

SISÄLLYS

Alkusanat.....	7
Johdanto.....	11

TIETOA SÄÄTELYTAITOJEN HARJOITTELUN TUEKSI

Itsesäätelyn taidot.....	25
Aikuinen lapsen itsesäätelyn tukijana.....	51
Tunteet.....	63
Ajatukset.....	79
Käyttäytyminen.....	91

MALTIN JA SINNIIN TAITO-OHJELMA

Taidot vahvistuvat harjoittelemalla.....	121
Tunteisiin liittyvät harjoitteet.....	129
Ajatuksiin liittyvät harjoitteet.....	159
Käyttäytymiseen liittyvät harjoitteet.....	171
Vireystilan säätelyharjoitteet.....	191
Opitun kokoaminen.....	207
Kiitokset.....	213
Lähteet.....	215
Hyödylliset linkit.....	219
Liitteet.....	221
Kirjoittajat.....	235

ALKUSANAT

Tämä kirja on syntynyt kahden erityisopettajan ja kognitiivisen käyttäytymisterapian psykoterapeutin ajatuksista. Halusimme koota yksien kansien väliin sen, mitä koulussa olisi hyödyllistä tietää lapsen ja nuoren itsesäätelyn taidoista ja niiden kehittymisestä. Itsesäätely on laaja ja monitahoinen käsite, jota määritellään hieman eri tavoin. Me tarkastelemme itsesäätelystä tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen säätelyn näkökulmasta. Itsesäätelyn taitojen kehittämiseksi on tarpeen ymmärtää näitä kaikkia kolmea osa-aluetta ja niiden välisiä yhteyksiä.

Tämä kirja ei ole terapiakirja, vaikka kirjassa onkin harjoitteita, joita voidaan tehdä osana kognitiivista käyttäytymisterapiaa. Tämä kirja on kirjoitettu opettajilta opettajille ja kaikille koulun kasvatäjille pedagogiseksi työkaluksi. Yhtä lailla teosta voi hyödyntää vaikkapa iltapäiväkerhoissa ja muussa lasten harrastetoiminnassa. Tiedon ja pedagogisten ohjeiden tarjoamisen lisäksi haluamme haastaa kasvattajia tarkastelemaan ja kehittämään omia ajatusmallejaan. Kasvattajan on mahdollista tehdä viisaita valintoja ja vaikuttaa merkittävästi lapseen. Olemme pyrkineet tuomaan esiin näitä merkityksellisiä kohtia kasvatustilanteissa. Niiden hyödyntäminen vaatii myös aikuiselta tietoisuutta omasta tehtävästään, tavoitteistaan sekä kykyä tunnistaa merkitykselliset hetket.

Kykyä toimia erilaisissa tilanteissa harkitusti ja vaihtoehtoja tarkastellen kutsutaan säädellyksi käyttäytymiseksi. Lapsen itsesäätelyn taito on tärkeimpiä koulussa opittavia asioita, sillä se vaikuttaa kaikkeen: sosiaalisiin suhteisiin, oppimiseen ja käsitykseen itsestä sekä myöhemmin menestymiseen työelämässä. Itsesäätelyn taidot ovat elämäntaitoja, joita tarvitsee jokainen. Ne ovat tavaltaan näkymättömiä ja vaikeita hahmottaa. Jo itsesäätelyn käsitteen määrittely tuottaa monesti hankaluuksia opettajillekin. Toisaalta koulun rakenteisiin sisältyy paljon rutiineja, joiden avulla tuetaan ja harjoitellaan itsesäätelyä joka päivä. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi päivien aloitukset, oppituntien rakenne, ruokalaan jonottaminen ja kotiin lähteminen. Itsesäätelyn taitojen äärelle pysähdytään usein vasta sitten, kun huomataan itsesäätelyn vaikeuksia. Luokassa itsesäätelytaitojen tietoisesta kehittämisestä hyötyvät kaikki.

Itsesäätelyn taitojen harjoitteluun panostettu aika koulussa maksaa itsensä takaisin parantuneena luokan työrauhana, parempina kaverisuhteina ja oppilaiden hyvinvointina. Näiden taitojen harjoitteluun on perustelut suoraan opetussuunnitelmassa. Perusopetuksen opetussuunnitelman laaja-alaisen osaamisen päätavoite on ihmisenä ja kansalaisena kasvamisen. Mikä voisi olla parempaa ihmiseksi kasvamista kuin omista tunteistaan, ajattelustaan ja käyttäytymisestään tietoiseksi tuleminen ja vastuullinen toiminta taitojen avulla?

Kirjan ensimmäiseen osaan on koottu teorian tietoa itsesäätelystä ja siitä, miten aikuinen voi tukea lasten kehittyvää itsesäätelyä. Ensimmäisen osan luvuissa esitellään myös itsesäätelyn osa-alueita: tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä. Teorian tietoon tutustuttuaan aikuinen voi opettaa samat tiedot myös lapsille. Kirjan toisessa osassa on Maltin ja Sinnan taito-ohjelma, josta saa harjoitteita tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen työstämiseen arjessa. Harjoitteet sopivat kaikille peruskouluikäisille. Harjoitteiden oheismateriaali on saata-

villa myös sähköisessä muodossa osoitteesta www.ps-kustannus.fi/Malti-ja-Sinni tai www.opettajantietopalvelu.fi/Malti-ja-Sinni.

Olisimme halunneet saada tämän kirjan käsiimme silloin, kun emme olleet vielä käyneet kognitiivisen käyttäytymisterapian koulutusta. Olisimme tarvinneet parempaa itsesäätelyn ymmärrystä arjen luokkatilanteissa erityisluokkia opettaessamme. Toivomme, että onnistumme välittämään jotain siitä, mitä nyt ymmärrämme itsesäätelytaitojen opettamisesta. Toivomme myös, että kirjamme lukijana sinä saat uusia eväitä työhösi lasten kasvattajana koulumaailmassa.

Inkoossa ja Isossakyrössä maaliskuussa 2021
Marjukka ja Maria

JOHDANTO

Itsesääätelyn taidot ovat elämäntaitoja, joita jokainen tarvitsee. Kouluopetusta ohjaa opetussuunnitelma. Raamit opetussuunnitelmaan julkaistaan muutaman vuoden välein Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (POPS), joka antaa kouluissa ta-
pahtuvalle työlle arvoperustan ja tavoitteet ja linjaa esimerkiksi arviointia.

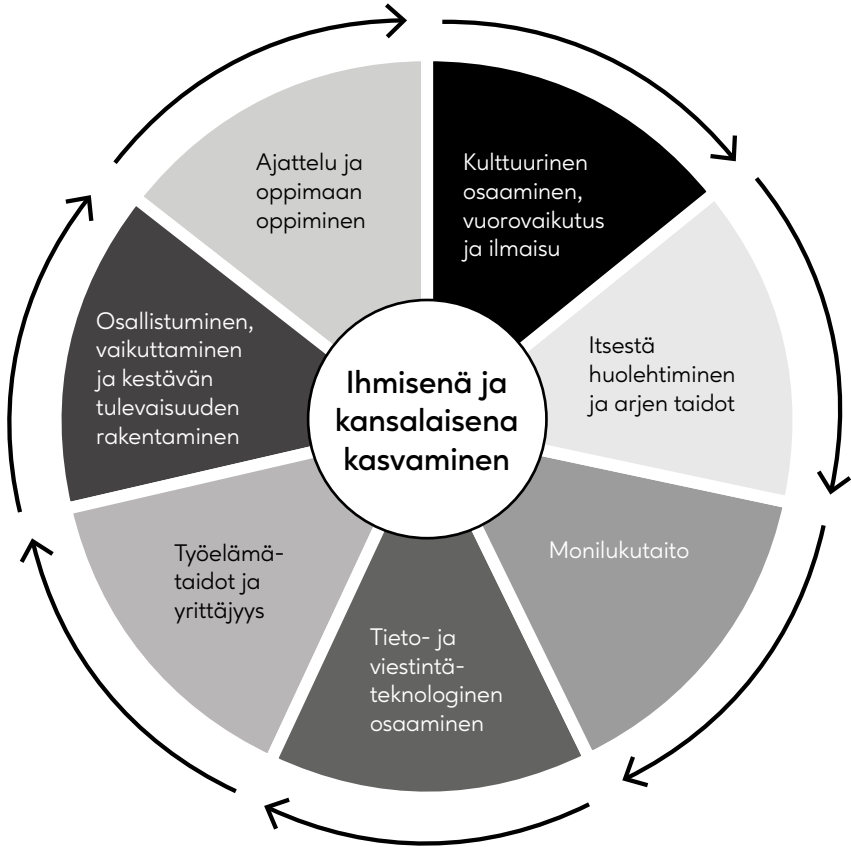
Koulua pidetään historiallista syistä edelleen pitkälti tiedon ja taitojen oppimisen paikkana. Näiden tavoitteiden rinnalla tärkeänä päämääränä on kokonaisvaltainen ihmisenä kasvaminen. Vuoro-
vaikutuskokemukset, suvaitsevaisuus ja myötätuntoinen ymmärrys itsestä osana ihmiskuntaa viitoittavat tietä tälle kasvulle, joka jatkuu koko elämän ajan. Ihmisenä kasvamisen tavoite on peruste myös sille, miksi itsesäätelyn taitoja tulisi opettaa koulussa.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) lapsi kuvataan ainutlaatuisena ja arvokkaana yksilönä. Lapsuudella ja nuoruudella on itseisarvo, eivätkä ne ole vain vaiheita matkalla aikuisuuteen. Jokaisella lapsella on oikeus kasvaa omaan mittaansa ihmisenä ja yhteiskunnan jäsenenä saaden kannustusta ja tarpeidensa mukaista tukea. Tämän toteutumiseksi lapsi kaipaa koulu-
yhteisössä arvostusta sekä kokemuksia osallisuudesta ja kuulluk-

si tulemisesta. Hyvä opetus ja onnistumisen kokemukset luovat oppimista, jonka avulla oma paikka maailmassa hahmottuu ja jäsentyy. Oppilasta tuetaan rakentamaan omaa arvoperustaansa ja kehittämään sivistystään. Sivistykseen katsotaan kuuluvan muun muassa kyky käsitellä ristiriitatilanteita eettisesti ja myötätuntoisesti sekä rohkeus puolustaa hyvyyttä ja tasa-arvoisuutta sen kaikissa muodoissa. Perusopetus rakentuu elämän ja ihmisoikeuksien kunnioittamiselle. Taidot asettua toisen asemaan, toimia tietoon perustuvan harkinnan pohjalta sekä kyky säädellä itseään ja ottaa vastuuta omasta hyvinvoinnista on kirjattu sivistyneen ihmisen kuvauksen alle.

Oppimiskäsityksen mukaan oppilas on aktiivinen toimija, joka oppii asettamaan tavoitteita ja ratkomaan ongelmia yksin ja yhdessä muiden kanssa. Tavoitteena on edistää oppilaiden vaikuttamista ja osallisuutta kansalaisyhteiskunnassa. Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Koska yhdessä toimimisen taidot ovat tärkeä tavoite, lapsen on opittava ottamaan huomioon toimintansa vaikutus muihin ja ymmärtämään toisten ihmisten näkökulmia. Yhdessä opittaessa lapsi myös laajentaa kiinnostuksen kohteitaan omiensa ulkopuolelle. Kieli, kehollisuus ja eri aistien käyttö ovat ajattelun ja oppimisen kannalta olennaisia. Uusien tietojen ja taitojen oppimisen rinnalla oppilas oppii reflektoidaan oppimistaan, kokemuksiaan ja tunteitaan. Myönteiset tunnekokemukset, oppimisen ilo ja uutta luova toiminta edistävät oppimista ja innostavat kehittämään omaa osaamista. Käsitys itsestä oppijana ja taidot tarkastella omaa oppimisprosessia muokautuvat jatkuvasti hyvässä ohjauksessa, ja kyky itseohjautuvuuteen paranee. Tietojen ja taitojen oppiminen on kumuloituvaa ja sinnikkyyttä vaativaa. Rohkaisevien oppimiskokemusten ja myönteisen palautteen vaikutus minäkuvaan ja pystyvyyden tunteeseen on kiistaton. (POPS 2014.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa tavoitteet on ryhmitelty seitsemään laaja-alaisen osaamisen kokonaisuuteen, jotka on esitetty kuviossa 1.



Kuvio 1. Laaja-alaisen osaamisen alueet (mukaillen POPS 2014)

Laaja-alaisen osaamisen alueilla on yhtymäkohtia toisiinsa, ja niiden yhteisenä tavoitteena on tukea oppilasta kohti ihmisenä kasvamista, demokratiaa ja lapsen oman erityislaatuisuuden ja itsearvostuksen löytämistä. Tämän kirjan teeman, itsesäätelyn taitojen, voidaan ajatella kuuluvan laaja-alaiseen osaamiseen mistä tahansa tavoitealueesta käsin tarkasteltuna.

Helsingin Uutiset julkaisi maaliskuussa 2021 jutun helsinkiläiskoulusta, jonka opetusohjelmaan tunne- ja vuorovaikutustaidot kuuluivat viikoittain kahden lukuvuoden ajan. Hankkeen ansiossa oppilaiden kouluviihtyvyys ja keskittyminen paranivat, kiusaaminen ja rasismi vähenivät ja lapset oppivat tunteiden säätelyä. Tällaisten tulosten valossa ennakoidaan tunnetaitojen opetuksen lisääntyvän kouluissa, ja on välytetty jopa oman oppiaineen perustamista aiheen ympärille. Hankkeen ohjaaja uskoo akateemisten taitojen rakentuvan paremmin, kun perustana ovat toimivat tunne- ja vuorovaikutustaidot. (Virtanen 2021.)

Havainnot ovat varsin samansuuntaisia kuin tulokset, joita Yhdysvalloissa on saatu sosioemotionaalisten taitojen opetusohjelmia tutkittaessa. Näissä ohjelmissa yli 230 000 oppilaalle opetettiin tunteiden tunnistamista, empatiaa ja säätelytaitoja. Oppilaat, jotka olivat saaneet opetusta sosiaalisissa ja tunnetaidoissa, paransivat suorituksiaan myös akateemisesti. Opetuksella oli vaikutusta kouluviihtyvyyteen ja kiusaamisen vähenemiseen. Mielialaoireet, kuten masennus, ahdistus ja eristäytyneisyys vähenivät. Erityisesti opetuksesta hyötyivät syrjäytymisriskissä olevat oppilaat. Tällä opetuksellisella aivojen ”uudelleen ohjelmoinnilla” voitiin vaikuttaa oppimista edistävasti. (Goleman 2008.) Mikäli tämäntyyppisiä ennakkoluulottomia kokeiluja tapahtuisi ympäri Suomen ja tunnetaidot vakiintuisivat osaksi perusopetusta, sillä voisi olla merkittävää vaikutusta tulevien sukupolvien hyvinvointiin.

Kognitiivinen käyttäytymisterapia

Edellä tiivistetty opetussuunnitelmateksti on osa jokaisen opettajan työkenttää. Psykoterapeuttikoulutuksesta saimme sen rinnalle toisen viitekehyksen, joka tuntuu sopivan varsin mutkattomasti yhteen kouluun liittyvän ajattelun kanssa. Niiden arvoperusta ja tavoitteet ovat mielestämme rinnakkaisia – hiukan erilaisia mutta toisiaan täydentäviä tapoja ajatella oppimista ja säätelytaitojen opettamista. Kaikki tässä kirjassa esiteltävät teorialiedot ja käytännön harjoitteet perustuvat kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan.

Kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa on ominaista työskennellä yksilön sisäisen maailman kanssa mutta samaan aikaan huomioida yksilön ja ympäristön välinen vuorovaikutus sekä tilannetekijöiden vaikutus. Terapian keskeisiä menetelmiä ovat erilaisten sisäisten kokemusten eli ajatusten ja tunteiden tarkastelu, ulkoisesti havaittavan käyttäytymisen havainnointi sekä taitojen harjoittelu erilaisissa ympäristöissä. Terapeutti toimii lapsen taitojen tukena valmentajan tai opettajan tavoin. Työskentely perheen ja muiden verkostojen kanssa on keskeistä, koska niillä on suuri vaikutus kehittyvään lapseen. Yhteistyö lapsen, perheen ja esimerkiksi koulun kanssa on tärkeää, jotta kaikki toimivat samaan suuntaan. Koko ajan terapiatyöskentelyn raamina toimii kehityspsykologinen ymmärrys, johon lapsen senhetkisiä taitoja voidaan verrata. länmukaisen kehityksen tukeminen on keskeinen tavoite. Tärkeää kehityspsykologista tietoa on myös kyky verrata ongelmien laatua normaaliin kehitykseen esimerkiksi murrosiän kuohujen aikaan. Jotta opitut uudet ajattelutavat ja taidot siirtyisivät lapsen arkeen, niitä on tärkeää harjoitella terapian ulkopuolella, esimerkiksi koulussa. (Ranta ym. 2018.)

Käyttäytymisterapeuttinen lähtökohta ihmisen toiminnassa on, että käyttäytyminen on opittua. Käyttäytymisen saa aikaan jokin laukaiseva tekijä tai tilanne, jossa on opittu toimimaan tietyllä tavalla. Oppimisteorioissa keskeistä on tarkastella sitä, mikä lisää tai vähentää tiettyä käyttäytymistä. Sen lisäksi voidaan pohdita, miten jo opittu käytös voidaan muokata uudelleenlaiseksi. Oppimisteoreettisten ilmiöiden äärellä ollaan koulussakin, kun pohditaan pedagogisia keinoja lisätä vaikkapa ystävällistä käyttäytymistä luokassa. Terapian ja pedagogiikan juuret ovatkin hyvin toistensa kaltaiset.

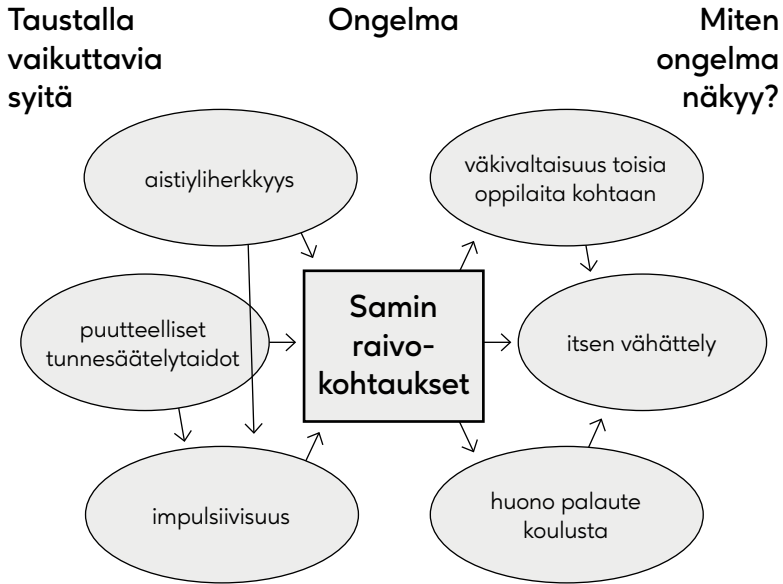
Kouluissa ja varhaiskasvatuksessa on käytössä joitakin terapia- ja koulumaailmaa yhdistäviä interventioita, kuten Friends-ohjelma, josta on sovellukset eri-ikäisille. Myös Ihmeelliset vuodet -materiaalin pohjalta on olemassa koulutuksia opettajille. Niilo Mäki Instituutin Maltti-ryhmäkuntoutus on tarkoitettu toiminnanohjauksen ja tarkkaavaisuuden tukemiseen ja ART-menetelmä sosiaalisten taitojen ja käyttäytymisen säätelyyn. Usein näitä käytetään ensin psykiatrisen hoidon puolella, mutta niiden sovelluksia on käytössä myös kouluissa. Lievästi oireilevat lapset hyötyvät tutussa ympäristössä tarjottavista ohjelmista, jotka ennalta ehkäisevät itsesäätelyn ongelmia ja edistävät mielenterveyttä. Lisäksi esimerkiksi Mieli ry kouluttaa ohjaajia ja opettajia opettamaan mielenterveystaitoja eri-ikäisille lapsille ja nuorille.

Kognitiivisen käyttäytymis- terapian menetelmien soveltaminen koulussa

Terapeuttisen työskentelyn työkalupakissa on paljon menetelmiä. Esittelemme seuraavassa lyhyesti niistä keskeisimpiä (Ranta 2018). Kirjassa olevat harjoitteet perustuvat näihin menetelmiin.

Psykoedukaatio eli tiedon jakaminen mielen toiminnasta on keskeinen väline. Se on lasten ja nuorten kanssa opetuksellista. Psykoedukaation avulla omien prosessien tunnistaminen saadaan käyntiin. Mitä nuorempi lapsi on, sitä konkreettisemmat esimerkit, kuvat ja mittarit ovat käytössä. Terapiassa psykoedukaationa kerrotaan myös hoidon kulusta ja etenemisestä, jotta asiakas on koko ajan selvillä, mitä tapahtuu. Psykoedukaatio on tärkeää myös vanhempien ja muiden verkostojen kanssa työskenneltäessä. Tiedon jakaminen tunteista tai neuropsykiatrisista oirekuvista on esi-
merkki koulussa tapahtuvasta psykoedukaatiosta.

Käyttäytymisanalyysissa lapsen tilanteesta ja ongelmista laaditaan kaaviokuva havainnollistamaan ongelmaa, siihen liittyviä syitä ja asioita, jotka ylläpitävät ongelmaa. Kyse on asiaan vaikuttavien tekijöiden tarkastelusta visuaalisessa muodossa. Tieto käyttäytymisanalyysin pohjaksi kerätään lapselta, tämän vanhemmilta ja verkostoilta haastatellen ja asioita yhdistellen. Sen laatimisen avulla on mahdollista hahmottaa kokonaisuus yhdellä kerralla ja tutkia, mitkä kohdat analyysissa vaativat toimenpiteitä. Ongelmia voi olla useita, ja hoidossa keskitytään ensin haittaavimpiin. Käyttäytymisanalyysi on käyttökelpoinen työkalu myös opettajalle. Sen avulla voi hahmottaa oppilaan pulmallista tilannetta ja etsiä ratkaisuja. Koulussa käytettävän käyttäytymisanalyysin ei tarvitse olla monimutkainen. Jo pienikin hahmotelma visuaalisessa muodossa voi avata hyvin tilannetta. Kuviosta 2 näkee, miten tilannetta voi hahmottaa.



Kuvio 2. Esimerkki käyttäytymisanalyysistä

Myös *ketjuanalyysi* on hyvä työkalu tapahtumien etenemisen hahmottamiseksi. Ketjuanalyysissä tapahtunut tilanne puretaan vaiheisiin. Ketjuanalyysin avulla voidaan hahmottaa muutoksen mahdollisuuksia ja toisin toimimisen vaihtoehtoja. Ketjuanalyysia kuvataan myöhemmin tässä kirjassa (ks. s. 99–100).

Ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen on lähtökohta sekä terapian että koulun ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi. Näiden tekijöiden suhde toisiinsa, niiden erottaminen toisistaan ja ymmärrys siitä, kuinka ne vaikuttavat toisiinsa, on olennaista itsesäätelyn kehittymiseksi. Tunnistamista harjoitellaan erilaisten itsetarkkailutehtävien ja seurantojen avulla.

Kognitiivinen uudelleenmuotoilu tarkoittaa esimerkiksi realististen ajatusten tuomista uhkaan suuntautuneiden ajatusten tilalle sekä uskomusten todenperäisyyden tarkastelua, haastamista ja

muokkaamista niitä testaamalla. Esimerkkinä ajatusten uudelleen muotoilusta voisi olla tilanne, jossa lapsi on jäänyt välitunnilla yksin ja on sen vuoksi haluton menemään seuraavalle välitunnille. Lapsen ajatukset lähtevät herkästi suuntautumaan uhkaan eli yksin jäämiseen. Kun lapsen kanssa käydään jännittävää asiaa läpi, voidaan löytää erilaisia näkökulmia tilanteen ratkaisemiseen, kuten vaihtoehtoja siihen, mitä välitunnilla voi tehdä tai kenen kanssa olla.

Kannustavan *sisäisen puheen* opetteleminen on tärkeä käyttäytymisen ohjaamisen väline. Sisäisellä puheella tarkoitetaan pään sisäistä vuoropuhelua. Sen tarkoitus on suunnata toimintaa ja motivoida. Ensin aikuinen kannustaa haastavan tehtävän tekemiseen, sitten lapsi puhuu samaa ääneen ja lopuksi kannustavasta puheesta muodostuu lapsen mielen sisäinen puhe. Näin aikuisen ulkoinen ohjaus sisäistyy vaiheittain lapsen ääneen sanomasta ajatteluksi, joka tukee rakentavia toimintatapoja. Tavoitteena on, että toimintaa ohjaava sisäinen puhe on rohkaisevaa, myönteistä ja realistista.

Ongelmanratkaisutaitojen opettelussa tutkitaan ongelmallisia käyttäytymistapoja ja etsitään keinoja, joilla niihin voidaan vaikuttaa. Seurausten ymmärtäminen ja vaihtoehtoisten ratkaisutapojen etsiminen ja kokeileminen siirtävät uusia taitoja arkeen. Tutkimustiedon mukaan käyttäytymishäiriöiden taustalla ovat heikot ongelmanratkaisutaidot. Siksi näiden taitojen kehittäminen on erityisen tärkeää koulussa. Kouluarkei tarjoaa päivittäin tilanteita, joissa erilaisten vaihtoehtojen tunnistaminen olisi tärkeää.

Mielikuvatyöskentelyn avulla saadaan käyttöön useita aisteja. Kehon viireystilaan voi vaikuttaa mielikuvamatkoilla, ja aiemmin tapahtuneisiin asioihin voi palata muistelun avulla. Kehollisen viireyden säätelyyn voidaan vaikuttaa myös *hengitysharjoitteilla ja keuhollisilla rentoutusharjoitteilla*.

Mindfulness-harjoitteiden avulla kehitetään tietoisuustaitoja ja mielen sisäisten tapahtumien tarkkailua. Tavoitteena on arvostelematon hyväksyntä, joka kohdistuu sekä myönteisiksi että kieltei-

siksi koettuihin elämäntapahtumiin ja omiin psyykkisiin tiloihin. Tietoisuustaitoharjoittelu on selvästi nousemassa kouluissa yhdeksi uudeksi työvälineeksi.

Suoraan käyttäytymiseen vaikuttavia tekniikoita ovat *käyttäytymisen mallintaminen* ja *sosiaalisten taitojen harjoittelu*. Näihin perustuvat esimerkiksi ART-ohjelma sekä monenlaiset kampanjat, joissa julkisuuden henkilöt puhuvat koulurauhan puolesta.

Lasten ja nuorten terapioissa erilaiset *vahvistustekniikat* eli kannustimet ja palkkiot ovat tehokkaita. Uusien taitojen opettelussa myös koti- ja kouluympäristön vahvisteet ovat olennaisia. Vahvisteita ovat esimerkiksi keuhut, kannustava katse, aikuisen innostus lapsen toimiessa toivotusti, erilaiset tavoite- ja palkkiopassit sekä hyödykkeiden saaminen.

Mielekkään toiminnan lisäämiseen tähtäävä aktivointi on keino, jolla pyritään lisäämään aktiivisuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta lapsen tai nuoren elämässä sen sijaan, että tämä on paljon yksin ja vetäytyy sisäänpäin. Lasta ohjataan tunnistamaan omaa toimintaa siltä kannalta, tuottaako se parempaa vai huonompaa oloa pitkällä aikavälillä. Aikuinen ohjaa valitsemaan puuhia, jotka kohottavat mielialaa.

Ahdistusongelmiin liittyvistä menetelmistä keskeisin on *altistus*, jolla tarkoitetaan ahdistusta tai pelkoa herättävien tilanteiden kohtaamista asteittain niin, että harjoittelun ansiosta tilanteeseen liittyvä pelko vähenee. Altistusta voidaan tehdä mielikuvissa, keuhollisena harjoitteluna sekä oikean elämän tilannetta muistuttavissa ympäristöissä. Systemaattinen altistus on terapian työkalu. Kouluissa hieman samankaltainen harjoittelu näkyy vaikkapa asteittaisena totutteluna esiintymisjännityksen tai koejännityksen kestämiseen. Ensin tehdään helppoja harjoitteita, kuten pieniä esityksiä pienelle ryhmälle ja helppoja harjoituskokeita. Kun näistä on saatu onnistumisen kokemuksia, vähitellen edetään kohti haastavampia tilanteita.

Kognitiivisen käyttäytymisterapian taustamme pohjalta olemme halunneet rakentaa koulun aikuisten työkaluksi pedagogisen kirjan, jossa koulun tarpeisiin yhdistellään osaaminen ja tieto opetussuunnitelman asettamista lähtökohdista ja käyttäytymistieteen teoriasta. Tämä ei ole terapiaopas vaan käytännönläheinen teos siitä, miten koulussa voidaan työstää ja ymmärtää itsesäätelyä tutkitun tiedon avulla.

ITSESÄÄTELYN TAIDOT

Kirjamme kannessa puuhailevat hahmot ovat nimeltään Maltti ja Sinni. Maltti ja Sinni ovat ihan tavallisia lapsia, kuin keitä tahansa koululaisia. He tuntevat erilaisia tunteita, tekevät valintoja ja päätöksiä ja kohtaavat myös niiden seuraukset, olivatpa ne miellyttäviä tai epämiellyttäviä. Kuulostaa tutulta, eikö? Maltti ja Sinni edustavat ominaisuuksiltaan niitä taitoja, joita haluamme tämän kirjan välityksellä opettaa.

Maltti harjoittelee kannessa itsensä tasapainottamista monellakin tavalla. Hän seisoo yhdellä jalalla keikkuvan tasapainotyynyn päällä. Jo se vaatii ponnistelua niin, että hiki valuu. Lisäksi Maltti laskee numeroita alaspäin. Hän voi laskea kuluvaan aikaan tai ohjata omaa keskittymistään suuntaamalla huomionsa laskemiseen. Sama konsti toimii myös tilanteissa, joissa hermot ovat pettää. Maltin ominaisuuksia ovat harkintakyky, rauhallisuus sekä taito löytää erilaisia vaihtoehtoja ongelmallisissa tilanteissa. Maltti on myös taitava tunnistamaan tunteita – sekä toisten että omia.

Sinnillä on menossa koululaisille tuttu, aika haastavakin käsi-työ eli neulominen. Jotta saa aikaan villasukkan tai kaulaliinan,

on jaksettava tehdä samaa työtä pitkään. Jos tulee virheitä, niiden korjaamiseen tarvitaan apua ja kykyä selvittää siitä, että jokin meni pieleen. Onneksi matka jatkuu mutkista huolimatta! Jotta jaksaa haaveilla valmiista kaulaliinasta, on osattava katsoa tulevaan ja luotettava omaan onnistumiseen. Sinnin ominaisuuksia ovat tavoitteellisuus, palautumiskyky, itselle tärkeisiin asioihin suuntautuminen sekä kyky ponnistella.

Kukaan lapsi ei ole aina Maltti tai Sinni, mutta uskomme siihen, että jokaisessa koululaisessa on kummankin ominaisuuksia. Maltiksi ja Sinniksi ei synnytä vaan opitaan omaksumalla uusia taitoja. Taidot kehittyvät, kun asioista puhutaan, asetetaan tavoitteita ja harjoitellaan.



Mitä itsesäätely on?

Arkemme jokainen hetki on täynnä tilanteita, joissa itsesäätelyn taidot näyttelevät isoa roolia. Itsesäätelyn taitoa tarvitsevat kaikenikäiset ihmiset. Se on koko elämän ajan kehittyvä taito, jota voidaan tietoisesti työstää. Itsesäätely-käsitteen määrittely ei ole aivan yksinkertaista. Eri näkökulmista tarkasteltuna itsesäätelyä määritellään eri asioita painottaen. Tässä teoksessa itsesäätelyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä säädellä tunteita, käyttäytymistä ja kognitiivisia toimintoja. Kognitiiviset toiminnot laajassa mitakaavassa kattavat myös muistin, tarkkaavaisuuden, toiminnan suunnittelun ja arvioinnin sekä taidon luoda sääntöjä ja kehittää strategioita. Tässä kirjassa puhumme tunteista, käyttäytymisestä ja ajatuksista, mutta sivuamme myös muita kognitiivisia taitoja.

Itsesäätelyn onnistuessa ihminen pystyy suhteuttamaan oman toimintansa siihen, mitä ympäristö häneltä odottaa. Koulussa itsesäätelyn lähtökohta onkin arjen ennakoitavuus ja odotukset, jotka ovat tiedossa muillakin kuin aikuisilla. Jotta voi onnistua, on tiedettävä, mitä odotetaan! Lähtökohtaisesti voi ajatella, että kaikki lapset haluavat onnistua, saada myönteistä palautetta ja toimia aikuisen ohjauksen mukaisesti. Ihminen on pohjimmiltaan suuntautunut mielihyvään ja asioiden saavuttamiseen, ja tätä kannattaa käyttää hyväksi. Joskus tämän esteeksi tulevat esimerkiksi lapsen puutteet tarvittavissa taidoissa tai sijaistoimintoihin ajautuminen tehtävään suuntautumisen sijaan. Koulun ammattilaisilla on hyvät mahdollisuudet auttaa tässä strukturoimalla, pilkkomalla ja kädestä pitäen ohjaamalla kohti tavoitteita.

Itsesäätelyä voi ajatella jatkumona, jolla jokainen meistä liikkuu koko ajan. Itsesäätely ei ole päällä- tai pois-tilassa vaan enemmänkin liukuva taito, joka on kytköksissä voimavaroihimme. Kun olemme kuormittuneita, toimiva itsesäätely vaatii enemmän pon-

nistuksia. Monelle aikuiselle on tuttua se, että vaikka ammattiroolissa kasvattajana pystyy säätelemään itseään, kotona vastaavat tilanteet lasten kanssa saavatkin meidät raiteiltaan. Se on inhimillistä ja normaalia. Toisinaan itsesäätelyn taidot toimivat sujuvasti, toisinaan itsesäätely on heikkoa ja vaikeaa.

Kouluikäisellä lapsella iänmukaisesti toimiva itsesäätely on lähes näkymätöntä ja saa asiat sujumaan. Lapsi malttaa odottaa vuoroaan, kestää pettymyksiä, ottaa toiset huomioon, viivästyttää välitöntä mielihyvää, puhuu ystävällisesti ja säätää tunteitaan nopeasti. Itsesäätelyn haasteet sen sijaan näyttäytyvät päinvastaisena käytöksenä. Lapsi on malttamaton, etuilee, hermostuu, vastailee toisten vuorolla, saa raivokohtauksia ja toimii impulsiivisesti. Useimmiten onnistumiset ja haasteet kuitenkin sekoittuvat ja vaihtelevat eri tilanteissa. Opettajat toimivat lasta tukien, jos hänellä on oppimisen haasteita, mutta sama tuen ajatus pätee myös haastavaan käyttäytymiseen. Opettajan tehtävä on auttaa lasta pääsemään parhaimpaansa myös käyttäytymisessään.

Jokaisella meistä on varmasti kokemuksia tilanteista, jolloin itsesäätelymme ei toiminutkaan odotetulla tavalla. Nämä tilanteet antavat meille ammattikasvattajina ymmärrystä lapsen vasta kehityksessä olevaa itsesäätelyn taitoa kohtaan. Kun puhutaan koulussa ilmenevistä käyttäytymisen haasteista, kyse on itse asiassa itsesäätelyn vaikeuksista. Vaikka toivoisimme, että kouluun tullessaan lapsilla olisi jo hyvät itsesäätelyn taidot, törmäämme jatkuvasti itsesäätelyn haasteisiin.

Säätelykyvyn kehitys on vahvasti kytköksissä biologiseen kypsyymiseen, eikä sitä voi vauhdittaa ilman hermoston kypsyymistä. Kypsyminen jatkuu pitkälle yli 25 vuoden ikään saakka, joten monessakin vaiheessa rauhallisesti toimiva aikuinen voi olla lapsen tai nuoren säätelyapuna. Ammattikasvattajina meidän on mahdollista kehittyä näiden taitojen ymmärtämisessä ja opettamisessa. On tärkeää ymmärtää, että lapsen ja nuoren toiminta perustuu bio-

logiaan, koska usein virheellisesti tulkitsemme lapsen toiminnan tahalliseksi, vaikka kyse on taitojen puutteista ja aivojen kypsy-mättömyydestä. Monet mielenterveyteen liittyvät häiriöt, kuten ahdistus, liittyvät vahvasti myös säätelytaitoihin. Samoin neuro-psykiatriset häiriöt, kuten ADHD tai Aspergerin oireyhtymä, ovat osin itsesäätelyn taitojen kautta ymmärrettäviä haasteita. Lapsella voi olla takanaan myös traumaattisia kokemuksia tai perhesuhteisiin liittyvää mielen haavoittuneisuutta.

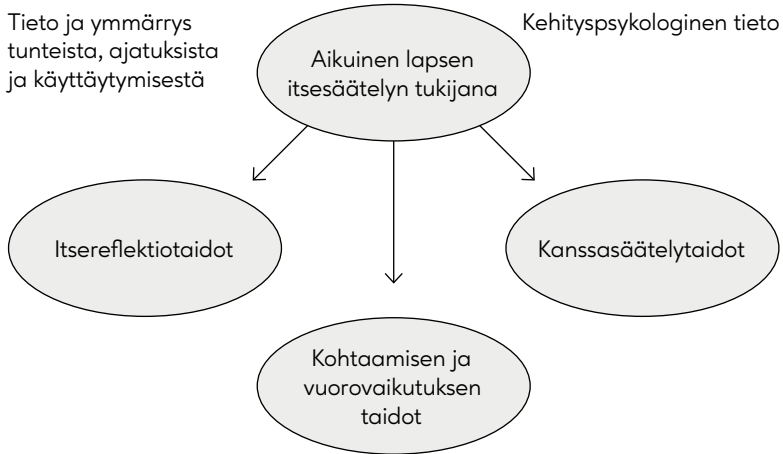
Itsesäätely voidaan erotella automaattiseen säätelyyn sekä opit-
tuun, harjoiteltavaan taitoon. Automaattisen säätelyn toteutues-
sa ihminen sopeuttaa oman toimintansa ympäristöön ilman, että
joutuu aktiivisesti tekemään jotakin asian eteen. Tällöin säätelyä
ei aina edes huomaa itse. Automaattisen säätelyn kehittymiseksi
tarvitaan säätelyapua toiselta ihmiseltä, esimerkiksi vanhemmalta
tai opettajalta. (Sadeniemi ym. 2020.) Olennaista on aikuisen kyky
virittäytyä lapsen tasolle ja olla kuuntelevana tukena tälle. Rau-
hallisuus välittyy hermostollisesti ihmiseltä toiselle. Tästä syystä
painotamme kirjassa kohtaamisten ja lapsen aaltopituudelle virit-
tämisen merkitystä. Säätelytaidoissa voi onneksi kehittyä myös
tarkoituksellisesti taitoja harjoitellen, minkä ansiosta taidot myös
automatisoituvat. Tämän kirjan harjoitteiden painopiste on näi-
den taitojen vahvistamisessa.

Mitä taitoja aikuinen tarvitsee?

Lasten parissa työskentely on aikuisen omien itsesäätelytaitojen korkeakoulu. Lasten voimakkaat, vielä säätämättömät tunnereaktiot haastavat aikuista. Työ koulussa on monella tapaa kuormittavaa, sillä akateemisten opetussisältöjen rinnalla yhtä tärkeinä kulkevat mukana lukemattomat kohtaamiset. Aikuisen omista itsesäätelytaidoista ja niiden tietoisesta harjoittamisesta puhutaan opettajien ja koulunkäynninohjaajien koulutuksessa melko vähän. Moni vastavalmistunut sukeltaa itselleen täysin uuteen maailmaan aloittaessaan työuransa. Usein yllätyksenä tulee, miten paljon aikuisen täytyisi tietää tunteiden säätelystä ja käyttäytymisen tukemisesta.

Arjessa omien keinojen riittävyys tai riittämättömyys on merkittävä osa työtä ja työssä jaksamista. Kohtaamisen tilanteita tulee eteen paljon ja odottamatta. Opetustyötä ei voi ajatella vain akateemisten oppisisältöjen näkökulmasta, sillä opetussuunnitelman perusteisiin on kirjattu paljon tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyviä tavoitteita, jotka tulisi huomioida. Kasvattaja ei vain opeta näitä taitoja teoriassa vaan sukeltaa itse niiden keskelle auttaessaan lapsia säätelyssä.

Jotta aikuinen voi auttaa lasta itsesäätelyn tukemisessa, hän tarvitsee itsekin monenlaisia taitoja ja tietoja. Keskeisimpiä ovat itsereflektiotaidot, kohtaamisen ja vuorovaikutuksen taidot sekä kanssasäätelytaidot (ks. kuvio 7). Jotta näitä taitoja pystyy käyttämään, täytyy taustalla olla riittävästi tietoa tunteista, ajatuksista ja käyttäytymisestä sekä lapsen ikätasoisesta kehityksestä.



Kuvio 7. Lapsen itsesäätelyn tukemisessä tarvittavat taidot

It्सereflektiotaidot

Aikuisen kyky reflektoida omia tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä on kasvattajan taitojen ytimessä. Oman toiminnan vaikutus lapseen on tärkeä jatkuvan pohtimisen ja arvioinnin kohde (Lahtinen & Rantanen 2019). Miten omat sanat vaikuttavat lapsen toimintaan? Miten oma käyttäytyminen vaikuttaa lapseen? Miten omaa toimintaa voisi muuttaa ja mikä vaikutus sillä olisi lopputulokseen? Miksi reagoin tietyissä tilanteissa niin kuin reagoin? Kysymysten pohtiminen voi avata kokonaan uusia näkökulmia lapsen kanssa toimimiseen ja haastavien tilanteiden ratkaisemiseen. Omien ilmeiden, eleiden, tunteiden ja ääneen puhuttujen sanojen tutkiminen ja niiden tietoinen muuttaminen saattaa muuttaa koko vuorovaikutustilannetta. Tietoisuus kehonkielen yhteensovivuudesta kielellisen viestin kanssa on tärkeää, sillä lapset tunnis-

TUNNETAITOHARJOITTELUN VIIKKO-OHJELMA

Viikko	Harjoite
1. viikko: tunteet 	• Maltin ja Sinnan alkukirje • Maltin ja Sinnan taitokolmio • Maltin ja Sinnan tunteisiin liittyvä tarina s. 63–64 • Luokan oma tunnesanasto • Perustunteet tutuiksi
2. viikko: tunteet	• Omat tunnekortit • Tunneperheet *
3. viikko: tunteet	• Piirrä se kartalle! • Kehon silytys mielikuvitusseleimillä • Miltä minusta tänään tuntuu?
4. viikko: tunteet	• Tunnelämpömittari • Vihatulivuori • Tunnepäiväkirja
5. viikko: tunteet	• Tunnesalapoliisi • Tunnesäätelykeinojen harjoittelu: vaihtoehtoihin tutustuminen
6. viikko: tunteet	• Tunnesäätelykeinojen harjoittelu: itselle parhaiden keinojen löytäminen ja muistuttajien tekeminen • Luokan yhteinen rauhoittumispaikka
7. viikko: ajatukset 	• Maltin ja Sinnan ajatuksiin liittyvä tarina s. 79 • Ajatuskuplia etsimässä • Ajatuspantomiimi * • Punaiset ja vihreät ajatukset
8. viikko: ajatukset	• Pilvet taivaalla * • Kannustava sisäinen puhe • Luokan yhteinen tsemppipurkki
9. viikko: ajatukset	• Huolisyöppö • Itseä voi silittää

10. viikko: käyttäytyminen 	• Maltin ja Sinnin käyttäytymiseen liittyvä tarina s. 91 • Punainen ja vihreä käyttäytyminen • Punainen ja vihreä tie
11. viikko: käyttäytyminen	• Maltin ja Sinnin kolmio * • Ratkaisuja etsimässä • Kaikki riippuu tulkinnasta *
12. viikko: käyttäytyminen	• Minkä oven sinä valitset? • Pienin askelin kohti tavoitetta
13. viikko: käyttäytyminen ja vireystilan säätely 	• Kolme koria • Kilpikonna, koira ja villikissa
14. viikko: vireystilan säätely	• Oppivan koiran alkujumppa • Kaasua ja jarrua
15. viikko: vireystilan säätely	• Tasapainotustaidot • Meren aallot * • Minun lempipaikkani
16. viikko: opitun kokoaminen 	• Maltin ja Sinnin loppukirje • Maltin ja Sinnin taitopeli • Loppujuhlat

* Tähdellä merkityt harjoitukset ovat sopivia 4. luokasta ylöspäin. Ne voi jättää pois nuorempien kanssa harjoitellessa.

MALTIN JA SINNIIN ALKUKIRJE

Taitolan kaupungissa
Maltin leikkimökissä

Hei, sinä ihana lapsi siellä!

Minä olen Maltti, ja minä olen Sinni. Yhdessä me olemme Maltti ja Sinni. Me olemme parhaat kaverukset ja asumme Taitolan kaupungissa. Olemme samalla luokalla, ja meillä on maailman ihanin ope. Hänen nimensä on Lempi Hymy. Meille sattuu ja tapahtuu usein kaikenlaista.

Me koemme tunteet isosti. Kun olemme iloisia, olemme super-iloisia. Kun olemme vihaisia, olemme tosi vihaisia. Kun meitä jännittää, olemme tosi jännittyneitä. Onneksi meidän ope on taitava ja ymmärtäväinen. Hän on auttanut meitä ymmärtämään itseämme ja toimimaan paremmin vaikeissa hetkissä. Ope on opettanut meille paljon erilaisia keinoja säädellä tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä.

Arvaatko mitä? Tämä on ollut pitkään salaisuus! Me olemme kirjoittaneet päivä toisensa jälkeen täällä Maltin leikkimökissä kirjaa, jonka avulla voimme auttaa kaikkia Suomen lapsia näissä jutuissa. Kirjassa me kerromme sinulle meidän omista kokemuksista ja ajatuksista ja siitä, mitä olemme oppineet. Voit pyytää, että sinun ope lukee meidän tarinoita kirjasta Ajatukset-, Tunteet- ja Käyttäytyminen-lukujen alta samalla, kun teette meidän keksimiä harjoituksia.

Nyt me melkein halkeamme innosta ja ylpeydestä. Tämä on Maltin ja Sinnen taito-ohjelma! Tuletko mukaan seikkailuun?

Innostunein ja iloisin terveisin

MALTTI JA SINNI