



NÄYTESIVUT



Lotta Uusitalo

Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen itsesätelyopas

Tässä pdf-tiedostossa on mukana kirjasta seuraavat näytteet:

- Sisällys
- Esipuhe

Tutustu kirjaan
verkkokaupassamme



SANTALAHTI

SISÄLLYS

ALKURAAKUNNAT	7
ITSESÄÄTELY, TAITOJEN AATELIA	7
LAPSEN KÄYTTÄYTYMISEN SUUNTAA ANTAVA ARVIOINTI	8
KIRJAN KÄYTTÄMINEN	9
1 KOTITEHTÄVÄT	10
⇒ ALOITTAMISEN VAIKEUS ⇒	
2 KUUSENKÄPY	16
⇒ TUNNESÄÄTELY, MALTTI JA OHJEIDEN KUUNTELU ⇒	
3 HIEKKALINNA	22
⇒ JOUSTAVUUS, VUORON ANTAMINEN JA TASAPUOLISUUS ⇒	
4 JUTTU KEINULAUTAILUSTA	28
⇒ VALIKOINTI, SUUNNITTELU JA LOPPUUN SAATTAMINEN ⇒	
5 KITARISTI KANNOLLA	34
⇒ JÄNNITYKSEN HALLINTA JA SOSIAALINEN TUKI ⇒	
6 TATTISTA VAAN	40
⇒ RUOKAPÖYDÄSSÄ TILANTEeseen SOPIVA TOIMINTA JA SOSIAALISET SÄÄNNÖT ⇒	
7 JONOSSA	46
⇒ ODOTTAMINEN JA SIIRTYMÄTILANNE ⇒	
8 KOVAT VAUHDIT	52
⇒ KOMPROMISSI, JOUSTAVUUS JA OMAN TOIMINNAN SÄÄTELY TOINEN HUOMIOIDEN ⇒	
9 RYHMÄTYÖ	58
⇒ KOGNITIIVINEN JOUSTAVUUS, HÄIRIÖNSIETO JA LYHYTKESTOINEN MUISTI ⇒	
10 LAULUKUORO	64
⇒ ITSEHILLINTÄ, EMPATIA JA OMAN TOIMINNAN SÄÄTÄMINEN TILANTEeseen SOPIVAKSI ⇒	
LIITTEET	70

VARIKSEN ITSESÄÄTELYRUNO

HOMMA EI LOPU TEKEMÄLLÄ.
SIINÄ HOPPU ON LEPÄÄVÄLLÄ.
VARIKSELLA ON MIELESSÄ MUUTA.
EI TUNNE SE TÖIHIN KAIPUUTA.
JA OMENAKARKKIA KUN SUUHUN AHTAA,
MINKÄS SILLE SITTEN MAHTAA.
EI MILLÄÄN VOI KAIKKEA EHTIÄ,
KUN LUKEE VAIN URHEILULEHTIÄ.
KRAAK, KRAAK, KRAAK.
KRAAKUTI, KRAAKUTI, KRAAK!
OIS NOSTETTAVA PYSTYYN RUOTO
JA OTETTAVA LINNUN MUOTO.
ITSEÄ KIINNI NISKASTA
ON VARIKSEN PAKKO KISKASTA.
KRAAK, KRAAK, KRAAK.
KRAAKUTI, KRAAKUTI, KRAAK!



ALKURAAKUNNAT

Tämä teos on kirjoitettu itsesäätelytaitojen opettamisen tueksi varhaiskasvatukseen ja alakouluun. Periaatteet pätevät kuitenkin kaikenikäisiin. Itsesäätelyä ihminen voi oppia ja opetella elämänsä loppuun.

Kirjassa on kymmenen tarinaa, joissa kaikissa asiat menevät pieleen, koska itsesäätelyä ei ole riittävästi. Sitten opetellaan, jotta seuraavalla kerralla onnistutaan. Kussakin tarinassa keskitytään joihinkin itsesäätelyn alalajeihin. Jokaiseen tarinakokonaisuuteen kuuluu myös

-  värityskuva liitteenä
-  kuvaan liittyvät keskustelukysymykset ennen tarinan lukemista
-  keskustelukysymykset tarinan lukemisen jälkeen
-  vaihtoehtoinen tarina, jossa asiat sujuvat mukavasti, koska mieli on säädellympi ja maltti ja sinnikkyys ovat tulleet avuksi
-  keskustelukysymykset vaihtoehtoisen tarinan lukemisen jälkeen
-  monipuoliset harjoitukset.

ITSESÄÄTELY, TAITOJEN AATELIA

Itsesäätelyä tarvitaan melkein joka hetki. Kun puhelin soi tuntemattomasta numerosta ja olemme väsyneitä, ehkä kuitenkin vastaamme ja annamme soittajalle mahdollisuuden sanoa sanottavansa. Kun on saatava hommat tehdyksi määräjassa, pinnistämme valmiiksi, koska tiedämme, että myöhästyminen olisi kohtalokasta. Välitön palkkio houkuttaa, ja usein on tukahdutettava halu tehdä muuta ja säädettävä itsensä asiaan. Joskus taas on pakottauduttava sanomaan ääneen ikäviäkin asioita. Jatkovasti on priorisoitava ja punnittava, mikä kulloinkin olisi sopivaa tai suotavaa ja mihin energiaansa kannattaa laittaa. Osa säätelystä onnistuu vähällä vaivalla, osa vaa-

tii ponnistelua. Joskus epäonnistumme ja saatamme vaikkapa möläyttää.

Edellä mainitut esimerkit kertovat itsesäätelystä aikuisen maailmassa. Itsesäätely on mukana suuressa osassa päivittäisiä toimiamme mutta usein onneksi siten, ettemme juuri kiinnitä siihen huomiota. Osaamme automaatiolla hoitaa lukemattomia asioita tilanteeseen sopivalla tavalla. Silloin kun automaatio ei toimi, tarvitsemme tietoista itsemme ohjaamista, joskus käskyttämistä, usein hillintää ja erilaisten toimintastrategioiden käyttöä. Ne kaikki vievät energiaa ja vaativat motivaatiota tuekseen. Aikuinen on oppinut motivoimaan itseään tärkeämmän päämäärän edessä ja säätelemään toimiaan halutun lopputuloksen saavuttamiseksi. Helppoa se ei aikuisellekaan aina ole, ja monenlaiset houkutukset ja pikapalkinnot saattavat suistaa aiotuista tavoitteista.

Pienellä lapsella ei ole valmiuksia säädellä itseään. Vauvan tapa ilmaista itseään ja tarpeitaan on itku. Aikuinen tarvitaan tyyntyttämään vauva, olipa itkun syy mikä tahansa. Taaperoikäisenkin itsesäätely on kovin kehittymätöntä. Vähäiseltä tuntuva virike saattaa ylittää vasta kehityksessä olevien aivojen etuotsalohkojen käsittelykapasiteetin, ja lapsen toiminta muuttuu reaktiiviseksi. Tämä voi näkyä rauhattomuutena ja keskittymättömyytenä joskus täysin odottamattomalla ja aikuisen näkökulmasta tilanteeseen sopimattomalla tavalla. Lapsi kuitenkin tasaa toiminnallaan itselleen hallitsemattoman tilanteen aiheuttamaa stressiä. Hän ei tahallaan temppuile vaan sopeutuu tilanteeseen senhetkisen neurobiologisen kehitystasonsa mukaisesti.

Lapsi tarvitsee aikuisen tukea säädelläkseen itseään. Pienikin ärsyke saattaa aiheuttaa voimakkaan virittymisen, stressireaktion, joka tasaantuu vasta aikuisen sensitiivisen läsnäolon avulla. Aikuinen ikään kuin lainaa omaa säädeltyä olemustaan ja kutsuu lapsen takaisin vuorovaikutukseen viestimällä: ”Me selviämme tästä.” Vähitellen turvallisten ihmissuhteiden tukemana toimintamallisi sisäistyy osaksi lapsen itsenäistä itsesäätelyä. Hän pystyy hallitsemaan itseään yhä mutkikkaammissa tilanteissa, tyyntymään nopeammin ja virittymään sopivasti taas kohdatessaan uuden ärsyk-

keen. Tämän kehittymiseen kuluu aikaa, ja ihan suoranaista itsesääätelytaitojen opettamista tarvitaan.

Itsesääätelyä kutsutaan joskus myös nimellä tunnesäätely. Liki mikä tahansa sisäinen tai ulkoinen ärsyke voi aiheuttaa ajatuksen. Ajatus voi olla neutraali, negatiivinen tai positiivinen. Ajatuksesta taas seuraa tunne, joka myös voi olla luonteeltaan monenlainen. Kaikki tunteet ovat sallittuja. Ne syntyvät yhteydessä keholliseen reaktioon silmänräpäyksessä, eikä niitä sillä hetkellä voi estää. Ratkaisevaa on, mihin tunnetila johtaa eli miten käyttäytyy tunnetilan kokemuksen jälkeen. ATK-muistisääntö eli AJATUS-TUNNE-KÄYTÖS auttaa muistamaan järjestyksen. Emme voi yleensä vaikuttaa tunteeseen, joka syntyy ajatuksen seurauksena, mutta voimme vaikuttaa käytökseen eli T-K-kohtaan.

Tunteet vaikuttavat oleellisesti kykymme säätää itseämme tukien ja joskus taas häiriten tarkoituksenmukaista toimintaa. Varsinainen toiminnanohjaus eli kognitiiviset, tiedonkäsittelyyn vaikuttavat tekijät koostuvat työmuistista, häiriönsietokyvystä eli kyvystä torjua turhia ärsykeitä ja kognitiivisesta joustavuudesta eli kyvystä siirtyä notkeasti tehtävästä toiseen. Toiminnanohjaustaidot muodostavat oppimiskyvyn perustan. Itsesäätely eli tunnesäätely ja toiminnanohjaus tukevat toisiaan.

LAPSEN KÄYTTÄYTYMISEN SUUNTAAN ANTAVA ARVIOINTI

Child Behavior Rating Scale eli CBRS on paljon käytetty lapsen käyttäytymisen arviointiväline. Voit käyttää tätä arviointia suuntaa antavana välineenä oman opetuksesi suunnittelussa, mutta diagnooseja sillä ei voi tehdä. CBRS:n 10 ensimmäistä väittämää mittaavat itsesäätelyä ja 7 viimeistä väittämää sosiaalisia taitoja. Jokaisesta väittämästä voi saada 1–5 pistettä. Huomaa, että väittämät 12 ja 13 on sanoitettu eri tavalla kuin muut ja niissä pistemäärät ovat käänteiset.

Pisteytä jokainen kohta seuraavasti:

- 1 = Lapsi ei toimi koskaan tällä tavoin
- 2 = Lapsi toimii harvoin tällä tavoin
- 3 = Lapsi toimii joskus tällä tavoin
- 4 = Lapsi toimii usein tällä tavoin
- 5 = Lapsi toimii aina tällä tavoin

Laske lopuksi väittämien pisteet yhteen.

Lapsi

1. noudattaa sääntöjä ja seuraa ohjeita ilman toistuvaa muistuttamista
2. saattaa järjestelmällisesti loppuun kaksi- tai useampivaiheisia tehtäviä, esimerkiksi leikkaa ja liimaa
3. saa tehtäviä onnistuneesti valmiiksi
4. yrittää uusia haasteellisia tehtäviä
5. keskittyy tehtäviin eikä häiriinny helposti ympärillä tapahtuvista muista toiminnoista
6. reagoi ohjeisiin ja aloittaa tehtävän ilman, että häntä joutuu muistuttamaan
7. yrittää parhaansa annetun tehtävän parissa
8. löytää materiaalit ja työskentelee sopivassa paikassa, kun on aika tehdä tehtäviä
9. huomaa tehtävissä omia virheitään ja korjaa niitä
10. palaa keskeytyksen jälkeen keskeneräisen tehtävän pariin
11. jakaa mielellään tavaroita toisten oppilaiden kanssa eikä riitele tai väittele kavereiden kanssa, jos tavaroiden omistamisesta tulee erimielisyyksiä
12. osoittaa sanallista vihamielisyyttä toisia oppilaita kohtaan, esimerkiksi kiusaaminen, uhkaukset, nimittely tai kommentit ”en tykkää sinusta”

13. osoittaa fyysistä vihamielisyyttä toisia oppilaita kohtaan, esimerkiksi lyöminen, nipistaminen, potkiminen, töniminen tai pureminen
14. on yhteistyökykyinen tovereitaan kohtaan ryhmässä toimiessaan, ottaa mukaan, kuuntelee ja auttaa toisia
15. jakaa tavaroita, leluja, materiaaleja ja muita esineitä kavereiden kanssa ilman että erikseen pyydetään
16. tottelee opettajaa, seuraa opettajan ohjeita ja vastustele hyvin vähän fyysisesti tai sanallisesti, vaikka ei pitäisikään tehtävästä
17. ei hössötä, vaikka hänen täytyy odottaa pieni hetki saadakseen huomiota opettajalta, ja opettaja saattaa pyytää kerran oppilasta odottamaan.

Lähde: Bronson, M. B., Goodson, B. D., Layzer, J. I. & Love, J. M. (1990). Child behavior rating scale. Abt Associates. Suom. VUOKKO-tutkimushanke, Jyväskylän yliopisto. <https://www.jyu.fi/fi/hankkeet/vuorovaikutus-kasvu-ja-oppiminen-vuokko-tutkimus>

KIRJAN KÄYTTÄMINEN

Voitte askarrella aluksi lintukuvista (ks. liitteet 1–8) keppinuket ja käyttää niitä mukana tarinoiden kerronnassa. Monistakaa ensin lintujen kuvat, värittäkää ne, liimatkaa ne kartongille ja lopuksi leikatkaa linnut katkoviivaa pitkin. Kepiksi voi kääntöpuolelle kiinnittää teipillä esimerkiksi tylppäpäisen syömäpuikon.

Liitteessä 9 on lapsen tehtäville aloitussivu, josta kukin voi tehdä omanlaisensa. Aloitussivu on kiva liittää lapsen värittämien monisteiden kansilehdeksi.

Kaikissa tarinoissa pohditaan, mitä tarinan linnut olisivat voineet tehdä toisin. Lapsen annetaan kertoa omin sanoin tarinasta uusi versio, jossa asiat luistavat paremmin. Tämä on haus Kempaa ja opettavaisempaa kuin aikuisen antama suora ohjaus.

Saduttaminen on puheenvuoron antamista lapselle. Aikuinen pyytää lasta kertomaan sadun tai tarinan ja kirjaa sen muistiin juuri niin kuin lapsi on sen sanonut. Lopuksi aikuinen lukee sadun lapselle. Tässä vaiheessa lapsi voi halutessaan vielä muuttaa satua.

Ohje lapselle:

- 🐦 Kerro tai kertokaa ryhmässä, miten asiat olisi voinut saada tehtyä paremmin.
- 🐦 Kirjoitan ihan kuten sinä sanot.
- 🐦 Sitten luen tarinan sinulle.
- 🐦 Silloin voit vielä korjata tarinaa, jos haluat.

On aivan tavallista ja okei, että lapsi alkaa kertoa jostain muusta kuin äsken luetusta varistarinasta. Älä korjaa lapsen tarinaa vaan kirjaa se muistiin ihan kuten lapsi kertoo. Keskustelkaa uudesta tarinasta ja siitä, miksi tekemisessä nyt onnistuttiin.

Muistakaa kaikissa itsesäätelyn harjoittelun vaiheissa, että hengitykseen keskittyminen on helpoin tapa rauhoittaa mieltä. Pitkällä uloshengityksellä voi kirjaimellisesti päästää höyryt ulos. Katso vinkit helppoihin hengitysharjoituksiin liitteistä 10 ja 11.

Mitä parhaimpia itsesäätelyn harjoittelun hetkiä toivottaen
Lotta

