

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, ninjahaarjoittelu, 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

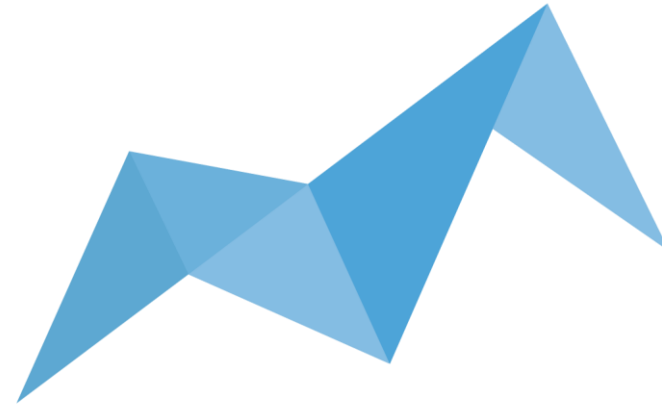
Aro, T. 2011. Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. (s. 10-19). Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

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