteliaisuus ja aloitekyky ovat olennaisessa roolissa itsesäätelytaitojen kehityksessä ja oppimisessa. Mukavat vuorovaikutussuhteet ja tunnekokemukset tukevat oppimista. Vaikka lapsi on aktiivinen ja toimelias, hän ei ymmärrä omien kykyjensä rajoja. Tästä syystä lapsi päätyy tilanteisiin, joissa hän kohtaa epäonnistumisia,

pettymyksiä ja tunnepurkauksia. Nämä epämiellyttävät tunnetilat ovat ehdottoman tärkeitä lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen kannalta. Lasta ei kuitenkaan tule jättää yksin tunnetilojensa kanssa, vaan hän tarvitsee tunteiden ymmärtämiseen ja käsittelyyn aikuisen tukea. (Aro 2011a, 24; Opetushallitus 2018, 22.) Vaikka epämiellyttävät tunnetilat kehittävätkin lapsen itsesäätelytaitoja, ei lasta tule tahallisesti altistaa epäonnistumiselle. Lapsen ollessa esimerkiksi levoton, häneltä ei voi vaatia rauhallisesta käyttäytymistä ja aloillaan olemista. (Pöyhönen & Livingston 2019a, 42.)

Vauvaikäinen lapsi oppii nopeasti, että hän voi vaikuttaa ympäristöönsä. Samojen syy-seuraussuhteiden toistuessa tarpeeksi monta kertaa, jäävät ne vauvan mieleen ja hän oppii hyödyntämään kyseistä reaktiota. Esimerkiksi tietyn kehitystason jälkeen vauva oppii, että hänen hymillessään muille, hänelle hymyillään takaisin. Vauvan ymmärtäessä omat vaikutusmahdollisuutensa hän haluaa kehittää taitojaan entisestään. Lapsen halu ja kyky kehittyä ovat riippuvaisia lapsen turvallisuuden tunteesta ja tilanteiden ennakoitavuudesta. (Aro 2011a, 23; Kullberg-Piilola 2005, 18.)

Lapsen tunteiden säätelyssä tapahtuu huomattavaa kehitystä erityisesti kolmannen ikävuoden jälkeen. Tällöin lapsi osaa yhdistää kasvonilmeitä tunteisiin. Lisäksi kielellisten taitojen kehitys tukee tunnesäätelytaitojen nopeaa kehitystä, koska lapsi saa ilmaistua itseään paremmin. Nelivuotiaat osaavat jo huomattavasti kolmevuotiaita paremmin kehittää keinoja kiukun hallintaan. He osaavat esimerkiksi rauhoittaa itseään kiinnittämällä huomionsa muualle. (Aro 2011b, 25.)

Noin viisivuotias lapsi osaa kehittyneellä tasolla tunnistaa ja hallita omia tunteitaan. Lapselle on kehittynyt tietous muiden yksilöllisyydestä. Lapsi osaa käyttäytyä ympäristönsä mukaan ja huomioida muiden tunteet tekemisissään. Omien impulssien hallinta helpottuu, sillä lapsi osaa ennakoida impulssin toteuttamisen tai toteuttamatta jättämisen seuraukset. Lapsi käsittelee erilaisia näkemiään ja kokemiaan tunteita esimerkiksi toistamalla niitä roolileikin kautta. (Aro 2011b, 268.) Itsesäätelytaitoja kehittää vertaisryhmässä toimiminen sekä aikuisen antama opetus ja ohjaus (Repo 2015, 27).

#### 4 Aikuisen rooli lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa

Varhaiskasvatustyksikön henkilöstön kasvatustaitojen laatu vaikuttaa lasten hyvinvointiin, kehitykseen ja oppimiseen. Laadukkaan varhaiskasvatuksen keskiössä on henkilöstö, jolla on koulutus, ymmärrys ja tieto lasten käyttäytymisen ja toiminnan taustalla olevista seikoista sekä kykyä ohjata lapsia ryhmässä tavalla, joka edistää lasten hyvinvointia. Aikuisen tukiessa lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä voidaan ensimmäisenä askeleena pitää lasten yksilöllisten erojen tiedostamista, tunnistamista ja kunnioittamista. Varhaiskasvatustyksiköiden lapsiryhmissä on yhtä monta eri luonnetta kuin yksilöä, joista jokaisella on omanlaiset käyttäytymisen, tunteiden ja ajattelun säätelyn taidot. Jäljittely on lapselle luontainen tapa oppia uusia taitoja, joten aikuisen rooli varhaiskasvatuksessa on olla lapselle säätelytuki sekä -malli. (Aro 2011a, 15.)

Itsesäätelytaitojen kehityksen olennaiset tukipilarit ovat lasten kokemat turvalliset kiintymyssuhteet. Lapsi tarvitsee häntä hoitavilta aikuisilta sensitiivisyyttä eli herkkyyttä ymmärtää, sekä responsiivisuutta eli kykyä reagoida ja vastata lapsen välittämiin viesteihin (Olson, Bates & Bayles 1990, Laakson 2011, 64 mukaan). Nämä viestit voivat lapsen kehitystason mukaan olla esimerkiksi ääntelyä, itkemistä, kehon eleitä tai muita näkyviä tunnereaktioita. Sensitiivinen vuorovaikutus on välttämätöntä turvallisen kiintymyssuhteen kehittymiselle sekä lapsen itsesäätelytaitojen vahvistumiselle.

Varhaiskasvatuksen henkilökunnan ennakoiva ja sensitiivinen käyttäytymismalli on tutkitusti liitoksissa lasten toimivaan itsesäätelyyn, oppimiseen ja vuorovaikutukseen sitoutumiseen. Aikuisen ennalta-arvattava käyttäytyminen on lapselle tärkeää, koska sen kautta lapsi oppii esimerkiksi hyvän ja pahan käyttäytymisen eron sekä näiden syy-seuraussuhteet, jotka kehittävät itsesäätelytaitoja. Lapsi haluaa onnistua ja olla kiltti, jotta aikuiset huomaavat tämän ja kehuvat. Lapsen oppiessa, että hänelle läheiset aikuiset ottavat hänen aloitteensa ja tunteensa vastaan lämmöllä, lapsi oppii hakemaan aikuisilta tukea ja turvaa. Lapsen pitää saada hermostua, loukkaantua ja suuttua ilman, että hänen täytyy pelätä aikuisen reaktiota tai sitä, että hänen tunteisiinsa ei reagoida lainkaan. Lapsen täytyy kokea, että hän on turvallisessa vuorovaikutussuhteessa aikuisen kanssa ja hänen tarpeisiinsa vastataan. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 83-84.)

Aikuisen vastuulla on luoda lapsille varhaiskasvatuksessa ympäristö, jossa jokaisella lapsella on mahdollisuus saada toimia vaihtelevissa tilanteissa ja muuttuvien ärsykemäärien keskellä. Jos lapsilla ei ole haasteita, itsesäätely- tai tunnetaidot eivät pääse kehittymään. Jos lapsen annetaan esimerkiksi aina voittaa lautapeleissä tai lasta ei opeteta tekemään kompromisseja leikissä, lapsi ei kohtaa tilanteita, jotka ovat tärkeitä hänen kehitykselleen. Lapsen itsesäätely- ja tunnetaitojen kehityksen kannalta on olennaista, että lapsi saa aikuiselta tukea omien

ja hänen näkemiensä tunteiden ja tunnetilojen tunnistamiseen, sanoittamiseen ja käsittelyyn. (Lajunen & Laakso 2011, 121; Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 90-94.)

Aikuisten välisessä vuorovaikutussuhteessa kunkin osapuolen itsesäätely- ja tunnetaidot ovat lähtökohtaisesti suhteellisen samalla tasolla. Aikuiselle voi olla haastavampaa hallita omia tunnetaitojaan lasten kanssa toimiessa, sillä tällöin aikuisen on myös tuettava toisen itsesäätelyä ja mietittävä omaa käyttäytymistään tarkemmin. (Pöyhönen & Livingston 2019b, 39.) Syitä, joiden takia aikuinen voi tahattomasti käyttäytyä tavoilla, jotka häiritsevät lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä voi olla aikuisen omien heikkojen itsesäätelytaitojen lisäksi jaksamisen tai tiedon ja koulutuksen puute. Kyky toimimiseen heikkenee, kun jaksaminen kärsii. Tästä syystä on tärkeää, että varhaiskasvatuksen henkilökunnan jaksamisesta huolehditaan ja säännöllisistä koulutuksista pidetään kiinni. (Lajunen & Laakso 2011, 121; Eklund & Heinonen 2011, 233-234).

Aikuinen ei ole oikeudenmukaista olettaa lapselta, että tämä ei suutu, huuda tai ole maltillinen, jos aikuinen ei näytä siihen lapselle mallia ja opasta lasta ikävien tunnetilojen läpi. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 88-95.) Lapsen aggressiivisuus, riidanhalu ja väkivaltainen käytös eivät välttämättä herätä myötätuntoa tai ymmärrystä aikuisessa, vaikka tällöin lapsi tarvitsee erityistä tukea turvalliselta aikuiselta. Väkivaltainen käyttäytyminen konfliktin aikana on alle kouluikäisiltä lapsilta normaalia. He eivät ikänsä puolesta osaa riitatilanteissa säädellä tuntemaansa vihan tai kiukun tunnetta. (Pöyhönen & Livingston 2021, 36-37.)

Aikuinen voi käyttäytyä tavalla, joka haittaa tai hidastaa lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä. Haitallista käyttäytymistä on esimerkiksi se, että aikuinen ei osallista lasta, tarjoa hänelle haasteita tai kohtaa häntä sensitiivisesti. Lapsi ei opi taitoa, jota hän ei pääse harjoittamaan. Aikuisen mahdollinen epäjohdonmukainen, tunnevaltainen ja harkitsematon käyttäytyminen ei anna lapselle kehitystä tukevaa mallia ja voi jopa vahingoittaa lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutus- ja luottamussuhdetta. Muita lapselle vahingollisia käyttäytymismalleja ovat laiminlyövä, väkivaltainen tai rankaiseva käyttäytyminen. (Lajunen & Laakso 2011, 121.) Lapsen huonot itsesäätely- tai tunnetaidot voivat johtaa aggressiiviseen käyttäytymiseen, kiusaajaksi tai kiusatuksi tulemiseen, heikkoihin sosiaalisiin taitoihin ja huonoon koulumenestykseen (Poikkeus 2011, 93). Ympäristötekijöillä on tutkitusti geenejä suurempi rooli siinä, miten aggressiivisesti lapsi käyttäytyy. Kukaan lapsi ei ole synnynnäisesti ilkeä tai julma, vaan hänen ympäristönsä muovaa hänen käyttäytymistään ja moraalikäsitystään. (Repo 2015, 27.)

#### 4.1 Miten aikuinen voi tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä?

Aikuinen voi tukea lapsen itsesäätely- ja tunnetaitojen kehitystä lämpimällä vuorovaikutussuhteella, antamalla myönteistä palautetta sekä kannustamalla ja kuuntelemalla lasta. Aikuisen johdonmukainen, ystävällinen ja ymmärtävä kohtaaminen on erityisen tärkeää lapselle, jolla on vaikeuksia itsesäätelyn kanssa. Aikuisen tuella lapsi pystyy keskittymään erilaisiin tehtäviin ja toimintoihin pidempään kuin mihin hän pystyisi ilman ohjaavaa tukea. Varhaiskasvatusikäisen lapsen kanssa on tärkeää harjoitella päivittäin lapsen kehitystason mukaisia itsesäätelytaitoja kehittäviä toimintoja, kuten oman vuoron odottamista, sääntöjen noudattamista, rauhoittumista ja siirtymätilanteita. (Eklund & Heinonen 2011, 216-222; Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 95-98.)

Leikkiminen on lapselle luontainen tapa oppia, jonka lisäksi leikkiminen on lapselle hyvin paljitsevaa ja motivoivaa. Leikkimiseen tarvitaan itsesäätelytaitoja, toiminnanohjausta sekä päätöksentekokykyä. Aikuisen ja lapsen yhteiset leikkihetket vahvistavat lapsen toiminnanohjauksen taitoa kehittämällä tarkkaavuutta ja itsekontrollia. Lapsen leikkiessä ikätovereidensa kanssa hän kohtaa pettymyksiä sekä tilanteita, jotka vaativat kompromisseja. Aikuista tarvitaan leikin mahdollistamiseen, koska lapset tarvitsevat tukea ja ohjausta leikkien sujuvuuteen sekä kehittymiseen. Leikin ja pedagogisen toiminnan suunnittelussa on olennaista huomioida, että toiminnan tavoitteiden tulee olla lapsille sopivan haastavia, jotta lapset saavat onnistumisen tunteita (Eklund & Heinonen 2011, 225; Opetushallitus 2018, 22; Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 99.)

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 vaihtoehtoisesti rauhoitella lasta yksinkertaisia lauseita käyttämällä. (Pöyhönen & Livingston 2019a, 45.) Aikuisen tulee opettaa lasta sellaisten tilanteiden tunnistamisessa, joissa lapsi tarvitsee esimerkiksi omaa aikaa ja rauhoittumista. Lapsen tunnistaessa tilanteen, jossa hän tarvitsee esimerkiksi omaa aikaa tai rauhoittumista, aikuisen kannattaa antaa positiivista palautetta lapsen toivotun käytöksen edesauttamiseksi. (Pöyhönen & Livingston 2021, 35.)

Lasta tulee kehua ja on tärkeää, että kehut ovat täsmällisiä. Yleisluontoiset kehut kuten ”Hienoa!” eivät kerro suoraan missä lapsi on onnistunut. Myös yrityksistä on hyvä kehua, sillä tämä osoittaa lapselle, että hänen vaivannäkönsä on huomattu. Lapsen kehuminen on tärkeää, sillä se vähentää stressiä ja auttaa ylläpitämään oppimismyönteistä ilmapiiriä. Stressaantuneen lapsen on hankalampi säädellä tunteitaan. Kun aikuinen suhtautuu myötätunteisesti ja lempeästi lapsen negatiivisiin tunteisiin, tulos on aina myönteinen. Lapsi voi usein tuntea häpeää vahvoista kielteisistä tunteistaan, mutta tämä helpottuu, kun aikuinen osoittaa toiminnallaan olevansa lapsen tukena myös vaikeiden tunteiden käsittelemisessä.

Vuorovaikutussuhde kehittyy turvalliseksi ja lapsen itsesäätelytaitoja tukevaksi. (Pöyhönen & Livingston 2019a, 43-44.)

#### 4.2 Aikuisen voimavarojen merkitys

Aikuisen tulee muistaa huolehtia myös omista voimavaroistaan. Negatiiviset mielialat kuten kiireisyys, väsymys, huolestuneisuus ja stressi näyttäytyvät lapselle helposti. Avoin kommunikatio lapsen kanssa on olennaista; omista tunteista on hyvä kertoa lapselle, sillä näin hän oppii ymmärtämään tilannetta. Lapsen täytyy tietää, että hän ei ole syyllinen aikuisen negatiivisiin tunteisiin. (Pöyhönen & Livingston 2019b, 39.)

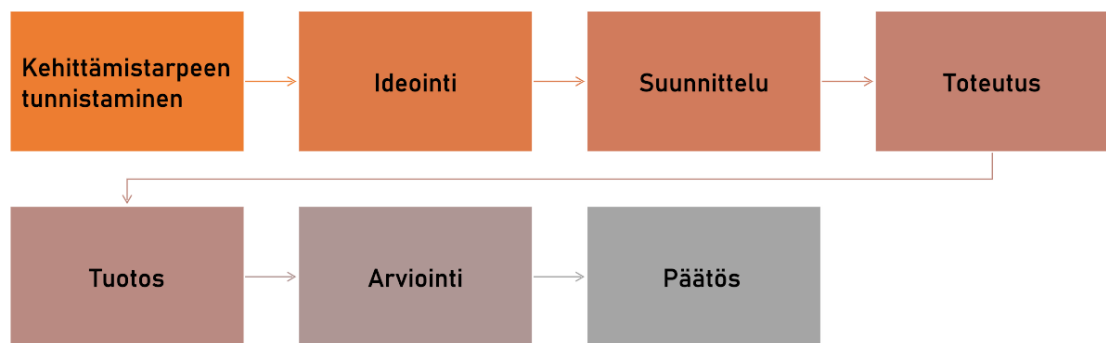
Itsesäätely on vahvasti kytköksissä yksilön henkilökohtaisiin voimavaroihin. Kuormittuneessa tilassa oleva ihminen ei välttämättä hallitse omia itsesäätelytaitojaan yhtä hyvin kuin tavallisesti, joten on täysin inhimillistä, että itsesäätely on välillä hankalaa. (Matilainen & Puustinen 2021, 27.) Kuormittunut aikuinen ei välttämättä kykene sanoittamaan mitä toivoo lapsen käytökseltä. Tärkeintä onkin pysyä mahdollisimman tyynenä ja olla läsnä. (Riihonen & Koskinen 2020, 250.) Vaikeat ja itsesäätelyä koettelevat kokemukset ovat ammattikasvattajille hyödyllisiä, sillä ne auttavat ymmärtämään lapsen kehittyviä itsesäätelytaitoja. Täten omat epäonnistumiset itsesäätelytaitojen hallinnassa ovat opettavaisia ikätasosta riippumatta. (Matilainen & Puustinen 2021, 28.)

Lapsen epätoivottu käyttäytyminen voi olla kasvattajalle hyvin uuvuttavaa. Etenkin aggressio- ja käytösongelmat aiheuttavat voimakasta väsymystä, sillä ne eivät yleensä ratkea hetkessä. Avun pyytäminen on aina myönteinen asia. Tällöin saa helpotusta vaikeaan tilanteeseen, josta ei välttämättä selviä yksin. Mitä nopeammin apua pyytää, sitä nopeammin tilanne helpottuu. Kasvattajan on hyvä muistaa, että hän ja lapsi tekevät molemmat parhaansa. Huonon oman tunnon tunteminen avun pyytämisestä on turhaa, sillä kelläkään ei ole loputtomia resursseja ja jaksamista vaikeiden tilanteiden keskellä. (Riihonen & Koskinen 2020, 246-247.)

## 5 Opinnäytetyön prosessi ja kehittämistyön vaiheet

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tarkoituksena oli luoda varhaiskasvatuksen henkilökunnalle opas aikuisen roolista lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa. Tavoitteena oli kehittää ja tukea varhaiskasvatusyksikön henkilökunnan kasvatustaitoja. Lisäksi tavoitteena oli opiskelijoiden oma oppimisprosessi ja ammatillisen osaamisen kehittäminen. Kehittämistyön teoreettinen viitekehys koostuu itsesäätelytaidoista, tunnetaidoista ja aikuisen roolista varhaiskasvatusikäisen lapsen kehityksen tukemisessa. Teoreettisen viitekehysten lisäksi kehittämistyön tukena käytettiin varhaiskasvatusyksikön kasvatustyötä tekevän henkilökunnan kyselyn (Liite 1) tuloksia.

Kehittämistoiminta perustuu kehittämistarpeeseen ja sen tavoitteena on toiminnan tai jonkin asian muuttaminen. Kehittämistoiminta (Kuvio 1) jaetaan lähtökohtaisesti seitsemään eri vaiheeseen, jotka ovat kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideointi, suunnittelu, toteutus, tuotos, arviointivaihe sekä päätös vaihe. Vaiheet tukevat toisiaan ja kehittämistoiminnassa on oleellista, että eri vaiheisiin palataan tarvittaessa prosessin aikana. Kehittämistoiminnan tukena voidaan käyttää tiedonkeruumenetelmiä, jotta saadaan kerättyä kehittämistarpeen kanalta olennaista tietoa. (Salonen ym. 2017, 35.)



Kuvio 1: Kehittämistoiminnan vaiheet

### 5.1 Aiheen valinta ja kehittämistarpeen tunnistaminen

Opinnäytetyöprosessi (Kuvio 2) alkoi keväällä 2021 mahdollisten opinnäytetyöaiheiden kartoittamisella ja julkaistujen opinnäytetöiden lukemisella. Aiempia opinnäytetöitä tutkimalla selvisi, että aikuisille kohdistettu opas heidän roolistaan lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa on tarpeellinen. Opinnäytetöitä lapsen itsesäätelytaitoihin liittyen on tehty useita, mutta joukosta ei löydy aikuisen rooliin keskittyvää teosta. Lisäksi Saariston ja Malmnäs (2020) itsesäätelytaitojen tukemiseen keskittyvässä opinnäytetyössä jatkokehittämismahdollisuudeksi on ehdotettu opasta, joka keskittyy aikuisen rooliin ja vaikutukseen lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa.

Opinnäytetyön ajankohtaisuutta pohdittiin tarkasti ja lähivuosien uutisoinnin perusteella katsottiin, että opas on ajankohtainen. Tästä alkoi saman mielenkiinnonkohteen omaavan työelämäkumppanin etsintä. Ensimmäisen aiheanalyysi esitettiin syyskuussa 2021. Aiheanalyysi ei ollut riittävä, koska yhteistyökumppania ei ollut vielä löytynyt.





Kuvio 2: Opinnäytetyöprosessi

Kehittämistoiminnan ensimmäinen vaihe on kehittämistarpeiden tunnistaminen (Salonen ym. 2017, 52, 56-58). Yhteistyökumppania etsiessä tuotiin ilmi mahdollisuus myös muille aiheille yhteistyökumppanin tarpeiden mukaan. Yhteistyöstä kiinnostuneen varhaiskasvatusyksikön löydyttyä heille lähetettiin sähköpostitse lista opinnäytetyön esimerkkiaiheista. Sähköpostin tarkoituksena oli antaa yhteistyökumppanille esimerkkejä opiskelijoiden mielenkiinnon kohteista ja mahdollisista opinnäytetyön aiheista, joihin yhteistyökumppani voi tutustua ennen ensimmäistä tapaamista. Ensimmäisen tapaamisen tavoitteena oli päättää opinnäytetyön aihe, mutta yhteistyökumppani löysi esimerkkiaiheiden listasta aiheen, joka vastasi varhaiskasvatusyksikön tarpeita. Tämän perusteella opinnäytetyöksi valikoitui kehittämistyö, jossa luodaan opas varhaiskasvatusyksikön henkilökunnalle aikuisen roolista lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa. Toinen aiheanalyysi esitettiin yhteistyökumppanin ja aiheen varmistuttua marraskuussa 2021. Tämän jälkeen alkoi suunnitelman laatiminen.

## 5.2 Ideointi ja suunnittelu

Kehittämistoiminnan toinen vaihe on ideointi, jolloin määritellään kehittämistoiminnan tavoite ja kuinka tavoite saavutetaan (Salonen ym. 2017, 56-58). Ideointivaiheeseen siirryttiin lokakuussa 2021. Tavoitteeksi muodostui varhaiskasvatusyksikön henkilökunnan kasvatustaitojen sekä opiskelijoiden ammatillisen osaamisen kehittäminen. Yhteistyövarhaiskasvatusyksikön johtajan kanssa tavattiin ja keskusteltiin molempien osapuolien toiveista oppaan sisällön suhteen, jotta tavoite saavutetaan. Keskustelun pohjalta oppaan sisällöksi valikoitui teorian tiedot itsesäätelytaidoista, aikuisen roolista lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa sekä menetelmiä näihin liittyen. Yhteistyökumppanin toiveiden mukaan sovittiin, että menetelmiin sisältyisi leikkejä ja rauhoittumismenetelmiä. Yhteisymmärryksessä päädyttiin siihen, että varhaiskasvatusyksikön kasvatustyötä tekeväälle henkilökunnalle luodaan kysely, jonka avulla kartoitetaan henkilöstön taitoja ja voimavaroja liittyen heidän rooliinsa lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa.

Suunnitteluvaihe on kehittämistoiminnan kolmas vaihe ja siinä tarkennetaan ideointivaiheessa pohdittua tavoitetta ja toteutustapaa sekä perehdytään aiheen teoreettiseen viitekehykseen. Suunnitteluvaiheessa tuotetaan kehittämissuunnitelma, joka ohjaa toiminnan toteutusta. (Salosen ym. 2017, 59-62.) Suunnitteluvaiheeseen siirryttiin hyväksytyin aiheanalyysin esittämisen jälkeen marraskuussa 2021 ja se aloitettiin perehtymällä opinnäytetyösuunnitelman kriteereihin. Opinnäytetyöaiheen teoreettisen viitekehyksen pohjalta luotiin opinnäytetyön tietoperustan runko. Suunnitteluvaiheeseen sisältyi yhteistyövarhaiskasvatusyksikön kasvatustyötä tekevän henkilöstön kyselyiden suunnittelu.

Kehittämissuunnitelmaan sisällytettiin opinnäytetyön aikataulun suunnittelu. Yhteistyövarhaiskasvatusyksiköllä ei ollut toiveita aikataulun suhteen, joten opinnäytetyöprosessi eteni opiskelijoiden aikataulun mukaan. Alustavan aikataulun mukaan opinnäytetyön oli tarkoitus olla valmis maaliskuussa 2022, mutta eri tahojen vastausviiveet viivästyttivät aikataulua. Täten opinnäytetyö valmistui toukokuussa 2022.

Suunnitteluvaiheessa luotiin kysely (Liite 1) yhteistyövarhaiskasvatusyksikön kasvatustyötä tekeväälle henkilöstölle, jonka avulla kartoitettiin henkilöstön taitoja ja voimavaroja liittyen heidän rooliinsa lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa. Kyselyn tavoite oli osallistaa henkilöstöä ja saada tietoa heidän toiveistaan oppaan (Liite 3) suhteen. Kysely toteutettiin Google Forms -palvelussa sen helppokäyttöisyyden sekä tietoturvan takia. Kyselyyn vastaaminen toteutettiin nimettömästi ja vastauksia kerättiin tutkimusluvan hyväksymisen jälkeen ajalla 22.2.2022 - 9.3.2022.

Kyselyä (Liite 1) suunniteltaessa kiinnitettiin huomiota muun muassa kysymyksenasetteluun ja kyselyn pituuteen. Kyselyn haluttiin olevan lyhyt ja yksinkertainen, jotta kyselyyn vastaamiseen olisi matala kynnyks eikä kyselyyn jätettäisi vastaamatta ajan puutteen takia.

Suunnitteluvaiheessa oli tärkeää pohtia tarkasti kysymysten olennaisuutta, jotta kysely pysyy kompaktina ja vastauksista olisi mahdollisimman paljon tukea oppaan suunnittelussa ja toteutuksessa. Kyselyn suunnittelu aloitettiin listaamalla kaikki mieleen tulevat kysymykset aiheesta. Kysymyksiä listattiin noin kaksikymmentä, joista olennaisimmat kahdeksan muodostettiin väittämiksi, yksi monivalintakysymykseksi ja yksi avoimeksi kysymykseksi.

Ennen tutkimuslupahakemuksen lähettämistä kysely (Liite 1) lähetettiin yhteistyövarhaiskasvatustyöyksikön johtajalle hyväksyttäväksi eikä hän toivonut kyselyyn muutoksia. Tutkimusluvan saamisen jälkeen kysely jaettiin varhaiskasvatustyötä tekeväälle henkilöstölle yksikön johtajan toimesta. Arvioitu vastausmäärä kyselyyn oli 7-12. Vastauksia tuli yhteensä 3.

Kyselyn (Liite 1) ensimmäisellä sivulla on tiedote kyselystä. Kyselyn toisella sivulla kysytään suostumusta kyselyyn osallistumiseen. Kyselyn haluttiin sisältävän lähes kokonaan väittämiä, joissa vastaaja vastaa vaihtoehdoilla ”Kyllä”, ”Ei” tai ”En osaa sanoa”. Kyselyssä on yksi avoin kysymys, joka sijaitsee kyselyn alussa ennen väittämiä ja siinä pyydetään vastaajaa kertomaan mitä itsesääteilytaidot hänen mielestään tarkoittavat. Kyselyn seuraavalla sivulla selitettiin itsesääteilytaidot lyhyesti. Tämän jälkeen alkoivat kyselyn väittämät. Kysely päättyi monivalintakysymykseen, jossa selvitetään mistä asioista vastaaja kokee olevan hyötyä oppaassa.

### 5.3 Toteutus

Kehittämistoiminnan neljäs vaihe on toteutusvaihe, jolloin edetään suunnitelmavaiheessa tehdyn kehittämissuunnitelman mukaisesti (Salonen ym. 2027, 61). Toteutusvaihe alkoi joulukuussa 2021, kun opinnäytetyösuunnitelma oli esitetty opinnäytetyöseminaarissa. Kyselyä (Liite 1) varten haettiin tutkimuslupaa, kun kehittämissuunnitelma oli hyväksytty.

Toteutusvaiheessa toteutettiin kysely, luotiin opas (Liite 3) kyselyn ja kirjallisuuden pohjalta sekä kirjoitettiin loppuraportti. Kysely toteutettiin helmi-maaliskuun vaihteessa. Oppaan työstäminen ja loppuraportin kirjoittaminen ajoittui maalisi- ja huhtikuulle. Valmis opas lähetettiin yhteistyövarhaiskasvatustyöyksikölle huhtikuussa. Oppaan yhteydessä lähetettiin linkki oppaan arviointikyselyyn (Liite 4). Vastausaikaa kyselyyn annettiin noin viikko.

### 5.4 Opas

Kehittämistoiminnan viides vaihe on tulokset ja tuotokset. Tulokset ja tuotokset näyttävät kehitystoiminnalla saavutetut hyödyt. Tuotos voi olla esimerkiksi opas tai työhyvinvoinnin edistäminen. (Salonen ym. 2017, 61-66.) Opinnäytetyön kehittämistoiminnan tuotoksena syntyi suomenkielinen opas aikuisen roolista lapsen itsesääteilytaitojen kehityksen tukemisessa (Liite 3).

Yhteistyövarhaiskasvatusyksiköllä ei ollut toiveita oppaan (Liite 3) ulkonäön suhteen. Oppaan ulkonäössä kiinnitettiin huomiota sen kiinnostavuuteen, lähestyttävyyteen ja selkeyteen. Taavoitteena oli, että lukija kokee oppaan houkuttelevaksi. Oppaan ulkonäköä suunniteltaessa luettiin eri ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden oppaita, jotta saatiin hahmotettua mieleistä oppaan ulkonäköä ja jäsentelyvaihtoehtoja.

Oppaan (Liite 3) sisällön suunnitteleminen aloitettiin kirjoittamalla ylös teoreettisen viitekehyyksen osioita, jotka koettiin olennaisimmiksi tiiviissä oppaassa. Oppaan sisällön suunnitteluvaiheessa oli selvää, että oppaan sivuille haluttiin lyhyitä tietoiskuja, koska niiden koettiin lisäävän oppaan kiinnostavuutta. Tämän takia oppaan teoreettista osuutta kootessa etsittiin samalla tietoiskuihin sopivia lausahduksia. Oppaan teoriaosuuden ollessa valmis kartoitettiin oppaaseen sopivia menetelmiä, joita käsitellään seuraavassa luvussa. Oppaan sisältöä suunniteltaessa palattiin jatkuvasti yhteistyövarhaiskasvatusyksikön kasvatustyötä tekevän henkilöstön kyselyyn (Liite 1), jotta opas vastaisi varmasti heidän toiveitaan.

Oppaan (Liite 3) sisällön suunnittelun jälkeen päätettiin, mille alustalle opas haluttiin luoda. Oppaan alustaksi päätettiin Prezi, koska se oli tiedossa olevista alustoista muovautuvaisin. Prezistä ei löytynyt valmista visuaalista pohjaa, joka olisi vastannut suunniteltua oppaan ulkonäköä, joten opas luotiin tyhjälle pohjalle. Oppaan tekstiosuus kirjoitettiin ja jäseneltiin tyhjälle pohjalle, jonka jälkeen luotiin taustaväri, lisättiin ja aseteltiin kuvat sekä viimeisteltiin ulkonäkö. Oppaaseen sopivat kuvat löydettiin Adobe Stock -kuvapalvelusta.

Oppaan (Liite 3) menetelmät valittiin harkiten. Kyseessä ei ollut menetelmäopas, joten menetelmien määrää tuli rajoittaa ja karsia oppaaseen sopivimmat monien hyvien vaihtoehtojen joukosta. Valintaperusteina olivat etenkin monipuolisuus ja toteutettavuus. Kunkin menetelmän perimmäisenä tarkoituksena on auttaa lasta itsesäätely- ja tunnetaitojen rakentamisessa. Menetelmät löytyivät opinnäytetyön teoreettiseen viitekehyykseen valituista teoksista. Menetelmiä löytyi erityisesti Pöyhösen ja Livingstonin teoksista. Soveltuvia menetelmiä löytyi yksitoista, joista oppaaseen valikoitui viisi menetelmää.

Meidän tiimi -niminen menetelmä valittiin lapsiryhmän yhteishengen rakentamiseksi. Menetelmässä keksitään lapsiryhmälle yhteinen tanssiliike, huudahdus, laulu, liike, tai jokin muu hauska toiminta, joka toistetaan yhdessä. Toiminta voidaan toistaa esimerkiksi yhteisen onnistumisen merkiksi, riidan selvittämisen jälkeen, tai ryhmän mukavan hetken päätteeksi. Menetelmän tarkoituksena on tuoda lapsiryhmän jäsenille yhteenkuuluvuuden tunnetta ja iloa. (Pöyhönen & Livingston 2020a, 44.)

Menetelmä nimeltään Lennin luontolöytö keskittyy nimensä mukaisesti luontoon ja se sisältää kaksi erilaista toimintamallia. Ensimmäinen vaihtoehto on pohtia lasten kanssa, mikä on heidän lempimaisemansa. Seuraavaksi jokainen lapsi maalaa tai piirtää kyseisen maiseman, jonka jälkeen maisemakuvat laitetaan esille varhaiskasvatusyksikön seinälle. Menetelmän

toinen toimintamalli on mennä yhdessä luontoon ja ottaa valokuvia kullekin lapselle mieluisista asioista. Valokuvista voi tehdä kollaasin seinälle. Tämän menetelmän tarkoituksena on tuoda luonto lapsen lähelle, sillä luonnolla on todistetusti rauhoittava vaikutus. (Pöyhönen & Livingston 2019b, 42.)

Oppaan kolmas menetelmä on nimeltään Tietoinen kosketus. Menetelmää toteuttaessa lapsiryhmä istuu piirissä silmät kiinni ja kädet auki selän takana. Jokaiselle lapselle annetaan käsiin jokin pieni esine, jota hän tunnustelee. Tämän jälkeen pohditaan yhdessä millainen esine on ja millaisia ominaisuuksia sillä on. Voidaan esimerkiksi pohtia se kova vai pehmeä, kylmä vai lämmin. Lopuksi keskustellaan ryhmässä siitä, miten paljon pelkästään koskettamalla voi oppia. Menetelmässä korostuu keskittymisen merkitys. (Willard 2013, 54.)

Kiukun säännöt -menetelmä on nimensä mukaisesti lista säännöistä, jotka ohjaavat lapsen toimintaa hänen ollessaan kiukkuinen tai vihainen. Säännöt sovitaan yhdessä ryhmän kanssa ja laitetaan sitten varhaiskasvatusyksikön seinälle. Menetelmän tarkoituksena on luoda ohje-nuora jokapäiväiseen arkeen, sekä löytää yhdessä tapoja kiukun purkamiseen mahdollisimman turvallisesti. (Pöyhönen & Livingston 2021, 47.)

Viimeinen menetelmä on tunnetaitokortit. Ne löytyvät jo useimmista varhaiskasvatusyksiköistä. Tunnetaitokortteja saa ilmaiseksi netistä tai ostettua kirjakaupasta. Tunnetaitokortit ovat hyvä tapa opetella yhdessä miltä erilaiset tunteet näyttävät ja miten niihin voi reagoida. Kortteja voi käyttää esimerkiksi erilaisten leikkien tukena, mutta myös omana aktiviteettina. Opas sisältää myös tukikysymyksiä, joita varhaiskasvatusyksikön kasvatustyötä tekevä henkilöstö voi halutessaan hyödyntää. Kysymyksiä ovat esimerkiksi ”Mikä tunne kuvassa olevalla henkilöllä on?” ja ” Milloin sinusta tuntuu siltä?”. Tunnetaitokortit tukevat lapsen tunnetaitojen karttumista ja ovat kätevä työkalu varhaiskasvatusyksikön arkeen. (Pöyhönen & Livingston 2020b.)

## 5.5 Arviointi

Arviointivaihe on kehittämistoiminnan kuudes vaihe. Siinä arvioidaan tavoitteiden saavuttamista, muutoksen aikaansaantia sekä toiminnan vaikutuksia kohderyhmälle. Arviointivaiheessa tulee lisäksi arvioida omaa oppimista ja epäonnistumisia. Kehittämistoiminta katsotaan onnistuneeksi, kun tulokset ja tavoitteet ovat saavutettu onnistuneesti. (Salonen ym. 2017, 61-65.) Opinnäytetyöprosessin arviointivaiheessa pohdittiin itse prosessia sekä omia onnistumisia ja kehittämiskohteita. Lisäksi tarkasteltiin muutoksia omassa ammatillisessa kasvussa. Yhteenvetona voidaan todeta, että opinnäytetyö koettiin kaikin puolin hyödylliseksi oman osaamisen kehittämisessä. Pienistä vaikeuksista huolimatta kumpikin opiskelija piti prosessia mielekkäänä. Tietoisuus ja ymmärrys monista tärkeistä asioista, kuten itsesäätelytaidoista, kehittyi prosessin seurauksena huomattavasti.

Arvioinnin kohteena on kehittämistyön tuotos eli opas. Oppaan arvioinnissa hyödynnetään yhteistyövarhaiskasvatusyksikölle tehdyn arviointikyselyn (Liite 4) tuloksia sekä varhaiskasvatusyksikön johtajan täyttämää arviointilomaketta. Linkki arviointikyselyyn lähetettiin yhteistyövarhaiskasvatusyksikölle samalla, kun heille lähetettiin valmis opas. Arviointikyselyssä kartoitettiin henkilöstön kokemuksia oppaan hyödyllisyydestä, selkeydestä ja visuaalisesta miellyttävyydestä. Henkilöstöä pyydettiin arvioimaan opas asteikolla 1-5, jonka lisäksi oli mahdollista antaa vapaa kommentti oppaasta. Arviointikyselyyn saatiin neljä vastausta, joista jokaisessa oli annettu oppaan arvosanaksi 5. Positiivista palautetta saatiin erityisesti oppaan käytännöllisyydestä, kiinnostavuudesta ja houkuttelevasta ulkoasusta. Varhaiskasvatusyksikön johtaja koki arviointilomakkeen ja saatesähköpostin mukaan oppaan visuaalisesti miellyttäväksi ja hyödylliseksi työkaluksi varhaiskasvatusyksikössä.

## 6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Yhteisöllisyys, vastuullisuus sekä eettinen toiminta ovat merkittävässä roolissa varhaiskasvatuksessa. Eettisesti toiminen tarkoittaa sitä, että yksilö arvioi miten hänen toimintansa vaikuttaa muihin. Myös oman eettisen ymmärtämisen lisääminen ja uuden oppiminen ovat olennaisia eettisyyden osia. (Kangas, Lastikka & Karlsson 2021, 37.) Opinnäytetyötä tehdessä myös sosionomin alan ammattieettisiä säädöksiä on ehdottoman tärkeää noudattaa. Näihin säädöksiin sisältyy ohjeita ja arvoja, jotka tulee ottaa huomioon opinnäytetyötä tehdessä. Tällaisia ovat esimerkiksi ihmisarvo, itsemääräämisoikeus sekä oikeudenmukaisuus (Talentia 2017, 7). Säädökset huomioitiin opinnäytetyötä tehdessä siten, että kyselyyn vastattiin henkilön omasta tahdosta ja vapaaehtoisesti. Tämän lisäksi noudatettiin rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta koskevat Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6-7) ohjeistusta koko opinnäytetyöprosessin ajan sekä työskenneltiin niiden mukaisesti.

Opiskelijan muistilistaa hyödynnettiin apuna opinnäytetyöprosessin ajan (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020, 14). Opinnäytetyön aihe oli tarkkaan harkittu ja siihen tutustumiseen käytettiin aikaa. Laadukkaiden aineistojen löytämiseen ja valitsemiseen panostettiin. Teoreettisessa viitekehyksessä käytettyjen lähteiden paikkansapitävyys on ensiarvoista. Aineiston laatuun panostaminen ja lähdekriittisyys ovat tärkeitä opinnäytetyön luotettavuuden rakentamisessa. (Vilka 2021, 133.)

Opinnäytetyö vaati tutkimusluvan, koska kysely lähetettiin Espoon kaupungin varhaiskasvatuksen työntekijöille ja kysely oli tarkoitus täyttää työaikana. Tutkimuslupa haettiin ohjeita noudattaen. Opiskelijoiden keskenäiset vastualueet huomioitiin opinnäytetyöprosessin edetessä ja omista velvollisuuksista pidettiin kiinni. Erityistä huomiota käytettiin myös oikeaoppisiin lähdeviittauksiin.

Opinnäytetyöprosessissa huolehdittiin tietosuojasta. Laadittu kysely oli täysin anonymi, joten opinnäytetyöprosessiin ei kuulunut henkilötietojen käsittelemistä. Vastaaajilta ei kysytty nimeä, ikää tai sukupuolta, joten heitä ei voi tunnistaa kyselyn vastauksista. Kyselyn vastauksia ei esitellä opinnäytetyön raportissa, vaan ne toimivat kehittämistyön tuotoksen eli oppaan suunnittelun runkona. Myöskään yhteistyövarhaiskasvatusyksikköä ei voida tunnistaa opinnäytetyöstä tai oppaasta.

Opinnäytetyön luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että opinnäytetyöprosessi ei anna sattumanvaraisia tuloksia tai kehittämisehdotuksia. Opinnäytetyön tutkimuspuoli ei saa sisältää sisäisiä ristiriitoja. Järjestelmällinen ja johdonmukainen työskentely mahdollistaa luotettavan opinnäytetyön. Omien valintojen ja toiminnan reflektointi on ehdottoman tärkeää. Valintoja täytyy voida perustella ja niiden on oltava johdonmukaisia. (Vilka 2021, 132.)

Kehittämistoimintaan keskittyvässä opinnäytetyössä luotettavuus näkyy prosessin tarkassa dokumentoinnissa. Prosessin aikana tehty dokumentointi vaikuttaa lopputulokseen. Oma toimintaa täytyy jatkuvasti reflektoida. (Vilka 2021, 135.) Tähän panostettiin opinnäytetyöprosessin ajan siten, että tapaamisista ja etenemisestä pidettiin kirjaa. Tapaamisten päätteeksi pohdittiin missä onnistuttiin, missä on kehitettävää ja mitä tehdä ensi tapaamisella. Kirjoitettua tekstiä tarkasteltiin kriittisesti ja muokattiin tarkastelun perusteella. Opinnäytetyöraportissa koettiin tärkeäksi se, että opinnäytetyö on kokonaisuudessaan ja paloiteltuna olennainen, eikä sisällä turhaa tai epämääräistä tietoa.

## 7 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Opiskelijat kokevat opinnäytetyön tavoitteet saavutetuiksi. Tavoitteena oli kehittää ja tukea varhaiskasvatusyksikön henkilökunnan kasvatustaitoja. Myös opiskelijoiden oma oppimisprosessi ja ammatillisen osaamisen kehittäminen olivat tärkeitä tavoitteita. Varhaiskasvatusyksikön henkilökunnan kasvatustaitojen kehittäminen ja tukeminen koetaan onnistuneeksi varhaiskasvatusyksiköltä saadun palautteen perusteella. Yhteistyövarhaiskasvatusyksikön henkilöstöltä saatiin palautetta arviointikyselyn kautta. Varhaiskasvatusyksikön johtajalta saatiin palaute erillisellä arviointilomakkeella. Palaute oli kokonaisuudessaan positiivinen eikä palautteissa tullut ilmi ongelmakohtia tai kehittämisehdotuksia.

Opiskelijoiden oppimisprosessi oli monipuolinen. Opinnäytetyön ansiosta opiskelijoiden tietämys itsesääätelytaidoista, tunnetaidoista ja aikuisen roolista karttui. Yhteistyön ja aiheen teoreettisen viitekehyksen lisäksi kirjoittamisessa, suunnittelutyökalujen käytössä ja opinnäytetyöprosessin ymmärtämisessä oli havaittavissa suurta kehitystä.

Opiskelijat ovat tyytyväisiä valinnastaan laatia kysely tiedonkeruumenetelmäksi osana kehittämistyötä. Kysely koettiin erityisen toimivaksi, koska se oli aikatehokkain vaihtoehto, eikä

kyselyyn vastaaminen vienyt varhaiskasvatustyöyksikön henkilökunnalta aikaa kuin vain muutama minuutti. Tiedonkeruun toteuttaminen esimerkiksi haastatteluna olisi ollut suurempi rasite varhaiskasvatustyöyksikön henkilökunnan jo valmiiksi tiukalle aikataululle. Lisäksi kysely mahdollisti nimettömän vastaamisen.

Opiskelijoiden yhteistyö toimi opinnäytetyöprosessin ajan erinomaisesti. Opinnäytetyötä työstiin lähtökohtaisesti yhdessä ja samassa sijainnissa, jotta kommunikaatio ja työnjako oli toimivaa ja tasavertaista. Opinnäytetyöprosessin vaiheet jaettiin tasaisesti, jonka lisäksi tehtäviä jaettiin kummankin osapuolen vahvuuksien mukaan. Opiskelijoilla oli opinnäytetyöprosessin ajan keskusteluryhmä WhatsApp -sovelluksessa, jonne kirjoitettiin ylös yhteisen työkentelyajan ulkopuolella mieleen tulevia oivalluksia ja kehittämisehdotuksia opinnäytetyöhön liittyen. Varsinkin opinnäytetyöprosessin alussa keskusteluryhmään kerättiin mahdollisia teoreettisissa viitekehyksessä hyödynnettäviä teoksia.

Yhteistyövarhaiskasvatustyöyksikkö sekä opiskelijat olivat mielissään yhteistyön sujuvuudesta opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyön aihe saatiin kehittämistarpeen arvioinnin perusteella, joten aihe vastasi varhaiskasvatustyöyksikön tarpeita. Yhteistyövarhaiskasvatustyöyksikkö antoi opiskelijoille vapaat kädet oppaan suhteen. Opinnäytetyöprosessin edetessä opiskelijat pitivät varhaiskasvatustyöyksikön ajan tasalla oppaan etenemisestä sekä lähettivät luonnoksia oppaasta, jotta se vastaisi molempien osapuolten toiveita. Yhteydenpito tapahtui puheluiden, sähköpostien ja Teams -sovelluksen kautta.

Opinnäytetyön valmistumisen tavoite oli maaliskuuhun 2022. Yhteistyövarhaiskasvatustyöyksiköllä ei ollut toiveita aikataulun suhteen, joten opinnäytetyön valmistuminen vasta toukokuussa ei tuottanut kummallekaan osapuolelle haittaa. Opinnäytetyön aikataulu venyi, koska suunnitellussa aikataulussa ei ollut huomioitu eri tahojen vastausviiveitä. Lisäksi opiskelijat yllättyivät opinnäytetyöhön liittyvien tehtävien loppumisesta tutkimusluvan saamista odottaessa. Tällöin opinnäytetyön edistämiseen tuli muutaman viikon tauko, jonka jälkeen uuden otteen saaminen opinnäytetyöstä koettiin haastavaksi.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen on tavoitteellinen prosessi, jonka jokaisessa vaiheessa ilmeni omat haasteensa. Opinnäytetyöprosessin kokonaisvaltainen ja perusteellinen tarkastelu on ehdottoman tärkeää, sillä se rakentaa opinnäytetyön luotettavuutta. Lisäksi oman toiminnan arvioimisessa on säilytettävä reflektioiva ote parhaan mahdollisen lopputuloksen saavuttamiseksi. Tämän koetaan onnistuneen erinomaisesti.

Opinnäytetyöprosessin edetessä huomattiin suurta ammatillista kasvua. Kyseessä oli viimeinen haaste ennen valmistumista, jonka tekeminen edisti omaa osaamista ja tietoutta alasta.



Ammattikorkeakouluopintoihin sisältyy merkittävä määrä monipuolisia tehtäviä, kuten projektitöitä, työharjoitteluja, esseitä ja raportteja. Tavoitteeksi asetettiin, että kehittymisen lisäksi työssä hyödynnetään mahdollisimman laajasti edellä mainituista tehtävistä kerättyä osaamista ja tietoutta. Opiskelijoiden kiinnostuksen kohteet haluttiin huomioida etenkin aihetta ja teoreettista viitekehystä valittaessa.

Opinnäytetyö tehtiin parityönä, sillä tämä koettiin parhaimmaksi tavaksi toimia. Yhdessä tehtäessä on helpompi jakaa tietoutta, reflektoida omaa toimintaa sekä jakaa vastuualueita molempia hyödyttävällä tavalla. Yhdessä opiskeleminen ei ollut uutta monien yhdessä tehtyjen raporttien ja muiden tehtävien jälkeen, joten molempien osapuolten omat osaamisalueet pystyttiin ottamaan vaivattomasti huomioon opinnäytetyötä ja opasta tehtäessä. Kehittämisen ajan kerrytettiin uusia tietoja ja taitoja, joten ammatillista kasvua tapahtui huomattavasti. Valmis lopputulos on selkeästi molempien opiskelijoiden tuotos.

Opinnäytetyöprojektin aikana tavattiin useasti. Tapaamisilla kirjoitettiin raporttia, laajennettiin teoreettista viitekehystä sekä suunniteltiin ja rakennettiin opasta. Valmista raporttitekstiä luettiin yhdessä ja erikseen useaan otteeseen, jotta mahdolliset virheet tai epäolennaisuudet näyttäytyisivät selkeästi. Tapaamiset hoituivat vaivattomasti esimerkiksi työpäivien jälkeen. Samassa paikassa työskentely koettiin hyödylliseksi, joten etätyöskentelyä vältettiin mahdollisimman paljon. Yhdessä työskenteleminen motivoi enemmän.

Ammatillista kasvua oli huomattavissa erityisesti siinä, miten paljon tekstin laatuun oltiin valmiita panostamaan. Molemmat osapuolet kirjoittivat ja refleктоivat omaa sekä toisen tekstiä sekä tekivät korjauksia aina tarpeen vaatiessa. Oma osaaminen pääsi esille ja omista velvollisuuksista pidettiin kiinni. Vastuu omasta työpanoksesta kehitti ammatillista kasvua.

Teoreettisen viitekehysten rakentaminen koettiin hyvin opettavaiseksi. Lähteiden tuli olla luotettavia ja laadukkaita. Pelkkään itsesäätelyyn ja itsesäätelytaitojen kehittymiseen keskittyvää kirjallisuutta löytyi vähemmän, kuin esimerkiksi tunnetaitoihin keskittyvää kirjallisuutta. Sopivien teosten etsiminen koettiin mielenkiintoiseksi. Huomattiin, että itsesäätelytaitoja käsiteltiin huomattavassa määrässä teoksia, vaikka niitä ei mainittaisikaan esimerkiksi teoksen nimessä tai takakannessa.

Itsesäätelytaitojen ja tunnetaitojen harjoittaminen on olennainen osa varhaiskasvatusta (Opetushallitus 2018, 26). Opinnäytetyölle on monia mahdollisia jatkokehitysmahdollisuuksia, sillä itsesäätelytaidot ja tunnetaidot ovat aina ajankohtaisia aiheita, joista tehdään jatkuvasti tutkimuksia. Tutkimuksista saatu tieto mahdollistaa varhaiskasvattajien ja huoltajien kasvatustaitojen kehityksen. Tästä syystä voidaan olettaa, että itsesäätelyyn keskittyvälle kehittämistyölle tulee olemaan jatkossakin kysyntää varhaiskasvatustyksiköissä.

Tämän opinnäytetyön jatkokehitysidea on huoltajille suunnattu opas lasten itsesäätelytaitojen kehityksen tukemiseen kotioiloissa. Opas voi olla tarpeen mukaan menetelmä- tai teoriakeskeinen. Varhaiskasvatuksen yksi keskeisimmistä tavoitteista on tehdä yhteistyötä huoltajien kanssa lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin varmistamiseksi (Opetushallitus 2018, 16). Tästä syystä juuri huoltajille suunnattu opas olisi tarpeellinen. Se osallistaisi huoltajia ja lisäisi heidän ymmärrystään itsesäätelytaitojen tukemisesta sekä tukisi heitä kasvatustyössä. Oppaan sisältö voisi myös toimia varhaiskasvatusyksikön kasvatustyötä tekevän henkilöstön ja huoltajien välisenä keskustelun avaajana, täten edistäen dialogisuutta ja kasvatuskumppanuutta.

Opinnäytetyöprosessi opetti uutta sekä vahvisti jo aiemmin kartutettua osaamista. Huomioitavaa ja muistettavaa oli niin paljon, että toisinaan se tuntui raskaalta ja vaikealta sisäistää. Osaaminen kuitenkin kasvoi nopeasti ja tekemisen huomattiin olevan sen takia mielekkäämpää. Itseä kiinnostavan aiheen valitseminen varmisti, että motivaatiota riitti koko prosessin ajan. Oppaan konkreettisuus ja aito hyödyllisyys oli toinen suuri motivaattori. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli opettavainen ja onnistunut.

## Lähteet

### Painetut

- 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.
- Cantell, H. 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus - pedagogisia kohtaamisia lasten ja nuorten kanssa. Juva: PS-kustannus.
- 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 joustamattomien lasten ymmärtämiseen ja kasvattamiseen. Helsinki: Finn Lectura.
- Kangas, J., Lastikka, A-L. & Karlsson L. 2021. Voimauttava varhaiskasvatus - Leikkivä, osallinen ja hyvinvoiva lapsi. 1. Painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Juva: Bookwell Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.
- Kullberg-Piilola, T. 2005. Miksi tunnetaitoja tarvitaan? Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. Tunnemuksu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laakso, M-L. 2011. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelytaitojen kehityksessä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.). Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.
- Laitinen, S. 2021. Pienten lasten motivaatio. 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. Maltti 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.
- Oksanen, J. & Sollasvaara, R. 2019. Esteille hyvästit!: Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. 1. painos. Helsinki: Esteetön lapsuus neurokirjon lapselle ja nuorelle 2017-2019 -hanke.
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Helsinki: Opetushallitus.
- Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) 2018. Varhaiserityiskasvatus. Keuruu: PS-kustannus.
- Poikkeus, A-M. 2011. Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustama. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.). Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Keuruu: PS-kustannus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019a. Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari: Tunnesäätelyn harjoittelemineen. Jyväskylä: Kumma.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019b. Fanni ja rento laiskiainen: Stressin säätelyn ja rentoutumisen harjoittelemineen. Jyväskylä: Kumma.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020a. Fanni ja levoton liikeri: Rauhoittumisen taitojen harjoittelemineen. Jyväskylä: Kumma.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020b. Fannin tunnetaitokortit. Kumma-kustannus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2021. Fanni ja kiukkuiset kaksoiset: Rakentavan riitelyn harjoittelemineen. Jyväskylä: Kumma.
- Repo, L. 2015. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään?: Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

#### Sähköiset

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 2020. Viitattu 1.3.2022.

<http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Eskonen, H. 2018. Säästävätkö kunnat oikeasti pitämällä lastentarhanopettajien palkat alhaalla? Neljä syytä siihen, miksi pula pätevistä työntekijöistä voi käydä kalliiksi. Yle. Viitattu 25.11.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-10096943>

JHL. 2021. Ammattiliitto JHL:n kysely paljastaa varhaiskasvatuksen hurjan kriisin - yli puolet kokee työuupumusta viikoittain. Viitattu 6.4.2022. <https://www.jhl.fi/2021/12/21/ammattiliitto-jhln-kysely-paljastaa-varhaiskasvatuksen-hurjan-kriisin-yli-puolet-kokee-tyouupumusta-viikoittain/>

Lammi, M. 2019. Pula pätevistä työntekijöistä pahenee kaikkialla - rahakaan ei tuonut välitöntä apua. Kuntalehti. Viitattu 25.11.2021. <https://kuntalehti.fi/uutiset/talous/pula-patevista-tyontekijoista-pahenee-kaikkialla-rahakaan-ei-tuonut-valitonta-apua/>

Lindström, M. 2021. Töitä riittäisi, mutta ei tekijöitä - Mistä löytyvät pätevät opettajat ja hoitajat ja miten heidät saadaan viihtymään työssään? Vantaan sanomat. Viitattu 25.11.2021. <https://www.vantaansanomat.fi/paakirjoitus-mielipide/4378254>

Nyberg, H. 2020. Pätevistä esiopettajista ja varhaiskasvatuksen erityisopettajista on pulaa - rekrytointi vaikeaa. Kansanuutiset. Viitattu 25.11.2021. <https://www.kansanuutiset.fi/artikkeli/4291084-patevista-esiopettajista-ja-varhaiskasvatuksen-erityisopettajista-on-pulaa-rekrytointi-vaikeaa>

Saaristo, J. & Malmnäs, M. 2020. Itsesääätelytaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Opin-  
näytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.3.2022. [https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-  
202002112290](https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202002112290)

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja Kehittämisen  
menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. E-kirja. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu  
23.1.2022. <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen  
käsittelyminen Suomessa. Viitattu 10.1.2022. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/fi-  
les/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Varhaiskasvatuslaki 2018/540. Viitattu 28.3.2022. [https://www.finlex.fi/fi/laki/al-  
kup/2018/20180540](https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540)

## Kuviot

Kuvio 1: Kehittämistoiminnan vaiheet .....	16
Kuvio 2: Opinnäytetyöprosessi .....	17

## Liitteet

Liite 1: Kysely .....	33
Liite 2: Tutkimuslupa .....	40
Liite 3: Opas .....	41
Liite 4: Arviointikysely .....	53



## Liite 1: Kysely

## Aikuisen rooli lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa

Tämä kysely on osa Laurea-ammattikorkeakoulun kahden sosionomiopiskelijan opinnäytetyötä. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda varhaiskasvatuksen henkilökunnalle opas aikuisen roolin tärkeydestä lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa. Tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa varhaiskasvatustyöskentäjien kasvatustyötä tekevän henkilöstön tietoja ja taitoja lapsen itsesäätelytaitojen tukemisesta. Kyselyn tuloksia hyödynnetään oppaan suunnittelussa ja toteutuksessa. Olemme arvioineet, että sovellutte haastateltavaksi tutkimukseen, koska työskentelette varhaiskasvattajana tutkimuksen toimeksiantajana toimivassa varhaiskasvatustyössä. Kysely sisältää yhden avoimen kysymyksen ja suljettuja kysymyksiä.

Tutkimukseen osallistuminen tapahtuu täysin anonymisti tämän nettikyselyn kautta. Kyselyssä ei kysytä vastaajan nimeä, ikää tai muita henkilötietoja, joista vastaajan voi tunnistaa. Vastaajan yksittäisiä tietoja ei siis pysty tunnistamaan vastauksista. Kyselyn tuloksia säilytetään opinnäytetyöprosessin loppuun saakka. Tulokset hävitetään viimeistään 30.6.2022.

Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Kyselyyn voi kieltäytyä vastaamasta, kyselyyn vastaamisen voi jättää kesken, eikä kaikkiin kysymyksiin vastaaminen ole pakollista. Mikäli ette halua olla osana kyselyä, siitä ei koidu teille haittaa.

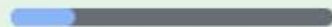
Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus-järjestelmässä ja opas itsessään tulee varhaiskasvatustyöskentäjien käyttöön.

Kiitokset kyselyyn osallistumisesta!  
Terveisin Oona Kupari ja Joanna Järvinen

 [oona.kupari@gmail.com](mailto:oona.kupari@gmail.com) (Ei jaettu) [Vaihda tiliä](#)



Seuraava



Sivu 1 / 5

[Tyhjennä lomake](#)

# Aikuisen rooli lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa

 oona.kupari@gmail.com (Ei jaettu) [Vaihda tiliä](#) 

\*Pakollinen

## Suostumus

Minua on pyydetty vastaamaan kyselyyn, jonka vastauksia hyödynnetään lapsen itsesäätelytaitoja tukevaa opasta tehtäessä. Olen lukenut ja ymmärtänyt tiedotteen, jossa kerrotaan kyselystä ja siihen vastaamisesta. Olen saanut riittävän määrän tietoa oikeuksistani ja kyselyn tarkoituksesta. Tiedän valikoituneeni vastaajaksi sillä työskentelen työelämäkumppanina toimivassa varhaiskasvatusyksikössä, jonka käyttöön opas tulee. Tiedän, että kyselyn avulla kartoitetaan varhaiskasvatusyksikköni henkilöstön valmiuksia lasten itsesäätelytaitojen tukemisessa. Olen tietoinen siitä, että kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Minun ei tarvitse vastata niihin kysymyksiin, joihin en halua. Voin halutessani olla osallistumatta kyselyyn lainkaan. Tiedän kyselyn olevan anonyymi, joten tutkimuksen tekijät eivät saa tunnistettavia tietoja minusta. Kyselyn vastauksia hyödynnetään oppaan laatimisessa, jonka jälkeen ne hävitetään. Antamiani vastauksia käsitellään huolellisesti ja tarkoituksellisesti. Opinnäytetyö julkaistaan sen valmistuttua Theseus-järjestelmässä.

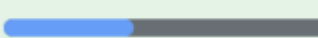
Suostun osallistumaan kyselyyn \*

Kyllä

Ei

[Takaisin](#)

[Seuraava](#)

 Sivu 2 / 5

[Tyhjennä lomake](#)

# Aikuisen rooli lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa

 oona.kupari@gmail.com (Ei jaettu) [Vaihda tiliä](#)




## Itsesäätelytaidot

Mitä itsesäätelytaidot mielestäsi tarkoittavat?

Oma vastauksesi

[Takaisin](#)

[Seuraava](#)

 Sivu 3 / 5

[Tyhjennä lomake](#)

# Aikuisen rooli lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa

 oona.kupari@gmail.com (Ei jaettu) [Vaihda tiliä](#)



## Monivalintakysymykset

### Itsesäätelytaidot pähkinäkuoressa

Itsesäätely on henkilön kyky säädellä itseään ja omia tunneimpulssejaan. Itsesäätelyä on esimerkiksi malttaa odottaa, hallita haluja, hidastaa toimintaansa tai muun toiminnan rajoittamista, joka käynnistää lapsessa välttömän toiminnan tarpeen (Vohs & Baumeister 2004, Aron 2011, 10 mukaan). Itsesäätelyyn liittyy kognitiiviset taidot, toiminnanohjaustaidot sekä tunnetaidot (Greene 2006, 33).

#### Lähteet:

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

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

Koen jaksamiseni vaikuttavan kykyyni tukea lapsen itsesäätelytaitoja

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Koen lasten tunteenpurkaukset haastaviksi

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Tunnen hallitsevani tilannetta, vaikka lapsi ei toimi toivomallani tavalla

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Oletan joskus lapselta itsesäätelytaitoja, joihin hänen kehitystasonsa ei vielä riitä (tunteiden, ärsykkeiden ja stressin hallinta)

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Tuen lasta päivittäin tunteiden tunnistamisessa, sanoittamisessa ja käsittelyssä

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Kehun lasta onnistumisista päivittäin

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Osaan pyytää apua haastavassa tilanteessa

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Menen kollegan tueksi, jos koen hänen tarvitsevan apua haastavassa tilanteessa

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Mistä seuraavista asioista koet olevan hyötyä oppaassa, jonka tarkoituksena on tukea taitojasi lapsen itsesäätelyn tukemisessa?

- Keinoja lapsen rauhoittamiseen tunteiden purkauksen aikana
- Itsesäätelytaitoja tukevia leikkejä
- Neuvoja miten voin toimia, jos en koe omien voimavarojeni riittävän
- Muu: \_\_\_\_\_

Takaisin

Seuraava

Sivu 4 / 5

Tyhjennä lomake

## Aikuisen rooli lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa

 oona.kupari@gmail.com (Ei jaettu) [Vaihda tilää](#)



Kiitos vastauksistasi!

Mukavaa päivänjatkoa!

Takaisin

Lähetä

Sivu 5 / 5

Tyhjennä lomake

## Liite 2: Tutkimuslupa

8. PÄÄTÖS	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään <input type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään ehdollisena:  Myönnetyn tutkimusluvun numero <u>6</u> /20 <u>22</u> <input type="checkbox"/> Tutkimuslupaa ei myönnetä seuraavin perustein:  Pyydetään lähettämään tutkimuksen valmistuttua sähköpostitse samaan osoitteeseen kuin tämä tutkimuslupahakemus
-----------	--

	<input type="checkbox"/> Tiivistelmä <input checked="" type="checkbox"/> Koko tutkimusraportti
	Espoossa <u>21/2</u> 20 <u>22</u>
	Päätäjän allekirjoitus <i>[Handwritten Signature]</i>
	Nimenselvennys <u>RAIJA CAINE</u>
	Virka-asema <u>Kehittämisspäättäjäksi</u>
<p><b>Tutkimusluvun myöntäminen ei velvoita tutkimuksen kohteita osallistumaan tutkimukseen. Tutkijan on neuvoteltava aina erikseen tutkimuskohteena olevien organisaatioiden kanssa tutkimukseen osallistumisesta ja kohteen nimen mainitsemisesta tutkimusraportissa. Tutkimuksen teko ei saa häiritä tutkimuskohteen toimintaa.</b></p>	



## Liite 3: 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 itesesäätelytaitoja esimerkiksi kohdatessamme pettymyksiä, jännitystä, mielihapaa, turhautumista tai innostusta. Itsesäätely on taito, jota pitää harjoitella. Esimerkki hyvistä itesesäätelytaidoista on, kun häviät lautapelissä etkä anna pettymyksesi ottaa hallintaa tilanteesta. Tuntemasi pettymys ei muutu kiukuksi tai mökötykseksi itesesäätelytaitojesi 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 itesesäätelyä ja kehittyneen tunnesäätelykyvyn voidaan ajatella olevan merkki hyvistä itesesäätelytaidoista. Tunnetaidot auttavat ymmärtämään miten erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa tulee toimia. Sinulla on kehittyneet tunnetaidot, kun osaat erottaa eri tunteet toisistaan — kuten vihan ja pettymyksen.



## 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 toimielias, 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 näyttävät 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 IKÄTASOON VAAATIVAMPAA 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 tyyneenä ja olla läsnä. Vaikeat ja itsesäätelyä koettelevat kokemukset ovat ammattikasvattajille hyödyllisiä, sillä ne auttavat ymmärtämään lapsen kehittyviä itsesäätelytaitoja. Täten omat epäonnistumiset itsesäätelytaitojen hallinnassa ovat opettavia 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 tiiminsä 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?





## 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 kasvatamiseen. 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. Tunneöly 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. Maltti 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 Psychologist 63, 503-517.

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

## MENETELMÄT

Pöyhönen, J., Livingston, H. 2019. Fanni ja rento laiskainen: 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-opaat.

## KUVAT

Adobe Stock

## Liite 4: Arviointikysely

## Aikuisen rooli lapsen itsesäätelytaitojen kehityksen tukemisessa - arviointikysely

Tämä kysely on osa Laurea-ammattikorkeakoulun kahden sosionomiopiskelijan opinnäytetyötä. Kiitos vastauksistanne aiempaan kyselyyn, jonka vastauksia hyödynnettiin oppaan suunnittelussa ja toteutuksessa. Tämän kyselyn tavoitteena on kuulla ajatuksianne valmiista oppaasta.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu täysin anonymisti. Kyselyssä ei kysytä vastaajan nimeä, ikää tai muita henkilötietoja, joista vastaajan voi tunnistaa. Kyselyn tuloksia säilytetään opinnäytetyöprosessin loppuun saakka. Tulokset hävitetään viimeistään 30.6.2022.

Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Kyselyyn voi kieltäytyä vastaamasta, kyselyyn vastaamisen voi jättää kesken, eikä kaikkiin kysymyksiin vastaaminen ole pakollista.

Kiitokset opinnäytetyöhön osallistumisesta! :)

Terveisin,  
Oona Kupari & Joanna Järvinen

 [oona.kupari@gmail.com](mailto:oona.kupari@gmail.com) (Ei jaettu) [Vaihda tiliä](#)



Seuraava

Tyhjennä lomake

### Kysymykset

Opas on mielestäni hyödyllinen

- Kyllä
- Ei
- En tiedä

Opas vastasi toiveitani

- Kyllä
- Ei
- En tiedä

Sain oppaasta uusia oivalluksia

- Kyllä
- Ei
- En tiedä

Koen oppaan kehittävän ammatillista osaamistani

- Kyllä
- Ei
- En tiedä

Opas on mielestäni visuaalisesti miellyttävä

- Kyllä
- Ei
- En tiedä

Opas on mielestäni selkeä

- Kyllä
- Ei
- En tiedä

Opas on mielestäni selkeä

- Kyllä
- Ei
- En tiedä

Oppaan kokonaisarvosana

- |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Vapaa kommentti oppaasta

Oma vastauksesi

---

Takaisin

Seuraava

Tyhjennä lomake