




**Niilo Mäki  
INSTITUUTTI**

OPH: Itsesäätelytaitojen kehitys, haasteet ja tukeminen  
alakoulussa (2 op)  
Verkkokoulutus 10.1.-10.6.2022


Niilo Mäki  
INSTITUUTTI 

(c) Sira Määttä

1

## Itsesäätely

- Tarkoittaa yksilön kykyä säädellä tunteitaan, käyttäytymistään ja kognitioitaan tavalla, joka on ympäristölle suotuisa ja omien tavoitteiden mukainen (Nigg 2017; Vohs & Baumeister 2004).
- Onnistunut säätely johtaa välttämään itselle tai toiselle vahingollista toimintaa ja säätely mahdollistaa joustavan vuorovaikutuksen ympäristön kanssa.
- Itsesäätelytaitojen kehitys on transaktionaalista (Sameroff 2010) ja kehitys tapahtuu yksilön ominaisuuksien ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Taidot syntyvät myös ympäristön kyvystä jäsentää ja ohjata lasta; esimerkiksi sensitiivisellä hoivalla ja kasvattajien omalla itsesäätelyllä on lapsen itsesäätelyn kehittymisen kannalta suuri merkitys.
- Lapsella on synnynnäinen tarve itsesäätelyyn sekä kyky havaita ympäristön säännönmukaisuuksia → säätelyn kehittymisen perustaa

Niilo Mäki  
INSTITUUTTI 

(c) Sira Määttä

2

## Itsesäätelyn hermostollinen perusta

- Useat eri aivoalueet osallistuvat säätelyyn.
- Tärkeimpiä aivorunko (vireystila ja aktivaatio), limbinen järjestelmä (havaintoihin, tunteisiin ja muistiin liittyvät viestit), aivokuori (tulkinta ja harkinta).
- Myös kemiallinen toiminta aivoissa on tärkeää säätelylle.
- Yksilöllinen sietoraja (Siegel 1999): Sen sisällä olevat tunteet on helppo käsitellä ja ilmaista. Kun tunteet ylittävät sietorajan, hermoston aktivaation taso nousee ja korkeampien kognitiivisten taitojen käyttö tulee vaikeammaksi → esimerkiksi raivokohtaus, kieli ei enää ohjaa toimintaa eikä toimi säätelyn välineenä.

3

## Kognitiivisten taitojen kehittyminen

- Taitojen kehittymiseen vaikuttavat temperamentti, kokemukset ja hermoston kehittyminen
- Kolme tärkeää kognitiivista valmiutta: inhibitio, tarkkaavuus ja muisti.
- Inhibitio: Kyky estää ensisijaista toimintaa toteutumasta. Viive ärsykkeen ja toiminnan välillä → mahdollistaa harkinnan ja suunnittelun. Koulun alkaessa perustaidot hallussa.
- Tarkkaavuus: Kyky havainnoida ympäristöä, kyky siirtää huomio toisaalle, kyky ylläpitää tarkkaavuutta, jaettu tarkkaavaisuus (hyvin tärkeä taito, esim. oppimistilanteet luokassa)
- Tarkkaavuuden säätely on konteksti oppimiselle ja sillä on suuri rooli myös tunteiden säätelyssä.
- Ympäristön johdonmukaisuuden havaitseminen tarkkaavuuden avulla; ensimmäisiä askeleita proseduraaliset, ei-kielelliset muistot (esim. kukkuu-leikki vauvan kanssa)

4

## Kognitiivisten taitojen kehittyminen

- Tarkkaavuuden taitojen avulla muistikuvat tilanteista ja seuraamuksista tarkentuvat.
- Muisti vaikuttaa mm. mallioppimiseen, imitointiin, kykyyn noudattaa sääntöjä.
- Aluksi lapsen muistikuvat ovat tässä ja nyt, kehitystä tarvitaan että ne alkavat säädellä toimintaa. Kehityksen myötä työmuistin kapasiteetti laajenee.
- Työmuisti ja tarkkaavuus kehittyvät luontaisesti 10-12 ikävuoteen saakka → alkuopetuksessa tarvitaan selkeät ohjeet ja vihjeet.
- Kielen kehityksellä on vahva rooli mm. muistin kehittämisessä. Se tukee muistikuvien syntyä ja pysyvyyttä.
- Kieli on ajattelun ja itsesäätelyn väline (sisäinen puhe ja toiminnanohjaus). Kielen avulla syntyy myös autobiografisia muistoja → kokemus itsestä ja elämän jatkumosta.

5

## Tunnesäätely

- Tunteet auttavat sopeutumaan tilanteeseen, ohjaavat toimintaa, motivoivat, vaikuttavat viestintään.
- Tunteet vaikuttavat tarkkaavuuden suuntaamiseen eitahtonaisesti ja vaikuttavat siihen, miten pystymme käyttämään kognitiivista säätelyä.
- Tunnesäätelyn strategioita: Välttäminen, kognitiiviset strategiat (tarkkaavuuden siirtäminen, kielellinen ohjaaminen)
- Tunnesäätelyn apuna ovat kognitiiviset taidot: kieli, inhibitio, muisti, tarkkaavuus → jos näissä on haastetta, voi näkyä tunnesäätelyn pulmina.

6

## Itsesäätelyn vaikeudet

- Itsesäätely on taito, jota voidaan oppia. Ympäristön ohjauksella on merkittävä vaikutus itsesäätelyn kehitykseen.
- Pulmia: alisäätely ja ylisäätely. **Alisäätely:** Liian voimakkaat tunteen ilmaisut, inhibitio pettää. **Ylisäätely:** Liian voimakas inhibitio; estyneisyys, arkuus, jännittyneisyys, pelkää hallinnan menetystä.
- Inhibition alisäätely: Harkinta vaikeaa, motorinen levottomuus, vaikeus odottaa.
- Inhibition ylisäätely: Toiminta on jäykkää ja joustamatonta, ahdistunutta ja pelokasta. Voi olla uhka sosiaalisten taitojen kehitykselle.

7

## Milloin on syytä huoleen?

- Itsesäätely on jatkumo, jossa optimaalinen toiminta sijaitsee keskipaikkeilla.
- Arvioinnissa huomioidaan lapsen temperamentti sekä lapsen kognitiivinen kehitys (joka on luontaisesti kausittaista)
- Aihetta huoleen on, kun lapsessa tapahtuu esim. yhtäkkiäinen muutos, pulmista on huomattavaa haittaa lapsen arjessa, huolta on useammalla eri elämänalueella ja lähiaikuiset ovat kuormittuneita.

8

## Onnistunut itsesäätely

- Onnistunut itsesäätely vaatii: Suunnan, motivaation ja kapasiteetin (Hofman, Schmeichel & Baddeley 2012).
- Suunta: Lapsi tietää, mitä häneltä odotetaan (säännöt)
- Motivaatio: Lapsen halu yrittää ja pyrkiä kohti standardeja (seuraamusten merkitys)
- Kapasiteetti: Riittävät taidot ja kyvyt säädellä omaa toimintaa.

9

## Itsesäätelytaidot ja oppiminen

- Itsesäätelyn haasteet vaikuttavat oppimiseen suorasti ja epäsuorasti.
- **Suorasti:** Oppimistilanteet ovat hajanaisempia, vaikea huomioida olennaista, saa vähemmän harjoitusta.
- **Epäsuorasti:** Haasteet vaikuttavat minäkäsitykseen, oppijaminäkuvaan ja minäpystyvyyteen negatiivisesti.
- Pystyvyykokemus ei ole pysyvä; se voi muuttua kokemusten ja taitojen kehittymisen myötä.
- Aikuisten tehtävänä on ohjata oppimistilanteisiin, joissa itsesäätelytaitoja voi kehittää sekä antaa palautetta enemmän prosessista ja yrittämisestä kuin lopputuloksesta.

10

## Itsesäätelytaitojen kehityksen tukeminen

- Aluksi toiminnan tavoitteita eli suuntaa jäsenetään ulkopuolelta → lopulta syntyy lapsen sisäisiä tavoitteita.
- Aluksi vähennetään vaatimuksia itsenäisestä säätelystä.
- Muokataan ympäristöä siten, että se tukee ja mahdollistaa kapasiteetin käytön.
- Tuki alkaa aina hyvästä suunnittelusta. Ei vaadi virallista diagnoosia.
- Ensin haarukoidaan haastavia tilanteita – mistä on kyse, mitä tilanteessa tapahtuu, tilannetekijöiden ja ympäristön vaatimusten merkitys?
- Määritellään konkreettiset tavoitteet, jotka on helppo saavuttaa.
- Tärkeää on myös huolellinen kirjaus. Kuka tekee, milloin ja mitä.
- Pohdittava, miten uusi taito saadaan siirtymään uusiin tilanteisiin ja muihin konteksteihin.

11

## Itsesäätelytaitojen kehityksen tukeminen

- Behavioraalista interventioista on vahvin näyttö (vanhempien ohjaus, luokanhallinta).
- Tehokkaiksi todettu myös mm. palkkiojärjestelmät, strukturoiminen, palautteen antaminen, organisointitaitojen harjoittelu.
- Esimerkiksi työmuistin suorasta harjoittelusta (toiminnanohjauksen osa-alue) ei ole todettu olevan hyötyä.
- Yleisiä periaatteita:
  - ✓ Annetaan ehdotuksia, ei käskytetä
  - ✓ Painotus ohjeistuksessa selityksessä ja päättelyssä, ei määräyksessä
  - ✓ Neuvottelu lapsen kanssa
  - ✓ Keskusteleminen erilaisista sosiaalisista kokemuksista ja tunteista, eli mielen teorian taidon vahvistaminen

12

## Suunnan, motivaation ja kapasiteetin tukeminen

- **Suunta:** Lapsen tulee tietää, mitä häneltä odotetaan. → Jäsennetään tila ja aika eri keinoin (esim. kuvat, rutiinit, selkeät vaihdot toiminnassa). Tuetaan kommunikaatiota (esim. käytetään pilkottuja toimintaohjeita, harjoitellaan huomaamaan, milloin on tulossa ohje, tilanteiden kielellistäminen)
- **Motivaatio:** Lapsen halu yrittää ja pyrkiä kohti standardeja. → Annetaan myönteistä minäkäsitystä tukevaa palautetta. Hyvä palaute on välitöntä, selkeää ja palkitsevaa. Vastaa kysymyksiin mitä, miten ja miksi.
- **Kapasiteetti:** Lapsen taidot ja kyvyt säädellä omaa toimintaa. → Lapsen perustarpeet ensin kuntoon, eli uni, ravinto, liikunta, ajankäyttö → Kapasiteetin optimaalisen käytön mahdollistaminen. Pyritään antamaan tukea tahdonalaiseen säätelyyn. Aikuinen mallittaa ensin toiminnalla ja puheella, toiminnan pilkkominen tärkeää → Lopulta lapsi ohjaa itseään kielellisesti.

13

## Sosiaalisten taitojen tukeminen

- Taitoja voi oppia vain toimimalla toisten ihmisten kanssa. Ne kehittyvät suurelta osin mallioppimisen, saadun palautteen ja kokemusten sekä kasvatuksen kautta (Keltikangas-Järvinen 2010; Kauppila 2005)
- Ensin selvitettävä, mihin tukea tarvitaan. Onko kyse taitojen puutteesta, vaikeudesta saada taidot käyttöön, toiminnanohjauksen pulmasta vai kielellisestä vaikeudesta?
- Välineenä tilanteiden pilkkominen aikuisen tuella, draama, piirtäminen, sarjakuvittaminen jne.
- Tukemisessa oleellista on, että tavoitteet ovat riittävän pienet ja pulma pilkotaan yhdessä lapsen kanssa. Taito pilkotaan pieniksi vaiheiksi ja vaiheita opetellaan.

14

## Koulutukseen osallistuneiden suunnitelmia itsesätelytaitojen tukemiseksi

- Yleisimmät haasteet itsesätelyssä:
- ✓ Motorinen levottomuus ja tarkkaavaisuuden kohdentamisen ja ylläpitämisen haasteet.
- ✓ Tunnesätelyn pulmat: ylisätely tai aggressiivisesti käyttäytyvä oppilas.
- **Koko luokan tukikeinoja:** Päivän sekä tehtävän strukturoiminen sanoin ja kuvin taululle, opetellaan merkki, joka kertoo tulevasta ohjeesta, työskentelyaika näkyville, tunnin aloitukseen liittyvän siirtymän tukeminen jumpalla, yhteinen tunnetaitojen harjoittelu ja mielen teoriaan liittyvät tehtävät, yhteiset palkkiojärjestelmät, rauhoittumisen opettelu yhdessä, esim. mindfulness.

15

## Koulutukseen osallistuneiden suunnitelmia itsesätelytaitojen tukemiseksi

- **Suunnan tukemisen keinoja:** selkeytetään sääntöjä ja odotuksia, strukturoidaan tilannetta mm. kuvin, pilkotaan ohjeita, annetaan yksi selkeä tavoite, opetellaan merkki, kun tulee ohje, time-timerin käyttö ajan strukturoijana.
- **Motivaation tukemisen keinoja:** lisätään positiivisen ja myönteistä minäkuvaa tukevan palautteen määrää, palkkiojärjestelmät koko luokalle tai yksilölle, palautevihko, tsemppimittari, liikennevalot, viestit onnistumisista kotiin, realistiset ja konkreettiset tavoitteet, korostetaan prosessia tuloksen sijasta, aikuisen antama aika palkkiona
- **Kapasiteetin tukemisen keinoja:** toiminnan pilkkominen ja strukturoiminen yksilö- ja luokkatasolla, siirtymien tukeminen, tekeminen ensin aikuisen ohjauksessa ja mallinnuksessa, ohjeet ja valmiin työn malli esillä, tunnetaitojen opettelu yksilö- ja luokkatasolla, sarjakuvat ja tunnekortit sos. taitojen harjoittelussa, aktiiviyynyt ja stressilelut.

16



## Koulutukseen osallistuneiden kokemuksia itsesätelytaitojen tukemisesta arjessa

- Useat opettajat pohtivat, kuinka selviytyä tilanteista, joissa oppilas on aggressiivinen eikä keskustelulla tilanteen purkaminen auta.
- Opettajat kokivat vaikeiksi myös tilanteet, joissa lapsi jumiutuu tekemiseen tai tunteeseen tai vetäytyy kontaktista.
- Moni koki ns. erilaisen oppijan tarpeisiin vastaamisen haastavaksi yleisopetuksen suuressa ryhmässä. Riittääkö aika yhden tukemiseen?
- Hankittujen itsesätelytaitojen siirtyminen uuteen kontekstiin mietitytti, miten siirtyminen saadaan aikaan.
- Erityisopettajat pohtivat, kuinka voisivat parhaiten ohjata luokanopettajia yksilöllisten tukikeinojen käytössä.
- Kanssasätely-käsitteen käyttöön ottaminen luokassa on edistänyt kaikkien oppilaiden itsesätelytaitoja.

17

## Koulutukseen osallistuneiden kokemuksia itsesätelytaitojen tukemisesta arjessa

- Oppilailla vaikuttaa olevan yhä enenevässä määrin itsesätelyn pulmia. Isossa luokassa nämä lapset kuormittuvat enemmän, eikä opettajalla ole resurssia tukea kaikkia yksilöllisesti.
- Näkökulmien yhteen sovittelu oppilaan perheen kanssa voi olla haasteellista, jos kaikki eivät jaa samaa näkemystä oppilaan tilanteesta.
- Täytyy olla jatkuvasti valppaana käyttämään luovuuttaan muuttuvissa tilanteissa, jotta keksii uusia keinoja vaikeista tilanteista selviytymiseen.

18

## Kummi 19: Itsesäätely ja toiminnanohjaus – suunnan, kapasiteetin ja motivaation tukeminen koulussa



- Kummissa esitellään tukitoimien järjestämisen malli, jonka avulla kouluissa saadaan tuettua oppilaiden itsesäätelyä erityisesti käyttäytymisessä ja oppimisessa.
- Kirjassa kuvattu toimintamalli antaa raamit tukitoimien johdonmukaiselle suunnittelulle, toteuttamiselle ja seurannalle.