

Itsesäätely ja toiminnanohjaus

Käyttäytymisen tuen verkkokurssi
Syksy 2024



itla

Itsesäätely

Taitoa

- tunnistaa ja säädellä omia tunteita
- ohjata itseä ja tehdä järkeviä valintoja
- asettaa itselle tavoitteita ja pysyä niissä

Mahdollistaa

- käyttäytymisen muokkaamisen tilanteeseen sopivaksi
- houkutusten välttämisen
- häiriötekijöiden jättämisen taka-alalle

Kehittyy

- vaiheittain, vuorovaikutuksessa
- on taito, jota voi harjoitella



Toiminnanohjaus

Taitoa

- suunnitella ja toteuttaa erilaisia toimintoja
- yhdistää havainto-, muisti ja liiketoimintoja tavoitteelliseksi toiminnaksi

Mahdollistaa

- tunteiden, ajattelun ja käyttäytymisen säätelyn
- oman toiminnan ennakkoinnin ja suunnittelemisen
- tietoisien, tavoitteellisten, jäsentyneen ja sosiaalisesti sopivan toiminnan tilanteen vaatimusten mukaan

Kehittyy

- pitkälle aikuisikään asti
- voimakas kehittyminen 3-6 -vuoden iässä



Toiminnanohjaukseen liittyviä taitoja

TARKKAAVUUS

- "valokeila", joka suuntautuu joko ulkoiseen ympäristöön tai sisäisiin mielikuviin ja ajatuksiin
- suuntaaminen, säilyttäminen, joustava vaihtaminen, jakaminen

TYÖMUISTI

- lyhytkestoinen
- toimii aktiivisesti
- päivittyy koko ajan
- säilyttää toiminnan kannalta tärkeän ja olennaisen informaation
- yhdistelee tietoa pitkäkestoiseen muistiin

INHIBITIO

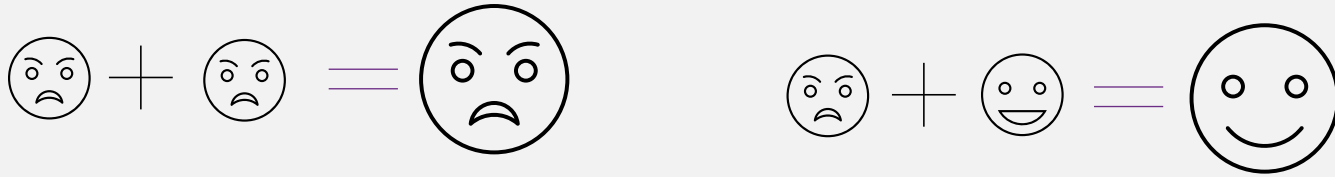
- kykyä hillitä, pysäyttää tai kontrolloida
- voi suuntautua niin omiin ajatuksiin ja tunteisiin kuin ulkopuolisiin ärsykkeisiin

JOUSTAVUUS

- tarkkaavuuden kohteen tai toimintatavan sujuva vaihtaminen
- usean asian samanaikainen ajattelevinen
- toiminnan muokkaaminen tilanteen vaatimusten mukaisesti

Aikuinen kanssasäätelijänä

Vain rauhallinen aikuinen voi auttaa kiihtynyttä lasta tai nuorta rauhoittumaan



- Haastavissa tilanteissa aikuisen tulee muistaa, että kiihtyneen lapsen tai nuoren aivot ovat hälytystilassa
 - Aikuisen tehtävänä on tarjota säätelytukea
 - Tämä onnistuu vain, kun aikuinen pystyy itse tunnistamaan ja säätelämään tunteitaan

Aikuinen muista:



- ✓ Toiminnallasi mallinnat itsesäätelyä sekä toimit kanssa-säätelijänä myös tiedostamattasi
- ✓ Motivaation vaikutus itsesäätelyyn
- ✓ Ennakoi vaikeita tilanteita, tunnista omat triggerisi ja harjoittele toimimista esim. mielikuvaharjoitteluna
- ✓ Jos nonverbaalinen viestintäsi on ristiriidassa verbaalisen kanssa, tulkitsee lapsi tai nuori sinut kehonkielesi kautta
 - Löydä omat keinosi hallita ilmeitäsi, eleitäsi, äänensävyäsi ja kehonasentoasi niin, että ne kertovat samaa kuin sanasi
- ✓ Aina voit sanoa: "En tiedä, mitä pitäisi sanoa tai tehdä. Minun täytyy vähän hengitellä ja miettiä. Rauhoitutaan kaikki nyt hetki. "

LÄHTEET:

Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.

Matilainen, M. & Puustinen, M. 2021. Maltti ja Sinni. Harjoitteita itsesätelytaitojen oppimiseen. PS-kustannus

McDaniel, S. C., Bruhn, A.L. Estrapala, S. 2024. Social, Emotional, and Behavioral Supports in Schools. Linking Assessment to Tier 2 Intervention. The Guilford Press.

Moisio, P., Teivaanmäki, S., Posio, N., Klenberg, L. . 2024. Leikitään ja keskitytään varhaiskasvatuksessa: toimintamalli toiminnanohjauksen tukemiseen. Niilo Mäki -instituutti.

Niskanen, T. & Jussila, V. 2024. Nepsy-materiaalipakki ammattilaiselle. Santalahti.

Parikka, J., Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. 2017. Vaikeudestavoimaksi. Finn Lectura.

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuen lapsen itsesätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.

Sandberg, E. 2023. Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. PS-kustannus.



Jos et ehtinyt saamaan kaikkia lähteitä,
löydät ne myös verkkokurssisivun lopusta.

**Kasvun
tuki**
Varhaisen
tuen tietolähde

itla
Itsenäisyyden
juhlavuoden
lastensäätiö