



Itsesäätelytaitojen kehitys, haasteet ja tukeminen varhaiskasvatuksessa

Kooste Sira Määtän koulutuksen sisällöistä

Koosteen sisältö

- Mitä itsesäätelyllä tarkoitetaan?
- Itsesäätelytaitojen kehitys
- Itsesäätelytaitojen vaikutus lapsen minäkuvaan ja oppimiseen
- Kehityksen pulmat
- Itsesäätelytaitojen tukeminen yksilöllisesti ja ryhmässä
- Itsesäätelytaidot ja oppimisvaikeuksien ennaltaehkäisy

Itsesäätely

- Yksilön kyky säädellä tunteitaan, käyttäytymistään ja kognitioitaan ympäristölle suotuisalla ja omien tavoitteiden mukaisella tavalla (Vohs & Baumeister 2004)
- Tunteiden ja käyttäytymisen säätely mahdollistaa joustavan ja palkitsevan sosiaalisen vuorovaikutuksen
- Kognitiivisella säätelyllä tarkoitetaan mm. kykyä säädellä tarkkaavaisuutta sekä suunnitella ja arvioida toimintaa



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)
- Jokaisella yksilöllinen sietoraja (Siegel, 1999), jonka sisällä olevia tunteita on helppo käsitellä ja ilmaista. Tunteiden ylittäessä nämä rajat, nousee aktivaation taso ja korkeampien kognitiivisten taitojen käyttö tulee vaikeaksi.
- Kognitiivisten taitojen kuten inhibition, muistin, tarkkaavuuden ja kielen kehitys mahdollistavat itsesäätelytaitojen oppimisen (Määttä & Aro 2011)

Itsesäätely ja oppiminen

- Itsesäätelyn haasteet voivat olla uhkana myös oppimiselle
- Vaikutukset voivat olla suoria tai epäsuoria
- Suorina vaikutuksina oppimistilanteiden hajanaisuus, kyky huomioida olennainen, keskittymisen haasteet, vähemmän harjoitusta, tilanteiden välttely
- Epäsuorat vaikutukset liittyvät siihen, miten lapsi kokee itsensä (minäkäsitys, oppijaminäkuva ja minäpystyvyys)



Itsesäätely ja oppiminen

- Minäkäsityksen kehittymiseen vaikuttavat kognitiivinen kehitys, kokemukset sekä ympäristön palaute
- Minäpystyvyys muovautuu lapsen tekemien tulkintojen kautta
- Pystyvyysuskomukset muuttuvat kokemusten ja taitojen kehittymisen myötä
→ herkkä muutokselle etenkin ensimmäisten kouluvuosien aikana

Itsesäätely ja oppiminen

- Positiivinen minäpystyvyys tukee oppimista, lisää sinnikkyyttä ja ponnistelua
- Heikko minäpystyvyys voi johtaa oppimista heikentävään toimintaan, alisuoriutumiseen ja luovuttamiseen



Itsesäätelyn kehityksen pulmat

- Voivat ilmetä alisäätelynä tai ylisäätelynä
- Alisäätelyssä tunteiden ilmaisut liian voimakkaita tai epäsopivia, uhmakkuutta, aggressiokäytöshäiriöitä, inhibitio peittää → häiriöherkkyyttä, toiminnan impulsiivisuutta
- Ylisäätelyssä haasteita tunteiden ilmaisussa, tunnistamisessa, jännittyneisyyttä, arkuutta, vetäytyneisyyttä, somaattisia oireita

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

- Tuen rakentaminen lähtee hyvästä suunnittelusta
- Tuen suunnittelussa huomioidaan lapsen toiminta eri tilanteissa, tilannetekijöiden merkitys, tavoitteiden selkeys ja huolellinen kirjaus
- Huomiota kiinnitetään arjen toimintojen sujumiseen, sosiaalisiin tilanteisiin, tunne-elämän tekijöihin
- Tukitoimissa 1-3 keskeistä, realistista tavoitetta, edistymisen oltava konkreettisesti osoitettavissa
 - Voivat liittyä esim. taitojen tai työskentelyn opetteluun, käyttäytymisen säätelyyn, itsetuntemuksen ja tunnetaitojen lisäämiseen

Itsesäätelytaitojen tukeminen

- Tukitoimissa kiinnitettävä huomio:

Tilan ja ajan jäsentämiseen,
kommunikaatioon (suunta)

Lapsen motivointiin
(mm. virittäminen,
johdonmukaisuus,
palkkiosysteemit),
myönteiseen
minäkäsitystä
tukevaan
palautteeseen
(motivaatio)

Tarkkaavuuden ja
toiminnanohjauksen
tukemiseen
(kapasiteetti)

Itsesäätelytaitojen tukeminen

- Toiminnanohjauksen osa-alueita ovat mm. aloitteellisuus, inhibitio, vaihtaminen, suunnittelu, organisointikyky, oman toiminnan tarkkailu, tunteiden säätely, työmuisti (Gioia, Isquith & Guy, 2001)
- Kieli toimii ensisijaisena keinona tukea toiminnanohjausta
- Muita keinoja: toiminnan pilkkominen, vaiheittain eteneminen, kuvatuki

Itsesäätelytaitojen tukeminen

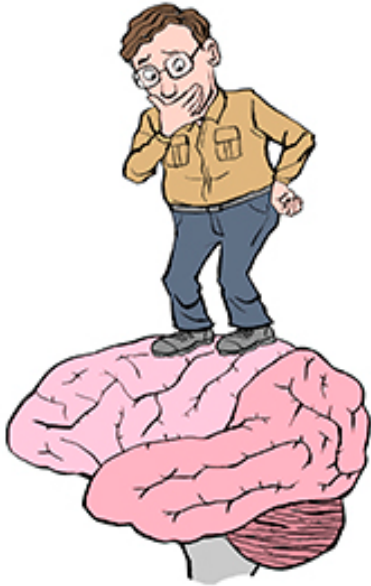
- Tunnetaitojen tukemisessa on tärkeää tunteiden ja omien tarpeiden tunnistaminen ja sanoittaminen sekä ratkaisuvaihtoehtojen pohtiminen
- Kasvattajat toimivat tunnesäätelyn mallina lapsille
- Sosiaalisten taitojen tukemisessa riittävän pienet tavoitteet: pulman sekä tarvittavan taidon osiin pilkkominen, eteneminen vaiheittain (Sari Kujanpää)

Itsesäätelytaitojen tukeminen ryhmässä

- Tärkeää huomioida myös ryhmä, jossa lapsi toimii
- Ryhmässä monia mahdollisuuksia harjoitella sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja
- Erilaisuudesta puhuminen ryhmässä lisää ymmärrystä, hyväksyntää, vähentää ennakkoluuloja
- Kirjallisuudesta löytyy paljon apua teeman käsittelyyn



Neuropsykiatriset erityisvaikeudet



- Keskushermoston kehityksellisiä häiriöitä, joiden merkittävänä taustatekijänä usein perinnöllisyys
- Liittyy jonkinlaisia psyykkisiä ongelmia
- Näitä ovat mm. kielellinen erityisvaikeus, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöt (ADHD/ADD), autismikirjon häiriöt (Asperger), Tourette

Neuropsykiatriset vaikeudet ja itsesäätely

- Varhaisten kommunikaatiotaitojen (12-21 kk) hitaampi kehitys → heikommat säätelytaidot varhaiskasvatusikäisenä (4v 7 kk) (Aro, Laakso, Määttä, Tolvanen, & Poikkeus, 2014)
- Kielen käyttäminen itsesäätelyn välineenä on vaikeampaa lapsilla, joilla kielellinen erityisvaikeus (Fahy, 2014)
- Tuen rakentaminen tulisi tapahtua lapsen arjesta ja oirekuvista liikkeelle lähtien.

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.
- Aro, T., Laakso, M.-L., Määttä, S., Tolvanen, A., & Poikkeus, A.-M. (2014). Associations between toddler-age communication and kindergarten-age selfregulatory skills. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 57,1405–1417
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in cognitive sciences*, 16(3), 174-180.
- 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.
- Siegel, D. J. (1999). *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. New York: Guilford Press
- Vohs, K. & Baumeister, R. (2004). Understanding self-regulation An introduction. Teoksessa K. Vohs & R Baumeister (toim.). *Handbook of self-regulation. Research, Theory, and Applications* (s. 1-9). New York: The Guilford Press.

Tutustu Kojussa:



- Tässä lasten parissa työskenteleville ammattilaisille suunnatussa kirjassa kuvataan itsesäätelytaitojen kehitystä, siihen vaikuttavia tekijöitä sekä keinoja tukea lapsen kehitystä.
- Itsesäätelyn puutteiden merkitystä kuvataan muun muassa sosiaalisten taitojen, leikin ja ryhmässä toimimisen kannalta.
- Keskeistä kirjassa on erilaisten tukimuotojen esittely painottaen sitä, miten aikuiset voivat tukea kehitystä lapsen arjessa. Lisäksi kirjassa pohditaan keinoja tukea vanhempia ja varhaiskasvatuksen henkilökuntaa.



Niilo Mäki
INSTITUUTTI