

MIELI 2

7 ITSESÄÄTELY- JA TUNNETAITOJEN KEHITTYMINEN

SOSIOEMOTIONAALINEN KEHITYS

- **Sosioemotionaaliset taidot:**
 - vuorovaikutustaidot
 - oman käyttäytymisen, tunteiden, ajatusten ja toiminnan säätely ja ohjaaminen
- Sosioemotionaalisen kehityksen perustana vauvaiän varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhteet
- Toimivat sosiaaliset suhteet edellyttävät taitoa säädellä itseään
- **Myönteinen sosioemotionaalinen kehitys:**
 - ehkäisee käyttäytymisen ongelmia
 - edistää lapsen psyykkistä hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita
 - ennakoi hyvää koulumenestystä



ITSESÄÄTELY

- Kyky tahdonalaisesti säädellä omia tuntemuksiaan, kokemuksiaan, ajatuksiaan, tai toimintaansa

Itsesäätelyn osa-alueet:

1. Tunteiden säätely

- miten säätelee tunteitaan tai tunteidensa ilmaisua

2. Käyttäytymisen säätely

- miten säätelee omaa toimintaansa tai käyttäytymistään

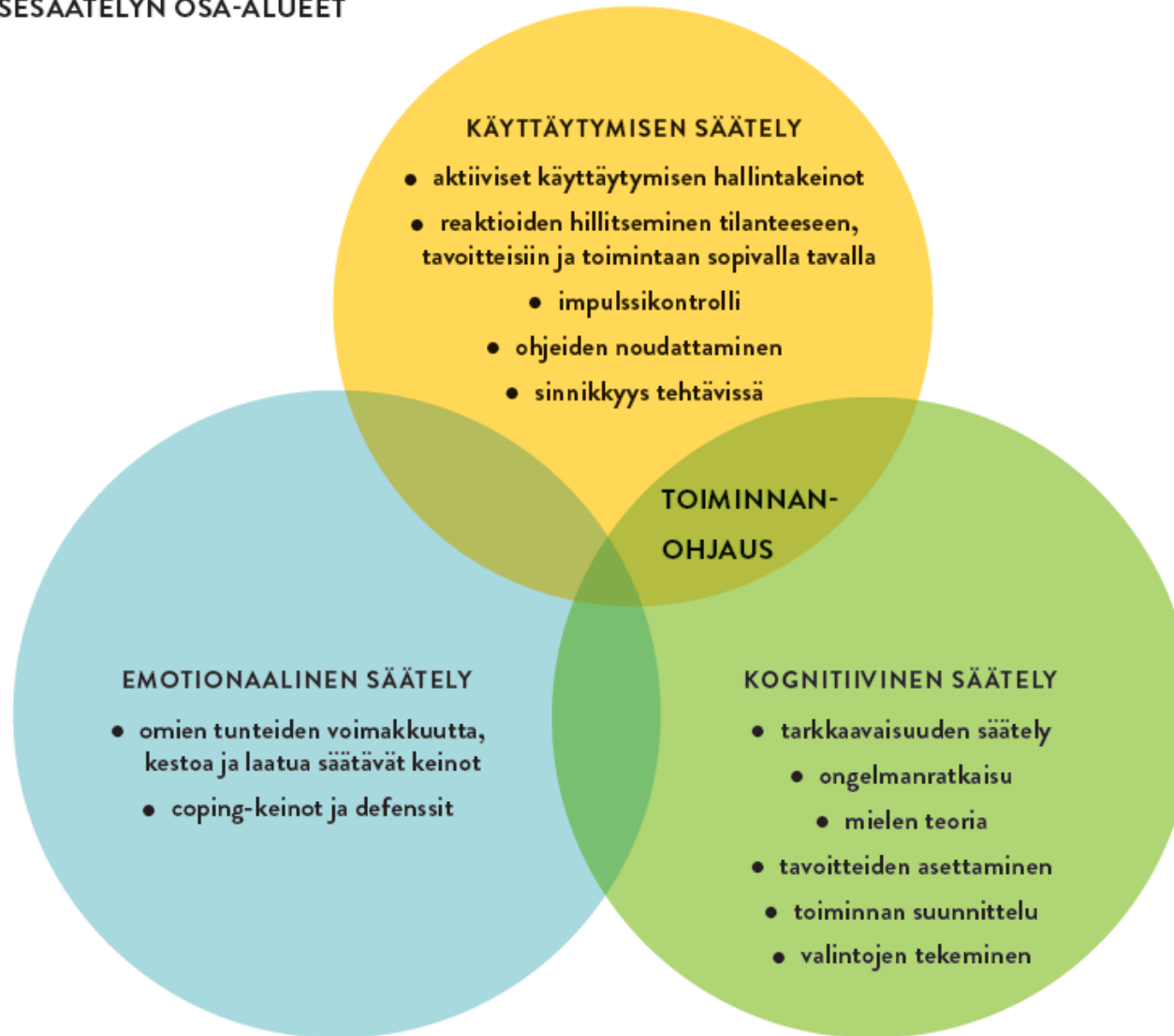
3. Kognitiivinen säätely

- miten käyttää ajattelutaitojaan itsensä säätelyyn

- Itsesäätelyn osa-alueet toimivat yhdessä



ITSESÄÄTELYN OSA-ALUEET



ITSESÄÄTELYN PERUSTA

- **Temperamentti:**
 - itsesäätely
 - reaktiivisuus: taipumus kokea myönteisiä tunteita, taipumus kokea kielteisiä tunteita
- **Aivojen kypsyminen:**
 - otsalohkot tärkeässä roolissa itsehillinnässä ja toiminnan suunnittelussa
 - limbinen järjestelmä tärkeä tunteiden käsittelylle
- **Ympäristö vaikuttaa:**
 - itsesäätely kehittyy vuorovaikutuksessa muiden kanssa
 - sosiaalinen säätely = kanssasäätely



TUNTEIDEN SÄÄTELY

- **Tunteiden säätely:** tunteiden voimakkuutta, kestoja tai laatua pyritään säätämään tietoisesti
 - vaikka tunteita ei voi täysin hallita, niiden vaikutuksia voi säädellä
- **Tunteiden lievittäminen:** kielteisten tunteiden kontrollointia
- **Tunteiden vahvistaminen:** myönteisten tunteiden tukeminen
- Vanhemmat opettavat lapselle tunteiden säätelyä
 - joskus lasta auttaa konkreettinen esine, jonka avulla tunteiden säätely helpottuu (siirtymäobjekti, esim. pehmolelu)



TUNTEIDEN SÄÄTELYN KEHITYS



- Tunteiden sanallistaminen kehittyy vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa
 - vanhempi havaitsee ja osoittaa ymmärtävänsä lapsen tunteen ja sanoittaa sen lapselle
 - lapsi oppii myöhemmin itse sanallistamaan tunteitaan
- Erilaisten tunteiden sietokyky kehittyy itsesäätelyn kehittymisen myötä
 - tilannetekijöiden ja kulttuurin vaikutus
 - väsymys ja stressi hankaloittavat tunteiden säätelyä

KÄYTTÄYTYMISEN SÄÄTELY



- **Käyttäytymisen säätely:** oman käytöksen ja toiminnan kontrollointia
- Vanhemmat tukevat lasta käyttäytymisen säätelyssä
- Kehittyy lapsuuden aikana
 - taaperon on vaikeaa olla ottamatta käteensä kaikkia kiinnostavia esineitä
 - 4-vuotias osaa jo usein odottaa esim. vuoroaan leikissä
- Lapsi oppii erilaisia käyttäytymisen säätelyn keinoja
 - esim. siirtää huomionsa muualle, jotta pystyisi olla ajattelematta edessään olevaa vahtokarkkia (Walter Mischel: vahtokarkkitesti)

KOGNITIIVINEN SÄÄTELY

- **Kognitiivinen säätely:** omien kognitiivisten prosessien säätelyä
- Sisältää tarkkaavaisuuden säätelyn, työmuistin, tavoitteiden asettamisen, suunnittelun ja valintojen tekemisen, ongelmanratkaisun sekä mielen teorian
- Esimerkki: lapsi tekee suunnitelman lelun hankkimisesta itselleen ja vanhempi auttaa suunnitelman tekemisessä
 - tavoitteen asettaminen
 - työskentely kohti tavoitetta
- Sidoksissa myös toiminnanohjaukseen



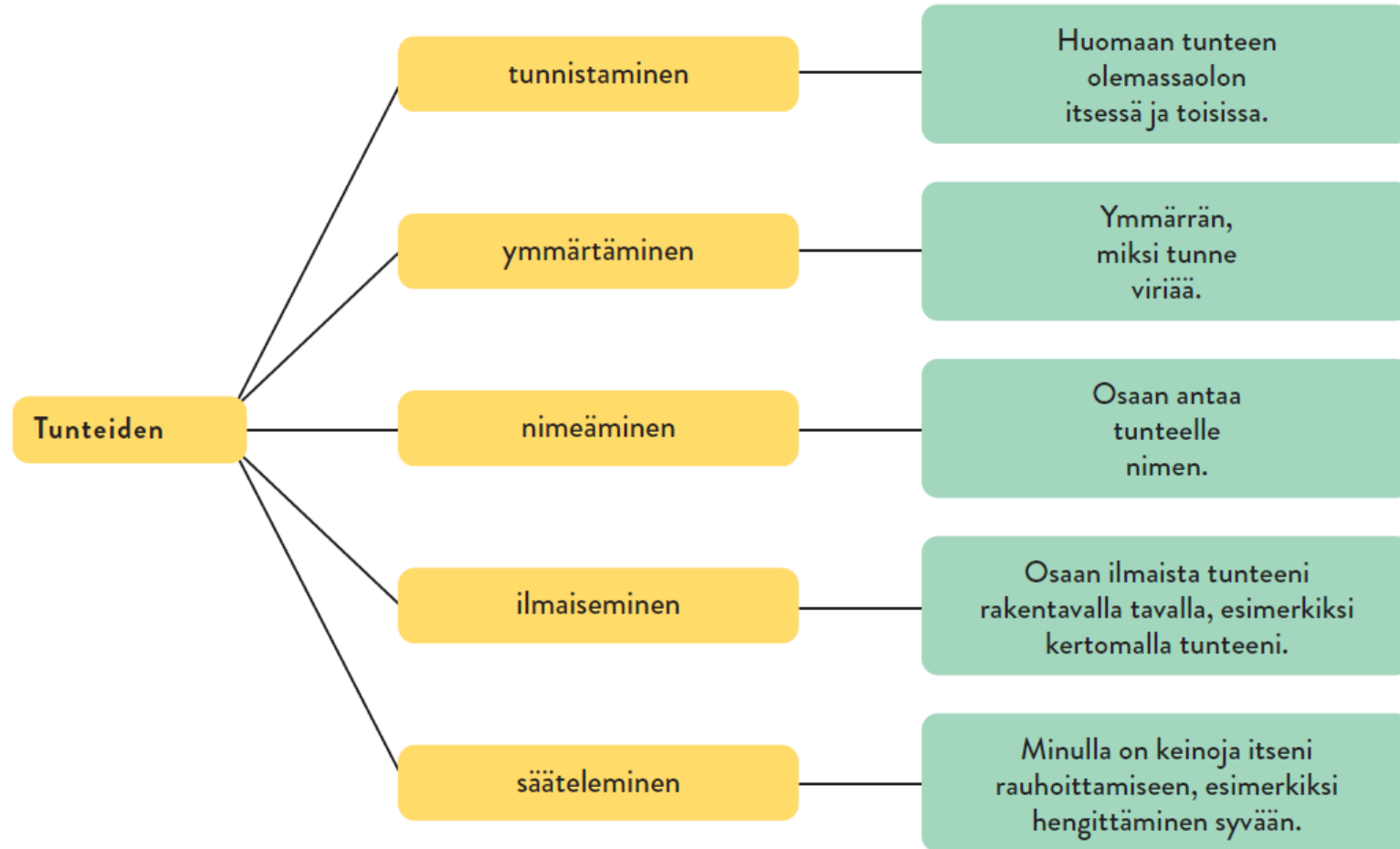
TOIMINNANOHJAUS

- **Toiminnanohjaus:** kaikki taidot, joita ihminen tarvitsee oman toiminnan ohjaamiseen, suunnitteluun ja virheiden korjaamiseen
- Tiedonkäsittelytoiminto, joka on sidoksissa muuhun kognitiiviseen toimintaan
 - **työmuisti ja tarkkaavaisuus** keskeisiä toiminnanohjauksessa
- Tavoitteellinen toiminta edellyttää toiminnanohjausta
 - mm. toiminnan suunnittelua, kykyä ylläpitää toimintaa, kykyä joustaa ja vaihtaa suoritustapaa sekä kykyä inhibioida reaktioita
- Pienellä lapsella toiminnanohjauksen tärkeimmät osa-alueet:
 1. **Inhibitiokyky:** kyky välttää väärää tai impulsiivista toimintaa
 2. **Tarkkaavaisuuden ylläpito:** kyky keskittyä tehtävään
 3. **Kyky noudattaa ohjeita:** kyky pitää ohje mielessä, hahmottaa missä osassa tehtävää on ja mitä pitää tehdä seuraavaksi

ITSESÄÄTELYN JA TOIMINNANOHJAUKSEN KEHITYS

- Itsesäätely ja toiminnanohjaus ovat harjoiteltavia taitoja
 - lapsen kasvaessa temperamentin vaikutus vähenee
 - hyvät itsesäätelyn taidot ennustavat monin tavoin lapsen myönteistä kehitystä
- Toisaalta harjoittelu ei auta, jos lapsen kasvuympäristö ei tue itsesäätelyä
 - Esim. Mischelin vahtokarkkikokeilu: Jos lapsi ennakoisi sitä, että vahtokarkkeja ei luultavasti kohta enää ole, niihin ei ole varaa tai aikuinen ei pidä lupaustaan, kannattaa toimia lyhytjänteisesti ja syödä vahtokarkki heti.
- Lapsen heikko itsesäätely yhteydessä mm. vuorovaikutusongelmiin, kyvyttömyyteen sopeutua sosiaalisiin tilanteisiin ja haastavien tilanteiden välttelyyn

TUNNETAIDOT



Mukailtu Yalen yliopiston RULER-mallista

TUNNETAITOJEN KEHITYS

- Lapsi oppii tunnistamaan tunteita vanhempien reaktioiden avulla
 - Miten vanhempi reagoi kun lapsi itkee? Lapsi oppii ymmärtämään tunnetilaansa sen perusteella, miten vanhempi häneen reagoi
- **Tunnetietoisuus:** kyky tunnistaa omia ja muiden tunteita
 - jos tunnetta ei tunnista, sitä on vaikeaa säädellä
- Kieli keskeisessä roolissa tunnetaitojen kehityksen kannalta
- **Mielen teorian** kehittyminen 2–4 v iässä auttaa lasta pohtimaan toisen ihmisen tunnetilaa
- Mitä paremmin lapsi tunnistaa tunteita, sitä paremmin lapsi pystyy toimimaan muiden kanssa (sosiaaliset kyvyt)

