



**Anna Lindholm, Heidi Viili**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö, 2024

# **OPAS 1–2-VUOTIAAN ITSESÄÄTELYTAITOJEN TUKEMISEEN HUOLTAJALLE**

**Varhaiskasvatuksen sosionomin työväline huoltajan kanssa tehtävään kasvatussyhteistyöhön**



## TIIVISTELMÄ

Anna Lindholm, Heidi Viili

Opas 1–2-vuotiaan itsesäätelytaitojen tukemiseen huoltajalle, Varhaiskasvatuksen sosionomin työväline huoltajan kanssa tehtävään kasvatusyhteistyöhön

44 sivua, 1 liite

Kevät 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Varhaiskasvatuksen sosionomi (AMK)

Varhaiskasvatuksessa on havaittu huoltajien kokevan neuvottomuutta lapsen ensimmäisessä irtaantumisvaiheessa lapsen ollessa noin 1–2-vuotias. Tuolloin huoltaja etsii omaa tapansa olla aikuinen omalle lapselleen. Opinnäytetyössä paneudutaan tähän ilmiöön kehittämällä opas huoltajille lapsen itsesäätelytaitojen tukemisesta osana perheen arkea. Opas on varhaiskasvatuksen sosionomin työväline annettavaksi lapsen huoltajalle joko keskustelua edeltävänä tai sitä jatkavana, osallistavana välineenä. Opas käsittelee huoltajan ja lapsen välisen vuorovaikutuksen merkitystä lapsen itsesäätelytaitojen vahvistamisessa. Opas on huoltajille helposti ymmärrettävä, siinä tieto kohtaa käytännön.

Opinnäytetyöprosessi alkoi yhteistyökumppanin kanssa keskustelulla sekä varhaiskasvatuksesta saatujen kokemusten käsittelyllä. Aihe rajautui käsittelemään 1–2-vuotiaiden lasten perheitä. Aiheesta tehtiin ajankohtaisiin tutkimuksiin sekä yhteistyökumppanin tarpeisiin perehdyttiin. Perheiden näkökulman ja ajankohtaisuuden varmistamiseksi järjestettiin 1–2-vuotiaiden lasten vanhemmille vanhempainilta. Vanhempainillasta kerätyn tiedon avulla opinnäytetyö pystyy vastaamaan ajankohtaisiin haasteisiin ja löytämään arkea tukevat toimet. Oppaan kehittämisessä huomioitiin perheiden tilanteita ja kokemuksia. Kehittämistyöhön saatiin tukea varhaiskasvatuksen ammattilaisilta.

Varhaiskasvatuksen sosionomille luotiin työväline tilanteisiin, joissa sosionomi havaitsee perheen arjessa olevan haasteita. Oppaan avulla voi ohjata ja opastaa huoltajia arjen tilanteissa tukemaan lapsen ja huoltajan vuorovaikutusta. Opas tehtiin ohjaavalla, osallistavalla ja kannustavalla otteella, jolloin se on helppoa antaa huoltajalle.

Opas vastaa varhaiskasvatuksessa havaittuun tarpeeseen vanhemmuuden tukemisesta. Opas on todettu tarpeelliseksi nykypäivän arjessa lapsen tunne ja itsesäätelyn tukemisessa. Huoltajat tarvitsevat kannustusta ollakseen lapsen hyvää kehitystä turvallisesti tukevia aikuisia. Opas tarjoaa huoltajille rohkaisua osoittaa lapselle rajojen tuomaa rakkautta.

Asiasanat: huoltajat, itsesäätely, kasvatusyhteistyö, varhaiskasvatus

## ABSTRACT

Anna Lindholm, Heidi Viili

A guidebook for guardians to support the self-regulation skills in 1- 2 years old children. A tool for educational cooperation in early childhood education.

44-pages, 1 attachment

Spring 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor`s Degree Programme in Social Services

Ba of Social Services, Early childhood education and care

It has been noticed in the work of early childhood education that guardians experience helplessness in child's separation phase when the child is about one to two years old. At that time, guardians are exploring their own way of being an adult for their children.

This thesis addressed the phenomenon by developing a guidebook for guardians to support the child's self-regulation skills as part of the family's daily life. The guide is a tool for early childhood educators to be given either as a pre-conversational or continuing, involving tool.

The guide discusses the importance of the interaction between the child and the guardian strengthening the child's self-regulation skills. The guide offers activities that support the skills in daily life and cover a wide range of factors that promote the well-being of families. The guide is practical and easy to understand. That is where knowledge meets practice.

The study was limited to families with a child between one-two-year-old. Current research of the topic and the wishes of the collaborative partner were considered. A parental meeting was held to find the guardians perspectives and experiences, hence, to respond the right challenges and situations of families and to find activities that support their everyday life. The development process was supported by early childhood education professionals.

The guide responds to the perceived need in early childhood education to support parenthood. The guide is necessary in today's daily life to support the child's feelings and self-regulation. Guardians need encouragement to be adults who safely support the child's good development. The guide encourages guardians to dare to show children love brought by boundaries.

Keywords: guardian, self-regulation, educational cooperation, early childhood education

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 ITSESÄÄTELYTAIDOT 1–2-VUOTIAANA.....	6
2.1 Lapsen itsesäätelyn osa-alueet.....	6
2.2 Lapsen kehitys ensimmäisen irtaantumisvaiheen kynnyksellä.....	7
2.3 Kiintymyssuhteesta vahvaan toiminnanohjauskykyyn ja resilienssiin .	10
3 HUOLTAJA ITSESÄÄTELYTAITOJEN KEHITTÄMISEN TUKIJANA .....	13
3.1 Lapsi tarvitsee itsesäätelytaitoihin ja tunteiden käsittelyyn tukijaa .....	13
3.2 Lapsi tarvitsee kanssasäätelijäkseen aikuisen.....	14
3.3 Haasteet lapsiperheissä kuormittavat huoltajia ja lapsia .....	15
4 TERVEISTÄ ELÄMÄNTAVOISTA SUJUVUUTTA ARKEEN .....	16
4.1 Levosta ja unesta aitoa läsnäoloa ja jaksamista .....	17
4.2 Itsesäätelyä ruuan parissa .....	18
4.3 Itsesäätelyn tukemista liikuntaa lisäämällä ja digimaailmaa rajaamalla	20
5 VARHAISKASVATUKSEN SOSIONOMI HUOLTAJIEN TUKENA .....	22
5.1 Varhaiskasvatuksen sosionomi lapsiryhmässä .....	22
5.2 Varhaiskasvatuksen sosionomi huoltajan kasvatusyhteistyökumppanina	24
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA YHTEISTYÖKUMPPANI	27
7 OPPAAN KEHITTÄMISPROSESSI JA KÄYTETYT MENETELMÄT .....	28
7.1 Kehittämisprosessin aikataulu.....	28
7.2 Suunnitelmavaiheessa vanhempainilta ja oppaan teko .....	29
7.3 Oppaan viimeistely.....	34
8 OPPAAN ESITTELY .....	35
9 EETTISYYS .....	37
10 POHDINTA .....	38
LÄHTEET.....	41

LIITE 1. Opas, 1–2-vuotiaan lapsen itsesäätelytaitoja tukemalla hyvinvointia koko perheelle. ....	45
---	----

## 1 JOHDANTO

Itsesäätelyn kehittymisen merkittävä, ensimmäinen herkkyyskausi on 1–2-vuotiaana. Silloin itsesäätelytaitojen kehittyminen vaatii läsnä olevan aikuisen kanssäsäätelyä. (Aro, 2011.) Itsesäätely on taito, jota on harjoiteltava kuten muitakin taitoja, itsesäätely on oman toiminnan säätelyä. (Sainio ym., 2020.) Lapsen kehitykseen kuuluvat tässä iässä ajoittain voimakkaatkin takertumishetket, uhmaaminen sekä omien rajojen etsiminen (Sinkkonen & Korhonen, 2015). Lapsen ensisijainen kasvatusvastuu on huoltajilla (L 361/1983 4§). Monet huoltajat ja perheet kokevat tässä elämäntilanteessa neuvottomuutta uhmaavan taaperon kanssa. Tulevina varhaiskasvatuksen sosionomeina haluamme tukea huoltajia tässä vaiheessa, jonka olemme varhaiskasvatuksen opettajina havainneet monille huoltajille haastavaksi. Nykyaikaan kuuluu hektinen elämäntapa sekä kulttuuri, jossa yhä useammat lapset tulevat varhaiskasvatuksen piiriin noin vuoden ikäisinä (Kinnunen ym., 2023). Tämän vuoksi perheet tarvitsevat ohjausta arjenhallinnassa sekä toimivien käytäntöjen luomisessa. Varhaiskasvatuksen ammattilaiset ovat usein huoltajille tuttuja ihmisiä, joilta tukea ja apua haasteisiin on helppo vastaanottaa.

Opetushallituksen varhaiskasvatuksen perusteiden (L 22361/1983) mukaan varhaiskasvatuksen tehtävä on tukea lasten hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Näitä ovat esimerkiksi liikunnan, ravinnon sekä levon tärkeys lasten hyvinvoinnin edistämiseksi. Varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan myös varhaiskasvatuksen tehtävästä tukea lasta tunne- sekä itsesäätelytaitojen kehittämisessä. (Opetushallitus, 2022.) Opinnäytetyönämme teimme varhaiskasvatuksen sosionomille työkaluksi lasten huoltajille suunnatun oppaan 1–2-vuotiaiden lasten itsesäätelytaitojen tukemiseen. Opas tarjoaa huoltajalle tietoa sekä käytännön vinkkejä lapsen tunne- ja itsesäätelytaitojen tukemiseen arjen tilanteissa. Lapsen on hyvä harjoitella tunne- sekä itsesäätelytaitoja tutuissa toimintaympäristöissä. Tuttu ympäristö auttaa ammattilaisia sekä huoltajia näkemään lapsen haasteet ympäristöön liittyvinä, ei lapsen ominaisuuksina (Hautakangas, ym., 2021).

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Norlandia päiväkodit Oy:n varhaiskasvatusyksikkö Laineen kanssa. Kohderyhmämme ovat 1–2-vuotiaiden lasten perheet. Teemme yhteistyötä yksikön alle kolmevuotiaiden lasten varhaiskasvatusryhmien sekä huoltajien kanssa. Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössämme on havaittavissa varhaiskasvatuksen moniammatillinen näkökulma. Lähteenä opinnäytetyössä käytämme varhaiskasvatuksen ammattilaisilta ja lasten huoltajilta saatuja näkemyksiä sekä aiheesta tehtyjä aiempiin tutkimuksiin perustuvia artikkeleita ja kirjallisuutta. Myös kehittämistoimintamme tuotos pohjautuu tutkituun tietoon sekä varhaiskasvatuksen ammattilaisilta ja huoltajilta kerättyihin havaintoihin. Monet käyttämämme lähteet ovat e-kirjoja, tämän takia lähdeviitteiden sivunumerotiedot osittain puuttuvat.

## 2 ITSESÄÄTELYTAIDOT 1–2-VUOTIAANA

Itsesäätely on taito, jota on harjoiteltava kuten kävelemistä tai puhumista. Lapsen itsesäätelytaidot kehittyvät, kun hänellä on mahdollisuuksia niiden harjoitteluun hyväksyvässä ja lasta tukevassa ympäristössä. Itsesäätelytaidot ovat tärkeä osa elämänhallintaa. Ne tukevat ihmistä toimimaan tilanteiden mukaisesti. Itsesäätelytaitojen kehittyessä lapsi malttaa mielensä ja säätelee toimintaansa tilanteissa, jotka käynnistävät tarpeen toimia heti. (Sainio ym., 2020.) Itsesäätelytaitoja tarvitaan tavoitteiden edistämiseen ja niiden saavuttamiseen. Ilman itsesäätelytaitoja mielihyvät sekä hetkellistä hyvää oloa tuottavat asiat hallitsevat ihmistä. (Kärkkäinen, 2017.)

### 2.1 Lapsen itsesäätelyn osa-alueet

Kehityopsykologisesta näkökulmasta lapsen itsesäätelytaidoissa korostuvat emotionaalinen, kognitiivinen sekä oman käyttäytymisen säätely. Tunteiden säätely on iso osa itsesäätelyä. Tunteet saavat kehossa aikaan toimintoja, joita itsesäätely ohjaa. Itsesäätely ei ole tunteista luopumista, vaan tunteiden aiheuttaman käyttäytymisen säätelemistä tilanteen mukaisesti. Emootioiden eli tunteiden hallinta mahdollistaa ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa toimimisen. Se on kykyä hallita ja säädellä omia tunnereaktioita sekä omien tunteiden ilmaisua. Tunteiden säätelyllä pyritään sosiaalisesti hyväksyttävään käyttäytymiseen. (Sainio ym., 2020.)

Pienten lasten kohdalla tunteiden säätelyn haastavimmat tunteet ovat viha, pettymys ja suru. Tunteilla on yhteys ihmisen kaikkeen toimintaan. Kehityksellisenä haasteena on hyväksyä ja tunnistaa tunteisiin liittyvät kokemukset, sekä tämän kautta säädellä tunteiden ilmaisua ja käyttäytymistä sopivalla tavalla. Jo yksivuotias lapsi kykenee säätelemään toimintaansa ja jossain tapauksissa estämään ei toivotun käyttäytymisen yllykkeestä huolimatta. Tästä esimerkki on vanhemman antama ei-käsky, jonka kuultuaan lapsi pystyy lopettamaan ei toivotun toiminnan. Kanssasäätelijänä toimiva aikuinen antaa tunteen vallassa olevalle lapselle



myötätuntoa sekä lasta rauhoittavaa ja turvaa tuovaa läheisyyttä tai yhteyttä, jolloin lapsi kykenee taas sosiaaliseen yhteyteen ja tunnesäätely jälleen mahdollistuu. (Sainio ym., 2020.) Kahden ikävuoden tienoilla lapsi oppii säätelämään omaa toimintaansa jo hieman itsenäisemmin, hän selviytyy joistain asioista ilman aikuisen jatkuvaa ohjausta (Aro, 2011).

Itsesäätelyn kognitiivisiin osiin, tarkkaavaisuuteen, muistiin ja ongelman ratkaisuun, vaikuttaa suuresti aivojen kehittyminen. Aivoissa etuotsalohko, hippokampus sekä manteliumake osallistuvat itsesäätelyyn. Etuotsalohko vastaa yhteyksien muodostamisesta aivojen eri osa-alueiden välillä. Etuotsalohkoon tulee tietoa ja sieltä lähtee käskyjä muun muassa käyttäytymisen ja toiminnan ohjaukseen. Manteliumake käynnistää valpastumisen. Se havaitsee ärsykkeen ympäristössä ja aiheuttaa niin sanotun hälytyksen kehossa. Hälytys aktivoi ihmisen puolustautumaan, kunnes ärsyke on poistunut. Hippokampus liittyy tapahtumia ja niistä seuranneita tunteita yhteen. Se vastaa oppimisesta sekä kokemusten kautta opitun tiedon jäsentelystä ja muistamisesta. (Sainio ym., 2020.) Lapsen oman käyttäytymisen säätely kehittyy hyvin yksilöllisesti. Sen ensimmäisiä merkkejä ovat lapsen toimiminen omasta halustaan huoltajan antamien ohjeiden mukaisesti. (Aro, 2011, s.67.)

## 2.2 Lapsen kehitys ensimmäisen irtaantumisvaiheen kynnyksellä

Useimmiten 1–2-vuotias lapsi on positiivinen, avoin ja utelias omiin kykyihinsä rajattomasti luottava lapsi. Tässä iässä lapsi oppii pärjäämään itsekseen pieniä hetkiä. Lapsi oivaltaa aiempaa selvemmin olevansa huoltajistaan irrallinen ja harjoittelee jo hieman irtaantumaa heistä. Toisinaan lapsi tankkaa turvaa ja takeruu häntä hoitavaan aikuiseseen. Myös mustasukkaisuus aikuisesta ja tämän huomiosta on yleistä. Niin aikuisen huomion kuin tavaroidenkin jakaminen on tässä iässä lapselle vaikeaa. Lapsi puolustaa vahvasti omaksi kokemaansa. Saavuttaessaan toisen ikävuoden lapsi usein etsii rajoja, uhmaa ja kokeilee omia taitojaan. Turhautuminen ja pettymykset ovat esillä arjessa. Lapsen on usein vaikea käsitellä näitä hänelle uusia tunteita. Lapsi saattaa osoittaa suuttumusta ja pettymystä esimerkiksi puremalla, lyömällä tai tavaroita heittämällä. Kiukun

katkeamiseen lapsi tarvitsee aikuisen tukea: syliä, sanoitusta ja turvallisia rajoja. Aikuisen kanssa lapsi harjoittelee tunteiden ja käytöksen säätelyä. (Sinkkonen & Korhonen, 2015.)

Ensimmäisen ikävuoden jälkeen lapsi alkaa luomaan itsestään uudenlaista kuvaa. Hän havaitsee olevansa huoltajistaan erillinen, ainutlaatuinen yksilö, jolla on myös oma tahto. Oman tahdon löytäminen on toki upea kokemus, toisaalta se saattaa herättää lapsessa myös jännitystä ja pelkoakin. Lapsi harjoittelee tällöin aikuisesta eriytymistä sekä oman itsen säätelemistä. Lapsi asettaa omia rajoja käyttämällä ei-sanaa tai määrittelemällä itsensä tekijäksi. Tässä ikävaiheessa lapsen irtaantuminen on useimmiten kaikkein voimakkainta hänelle läheisimmistä aikuisista. Tästä syystä kovimmat kiukunpuuskat osuvat useimmiten kotiin. Lapsi oppii hiljalleen uusia taitoja ja irtaantuu aikuisen intensiivisimmästä tuesta, oppien muun muassa säätelemään omia tunteitaan ja käyttäytymistään. Lapsi vaatii oikeuksiaan hyvinkin voimakkaasti. Tunteen purkauksista huolimatta on aikuisen tehtävä muistaa, että lapsi on pieni ja että hän tarvitsee paljon aikuisen rajausta sekä hoivaa. (Ahonen & Roos, 2021.)

Arjessa lapsi voi harjoitella päätöksentekoa kehitystasolleen sopivissa asioissa. Aikuinen päättää, että ulos tarvitaan pipo, ja lapsi voi päättää kahdesta annetusta vaihtoehdosta kumman pipon valitsee. Ensimmäisillä kerroilla lapsi voi vastustaa aikuisen päätöstä. Ajan myötä hän oppii taustalla olevan loogisen syyn ja huomaa aikuisen olevan riittävän vahva pitääkseen kiinni antamistaan ohjeista. On olemassa asioita, joista ollaan ehdottomia, ja asioita, joista voidaan joustaa. Kun aikuinen tietyissä kohdissa neuvottelee lapsen kanssa, oppii lapsikin joustavaksi. Näin lapsi oppii itsekin kunnioittamaan toisten mielipiteitä. Lapsen uhmatessa hän hakee pohjimmiltaan rajojen kautta turvan tunnetta. Lapsi saa otteen valasta, mikäli aikuinen ei pysty tai uskalla asettaa lapselle rajoja. Hetkellisesti tämä tunne miellyttää lasta, mutta todellisuudessa lapsi joutuu tilanteeseen, jossa hänellä ei ole riittävästi taitoa toimia. (Ahonen & Roos, 2021.)

Kielellisessä kehityksessä tapahtuu usein 1–2-vuotiaana suurta kehitystä. Kun lapsi oppii puhuen kertomaan tunteistaan ja tarpeistaan, hän tulee ymmärretyksi. (Sinkkonen & Korhonen, 2015.) Kahden ikävuoden tietämällä lapsen puhetaito

kehittyy nopeasti, ja tällä on tärkeä merkitys itsesäätelyn kehittymiseen. Lapsi saa tunteilleen nimiä ja aikuisen sanoittamana lapsi oppii tunnistamaan, mistä tunteen aiheuttama olotila on peräisin. (Sainio ym., 2020.) Lapsi saa puhetaidon kautta mahdollisuuden kertoa omista ajatuksistaan, kokemuksistaan sekä tunteistaan. Ymmärretyksi ja kuulluksi tuleminen tukee mahdollisuutta säädellä omaa käyttäytymistä. Lapset, joilla on haasteita kielellisessä ilmaisussa ja joiden ilmaisu voi olla niukkaa tai sitä ei ole ollenkaan, jäävät herkästi ilman aikuisen tukea itsesäätelyn kehittymisessä. Tämä on havaittu ja siihen pystytään vaikuttamaan monilla kommunikaatiota tukevilla menetelmillä. (Ahonen, 2017.)

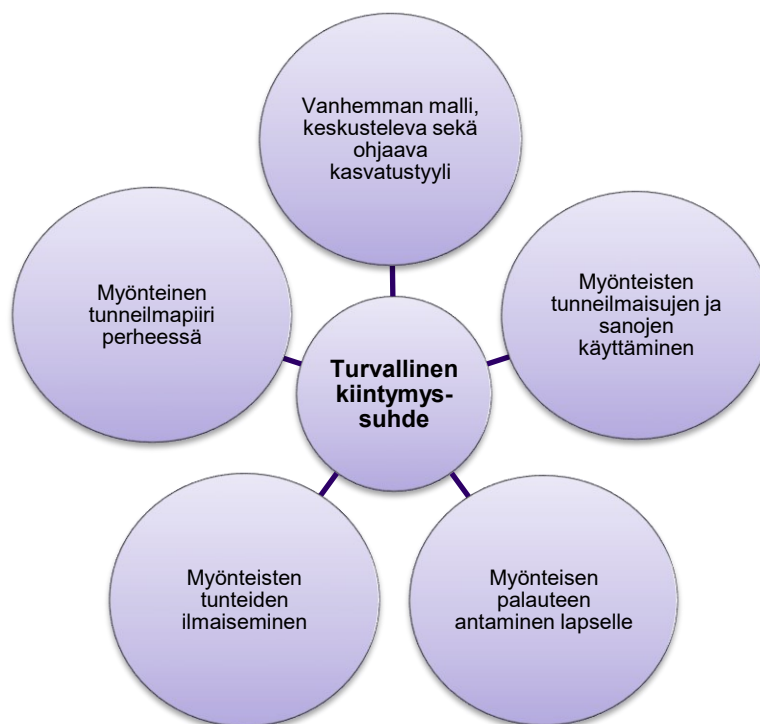
Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä suurempi on häntä hoitavan aikuisen rooli lapsen itsesäätelytaitojen tukijana ja kanssasäätelijänä. Pienen lapsen kanssasäätelyn tärkeimpiä kohtia ovat fyysinen läheisyys sekä hyväksyvä ja turvallinen ympäristö. Lapsen ollessa pieni aikuinen kanssasäätelijällä johdattaa lapsen voimakkaasta tunteesta tyyneen olotilaan. Tällöin lapsen aivoihin kehittyy toimintamalli itsensä rauhoittamisesta ja säätelystä läpi haastavan tilanteen. (Kärkäinen, 2017.)

Lapsi hyötyy ymmärtävästä ja häntä tukevasta vanhemmasta, joka pitää kiinni periaatteistaan sekä samalla vaatii lapselta tietyn rajoin (Kalliala, 2008). 1–2-vuotiaalla itsesäätelytaidot pohjautuvat vielä aikuiselta saatuun säätelytukeen. Joitain merkkejä itsenäisestä suoriutumisesta on kuitenkin usein jo nähtävissä. Yksivuotiaana lapsi pystyy hetkellisesti pitämään yllä tarkkaavuutta tiettyyn kohteeseen, myös muistaminen onnistuu lyhyitä aikoja. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että lapsi osaa etsiä tiettyjä esineitä. Aikuisen lähellä ollessa vuoden ikäinen lapsi pystyy sitoutumaan yhtäjaksoiseen tekemiseen jonkin aikaa. Kaksivuotiaana lapsi alkaa sisäistämään aikuisen ohjeita ja pyyntöjä. Tällöin itsesäätelyssä alkaa näkymään viitteitä siirtymisestä aikuisen avulla tapahtuvasta kanssasäätelystä sisäiseksi itsensä kontrolloinniksi. Kaksivuotiaana lapsi käyttää usein puhetta ohjaamassa toimintaansa. Hän saattaa sanoittaa toimintaansa esimerkiksi kertomalla: ”tuo kuuma, ei saa koskea”. (Sainio ym., 2020)

### 2.3 Kiintymyssuhteesta vahvaan toiminnanohjauskykyyn ja resilienssiin

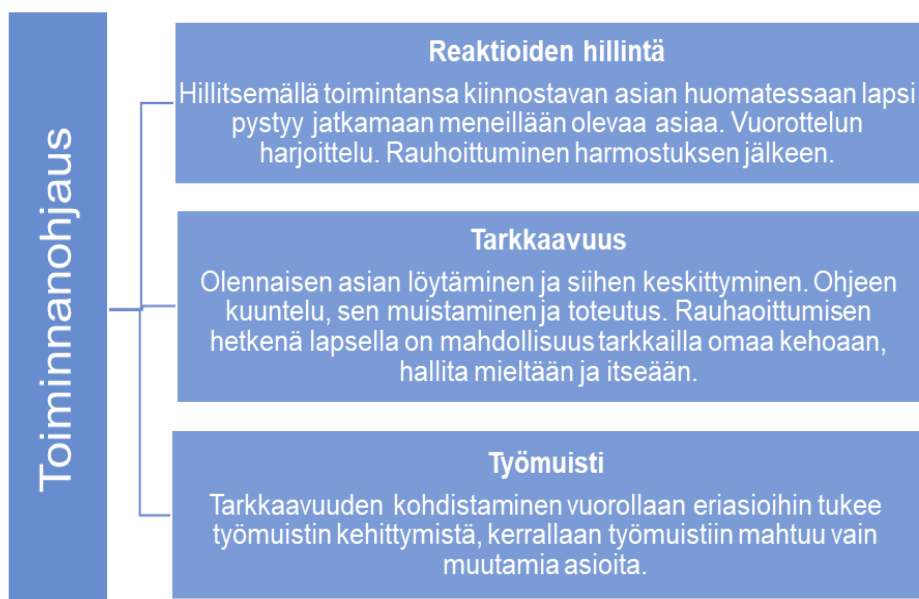
Varhaisvuosina lapsen itsesäätelyn mahdollisuudet ovat aivojen kehittymättömyyden vuoksi vielä vähäiset ja siten pitkälti aikuisen varassa (Sainio ym., 2020). Lapsen itsesäätelyn kehittymistä tukee turvallinen kiintymyssuhde lasta hoitavaan aikuiseen. Turvallinen kiintymyssuhde muodostuu läsnä olevan ja lapsen tunteet ymmärtävän sekä niihin vastaavan aikuinen kanssa (Kuvio 1.). (Laakso, 2011.) Turvallinen kiintymyssuhde muodostuu, kun lapsi kokee aikuisen olevan helposti lähestyttävä sekä saatavilla oleva. Lapsen on tärkeä kokea, että hänen ajatuksensa ja aloitteensa ovat tärkeitä ja hänet todella kohdataan. (Ahonen & Roos, 2021.). Aikuisen tulee reagoida lapsen aloitteisiin vuorovaikutustilanteista sekä sanoittaa lapsen aloitteita lapselle. Itsesäätelytaitoja opitaan ensin vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa, ja niin niistä kehittyy lapsen omia taitoja. Pieni lapsi kehittää omaa itsesäätelytaitoaan käyttäen apuna häntä hoitavaa aikuista. Lapsen voidaan ajatella lainaavan aikuisen taitoja ja näin opettelevan oman itsensä ja toimintansa säätelyä. (Laakso, 2011.)

Lasta hoivaavat, hänelle tutut aikuiset mahdollistavat lapselle turvallisen kiintymyssuhteen muodostumisen. Nykytutkimuksen mukaan lapsen on mahdollista kiintyä useaan häntä hoitavaan aikuiseen. Aikuisen sensitiivinen sekä ennakoiva toiminta yhdistyy lapsen itsesäätelytaitojen kehittymiseen. Turvallisuus, johdonmukaisuus sekä vuorovaikutuksessa yksilöllinen huomiointi opettaa lapselle, että aikuiseen voi luottaa ja tämä tukee ja auttaa lasta tarvittaessa. Lapsi oppii hakemaan aikuiselta turvaa ja tukea sitä tarvitessaan silloin, kun aikuinen on vastannut kannustavasti ja myötätuntoisesti lapsen aloitteisiin. (Sainio ym., 2020.)



Kuvio 1. Turvallisen kiintymyssuhteen rakentumista tukevia kasvatuksellisia tekijöitä (Kiviluote, 2023)

Itsesäätely on oman toiminnan ohjaamista. Toiminnanohjaukseen vaikuttavat reaktioiden hillintä, tarkkaavuuden ylläpitäminen sekä työmuisti (Kuvio 2.). Pienet lapset käyttäytyvät vielä impulsiivisesti. Impulsiivinen käytös on merkki siitä, ettei lapsen oma toiminnanohjaus ole vielä kehittynyt riittävästi ohjatakseen itsesäätelyä. Toiminnanohjaus tukee käynnissä olevan toiminnan, leikin tai tehtävän etenemistä alusta loppuun, ilman että lapsi häiriintyy ympäristöstä tulevista ärsykeistä. Toiminnanohjaus vaatii aivojen etuotsalohkon riittävää kehittymistä. Alle kaksivuotias pystyy jo hetken pitämään yllä yhtäjaksoista keskittymistä tiettyyn asiaan ja esimerkiksi käyttämään työmuistia etsiäkseen piilotetun esineen. (Sainio ym., 2020)



Kuvio 2 Toiminnanohjaus koostuu reaktioiden hillinnästä, tarkkaavuudesta sekä työmuistista

Resilienssillä tarkoitetaan ihmisen kykyä vastata elämän tuomiin haasteisiin ja niistä selviytymiseen, kykyä ottaa vastaan ja sopeutua muutoksiin sekä pysyä toimintakykyisenä vaihtelevissa tilanteissa. Huoltajalla ei ole mahdollisuutta vaikuttaa siihen, mitä lapsen elämässä tulee vastaan, mutta hänellä on mahdollisuus tarjota ja opettaa lapselle selviytymiskeinoja sekä suhtautumistapoja. Lapsen resilienssiä voidaan kehittää tarjoamalla hänelle tukea tunnetaitojen, sosiaalisten taitojen sekä toiminnan ja ajattelun taitojen harjoittamisessa. Näiden kehittyminen tukee lapsen selviytymistä hänen kohdatessaan haastavia tilanteita. (Kärkkäinen, 2017.)

### 3 HUOLTAJA ITSESÄÄTELYTAITOJEN KEHITTÄMISEN TUKIJANA

Lapsen huoltaja on useimmiten lapsen vanhempi. Joissain tapauksissa lapsen huoltajuus on uskottu jollekin toiselle aikuiselle, jonka tulee turvata lapselle hyvä hoito, kasvatus sekä ikä ja kehitystaso huomioiden riittävä valvonta ja huolenpito. (L 361/1983 1§, 3§.) Huoltajan tehtävänä on tukea lasta arjen jokapäiväisissä asioissa. Arkitoimet ovat tärkeässä roolissa lapsen itsesäätelyn kehittämisessä. Itsesäätely liittyy vahvasti muun muassa ruokailu-, nukkumis- ja rauhoittumistilanteisiin. Pienen lapsen uhmakas, tai itkuinen käyttäytyminen ovat merkkejä itsesäätelytaitojen kehittymättömyydestä, ja tällöin lapsi tarvitsee aikuisen kanssäsäätelijäkseen. (Sainio ym., 2020.)

#### 3.1 Lapsi tarvitsee itsesäätelytaitoihin ja tunteiden käsittelyyn tukijaa

Lapsi tarvitsee aikuisen huolehtimaan itsestään sekä päättämään häntä koskevista asioista. Aikuisen tuella lapsi aikanaan oppii säätelemään itseään sekä tekemään päätöksiä. Moni 1–2-vuotias lapsi harjoittelee päätösten tekoa arjen pienemmissä asioissa, tuolloin aikuinen huolehtii reunaehtojen toteutumisesta. Lapsi harjoittelee päätöksen tekoa myös toimiessaan leikissä ja vertaisryhmissä. Aikuisen tehtävä on muun muassa suojata lapsen kehitystä ja terveyttä. Näin ollen aikuisen tehtävä on rajata myös lapsen päätöksen tekoa. Itsesäätelyn kehityksen yksi herkkyyskausi on varhaislapsuudessa. Silloin lapsi tekee päätöksensä vielä pitkälti tunteiden ohjaamina. Tuettaessa itsesäätelyn kehitystä ikätason mukaisesti arjen pienemmissä päätöksissä lapsen itsesäätelytaitojen kehittyminen mahdollistuu ja lapsi oppii aikanaan säätelemään välittömän tunteen mukaisia halujaan. (Tahkokallio, 2018, s.6–8, s. 66–67.)

Pienelle lapselle tunteiden ilmaisulla ja tunneilmapiirillä on sanoitettuja asioita, toimintaohjeita tai selityksiä suurempi merkitys. Lapsen puhetaito kehittyy toisella ikävuodella. Siihen asti ja vielä sen jälkeenkin aikuisen ilmeet ja eleet luovat lapselle tunteen luottamuksesta ja rauhoittumista. Tunnekielellä reagoitakykyä kutsutaan sensitiivisyydeksi. Sensitiivinen aikuinen reagoi lapseen käyttämällä

lämmintä äänensävyä sekä aitoa ja kiinnostunutta hymyä ja katsetta. Toimimalla sensitiivisesti aikuinen viestii lapselle ympäristön turvallisuudesta ja luotettavuudesta enemmän ja varmemmin kuin tietoisella pyrkimyksellä luoda turvallisuuden tunnetta esimerkiksi sanallisesti. (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 88–92.)

### 3.2 Lapsi tarvitsee kanssasäätelijäkseen aikuisen

Nii huoltaja kuin varhaiskasvatuksen työntekijäkin on lapselle läheinen aikuinen, jonka tuella on olennainen rooli itsesäätelytaitojen kehittymisessä. Aikuinen toimii pienen lapsen kanssasäätelijänä tukemalla ja rohkaisemalla lasta. Positiivinen ilme, äänenpaino sekä kannustava ele luovat lapselle tunteen siitä, että hän on turvassa epävarmassakin tilanteessa. Myönteisten kokemusten kautta lapsi oppii suhtautumaan haasteellisiin ja stressaaviin tilanteisiin luottaen itseensä ja omaan kykyynsä toimia haasteita kohdatessaan. (Tommola & Häkkinen, 2017, s.15–17.)

Kanssasäätelijänä aikuinen tukee lapsen toimintaa sekä vielä kehittymässä olevaa itsesäätelytaitoa erilaisissa tunnetiloissa. Kanssasäätelijä on vastaanottamassa lapsen kaikki tunteet sekä tukee lasta niiden käsittelyssä, tällöin lapsi saa turvallisessa ilmapiirissä harjoitella omien tunteiden ja oman toiminnan säätelyä. Lapsi oppii aikuisen esimerkin avulla, miten erilaisista tunteista selviydytään. Tunteita ei tukahduteta eikä mikään tunne ole kielletty. (Niemelä, 2021.)

Johdonmukaisesti ja sensitiivisesti toimiva aikuinen luo lapselle turvan tunteen, jonka kautta lapselle syntyy luottamuksen tunne tunteidensa ja itsensä hallinnasta. Kanssasäätelijän kanssa saatujen positiivisten itsesäätelykokemusten kautta lapselle herää luottamus ja halu harjoitella lisää itsesäätelytaitoja. (Niemelä, 2021.) Itsesäätelyn tukemisessa aikuisen aito läsnäolo eritahtisissa tilanteissa on tärkeää. Lapsen kanssa rauhoittuminen on yhtä olennaista kuin peuhuleikeissä riehaantuminenkin. Aikuisen kanssa lapsi opettelee säätelemään omaa toimintaansa kiihtymisen eri ääripäässä. Lasten keskinäisissä leikeissä aikuisen rooli on toimia tarkkailijana, joka huolehtii, että lapset pystyvät säätelemään toimintaansa vielä riehaantuneinkin. (Tommola & Häkkinen, 2017, s.73–77.)



### 3.3 Haasteet lapsiperheissä kuormittavat huoltajia ja lapsia

Perheiden hyvinvointi herättää paljon keskustelua. Perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi yhteiskunnassa on tehty paljon, siitä huolimatta moni lapsiperhe tarvitsee tukea esimerkiksi kasvatuksellisiin pulmiin. Huoltajat kokevat jaksamisen arjessa haasteelliseksi. Esimerkiksi perheiden sisäiset ongelmat kuormittavat vanhempien jaksamista ja tämä heijastuu myös lapsiin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2023.)

Perheiden hyvinvointiin vaikuttavat myös taloudelliset tekijät sekä perheiden moninaisuus. Yhä useamman eroperheen lapsen huoltajilla on yhteishuoltajuus eli lasten arki muodostuu kahden kodin välille. Haasteina useissa lapsiperheissä nähdään myös taloudellinen niukkuus, väkivalta sekä huoltajien yksinäisyys. (THL, 2023.) Perheiden arkea tukee tunne kuulumisesta tiettyyn yhteisöön. Huoltajien luomat omat yhteisöt lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä luovat varmuutta vanhemmuuteen, kun samassa elämänvaiheessa olevat huoltajat voivat jakaa kokemuksiaan. Perheet saavat huoltajuuteen tukea vertaisuudesta. (Sihvonen, 2023.)

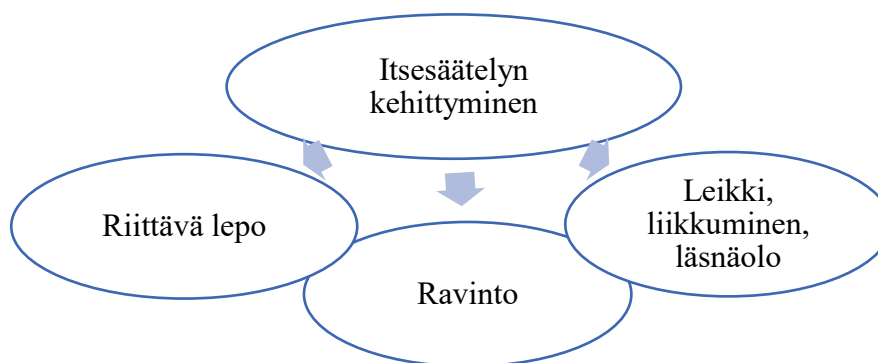
Lapsi tarvitsee vuorovaikutusta muiden kanssa, jotta hänen vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitonsa voivat kehittyä. Kukaan lapsi ei halua olla tietoisesti yksin. Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta toiset ihmiset ovat välttämättömiä (Johansson, ym, 2016, s.8). Lapsi voi kokea olonsa yksinäiseksi siitä huolimatta vaikka hän on ryhmässä. Yksinäisyyden tunne voi tuntua lapsesta siltä, ettei kukaan kuuntele tai ole läsnä. Yksinäisyydellä on myös todettu olevan vaikutusta lasten psyykkiseen sekä fyysiseen terveyteen. (Simonen, 2016, s.9.)

Pienen lapsen käytös muuttuvissa, tai lapselle uusissa tilanteissa on usein epäloogista huoltajan ajatuksiin nähden. Aikuisen on usein vaikea ymmärtää lapsen käytöstä muuttuneissa tai lapselle uusissa tilanteissa. Arjen muutokset näkyvät usein lapsen haastavana käytöksenä tai hallitsemattomina tunteenpurkauksina. Lapsen käytös ei yleensä ole suoraan muuttuneeseen tilanteeseen liittyvää, vaan tunnetila purkaantuu täysin eri asiayhteydessä. (Tommola & Häkkinen, 2017.)

Lapsen itsesäätely on vielä aikuisen tuen varassa ja uusi tilanne korostaa säätelyn tarvetta. Huoltaja näkee esimerkiksi elämänmuutoksen yhteydessä lapsessa outoa ja selittämätöntä käytöstä, joka muutostilanteen jälkeen tuntuu aikuisesta erikoiselta. Aikuisen näkökulmasta lapsella on muutoksen jälkeen kaikki hyvin. Haastavalta ja tilanteeseen aikuisen mielestä selittämättömältä tuntuva käytös ei kuitenkaan ole sattumanvaraista. Lapsi tarvitsee stressaavassa tilanteessa, tai sen jälkeen, aikuisen tukea asian käsittelyssä. Negatiivinen käytös on pääsääntöisesti vain oire, joka näyttäytyy ulospäin. Lapsen käytöksen taustalla on usein varsinainen syy, joka ei näy käytöksessä. Lapsella ei ole välineitä käsitellä tunteuksiaan eikä säädellä toimintaansa muuttuvissa tai epävarmoilta tuntuvissa tilanteissa. Myös sanat saattavat vielä puuttua. Mikäli lapsi on tilanteessa väsynyt, nälkäinen tai vailla huomiota, korostuvat pienetkin stressiä aiheuttavat tilanteet. (Tommola & Häkkinen, 2017.)

#### 4 TERVEISTÄ ELÄMÄNTAVOISTA SUJUVUUTTA ARKEEN

Itsesäätely on tasapainoilua elämäntapoihin vaikuttavien asioiden välillä. Itsensä ja toimintansa säätelyä voi vahvistaa muokkaamalla elinympäristöä tasapainoa tukevaksi sekä omaksua suotuisia tapoja ja tottumuksia. Itsesäätelyn tukeminen on tasapainoilua levon, stressin, ympäristön houkutusten ja tunnekuohujen välillä. (Sainio ym., 2020.) Pienen lapsen itsesäätely koostuu pääasiassa tunteiden ja käyttäytymisen säätelystä (kuvio 3.). Tässä lasta tukevat säännöllinen ruokailu, riittävät mahdollisuudet energian purkamiseen aktiivisesti touhuten sekä levännyt ja virkeä mieli. (Ahonen & Roos, 2021.) Lapselle arjen rutiinit sekä selkeä päivärhythmi luovat turvallisuuden tunnetta sekä auttavat päivänsäätelyn ja aikataulun hahmottamisessa. Rutiinit ja päivärhythmi rakennetaan lapsen tarpeiden mukaiseksi. Tällöin ne tukevat lapsen kehitystä ja arjen sujuvuutta. Päivittäin toistuvat asiat tukevat arjen sujumista silloin, kun arjen toiminnot sujuvat keskeytyksittä ja ilman turhaa odottamista. (Ranta, 2021. s. 96.)



Kuvio 3 Itsesäätelyn kehittyminen pohjautuu perusasioihin

#### 4.1 Levosta ja unesta aitoa läsnäoloa ja jaksamista

Arki voi tuntua monesti lapsiperheissä kiireiseltä. Lapsenkin päivä on voinut olla hektinen. Hän on opetellut monia uusia taitoja, ja päivässä on ollut paljon erilaista tekemistä. Kiireisen päivän jälkeen voi perheellä olla vielä harrastuksia ja muita menoja. Välillä on hyvä muistaa pitää lepoa hetkiä myös oman perheen kesken ja tehdä asioita yhdessä. (Sainio ym., 2020.)

Lepo ja riittävä uni ovat perustana jaksamiselle sekä hyvinvoinnille. Pitkän päivän jälkeen yhteinen rentoutuminen on hyvinolontunnetta lisäävää yhteistä tekemistä. Yhdessä tekeminen tukee myös lasten ja koko perheen hyvinvointia sekä lapsen itsesäätelytaitojen opettelua leikkien ja arkisia asioita yhdessä tekemällä. Läsnä oleva vanhempi tuo turvaa ja rauhoittaa lasta. Jo 1–2-vuotiaat viedään toisinaan harrastamaan omia harrastuksia sekä otetaan mukaan vanhempien ja sisarusten harrastuksiin. Tällöin lapsen aika palautua kuormituksesta jää aivan liian vähälle ja myös huoltajan ja lapsen välinen vuorovaikutus kärsii. Yhdessä tekeminen tukee koko perheen hyvinvointia sekä samalla lapsen itsesäätelytaidot kehittyvät yhteisten leikkien ja arkisten askareiden lomassa. (Sainio ym., 2020.)

Unen merkityksen ymmärtämiseen varsinkin pienet lapset tarvitsevat aikuisen tukea. Vaikka nukkumaan ei lapsen mielestä ole aina kiva mennä, on se

välttämätöntä. Aikuisen tehtävä on huolehtia riittävästä unenmäärästä lapselle. Vireyden ja tarkkaavuuden kannalta uni on ehdotonta. Monien toimintojen sujuvuudelle sekä pitkäjänteiselle keskittymiselle riittävä uni on merkityksellistä. Unen puute on yhdistetty muun muassa käytöshäiriöihin, aggressiivisuuteen, uhmakkuuteen ja vetäytyvyyteen. Myös tunnetilojen voimakkaat heilahdukset ovat yleisiä väsyneelle lapselle. Unen aikana lapsen oppimat asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin. (Sainio ym., 2020.) Iltarutiineilla on merkittävä vaikutus lapsen nukahtamiseen. Rutiinit tukevat iltatoimia ja lapsen valmistelu nukkumaan menoon on hyvä hoitaa rauhallisilla ja hiljaisilla askareilla. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu, 2015.)

#### 4.2 Itsesäätelyä ruuan parissa

Ruokailuun liittyen pienellä lapsella itsesäätely on vielä melko selkeää: lapsi syö, kun on nälkä ja lopettaa kun on kylläinen. Tuolloin lapsen energian tarve määrittelee syömistä. (Sainio ym., 2020.) Lapselle on luontaista tasata energian tarvetta syömällä joskus enemmän ja esimerkiksi seuraavalla aterialla vähemmän. Terveelle lapselle ei ole millään tavalla haitallista, jos jollain aterialla ruokaa maistuu edellistä ateriaa vähemmän. Näissä tilanteissa aikuisen tulee muistaa, ettei lapsen luontaista energian tarvetta ja kylläisyyden tunnetta pidä häiritä houkuttelemalla lasta syömään enemmän kuin hän itse määrittelee sopivaksi. Aikuisen tehtävä on huolehtia säännöllisistä ruoka-ajoista ja huolehtia, ettei ylimääräistä napostelua synny aterioiden välillä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL], & Valtion ravitsemusneuvottelukunta [VRN], 2016.)

Hyvin nopeasti lapsen syömiseen liittyy jo paljon muutakin kuin ruuan määrän säätely. Lapsen, usein aikuisuuteen asti johtavia ruokailutottumuksia ohjaavat ympäristöstä opitut tavat, asenteet, taidot sekä jo lapsena ruokaan ja syömiseen muodostunut suhde. (Sainio ym., 2020.) Lapsen kanssa ruokailevan aikuisen ruokaan ja ruokailutilanteeseen liittyvät arvot ja asenteet siirtyvät lapselle. Ruokailutilanteen ilmapiirillä sekä lapsen ja aikuisen välisellä vuorovaikutuksella on merkitystä lapsen ruokasuhteeseen. (THL & VRN, 2016.) Aikuisen on aktivoitava ajattelemaan lapsen suhdetta ruokaan. Tavoitteena on luoda lapselle

tasapainoinen ruokasuhte, tähän pyritään suhtautumalla ruokaan joustavasti ja positiivisesti, osana normaalia arkea. (Sainio ym., 2020.) Ruokailutottumukset sekä mieltymykset erilaisiin ruokiin kehittyvät varhain ja usein säilyvät aikuisuuteen asti. Lapsuus on merkittävä vaihe vaikuttaa elinikäisiin ravitsemustottumuksiin. (THL & VRN, 2016.)

Kotona ruokaa voidaan valmistaa yhdessä lapsen kanssa. Yhteinen ruuan valmistaminen mahdollistaa lapsi tutustumisen ruuan sisältämiin ainesosiin jo erillisinä osina. Lapsi etsii ruuasta tuttuja elementtejä. Ruuan tuoksu, maku tai koostumus voi johdatella lapsen aiempaan tilanteeseen, jossa vastaava ominaisuus on ollut läsnä. Aiempi tilanne on voinut olla lapselle kokemuksena positiivinen tai negatiivinen. (Sainio ym., 2020.)

Ruokailutilannetta luodessa on huomioitava, millainen ympäristö on sekä miten lapsi voi tutustua uusiin ruokiin positiivisen uteliaasti ilman negatiivista ennakkoleikkamusta. Aikuinen luo koko ajan uusia tilanteita, joihin lapsi ajatuksissaan palaa. Lapselle voi antaa mahdollisuuden tutustua ruokiin eri aisteja hyödyntäen: katsellen, haistellen, tunnustellen ja kuunnellen. Kiinnostus uuteen ruokaan herää hiljalleen. Uuteen ruokaan totuttelu voi vaatia lapselta useita maistamis- tai tutustumiskertoja. Ensimmäisen tutustumisen negatiivinen sävy ei houkuttele uuteen tutustumiseen. Keskittyminen syömiseen tukee tervettä suhdetta ruokaan. Itsesääätely ruuan suhteen kehittyy positiivisella suhteutumisella ravintoon ja ruokailutilanteisiin sekä tarjoamalla useita mahdollisuuksia. (Sainio ym., 2020.)

Ympäristö ohjaa lapsiakin tekemään valintoja myös ruuan maailmassa. Terveellisiin valintoihin päätymistä edistää hedelmien ja kasvien näkyvillä olo. Makeisten ja muiden herkkujen paikka ei ole pöydällä, jolloin houkutus niihin on koko ajan olemassa. Jääkaappiin valmiiksi pilkotut kasvikset on helppo antaa lapselle välipalaksi tai osana ateriaa. Helposti saatava välipala houkuttelee myös isompia lapsia tai aikuisia ottamaan ne välipalaksi nälkäisenä. Esimerkillä on suuri merkitys jo pienille lapsille. (Sainio ym., 2020.)

Makea ja suolainen ovat mieltä palkitsevia makuja. Palkitsemisen esimerkiksi makealla ei tule olla jatkuva käytäntö, toisinaan käytettynä se on hyvä houkutus.

Joustavuutta on hyvä hyödyntää lasten ruokailutottumuksia rakentaessa. Makea ja rasvainen on kohtuudella syötynä hyväksyttävää, mutta täysin kiellettyinä ne lisäävät houkuttavuutta. Syöminen pohjautuu pitkälti opittuihin tapoihin ja tottumuksiin. Lapsen itsesäätelyä tuetaan ruuan maailmassa, ja näin terveellisestä syömisestä tulee aikuisuuteen asti kestävä elämäntapa. (Sainio ym., 2020.)

#### 4.3 Itsesäätelyn tukemista liikuntaa lisäämällä ja digimaailmaa rajaamalla

Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä uneen ja ruokailuun. Nämä kolme luovat hyvinvoinnin peruskokonaisuuden. Liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo lapsena. Monet helpot liikuntaleikit ja -pelit, joissa on sääntöjen noudattamista sekä ohjeiden kuuntelua, sopivat jo 1–2-vuotiaillekin lapsille. Nämä tukevat lapsen itsesäätelytaitoja ja toiminnanohjausta. (Sainio, ym., 2020.)

Liikkumisella on merkityksellinen suhde mieleen. Mieliala, ajattelu, keskittyminen, muisti ja oppiminen saavat tukea liikunnasta. Fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen normaalille kehitykselle sekä kasvulle, se on yhteydessä myös kognitiivisten toimintojen kehitykseen. Liikkumisella on vaikutusta myös päivittäiseen hyvinvointiin sekä terveyteen. (Sääkslahti, 2015.)

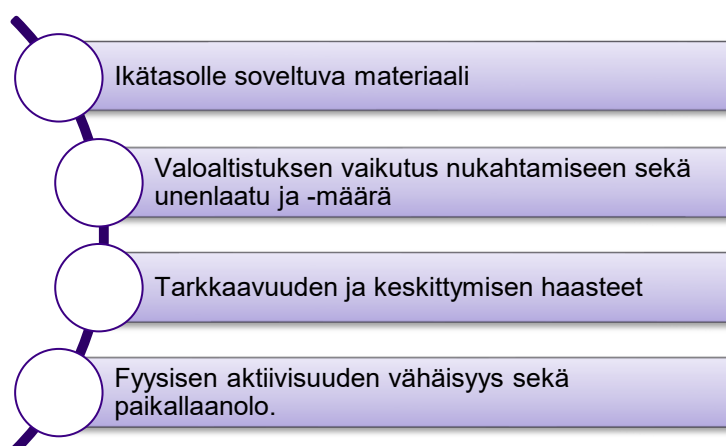
On merkityksellistä, minkälaisessa ympäristössä liikutaan. Sisällä tapahtuvassa toiminnassa lapsen toimintaa joudutaan rajoittamaan esimerkiksi erilaisten esteiden ja itsensä loukkaamisen pelossa. Ulkona liikkuminen antaa myös lasten liikkumiselle erilaisia mahdollisuuksia. Ulkomaastossa liikkuminen lisää fyysistä aktiivisuutta, mikä puolestaan kuluttaa energiaa. Kun energiaa on kulunut fyysiseen toimintaan, lapsi pystyy helpommin säätelämään itseään ja toimintaansa. (Sääkslahti, 2015.)

Lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta tapahtuu eri toimintojen aikana. Leikki on yksi vuorovaikutusta vahvistava toimintamuoto (Helenius, & Korhonen, 2020). Leikkiessään lapsi opettelee elämän tärkeitä taitoja: yhdessä toimimista, toisen huomiontia sekä valintojen ja päätösten tekemistä. Leikkiessä taidot kehittyvät lapselle mieluisalla tavalla ja jopa huomaamattomasti. Aikuisen ja lapsen

yhteinen leikki on pienelle lapselle tärkeää. Yhteisleikissä lapsi pääsee harjoittelemaan itsesääätelytaitoja sekä kokee tulevansa ajatuksineen hyväksytyksi. Yhteisessä leikissä aikuinen reagoi herkästi lapsen aloitteisiin (Sainio, ym, 2020). Ennen kuin lapsi oppii ilmaisemaan leikissä omia tuntemuksiaan, aikuisen tehtävä on mallintaa ja sanoittaa lapsen tunteita. Heikoilla itsesääätelytaidoilla on yhteyksiä muihin kehityksen osa-alueisiin. (Häyrynen, 2018).

Perheen yhteisen ajan merkitystä painotetaan yhä enemmän. Ympärillämme tapahtuu paljon ja tietoa on jatkuvasti saatavillamme. Elämme digimaailman aikaa ja lapset osaavat jo pieninä käyttää digitaalisia laitteita. Digilaitteet voivat olla opettavaisia, mutta niiden käytöstä on hyvä sopia yhteiset säännöt. Kaikki digilaitteilla vietetty aika on pois perheen yhdessä vietettävästä ajasta. Liika digilaitteilla vietetty aika vaikuttaa myös unen laatuun sekä kykyyn säädellä itseä ja omia tunteita. Lapsi alkaa käyttäytymään uhmakkaasti tai saa voimakkaita tunteenpurkauksia, kun hän on käyttänyt digilaitetta liian kauan. Aikuiset toimivat tässä lapsille mallina. Lapset eivät itse kykene määrittelemään laitteilla vietettävää aikaa. (Sainio ym., 2020).

Pienen lapsen huoltajan on rajattava lapsen digilaitteiden käyttöä. 1–2-vuotiaiden lasten kohdalla digilaitteiden käyttöä ei suositella lainkaan, tai digilaitteiden käytön tulisi tapahtua yhdessä aikuisen kanssa. (Koisala ym., 2019.) Kuten alla olevasta kuviosta (Kuvio 3) käy ilmi, huoltajan tulee olla tietoinen mihin älylaitteita käytetään sekä millaista sisältöä lapsi käyttää.



Kuvio 4 Lasten digilaitteiden käyttöön liittyen on huomioitava (Sainio ym., 2020).

Pieni lapsi ei itse kykene säätelemään tunteitaan. Läsnäolo ja tunteiden sanoittaminen on tärkeää digilaitteiden käytön yhteydessä. Aikuisen on tiedostettava tilanteet, joissa älylaitteiden käytöstä on hyötyä. Älylaitteiden käytön rajoittamista on hyvä miettiä silloin, jos lapsen on vaikea keskittyä leikkiin, iltaisin nukkumaan meneminen tuottaa hankaluuksia sekä lapsen käytös digilaitteiden käytön jälkeen on ylivilittynyt. (Koisala, ym, 2019.)

## 5 VARHAISKASVATUKSEN SOSIONOMI HUOLTAJIEN TUKENA

Huoltajat tarvitsevat nykypäivänä monipuolista tukea. Monet huoltajat kokevat, että lasten kasvatusvastuu on yhä enenevässä määrin yhteiskunnan tehtävä. Yhteiskunta tarjoaa vanhemmuudelle sekä erityisesti lasten kasvatukseen monenlaista tukea, neuvontaa ja ohjausta. Kasvatuksellisen tuen lisäksi tarve on vahvistaa huoltajien voimavaroja sekä asiantuntijuutta omaa lasta kohtaan. Huoltajan ei tarvitse olla riippuvainen kasvatuksen asiantuntijoista. Useimmiten tarvitaan asiantuntijoita, jotka vahvistavat huoltajan tunnetta ja uskoa sisäisestä vanhemmuudestaan. Keskeistä on tiedostaa oma tapa toimia kasvattajana, tunnistaa omat voimavarat sekä löytää selviytymiskeinoja omasta vanhemmuudesta selviytymiseen. (Sihvonen, 2016.)

### 5.1 Varhaiskasvatuksen sosionomi lapsiryhmässä

Laadukas varhaiskasvatus luo perustan elinikäiselle oppimiselle. Sen tehtävänä on tukea lapsen tasapainoista kasvua ja kehitystä. Varhaiskasvatuksen toiminta pohjautuu opetushallituksen laatimiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tarkoitus on ohjata varhaiskasvatuksen toteuttamista, järjestämistä sekä kehittämistä. (Opetushallitus, 2022.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet määrittelevät varhaiskasvatuksen toimintaa useilla osa-alueilla. Perusteet sisältävät osion perheiden kanssa tehtävästä



yhteistyöstä. Lapsen aloittaessa varhaiskasvatuksen ammattilaisten tulee luoda lapseen sekä huoltajiin luottamuksellinen suhde, joka tukee myös perheen keskinäistä yhteyttä. (Opetushallitus, 2022.)

Varhaiskasvatuslain (L 540/2018) uudistuksen myötä sosionomin työnkuva varhaiskasvatuksessa koki uudistuksen. Varhaiskasvatuksen sosionomin tehtävänkuvaaan kuuluu nykyään aiempaa enemmän esimerkiksi perheiden kanssa tehtävä yhteistyö. Varhaiskasvatuksen sosionomin erityisosaaminen tuo varhaiskasvatuksen työyhteisöön ja lapsiryhmiin uudenlaisia sosiaalipedagogisia sekä yhteiskunnallisia näkökulmia. (Helsingin kaupunki, 2023.) Varhaiskasvatuksen pedagoginen laatu voi olla merkittävä tekijä lasten itsesäätelyn kehityksessä (Sohlstén-Nederström ym., 2022).

Varhaiskasvattajilla on olemassa paljon tietoa lasten sosiaalisemotionaalisesta kehityksestä, mutta tiedon siirtyminen käytäntöön on ollut haastavaa (Ahonen, 2017, s.18). Sosionomin työkuvana varhaiskasvatuksessa on vastata lapsiryhmän sosiaalipedagogisen toiminnan suunnittelusta, toteutuksesta, dokumentoinnista sekä arvioinnista. Sosionomi tukee myös osallisuuden sekä yhteisöllisyyden muodostumista sekä lasten hyvinvoinnin edistämistä arjen sujuvuutta tukevilla järjestelyillä. Yksi sosionomin tehtävä lapsiryhmässä on lasten välisten suhteiden sekä ryhmäytymisen tukeminen. Työhön kuuluu myös syrjäytymisen ja kiusaamisen ehkäisy. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia, i.a.)

Varhaiskasvatuksen ammattilaisia ei ole sidottu vain yhteen strukturoituun pedagogiseen menetelmään. Tarpeellista olisi olla mahdollisimman monipuolisesti erilaisia menetelmiä käytettävänä. (Hautakangas ym., 2021.) Varhaiskasvatuksessa yhtenä tärkeimpänä tehtävänä pidetään lapsen itsesäätelytaitojen vahvistamista, tämä koetaan nykypäivänä akateemisia taitoja huomattavasti tärkeämpänä. (Sainio ym., 2020.)

Varhaiskasvatuksen sosionomilla, kuten muillakin lapsen elämään kuuluvilla aikuisilla, on merkittävä rooli itsesäätelytaitojen kehityksen tukijoina. Itsesäätelyä tukevan aikuisen rooli ei ole poistaa kaikkea uutta ja erilaista, lapselle tunteen purkauksia tai epämiellyttäviä tilanteita, aiheuttavaa pois lapsen elämästä.

Positiivisten kokemusten kautta aikuinen lisää lapsen luottamusta omaan itseensä ja kykyynsä selvitä erilaisissa tilanteista säädellen omia reaktioita tilanteita vastaaviksi. Kun lapsi hiljalleen oppii säätelemään itseään, tunteet eivät ota valtaa toiminnasta ja ajatuksista. Näin myös vireystilan hallitseminen helpottuu. (Tommola & Häkkinen, 2017.)

Varhaiskasvatuksen sosionomi tukee lapsiryhmän keskinäisiä suhteita tukien lasten tunne- ja itsesäätelytaitoja sekä osallisuutta (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia, 2022.) Mikäli tunne- ja itsesäätelytaidot eivät ole päässeet kehittymään varhaiskasvatusikäisellä, niiden heikkous haastaa kouluikäisen ryhmässä toimimista huomattavasti. Heikot itsesäätelytaidot näkyvät myös vertaissuhteissa selviytymisessä sekä altistavat jopa kiusaamiskierteeseen. (Sainio ym., 2020.)

Varhaiskasvatuksen ammattilaisen tulee huomioida, että aikuinen on lapselle paitsi tärkeä kanssasäätelijä myös tärkeä itsesäätelyn malli. Läsnä oleva, rauhallinen ja sensitiivinen aikuinen toimii esimerkkinä vahvoista säätelytaidoista sekä osoittaa lapselle tilanteen olevan turvallinen kasvaa ja kehittyä omana itsenään. Lapselle läsnä oleva kanssasäätelijä on tärkein itsesäätelytaitoja tukeva tekijä. Itsesäätelytaitoja opitaan varhaiskasvatuksessa pääsääntöisesti ohjattujen tuokioiden ulkopuolella. Varhaiskasvatuksen sosionomin on huomioitava, että esimerkiksi siirtymätilanteet, lepohetki ja ruokailu ovat itsesäätelyn kehittymisen kannalta tärkeitä hetkiä. Näihin tilanteisiin sisältyy usein muun muassa odottamista, tunteiden sietoa ja säätelyä, ympäristön havainnointia sekä toisten huomiointia. (Sainio ym., 2020.)

## 5.2 Varhaiskasvatuksen sosionomi huoltajan kasvatusyhteistyökumppanina

Varhaiskasvatuksen sosionomi edistää varhaiskasvatuksen kasvatusyhteistyössä lapsen ja perheen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hän tunnistaa ja kartoittaa perheiden ja lasten hyvinvoinnin riskitekijöitä sekä tarjoaa perheille oikein kohdennettua tukea usein jo melko varhaisessa vaiheessa. Sosionomilla on koulutuksen myötä tietoa perhetyön ja lastensuojelun osa-alueilta. Tätä näkökulmaa

hän tuo myös varhaiskasvatukseen. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia, i.a.) Perheiden kanssa tehtävän tiiviin yhteistyön kautta perheiden haasteisiin voidaan reagoida tarpeeksi ajoissa (Ahonen, 2017, s.18).

Varhaiskasvatuksessa sosionomi tekee lasten huoltajien kanssa lähes päivittäistä yhteistyötä. Yhteistyön tavoitteena on edistää lapsen kasvua, kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia. Yhteistyö tarjoaa varhaiskasvatuksen ammattilaisille paljon tietoa ja ymmärrystä lasta kohtaan. Toimiva yhteistyö tukee myös vanhemmuutta. (Ranta, 2021, s.41–43.) Lapsen huoltajilla on oikeus osallistua lapsen varhaiskasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen sekä arviointiin. Varhaiskasvatuksen järjestäjän vastuulla on järjestää säännöllisesti tilanteita, joissa huoltajat pystyvät toimimaan osallisina varhaiskasvatuksessa. (L 540/2018 20. §).

Huoltajien osallisuutta varhaiskasvatukseen tukee ammattilaisten harkittu toiminnasta tiedottaminen. Kun huoltajat tietävät mitä varhaiskasvatuksessa tehdään ja miksi toimitaan juuri kyseisellä tavalla sekä millaista toimintaa on tulossa, he pääsevät osallisiksi varhaiskasvatukseen. Tämä tarjoaa huoltajalle mahdollisuuden osallisuuteen myös oma-aloitteisesti. (Ranta, 2021, s.41–44.)

Yhteistyötä varhaiskasvatuksen ja huoltajien välillä tehdään, jotta lapsen terve ja turvallinen kasvu, kehitys ja oppiminen mahdollistuvat. Huoltajien ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten sitoutuminen kasvatusyhteistyöhön on tärkeää. Lapsen paras asetetaan ensisijaiseksi tavoitteeksi jokaisessa lasta koskevassa asiassa ja päätöksessä. Yhteistyö rakentuu luottamukseen, tasa-arvoiseen vuorovaikutukseen sekä keskinäiseen kunnioitukseen. (Opetushallitus, 2022.)

Varhaiskasvatuksessa tärkeää on sekä lapsen että huoltajien osallisuus. Huoltajien aktivoiminen varhaiskasvatuksessa mukanaoloon vaatii huoltajien ja kasvatustajien luontevia kohtaamisia. Kohtaamisissa tulisi korostua yhteinen päämäärä lapsen yhtenäisten kasvatuseriaatteiden toteutumiseen kotona ja varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen ammattilaisen ammattiroolin korostaminen ei ole tarpeen. Varhaiskasvatuksen ja huoltajien samankaltaiset kasvatuseriaatteet luovat lapsen kasvuille hyvän ja turvallisuudentunnetta ylläpitävän pohjan. (Ahonen & Roos, 2021. s.241–243.)

Varhaiskasvatuksen sosionomin on vältettävä perhetaustan aiheuttama eriarvoistuminen. Tämä saavutetaan, kun ammattilainen ymmärtää kulttuurista moninaisuutta sekä huomioi vähemmistöryhmiä. Perheiden kulttuuria ja ajatusmaailmaa tukevat näkemykset otetaan huomioon varhaiskasvatuksen toimintataivoissa. Eri taustoista tulevien näkemyksissä toimintatavat erottuvat toisistaan usein huomattavasti, ja tällöin syntyy usein ristiriitoja ja haasteita kasvatuskumppanuuden toteutumiseksi. (Eerola-Pennanen, 2022.) Yhteistyötä tehtäessä huomioon on otettava perheiden moninaisuus sekä lapsen yksilölliset tarpeet. Kasvatusyhteistyötä tehdessä voidaan tarvittaessa apuna käyttää esimerkiksi tulkkipalveluita. Perheiden ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten välille rakentuva yhteistyö ja luottamus ovat tärkeä osa arkipäivän toimia. Toimiva yhteistyö rakentuu päivittäisissä kohtaamisissa. Luottamus nousee erityiseen arvoon, mikäli varhaiskasvatuksen henkilöstöllä tai huoltajalla herää huoli jostain lapseen liittyvästä asiasta. (Opetushallitus, 2022).

Yhteistyön pohjautuminen yhteiseen päämäärään, lapsen hyvinvointiin, yhdistää usein erilaisista lähtökohdista tulevia huoltajia ja kasvattajia. Varhaiskasvatuksen ammattilaisen on hyvä muistaa, että lapsen oireilu saattaa olla oire, jonka syy tulee lapsen ulkopuolelta. Lapsen oireilu voi pohjautua esimerkiksi huoltajan voimavarojen puutteeseen arjesta selviytymisessä. Tällöin on tarve keskustella arjen tavoista, toimista, kasvatuskäytännöistä sekä läsnäolon merkityksestä. Perheen tilanne näkyy usein lapsessa. Kun varhaiskasvatuksessa havaitaan perheessä olevan jokin haastava tilanne, korostuu varhaiskasvatuksen ja perhetyön rooli perheiden kanssa tehtävässä yhteistyössä. Varhaiskasvatuksen puolesta varhaiskasvatuksen sosionomi on tuolloin omimmassa roolissaan. (Ahonen & Roos, 2021, s.245–248.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA YHTEISTYÖKUMPPANI

Varhaiskasvatuksessa olemme havainneet tarpeen pienten lasten huoltajille annettavalle oppaalle. Keskustelut huoltajien kanssa ovat rajallisen pituisia ja sisältävät usein paljon muutakin kuin huoltajan opastamista lapsen itsesäätelytaitojen kehittymisen tukemisessa. Tälle keskustelulle olisi kuitenkin tarve. Lisäaikaa huoltajien kanssa keskustelulle ei varhaiskasvatuksen nykysuuntauksessa ole luvassa. Opinnäytetyönä tekemämme opas ”1–2-vuotiaan lapsen itsesäätelytaitoja tukemalla hyvinvointia koko perheelle” (Liite 1) tarjoaa käytännönläheistä tietoa sitä tarvitseville hyvin pienellä ajallisella panostuksella. Opasta voi tarpeen mukaan hyödyntää keskustelua ennakoivana tai keskustelun jatkoksi annettavana ajatuksia herättävänä tietopakettina. Opinnäytetyömme tarkoitus oli tehdä opas varhaiskasvatuksen sosionomin työvälineeksi. Opas tarjoaa tukea varhaiskasvatuksen sosionomille huoltajien kanssa käytävään keskusteluun.

Oppaalle on havaittu selkeä tarve varhaiskasvatuksessa. Tämä toimi kehittämistyömme tavoitteena, halusimme vastata tarpeeseen. Opas on helposti käytettävä apuväline tilanteisiin, joissa varhaiskasvatuksen sosionomi havaitsee perheellä olevan lapsen itsesäätelytaitojen tukemisen haasteita arjen tilanteissa. Oppaan voi antaa 1–2-vuotiaiden lasten huoltajille esimerkiksi ennen varhaiskasvatuskeskustelua tai keskustelun jälkeen. Ennen annettuna se herättää huoltajan ajattelemaan perheen tilannetta tai keskustelun jälkeen huoltajan on mahdollista palata keskusteltuihin asioihin ja perehtyä niihin lisää. Antamalla opas kotiin vietäväksi, huoltajalle tarjotaan mahdollisuus asiaan tutustumiseen omassa tahdissa. Tällöin huoltajat voivat rauhassa perehtyä asiaan ilman varhaiskasvatuksen henkilöstön läsnä olevaa auktoriteettiä asemaa.

Työelämäkumppanina opinnäytetyössä oli yksityisen päiväkotiketjun Norlandia päiväkodit Oy:n varhaiskasvatusyksikkö Norlandia Laine. Toimintaympäristönä hyödynsimme varhaiskasvatuksen alle 3-vuotiaiden ryhmiä, joissa lapset ovat pääasiassa 1–2-vuotiaita. Varhaiskasvatusympäristö antoi meille tarvittavaa tietoa lasten itsesäätelytaitojen kehittymisestä sekä tukemisen vaihtoehtoista. Keräsimme myös havaintoja varhaiskasvatuksen ammattilaisilta opasta varten.

Opas toimii jatkossa varhaiskasvatuksen sosionomin työvälineenä, jota voidaan antaa lasten huoltajille kotiin luettavaksi. Opas on myös koko henkilöstön käytössä tarjoamassa tietoa 1–2-vuotiaiden itsesäätelyn tukemisesta.

## 7 OPPAAN KEHITTÄMISPROSESSI JA KÄYTETYT MENETELMÄT

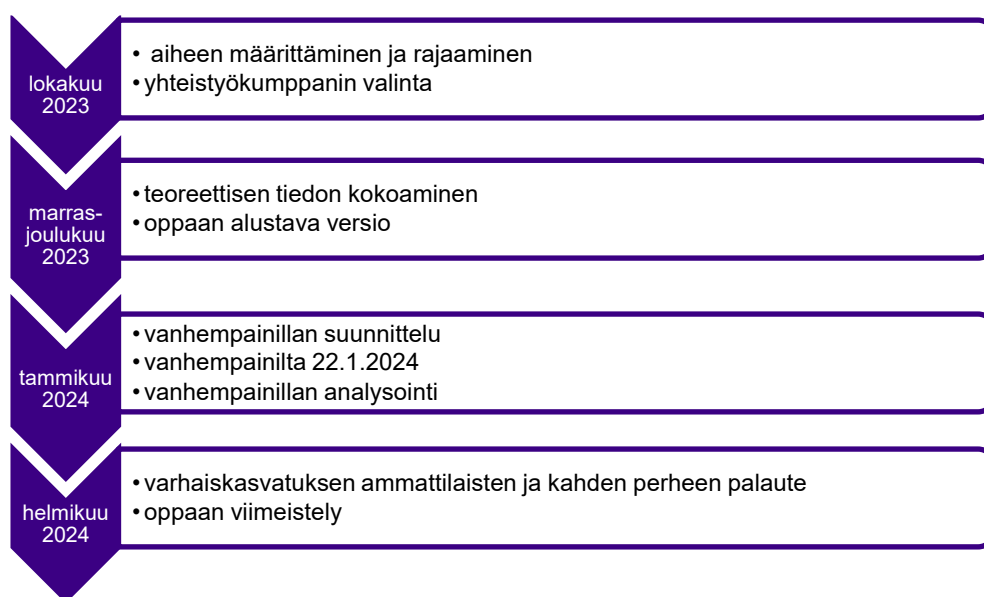
Varhaiskasvatuksen ammattilaisten havaintojen perusteella varhaiskasvatuksen työntekijöille tarvitaan vanhemmille annettavaa materiaalia, jonka avulla voidaan tukea lapsen tunne- sekä itsesäätelytaitoja. Monen perheen kohdalla varhaiskasvatus on havainnut tarpeen lasten tunne- ja itsesäätelytaitojen tukemiseen. Lähestyimme lasten itsesäätelytaitojen kehittymistä ja kehittymisen tukemista tutkitun tiedon kautta. Myös huoltajilta sekä varhaiskasvatuksen ammattilaisilta kerättyjen kokemuksilla ja ajatuksilla oli merkittävä rooli varsinkin oppaan sisällön valikoitumisessa. Lasten huoltajilta kerättyjä kokemuksia ja ajatuksia hyödynnettiin oppaassa tietona siitä, minkälaista tukea perheissä yleisimmin tarvitaan. Tutkimuksia aiheesta on tehty paljon, myös kirjallisuutta on hyvin saatavilla. Työssä käsiteltävien lasten iän rajaaminen 1–2-vuotiaisiin rajasi myös lähdeaineistoa jonkin verran sekä vaatii tarkkuutta lähteiden valinnassa.

### 7.1 Kehittämisen aikataulu

Opinnäytetyön aloitimme syksyllä 2023, ja se valmis keväällä 2024. Prosessi oli selkeästi etenevä ja alusta asti aikataulutettu (Kuvio 6.). Aloitimme opinnäytetyöprosessin keskustelemalla työelämäyhteistyökumppanin kanssa työn aiheesta lokakuussa 2023. Laadimme alustavan työskentelysuunnitelman marraskuussa 2023. Opinnäytetyön suunnitelmamme esittelyseminaari oli 28.11.2023, jonka jälkeen aloitimme opinnäytetyön oppaan tekemisen. Oppaaseen saimme materiaalia ja huoltajaa hyödyntävää näkökulmaa tammikuussa 2024 pidetyssä vanhempainillassa. Vanhempainillassa oppaan alustava versio oli illan asialistana.

Vanhempainillassa kerättyä havaintomateriaalia analysoimme ja analyysin sekä varhaiskasvatuksen ammattilaisilta saadun palautteen perusteella muokkasimme oppaasta lopullisen version.

Valmiin opinnäytetyömme esitys on toukokuussa 2024, työ julkaistaan ja opas otetaan käyttöön muutamassa varhaiskasvatuksen yksikössä elokuussa 2024. Opas esitellään sen käyttöön ottavissa yksiköissä. Esittelyn jälkeen se annetaan varhaiskasvatuksen ammattilaiselle tutustuttavaksi ja käyttöön otettavaksi.



Kuvio 5 Oppaan prosessi

## 7.2 Suunnitelmavaiheessa vanhempainilta ja oppaan teko

Opinnäytetyömme aihe nousi varhaiskasvatuksen ammattilaisilta. Työskenneltyämme varhaiskasvatuksen opettajina ja keskusteltuamme kollegoiden sekä työelämäkumppanin kanssa havaitsimme varhaiskasvatuksessa tarpeen saada työväline annettavaksi huoltajille. Varhaiskasvatuksen ammattilaiset näkevät päivittäin tilanteita, joissa huoltaja tarvitsisi ohjausta lapsen itsesäätelytaitojen tukemisessa. Huoltajat saattavat esimerkiksi kysyä lapselta asioista, jotka eivät ole lapsen päätettävissä. ”Lähdetäänkö kotiin? Vietkö lelun paikalleen? Nämä ovat

kysymyksiä, joihin lapsi voi vastata kieltävästi, jolloin huoltaja on vaikeassa tilanteessa ja asia on tehtävä kieltäytymisestä huolimatta. Pieni lapsi on myös liian suuren kysymyksen ja vastuun edessä päättäessään siitä, milloin lähdetään kotiin.

Huoltajat usein kysyvät neuvoa mitä tehdä, kun lapsi kieltäytyy tekemästä jotain tai käyttäytyy uhmakkaasti. Arjen jokapäiväisiin toimiin tarvitaan tukea. Myös käyttäytymisen säätelyn haasteet sekä kotona, että julkisilla paikoilla esiintyvät aika-ajoin huoltajien kysymyksissä. Huoltajat ovat usein ohjauksen tarpeessa, kun 1–2-vuotias lapsi olisi valmis oppimaan uusia taitoja tai lapsi saattaa pahoittaa mielensä jostain. Huoltajan on nykypäivänä vaikea ottaa vastaan lapsen rajojen hakemista. Näihin tilanteisiin varhaiskasvatuksen ammattilaiset haluaisivat varata aikaa ja keskustella rauhassa, tarjota apua ja ohjausta. Halusimme luoda oppaan vastaamaan tähän tarpeeseen, aikaa emme voi tehdä, mutta tarjota ohjausta ilman resurssien lisäystä.

Ammattilaiset toivoivat materiaalia tukemaan perheitä pienten lasten itsesäätelyssä. Perehdyimme aiheeseen tutkitun tiedon ja kirjallisuuden kautta, myös oma työkokemuksemme toi näkemystä aiheeseen. Tästä lähtökohdasta teimme alustavan version oppaalle ja sen sisällölle. Alustava versio sisälsi teoria tietoa itsesäätelystä sekä sen tukemisesta. Oppaassa oli tuolloin otsikot rajaamassa aihepiirejä sekä jonkin verran teoretietoa otsikoiden aiheista. Oppaan alustavaan versioon valikoituivat ne aiheet, joiden ajattelimme aiheuttavan perheissä haasteita sekä toisaalta tukevan perheitä arjen tilanteissa. Ajatuksia aiheista saimme myös varhaiskasvatuksen ammattilaisilta. Jäsentely, aiheiden rajaus sekä ulkoasu olivat vielä keskeneräisiä, aiheet olivat tarvittaessa muokattavissa huoltajilta saatavien havaintojen perusteella. Oma näkemyksemme sekä työelämäyhteistyökumppanimme toive oli kehittää selkeä, perhelähtöinen opas, jossa lapsen itsesäätelyn tukemisesta olisi kerrottu selkeästi ja sopivan tiiviisti. Tärkeänä pidimme sitä, että huoltajan olisi helppo lukea opasta.

Tuotoksen kehittämistä tukevan tiedon keräämiseen järjestimme varhaiskasvatuksen yhteistyökumppanimme kanssa tammikuussa 2024 vanhempainillan alle 3-vuotiaiden lasten huoltajille. Jotta ajankäyttö ja rajaaminen pysyi järkevänä,



meistä toinen, yhteistyökumppanin varhaiskasvatusyksikön alle 3-vuotiaiden ryhmän varhaiskasvatusopettaja, oli vanhempainillassa läsnä illan vetäjänä ja toinen mukana etäyhteydellä havainnoimassa keskustelua ja tekemässä tarvittavia muistiinpanoja, läsnä oli myös varhaiskasvatusyksikön toisen alle 3-vuotiaiden ryhmän varhaiskasvatuksenopettaja. Vanhempainillan aiheena oli 1–2-vuotiaan lapsen itsesäätelytaitojen tukeminen. Vanhempainiltaan valmistauduimme tekemällä huoltajille kutsun varhaiskasvatusyksikön käyttämään Kidplan-sovellukseen, iltaa myös markkinoitiin ja sen sisällöstä kerrottiin keskusteluissa huoltajien kanssa. Suunnittelimme vanhempainillalle joustavasti etenevän asialistan. Asialista mukaili oppaan alustavaa versiota, edeten oppaan kanssa samassa asiajärjestyksessä. Asialista tuki illan etenemistä ja mahdollisti vapaan keskustelun sekä johdatteli tarvittaessa takaisin aiheeseen.

Illan osallistujamäärä oli odotettua suurempi, huoltajia oli paikalla yhteensä 16. Tämä oli sisällön keruulle hyvä lähtökohta ja aineistoa saatiin riittävästi. Keräsimme tutkimusmateriaaliksi havaintoja keskustelusta sekä huoltajien kirjaimista Post-it-lapuista koottuja anonyymeja tietotauluja oppaamme materiaalia varten. Näin käsitellyt aiheet eivät kohdistuneet tiettyjen huoltajien kertomiksi ja vastaajien anonymiteetti säilyi. Huoltajat myös kokivat, ettei heidän ole välttämätöntä jakaa kokemuksiaan muille perheille, mikäli eivät halua aiheesta keskustelua, puheenvuoron sai halutessaan, mutta välttämätöntä ei ollut sanoa mitään.

Aloitimme vanhempainillan kertoen 1–2-vuotiaan lapsen itsesäätelyn kehitysvaiheista ja niiden tukemisesta. Rohkaisimme huoltajia keskusteluun kysymällä kaikille avoimen kysymyksen, onko heillä kotona kuvailemamme kaltaista lasta tai tilanteita. Huoltajilta nousi kysymykseen myönteisiä vastuksia. Huoltajien kiinnostus aiheeseen ja yhteys huoltajiin saatiin näin muodostettua. Itsesäätelyn ja 1–2-vuotiaan määrittelyn jälkeen siirryimme käsittelemään lapsen itsesäätelyä ja lapsen tukemista itsesäätelyssä arjen eri osa-alueissa. Osa-alueiksi olemme valinneet: lepo ja uni, ruokailu ja ravinto sekä liikunta, ulkoilu ja läsnäolo.

Jokaisesta arjen osa-alueesta olimme valmistelleet tyhjän, vain otsikon sisältävän tietotaulun, johon aiheen teorian tiedosta kerrottuamme huoltajat saivat kirjata oman post-it lapun aihepiiriin liittyen. Huoltajan kommentti oli joko aihepiiriin

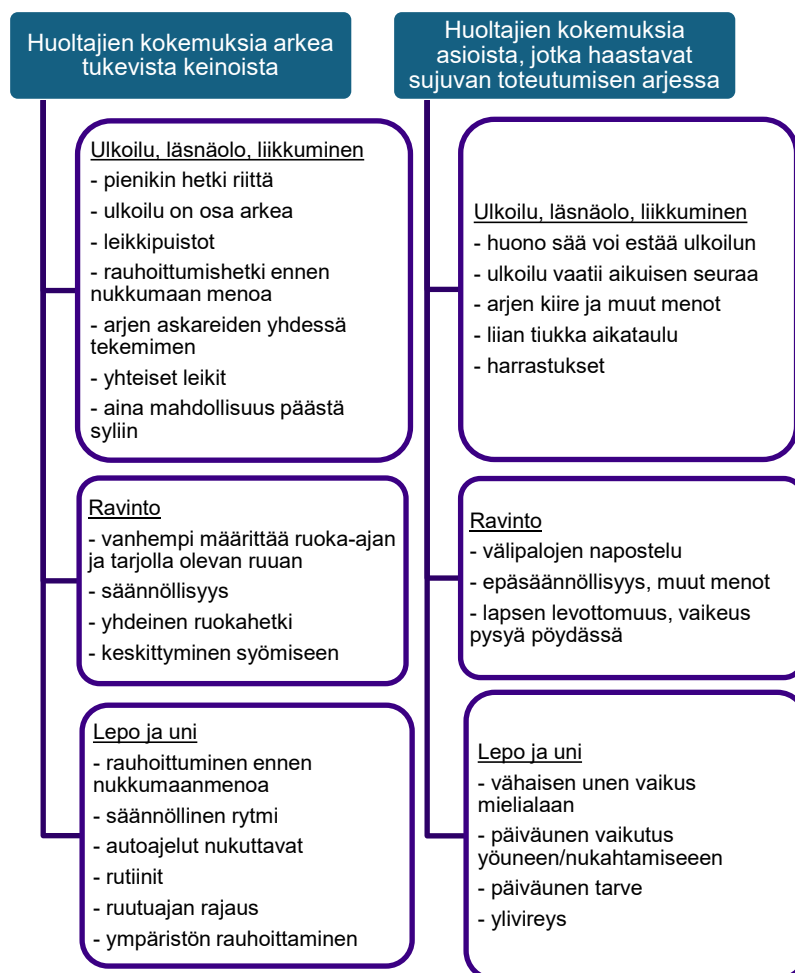
toimintaa kotona tukeva tai siinä haastetta aiheuttava asia. Post-it laput kerättiin tietotauluihin ja taulut toimivat oppaan kehittämistä tukevana tietona perheiden kokemuksista. Kaikki paikalla olleet huoltajat, perhekunnittain vastasivat jokaisen osion tietotauluun omalla post-it lapullaan, joihinkin tauluihin jotkut huoltajista laittoivat useammankin lapun. Saimme kattavasti tietoa perheiden kokemista arjen kuormittavista tilanteista sekä arkea tukevista keinoista. Huoltajista he, jotka halusivat nostaa jonkin aiheen keskusteluun, ottivat puheenvuoron ja tästä lähti yhteinen keskustelu.

Keskusteluilmapiiri vanhempainillassa oli avoin ja hyväksyvä, varhaiskasvatksenopettajina johdattelimme keskustelua. Monessa kohtaa iltaa keskustelu eteni puheenvuorosta seuraavaan keräten erinäkökulmia ja toimintatapoja perheiden kokemusten mukaan. Anonymiteetti säilyi niin haluavilla kirjaamalla oma ajatus keskusteltavasta aiheesta vain post-it lapulle. Näin saimme anonyymeina pysyntelevien huoltajien ajatuksen mukaan materiaaliin, mutta heidän ei tarvinnut sitä tuoda ilmi muille huoltajille.

Vanhempainillassa koottuja huoltajien ajatuksia ja kokemuksia huoltajien haastaviksi kokemista tilanteista sekä tilanteita tukevista keinoista esitellään kuviossa 5 (Huoltajien kokemuksia lapsiperhearjesta). Huoltajien kokemusten mukaan rutiinit ovat jokaisella käsittelemällämme osa-alueella perheiden arkea ja hyvinvointia tukeva perusta. Sekä levon, että ravinnon osa-alueilla aikataulutuksen ja tiettyjen toistuvien toimintatapojen koettiin tukevan tilanteiden sujuvuutta.

Perheillä oli huomattavan paljon yhteneväisyyksiä haastaviksi koetuissa tilanteissa. Vanhempainillan keskusteluissa huoltajat mielellään jakoivat hyväksi havaittuja keinoja. Huomasimme heidän olevan myös kiinnostuneita ja avoimia kokeilemaan toisten perheiden hyväksi havaitsemia toimintatapoja. Monissa osa-alueissa haasteiksi nousivat arjen kiire, epäsäännöllinen elämänrytmi sekä lasten levottomuus ja omaehtoinen käyttäytyminen. Perheiden yhdessä oleminen havaittiin haastavaksi, yhteisen ajan sekä yhteisen tekemisen löytymisen moni perhe koki haastavaksi. Muun muassa näihin asioihin oppaamme tuo näkökulmia ja ratkaisuja. Aikuisena olemisen haaste oli monissa huoltajien tekemissä keskustelun aloituksissa esillä. Huoltajana olemista kaveruuden sijaan oppaamme

tukee eri yhteyksissä. Teorialähteistä havaitsimme, ettei digilaitteita suositella lainkaan 1–2-vuotiaille. Käytäntö lasten parissa, sekä vanhempainilta osoittivat täysin päinvastaista. Tästä syystä nostimme digilaitteiden huomioinnin osaksi opasta sekä opinnäytetyön raporttia.



Kuvio 6 Huoltajien kokemuksia lapsiperhearjesta.

Vanhempainillassa oli keskusteleva ilmapiiri. Useimmat huoltajista osallistuivat keskusteluun. He toivat esiin näkemyksiään sekä arjen kokemuksia haastaviksi kokemistaan tilanteista sekä arkea toisaalta tukevista rutiineista. Keskustelu pidettiin yleisellä tasolla, jotta huoltajat eivät kokeneet leimautumista tai häpeää kertomistaan tilanteista. Monesti huoltajat saivat toisiltaan keskustelun jatkoa, samankaltaisia tilanteita ja kokemuksia löytyi monesta perheestä. Joillain oli usein tarjota myös jokin vinkki, johon toiset tarttuivat kiinnostuneina. Varhaiskasvatuksen ammattilaisina emme kyselleet perheiden tilanteista missään vaiheessa

tarkentavia kysymyksiä, jotta huoltaja itse sai rajata mitä tässä hetkessä halusi kertoa. Pidimme keskustelua yllä tuomalla näkökulmia ja laajentamalla aihetta, toisaalta myös johdattamalla aihetta eteenpäin.

### 7.3 Oppaan viimeistely

Yhteistyökumppanimme henkilökunta on osoittanut kiinnostusta opinnäytetyömme aiheeseen koko opinnäytetyömme teon ajan. Heiltä olemme saaneet näkökulmia sekä ajatuksia ja tukea opasta tehdessämme. Vanhempainillan jälkeen, tammikuun 2024 lopussa analysoimme kerättyä aineistoa. Tietotauluista ja keskusteluiden havainnoista saimme kattavasti tietoa perheiden näkemyksistä. Näiden kautta perehdyimme vielä lähdekirjallisuuteen ja teimme muutoksia oppaaseen. Opas muokkautui tässä vaiheessa vielä konkreettisemmin juuri perheiden tarpeita vastaavaksi. Huomioimme tässä vaiheessa tarkoin sen, mikä on riittävän yleistä ja mikä kohdistuu tarkkaan yksittäisen perheen tilanteeseen, vertasimme tilanteita nyky-yhteiskunnan yleisiin tilanteisiin perheissä. Jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa keräsimme runsaasti lähteitä lasten itsesäätelytaitojen kehittämisestä, vanhemmuuden tukemisesta, kasvatuskumppanuudesta sekä lapsiperheiden nykytilanteesta. Näin varmistimme, ettei lähteiden niukka saatavuus koidu myöhemmin ongelmaksi.

Vanhempainillan jälkeen tammikuun 2024 lopussa aloitimme oppaan lopullisen kokoamisen käsittelemällä ja analysoimalla vanhempainillassa esiin nousseita havaintoja. Tietotaulujen Post-it lappuja ja niiden kommentteja jaottelimme sekä teimme yhteenvetoa aiheista. Keskusteluissa esiin nousseita asioita yhdistimme myös post-it lapuista saamiimme tietoihin. Vanhempainillasta saadun aineiston ja tutkimustietoon perustuvan aineiston pohjalta viimeistelimme oppaan.

Kehittämistyössä hyödynsimme monipuolisesti vahvaa yhteyttämme varhaiskasvatuksen eri osapuoliin, varhaiskasvatuksen ammattilaisiin sekä perheisiin. Ammattilaisista oppaaseen tutustui ja sitä kommentoi päiväkodin johtaja, varhaiserytysopettaja sekä varhaisopettajalta. Perheiden osalta keräsimme tietoa keskustellen perheiden kanssa heidän kokemuksistaan arjen tilanteista. Oppaaseen

tutustui sen valmistuttua kaksi perhettä. Käytännön tuomaa kokemusta saamme lisää elokuussa, kun opas otetaan käyttöön varhaiskasvatuksessa. Oppaaseen tutustuneet ammattilaiset ovat arvioineet oppaan tarpeelliseksi sekä toimivaksi työvälineeksi. Oppaan on muun muassa mainittu olevan sopivan kattava, oikean pituinen sekä opas esittelee asian perhelähtöisesti, sopivan ytimekkäästi. Oppaaseen tutustuneita perheiltä olemme saaneet palautetta oppaan helpposta luettavuudesta ja ulkonäöstä. Opas ei kuormita lukijaansa vaan esittelee asian ymmärrettävästi ja pohjautuen konkreettisiin lapsiperheitä koskeviin tilanteisiin. Se saa huoltajan pohtimaan oman perheen tilanteita.

## 8 OPPAAN ESITTELY

Opinnäytetyömme kehittämisen tuotoksena valmistui opas varhaiskasvatuksen sosionomin työkaluksi. Opas on suunnattu annettavaksi 1–2-vuotiaiden lasten huoltajille. Se toimii varhaiskasvatuksen sosionomin ja lapsen huoltajan välisen keskustelun jatkona tai vaihtoehtoisesti, ammattilaisen harkinnan ja tilanteen mukaan keskustelun pohjustuksena. Oppaan ote on kertova ja ohjaava, ei neuvova. Huoltajalle annetaan tietoa ja käytännön vinkkejä lapsen itsesäätelyä tukevista toimintatavoista. Sujuvan arjen kautta haetaan hyvinvointia koko perheelle. Opas, 1–2-vuotiaan lapsen itsesäätelytaitoja tukemalla hyvinvointia koko perheelle (Liite 1) alkaa puhuttelemalla, ikään kuin tutustuen lukijaansa. Tutustumisen jälkeen oppaassa kuvaillaan 1–2-vuotiaan lapsen itsesäätelyä, itsesäätelyn kehittymistä ja kehityksen tukemista. Toiminnanohjaus liittyy vahvasti itsesäätelyyn, tästä oppaassa kerrotaan lyhyesti.

Opas tukee vanhempia 1–2-vuotiaan lapsen itsesäätelyn vahvistamisessa. Oppaalla tarjotaan huoltajalle tiivis tietopaketti itsesäätelytaitojen merkityksestä arjen toiminnan tukemisessa sekä ratkaisuja yleisimmin haasteita tuottaviin hetkiin. Opas tarjoaa huoltajalle tietoa lapsen itsesäätelytaitojen kehityksestä sekä vinkkejä siitä, miten he voivat arjen valinnoilla ja ratkaisuilla tukea tätä kehitystä. Myös

huoltajan ja lapsen välisen vuorovaikutuksen merkitystä lapsen itsesäätelytaitojen vahvistamisessa käsitellään. Opas tarjoaa erilaisia lapsen tunnesäätelyä tukevia toimintamalleja arkeen. Siinä käsitellään monipuolisesti perheiden hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Tuotimme käytännönläheisen, huoltajille helposti ymmärrettävän oppaan, jossa tieto kohtaa käytännön.

Oppaan keskeisin tarkoitus on tukea perheiden arkitilanteita. Opas keskittyy itsesäätelyn kehittymiseen levon, ravinnon, liikkumisen, ulkoilun ja läsnäolon kautta. Nämä ovat arjen perusasioita, jotka jokainen lapsiperhe arjessaan kohtaa. Lepo-osiossa huomioidaan perheen yhteisen rentoutumisen merkitys hyvinvoinnille, sekä tuodaan ilmi aikuisen tehtävä huolehtia lapsen riittävästä unenmäärästä. Itsesäätely ruuan maailmassa -osio keskittyy lapsen luontaisen säätelyn esittelyyn, ruokailutilanteen ja ympäristön merkitykseen sekä ravitsemuksen laadun vaikutukseen itsesäätelyssä ja hyvinvoinnissa. Leikki, liike ja läsnäolo itsesäätelyn vahvistajana osiossa jaotellaan ajan käyttöä. Mistä perheessä löydetäisiin aikaa yhdessäololle, minkälaista yhdessäolo on ja miten yhdessäolo tukee itsesäätelytaitojen kehittymistä. Digilaitteet ovat nykypäivän suurin aidon kohtaamisen väliin tulija, tämä huomioidaan myös oppaassa. Yhteinen leikki ja liikkuminen mahdollistaa yhdessäolon ja kehittää lapsen taitoja tuoden myös hyvinvointia koko perheelle. Oppaan lopussa esitellään vielä erilaisia toimintahetkiä ja leikkejä, joilla tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä sekä lisätä perheen arkeen yhteistä hyvinvointia. Lopuksi osiossa lukija huomioidaan ja luodaan positiivinen ajatus jokaisesta lapsesta yksilönä. Viimeisenä mainitaan tekijät, käytetyt lähteet sekä oppaan valmistumisajankohta.

Opasta voi käyttää sekä tulostettuna että pdf-tiedostona. Opas toimitetaan sen käyttöön ottaviin yksiköihin pdf-tiedostona ja sitä suositellaan tulostettavaksi A4 kokoisena. Liitteessä opas on kuvina, joten se on mitoiltaan hieman pienempi. Tulosteena käytettäessä opas ei vaadi erillistä järjestelyä tai muokkausta, vaan se on tehty ajatellen helppokäyttöisyyttä. Opas on ulkonäöltään selkeä, siinä on kehykset luomassa siitä kevyemmän kuin pelkkä raportti, kehykset myös yhtenäistävät kokonaisuuden. Sivuilla olevat muutamit kuvituskuvat tuovat oppaaseen aiheeseen sopivaa ilmeikkyyttä.

## 9 EETTISYYS

Ammatillinen eettisyys näkyy varhaiskasvatuksen sosionomin työssä tavoitteiden mukaisena ratkaisujen etsimisenä, löytämisenä sekä valitsemisenä (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia, 2022). Tekemässämme oppaassa kiinnitetään huomiota eettisyyden vastuulliseen huomioimiseen. Varhaiskasvatuksessa on hyvin erilaisia perheitä, opas toimii monenlaisille huoltajille, huolimatta kulttuuritaustasta, sukupuoli-identiteetistä, iästä tai muista henkilökohtaisista asioista. Opas on käyttökelpoinen työväline riippumatta perheen taustasta, siihen on helppo tarttua monista erilaisista lähtökohdista.

Sekä oppaassa että opinnäytetyössämme kiinnitimme huomiota lähteiden valintaan. Halusimme teorian tiedon perustuvan ajankohtaiseen ja tutkittuun tietoon. Perheitä osallistettiin oppaan teon erivaiheissa. Osallisuus näkyy valmiissa oppaassa oppaan sisältäminä aitoina ja ajankohtaisina perhe-elämässä koettuina haasteina sekä arkea tukevinä keinoina. Opas sisältää huoltajille ja perheille suunnattuja toiminnallisia osuuksia tukemaan lasten itsesäätelytaitoja. Jotta oppaan ja opinnäytetyömme luotettavuus säilyy, toivoimme huoltajilta sekä varhaiskasvatuksen ammattilaisilta todenmukaista tiedonantoa ja arviota.

Luotettavuus, vastuullisuus ja salapitovelvollisuus työskentelyssämme pohjautuu pitkään kokemukseemme varhaiskasvatuksessa. Tiedostimme salassapitovelvollisuuden sitovan meitä myös opinnäytetyötä tehdessämme ja toimimme sen mukaisesti. Dokumentteja sekä vanhempainillassa kerättyjä muistiinpanoja kohdellaan ja säilytetään huolellisesti lukituissa tiloissa. Dokumentteihin ei kirjattu missään vaiheessa vastaajien nimiä, vaan ne olivat täysin anonyymeja. Opinnäytetyön valmistuttua kaikki huoltajilta kerätty aineisto ja muistiinpanot hävitettiin tietosuojakäytäntöjen mukaisesti.

## 10 POHDINTA

Teoreettisen viitekehyksen valinta rajasi työtämme 1–2-vuotiaiden lasten tunne- ja itsesäätelytaitojen kehittymisen tukemiseen ja aiheeseen perehtymiseen. Itsesäätelyn kehittymiseen perustuvia kattavia ja ajankohtaisia tutkimuksia löytyy useita, kuten aiheeseen perehtyneitä tutkijoitakin. Näistä useat keskittyvät laajalaisemmin lapsuuden itsesäätelytaitojen kehitykseen ja lähestyvät aihetta rajatusti tietystä näkökulmasta, sillä aihe on hyvin moniulotteinen.

Perehtyessämme aihetta käsittelevään tutkimustietoon sekä erilaisiin lähdeaineistoihin havaitsimme niissä selkeitä yhtäläisyyksiä tietyissä kohdin. Tutkijat pitivät tunteiden kanssasäätelyä yhtenä tärkeimmistä tekijöistä lapsen itsesäätelytaitojen kehittymisen kannalta. Vanhemmuuden merkitys sekä kiintymyssuhde luovat edellytykset tunne- sekä itsesäätelytaitojen rakentumiselle. 1–2- vuotiaan ikävaiheessa kiintymyssuhteen rakentuminen on voimakkaimmillaan. Lapsi tarvitsee tukea tunteiden sanoittamiseen kotona sekä varhaiskasvatuksessa. Päädyimme rajaamaan työmme 1–2-vuotiaisiin lapsiin tämän iän merkityksellisyyden myötä itsesäätelyn kehittämisessä. Merkitystä oli myös omien varhaiskasvatuksessa tekemiemme havaintojen perusteella, myös työelämäyhteistyökumppanimme tuki tätä ajatusta.

Teimme kehittämispainotteisen opinnäytetyön ja kokosimme oppaan varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Kodin ja varhaiskasvatuksen välisellä yhteistyöllä tuetaan myös vanhemmuutta. Tutkittua tietoa on, että nykyajan vanhemmilla on oman vanhemmuutensa sekä kasvatuskäytänteiden kanssa haasteita. Lapsille ei uskalleta asettaa rajoja sekä perheen arki voi olla liian hektistä pienen lapsen kannalta. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneessä oppaassa on vanhemmille käytännön esimerkkejä siitä, miten aikuiset voivat kotona tukea lasten tunne- sekä itsesäätelytaitoja. Suoran ohjeistuksen lisäksi oppaassa tuodaan esiin tutkittua tietoa huoltajalle pohdittavaksi. Nykypäivänä huoltaja saattaa herkästi loukkaantua liian suorasta ohjauksesta. Osallistaminen oman tilanteen ratkaisemiseen on usein tehokkaampaa kuin suora neuvominen tai ohjaaminen.



Monesti avun pyytäminen jo ongelmaksi muodostuneeseen tilanteeseen koetaan hankalaksi. Vanhemmat aloittavat helpommin avoimen keskustelun avulla kertomaan perheen haasteista. Tekemämme opas tarjoaa huoltajille mahdollisuuden pohtia tilannettaan teoretiedon kautta. Varhaiskasvatuksesta saatu tietopaketti toimii sekä keskustelun luojana, mutta myös keskustelun jatkona huoltajan käsitellessä tilannettaan kotona. Toivomme oppaan käyttöönottavissa yksiköissä oppaamme olevan käytännön työkalu, jota pystytään helposti jakamaan huoltajille. Huoltajat saavat oppaasta tarvitsemaansa tukea arkeensa sekä perheiden hyvinvointiin. Tänä päivänä huoltajat tarvitsevat tukea ollakseen lapselle auktoriteetin myötä vahvoja aikuisia eivätkä kavereita. Huoltajat tarvitsevat rohkaisua uskaltaakseen osoittaa lapselle rajojen tuomaa rakkautta.

Opasta työstäessämme olemme päässeet näkemään, miten huoltajat ottavat oppaan vastaan. Jo materiaalia kerätessämme kävimme useita hyviä ammatillisia keskusteluja huoltajien sekä varhaiskasvatuksen ammattilaisten kanssa. Tulevan varhaiskasvatuksen sosionomin näkökulmasta keskustelut perheiden kanssa avarsivat ajatteluamme. Keskustelut olivat puhuttelevia sekä toivat itsevarmuutta: tämä on juuri sitä mitä haluamme työksemme tehdä. Haluamme oppia lisää, ja opintojen sekä kokemuksen myötä osaammekin jo paljon.

Opinnäytetyön tekeminen oli opintojen kannalta hyvin kokoava kokemus. Tehdessämme kehittämispainotteista opinnäytetyötä, pääsimme tiedonhankkimisen lisäksi myös jalkautumaan työn pariin. Opitun tiedon soveltaminen, tilanteisiin vastaaminen sekä oman osaamisen havaitseminen olivat itsetuntoa ja ammatillisuutta korostavia tilanteita. Opinnäytetyötä tehdessä opimme huoltajien kohtaamistilanteista paljon. Jokainen kohtaaminen on erilainen ja vaatii ammattilaiselta erilaista lähestymistä asiaan. Myös jokainen huoltaja on kohdattavana erilainen. Ammattilaiselta vaaditaan todella tarkkaa tilannetajuja ja ihmistuntemusta. Sosionomin kompetensseissa vaaditaan laajaa tietoa moniammatillisuudesta ja ammattitaitoa työryhmissä työskentelyyn. Olemme oppineet etsimään tietoa ja sen kautta rakentamaan uusia taitoja tutustuessamme varhaiskasvatuksen sosionomin työhön. Tukiessa perheen arkirutiineja saattaa joissain tilanteissa olla tarpeen hakea tukea myös moniammatillisesta yhteistyöstä.

Opinnäytetyötä tehdessämme yhteistyömme sujui Teamsin sekä jaettujen tiedostojen välityksellä hyvin. Yhdessä toimiminen oli luontevaa. Keskustelu oli avointa, toisen huomioita ja näkemystä arvostavaa. Ajattelutapamme ovat saman tyylliset, tämä tuki yhteistyötämme. Vastuunjako oli tasapuolista, luottamus välillämme edisti luontevaa yhteistyötä ja työn etenemistä. Opinnäytetyö prosessin alusta loppuun asti etenimme yhdessä kohti yhteistä määränpäättä.

Rajauksemme 1–2-vuotiaiden lasten itsesäätelyn tukemiseen sai työelämäyhteistyökumppanimme varhaiskasvatusyksikön ammattilaisten keskustelun heräämään. Useassa kommentissa huomioitiin rajauksen olevan arjen toimien sekä lapsen kehityksen kannalta onnistunut. Keskustelussa toivottiin tekemällemme oppaalle versiota myös isompien lasten perheiden tarpeet huomioivasta työstä. Varhaiskasvatus hyötyisi myös huoltajille suunnatusta oppaasta, joka käsittelee lapsen itsesäätelytaitojen tukemisesta 3–6-vuotiaan lapsen arjessa. Tämä olisi mielenkiintoinen projekti toteuttaa. Monet asioista olisivat varmasti samoihin lähtökohtiin perustuvia kuin pienten lasten kohdalla. Vaatisi jälleen perehtymistä perheiden tilanteisiin, jotta tietäisi minkälaista tukea perheet kokevat tarvitsevansa ja miten tutkittu tieto vastaa näihin arjen haasteisiin.

## LÄHTEET

- Ahonen, L. (2017). *Haastavat kasvatustilanteet: Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja*. PS-kustannus.
- Ahonen, L., & Roos, P. (2021). *Untuvikot: Alle 3-vuotiaiden pedagogiikka*. PS-kustannus.
- Aro, T. (2011). *Miten ymmärrämme itsesäätelyn?* Teoksessa: M. Laakso, & T. Aro, (toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen* (s. 10–17). Niilo Mäki -instituutti.
- Eerola-Pennanen, P. (2022). *Kulttuurinen monimuotoisuus*. Teoksessa: M. Koivula, A. Siippainen, P. Eerola-Pennanen, & M.L Bööck (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia* (225–240) (3.uud. p.). Vastapaino.
- Hautakangas, M., Uusitalo, L., & Kumpulainen, K. (2021). *Lapsen itsesäätelytaitojen tukeminen Muksuopin keinoin: Varhaiskasvatuksen ammattilaisten kertomuksia*. *Journal of Early Childhood Education Research* 2021, <https://journal.fi/jecer/article/view/114167/67366>
- Helenius, A., & Korhonen, R. (2020). *Leikin ensi askeleita*. Teoksessa E. Hujala, L. Turja, & A. Alijoki, (2020). *Varhaiskasvatuksen käsikirja* (5., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Helsingin kaupunki. (2.3.2023). *Varhaiskasvatuksen sosionomilla on selkeä työnkuva- "Tervetuloa meille töihin!"* <https://www.hel.fi/fi/uutiset/varhaiskasvatuksen-sosionomilla-on-selkea-tyonkuva-helsingissa-tervetuloa-meille-toihin>
- Häyrynen, E-L. (2018) *Aikuisen rooli itsesäätelytaidoissa tukea tarvitsevan lapsen leikissä*. Teoksessa: E. Kangas & E. Fonsén (toim.). *Leikin ammattilaiset. Leikki ilmiönä ja varhaiskasvatuksen tukimuotona*. (s. 181–192) *Helsingin yliopisto*.
- Johansson, M., Lehtinen, D., Malmberg, J., Mattsson, L., Mård, S., Parkkonen, P. & Sundström, J. (2019). *Småbarns ensamhet och gemenskap*. [Opinnäytetyö, Novia ammattikorkeakoulu].

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/169671/Johanson\\_Marecia\\_Lehtinen\\_Daniela\\_Malmberg\\_Jenny\\_Mattsson\\_Linda\\_Mard\\_Susanne\\_Parkkonen\\_Paula\\_Ronnholm\\_Mikael\\_Sundtrom\\_Jennie.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/169671/Johanson_Marecia_Lehtinen_Daniela_Malmberg_Jenny_Mattsson_Linda_Mard_Susanne_Parkkonen_Paula_Ronnholm_Mikael_Sundtrom_Jennie.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

- Kalliala, M. (2008). *Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa?* Gaudemus Helsinki University Press.
- Kanninen, K., & Sigfrids, A. (2012). *Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin.* PS-kustannus.
- Keski-Rahkonen, A., & Nalbantoglu, M. (2015). *Unihiekkää etsimässä: Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin* (7. uud. p.). Duodecim.
- Kinnunen, A., Saarikallio-Torp, M., Lammi-Taskula, J., Miettinen, A. & Närvi, J. (2023). *Vanhempien arvomaailma heijastuu varhaiskasvatuksen aloitusikään.* Kelan tutkimusblogi 11.9.2023. <https://tietotarjotin.fi/tutkimusblogi/786227/vanhempien-arvomaailma-heijastuu-varhaiskasvatuksen-aloitusikaan>
- Kiviluote, J. (2023). *Lapsen ja nuoren tunne-elämän tukeminen, haastavien tunteiden kohtaaminen ja itsetunnon vahvistaminen: Opas vanhemmille ja kasvattajille.* JK-Kustannus ja koulutus Oy.
- Kosola, S., Moisala, M., Ruokonieniemi, P., Forss, M. Helajärvi, H., Häkkinen, P., Vasankari, T. (2019). *Lapset, nuoret ja älylaitteet: Taiten tasapainoon* (1. painos.). Duodecim.
- Kärkkäinen, K. (2017). *Vahvista lasta* (1. painos.). Duodecim.
- L 361/1983 Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4.1983/361 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361#L1P3>
- L 540/2018. Varhaiskasvatustilaki 13.7.2018/540. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- Laakso, M. (2011). *Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä.* Teoksessa M. Laakso, & T. Aro (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen* (s. 60–79). Niilo Mäki -instituutti.
- Leskisenoja, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa: Toiteuta käytännössä.* PS-kustannus.
- Niemelä, K. (2021). *Itsesäätelyn kehitys varhaislapsuudessa ja varhaiskasvatuksen opettaja lapsen kanssasäätelijänä.* [Kandidaatintutkielma,

- Oulun yliopisto]. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-202109078954.pdf>
- Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. Opetushallitus.
- Ranta, S. (2021). *Kasvun juuret: Miten tuen lapsen oppimista ja hyvinvointia?* PS-kustannus.
- Sainio, T., Pajulahti, R., & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa* (2.uud. p.). PS-kustannus.
- Sihvonen, E. (2016). *Huoli kadonneesta vanhemmuudesta 2000-luvun suomalaisessa yhteiskunnassa: Lasten kasvatusta ja vastuullinen vanhemmuus*. Kasvatus & Aika. <https://journal.fi/kasihvonensvatusjaaika/article/view/68587>
- Sihvonen, E. (2023). 'They are Alone in Their Parenthood': Parenting Support and (Re) Building Community. *Sociological research online*, 28(3), 644–661. <https://doi.org/10.1177/13607804221075358>
- Simonen, M. (2016). *Lapsen yksinäisyys. Kirjallisuuskatsaus*. [Opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu]. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122268/Lapsen%20yksinaisyys.pdf?sequence=1>
- Sinkkonen, J., & Korhonen, L. (2015). *Pulassa lapsen kanssa* (1. p.). Duodecim.
- Sohlstén-Nederström, J., Lehto, E., Sajaniemi, N., & Lehto, R. (2022). *Varhaiskasvatuksen henkilöstön sosiaalisen tuen, stressin ja koulutustauttan yhteydet 3–6-vuotiaiden lasten itsesäätelyn haasteisiin*. <https://journal.fi/jecer/article/view/117003/71479>
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia. (2022). *Arki, arvot ja etiikka: sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet* (3.uud. p.). Saatavilla: 22.11.2023. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia. (i.a). *Varhaiskasvatuksen sosionomin tehtäväkuva*. Saatavilla 5.12.2023: <https://www.talentia.fi/nain-vaikutamme/talentia-vaikuttaa-varhaiskasvatuksessa/varhaiskasvatuksen-sosionomin->

[tehtavakuva/?gclid=Cj0KCQiAsburBhCIARIsAEx-  
msu4vw5FNiq4c1rJZx2MWkyrxYEeygN1iEzTLx-BA48o-  
q6mkTtgCNdoaAr0FEALw\\_wcB](https://www.tehtavakuva/?gclid=Cj0KCQiAsburBhCIARIsAEx-msu4vw5FNiq4c1rJZx2MWkyrxYEeygN1iEzTLx-BA48o-q6mkTtgCNdoaAr0FEALw_wcB)

Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.

Tahkokallio, K. (2018). *Uskalla olla lapsellesi aikuinen: Kuinka kasvatat lapsiasi onnellisia ja tasapainoisia*. Minerva Kustannus.

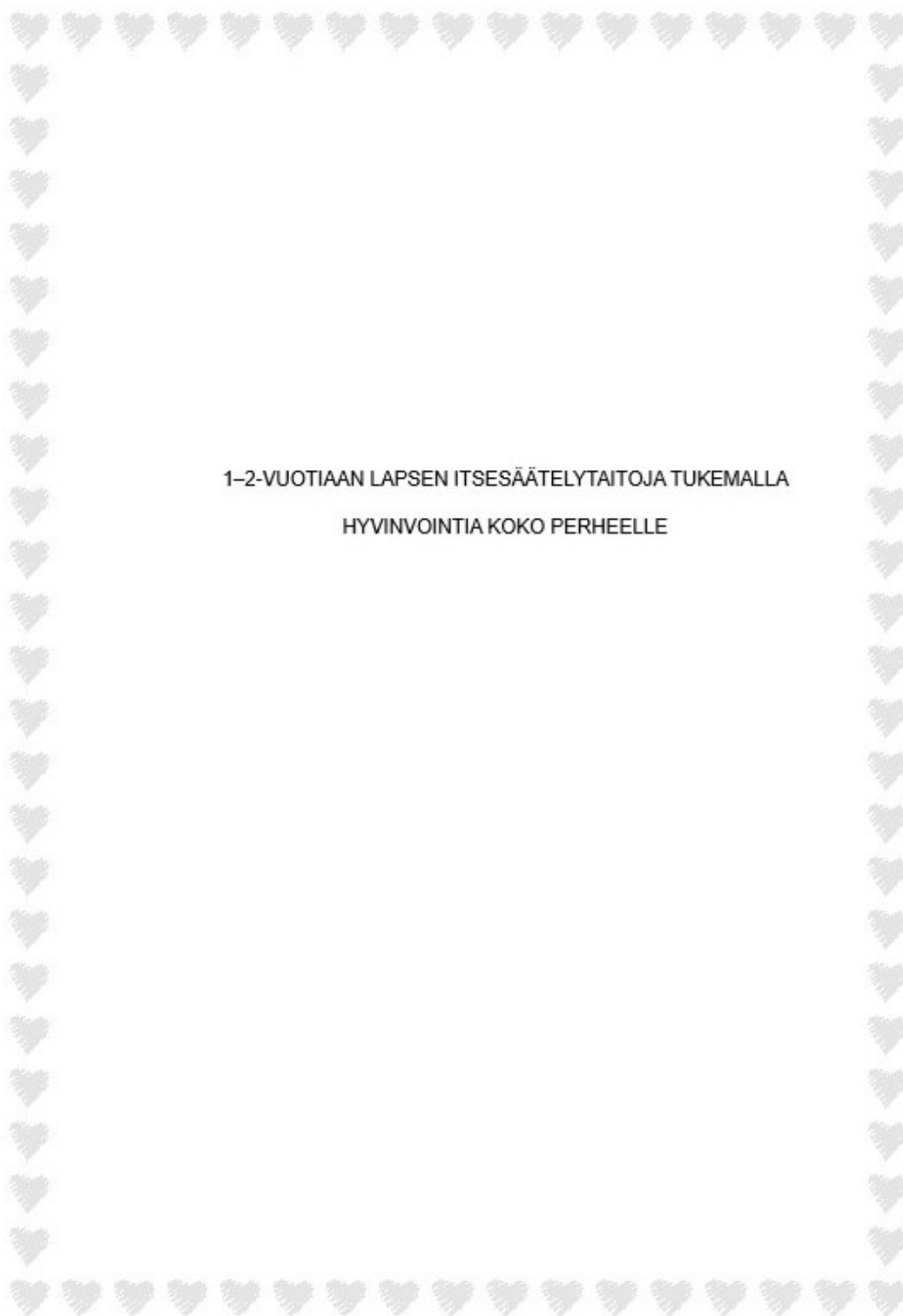
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos [THL] & Valtion ravitsemusneuvottelukunta [VRN]. (2016). *Syödään yhdessä: Ruokasuositukset lapsiperheille*.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 10.2.2024:

[https://www.julkari.fi/bitstream/han-  
dle/10024/137459/URN\\_ISBN\\_978-952-343-254-3.pdf?se-  
quence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tommola, A., & Häkkinen, S. (2017). *Rauhoita ja rohkaise: Apua lapsen stressitilanteisiin*. Nemo.

LIITE 1. Opas, 1–2-vuotiaan lapsen itsesäätelytaitoja tukemalla hyvinvointia koko perheelle.



1–2-VUOTIAAN LAPSEN ITSESÄÄTELYTAITOJA TUKEMALLA  
HYVINVOINTIA KOKO PERHEELLE

## Sisällys

Hyvä 1–2-vuotiaan vanhempi.....	3
ITSESÄÄTELY SUPERVOIMANA.....	4
TOIMINNANOHJAUS.....	5
Onnistumisen edellytykset ovat yksinkertaiset.....	6
LEPO.....	7
Uni.....	7
ITSESÄÄTELY RUUAN MAAILMASSA.....	8
Ruokailutilanne.....	8
Ravitsemuksesta hyvinvointia - kohtuudella kaikkea.....	9
Ympäristön houkutukset ohjaavat valintoja.....	9
LEIKKI, LIIKE JA LÄSNÄOLO ITSESÄÄTELYN VAHVISTAJANA.....	10
Media ja digilaitteet.....	10
Leikki.....	11
Liikkuminen.....	11



Hyvä 1–2-vuotiaan vanhempi,

Elääkö Sinunkin lapsesi jatkuvaa uuden oppimisen aikaa? Hän on touhuileva, avulias, mielestään iso ja kykenevä jo moneen asiaan. Lapsesi tarvitsee paljon tukea, kehuja sekä rohkaisua opetellessaan samanaikaisesti monia uusia taitoja. Todennäköisesti hän on myös erittäin tahtova. Lapsi haluaa osata kaiken, mutta oman rajallisuutensa huomaaminen aiheuttaa toisinaan suuriakin tunteiden purkauksia. Kiukun iskiessä ei tarvitse pelästyä, vaan silloin on tärkeää pysyä turvallisena aikuisena asettaen lapselle määrätietoisesti järkevät rajat. Itsesäätelyä harjoitteleva lapsi tarvitsee avukseen läsnä olevan aikuisen. Näin lapsi hiljalleen oppii rakentamaan taidoistaan ja itsestään realistista kuvaa. Näiden taitojen opettelu on hyvä aloittaa jo varhain, 1–2-vuotiaskin harjoittelee jo hetkellistä mielen malttamista sekä toisten huomioimista. Lapsi harjoittelee ahkerasti itsensä eli oman käytöksensä sekä tunteidensa säätelyä, tuetaan häntä siinä ahkerasti.

Moni 1–2-vuotiaan lapsen vanhempi varmasti pohtii, kuinka olla hyvä vanhempi omalle lapselleen ja kasvattaa lasta toimimaan osana yhteiskuntaa. Vanhemmuus ei ole aina helppoa. Siihen liittyy iloa, pelkoa ja monia kysymyksiä. Vanhemmuuden myötä pääsee seuraamaan oman lapsensa kasvua ja kehitystä. Vanhemmuuteen opitaan ja parhaita opettajia ovat lapset. Jokainen vanhempi haluaa lapselleen hyvän kasvuympäristön missä lapsi kokee olonsa turvallisiksi.

Käsissäsi on opas yksi–kaksivuotiaan itsesäätelyn tukemisesta. Itsesäätelytaitojen harjoittelu on koko ajan läsnä arjen erilaisissa tilanteissa. Tekemällä tehtyjä, erikseen suunniteltuja harjoitustilanteita ei kotona tarvita, riittää, kun tiedostaa lapsen tarpeen aikuisen tuesta itsesäätelyn kehittämisessä arjessa. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa vinkkejä arjen tilanteisiin lapsen kehitykseen. Mukana on myös harjoitteita kotona tehtäväksi yhdessä lasten kanssa. Harjoitteita voi soveltaa omaan tilanteeseen sopiviksi.

## ITSESÄÄTELY SUPERVOIMANA

Itsesäätelyä tarvitaan muun muassa oppimiseen, tarkkaavaisuuteen, sosiaalisiin tilanteisiin sekä tunteitaihin. Itsesäätely kehittyy iän myötä, lapsi tarvitsee tähän aikuisen tukea ja ohjausta. Arjessa lapsen kanssa voi harjoitella itsesäätelyä ja vanhempi voi tukea lapsen itsesäätelyä olemalla kanssasäätelijänä eli sanoittamalla lapsen tunteita ja ohjaamalla lapsen toimintaa. Tunteista puhuminen ja niiden näyttäminen on tärkeä osa itsesäätelyn harjoittamista. Pieni lapsi ei vielä itse tiedosta, mitä esimerkiksi pettymys tarkoittaa. Lapsi oppii tietyn olotilan liittyvän johonkin tunteeseen, jonka aikuinen hänelle nimeää. Näin lapsi oppii kontrolloimaan toimintaansa tunteen vallassa.

Kun lapsi oppii yhdistämään olotilan tunteeksi niin lapsen olokin usein helpottuu. Tätä varten vanhemman tulisi olla lapsen kanssasäätelijänä.



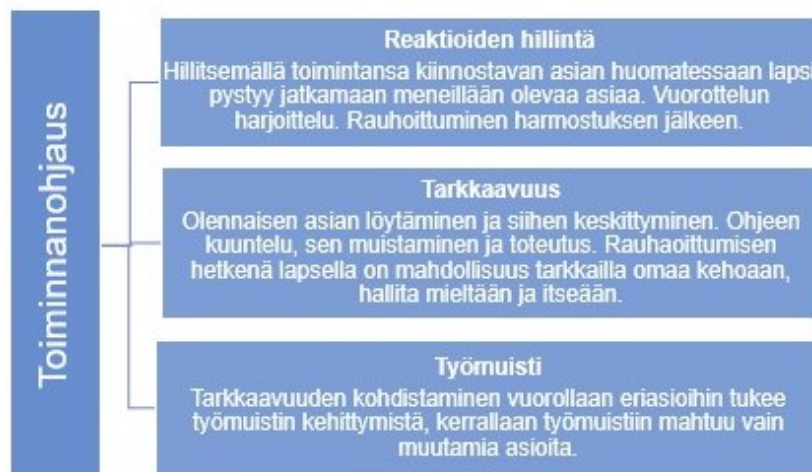
Tunteiden säätely on iso osa itsesäätelyä. Tunteet herättävät kehossa toimintoja, joita itsesäätely säätelee. Itsesäätely ei ole tunteista luopumista, vaan tunteiden herättämän käyttäytymisen säatelemistä tilanteen mukaisesti. Kanssasäätelijänä toimiva aikuinen antaa tunteen vallassa olevalle lapselle myötä-tuntoa, tynnyttäviä ja turvaa heijastavia viestejä, jolloin lapsi kykenee taas sosiaaliseen yhteyteen ja tundesäätely jälleen mahdollistuu. Arjen jokapäiväiset asiat ovat vahvasti läsnä itsesäätelyn kehittämisessä: itsesäätely liittyy vahvasti ruokailu-, nukkumis- ja rauhoittumistilanteisiin. Siirtymätilanteiden sujuvassa etenemisessä itsesäätelyllä on suuri merkitys, samoin kaikissa sosiaalisissa tilanteissa. Pienen lapsen uhmakas, vetäytyvä tai itkuinen käyttäytyminen ovat usein merkkejä itsesäätelytaitojen kehittymättömyydestä, tällöin lapsi tarvitsee aikuisen kanssasäätelijäkseen. Kahden ikävuoden tietämällä lapsen puhetaito kehittyä huimasti, tällä on merkitystä itsesäätelyn kehittämiseen, lapsi saa tunteille nimiä ja aikuisen sanoittamana lapsi oppii tunnistamaan mistä tunteen aiheuttama olotila on peräisin.

## TOIMINNANOHJAUS

*Leikki loppuu ja pitäisi siivota lelut, siivoaminen harmittaa ja tuo ikävän tunteen. Kun aikuinen tukee lasta harmista huolimatta siivoamaan lelut, lapsi oppii, ettei tämä tunne ole vaarallista, toiminta voidaan suorittaa tunteesta huolimatta ja päästään jatkamaan muuta tekemistä.*

Lapsen, kuten aikuisenkin, tahdonalaista tekemistä tukee toiminnanohjaus. Toiminnanohjauksen kehittymiseen lapsi tarvitsee paljon aikuisen apua uusissa tilanteissa, toistoja ja harjoitusta, jotta hän pystyy toimimaan harkitusti ja säädellysti. Uusia, vielä haastavia sekä harjoituksen alla olevia asioita harjoitellaan vähitellen, ensin aikuisen vahvasti tukemana, aikuisen neuvomana, itse kokeilemalla ja vasta lopulta itse tekemällä. Näin lapsen toiminnanohjaus ja itsesäätelytaidot saavat kehittyä vahvaksi omassa tahdissaan. Uusien asioiden ohella arjen rutiinit ja järjestys tuovat turvallisuuden tunnetta ja toimintaan ennakoitavuutta.

Toiminnanohjaus on osa itsesäätelyä, se vaikuttaa reaktioiden hillintään, tarkkaavuuteen sekä työmuistiin.



Onnistumisen edellytykset ovat yksinkertaiset

Itsesäätely kehittyy jatkuvasti osana arkea. Itsesäätelytaitoja harjoitellaan läpi lapsuuden ja nuoruuden, osana tavallista arkea, sen haasteita ja onnistumisen hetkiä. Pienen lapsen ja aikuisen tunnepitoinen aito läsnäolo ja lapsen aloitteisiin vastaaminen ovat itsesäätelyn rakentumisen kulmakiviä. Tärkeää on, että lapsi tulee kuulluksi ja nähdyksi sekä hänen tunteensa sekä tarpeensa huomioidaan. Jokaisen yksilöllisyys on arvokasta ja kun tunnet oman lapsesi, osaat varmasti lähestyä, tukea ja kannustaa häntä juuri hänen temperamenttiaan tukevalla tavalla. Arjen rutiinit tukevat toiminnan sujuvuutta, tuttu tapatoimia rauhoittaa lasta ja lisää ennakoitavuutta.

Väsyneenä, ylivirittyneenä tai nälkäisenä lapsi ei pysty säätelämään toimintaansa eikä aikuinenkaan pysty auttamaan säätelmissä tuota taistelevaa, uhmakasta tai levotonta lasta.



*Itsesäätelyn kehittyminen pohjautuu perusasioihin.*

Hyvinvointi tukee koko perheen jaksamista ja arjessa toimimista. Jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta nukkuminen, liikunta, lepo ja terveellinen ravinto edistävät hyvinvointia.



## LEPO

Arki voi tuntua monesti lapsiperheissä kiireiseltä. Lapsenkin päivä on voinut olla hektinen, hän on opetellut uusia taitoja sekä päivässä on ollut paljon erilaista tekemistä. Kiireisen päivän jälkeen voi perheellä olla vielä harrastuksia ja muita menoja. Välillä on hyvä muistaa pitää lepoa myös oman perheen kesken ja tehdä asioita yhdessä. Lepo ja riittävä uni ovat perustana jaksamiselle sekä hyvinvoinnille. Pitkän päivän jälkeen yhteinen rentoutuminen on hyvänolon tunnetta lisäävää yhteistä tekemistä. Yhdessä tekeminen tukee myös lasten ja koko perheen hyvinvointia sekä lapsen itsesäätelytaitojen opettelua leikkien ja arkisia asioita yhdessä tekemällä. Läsnä oleva vanhempi tuo turvaa ja rauhoittaa lasta.

## Uni

Pienet lapset tarvitsevat aikuisen tukea unen merkityksen ymmärtämiseen. Vaikka nukkumaan ei lapsen mielestä ole aina kiva mennä, on se välttämätöntä. Aikuisen tehtävä on huolehtia riittävästä unenmäärästä lapselle. Miksi uni sitten on niin tärkeää? Vireyden ja tarkkaavuuden kannalta uni on ehdotonta, monien toimintojen sujuvuudelle ja pitkäjänteiselle keskittymiselle riittävä uni on merkityksellistä. Unen puute on yhdistetty muun muassa käytöshäiriöihin, aggressiivisuuteen, uhmakkuuteen ja vetäytyvyyteen. Myös tunnetilojen voimakkaat heilahdukset ovat yleisiä väsyneelle lapselle. Unen aikana lapsen oppimat asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin.



## ITSESÄÄTELY RUUAN MAAILMASSA

Ruokailuun liittyen pienellä lapsella itsesäätely on vielä melko selkeää: lapsi syö, kun on nälkä ja lopettaa kun on kylläinen, tuolloin energian tarve määrittelee syömistä. Tästä ei kulu pitkään, kun syömiseen liittyy jo paljon muutakin. Ympäristöstä tulevat tavat, asenteet, käsitykset ja taidot, myös jo lapsena ruokaan ja syömiseen syntynyt suhde luo mallia tuleville ruokailutottumuksille. Tässä kohtaa meidän aikuisten on syytä aktivoitua ajattelemaan lapsen suhdetta ruokaan. Tavoitteemme on varmasti yhteinen: luoda lapselle tasapainoinen ruokasuhte, tähän voimme pyrkiä suhtautumalla ruokaan joustavasti sekä ilolla, osana normaalia arkea. Kun muistamme lapsen luontaisen tavan määrittellä syömisen määrää, kannustammehan lasta kuuntelemaan kehonsa viestejä kylläisyyden ja nälän tunteesta. Pohditaan tarkkaan, milloin on syytä houkutella "syömään lautanen tyhjäksi" tai "vielä vähän", vai olisiko lapsi määritellyt olevansa kylläinen.

### Ruokailutilanne

Kotona syödään usein yhdessä, jolloin aikuisten tuoma esimerkki suhtautumisesta ruokaan ja tilanteeseen tukee lapsen ruokasuhteen muodostumista. Ruokaa on voitu valmistaaakin jo yhdessä, jolloin lapsi on päässyt tutustumaan ruuan sisältämiin ainesosiin jo irtonaisina osina. Lapsi etsii ruuasta usein tuttuja elementtejä, tuoksu, maku tai koostumus voi johdatella hänet aiempaan tilanteeseen, jossa vastaava ominaisuus oli läsnä, positiiviseen tai negatiiviseen. Ruokailutilannetta luodessa on hyvä pitää mielessä, millainen ympäristö on, miten lapsi tutustuu uusiin ruokiin positiivisen uteliaasti, ilman negatiivista ennako-olettamusta, luommehan koko ajan myös näitä tilanteita joihin lapsi ajatuksissaan palaa. Lapselle voi antaa mahdollisuuden tutustua ruokiin eri aisteja hyödyntäen, haistellen, koskien ja kuunnellen. Kiinnostus uuteen ruokaan herää hiljalleen. Joskus uuteen ruokaan totuttelu voi vaatia

useita maistamis- tai tutustumiskertoja. Ensimmäisen tutustumisen negatiivinen sävy ei houkuttele uuteen tutustumiseen kyseisen ruuan kanssa. Keskittyminen syömiseen tukee tervettä suhdetta ruokaan. Jos ruokailun aikana katsoo samalla televisiota, selaa kirjaa, tablettia tai peliä, tulee todennäköisesti ohittaneeksi kehon viestit muun muassa kylläisyyden tunteesta.

Ravitsemuksesta hyvinvointia - kohtuudella kaikkea



Makea ja suolainen, nuo mieltä erityisesti palkitsevat maut. Lasta tulee helposti ohjanneeksi: "Syö ensin kasvikset, sitten makea jälkiruoka". Tämä kommentti lisää jälkiruuan palkitsevuutta ja vähentää kasvien kiinnostavuutta se ei tokikaan ole aikuisen tavoite. Palkitseminen makealla ei pidä olla jatkuva käytäntö, toisinaan toimiva houkutus. Joustavuutta on muutenkin hyvä hyödyntää lasten ruokailutottumuksia rakentaessa. Makea ja rasvainen on kohtuudella syötynä hyväksyttävää, täysin kiellettyinä ne vain lisäävät houkuttavuuttaan.



Ympäristön houkutukset ohjaavat valintoja

Kotona on hyvä kiinnittää huomiota ympäristöstä tuleviin ruokailua ohjaaviin valintoihin. Terveellisiin valintoihin päätymistä edistää hedelmien ja kasvien näkyvillä olo. Makeisten ja muiden herkkujen paikka ei välttämättä tarvitse olla pöydällä, jolloin houkutus niihin on koko ajan olemassa. Jääkaapissa valmiiksi pilkotut kasvikset on helppo antaa lapselle välipalaksi tai osana ateriaa, ne houkuttelevat myös isompia lapsia tai aikuisia ottamaan ne välipalaksi nälkäisenä, esimerkin voima on valtava jo pienille lapsille.



Tavat ja tottumukset ohjaavat pitkälti syömistä. Kun tuemme lapsen itsesääätelyä ja opittuja tapoja kohti terveellistä elämäntapaa hän todennäköisesti hyödyntää opittua tapaa jatkossakin.

## LEIKKI, LIIKE JA LÄSNÄOLO ITSESÄÄTELYN VAHVISTAJANA



Lapsella on monia asioita, joita pitäisi päivän aikana ehtiä tekemään. Lapsen hyvinvoinnin kannalta aikuisen on tärkeää harkita ajankäyttöä niin, että hyvinvoinnin ja itsesäätelytaitojen vahvistajille: unelle, syömiselle, liikkumiselle, leikkimiselle sekä sosiaaliselle vuorovaikutukselle jää sopivasti aikaa. Nykypäivänä haasteen näiden hyvinvoinnin kannalta välttämättömien toimintojen ohien tuo medialaitteiden parissa vietetty aika.

### Media ja digilaitteet

Perheen yhteisen ajan merkitystä painotetaan yhä enemmän. Ympäriämme tapahtuu jatkuvasti paljon ja tietoa on jatkuvasti saatavillamme. Elämme digimaailman aikaa ja lapset osaavat jo pienestä pitäen käyttää digitaalisia laitteita. Digilaitteet voivat olla opettavaisia, mutta niiden käytöstä olisi hyvä sopia yhteiset säännöt. Kaikki digilaitteilla vietetty aika on aina vähemmän aikaa perheen yhdessä vietettävästä ajasta. Liika digilaitteilla vietetty aika vaikuttaa myös unen laatuun, sekä kykyyn säädellä tunteita. Lapsi voi alkaa käyttäytymään uhmakkaasti tai saada voimakkaita tunteenpurkauksia, kun hän on viettänyt aikaa digilaitteella liian kauan. Aikuiset toimivat tässä lapsille mallina. Jokaisen tulisi pysähtyä miettimään digilaitteilla vietettyä aikaa ja tarvittaessa miten digilaitteiden käyttöä voisi vähentää. Lapset eivät itse kykene määrittelemään laitteilla vietettävää aikaa. Median parissa voi myös tehdä yhdessä erilaisia harjoitteita.

Medialaitteisiin liittyen on hyvä pitää mielessä muutama asia:

- ikätasolle soveltuva materiaali
- valoaltistuksen vaikutus nukahtamiseen sekä unenlaatu ja -määrä,
- tarkkaavuuden ja keskittymisen haasteet
- fyysisen aktiivisuuden vähäisyys sekä paikallaanolo



Aikuisen tehtävänä on suojella lasta liialliselta digilaitteiden käytöltä sekä varmistaa myös lapselle riittävä aikuisen saatavuus, ilman digilaitteiden läsnä- tai välissä oloa. Aikuinen toimii digilaitteiden käytössä itsesäätelyn mallina lapselle, joka toimii aikuisen mallin mukaisesti heti mahdollisuuden tultua.

### Leikki

Leikkiessään lapsi opettelee elämän tärkeitä taitoja: muun muassa yhdessä toimimista, toisen huomiointia sekä valintojen ja päätösten tekemistä. Leikkiessä taidot kehittyvät lapselle mieluisalla tavalla, ja näin jopa huomaamattomasti. Aikuisen ja lapsen yhteinen leikki on pienelle lapselle tärkeää, siinä lapsi pääsee harjoittelemaan itsesäätelytaitoja sekä kokee tulevana ajatuksineen hyväksytyksi. Yhteisessä leikissä aikuinen reagoi herkästi lapsen aloitteisiin. Tarve ei ole opettaa, vaan heittäytyä lapsen maailmaan, hyväksyä lapsen ajatuksia ja näkemyksiä, iloita ja nauttia yhdessäolosta. Majan rakennus tai peuhaamisleikit edistävät vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja sekä luovuutta. Lasten mielestä parhaissa leikeissä saa usein hassutella. Nauraminen ja iloinen mieli lisäävät hyvän olon tunnetta.

### Liikkuminen


Fyysinen aktiivisuus linkittyy vahvasti uneen ja ruokailuun, nämä kolme luovat hyvinvoinnin peruskokonaisuuden.

Liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo lapsena. Monet helpot liikuntaleikit ja -pelit, joissa on sääntöjen

noudattamista sekä ohjeiden kuuntelua sopivat jo 1–2-vuotiaille lapsillekin. Nämä tukevat lapsen itsesäätelytaitoja ja toiminnanohjausta.

Liikkumisella on merkityksellinen suhde mieleen. Mieliala, ajattelu, keskittyminen, muisti ja oppiminen saavat tukea liikunnasta. Liikunta on loistavaa yhdessäolon





aikaa. Liikunnasta olisi hyvä luoda lapselle mielihyvän ja ilon lähde, eikä tiukka- ja nopeuksista suorittamista. Liikkumaan on helppo lähteä, vaikka pihalle, lähimetsään tai leikkipuistoon. Ulkona liikkuminen on usein vapaampaa kuin sisätiloissa. Kaikkien on myös helpompi nauttia yhdessä olemisesta, kun sääntöjä on vähemmän eikä kieltäminen ole jatkuva.

Liikkuminen tukee monipuolisesti lapsen itsesäätelytaitoja. Liikkuessaan erilaisissa maastoissa, erinopeuksilla ja keskittyessään toiminnanohjaustaidot kehittyvät huomaamatta. Liikkuessaan lapsi tekee nopeita päätöksiä sekä keskittyy tekemäänsä.

On olemassa hyviä leikkejä ja pelejä, joissa harjoitellaan sääntöjen noudattamista sekä ohjeiden kuuntelua. Nämä tukevat lapsen itsesäätelytaitoja ja toiminnanohjausta. Perhe voi miettiä yhdessä, miten yhteistä aikaa voisi lisätä ja mikä olisi mieluista tekemistä perheen kesken. Perheessä jokainen voi ehdottaa vuorollaan tekemistä esimerkiksi ulkona. Lapsi ei tarvitse hienoja uusia leluja tai pelejä vaan läsnä olevan aikuisen leikkiseurakseen.

## KOKEILKAA KOTONA

Tässä on viisi erilaista, yksi-kaksivuotiaan kanssa tehtäväksi sopivaa menetelmää, tekemistä ja puuhaa, jotka tukevat itsesäätelystä sekä lapsen ja perheen hyvinvointia. Toivottavasti teillä on mukavia yhteisiä hetkiä yhdessä lapsesi tai koko perheesi kanssa näiden puuhailujen parissa.

### Tarkkaa katsomista ja kuulemistä

Ota hetki yhteistä aikaa lapsellesi ja itsellesi. Ei ole väliä missä olette, ehkä teidän pitää juuri nyt odottaa jotain. Harjoitelkaa yhdessä keskittymään yhteen asiaan kerrallaan. Valitkaa yksi väri, varmista mallin avulla esimerkiksi vaatteesta näyttämällä, että lapsi tietää mistä väristä on kyse. Etsikää tätä sovittua väriä ympäristöstänne. Harjoitelkaa pysymään aiheessa, etsiessä löytyy mielenkiintoisia asioita, mutta tue lasta jatkamaan meneillään olevaa toimintaa. Kun väri on löytynyt jo useammasta paikasta, voitte vaihtaa uuteen väriin. Variaatio tehtävästä on käyttää kuuloaistia, kerätkää ympäristöstä kuuluvia ääniä, tue lapsen malttamista odottaa äänien kuulemistä, kannusta lasta olemaan ihan hiljaa.

### Arvaatko, mitä kosketit?

Tässä leikissä harjoitellaan malttamista sekä erityisesti keskittymistä tunnustella esinettä näkemättä sitä. Kerää pöydälle erituntuisia esineitä, esimerkiksi pumpulia, kivi, käpy, muovailuvahaa ja legopalikka. Lapsi laittaa silmät kiinni, mikäli lapsi ei malta pitää silmiä kiinni voit laittaa silmille esimerkiksi huivin. Tutustukaa ensin esineisiin. Nimetkää esineet yhdessä, tutkikaa niiden ominaisuuksia, nimeä lapselle miltä mikäkin tuntuu jne. Kun lapsi on valmis hän voi sulkea (tai peittääkään) silmät, anna lapsen käteen yksi esine ja pyydä häntä kertomaan mikä se mahtaa olla. Lapsi haluaisi ehkä kurkata, kannusta häntä yrittää jatkaamaan katsomatta. Vaihtakaa rooleja, kun lapsi innostuu leikistä.

Peliä kannattaa pelata useampi kierros, jotta lapsi oivaltaa mistä on kyse. Tue ja kannusta lapsen mielenkiinnon säilymistä, hän ehkä haluaa kertoa sinulle mitä haluaisi tunnustella, pidättäytyäkää kuitenkin ainakin jonkin aikaa alkuperäisessä suunnitelmassa, leikkiä voi muunnella esimerkiksi kuvailemalla jotain esinettä, jolloin lapsi pohtii mitä esinettä kuvailit ja lopuksi toki lapsen mielenkiinnon mukaan voitte vaikka leikkiä esineillä.

#### Kasviksiin tutustuminen eri aisteja hyödyntäen

Valitkaa mahdollisimman monenlaisia ja -värisiä kasviksia. Kuorikaa, pilkkokaa ja asetelkaa ne värien mukaisesti lautaselle. Anna lapsen osallistua siihen, mitä hän pystyy tekemään tai tehkää yhdessä mahdollisimman paljon. Jo käsitellessänne kasviksia voitte havainnoida niitä. Tuoksuvatko ne? Miltä ne näyttävät? Kuulostaako niiden kuoriminen tai pilkkominen joltain? Minkä väriset kuoret ovat, muuttuuko väri kun kasvis kuoritaan? Miltä kasvis tuntuu kädessä, onko se liukas, kostea, kylmä? Lopulta lapsi saa valita omalle lautaselleen niin montaa eri kasvista kuin haluaa, tutkia ja maistella niitä, havaintoja tulee varmasti lisää: maku, koostumus, tuntuma suussa jne. Tutkikaa ja ihmetelkää yhdessä. Pitäkää hauskaa tutustuessanne uusiin ruokiin, innostu rohkeasti itsekin!

#### Aistit avoinna luontoretkellä - liikkuminen, yhdessä tekeminen, itsesäätelytaidot

Luonto ja metsä tarjoaa kaksivuotiaalle valmiin motoriikkaradan. Anna lapsen kokeilla itse liikkumista erilaisissa maastoissa, juoksemista, kiipeämistä, hyppäämistä, tasapainoilua! Kannusta lasta ja auta tarvittaessa, tehkää yhdessä, näytä mallia, epäonnistuminen ei haittaa. Liikuntataitoja pääsee kokeilemaan ja oppimaan rajattomasti. Metsässä pääsette liikkumaan yhdessä, vaikka koko perhe. Luonto on myös loistava ympäristö keskittyä hetki ihan pieniin asioihin. Istukaa välillä maahan (varaa halutessasi kotoa mukaan istuinalustat) ja tutkikaa maasta löytyviä pieniä asioita, ihmetelkää ja kokeilkaa, käyttäkää eriaisteja. Eväät retkelle kannattaa aina pakata mukaan, tavallinen leipäkin usein maistuu taivaalliselle metsäretkellä.

### Kapteeni käskee

Monet vanhat tutut leikit ovat erittäin toimivia itsesäätelyn harjoittamiseen. Tässä leikissä aikuinen aloittaa kapteenina, jonka tehtävä on ohjata toisia. Kun kapteeni haluaa leikkijän/leikkijöiden toimivan ohjeen mukaan hän aloittaa käskynsä ”kapteeni käskee...”, tällöin toiset tottelevat kapteenia, mikäli kapteeni ei sano ”kapteeni käskee”, vaan esimerkiksi ”hyppikää”, leikkijöiden ei kuulu totella kapteenia. Leikin idea perustuu keskittymiseen, tarkkaan kuunteluun ja ohjeen muistamiseen. Lapsi oppii leikin idean melko nopeasti ja voi pian toimia itsekin kapteenina.

### LOPUKSI

Jokainen lapsi kasvaa omassa tahdissaan, ja toimii oman temperamenttinsa mukaisesti. Vaikka temperamentti ja taidot ohjaavat lapsen käytöstä, suurin merkitys lapsen toiminnassa ja oman toimintansa ohjaamisessa on lapsen itsesäätelytaidoilla. Toivomme Sinulle heränneen ajatuksia sekä löytäneesi vinkkejä arkeenne lapsen ja perheenne hyvinvointiin liittyen tämän oppaan avulla.

Oppaan ovat tehneet varhaiskasvatuksen käyttöön varhaiskasvatuksen sosionomiopiskelijat Anna Lindholm ja Heidi Viili. Lähteenä oppaassa on käytetty Sainio T., Pajulahti R., Sajaniemi N. Näin tuet lapsen itsesäätelyä – Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Opas on julkaistu toukokuussa 2024.

© 2024 Anna Lindholm, Heidi Viili