

7. Itsesäätelyn ja tunteaitojen kehittyminen

SOSIOEMOTIONAALISETTAIDOT

- = moninaiset vuorovaikutus- ja tunteaitot
- = oman käyttäytymisen, tunteiden ja ajatusten säätely
 - esim. kyky hillitä impulsseja
 - esim. kyky tunnistaa tunteita
 - esim. kyky suunnitella toimintaa
- kiinteä yhteys kognitiivisiin taitoihin → toinen nimitys SOSIOKOGNITIIVISETTAIDOT
- sosioemotionaalisten taitojen kehitys alkaa vauvaiän varhaisessa vuorovaikutuksessa
 - aluksi lapsi tarvitsee paljon aikuisen apua, tukea ja ohjausta
- sosioemotionaalisilla taidoilla on iso merkitys
 - vahvat sosioemotionaaliset taidot = suojaava tekijä
 - Heikot sosioemotionaaliset taidot = riskitekijä
- sosioemotionaalisiin taitoihin liittyvä tärkeä käsite: ITSESÄÄTELY

ITSESÄÄTELY

= kyky säädellä tahdonalaisesti omaa käyttäytymistä, tunteita ja ajatuksia

- osittain sisäänrakennettu temperamenttipiirre, mutta myös taito, jota voi opetella (biologinen kypsyys)

KÄYTTÄYTYMISEN SÄÄTELY

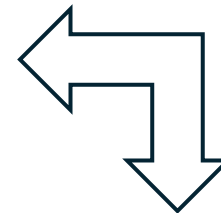
= toiminnan kontrollointi

- esim. oman vuoron odottaminen ja sääntöjen noudattaminen
- INHIBITIOKYKY

= kyky vastustaa impulsseja

Käyttäytymisen säätely ja kognitiivinen säätely vahvasti yhteydessä TOIMINNANOHJAUS

= neuropsykologinen näkökulma itsesäätelyyn



EMOTIONAALINEN SÄÄTELY

= tunnereaktioiden voimakkuuden ja keston kontrollointi

- tunteiden lievittäminen sekä voimistaminen
- TUNNETAIDOT: tunteiden tunnistaminen, ymmärtäminen, nimeäminen, ilmaiseminen ja säateleminen

KOGNITIIVINEN SÄÄTELY

= tiedonkäsittelyyn liittyvien toimintojen kontrollointi

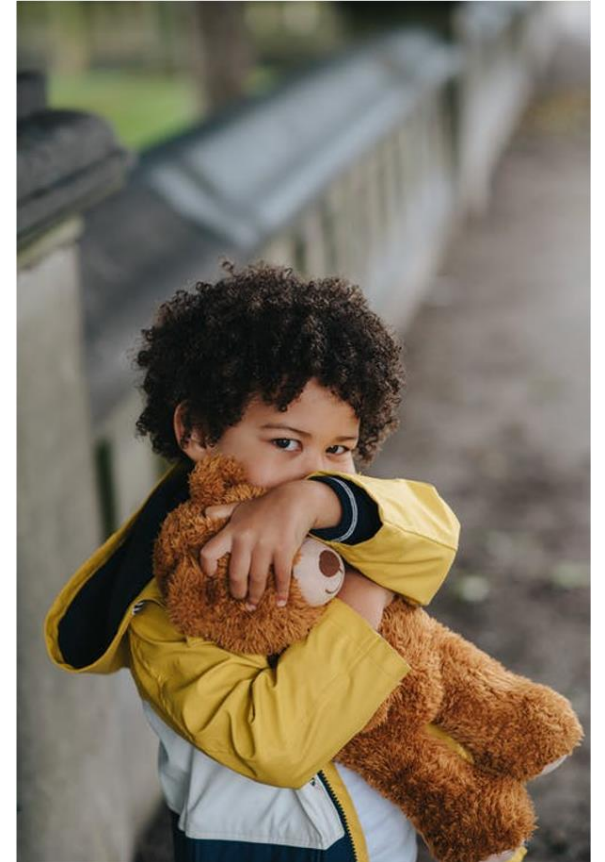
- tarkkaavaisuuden suuntaaminen, tavoitteiden asettaminen, toiminnan suunnittelu, valintojen tekeminen

AIVOT JA ITSESÄÄTELY

- aivojen biologinen kypsyminen säätelee itsesäätelyn kehitystahdin
- itsesäätelyn kannalta tärkeimmät aivojen osat
 - limbinen järjestelmä: tunteiden säätely
 - otsalohkon etuosat: impulssikontrollit

SIIRTYMÄOBJEKTI

- konkreettinen esine, johon lapsi tukeutuu uhkaavissa tilanteissa (yksin nukahtaminen, päiväkotiin jääminen), esim. pehmolelu
- ulkoinen strategia säädellä omia tunnetiloja
- tuottaa turvaa ja lievittää eroahdistusta



Kuva: Pexels

VAAHTOKARKKIKOE (1972)

- psykologian klassikkokoe: kuinka lapset säätelevät käyttäytymistään?
- kokeen laati amerikkalainen psykologi Walter Mischel
- kokeen idea
 - joukko 3–6-vuotiaita lapsia istutettiin vuorotellen pöydän ääreen vaahtokarkin eteen, jonka he saivat halutessaan syödä heti
 - mikäli lapset jaksoivat odottaa syömättä vaahtokarkkia, saivat he toisen vaahtokarkin
- tulokset
 - odottaminen helpottui, jos oli jotain tekemistä
 - nuoremmat lapset söivät herkun heti, vanhemmat lapset jaksoivat odottaa