**LAPSEN ITSESÄÄTELYN TUKEMINEN ARJESSA**

**TOIMINNAN SUUNNITTELU**

Mahdollistaa monia lapsen itsesäätelyn tukemisen kannalta keskeisiä asioita.

Lasten osallistumisen tulisi olla yksi toiminnan lähtökohdista. On otettava myös huomioon lasten ikä, valmiudet, lapsiryhmä sekä toiminnan tavoitteet.

Kannattaa aloittaa **sopimalla yhteisistä tavoitteista.** Jotta tähän päästään, vaatii se meiltä sekä halua että kykyä ponnistella, neuvotella ja joustaa näkemyksistään. Kaikkien kuuleminen on tärkeää, kuten myös se, että ymmärtää tehtyjen sopimusten merkityksen. Myös arviointi on hyvä sisällyttää toiminnan suunnitteluun. Puhutaan aikuisten keskinäisestä valmistelevasta työstä (yhteiset tavoitteet, toiminnan sisältö, ohjauksen keinot, ennalta sovitut säännöt). Eikä sovi unohtaa keskustelua vuorovaikutuksen laadusta aikuisten ja lasten välillä.

Kun sekä lapset että aikuiset tietävät, kuinka toimitaan, johdonmukaistuu toiminta, työskentelymotivaatio kasvaa, ristiriitatilanteet vähenevät ja mikä parasta: lasten oireilu vähenee. Suunnittelumahdollistaa monipuolisuuden sekä yksilöllisten erityispiirteiden huomioonottamisen: Jollekin haasteita tuottavat siirtymät tilanteista toiseen, toiselle lapselle vuoron odottaminen on vaikeaa.

Koska itsesäätelytaitojen kehittyminen etenee yksilöllisesti, on aikuisten **havainnoilla** suuri merkitys lapsen taitojen tukemisessa. Arjen tilanteet, ulkoilu, pukeutumiset, aamutuokiot, leikit antavat arvokasta havainto- materiaalia lapsen taitotasosta. Täten aikuisen on myös mahdollista suhteuttaa vaatimustaso ja palaute lapsen toivotusta käyttäytymisestä lasta hyödyttäväksi. Kielellinen ohjaus, fyysisen ympäristön muokkaus, visuaalinen tilan ja tilanteen jäsennys ja tavat, joilla lapsi saa kehittävää palautetta ovat seurausta suunnitelmallisesta lapsen itsesäätelyä tukevasta toiminnasta. Jäsentämällä tilanteita lisätään ja ylläpidetään toivottua käyttäytymistä. Myös palautteen tehokkuus perustuu välittömyyteen, säännöllisyyteen, johdonmukaisuuteen ja riittävän voimakkaaseen, jotta lapsi oivaltaa, mistä on kyse.

Tärkeitä teemoja keskusteltavaksi ja pohdittavaksi (kirjasta Taaperosta taitavaksi toimijaksi, itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen)

* Mihin toiminnalla pyritään?
* Ovatko tavoitteet kaikilla kasvattajilla samat?
* Onko joillekin lapsille syytä miettiä yksilöllisempiä tavoitteita?
* Kuinka tavoitteisiin päästään?
* Mitkä ovat aikuisten ja lasten asemat ja tehtävät tavoitteiden asettelussa ja toiminnan suunnittelussa sekä toteuttamisessa?
* Onko suunnittelussa huomioitu erityistä tukea tarvitsevien lasten tarpeet?

**STRUKTUURI**

Lapsen tietoisuus siitä, **mitä, missä,** **milloin ja kenen kanssa** tulee tapahtumaan, vähentää levottomuutta ja impulsiivista käyttäytymistä. Selkeät toimintaohjeet tukevat väljää ohjeistusta paremmin. Ohjeiden pilkkominen osiin auttaa lasta pitämään seuraava tehtävä mielessä. Moniosainen ohje voi jäädä osittain kuulematta ja muistissa pitäminen luo lisää haastetta toimintaan.

**Säännöllisesti päivästä toiseen toistuva runko** luo turvallisuutta ja mahdollistaa lapselle ennakoinnin. Samalla lapsi voi kokea hallinnan tunteen; tiedän, mitä tapahtuu seuraavaksi. Samojen tilanteiden läpikäyminen ja harjoittelu tuo myös onnistumisen kokemuksia.



Kuvin tuettu päivä- ja viikko-ohjelma sekä ennen – jälkeen -kuvakortit auttavat lasta ennakoimaan tilanteita ja helpottavat itsesäätelyn haasteita.

ENSIN SITTEN

**Ajan määrittäminen** apukeinoinauttaa lasta hahmottamaan kulloiseenkin tehtävään käytettävissä olevan ajan. On haastavaa, kun joutuu tekemään epämieluisaa tehtävää, eikä ole tiedossa, kuinka pitkään tämä jatkuu. Tai kun tiedossa on, että merkityn ajan jälkeen pääsen leikkimään mielileikkiäni, ja samalla näen konkreettisesti, kuinka aika kuluu, niin jaksan hoitaa tehtävän loppuun. Timetimer, munakello ja tiimalasi konkretisoivat käytettävissä olevaa aikaa. Tai vain yksinkertaisesti seinäkelloon laitettu merkki jonkin numeron kohdalle. Kun minuuttiviisari on siirtynyt merkin kohdalle, on aika lopussa.

Mouse timer ja Kidstimer (play kaupasta ilmaiseksi ladattavia) ovat myös lasta motivoivia ajan näyttäjiä.

**Ympäristön selkeys** on merkittävä lapsille, joilla on itsesäätelyn pulmia. Jos lapsen tarkkaavuuden kohde vaihtuu usein ja impulssit vievät mennessään, on lapselle haasteellista muistaa asetettuja tavoitteita. Kun tiedetään lapsen haasteiden paikat, on hyvä miettiä, voidaanko tilasta / tilanteesta poistaa ylimääräiset ärsykkeet, voidaanko lapsen istuma- / pukemispaikkaa vaihtaa ja onko mahdollista miettiä ajankohtaa, jolloin lapsi siirtyy tilanteesta toiseen ja tuolloin vähentää esim. kontaktien määrää, jotta hänen on helpompi suoriutua hetkestä. Aikuisen tuki sekä lyhyet ja selkeät ohjeet ovat edelleen hyvä olla käytössä.

*Olemmeko miettineet kaikille hyvät istumapaikat?*

**Melu**

Melu ei ole automaattisesti negatiivinen asia, se kuuluu lasten leikkiin. Jos samassa tilassa on useita leikkiryhmiä, voivat herkimmät reagoida stressioireilla. Jos melu on toistuvaa ja kestää pitkään, joutuu suuri osa lapsista kontrolloimattomaan tilaan ja omassa leikissä pysyminen on vaikeaa, jopa mahdotonta. Omien ja toisten tunnetilojen tulkitseminen vaikeutuu, on haastavaa sopia säännöistä ja lapsella kasvaa epäilys muiden aikeista rikkoa leikki. Aikuisen tehtävä olisikin olla fyysisesti läsnä leikkitilassa, ennakoida ja korjata sekä rakentaa selkeitä sääntöjä, jotta tilaan saadaan rauhaa ja äänitaso laskee.

Melutasoa voidaan laskea myös jakamalla lapsia pienempiin ryhmiin ja porrastamalla esim. ulkoiluun lähtöä. Leikkitilanteissa hyödynnetään leikinvalintataulua.

Kuulokkeiden käyttö arjen apuvälineenä on merkittävä lapselle, jolla on itsesäätelyn, aistiherkkyyden ja tarkkaavuuden pulmia. Kun kuulosuojaimet ovat kaikkien käytettävissä, oppii lapsi hyödyntämään niitä tilanteissa, missä keskittyminen hajoaa liiallisen melun tai runsaan puheen vuoksi.

Liikennevalot ruokailutilassa auttavat jokaista huomaamaan, milloin on syytä hiljentää omaa ääntään.

*Onko meidän ryhmällä käytössä jokin merkki, josta lapset tietävät, milloin ääntä on liikaa?*

**Lapsiryhmän kokoa** muuntelemalla vaikutetaan itsesäätelytaitojen harjaannuttamiseen sekä uusien leikkien että uusien toimintamuotojen oppimiseen.  Ryhmän jakaminen pienryhmiin tai pareittain mahdollistaa esim. kuulluksi tulemisen sekä leikkirauhan. Melu ja vuoron odottaminen vähenevät. Pienemmässä ryhmässä lapsi saa harjoitella vuorovaikutuksessa olemista enemmän. Erilaisissa leikkiryhmissä lapsi joutuu tilanteisiin, missä hänen itsesäätelynsä harjaantuu, kun ei aina voikaan olla omalla mielihyvän vyöhykkeellään, oman valintansa mukaisessa leikissä, valitsemansa kaverin kanssa.

Leikkitaulujen avulla voidaan miettiä joko yhdessä lasten kanssa tai tarpeen mukaan aikuisen suunnittelemana eri leikkivaihtoehtoja ja ottaa samalla kaikki mahdolliset jakotilat käyttöön.

**Lapsen omat vaikutusmahdollisuudet ja toiminnan monipuolisuus** on syytä pitää mielessä. Ne ylläpitävät lapsen kiinnostusta ja oppimisenhalua. Pelkästään aikuislähtöisessä toiminnassa eivät lapsen säätelytaidot ja valintojen seuraukset pääse toteutumaan. Pitämällä mielessä lapsen ikä ja   kehitystaso voidaan ohjata lasta suunnittelemaan toimintojaan.

Lähdetään liikkeelle kahdesta vaihtoehdosta valitsemalla ja edetään laajempiin suunnitelmiin.  Päivän mittaan tulee tilanteita, jolloin ei voida neuvotella tekemisestä, mutta usein ohjattua toimintaa voi seurata ns. vapaan leikin aika, jolloin lapasi voi itse suunnitella toimintaansa. Myös tämän tekeminen näkyväksi esim. piirtämällä saa lapsen tuntemaan, että häntä on kuultu. Tällöin lapsen on helpompi osallistua aikuisjohtoiseenkin toimintaan. Yhteisten juhlien, tapahtumien ja toimintatuokioiden suunnittelussa ottamalla lapset mukaan ohjautuu huomio yhteiseen tekemiseen. Lapsen osallisuutta ei sovi unohtaa, mutta vallan ja vastuun antaminen on aikuisen harkinnassa.

*Eri tilanteet ja toiminnot asettavat omat tavoitteensa:*

*Satuhetkellä rentoudutaan tai harjoitellaan kuuntelemisen taitoa, pelihetkellä sääntöjen noudattamisen tai häviön sietämisen taitoja. Ohjeiden noudattamisen taitoja voidaan harjoitella motoristen taitojen ohella esim. jumppahetkellä. Aina ei tarvitse olla tavoitteellista taitojen opettelua, elämään tulee mahtua hauskan pitoa ja yhdessä tekemisen riemua. Aikuisen toiminta on sitä johdonmukaisempaa mitä selkeämmin hänellä on selvillä lapsen taitojen opettelun tavoitteet ja mikä on hänen roolinsa opettelun tukijana ja mahdollistajana.*

**Palaute**

Lapsen oppimisen tukeminen onnistuu parhaiten **positiivisen palautteen** kautta. Jotta saadaan aikaan myönteisiä, toivottuja muutoksia, on seuraamusten oltava lapsen näkökulmasta **riittävän palkitsevia** ja **tavoiteltavia**. Usein aikuisen toiminta painottuu enemmin kielteisen palautteen antamiseen, kun sen sijaan palautetta tulisi antaa silloin, kun lapsi toimii juurikin odotustemme mukaisesti. Kun lähdetään hakemaan muutosta, jo yrittämisestä tulisi antaa palautetta ja jopa palkita.

Tilanteissa, jossa lapsen itsesäätely on hermostunutta, jopa aggressiivista, tarvitaan nimenomaan aikuisten suhtautumisen muutosta. Oireilevaa lasta ei voi saada toimimaan eri tavalla, jos eivät aikuiset muuta toimintaansa.

**Kasvattajan vuorovaikutustaidot**

Lapsen on tärkeää saada toimia välittävän, lasta kunnioittavan, läsnä olevan ja johdonmukaisesti toimivan aikuisen ohjauksessa.

Aikuisen ilmeillä, eleillä ja äänensävyllä on suuri merkitys vuorovaikutustilanteissa. Positiivinen sanaton viestintä (hymy, nauru, peukku, taputus) sekä ääneen ilmaistu positiivinen viesti (kehu, kannustus) edistää lapsen suotuisaa toimintaa. Meillä on paljon mikroilmeitä ja –eleitä, joita emme pysty piilottamaan lapselta.

Pedagogisesti sensitiivinen aikuinen

* antaa lapselle turvallisuuden tunteen sekä auttaa lasta, kun hän on levoton ja hätääntynyt
* havaitsee lapsen aloitteita ja reaktioita ja vastaa niihin lapsen toimintaa tukevalla tavalla
* on läsnä oleva ja mahdollistaa lapsen kuulluksi ja nähdyksi tulemisen
* antaa kokemuksen, että lapsi tulee hyväksytyksi joukkoon
* antaa mielihyvän tunteen, että saa vastauksen
* johdonmukainen aikuinen on ennakoitavissa ja antaa selkeitä toimintaohjeita
* tukee lapsen omaa innokkuutta ja aloitteellisuutta
* lukee lapselle, leikkii lapsen kanssa, vahvistaa niitä taitoja, jotka ovat hänelle luonnostaan heikompia.

Kun aikuinen osaa sovittaa tunteita lapsen kanssa saman tahtisesti, lapsen haitallisen korkea stressitaso laskee, sydämen syke rauhoittuu ja huomio siirtyy vahvemmin keskustelutasolle. Poistamalla stressitekijöitä aikuinen vähentää lapsen itsesäätelyn kuormitusta ja mahdollistaa toiminnanohjauksen. Yksinkertaisimmillaan se voi olla juttelua, läsnäoloa, yhdessä tekemistä tai huomion kiinnittämistä johonkin muuhun.

Kuulluksi ja tuetuksi tuleminen vahvistavat sekä toimintaa, sosiaalisuutta että oppimista – positiivinen vahvistaminen saa lapsen oppimaan nopeastikin.

**Itseisarvo**

Kun tietoisesti havainnoidaan lapsen käytöstä arjen tilanteissa, on mahdollista huomata, mitä lapsi käytöksellään viestittää. Tietynlaisella käyttäytymisellä aikuiset ja toiset lapset toimivat juuri sillä tavalla, mikä on lapsen omalta kannalta hyödyllistä. Olisikin syytä pohtia, mikä on se itseisarvo, joka ohjaa lasta toimimaan, myös silloin, kun lapsi vaikuttaa tottelemattomalta. Lapsi tulkitsee taitavasti, minkälainen rooli tai toiminta voi palkita häntä omassa vertaisryhmässään. Mikäli se on ristiriitainen aikuisten käytösmallien kanssa, syntyy helposti konflikteja.

*Esim. aikuisen kysyessä ruokailussa ”onko hyvää ruokaa?” odotamme vastausta ”tää on mun lempiruokaa” tai ” en oikein tykkää”. Mutta lasten vertaiskulttuurissa oikea vastaus voisi olla” Yäk, ihan kuin kakkaa !” Vastaus saa helposti aikaan naurua, jännitystä, ihailua rohkeudesta… ja vahvistaa lapsen asemaa ryhmän sisällä.*

*Tai lapselle on arvokasta hyppiä lätäkössä, aikuiselle ei. Aikuisesta on tärkeää viettää rauhoittumishetki keskellä päivää, lapsen mielestä se ei ole tärkeää. Jos aikuiset huomaavat lasten vertaiskulttuuriin sisältyvät tavoittelemisen arvoiset itseisarvot asettumalla heidän asemaansa, voi reagointimme muuttua negatiivisesta tuomitsemisesta lempeään ja opettavaan.*

Lisää lapsen toiminnan itseisarvoisesta ohjautumisesta löytyy kirjasta Mirja Köngäs: Tunneäly varhaiskasvatuksessa

**Tunnekaappaus**

Niin aikuisen kuin lapsenkin tunnereaktiot vaihtelevat huomaamattomista äärireaktioihin. Kun ihmisen toiminnassa tapahtuu ylilyönti, on Daniel Golemanin mukaan kyse tunnekaappauksesta. Silloin kun palaverissa tunteet kiehahtavat ja joku poistuu ovet paukkuen tai aikuinen paiskaa lapsen kumisaappaat seinään aamuisessa päiväkotiin lähtötilanteessa puhutaan negatiivisesta tunnekaappauksesta. Ihmisessä syntyy kipeä, sietämätön tunne. Myös positiivinen tunnekaappaus on mahdollinen, mietipä naurua, josta ei tulle loppua!

Lasten tunnekaappaus päiväkodin arjessa paisuu usein kollektiiviseksi; villi hulina, kikatus, ”päätön poukkoilu”. Yleensä kuitenkin negatiivinen tunnekaappaus on yksittäistapaus. Onneksi silmitön raivo ei tartu toiseen lapseen yhtä herkästi kuin riehakas riemu! Lapsetkin ymmärtävät kaverin olevan kontrolloimattomassa tilassa ja ottavat sen yleensä vastaan rauhallisesti.

Kun lapsi on tunnekaappauksen tilassa, on hänen vaikea tunnistaa tunteitaan. Valitettavan harvoin aikuiset auttavat tuossa tilanteessa lasta tunnistamaan tunteitaan. Jos lapsi jää toistuvasti vaille tunnesäätelyn tukea kehittyvät aivot reagoimaan aina ensisijaisesti vain alkukantaisimmilla osillaan tunneälyn sijaan.

**Mitä keinoja aikuisella on auttaa lasta tunnekaappauksen tilassa?**

Päiväkoti-ikäiseltä lienee kohtuutonta vaatia täydellistä tunteiden hallintaa. Jo hämmentynyt olotila voi saada aikaan raivarin. Aikuinen sen sijaan sietää paremmin epämiellyttävää olotilaa ja kykenee toimimaan järkevästi. Kuohuvassa tunnetilassaan on lapsen myös mahdotonta lopettaa toimintaansa pelkillä kielloilla. Tarvitaan kasvattajan vuorovaikutustaitoja. Tarvitaan rauhallinen ja kärsivällinen aikuinen, joka sanoittaa lapselle, että kyseessä on tunne ja samalla kertoo lapselle tämän olevan turvassa ja hyväksytty.

Lähteet:

Tuija Aro & Marja-Leena Laakso: Taaperosta taitavaksi toimijaksi, Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen (NMI 2011)

Mirja Köngäs: Tunneäly varhaiskasvatuksessa (2019)

Riikka Riihonen ja Minna Koskinen: Kuinka kiukku kesytetään? –lasten aggressiokasvatus (2020)

Lastenpsykiatri Jukka Mäkelän luennot