

# Itsesäätelyn tukeminen varhaiskasvatuksessa

Hanke: Turvallista kasvua, hyvinvointia ja osallisuutta oppimiseen 2018-2019

Koulutusosio 2: Tarkkaavuuden, toiminnanohjauksen ja käyttäytymisen tukeminen

# Itsesäätelytaidot

- Yksilön kyky säädellä tunteitaan, käyttäytymistään ja kognitioitaan mielekkäästi ja tilanteen ja tavoitteiden mukaisesti
- Tunteiden ja käyttäytymisen säätely mahdollistaa joustavan ja palkitsevan sosiaalisen vuorovaikutuksen
- Kognitiivisella säätelyllä tarkoitetaan mm. kykyä säädellä tarkkaavaisuutta sekä suunnitella ja arvioida toimintaa

(Aro 2011)

# Itsesäätelytaitojen kehitys

- Kehitykseen vaikuttavat mm. yksilön piirteet, hermoston kehitys, käsitykset itsestä yksilönä, osana yhteisöä ja käsitykset muista ihmisistä sekä yksilön ja ympäristön välinen vuorovaikutus (Aro 2011)
- Kognitiivisten taitojen kuten inhibition, muistin, tarkkaavuuden ja kielen kehitys mahdollistavat itsesäätelytaitojen oppimisen (Määttä & Aro 2011)



# Itsesäätelytaitojen tukeminen

- Onnistunut itsesäätely vaatii
  1. Suunnan eli tietoisuuden siitä mitä odotetaan
  2. Motivaation pyrkiä kohti standardeja
  3. Riittävän kapasiteetin säädellä omaa toimintaa

(Hofman, Schmeichel & Baddeley 2012)

# Itsesäätelytaitojen tukeminen

- Tukemisessa keskeistä tilanteiden jäsentäminen ja palautteen avulla ohjaaminen.
- Käyttäytymispsykologinen näkökulma:
  - muokataan käytökseen vaikuttavia tilannetta edeltäviä ja seuraavia ympäristötekijöitä
  - käyttäytymistä tukevia tekijöitä: selkeät ohjeet ja käyttäytymisodotukset, sanallisen ohjaamisen lisäksi visuaaliset jäsennykset, johdonmukainen, välitön, positiiviseen keskittyvä palaute

(Peitso ja Närhi 2011)



# Itsesäätelytaitojen tukeminen

- Ympäristön selkeys ja ennakoitavuus
- Aikuisten johdonmukainen toiminta, tavoitteiden selkeys ja ohjauksen yhdenmukaisuus
- Toiminnan tavoitteet ja lapsiin kohdistuvat odotukset lapsilla tiedossa
- Lämmin ja myönteinen vuorovaikutus aikuisen ja lapsen välillä
- Vertaissuhteiden tukeminen

(Eklund & Heinonen 2012)

# Koulutukseen osallistuneiden varhaiskasvattajien suunnitelmia itsesäätelytaitojen tukemiseksi

# Struktuuri ja ennakoitavuus

- Struktuuri
  - Toiminnan pilkkominen pienempiin osiin kuvina
    - Ensin-sitten kuvat, sarjakuvat
  - Siirtymiin selkeyttä selkeällä puheella, rutiineilla ja kuvallisilla sekä sanallisilla toimintaohjeilla
  - Päiväohjelma sanallistetaan ja näytetään kuvina
  - Toimintaohjeet ruokailuun kuvina pöydässä
  - Tukiviittomien käyttö tarvittaessa
  - Ympäristön jäsentäminen, leikille rauhallinen, selkeästi rajattu alue
- Tilanteiden ja toiminnan ennakoitavuus
  - Yhteisesti sovitut säännöt käyttäytymiselle, säännöt myös kuvina
    - Säännöt käydään yhdessä läpi, kaikki tietävät ne ja toimivat niiden mukaan
  - Pyritään siihen, että kaikki aikuiset toimivat samalla tavalla samassa tilanteessa



# Struktuuri ja ennakoitavuus

- Käyttöön timetimer, kello tai tiimalasi kertomaan toiminnan lopettamisesta tai tulevan toiminnan aloittamisesta
- Kerrotaan tulevat tapahtumat sekä sanoin että kuvin ja minkäläistä toimintaa lapselta odotetaan
- Jonottamiseen tukena jonomerkit lattiassa ja jonojärjestys seinällä
- Lapsella tietty paikka ruokailussa ja aamupiirissä
- Rutiinit aikatauluissa, kuvien käytössä ja muutosten ennakoinnissa

# Palautteen antaminen

- Välitön positiivinen ja kannustava palaute onnistumisista sanoin, elein tai kuvin
- Lapsen mielenkiinnon kohteiden mukaiset palkkiot onnistumisista. Palkkioina esim. tarrat, hymynaamat, pelihetki padilla, purkka, liikunnallinen leikki, ninjaharjoittelu, helmien kerääminen purkkiin, josta myöhemmin sovittu palkinto ja leimoja palkintotaulukkaan tai nukkaripassiin

# Tukea itsesäätelytaitojen harjoitteluun

- Tavoitteet lapselle sopivan tasoiset, jotta onnistuminen mahdollistuu
- Aikuinen mukana toiminnassa varmistamassa onnistumisia
- Onnistumisia piirretään ja osoitetaan lapsen osuus onnistumisiin
- Keskustelua säännöistä ja syy-seuraussuhteista
- Lapsen vireystilan huomioiminen harjoittelussa
- Aikuinen ruokailussa sanoittamassa ja rauhoittamassa tilannetta tarvittaessa
- Rauhallinen tila ruokailulle ja pukeutumiselle

# Tukea itsesäätelytaitojen harjoitteluun

- Vuorovaikutustaitojen harjoittelu
  - Lapsen kanssa mietitään ja harjoitellaan vaihtoehtoisia tapoja toimia haastavissa tilanteissa. Vaihtoehtoja myös kuvat. Esimerkiksi vihastuessa ei lyödä toista lasta vaan työnnetään seinää tai lähdetään pois
  - Harjoittelua sekä yksin että ryhmässä leikin varjolla
  - Harjoitellaan avun pyytämistä
  - Aikuinen leikissä mukana sanoittamassa, mallintamassa ja ideoimassa
  - Leikin läpikäynti jälkikäteen keskustellen ja kuvien avulla

# Tukea itsesäätelytaitojen harjoitteluun

- Tunnetaitojen harjoittelu:
  - Aikuinen sanoittaa lapsen tunteita ja toimintaa
  - Lapsi harjoittelee tunteiden ilmaisua ja sanoittamista. Tässä tukena esimerkiksi draamalliset menetelmät, tunnekortit ja kiukkumittari
  - Leikin jälkeen lapsi kertoo tunteistaan
  - Lapsi ilmaisee taukokortilla tai peukutuksella tarvitsevansa toiminnassa tauon. Lapsella tiedossa paikka rauhoittumiselle mihin hän saa tarvittaessa mennä



# Lähteet

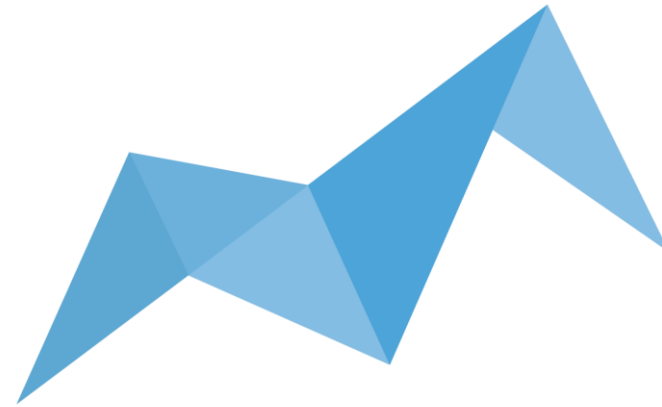
Aro, T. 2011. Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. (s. 10-19). Jyväskylä: Niilo Mäki instituutti.

Eklund, K., Heinonen, J. 2011. Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. (s. 216-235). Jyväskylä: Niilo Mäki instituutti.

Hofman, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. 2012. Executive functions and self-regulation. Trends in Cognitive Science. 16(3):174-80.

Määttä, S., Aro, T. 2011. Kognitiivisten taitojen merkitys itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. (s. 42-59). Jyväskylä: Niilo Mäki instituutti.

Peitso, S., Närhi, V. 2011. Päivähoitohenkilökunnan ohjaaminen tukitoimien suunnittelussa. Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. (s. 168-191). Jyväskylä: Niilo Mäki instituutti.



Niilo Mäki  
INSTITUUTTI