

Mona Wiberg

# LASTEN ITSESÄÄTELYTAITOJEN ILMENTY- MINEN VARHAISKASVATUKSEN ARJESSA

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta  
Kandidaatintutkielma  
Huhtikuu 2021

# TIIVISTELMÄ

Mona Wiberg: Lasten itsesäätelytaitojen ilmeneminen varhaiskasvatuksen arjessa  
Kandidaatintutkielma  
Tampereen yliopisto  
Kasvatustieteen kandidaatti, varhaiskasvatuksen opettaja  
Huhtikuu 2021

---

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten lasten itsesäätelytaidot ilmenevät varhaiskasvatuksessa sekä, miten varhaiskasvattajat kokevat tilanteet, joissa lapsen itsesäätelytaidot eivät riitä hallitsemaan tilannetta. Tutkimuksen tavoitteena oli osoittaa, miten itsesäätelytaidot ovat näyttäytyvät varhaiskasvatuksen leikki- ja opetustilanteissa. Tutkimuksessa tarkastellaan itsesäätelytaitoja vaativia tilanteita sekä kasvattajien kokemuksia näistä tilanteista.

Tutkimuksen aineisto kerättiin havainnoimalla lapsiryhmää kuuden tunnin ajan sekä haastattelemalla kahta varhaiskasvatuksen opettajaa. Tutkimus toteutettiin monimenetelmällisenä tutkimuksena. Lasten itsesäätelytaitoja tutkittiin suhteessa Grossin (1998) emotionaalisen itsesäätelyn prosessimalliin. Prosessimalli kuvaa itsesäätelytaitojen ilmentymistä neljän eri vaiheen kautta. Prosessimallin vaiheet ovat tilanteen valinta, emotion eli tunteen muodostuminen, tarkkaavaisuuden siirto sekä tilanteeseen reagointi. Tutkimus on analysoitu teoriapohjaisen sisällönanalyysin keinoin.

Tutkimus osoitti, että lasten itsesäätelytaidot ilmenevät päivittäin arkipäiväisissä tilanteissa. Itsesäätelytaidot näkyvät erityisesti vuorovaikutustilanteissa sekä keskittymistä ja tarkkaavaisuutta vaativissa tilanteissa. Varhaiskasvattajat kokevat haasteellisiksi ja yllätyksellisiksi tilanteet, joissa lapsen itsesäätelytaidot eivät riitä hallitsemaan tilanteessa syntyvää tunnereaktiota. Tutkimustuloksien mukaan on tärkeää tukea varhaiskasvattajien osaamista ja tietoutta lasten itsesäätelytaidoista, niiden ilmenemisestä, opettamisesta sekä tilanteiden kohtaamisesta.

Avainsanat: itsesäätely, varhaiskasvatus, varhaiskasvatuksen opettaja, vuorovaikutus, emootiot

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

# SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>ITSESÄÄTELYTAITOJEN VAIKUTUS LAPSEN TOIMINTAAN</b> .....	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>ITSESÄÄTELYTAITOJEN KEHITTÄMINEN VARHAISKASVATUKSESSA</b> .....	<b>8</b>
3.1	Pedagoginen toiminta itesesäätelytaitojen oppimisen tukena .....	9
3.2	Leikki itesesäätelytaitojen harjoittelun mahdollistajana .....	10
<b>4</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b> .....	<b>12</b>
4.1	Tutkimuskysymykset.....	12
4.2	Aineiston keruu .....	12
4.3	Tutkimuksen osallistujat.....	14
4.4	Aineiston analysointi .....	15
<b>5</b>	<b>TULOKSET</b> .....	<b>17</b>
5.1	Lasten itesesäätelytaitojen näkyminen arjessa .....	17
5.2	Varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset tilanteista, joissa lasten itesesäätelytaidot eivät riitä .....	20
<b>6</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>24</b>
6.1	Tutkimuksen luotettavuus .....	26
6.2	Jatkotutkimusaiheet .....	27
	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>29</b>
	<b>LIITTEET</b> .....	<b>32</b>
	Liite 1: Haastattelurunko .....	32
	Liite 2: Saatekirje.....	33

## TAULUKOT

<b>TAULUKKO 1.</b>	Haastateltavien perustiedot.....	15
<b>TAULUKKO 2.</b>	Grossin (1998) prosessimallin mukaisesti kategorioitu havainnot.....	19
<b>TAULUKKO 3.</b>	Haastattelun ensimmäisen teeman sisällöt .....	20
<b>TAULUKKO 4.</b>	Varhaiskasvatuksessa ilmentyvät itesesäätelyä vaativat tilanteet.....	22

## KUVIOT

<b>KUVIO 1.</b>	Grossin (1998) emotionaalisen säätelyn prosessimalli.....	6
-----------------	---	---

# 1 JOHDANTO

Tässä tutkielmassa tutkitaan varhaiskasvattajien käsityksiä lasten itsesäätelytaidoista ja sitä, miten itsesäätelytaidot ilmenevät varhaiskasvatuksen arjessa. Itsesäätely määritellään yleisesti lapsen kyvyksi muokata käyttäytymistään tilanteiden mukaisesti (Posner & Rothbart 2000). Itsesäätelyä tarkastellaan tässä tutkielmassa kehityspsykologisen määrittelyn kautta. Kehityspsykologisen määrittelyn mukaan itsesäätely on ihmisen tunteiden, kognitioiden ja käyttäytymisen säätelykyky ympäristölle suotuisien tapojen mukaan (Aro 2011). Itsesäätelytaidot ovat osa tunnetaitoja, jotka ovat taitoja tunnistaa, ymmärtää, näyttää sekä hallita omia tunteitaan.

Itsesäätelytaidot mahdollistavat lapselle tunteidensa hallinnan. Itsesäätelytaitojen ansioista lapsi maltaa odottaa omaa vuoroaan, toimia sosiaalisissa tilanteissa, noudattaa sääntöjä ja kohdata pettymyksen tunteita. (Ollila ym. 2013.) Itsesäätelytaitojen hallitsemattomuus voi ilmetä äkillisinä tunnereaktioina kuten aggression tai tilanteesta vetäytymisenä. Veijainen ym. (2017) ovat artikkelissaan todenneet, että itsesäätelytaitojen tutkiminen on laajalti kasvanut tutkimusalue. Tämän tyyppisiä tutkimuksia tarvitaan, jotta ymmärrettäisiin paremmin arkisen toiminnan laajat vaikutukset. Tämän tutkielman tarkoitus on selvittää lasten itsesäätelytaitojen ilmenemistä sekä haastattelujen kautta kerätä varhaiskasvattajilta tietoa heidän kokemuksistaan itsesäätelytaidoista, jotta siirtymää varhaiskasvatuksesta kouluun voitaisiin tukea yhä paremmin.

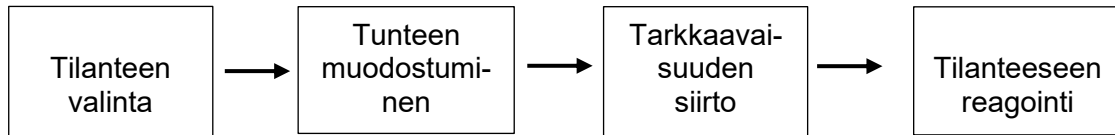
Tutkielma toteutetaan laadullisen tutkimuksen menetelmillä. Tutkielman aineisto kerätään puolistrukturoidulla teemahaastattelulla sekä observoimalla esi-koulun lapsiryhmän tilanteita, joissa itsesäätelytaitoja tarvitaan. Haastattelu nauhoitetaan ja litteroidaan, jotta haastattelu voidaan analysoida sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysiä käytetään aineiston analysoinnissa ja se auttaa käsitteellistämään tutkittavaa ilmiötä (Puusa 2020).

## 2 ITSESÄÄTELYTAITOJEN VAIKUTUS LAPSEN TOIMINTAAN

Itsesäätely ja tunteiden säätely kietoutuvat toisiinsa siten, ettei niitä ole helppoa erottaa täysin toisistaan. Itsesäätelytaidot ovat osa tunnetaitojen kokonaisuutta. Itsesäätely ohjaa lapsen kykyä hallita spontaaneja tunnereaktioita. Tunnereaktion syntymiseen vaikuttavat lapsen ajatukset, kokemukset tilanteista, tunteet sekä fysiologiset tuntemukset. (Koole & Aldao 2016.) Tunnereaktio aiheuttaa usein lapselle niin sanotun hätätilan aivoissa, jota lapsi yrittää hillitä (Sainio ym. 2020). Emotionaalinen reaktio on ensisijainen reaktio, mikä syntyy itsesäätelyä vaativissa tilanteissa ja edustaa itsesäätelytaitoja. Emotionaalisen reaktion jälkeen tilanteesta yritetään selviytyä, mikä puolestaan on toissijainen reaktio. Tilanteessa syntyvä ensimmäinen tunnereaktio erottaa itsesäätelyn muista tunneprosesseista. Tämän takia itsesäätelytaitoja tulee tutkia empiirisesti. (Koole & Aldao 2016.)

Tunteiden hallitseminen elämän eri sosiaalisissa tilanteissa on vaikea taito (Gross 2002). Tunteiden säätelyyn vaikuttavat kyky ymmärtää omia tunteitaan ja hyväksyä ne sekä kyky säädellä tunteidensa ilmaisua siten, että ilmaisu ja siihen liittyvät toiminnat ovat sosiaalisesti hyväksyttäviä (Aro 2011). Gross (1998) kuvaa emotionaalisen itsesäätelyn ilmentymistä prosessina (Kuvio 1), jonka mukaan tilanteita, joissa emootioita syntyy, ilmentyy neljän eri vaiheen kautta. Ensimmäisessä vaiheessa lapsi valitsee tilanteen, johon liittyä, jolloin tilanne herättää toivottuja tai ei-toivottuja tunteita. Toisessa vaiheessa tunteen synnyttyä lapsi pyrkii muokkaamaan tilannetta, minkä jälkeen kolmannessa vaiheessa lapsi tavoittelee tunnereaktion muokkaamista hallitsemalla omaa tarkkaavaisuuttaan. Viimeisessä vaiheessa lapsi pyrkii käyttäytymisellään vaikuttamaan tunteen syntymiseen ja sen piirteisiin. (Gross 2002.)

**KUVIO 1.** Grossin (1998) emotionaalisen säätelyn prosessimalli



Taidot kohdata pettymyksiä ja rauhoittaa pettymyksien synnyttämiä tunteita, sekä taito siirtää oma tarkkaavaisuus pois tilanteesta viestivät hyvistä itsesäätelytaidoista. Lapsi voi tiedostaa itselleen toimivia keinoja tällaisissa tilanteissa, kuten tilasta poistuminen tai ärsykkeestä pois kääntyminen, jolloin tarkkaavaisuus ohjataan muualle. (Ollila ym. 2013.) Omia tunteita, ja niiden synnyttämää toimintaa, on haastavinta säädellä vihan, pettymyksen tai surun tunteen kanssa (Aro 2011). Itsesäätelytaitoja tulkittaessa ei voida sulkea pois tunteiden ja kognitiivisten toimintojen yhtenäisyyttä. Aivojen otsalohko on mukana niin tiedonkäsittelyssä kuin tunteiden kokemisessa ja säätelyssä. Tunteiden säätelyyn osallistuvat aivorunko, aivokuori sekä limbisen järjestelmän amyglada, hippokampus sekä etuotsalohko ovat keskeisimpiä tunteiden säätelyn alueita, mutta tunteita tuotetaan ja säädellään eri osissa vaihtelevasti eri tunteiden mukaan. (Aro 2011.)

Itsesäätely ymmärretään kehittyvänä kykynä, johon on yhteydessä ajatukset, tunteet ja toiminta, joita voidaan opetella ohjaamaan (Koole & Aldao 2016). Eisenberg ym. (2009) ovat tutkineet kouluikäisiä lapsia, ja havaitsivat, että yksilöt reagoivat vahvasti vihaa herättäviin tilanteisiin, minkä seurauksena heikommat itsesäätelytaidot omaavat yksilöt todennäköisesti osoittivat sosiaalisissa tilanteissa aggressiivisuutta (Calkins & Fox 2002). Ympäristön ärsykkeiden eri ominaisuudet sekä ihmisen herkkyys reagoida emotionaalisesti tilanteisiin, vaikuttavat siihen, miten vahvasti tunnereaktiot ilmentyvät. Esimerkiksi tunteiden säätelyyn yllyttävät tilanteet tai neurologiset vaikeudet tunteiden säätelyssä vaikuttavat siihen, kuinka nopeasti ja voimakkaasti tunnereaktio ilmenee. Tunne-reaktiosta selviytyminen voi vaatia lapselta ponnisteluita ja aikuisen tukea. Tutkimukset ovat osoittaneet, että huomion suuntaaminen tilanteesta toisaalle voi ehkäistä tunne-reaktion syntymistä tai vähentää sitä. (Koole & Aldao 2016.) Huomion siirtäminen

mahdollistaa tilanteen tulkitsemisen uudelleen, mikä on Grossin (1998) prosessimallin kolmas vaihe. Säännöllisesti toistuvat tapahtumat ovat useimmiten helpommin säädeltävissä kuin harvemmin toistuvat tapahtumat. (Koole & Aldao 2016.) Itsesäätelyä vaativien tilanteiden välttelyn sijasta lapsille tulee tarjota tilanteita, joissa he joutuvat harjoittamaan itsesäätelyään, eikä välttää tilanteita esimerkiksi varhaiskasvatuksessa opettajajohtoisuudella.

Esikoululainen tunnistaa ihanteita ja oletuksia siitä, miten eri tilanteissa tulisi toimia. Lapsi voi olla esimerkiksi tarkka sääntöjen noudattamisesta tai siitä, että kohtelu on tasapuolista (Aro 2011). Lapsi pyrkii tunteidensa ilmaisulla sekä omalla käytöksellään toimintaan, jolla saa luotua ystävyysuhteita tai sosiaalista hyväksyntää. Näitä taitoja lapsi harjoittelee oikeassa elämässä, mutta myös mielikuvitus- tai roolileikeissä. Lapsille voidaan antaa esimerkiksi oman kirjoitusasun tarkastellessa tietty rooli, jolloin lapsi tarkastelee omaa tuotostaan toisesta näkökulmasta. (Aro 2011.) Esi- ja alakouluiässä oleville lapsille tulee tarjota tilanteita, joissa lapsi kokee pystyvänsä toiminaan itsenäisesti. Lapsi tarvitsee kannustavaa palautetta sekä onnistumisen kokemuksia. Kokemusten ja palautteen myötä lapsi saa tietoa omasta pystyvyydestään sekä aktiivisuudestaan. Minäpystyvyyden tunne lisää lapsen motivaatiota. Säännölliset ja toistuvat toimintakäytänteet tukevat lapsen itsesäätelytaitoja. (Aro 2011.)

Itsesäätelytaitojen heikkous näkyy lasten äkkipikaisena toimintana ja nopeasti syntyvinä tunnereaktioina sekä malttamattomuutena (Sainio ym. 2020). Varhaiskasvatuksen aikana lapsella on valmiudet työstää itsesäätelytaitoja, joten varhaiskasvatuksen opettajien tehtävänä on opettaa lapselle muun muassa oman vuoron odottamista ja ohjeiden noudattamista. Lapsi, jonka itsesäätelytaidot jäävät puutteellisiksi, voi kokea vaikeuksia koulumaailmassa muun muassa vuorovaikutustilanteissa tai uusien asioiden oppimisessa. (Eisenberg 2009.) Itsesäätelytaitojen vaikutuksien tutkiminen sekä varhaiskasvattajien tukeminen tunnetaitojen opettamisessa resurssit huomioiden olisi tärkeää, jotta lapselle voidaan tarjota parhaat mahdollisuudet suoriutua koulumaailmassa. Lapsi, jolla itsesäätelyssä on vaikeuksia, tarvitsee johdonmukaista toimintaa, kuten esimerkiksi selkeää ohjeistusta tai päiväjärjestystä kuvaavia kuvakortteja hyödyntäen (Rautamies ym. 2011).

# 3 ITSESÄÄTELYTAITOJEN KEHITTÄMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä tutkielmassa keskitytään emotionaalisen itsesäätelyn tarkasteluun. Teoreettisena lähestymistapana käytetään psykoanalyttista lähestymistapaa. Psykoanalyttinen lähestymistapa keskittyy lapsuuden aikaiseen kehitystehtävään, missä keskeisintä on oppia säätelemään sopimatonta käytöstä, epäselviä impulsseja sekä selviämään siten, että toiminta tukee lapsen omia perustarpeita ja ympäristön sosiaalisia edellytyksiä. Onnistumiset ja niiden kautta saatu mielihyvä vie psykoanalyttisen lähestymistavan mukaista kehitystä eteenpäin. (Aro 2011.) Varhaiskasvatusympäristö valmistaa koulupolulle, minkä vuoksi on tärkeää tarkastella toiminnan sisältöä, jotta lapsilla on mahdollisimman tasa-arvoiset lähtökohdat perusopetukseen (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, s. 12.) Lapsi saattaa viettää jopa suurimman osan valveillaoloajastaan varhaiskasvatuksessa, minkä vuoksi uusien asioiden opettelu tapahtuu usein päiväkodissa tai esikoulussa. Esikouluiässä lapsi alkaa tulla tietoisiksi tekijöistä, jotka vaikuttavat heidän huomionsa (Calkins & Fox 2002). On tärkeää, että näitä tilanteita, joissa lapsi tarkastelee omaa toimintaansa, tuetaan, jotta lapsi oppii ohjaamaan toimintaansa itsenäisesti sekä sopeutumaan tilanteisiin esimerkiksi tarkkaavaisuuden kohdentamisen keinoin.

Keskittymistä vaativissa tilanteissa nousevat esiin lasten itsesäätelytaidot, sillä keskittymisen herpaantuessa lapsi joutuu tunnekaappauksen valtaan ja käyttäytyy rauhattomasti (Sainio ym. 2020). Rothbart ym. (1990) havaitsi, että erityisesti tunteiden ohjaaman käyttäytymisen säätelyyn vaikuttaa tarkkaavaisuuden hallinta, jonka avulla voidaan myös vähentää negatiivisia emootioita (Calkins & Fox 2002). Koulussa lapsi joutuu esimerkiksi odottamaan omaa vuoroaan pidempään tai jakamaan huomiota isommassa ryhmässä kuin varhaiskasvatuk-



sessä, ja tällöin lapsen itsesäätelytaidot tai niiden puutteet voivat näyttäytyä vahvasti kouluympäristössä. Lapsi saattaa kokea paljon alemmuuden tunnetta tai kokea epävarmuutta, minkä vuoksi uusien asioiden oppimista saatetaan alkaa välttelemään tai tilanteesta tulee epämukava niin kasvattajalle, muulle ryhmälle kuin lapselle itselleen.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, s.48) tuodaan esille tärkeys toimia ryhmässä itsesäätelytaitojen kehittämiseksi. Perusopetuksessa luokkakoot saattavat olla kahdestakymmenestä jopa kolmeenkymmeneen, minkä vuoksi opettajan on hektisissä opetustilanteissa vaikea irtautua kannustamaan, lohduttamaan tai opettamaan yksilöä muun ryhmän toiminnan keskeltä. Varhaiskasvatuksessa lapsi kohtaa toistuvasti päivänsä aikana tilanteita, joissa vaaditaan itsesäätelytaitoja. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi oman vuoron odottaminen, tai leikitilanteissa pettymyksen ja suuttumuksen sietäminen. Nämä tilanteet vaativat kognitiivisia, emotionaalisia ja sosiaalisia valmiuksia.

### *3.1 Pedagoginen toiminta itsesäätelytaitojen oppimisen tukena*

Itsesäätelytaidot kehittyvät yksilöllisesti muun muassa lapsen kokeman kiintymyssuhteen, eli vanhemman antaman hoivan laadun, sekä ympäristön vaikutuksesta (Aro 2011). Ohjatussa toiminnassa tulisi painottaa lapsen vahvuuksien tukemista, sillä se vahvistaa lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutussuhdetta sekä lapsen itseluottamusta. Lapsen itsesäätelytaitojen tukemiseksi arkeen tulee sitoa tilanteita, joissa käyttäytymistä hallitaan eri tavoin. Arjen haastavissa tilanteissa mitataan opettajan kykyä kohdata tunnetaitoja vaativat tilanteet tunnetaitavasti (Huotilainen 2019).

Toimintaa tulee ohjata yhteiset tavoitteet sekä jokaisen toimintaa ohjaavan kasvattajan tiedostaa mitkä ovat keinot ja välineet tavoitteen saavuttamiseksi toiminnan sisällössä. Kasvatussyhteisön on tärkeää myös keskustella, miten eri tilanteisiin suhtaudutaan tai miten ristiriitatilanteissa toimitaan; mikä sallitaan ja mikä ei. Yhteiset säännöt antavat tukea lapsen ymmärrykselle toimintakäytännöistä sekä johdonmukaistaa toimintaa, jolloin lapsen vaikeudet itsesäätelyssä vähenee, sillä lapsi pystyy ennakoimaan toimintaa. Käytettäviä suunnitelmia ja

keinoja tulee arvioida säännöllisesti. Ryhmän dynamiikka, lasten luonteet, opetus suunnitelma ja kehitystaso vaikuttavat keinoihin sekä tavoitteisiin. (Eklund & Heinonen 2011.) Lapsi, jolla itsesäätelyssä on vaikeuksia, voi tuottaa valtavan määrän ideoita tai jakaa ajatuksiaan toiminnasta, mutta itse toimintaan voi olla vaikea sitoutua ja viedä se loppuun asti (Eklund & Heinonen 2011). Itsesäätelyä helpottaa toiminnan jaottelu pienempiin osiin sekä jaksotus.

Aikuisen tuki on tärkeää jo leikkiin tai toimintaan liityttäessä. Lapsi, joka kokee toistuvasti epäonnistumista toiminnasta, omaa usein vaikeuksia itsesäätelyssä. Kokemukset epäonnistumisista vähentävät lapsen minäpystyvyyden tunnetta ja luottamusta itseensä, jolloin lapsi saattaa kokea, ettei ole osana tai kuulu ryhmään, sillä omat taidot eivät kohtaa muiden vertaistoverien kanssa. (Lehtinen ym. 2011.) Veijainen ym. (2017) ovat artikkelissaan osoittaneet tutkimustulosten kautta, että epäonnistumiset korostuvat tilanteissa, joissa itsesäätelytaitoja opetellaan. Tällaiset tilanteet voivat johtaa vaikeuksiin sosiaalisissa tilanteissa sekä kouluun mukautumisessa, jos itsesäätelytaidoissa on vielä puutteita eikä lapsi osaa käsitellä epäonnistumisia.

### *3.2 Leikki itsesäätelytaitojen harjoittelun mahdollistajana*

Leikki mahdollistaa mielikuvituksen käytön. Uusien taitojen ja uuden tiedon oppiminen on mahdollista leikin kautta, mikä tukee lapsen kehitystä. (Esiopetus suunnitelman perusteet 2014.) Leikki antaa mahdollisuuden harjoittaa myös esimerkiksi tunteiden ilmaisua, kykyä jakaa sekä yhteisleikin sujuvuutta, minkä vuoksi ennen kouluun siirtymistä leikillä on merkittävä rooli varhaiskasvatuksessa. Kouluiässä lapsen sosiaalinen ympäristö kasvaa ja lapsi tarvitsee taitoja, jotka tukevat sosiaalisia suhteita. Hyvät itsesäätelytaidot tukevat sosiaalisissa tilanteissa toimimista sekä kaverisuhteiden luomista. Sosiaalisesti suotavaa käytöstä voidaan tarkkailla tilanteissa, joissa lapsi yrittää päästä mukaan jo käynnissä olevaan leikkiin tai havainnoida miten lapsi reagoi, mikäli ei voita pelissä tai kilpailussa. (Poikkeus 2011.) Aggressiivisuuden ilmentyminen sekä loukkaava, hallitsematon käytös tai sääntöjen tahallinen rikkominen vähenee kouluiässä, minkä seurauksena edellä mainittu toiminta korostuu, jolloin lapsi saattaa tulla torjutuksi ryhmässä. (Aro 2011.) Tutkijat näkevät itsesäätelytaitojen sekä tahdonalaisen

säätelyn olevan pohjana lapsen vuorovaikutussuhteiden laadulle ja ryhmässä toimimiselle (Eisenberg ym. 2009).

Kasvattajan tulee luoda lapsille monipuolisesti mahdollisuuksia kohdata, harjoitella ja kokea itsesäätelyä vaativia tilanteita. Kasvattaja voi jakaa lapsia ryhmiin, tarjota aikaa leikille, tuoda leikkiin välineitä tai pedagogisia tavoitteita, teemoja sekä mahdollistaa tilat, joissa leikkiä voidaan harjoittaa vapaammin tai erillään toisista ryhmistä. (Lehtinen ym. 2011.) Kasvattajan rooli leikkiin osallistumisessa on myös vaihtelevaa, mutta kasvattajan tulisi olla läsnä leikeissä sekä tiedostaa leikkien sisältö, jotta leikkiä on mahdollista ohjata niin, että leikki on oikeudenmukaista sekä antaa mahdollisuuden harjoitella itsesäätelytaitoja. Säännöllinen leikki kasvattajan kanssa edistää lapsen käyttäytymistä samalla tavalla kuin käyttäytymiseen vaikuttavien tekniikoiden harjoittelutuokiot (Healey & Healey 2019).

Aikuisen ymmärrys siitä, että haastavasti käyttäytyvä lapsi tarvitsee konkreettista, selkeämpää ja suurempaa palautetta auttaa selviämään arjen tilanteissa. Haastavasti käyttäytyvä lapsi tarvitsee leikkiin liittyessään tukea aikuiselta sekä kannustusta oman mielikuvituksen käyttämiseen. (Linnove & Kivijärvi 2011.) Aikuinen pystyy ennakoimaan leikin tilanteita, minkä vuoksi on tärkeää, että tämä on läsnä leikkitalanteissa, jolloin leikkiin sitoutuminen ja konfliktitalanteiden selvittäminen on helpompaa (Lehtinen ym. 2011.)

# 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

## 4.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimus on kvalitatiivinen tutkimus, sillä tutkimuksen kohteena ovat tutkijan havainnot sekä tutkittavien omat subjektiiviset kokemukset (Puusa & Juuti 2020). Tutkimuskohteena on esiopetusryhmä sekä kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää vuorovaikutustilanteessa syntyvää ilmiötä. Vuorovaikutustilanteissa ilmenevät itsesäätelytaidot havainnoidaan ja kirjoitetaan muistiin Grossin (1998) prosessimallin mukaisesti.

Tutkimuksen tutkimuskysymykset alle kouluikäisten lasten itsesäätelytaidoista:

- 1) Miten lasten itsesäätelytaidot näkyvät varhaiskasvatuksen arjessa?
- 2) Miten varhaiskasvatuksen opettaja kokee tilanteet, joissa lasten itsesäätelytaidot eivät riitä tunteiden hallintaan?

Tutkimus toteutettiin monimenetelmällisenä tutkimuksena. Monimenetelmällisessä tutkimusstrategiassa käytetään eri menetelmiä tukemaan tutkimusta esimerkiksi rinnakkain, mutta niiden avulla kerätty tieto yhdistetään päätelmiä tehtäessä (Anguera ym. 2018). Tässä tutkimuksessa menetelminä ovat haastattelu ja havainnointi. Kahden tutkimusmetodin käyttö antaa tutkittavasta ilmiöstä monipuolisemman kuvan. (Sarajärvi & Tuomi 2018.)

## 4.2 Aineiston keruu

Tässä tutkimuksessa tutkittiin lasten itsesäätelytaitoja observoimalla esiopetusryhmää sekä haastatteleamalla varhaiskasvatuksen opettajia kokemuksista tilanteissa, joissa itsesäätelytaitojen tarve ilmenee. Haastateltavat ovat varhaiskasvatuksen opettajia ja havainnoinnin kohteena oli esiopetusryhmä. Havainnot kerättiin paikan päällä lasten normaalin esiopetuspäivän aikana ilman, että lapset

tiesivät, että heistä kirjataan havaintoja. Havainnointi tutkimusmenetelmänä antaa luotettavimman kuvan lapsen itsesäätelytaidoista. Havainnoimalla esimerkiksi lasten leikkitilanteita saadaan tietoa lapsen sen hetkisestä kehitystasosta sekä siitä, miten lapsi toimii sosiaalisissa leikkitilanteissa (Lehtinen ym. 2011).

Havainnointia tehdään Grossin (1998) emotionaalisen itsesäätelyn prosessimallin mukaisesti, sillä sen avulla havainnoita ja tilanteiden sisältöä ja vaikutuksia voidaan jäsenellä selkeämmin. Havainnointi keskittyi tilanteisiin, joissa lapsi tarvitsee itsesäätelytaitoja. Grossin (1998) prosessimallin mukaisesti tarkasteltiin lapsen tunteiden muodostumista sekä hallintaa tilanteiden eri vaiheissa. Varhaiskasvatuksessa seurattiin muun muassa vuorovaikutustilanteita, joissa lapsi joutui odottamaan omaa vuoroaan, jakamaan tavaroita tai hillitsemään tunteitaan. Haastattelu havainnoinnin tukena mahdollisti laajemmat tulkinnat itsesäätelytaitojen ilmenemisestä, sillä havainnoinnin otos on pieni sekä havainnoitava aika rajallinen. Haastateltavilta vaadittiin opettajan pätevyyttä sekä kokemusta itsesäätelytaitojen ilmentymisestä. Haastateltaviksi valikoituivat sellaiset henkilöt, joiden työnkuva, ympäristö sekä kokemukset vastaavat tutkimusta.

Tutkimuksessa haastateltiin varhaiskasvattajia havaintojen tueksi. Tässä tutkimuksessa toteutettiin teemahaastattelu. Teemahaastattelussa tutkijan näkökulma johdattaa haastattelua, mutta antaa haastateltavalle vapauden tuoda esiin omat subjektiiviset kokemuksensa. Teemahaastattelussa oletetaan, että yksilön kokemuksia, uskomuksia ja ajatusrakennelmia voidaan tutkia, korostaen haastateltavien subjektiivisia käsityksiä asioista (Puusa 2020). Tässä tutkimuksessa teemahaastattelu oli puolistrukturoitu, jolloin haastattelun näkökulma ja kysymykset ovat ennalta määriteltyjä, mutta haastattelijä voi vaihdella näkökohtia tai kysymysten sanamuotoja (Hirsijärvi & Hurme, 2015). Haastattelu koostui kolmesta teemasta, jotka ovat itsesäätelytaidot, itsesäätelyä vaativat tilanteet sekä opettajan pedagogiset taidot. Haastattelurunko on tutkielman liitteenä (Liite 1). Haastattelussa haastateltavia pyydettiin määrittelemään itsesäätelytaitoja sekä kuvailemaan konkreettisia tilanteita, joissa lapset ovat näitä taitoja tarvinneet. Haastateltavat toivat haastattelussa esille omia arjen kokemuksiaan itsesäätelytaitojen opettamisesta sekä kertoivat omia näkemyksiään siitä, millaisia kykyjä opettajalta vaaditaan itsesäätelytaitojen opettamisessa. Haastattelut äänitettiin, jotta aineisto voitiin analysoida. Äänitteet tuhottiin tietosuojasyyistä tutkimuksen valmistuttua.

Haastattelut toteutettiin huhtikuussa 2021 haastateltavien omalla työpaikalla. Lapsiryhmää havainnoitiin yhden päivän ajan samana ajankohtana kuin haastattelut toteutettiin. Haastattelut toteutettiin lapsiryhmän lepohetken sekä ulkoilutuokion aikana. Haastatteluaineisto koostuu kahden varhaiskasvatuksen opettajan haastatteluista. Yksittäisen haastattelun kesto oli noin kolmekymmentä minuuttia. Haastattelu äänitettiin, jonka jälkeen haastattelusta tehtiin tekstitiedosto, jotta aineisto voitiin litteroida. Havainnointi toteutettiin esiopetusryhmässä kuuden tunnin ajan, johon sisältyi esiopetusaika sekä iltapäivän muuta toimintaa. Havainnointi tehtiin suorana havainnointina, eli havainnointia tehtiin tilanteista, joissa itsesäätelytaitoja tarvittiin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Havainnot kerättiin muistiinpanoina, jotka siirrettiin tekstitiedostoksi aineiston analysoinnin helpottamiseksi sekä paremman tietosuojan takaamiseksi. Havainnointiaineistoa kertyi 8 sivua ja haastatteluaineistoa kertyi 18 sivua, eli yhteensä aineistoa oli 26 sivua. Muistiinpanot kerättiin tilannekohtaisesti jaotellen Grossin (1998) prosessimallin mukaan. Havainnoinnin kohteet eivät tienneet tutkijan havainnoivan heidän toimintaansa. Havainnointitilanteita olivat jonotus-, leikki- ja pelitilanteet, oman vuoron odottamista vaativat tilanteet sekä askartelu-, luku- ja liikuntatuokiot.

### *4.3 Tutkimuksen osallistujat*

Lapsiryhmään kuului kahdeksan lasta, ja heistä kaikki osallistuivat tutkimukseen. Esiopetustilat olivat koulun yhteydessä. Tutkimuksessa haastateltiin kahta varhaiskasvatuksen opettajaa, jotka kokivat henkilökohtaisesti itsesäätelytaitojen tärkeäksi osa-alueeksi työssään. Haastateltavien nimet on vaihdettu aineistoa analysoidessa henkilöiden yksityisyyden suojaamiseksi. Tämän tutkimuksen yhteydessä nimet ovat Viola ja Armi. Haastateltava Viola on valmistunut vuonna 1992, ja käynyt erityispedagogiikan opinnot täydennysopintona. Toinen haastateltavista Armi on valmistunut 2018, ja hänellä on parhaillaan kasvatustieteen maisteriopinnot loppusuoralla. Violan ryhmä on esiopetusryhmä, jota tässä tutkimuksessa havainnoitiin. Armin ryhmä oli vuoropäiväkodin puolella 3–5-vuotiaiden ryhmä, jossa hän on pääasiassa vastuussa viisivuotiaista.

**TAULUKKO 1** Haastateltavien perustiedot

Perustiedot	Ammatti	Valmistumisvuosi	Työkokemus	Lapsiryhmä
Haastateltava Viola	Varhaiskasvatuksen opettaja	1992	19 vuotta	Esikoulu 6–7-vuotiaat
Haastateltava Armi	Varhaiskasvatuksen opettaja	2018	3 vuotta	3–5- vuotiaat, pääasiassa 5-vuotiaat

#### 4.4 Aineiston analysointi

Tutkimus analysoidaan sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysillä kuvataan tutkimuksen haastattelujen sekä havaintojen sisältöä sanallisesti. Sisällönanalyysi toteutetaan tässä tutkimuksessa teorialähtöisesti Grossin (1998) tunteiden säätelyn prosessimallin mukaisesti. Sisällönanalyysin tavoin aineiston tutkimuskohde jaetaan havaintoyksiköihin (Vilka 2015). Aineistosta etsitään merkityksiä sekä niiden eri suhteita sekä merkitysten muodostamia kokonaisuuksia. Aineiston ryhmittely samankaltaisuuksien sekä yhtenäisten merkitysten mukaisesti tehdään aineiston kokonaiskuvan hahmottamiseksi. Analyysissä pyritään löytämään haastateltavien vastauksista samankaltaisia piirteitä, joita luokitella teemojen mukaan (Puusa & Juuti 2020). Haastateltavilta kerättiin taustatietoina ammatti, koulutus sekä työkokemus vuosina. Aineistoyksikkönä toimivat aineistosta poimitut yksittäiset vastaukset tutkimuskysymyksiin. Tässä tutkimuksessa aineistoyksikköinä ovat ”ryhmässä toimiminen”, ”hermostuneisuus”, ”mielen malttaminen” ja ”tilanteiden haasteellisuus”.

Aineiston analysointi aloitettiin haastatteluista nauhoitettujen äänitteiden litteroinnilla, eli äänitteet muutettiin kirjoitettuun muotoon. Haastattelut luokiteltiin ensin haastattelurungon teemojen mukaisesti, jonka jälkeen vertailtiin analyysiyksiköitä tutkittavan ilmiön jäsentämiseksi (Hirsijärvi & Hurme 2015). Luokittelun jälkeen aineistosta etsittiin ja korostettiin pelkistetyt ilmaukset. Samankaltaisuuksia

sien yhdistelyn jälkeen aineisto tulkittiin, jotta tutkimusta voidaan tarkastella kokonaisvaltaisemmin sekä rikastuttaa tutkijan tulkintoja (Tuomi & Hirsijärvi 2018). Pelkistetyistä ilmauksista etsittiin aineistoyksikköjä vastaavia ilmauksia, jotka antoivat vastauksia tutkimuskysymyksiin. Grossin (1998) prosessimallia sovellettiin haastattelun litteroinnissa siten, että haastatteluista poimittiin tilanteet, joita varhaiskasvatuksen arjessa ilmenee, millaisia reaktioita tilanteet aiheuttavat, millaisia keinoja lapsilla on näiden reaktioiden säätelyyn sekä miten tilanne yleensä päättyy haastateltavien kokemusten mukaan.



# 5 TULOKSET

## *5.1 Lasten itsesäätelytaitojen näkyminen arjessa*

Esiopetusryhmässä suurin osa lapsista jaksoi odottaa omaa vuoroaan, kuuntelivat opettajan antamia ohjeita, pystyivät jakamaan tavaroita toisten lasten kanssa sekä ongelmien tai pettymysten kohdatessa osasivat hillitä tunteensa tai naurahdtaa omille virheilleen. Pienestä ja rauhallisesta ryhmästä oli helposti nähtävissä tilanteet, joissa itsesäätely tuotti haasteita sekä lapset, joiden itsesäätelytaidoissa oli vielä muihin lapsiin verrattuna kehitettävää. Havainnoitavia tilanteita oli liikuntatuokio, leikkihetki parin kanssa, askartelutuokio, arvoitushetki ennen ruokailuun siirtymistä sekä lautapelihetki.

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 tuodaan esille leikin tärkeys ennen kouluikää. Tutkimuksen havainnot tukevat tätä, sillä leikki- ja peilitilanteissa lapsi on vuorovaikutuksessa toisen lapsen tai aikuisen kanssa. Vuorovaikutustilanteissa lapsi joutui kuuntelemaan toista, ottamaan toisen ajatukset ja tunteet huomioon sekä siten myös muokkaamaan omaa toimintaa ja halujaan. Lapsi joutui leikkitalanteissa jakamaan tavaroita sekä yhteisleikissä jakamaan ideoita leikin kulusta. Havainnoidessa lapsiryhmää tällainen tilanne ajautui rinnakkaisleikkiin eli lapset leikkivät omia leikkejään vierekkäin. Näin lapsen ei tarvinnut huomioida toisen lapsen ideoita, tunteita ja toiveita vaan keskittyi toimimaan täysin omien halujen mukaisesti (Taulukko 1). Tällaisissa tilanteissa kasvattajan rooli on tärkeä. Kasvattajalla on tärkeä rooli tukea lasten leikkitalanteita, sekä tuoda leikkitalanteisiin sisältöjä, jotka esimerkiksi vaativat itsesäätelytaitojen työstämistä. (Lehtinen ym. 2011.) Mikäli lasten annetaan leikkiä täysin vapaasti, jätetään käyttämättä erittäin hyödyllinen oppimistilanne.

## TAULUKKO 2 Esimerkit havaintomuistiinpanoista

Liikuntatuokio	"opettaja kertoo ohjeita, minkä aikana lapsi vastaa opettajalle pyytämättä ja antaa omia ideoita" "pyörimistä ja katse vaeltaa muualle kuin opettajaan" "omaa toimintaa hillitään pienillä liikkeillä ja toiminnalla, josta saa aikuiselta positiivista palautetta"
Askartelutuokio	"ohjeiden odottaminen aiheuttaa malttamattomuutta" "opettajan puheita korjaillaan sekä omaa toimintaa tuodaan esille opettajan puhuessa" "toiminta pääasiassa hyvin rauhallista" "häpeän tunne, punaisuus, kun epäonnistuu/ tarvitsee apua"
Leikkihetki	"leikin aloittaminen vaikeaa" "hakee paljon kontaktia aikuiseen" "ei ryhdy leikkiin kaverin kanssa, koska tämän leikki ei miellytä"
Arvoitustuokio	"toimintaan osallistumatta jättäminen" "tilanteen sulkeminen nojautumalla pulpettiin"
Lautapelihetki	"heittää noppaa useasti" "yrittää häiritä muiden peliä" "oman vuoron odottaminen vaikeaa, keskittyminen siirtyy muualle"

Itsesäätelytaitojen puutteellisuus ilmeni ohjeiden annon aikana opettajan keskeyttämisenä, oman tarkkaavaisuuden siirtämisenä muualle, toisten toiminnan häiritsemisenä sekä tavaroiden heittelynä tai esimerkiksi lautapelin sääntöjen rikkomisena. Omaa vuoroa odotellessa tarkkaavaisuus siirtyi takana olevaan hyllyyn, josta lapsi nosteli pelialueelle sinne kuulumattomia tavaroita eikä malttanut

istua paikallaan odottaen omaa vuoroa. Toisten toimintaa yritettiin häiritä käskytämällä toisenlaiseen toimintaan ja pelin sääntöjä rikottiin heittämällä noppaa uudelleen ja uudelleen sekä siirtämällä omaa pelinappulaa toisten vuorojen aikana. Pelin hävittyään lapsi hermostui, mikä vaati aikuisen puuttumista tilanteeseen. Havainnointi muistiinpanoista koottu taulukko 2 kuvaa lapsiryhmässä havainnointujen eri tilanteiden valinnan, tilanteen aiheuttaman reaktion, reaktion säätelyn sekä sen, miten tilanne päättyy. Grossin (1998) prosessimalli johdatti tilanteiden pilkkomista, mikä auttoi tilanteiden monipuolisemmassa tulkinnassa.

**TAULUKKO 2.** Grossin (1998) prosessimallin mukaisesti kategorioitu havainnot

	Esimerkki 1	Esimerkki 2	Esimerkki 3	Esimerkki 4	Esimerkki 5
<b>VAIHEET</b>					
1.Tilanne	Ohjattu liikuntatuokio	Leikki parin kanssa	Askartelu-tuokio	Satuhetki	Lautapelin pelaaminen
2.Reaktio	keskittymisen opettajan ohjeisiin vaikeaa	ei ota kontaktia pariin, leikin aloittaminen vaikeaa	malttamattomuus	turhautuminen	toiminnan ihmettely
3.Reaktion säätely	toiminnan säätely omien halujen mukaan	aikuisesta turvaa	opettajan keskeyttäminen, huomion siirtäminen itseensä	sulkeutuminen, ympäristön sulkeminen	tarkkaavaisuuden siirtäminen muualle, liikkuminen
4.Lopputulokset	hidastelu, oman toiminnan korostaminen	rinnakkaisleikki	oman toiminnan selostaminen pyytämättä	rauhallinen olemus, mutta ei kuuntele satua	sääntöjen rikkominen, tavaroiden heittäminen, toisten toiminnan kommentointi

## 5.2 Varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset tilanteista, joissa lasten itsesäätelytaidot eivät riitä

Varhaiskasvatuksen opettajien haastattelut tukevat aiempaa tutkimustulosta, siitä, että itsesäätelytaidot ovat erittäin merkityksellisiä taitoja osana arkipäiväistä toimintaa. Tilanteita, joissa haastateltavat näkivät itsesäätelytaitojen ilmentyvän, olivat opetus- ja jonotustilanteet, oman vuoron odottamisen tilanteet, peli- ja leikitilanteet sekä vuorovaikutustilanteet. Opetustilanteissa tehtävien haasteellisuus vaikuttaa usein itsesäätelytaitojen ilmentymiseen. Haasteelliset tehtävät saattavat jäädä tekemättä esimerkiksi hermostumisen myötä tai tehtävään sitoutumisen vaikeuden vuoksi. Taulukossa 3 esitetään haastateltavien vastaukset itsesäätelytaitoja koskeviin kysymyksiin.

**TAULUKKO 3.** Haastattelun ensimmäisen teeman sisällöt

Itsesäätelytaidot	Haastateltava Viola	Haastateltava Armi
Mitä ovat itsesäätelytaidot?	Tunteiden hallinta	Tunteiden säätely, käyttäytymisen ja toiminnan ohjausta
Tilanteet, joissa itsesäätelytaidot näkyvät	tehtävien teossa, jotka lapsi koee haasteelliseksi, peleissä ja leikeissä erimielisyyksinä, hermojen menettämisinä	keskittymistä ja tarkkaavaisuutta vaativat tilanteet malttaminen pettymykset
Lasten käyttämät keinot tunteiden säätelyyn	stressipallo tilanteesta poistuminen tilanteiden piirtäminen sanoittaminen ja kuvittaminen	sanoittaminen, tilanteesta poistuminen
Itsesäätelytaitojen merkitys arkitilanteissa	todella tärkeää, etenkin ryhmässä toimimisen kannalta	iso merkitys kiinteästi yhteydessä vuorovaikutustilanteisiin esimerkiksi kavereiden kanssa toimimiseen ja itseluottamukseen

Tutkimus osoitti, että yksilöllisiä eroja on itsesäätelytaidoissa, mutta eroja on myös keinoissa, jotka auttavat lasta työstämään itsesäätelytaitoja. Lapsi, joka ei

ole työstänyt itsesäätelytaitojaan aikuisen kanssa tai ei hallitse omia tunteitaan on aiheuttanut varhaiskasvatuksen opettajille haastavia tilanteita, joissa lasta on jouduttu tarvittaessa pitämään lapsesta kiinni. Haastateltavat kuvaavat vaikeimpia tilanteita usein aggressiivisiksi, jolloin lapsi saattaa purra, raapia, potkia tai lyödä sekä heitellä tavaroita. Tunnereaktio saattaa saada alkunsa jo ihan pienestä asiasta kuten haastateltava Armi nostaa esille esimerkiksi ”toisen maitolasin siirtämisen”, jolloin lapsi kokee hänen henkilökohtaisen tilansa uhatuksi. Alla esimerkki aineistosta haastateltavan kokemuksesta.

Haastateltava Viola: ”Tilanne on haastava, kun lapsi käyttäytyy väkivaltaisesti ja tilanteessa voi olla muita lapsia ja sitten jos lasta pitää sylissä ja lapsi siinä tilanteessa esimerkiksi puree tai raapii. Lapsella on voimaakin yllättävän paljon, joten tarvitaan keinoja suojella lasta ja muita, jolloin tarvitaan myös tila, jossa lapsi saa rauhoittua turvallisessa ympäristössä.”

Haastateltavat kokivat päiväkotien tiloilla olevan vaikutusta tällaisissa tilanteissa toimiseen. Päiväkodissa sekä kouluissa olisi tärkeää, että tarvittaessa tilasta pystytään poistumaan rauhoittamaan lasta toiseen tilaan. Haastateltavat kokivat tärkeäksi, ja omassa työpaikassaan toimivaksi apukeinoksi, toisten aikuisten jatkuvan läsnäolon. Päiväkoti toimii vuoropäiväkotina, joten aikuisia on aina läsnä. Esiopetus toimii koulun yhteydessä, jossa opettajien ja koulun henkilökunnan lisäksi aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajat ovat lähellä, mikäli tilanteet vaatisivat toisten aikuisten apua. Haastateltavat kokivat tärkeäksi, että aikuisia on oikea määrä suhteessa lapsiin jokainen päivä, jotta tilanteissa on mahdollisuus irrottautua. Haastateltavien mukaan tilanteisiin reagoimista ja läpikäyntiä helpottaa varhaiskasvatuksen erityisopettajan (VEO) läsnäolo. Erityisopettaja on pääsääntöisesti lukuvuoden aikana kerran viikossa ryhmässä paikalla, jolloin keinoja ja näkemyksiä on saatavilla oman toiminnan ja havaintojen tueksi.

Haastateltavat kokivat lasten yksilöllisten erojen ja yllätyksellisyyden tekevän tilanteista, joissa lapsen itsesäätelytaidot eivät riitä hallitsemaan tunteita, haasteellisimmaksi. Yksilöllisyys tuo haasteita siten, että tilanteen hallitsemiseen voi olla vaikea löytää juuri yksilölle sopivaa keinoa. Haastateltava Viola toi esiin tilanteiden haasteellisuudessa sen, että yleisesti tai paljon käytetty keino voi sopia toiselle, kun taas toiselle keino ei toimi ollenkaan. Haastateltavat korostavat

tuen jatkuvuuden vahvistamiseksi yhteistyön tarvetta ryhmien välillä. Esiopetukseen siirtyvien lasten etua tukee opettajan tietoisuus lasten taustoista, jolloin viisivuotiaiden ryhmän vastuuhenkilön on tehtävä tiivistä yhteistyötä esiopetuksen opettajan kanssa. Samanlainen tiivis yhteistyö on erityisen tärkeää lapsen siirtyessä ensimmäiselle luokalle. Taulukossa 4 esitetään varhaiskasvatuksessa ilmentyviä tilanteita haastateltavien vastauksilla, joissa itsesäätelyä tarvitaan.

**TAULUKKO 4.** Varhaiskasvatuksessa ilmentyvät itsesäätelyä vaativat tilanteet

Itsesäätelyä vaativat tilanteet	Haastateltava Viola	Haastateltava Armi
Esimerkkitalanteita	pelitalanteet jonotus (etuilu saattaa herättää tunteita) leikkitalanteet askartelu tai muut keskittymistä vaativat tehtävät	leikkitalanteet erimielisyydet ulkopuolelle jääminen
Vaikein tilanne	aggressiiviset tilanteet, lapsen tartuttava muiden suojelemiseksi sylissä puremista ja muuta voimankäyttöä	vähäisestä asiasta nousseet ruuan heittelyä, lyömistä
Tuki näihin tilanteisiin	koulutus oman tietoisuuden lisääminen, vaikka tilanteet yllätyksellisiä tilat: mahdollisuus poistua toiseen tilaan tai jakaa tilaa	toisen aikuisen läsnäolo, VEO:n läsnäolo – näkemysten vaihtaminen, neuvojen saanti, kokemus ryhmästä
Muiden lasten reagointi	tuttu ryhmä auttaa, toisen aikuisen läsnäolo, jotta toinen voi irtaantua tilanteesta	lapsi pyritään viemään ryhmästä pois rauhoittumaan ryhmässä tehdään toimintaa, joka lisää ymmärrystä sekä antaa keinoja tunteiden säätelyyn

Kuten taulukosta 4 näkyy, Grossin (1998) prosessimallin mukaisesti varhaiskasvatuksen opettajat näkevät ensin tilanteet, jotka vaativat itsesäätelyä sekä tilanteen valinnan jälkeen sen, miten tilanteen synnyttämään tunteeseen reagoidaan.

Tunnereaktio, johon lapsen taidot eivät riitä, esittäytyy usein haastateltavien mukaan aggression, tai haastateltava Violan mukaan ”kiukutteluna ja mököttämisellä”. Haastateltavat nostivat esiin, että opettajan tulee olla empatiankykyinen sekä pyrkiä ymmärtämään lasta tunteiden hillitsemisen sijaan. Haastateltavien mukaan, mikäli lapsen itsesäätelytaidot eivät riitä toimimaan tilanteessa, on kasvattajan läsnäolo välttämätön. Opettaja ohjaa lasta tunteidensa hallinnassa, jos lapsen omat taidot eivät riitä. Opettajan tulee antaa lapselle lohdutusta, auttaa sanoittamaan tunteita, antaa lapselle tilaa sekä pohtia lapsen kanssa konkreettisia keinoja omien tunteiden säätelyn tueksi. Konkreettisina keinoina haastateltavat tuovat esille tilanteiden piirtämisen, mitä tapahtui ennen, mikä tunne on nyt, mitä tapahtui tilanteen jälkeen sekä tunnekorttien ja painotuotteiden kuten painopeiton käyttämisen rauhoittumista vaativissa tilanteissa. Haastateltavat kokivat, että heillä on aikaa ja taitoa opettaa lapsille itsesäätelytaitoja. Opettaja voi ohjata lasta omilla toimintaan sisällytettävillä tehtävillä hallitsemaan tunteita, kun lapsi ei sitä itse vielä osaa. Esimerkiksi keskeyttämällä tehtävän esimerkiksi haastattelussa esiin tulleen esimerkin avulla:

Haastateltava Armi: ” esimerkiksi jos tietää että toinen on kauhean levoton tai vilkas niin tarjota juuri esimerkiksi jotain tosi liikunnallisesti aktiivista puuhaa sitä ennen ja myös sen työskentelyn aikana, että esimerkiksi jos tehdään jotain pöydän ääressä, niin lähdän vaikka välillä hakemaan sakset jostain ja sillä tavalla säädellä sitä ennen kuin lapsi alkaa itse oppii niitä keinoja”

Lapsen toimintaa on vaikea ohjata, mikäli omissa taidoissa on puutteita. Itsesäätelytaitoja työstetään noin 20 ikävuoteen asti, mutta itsesäätely vaatii jatkuvaa reflektiota omasta toiminnastaan (Sainio ym. 2020). Haastateltavat näkevät positiivisen palautteen antamisen isossa roolissa lasten toiminnan muovaamisessa. Positiivinen palaute motivoi lasta ja tukee lapsen itsetuntoa.

## 6 POHDINTA

Tutkimuksen kautta saatiin paljon informaatiota, minkä myötä tutkimuskysymyksien vastauksia voidaan tarkastella monipuolisesti. Havainnot lapsiryhmän toiminnasta ja sen yksilöistä antoi tukea haastatteluiden kautta ilmenneisiin kokemuksiin ja näkemyksiin. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, miten itsesäätelytaidot näkyvät varhaiskasvatuksen arjessa saatiin havaintojen kautta vastauksia. Haastattelujen kautta saatiin vastaus toiseen tutkimuskysymykseen eli siihen, miten varhaiskasvatuksen opettajat kokevat tilanteet, joissa lapsen itsesäätelytaidot eivät riitä hallitsemaan tunteita.

Aineistoyksiköiden välillä on yhteyttä esimerkiksi siten, että mielen malttamattomuus aiheuttaa hermostumista ja tutkimuksen mukaan ryhmässä toimiminen kuten peli- ja leikki-tilanteet aiheuttavat alle kouluikäisille lapsille useimmiten tilanteita, joissa näitä syntyy. Tilanteet haasteelliseksi tekee lasten yksilöllisyys kuten tilanteiden valitsemien, reaktio ja toiminta. Mielen malttaminen estää hermostumisen, mutta mielen malttamattomuus taas luo hermostuneisuutta. Ryhmässä toimiakseen lapsi tarvitsee kykyä maltaa mielensä esimerkiksi oman vuoronsa odottamiseen peliä lautapeliä pelatessaan. Aineistoyksiköt antavat tutkimuskysymyksiin vastaukset siten, että lasten itsesäätelytaidot näkyvät varhaiskasvatuksen arjessa hermostuneisuutena sekä mielen malttamisena. Itsesäätelytaidot ovat hyvin merkityksellisiä ryhmässä toimimisen kannalta. Ryhmässä toimimisen lisäksi varhaiskasvatuksen opettajat kokivat haastaviksi muun muassa tilanteet, joissa lapsi ei malta omaa mieltään ja hermostuu.

Varhaiskasvatuksessa itsesäätelytaitojen ilmentyminen on kasvattajille arkipäiväistä. Itsesäätelytaidot ymmärretään pääsääntöisesti tunteiden ja impulssien hallinnan kautta, jolloin haastavimmat esimerkit kytkeytyvät aggressiivisuuden tai jopa lapsen väkivaltaiseen käytökseen. Haastateltavien kokemukset vaikeista tilanteista, joissa lapsen itsesäätelytaidot eivät riitä tilanteen hallintaa tukevat Aron (2011) näkemystä siitä, että omia tunteita on haastavinta säädellä pettymyksiä, vihaa tai surua tuottavissa tilanteissa. Kuten Eisenberg ym. (2009)



myös haastateltavat kokivat näiden tunteiden aiheuttavan haasteellisia tilanteita ja aggressiivisuutta kasvatusympäristössä. Tutkimuksen havainnot tukevat myös tätä, sillä erityisesti pettymyksen tunteet herättivät ei toivottua toimintaa. Itsesäätelytaitojen opettamisessa sekä itsesäätelytaitoja vaativiin tilanteisiin reagoimisessa on eroja varhaiskasvattajien välillä. Tilanteeseen reagointiin vaikuttaa vahvasti kasvattajan tietoisuus itsesäätelytaidoista sekä kasvattajan oma persoona. Haastatteluista ilmeni kasvattajan tarve siirtää omat kokemukset sekä oma tunnetila sivuun tilanteessa, jossa lapsen kyvyt eivät riitä tunteiden hallintaan.

Itsesäätelytaitojen havainnointi sekä harjoittelu on todella oleellista ennen kouluikää. Leikki mahdollistaa itsesäätelytaitojen harjoittelun elämän todellisten tilanteiden rinnalla. Kuten Haeley & Haeley (2019) toteaa, säännöllinen leikki harjoittaa toivottua käyttäytymistä, sillä lapsi, jää leikistä ulkopuolelle tai ei saa hyväksyntää muilta, jos ei kykene toimimaan ryhmässä. Koulumaailmassa leikin rooli pienenee, jolloin lapsen kykyä säädellä tunteitaan sekä kykyä hallita niitä tarvitaan enenevässä määrin lukuvuosien edetessä. Lapsi tarvitsee itsesäätelytaitoja, jotta kykenee toimimaan sosiaalisissa ympäristöissä sekä oppimaan uusia asioita aktiivisesti. Peruskoulussa opettajan aika työstää lapsen tunnetaitoja, kuten itsesäätelyä, on opetussuunnitelman muiden tavoitteiden kanssa erittäin rajallista. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen tärkeys on noussut esille, josta esimerkkinä kansalaisaloite tunne- ja vuorovaikutustaitojen lisäämisestä opetukseen kerran viikossa.

Erityisopettajan läsnäolo koettiin tutkimuksessa tärkeäksi. Erityisopettajalle pystyi jakamaan omia havaintojaan sekä keskustelemaan niistä, minkä myötä erityisopettajalta saatiin arkea tukevia keinoja tai neuvoja. Tutkimuksen mukaan myös erilaiset kunnan tai työpaikan järjestämät koulutukset ja aiheen itseopiskelu koettiin tarpeellisiksi. Itsesäätelytaitojen opettamisessa korostuu oman tietoisuuden lisääminen sekä ammatillinen yhteistyö. Havaintoja, kokemuksia, keinoja, materiaalia ja konkretiaa on oleellista jakaa, jotta lapsen hyvinvoinnin kehitys on turvatumpaa. Haastateltava Viola toi konkreettisina keinoina säädellä lapsen tunteita rauhoittumiskuvien, tiimalasin käytön, tunteiden sanoittamisen ja kuvittamisen sekä pulpetin alle sijoitettavan pelin, jonka avulla lapsi voi purkaa tunnetta motorisesti. Haastateltava Armi puolestaan toi haastattelussa esille, että itsesäätelyä vaativissa tilanteissa lasten reaktiot voivat olla hyvin erilaisia kuten lukkoon menemistä, raivoamista, ovien paiskomista tai tavaroiden heittäilyä.

Kokonaisuutena varhaiskasvatuksen opettajien tulee ymmärtää itsesäätelytaitojen perusta sekä ilmeneminen. Varhaiskasvatuksen opettajien tulee pyrkiä luomaan lapsille ympäristö, jossa itsesäätelytaitoja voi ja uskaltaa harjoittaa. Olemassa ei ole valmista käsikirjaa lapsen tunteiden säätelylle ja hallinnalle vaan erilaisia keinoja tulee kokeilla yksilöllisesti pyrkien löytämään lasta tukevia toimia. Varhaiskasvattajalle tärkeitä piirteitä itsesäätelytaitojen kohtaamisessa ja opettamisessa ovat empatiakyky sekä kyky nähdä toiminnassa virheiden tai puutteiden lisäksi positiivisia elementtejä, joista antaa myönteistä palautetta.

Esimerkkinä tästä haastateltava Armin loppusanat aiheesta:

”Aikuisen omat taidot näissä asioissa pitäisi ensin opetella, ennen kuin sä voit ohjata toista ja mallina antaa positiivista palautetta niin työkavereille kuin suoraan lapsillekin”.

Tutkimus osoitti itsesäätelytaitojen ilmenevän varhaiskasvatuksen arjessa päivittäin. Tutkijan yllätti se, miten paljon näitä taitoja tarvitaan jatkuvasti päivän aikana sekä se, että varhaiskasvatuksen opettaja kohtaa jatkuvasti tilanteita, joissa lapsen itsesäätelytaidot eivät riitä hallitsemaan tunnetta, ja voivat saada aikaan hyvin aggressiivisia tilanteita. Varhaiskasvattajat joutuvat siis kohtaamaan henkisesti ja fyysisiä haasteita toistuvasti, minkä vuoksi olisi tärkeää tarjota keinoja sekä koulutusta tilanteiden kohtaamiseen. Tämä on tärkeää myös lapsen tulevaisuuden kannalta, jotta lapsi pystyy toimimaan ryhmässä, kohtaamaan pettymyksiä, jakamaan asioita, joustamaan sekä noudattamaan sääntöjä.

## *6.1 Tutkimuksen luotettavuus*

Tutkimuksen aihe on herättänyt yhteiskunnassa kiinnostusta ennaltaehkäisevänä tekijänä. Tunnetaitojen, ja siten myös itsesäätelytaitojen opettaminen tukee vuorovaikutustilanteita sekä lapsen hyvinvointia. Vuorovaikutustilanteiden hallitseminen muun muassa itsesäätelytaitojen avulla voisi vähentää ulkopuolisuutta ja kiusaamista kouluympäristössä. Tutkijan oma koulutustausta sekä kokemus lasten kanssa toimimisesta on herättänyt innostuksen tutkia aihetta, minkä myötä

näiden muodostamat ennakko-oletukset vaikuttavat tutkimukseen (Puusa & Julkunen 2020). Tutkija on pyrkinyt tarkastelemaan aihetta monipuolisesti, jotta aineiston analysointiin ei tutkijan omat kokemukset pysty vaikuttamaan. Tutkimuksen analysointia on pyritty kuvaamaan tarkasti, jotta tulokset ja tutkimuksen kokonaisuus on uskottava. Aineistosta suoraan lainatut tekstit tuovat luotettavuutta aineiston ja tutkimuksen päätelmien välille sekä antavat lukijalle tietoa siitä, mihin tulokset perustuvat. Tutkimuksen tulokset tukevat aiempia tutkimuksia. (Juuti & Puusa 2020.)

Tutkimushaastattelun runko testattiin ennen varsinasta haastattelua saman alan sekä pitkän työuran varhaiskasvatuksessa tehneillä lastenhoitajilla. Tutkimuksen haastattelujen esitestaaminen lisää luotettavuutta (Saaranen-Kauppinen & Puusniikka 2006). Haastattelujen nauhoittaminen lisäsi luotettavuutta, sillä haastattelutilanteessa tehdyt muistiinpanot haastateltavan vastauksista eivät sellaisinaan olisi riittäviä tukemaan tutkimusta. Tutkimuksen analysointivaiheessa, litteroidessa, haastattelut käytiin toistuvasti läpi, jolloin huomiota pystyi kiinnittämään eri asioihin ja näin ollen saada kokonaisvaltaisempi kuva haastateltavien vastauksien sisällöistä sekä huomioida laajemmin vastauksien sisältöä

Tutkimuksen luotettavuutta lisäisi pidempiaikainen havainnointi lapsiryhmässä, sillä vieraan henkilön läsnäolo voi vaikuttaa aluksi lasten toimintaan. Lapsille kerrottiin tutkijan läsnäolosta etukäteen ja tutkimuksen teon aikana tutkija oli vuorovaikutuksessa lasten kanssa, jotta tutkijan läsnäolo koettaisiin turvalliseksi. Tutkimus on sovellettavissa myös eri ympäristöön tai eri ikäisen lapsiryhmän havainnointiin, sillä itsesäätelytaidot ovat kehittyviä taitoja, joiden oppiminen alkaa jo taaperoiässä ja jatkuu aikuisiälle. Tutkimuksen luotettavuutta lisää siten myös se, että tutkimus on toteutettu siellä missä itsesäätelyä vaativia tilanteita esiintyy ja missä niitä voidaan pedagogisen osaamisen myötä myös harjoittaa aktiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

## *6.2 Jatkotutkimusaiheet*

Tämän tutkimuksen teko syksyllä, kun lapset ja aikuiset ovat toisilleen vielä vieraita sekä ryhmän ja yksilöiden toimintatavat eivät ole vielä täysin hahmottuneet antaisi tutkimukselle mahdollisesti enemmän. Keväällä tehdyssä tutkimuksessa

aikuinen tiedostaa jo lapsen taidot, ja on löytänyt ennakoivia toimia sekä tietää mitkä keinot auttavat lapsen itsehillintään.

Tämä tutkimus keskittyi itsesääätelytaitojen ilmentymiseen varhaiskasvatuksessa sekä varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksiin itsesääätelyä vaativista tilanteista. Jatkossa olisi kiinnostavaa tutkia aihetta pidemmälle suuremmalla otannalla sekä perehtyä siihen, miten lapsen itsesääätelytaitojen hallitsemattomuus vaikuttaa lasten vuorovaikutussuhteisiin. Syrjitäänkö lapsia mahdollisesti sen vuoksi, että lapsi ei hallitse tunteitaan, jolloin muut lapset kokevat, ettei lasta esimerkiksi voi ottaa mukaan leikkeihin, sillä tunteiden hallitsemattomuus vaikeuttaa leikin etenemistä tai lapsi hermostuu helposti tai käyttäytyy uhkaavasti toisia kohtaan.

# LÄHTEET

- Anguera, M., Villasenor, A., Losada, J., Sanchez-Algarra, P., Onwuegbuzie, A. (2018) *Revisiting the difference between mixed methods and multimethods: Is it all in the name?* Haettu 25.4.2021 osoitteesta: <https://www.researchgate.net/deref/https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.1007%2Fs11135-018-0700-2>
- Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.). (2011). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi – Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Niilo Mäki Instituutti.
- Calkins, S.D. & Fox, N. (2002). *Self-regulatory processes in early personality development: A multilevel approach to the study of childhood social withdrawal and aggression*. *Development & Psychopathology*, 14, 477–498. Haettu 18.2.2021: osoitteesta [https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/S\\_Calkins\\_Self\\_2002.pdf](https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/S_Calkins_Self_2002.pdf)
- Eisenberg, N., Valiente, C., Eggum, N. (2009). *Self-Regulation and School Readiness*. *Early Educ Dev*. 2010 Sep 1; 21(5): 681–698. <https://doi.org/10.1080/10409289.2010.497451>
- Eklund, K. & Heinonen, J. (2011). *Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa*. Teoksessa *Taaperosta taitavaksi toimijaksi- Itsesäätelyn kehitys ja tukeminen*. Niilo Mäki Instituutti.
- Gross, J. (2002). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*. *Psychophysiology*, 39, 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. (1998). *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review*. *Review of General Psychology* 1998, Vol. 2, No. 5, 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Healey, D. & Healey, M. (2019). *Randomized Controlled Trial comparing the effectiveness of structured-play (ENGAGE) and behavior management (TRIPLE P) in reducing problem behaviors in preschoolers*. *Scientific Reports*. 2019; 9: 3497. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-40234-0>

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2015). Tutkimushaastattelu. *Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus
- Huotilainen, M. (2019). *Tunnetaidot opettajantyössä*. Haettu 7.3.2021. osoitteesta <https://www.tunnejataida.fi/tunnetaidot-opetustyossa-aiivotutkija-kertoo-miksi-opettajan-tunnetaidoilla-on-valia>
- Koole, S., Aldao, A. (2016). The Self-Regulation of Emotion. Teoksessa Vohs, K., Baumeister, R.(toimi.), *Handbook of self-regulation*. Third Edition: Research, Theory, and Applications. The Guilford Press. (s. 24–41.)
- Lehtinen, E., Turja, L., Laakso, M-L. (2011). Leikin mahdollisuudet ja haasteet lapsilla, joilla on itsesäätelyn vaikeuksia. Teoksessa *Taaperosta taitavaksi toimijaksi- Itsesäätelyn kehitys ja tukeminen*. Aro, T., Laakso, M-L. (toim.). Niilo Mäki Instituutti.
- Ollila, H., Forsman, H., Absetz, P. (2013). *Itsesäätely koululaisten hyvien ruokailutottumusten tukena*. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 20.4.2021. osoitteesta: [https://www.researchgate.net/profile/Hanna-Ollila-2/publication/236331120\\_Itsesaetely\\_koululaisten\\_hyvien\\_ruokailutottumusten\\_tukena\\_Tuloksia\\_Suomen\\_TEMPEST-hankkeen\\_koululaistutkimuksesta/links/00463517a596e62438000000/Itse\\_saaetely-koululaisten-hyvien-ruokailutottumusten-tukena-Tuloksia-Suomen-TEMPEST-hankkeen-koululaistutkimuksesta.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Hanna-Ollila-2/publication/236331120_Itsesaetely_koululaisten_hyvien_ruokailutottumusten_tukena_Tuloksia_Suomen_TEMPEST-hankkeen_koululaistutkimuksesta/links/00463517a596e62438000000/Itse_saaetely-koululaisten-hyvien-ruokailutottumusten-tukena-Tuloksia-Suomen-TEMPEST-hankkeen-koululaistutkimuksesta.pdf)
- Opetushallitus. (2014). Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (s. 12.) Opetushallitus.
- Opetushallitus. (2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. s.48. Opetushallitus.
- Poikkeus, A-M. (2011). Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana. Teoksessa *Taaperosta taitavaksi toimijaksi- Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Aro, T., Laakso, M-L. (toim.). Niilo Mäki Instituutti.
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2000). Developing mechanisms of self-regulation. *Development and Psychopathology*, 12(3), 427–441. <https://doi.org/10.1017/S0954579400003096>
- Puusa, A. (2020). Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.

- Puusa, A., Julkunen, S. (2020). Uskottavuuden arviointi laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Rautamies, E., Laakso, M-L., Poikoinen, P-L. (2011). Haastavasti käyttäytyvä lapsi- kodin ja päivähoidon kasvatusyhteistyö koetuksella. Teoksessa *Taaperosta taitavaksi toimijaksi- Itsesääätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Aro, T., Laakso, M-L. (toim.) Niilo Mäki Instituutti.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV – *Ei- osallistuva havainnointi* [verkkójulkaisu]. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Haettu 17.4.2021. osoitteesta:  
[https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L6\\_4\\_1.html](https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L6_4_1.html)
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka A. (2006). KvaliMOTV- *Reliabiliteetti* [verkkójulkaisu]. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Haettu 18.4.2021. osoitteesta: [https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L3_3_2.html)
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesääätelyä- Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-Kustannus.
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi
- Veijainen, J., Reunamo, J. & Alijoki, A. (2017). *Children's self-regulation skills in the Finnish day care environment*. Varhaiskasvatuksen tiedelehti 6:1.  
<http://jecer.org/fi/wp-content/uploads/2017/09/Veijalainen-Reunamo-Alijoki-issue6-1.pdf>

# LIITTEET

## *Liite 1: Haastattelurunko*

Perustiedot: Minkä ikäisten ryhmässä työskentelet?

Työkokemus vuosina

Koulutus, valmistumisvuosi

Itsesäätelytaidot

1. Mitä ovat mielestäsi itsesäätelytaidot?
2. Miten itsesäätelytaidot näkyvät varhaiskasvatuksen arjessa?
3. Millaisia keinoja lapset käyttävät tunteiden säätelyssä?
4. Millaiseksi koet opettajan roolin itsesäätelytaitojen oppimisen tilanteissa?
5. Mikä merkitys itsesäätelytaidoilla on lasten arkitilanteissa ja tulevaisuuden kannalta?

Itsesäätelyä vaativat tilanteet

1. Millaisissa tilanteissa itsesäätelytaidot esiintyvät?
  - Kerro esimerkkejä tilanteista.
2. Kuvaile vaikein tilanteesi, jossa lasten itsesäätelytaidot ovat esiintyneet.
3. Millaista tukea toivoisit tilanteisiin, joissa itsesäätelytaitojen hallitsemattomuus aiheuttaa lapselle valtavan tunnereaktion?
4. Miten koet muiden lasten reagoivan vahvoihin tunnereaktioihin vuorovai-  
kutustilanteissa?

Opettajan pedagogiset taidot

1. Millaista koulutusta olet saanut tunnetaitojen opettamisesta?
2. Millaista koulutusta toivoisit saavasi itsesäätelytaitojen opettamiseen?
3. Millaiset taidot itselläsi mielestäsi on opettaa lapsille itsesäätelytaitoja sekä havaita tilanteita, joissa itsesäätelytaitojen ohjausta tarvitaan?
  - Millaisia taitoja opettajalta/kasvattajalta vaaditaan itsesäätelyn ohjaus tilanteissa?
4. Minkälainen yhteys itsesäätelytaitojen hallitsemisella on oppimiseen tai päinvastoin?
5. Miten varhaiskasvatuksessa opettajalla on resursseja ja aikaa toteuttaa toimintaa, joka edistää itsesäätelytaitoja tai puuttua tilanteisiin, joissa lasten itsesäätelytaitojen puutteellisuus ilmenee?



## *Liite 2: Saatekirje*

Tampereen yliopisto  
Varhaiskasvatuksen koulutus

Hei,

Opiskelen Tampereen yliopistossa varhaiskasvatuksen opettajaksi. Teen kasvatustieteen kandidaatintutkielmaa lasten itsesäätelytaitojen ilmentymisestä varhaiskasvatuksen arjessa. Tavoitteenani on kuvata nykytilannetta varhaiskasvatuksessa itsesäätelytaitojen näkökulmasta. Lasten itsesäätelytaidot vaikuttavat usein lapsen tapaan toimia, mikä voi olla heikoimmillaan äkkipikaista turhautumista tai vetäytymistä. Olen kiinnostunut kuulemaan, miten varhaiskasvatuksen opettajat näkevät lasten itsesäätelytaitojen ilmentyvän varhaiskasvatuksen arjessa sekä miten he kokevat oman pätevyytensä tilanteissa, joissa opettajalta vaaditaan kykyä opettaa tunnetaitoja lapselle.

Etsin haastateltavaksi kahta varhaiskasvatuksen opettajaa sekä ryhmää, jota voisin havainnoida. Havainnointi tapahtuisi noin yhden tai kahden päivän ajan, jolloin seuraisin päivän kulkua sekä kirjaisin havaintoja ylös tilanteista, joissa itsesäätelytaitoja esiintyy. Lapsista ei tehdä nimellisiä merkintöjä, vaan kaikki havainnot kirjataan ylös nimettöminä muodossa X ta Y tai numeroiden lapset. Varhaiskasvatuksen opettajia haastattelen teemahaastattelulla, joka äänitetään analysointia varten. Varhaiskasvatuksen opettajien tietoja ei tutkimuksessa esitetä, ainoastaan haastattelun sisältö. Haastattelujen manuaalinen sisältö säilytetään lukitussa tilassa ja kaikki digitaalinen sisältö säilytetään salasanan sekä kaksivaiheisen tunnistautumisen takana. Tutkimuksen tavoite on olla valmis toukokuuhun 2021 mennessä.

18.3.2021.

Ystävällisin terveisin  
Mona Wiberg  
p.XXXXXXXXXX  
mona.wiberg@tuni.fi