

Sisällys

Esipuhe.....	9	Kasvattaja muutoksen moottorina.....	12
1 Johdanto	11	Toimintaan osallistuminen:	
Voimavarat, rajat ja aikuisen rooli.....	11	juuri sopiva haaste.....	13

OSA 1 Vahvista lapsen tahtoa ja taitoja

2 Huomioi motivaatio	18	Älä anna tapojen muodostua kehityksen esteiksi.....	29
Kolme psykologista perustarvetta.....	18	4 Vahvista tekemisen taitoa	32
Autonomiaa tukeva kasvatus.....	20	Tekemisen taidon kehollinen perusta.....	32
Kun lasta ei huvita: amotivaatiosta sisäiseen motivaatioon.....	22	Keinoja tukea tekemisen taitoja.....	33
3 Auta rakentamaan uusia tapoja	25	Toiminnanohjausta tukeva vuorovaikutus.....	33
Uusien tapojen muodostamisen kulmakivet.....	25	Toiminnan pilkkominen ja suunnittelu.....	34
Konteksti.....	26	Sinnikkyys ja toipumiskyky.....	35
Palkkio.....	27	Ajankäytön suunnittelu ja odottaminen.....	36
Toistot.....	28	Omista oikeuksista huolehtiminen.....	37
Tapojen sisäänojosuunnitelma.....	28	Tekemisen taitoa kehittäviä toimintoja.....	38

OSA 2 Muokkaa toimintaa ja ympäristöä

5 Ennakoi toiminnan onnistuminen	44	6 Tue toiminnan aloittamista ja loppuunsaattamista	60
Toiminnallisuutta estävät ja edistävät tekijät: PEO-malli.....	44	Viivyttelyn selittäminen ja toimessa pysyminen.....	60
Yksilö: lapsen voimavarat.....	46	Lapsesta lähtöisin olevia menetelmiä.....	63
Toiminnan vaatimukset.....	48	Tavoitteen muotoilu.....	63
Ympäristön vaikutukset toimintaan.....	50	Suunnitelman tekeminen.....	64
Tavoitteista suunnitelmaan.....	51	Rinnakkainen arviointi.....	67
Suunnitelmasta toteutukseen.....	53	Psyykinen etäännyttäminen.....	68
GPDR/R-suunnittelun työkalu aikuisille.....	54	Kuinka päihitän Houkkukoukun?.....	69
Tavoite-suunnitelma-toteutus-tarkistus-työkalu.....	55	Aikuisesta lähtöisin olevia keinoja.....	70
Toiminnan soveltaminen ja porrastaminen: juuri sopiva haaste.....	56	Palkkion monet kasvot.....	72

OSA 3

Tue kuormittunutta lasta

7 Tunnista lapsen liiallinen kuormitus

Kuormitusmittari.....	78
Kuormituksesta keskusteleminen lapsen kanssa.....	79
Mistä tunnistan lapsen kuormituksen?.....	81
<i>Kuormituksesta kertovia merkkejä.....</i>	<i>84</i>
<i>Kuormittavien tilanteiden purkaminen osiin.....</i>	<i>85</i>
	86

8 Vaikuta lapsen kuormitukseen

Lapsen kuormituksen arviointi.....	89
<i>Kuormituksen toiminnallinen tasapaino.....</i>	<i>90</i>
<i>Kuormitus eri voimavara-alueilla.....</i>	<i>93</i>
Voimavaroja uudistavien tilanteiden lisääminen.....	94
<i>Tarpeiden tunnistaminen.....</i>	<i>94</i>
<i>Uudistumisen ja palautumisen keinot.....</i>	<i>97</i>
<i>Suunnitelmat käyttöön.....</i>	<i>104</i>
<i>Yhteistyö lapsen kanssa.....</i>	<i>106</i>

9 Vaikuta haastaviin arjen tilanteisiin

Itsenäistyminen: esimerkkinä aamutoimet (tieto ja taito).....	107
Aistiherkkyyksien huomioiminen: esimerkkinä peseytyminen (PEO-malli).....	108
Tavan muodostuminen: esimerkkinä pukeutuminen (konteksti, toistot ja palkkio).....	110
Toiminnanohjauksen taidot: esimerkkinä oman huoneen siivoaminen (tavoite-suunnitelma-toteutus-tarkistus).....	112
Rutiinit: esimerkkinä nukkumaan käyminen (motivaatio, tavat, PEO-malli).....	114
Muutoksiin sopeutuminen: esimerkkinä siirtymätilanteet.....	117
Asiointi: esimerkkinä kaupassa käyminen (TAUKO).....	119
Tehtävätyöskentely: esimerkkinä koulu (eri työskentelyvaiheiden keinoja).....	120
Toimeen tarttuminen: esimerkkinä läksyt (rinnakkainen vertailu ja aikapankki).....	121

Käyttäytyminen: esimerkkinä vuoro-vaikutustilanteet (SOCCSS-työkalu).....	123
Eroon houkutuksista: esimerkkinä ruutuaika (yhteinen sopimus).....	124
Sopivat tukitoimet: esimerkkinä ruokailu (toiminnan tarkastelu).....	125

10 Käytä kanssasäätelyn ja itsesäätelyn keinoja

Kanssasäätely eri kuormitusalueilla.....	128
Tauko kasvattajan vastuulla.....	129
Kanssasäätelyn muistilista.....	131
Haastavien tunteiden kohtaaminen.....	132
Tauon paikka: taukokeinoja itse- ja kanssasäätelyyn.....	133
<i>Keholliset tauot.....</i>	<i>135</i>
<i>Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö.....</i>	<i>136</i>
<i>Mielen tauot ja tarkkaavuus.....</i>	<i>137</i>
<i>Mindfulness.....</i>	<i>138</i>
Lisää keinoja lapsille.....	139
<i>Neljä vaihtoehtoa kuormituksen vähentämiseen.....</i>	<i>140</i>
<i>Viiden kohdan asteikko.....</i>	<i>140</i>
<i>Mielen säätilymittari.....</i>	<i>141</i>
Hyvinvoinnin virta.....	141

Jälkisanat

Lähteet

Liitteet

Liite 1. Lapsen voimavarataulukko.....	150	Liite 29. Millaiset tilanteet kuormittavat lasta?.....	193
Liite 2. Toiminnan tarkastelu.....	151	Liite 30. Mitä minä tarvitsen?	195
Liite 3. Ympäristön arviointi	152	Liite 31. Palautumisen neliapila.....	197
Liite 4. Suunnitelma toiminnallisen osallistumisen tukemiseksi.....	153	Liite 32. Aikapankki.....	198
Liite 5. Suunnittelun työkalu (GPDR/R).....	154	Liite 33. Aamutoimikuvat.....	199
Liite 6. Tavoite–suunnitelma–toteutus–tarkistus	155	Liite 34. Vuorovaikutuksen työkalu (SOCCS).....	203
Liite 7. Takaperin suunnittelu.....	156	Liite 35. Elämäni ruudun ulkopuolella.....	205
Liite 8. Toimintasuunnitelman askeleet.....	157	Liite 36. Neljä vaihtoehtoa kuormituksen vähentämiseen.....	207
Liite 9. Toiminnan soveltaminen, porrastaminen ja haasteellisuuden lisääminen.....	158	Liite 37. Viiden kohdan asteikko.....	208
Liite 10. Portaat tavoitetta kohti.....	159	Liite 38. Mielen säättila -mittari.....	209
Liite 11. Toimeenpanon suunnitelma (WOOP).....	160	Liite 39. Hyvinvoinnin virta.....	210
Liite 12. Itsevahvistuksen työkalu.....	161		
Liite 13. Pekka ja Houkkukoukku	162		
Liite 14. Minä ja Houkkukoukku	164		
Liite 15. Opas Houkkukoukun voittamiseen.....	165		
Liite 16. Houkutusten tien läpikäyminen.....	167		
Liite 17. Taukokeinoja.....	169		
Liite 18. Kuormitusmittari.....	173		
Liite 19. Kamun pitkä päivä.....	174		
Liite 20. Kuormaa kerrakseen, Tiitu.....	176		
Liite 21. Tiitun kuormituspalikat matematiikan tunnilla.....	178		
Liite 22. Pekka ja Nalle puutarhassa.....	179		
Liite 23. Mikä minua kuormittaa? -kortit.....	181		
Liite 24. Mikä minua kuormittaa? -alusta.....	185		
Liite 25. Mikä minua kuormittaa? -yhteenvedo.....	186		
Liite 26. Minun kuormituspalikkani.....	187		
Liite 27. Mikä minua kuormittaa koulussa?.....	188		
Liite 28. Mistä tunnistan kuormitukseni?.....	189		

Esipuhe

Hyvinvoiva lapsi on touhukas, utelias ja valmis opettelemaan uutta. Hänellä on mahdollisuus toteuttaa itseään ja kokea onnistumisia siinä, mitä hän tekee. Hänen ympärillään on ihmisiä, jotka hyväksyvät hänet omana itsenään, antavat turvaa ja opettavat elämässä tarvittavia taitoja. Hyvinvoiva lapsi elää olosuhteissa, jotka edistävät hyvinvointia, kasvua ja osallisuutta eli sitä, että lapsi kokee olevansa vaikutusvaltainen osa omaa yhteisöään.

Vaikka osallisuus kuvaa suurelta osin kokemusta, se tulee usein näkyväksi havaittavissa olevana toimintana. Toiminta ei merkitse ihmiselle pelkkää aikaan saamista ja velvollisuuksien täyttämistä, vaan näiden ohella se on väylä tutustua maailmaan, oppia uutta ja olla yhteydessä toisten ihmisten kanssa. Tekemällä ihminen voi tyydyttää omia perustarpeitaan aina elossa pysymisestä omaehtoiseen itsensä toteuttamiseen saakka. Toiminnalla onkin yleensä näkyvää tekemistä syvempi merkitys, sillä sen avulla ihminen voi toteuttaa omia arvojaan, tavoitteitaan ja päämääriään.

Tämän kirjan tavoitteena on tarjota kasvattajille keinoja tukea lapsen toimintaan osallistumista, auttaa tunnistamaan toiminnasta suoriutumisen ongelmia ja ehdottaa ratkaisuja niiden voittamiseksi. Toimintaterapian COMP-arviointimenetelmää (Hilli-Harju ym. 2024) lainaten ongelma koskee toimintaa, jota henkilö haluaa tehdä, jota hänen täytyy tehdä tai jota hänen odotetaan tekevän mutta jota hän ei pysty tekemään, ei tee tai jonka tekemisen tapansa hän ei ole tyytyväinen. Kirjassa toimintaan osallistumisen ongelmiin etsitään ratkaisuja osallistumisrajoitteista eikä diagnooseista käsin – näin tuki kohdistuu juuri sinne, missä sitä tarvitaan. Diagnoosi toki osoittaa, että on olemassa ongelma, mutta se ei välttämättä kerro, miten ongelma vaikuttaa toiminnallisuuteen, millainen lapsi on yksilönä ja mitkä ovat hänen voimavaransa. Toimintaan osallistumista rajoittava ongelma voi itse asiassa liittyä aivan muihin tekijöihin kuin lapsen voimavaroihin. Se voi johtua esimerkiksi kasvuympäristöstä, joka ei ole turvallinen eikä suoriutuvasti mahdollisuuksia kasvun ja hyvinvoinnin kan-

nalta tärkeään toimintaan. Voi käydä jopa niin, että kun toimintaympäristöön on tehty muutoksia ja toimintaan osallistuminen helpottuu, tuen tarve vähenee tai jopa katoaa kokonaan.

Havaittu ongelma voi liittyä myös ”normaaliuden” määrittelyyn: normaalin rajat voidaan asettaa niin suppeiksi, että yhä useampi lapsi jää niiden ulkopuolelle. ”Normaalin” lapsen oletetaan esimerkiksi pystyvän keskittymään meluisassa oppimisympäristössä, ja jos tämä ei onnistu, lasta kuvataan herkästi ADHD-oireiseksi. Normaaliuden suppeista rajoista kertoo myös se, että tutkimusten mukaan vuoden loppupuolella syntyneet lapset saavat ADHD-diagnoosin muita useammin (Honkasilta 2022). Tämä tuskin johtuu syntymähetken pimeydestä. Taustalla vaikuttavat sen sijaan vallitsevat kyvykkyyshormit, jotka määrittävät, mitä ihmisen tulee tietystä elämänvaiheesta – kuten esikoululaisena – osata. Normaaliuden rajojen laajentaminen antaa lapselle tilaa olla sellainen kuin hän on ja kehittyä omassa tahdissaan saaden kaiken tuen, mitä hän tarvitsee.

Tällainen asennoituminen helpottaa kasvattajien paineita muuttaa lapsia toisenlaiseksi. Normaaliuden rajojen muokkaamisessa voidaan mennä vielä tätäkin pidemmälle: ne voidaan siirtää käytännön tilanteissa syrjään ja ottaa esille vain silloin, kun se on esimerkiksi lapsen terveyden kannalta tärkeää. Vammaisen lapsen äiti Sofia Tawast (Tawast & Leinonen 2024) kirjoittaa kirjassa Suuri valhe vammaisuudesta: ”On kivaa miettiä, millaiseksi maailma muuttuisi, jos päiväkodista saakka mukautukset tehtäisiin ilman suurempaa numeroa niin, että kaikki pysyisivät matkassa. Tuossa maailmassa ratkaat tai muut apuvälineet eivät olisi extraa vaan arkisia ratkaisuja, joiden avulla koko porukka voi kokea samoja juttuja yhdessä.” Tawast viittaa sanoillaan siihen, että tukea tarvitsevat lapset voidaan jättää syrjään lapsiryhmän toiminnasta, koska heillä ei ole samaa kyvykkyyttä osallistua toimintaan kuin muilla lapsilla. Kasvattajilla tuleekin olla rohkeutta ravistella omia käsityksiään

sekä hyväksyä, että asiat voi tehdä toisin kuin ne on totuttu tekemään.

Tämä kirja pyrkii omalla panoksellaan helpottamaan kaikkien lasten toiminnan haasteita, olkoon heillä diagnoosi tai ei. Se tarjoaa keinoja tilanteisiin, joissa lapsi tarvitsee tukea tehdäkseen sitä, mikä on hänelle merkityksellistä. Lisäksi se antaa kasvattajalle keinoja ohjata lasta kohti toimintaa, jossa lapsi tekee myös sitä, mitä hänen odotetaan tekevän.

Merja Tompuri

1

Johdanto

Kirjan lukuja yhdistää ajatus juuri sopivasta haasteesta: lapsen toiminnallisuus ja osallisuus toteutuu parhaiten silloin kun tekeminen on hänelle juuri sopivan haastavaa. Tämä sopivuus luonnollisesti vaihtelee lapsesta ja ajankohdasta toiseen. Johdannossa pohjustetaan tätä ajatusta ja kerrotaan kirjan rakenteesta.

Voimavarat, rajat ja aikuisen rooli

Kasvatuksessa korostetaan kasvattajan ja lapsen välisen yhteyden merkitystä, autonomiaa sekä lapsen kuuntelemista ja osallisuutta yhteiseen päätöksentekoon. Joskus nämä termit ymmärretään niin, että aikuisen tehtävä on lähinnä rakastaa, neuvotella ja antaa lapsella laaja vapaus tehdä sitä, mitä hän haluaa. Äärimmillään vanhemmat eivät aseta lapselle juuri lainkaan rajoja peläten, että muutoin lapsi traumatisoituu ja menee rikki. Tämänkaltaisen salliva kasvatustyyli voi johtaa siihen, että lapsi ei opi ottamaan vastuuta omista tekemisistään tai huomioimaan muita ihmisiä.

Lapsilähtöinen eli auktoritatiivinen kasvatustyyli tarkoittaa puolestaan sitä, että kasvattajat antavat lapselle rakkauden lisäksi rajoja olemalla samanaikaisesti sekä lämpimiä että sopivassa määrin vaativia. Auktoritatiivisen kasvatuksen on havaittu ennustavan muun muassa lapsen hyvää itsetuntoa, taitoa säädellä omia tunteita ja käyttäytymistä sekä nuorten vähäisempiä psyykkisiä ja käyttäytymiseen liittyviä ongelmia. Rajojen asettaminen ei ole kuitenkaan yksinkertainen tehtävä, sillä aina ei ole helppo päättää, milloin lapselle tulee antaa vapaus tehdä omia valintoja ja milloin päätösvalta on kasvattajien käsissä. Kasvattajan ja lapsen välistä tilannetta voi

kuvata voimavaraympyrän avulla (ks. kuvio 1). Ympyrä kuvaa aikuisten asettamia rajoja, joiden sisäpuolella valta on suurimmaksi osaksi lapsen käsissä ja ulkopuolisilla alueilla aikuisilla. Rajat asetetaan lapsen käytettävissä olevien voimavarojen mukaisesti: mitä enemmän lapsella on psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia voimavaroja, sitä laajempi hänen alueensa on. Voimavaraympyrä on sovellus Keijo Tahkokallion (2001) esittämästä itenäisyysympyrästä, jonka sisäpuolella on lapsen itsesäätelyn ja itsenäisen kasvun alue ja ulkopuolella aikuisen kasvatus- ja määräysvalta.



Kuvio 1. Voimavaraympyrä

Lapsella on käytettävissään monenlaisia voimavaroja. Niihin kuuluvat muun muassa motoriset, psyykkiset ja sosiaaliset taidot, luonteenvahvuudet sekä terveys ja hyvinvointi. Voimavaroja käyttämällä lapsi tutustuu itseensä, toimii aktiivisesti ja tekee itsenäisiä päätöksiä. Voimavaraympyrän rajan sisäpuoli on lapsen valtakunta, jossa hän saa päättää ja suunnitella, millä tavoin hän aikoo tavoitteeseensa päästä. Esimerkiksi leikkiessään lapsi saa kehittää itse leikin aiheen, luoda sille näyttämön sekä päättää, miten leikki etenee. Aikuisen tehtävä on antaa tilaa lapsen omille päätöksille, huolehtia turvallisuudesta, innostaa lasta sekä luoda ja ylläpitää toimintaa mahdollistavat olosuhteet. Aikuisen tulee myös antaa lapsen tehdä erehdyksiä ja kasvattajan mielestä vääränlaisia ratkaisuja, kunhan ne pysyvät rajan sisäpuo-

lella. Tämänkaltainen voimavarakeskeinen ja vahvuuksia huomioiva kasvattajuus lujittaa lapsen myönteistä minäkäsitystä, auttaa häntä tunnistamaan omaa osaamista sekä vahvistaa ajan myötä kykyä välittää itsensä ja toisista. Se tukee lapsen kokemusta autonomiasta eli siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä ja tehdä valintoja.

Rajan sisäpuolella lapsi voi halutessaan piirtää vihreitä pilviä, hyppiä jalkakäytävällä sekä pukea päälleen vanhemman mielestä ruman paidan, mutta rajan ulkopuolelta alkaa kasvattajan vastuu. Näin ollen lapsen ei anneta piirrellä vihreitä pilviä julkisten tilojen seinille, hyppiä autotiellä tai ulkoilla pakkassäässä pelkässä paidassa. Rajan toisella puolen lapsen voimavarat eivät enää riitä itsenäiseen päätöksentekoon. Siellä aikuiset tekevät tärkeitä päätökset ja ottavat vastuun – toki huomioiden lapsen toiveet ja tarpeet. Rajalinjan vetäminen voi usein olla vaikeaa. Se onnistuu kohtalaisen hyvin tilanteissa, joissa lapsi ei suoriudu toiminnasta motorisesti. Kaikki esimerkiksi ymmärtävät, että uimataidotonta lasta ei voi päästää rannalle ilman valvontaa, mutta monen muun voimavaran osalta tilannetta ei ole yhtä helppoa arvioida. Esimerkiksi alkuopetuksen ohittaneen koululaisen odotetaan olevan taitava suunnittelemaan ja toteuttamaan omaa toimintaansa. Nämä odotukset ovat kuitenkin monen lapsen tilanteessa liian toiveikkaita.

Fyysisestä ja psyykkisestä turvallisuudesta ja hyvinvoinnista huolehtiminen on yksi tärkeimmistä – ellei jopa tärkein – aikuisen vastuulla olevista asioista. Aikuisten tehtävä on pitää huolta siitä, että lapsi nukkuu ja syö riittävästi, näkee netistä vain ikäisilleen suunnattua materiaalia eikä vaaranna omaa turvallisuuttaan esimerkiksi harrastuksissa tai leikeissä. Aikuisten vastuulle jää myös huolehtia siitä, että lapsen elämässä on tarpeellinen määrä pitkän aikavälin hyvään suuntaavaa toimintaa siitäkin huolimatta, että se ei ole lapsesta mieluisaa. Siksi lapsi ohjataan tekemään läksyjä siitäkin huolimatta, että hän itse valitsisi pelaamisen.

Antaakseen lapselle juuri sopivaa tukea aikuisen tulee tunnistaa ero lauseiden ”en halua”, ”en tiedä, miten”, ”en pysty” ja ”en jaksaa” välillä. Kaikki ne viittaavat erilaisiin tekemisen esteisiin, nimittäin tahtoon, tietoon, taitoon ja energiaan. Jokainen näistä esteistä ohjaa kasvattajaa käyttämään juuri tilanteeseen sopivia tuen muotoja. Tarvittava tuki voi liittyä lapsen tahdon ja motivaation herättelyyn, tiedon jakamiseen, puuttuvien taitojen kompensoimiseen ja uusien opettelemiseen, vireystilasta ja kuormituksen tasapainosta huo-

lehtimiseen tai olosuhteiden muokkaamiseen. Tuen tarkoitus on ratkaista toimintaa rajoittavat tai estävät ongelmat auttamalla lasta silloin kun hänen voimavarsansa – mukaan lukien tahto – eivät muuten riitä tai kun lapsi joutuu pinnistelemaan liian kauan voimavarojensa ääri rajoilla. Esimerkiksi liikuntavammaisen lapsen tuki voi olla fyysistä avustamista, apuvälineiden käyttöön ottamista tai toimintaympäristön muuttamista, ja näin lause ”en pysty” muuttuu lauseeksi ”minä pystyn”. Heikosti motivoitunutta ”en tahdo” -lasta voi taas auttaa se, että toimintaan liitetään hänen mielenkiinnon kohteitaan tai hänelle annetaan mahdollisuus vaikuttaa tekemisen tapaan. Kuormituksesta uupunutta ”en jaksaa” -lauseen sanojaa voidaan tukea vähentämällä hänen kokonaiskuormitustaan.

Rajalinjaa ei tule hakata kiveen. Rajan sisäpuolella tapahtuvan itseohjautuvan ja lapsilähtöisen toiminnan ansiosta lapsen voimavarat vahvistuvat, ja näin raja siirtyy hiljalleen ulospäin. Esimerkiksi leikkiminen vahvistaa monipuolisesti lapsen motorisia, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja: leikki leikiltä lapsi oppii käyttämään kehoaan yhä vaativammassa toiminnossa, seuraamaan monivaiheistakin leikin juonta ja säätämään tunteitaan vaikkapa silloin kun yhteisleikki ei etene hänen halunsa suuntaan. Rajojen laajentuessa lapsi joutuu selviytymään yksin tilanteissa, joissa hänellä on aikaisemmin ollut kasvattajan tuki. Ennen vallan luovuttamista kasvattajien tuleekin auttaa lasta tulemaan toimeen näillä tuntemattomilla alueilla. Tämä tapahtuu esimerkiksi opettamalla lapselle taitoja huolehtia omasta turvallisuudestaan sekä vahvistamalla lapsen ongelmanratkaisutaitoja ja luottamusta omiin kykyihinsä. Aikuisten tehtävä on opettaa lasta muistamaan, että vapauden lisääntyessä kasvaa myös vastuu ja oikeuksien lisäksi ihmisillä on myös velvollisuuksia.

Kasvattaja muutoksen moottorina

Voimavaraympyrän ulkopuolella vastuu tavoitteista ja niiden toteutumisesta on aikuisten harteilla. Tämän vastuun kantaminen edellyttää muutosta myös aikuisten omassa elämässä. Myös heillä tulee olla sopivasti tahtoa, tietoa, taitoa ja energiaa, sillä muuten muutoksen tekeminen on vaikeaa tai jopa mahdotonta. Valmius muutokseen on tärkeää huomioida etenkin silloin, kun ul-

kopuoliset asiantuntijat suosittelevat lapsen lähiaikuisia toimimaan tietyllä tavalla. Asiantuntijat voivat esimerkiksi ohjata lapsen vanhempia ottamaan käyttöön säännölliset ja aikaan sidotut iltarutiinit, jotta lapsi menisi ajoissa nukkumaan ja tulisi näin ollen levänneenä päiväkotiin. Tämä muutos ei ole välttämättä vanhemmista tarpeellinen. Heidän mielestään päiväkotikäisten arkea on turha aikatauluttaa – lapsi kyllä nukahtaa, kunhan on riittävän väsynyt, ja herää saatuaan tarpeeksi unta. Tässä tilanteessa perheelle on turha tuputtaa kuvitettua järjestystä iltatoimiin. Se voi päinvastoin aiheuttaa vastustusta, koska ulkopuoliset puuttuvat heidän elämäänsä. Kuvitetun iltatoimijärjestyksen tarjoaminen voi toimia sen sijaan perheelle, jolla on tahtoa mutta ei tietoa. Tiedon jakaminen kuuluu useimpien asiantuntijoiden työkalupakkiin. Siitä voi olla paljon hyötyä, jos sitä tarjotaan oikeaan aikaan, sopivasti kerrallaan ja ymmärrettävässä muodossa.

Taito kuvaa niitä voimavaroja, joiden avulla muutos saadaan konkreettisesti aikaan. Lähiaikuisten oletetaan yleensä hallitsevan kaikki keskimääräiseen aikuisuuteen yhdistetyt taidot ja jakavan osaamaansa edelleen lapsille, vaikka tämä ei ole läheskään aina totta. Kaikki aikuiset eivät osaa leikkiä tai uida, ja monella vanhemmalla voi olla vaikeuksia vaikkapa seurata aikatauluja ja ohjata omaa toimintaansa. Jos vanhemmat kuvaavat arkeaan selviämisenä katastrofista toiseen, ei kannata olettaa automaattisesti, että heillä on taitoa aikatauluttaa arkeensa toimintahetkiä lapsen kanssa.

Säännöllisten ohjaustilanteiden lisääminen ja arjen rakenteiden muuttaminen voi kaatua myös siihen, että lapsen kasvattajilla ei ole käytössään riittävästi muutokseen tarvittavaa energiaa. Vanhemmilla voi olla sairauksia tai vammoja, jotka aiheuttavat väsymystä, tai heidän arkensa voi olla jo valmiiksi täynnä erilaisia velvollisuuksia. Silloin hyvästä tahdosta huolimatta resurssit eivät aina riitä ja uudet vaatimukset voivatkin tuoda mukanaan enemmän haittaa kuin hyötyä. Edelliset esimerkit liittyivät vanhemmuuteen, mutta ne voivat koskea yhtä hyvin kaikki muitakin lapsen lähellä olevia aikuisia. Toimintaan osallistumisen mahdollistava muutos edellyttää usein muutosta lapsen lähiaikuisissa, ja lapsen paras voi joskus tarkoittaa hänen lähellään olevien aikuisten resurssien lisäämistä.

Vaikka tämä kirja käsittelee sitä, miten aikuiset voivat tukea lasta, käytännössä kaikki esitetyt keinot toimivat myös aikuisille: ne antavat tietoa toiminnallisuuteen liittyvistä tekijöistä, vinkkejä toiminnan helpottamiseen

sekä keinoja energian lisäämiseen. Esimerkiksi sivulla 133 esitellään, miten tauot voivat auttaa uudistamaan huvenneita voimavaroja sekä vähentävät kuormitusta. Samoin esimerkiksi motivaatioon liittyvät psykologiset perustarpeet, tapojen muodostaminen, viivyttelyn selättäminen ja toimeenpanon suunnitteleminen helpottavat niin lapsen kuin aikuisen elämää.

Toimintaan osallistuminen: juuri sopiva haaste

Juuri sopiva haaste kuvaa tilannetta, jossa tekeminen ja lapsen voimavarat ovat keskenään sopusoinnussa. Joskus sopiva haaste on se, että lapsi jaksaa kävellä kotiovelta autolle, ja toisena päivänä se voi tarkoittaa viiden kilometrin pyörälenkkiä. Toimintaan osallistumista voi tukea monin eri tavoin. Tavan valinta riippuu muun muassa lapsen voimavaroista, ympäristössä vallitsevista olosuhteista sekä tuen antamisen ajankohdasta. Kuvion 2 aikajanassa on ehdotuksia siitä, millaisia tuen keinoja voidaan käyttää eri ajankohtina.

Myös tämän kirjan sisältöä voi tarkastella kuvion 2 mukaisen aikajanavan avulla. Jana alkaa aikaa vaativasta työskentelystä, etenee hetkeen ennen toimintaa ja loppuu siihen, kun lapsi on tekemisen äärellä. Esitellyt keinoja tulee käyttää oikea-aikaisesti. Esimerkiksi itsesäätelyn oppiminen vaatii melko paljon voimavaroja, ja näin ollen niiden opettamisesta voi olla jopa haittaa silloin kun lapsi pinnistelee jaksamisensa ääri-rajalla: kuormittunut lapsi tarvitsee aikuista avun antajaksi, ei opettajaksi. Toisaalta kaikkia keinoja käytetään siinä mielessä samaan aikaan, että niistä jokainen on tarpeen lähes päivittäin. Samaan päivään voi mahduttaa itsesäätelyn harjoittelua, voimavaroja uudistavaa toimintaa, tulevan suunnittelua sekä itse- ja kanssasäätelyä kuormitusta aiheuttavissa tilanteissa.

Kirjan ensimmäinen osa *Vahvista lapsen tahtoa ja taitoja* käsittelee sitä, miten lapsen toimintaan osallistumista voi tukea pitkällä aikavälillä hyvissä ajoin ennen varsinaisia tekemisen hetkiä. Osan aiheina ovat motivaatio, tavat ja tekemisen taito. Motivaatio saa ihmisen liikkeelle ja tarttumaan toimeen. Olematon tai heikko motivaatio ennustaa heikkoa sitoutumista toimintaan, ja lisäksi se vaikuttaa kielteisesti lapsen oppimiseen ja hy-

vinvointiin. Motivaatioon voi onneksi vaikuttaa, vaikka se ei aina olekaan kovin helppoa. *Huomioi motivaatio* -luvussa kerrotaankin siitä, millä tavoin kasvattajat voivat vahvistaa lapsen halua osallistua tiettyihin tilanteisiin ja toimintoihin. Kaikkeen toimintaan ei kuitenkaan tarvitse olla sisäistä paloa – onhan ihmisen elämässä monia päivästä toiseen toistuvia toimintoja, joista on vaikea innostua. Silloin kannattaa panostaa toimintaa ylläpitäviin tapoihin ja rutiineihin. Niiden avulla arkiset askareet voivat soljua vaivattomasti eteenpäin silloinkin, kun lapsen voimavarat ovat syystä tai toisesta vähissä. *Auta rakentamaan uusia tapoja* -luvussa esitellään tapojen muodostumisen kolme kulmakiveä sekä kerrotaan, miten huonoista tavoista voi päästä eroon. *Vahvista tekemisen taitoa* -luku kuvaa perustaa, jolle uusien taitojen oppiminen ja kyky selviytyä arjen yllättävistä haasteista rakentuvat. Tekemisen taitoon liittyvät muun muassa toiminnan suunnittelu ja sen toteutus, ajankäytön suunnittelu ja jopa sellainen asia kuin taito kuunnella oman kehon tuomia viestejä. Tekemisen taito kehittyy lapsen kasvun ja monipuolisen toiminnan avulla. Ensimmäisen osan lopussa kerrotaankin siitä, miten arjen tavanomaiset toiminnot, kuten leikki, pelaaminen, kotityöt ja liikunta, kehittävät lasta niin, että ajan myötä hän voi osallistua yhä monitahoisempaan toimintaan.

Muutos motivaatiossa, tapojen muodostuminen ja tekemisen taidon kehittyminen edellyttävät kaikki muutosta myös lapsessa itsessään. Niihin liittyy uuden oppiminen tai motivaation muuttuminen, jotka molemmat vievät kohtalaisen paljon aikaa. Kirjan toisessa osassa *Muokkaa toimintaa ja ympäristöä* siirrytään sellaisiin tuen keinoihin, joilla voi vaikuttaa toimintaan osallistumiseen edellistä lyhyemmässä ajassa. Pääosassa ei ole enää lapsi vaan toiminnan ja ympäristön muokkaaminen sellaisiksi, että ne tukevat lapsen suoriutumista. Tätä tarkoitusta varten *Ennakoi toiminnan onnistuminen* -luvussa esitellään PEO-malli, jonka avulla voidaan tarkastella toimintaan vaikuttavia tekijöitä ja tehdä niihin tarvittavia muutoksia. Ennakointiin liittyvät myös tavoitteiden laatiminen ja toimintasuunnitelman tekeminen, joiden avulla voi vähentää aloittamishaluttomuutta ja auttaa lasta pysymään tekemisen äärellä niin kauan kuin se on tarpeen. *Tue toiminnan aloittamista ja loppuunsaattamista* -luvussa esitellään keinoja, joiden avulla aikuinen voi auttaa lasta selättämään viivytellyn ja pysymään tehtävän parissa. Osan lopuksi pohditaan myös palkkion merkitystä lapsen toiminnalle.

Osaan kuuluu useita liitteitä sekä kasvattajan että lapsen käytettäväksi.

Kolmas osa *Tue kuormittunutta lasta* keskittyy kuormitukseen vaikuttamiseen. *Tunnista lapsen liiallinen kuormitus* -luvussa tarkastellaan lapsen kuormituksen merkkien tunnistamista ja kuormitusta aiheuttavien tilanteiden kartoittamista. *Vaikuta lapsen kuormitukseen* -luvussa tutustutaan voimavarojen uudistamiseen niin, että ensin pohditaan lapsen päivien mittaan kertynyttä kokonaiskuormitusta ja sen jälkeen pureudutaan yksittäisiin kuormitustilanteisiin. *Vaikuta haastaviin arjen tilanteisiin* -luvussa käydään läpi tyypillisiä lapsen arkeen liittyviä toimintoja sekä annetaan ehdotuksia, miten näihin tilanteisiin voi vaikuttaa. Kirjan päättää *Käytä kanssasäätelyn ja itsesäätelyn keinoja* -luku, jossa käsitellään, miten kasvattaja voi auttaa lasta silloin kun tämän itsesäätelyn keinot eivät ole riittävät. Luvussa myös esitellään taukokeinoja, joiden pariin lapsen voi tarvittaessa ohjata. Myös kolmanteen osaan kuuluu useita liitteitä, joiden avulla aihetta voi käsitellä yhdessä lapsen kanssa. Osa liitteistä on suunnattu pelkästään aikuisten käyttöön. Niissä korostetaan kasvattajan roolia lapsen kuormituksen purkamisessa ja lapsen itsesäätelyn apuna.

4

Vahvista tekemisen taitoa

Loppuun saakka saatetun tekemisen taustalla vaikuttaa monia sellaisia mielen taitoja, jotka eivät liity perinteiseen käsitykseen älykkyydestä. Näitä ovat muun muassa resilienssi, sinnikkyys, itsesäätely, taito sietää tylsyyttä sekä toiminnanohjaus. Kaikki edellä luetellut käsitteet liittyvät sujuvaan toimintaan. Ne ovat osin päällekkäisiä toistensa kanssa, mutta kaikkia niitä yhdistää se, että niitä voi oppia. Parhaimmillaan oppiminen tapahtuu osana lapsen arkea. Tekemisen taitoja ei tarvitse opettaa erikseen kuten laskemista tai lukemista, vaan niiden oppimista voi tukea tekemällä tarvittaessa muutoksia toimintaan, ympäristöön tai kasvattajan tapaan ohjata lasta. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että lapselle annetaan enemmän aikaa, että häntä kannustetaan ongelmanratkaisuun valmiiden ohjeiden antamisen sijaan tai että lapsen oloa ei helpota heti kun tämä joutuu ponnistelemaan.

Tässä luvussa on vinkkejä siihen, miten lapsen tekemisen taitoa voidaan vahvistaa arjessa. Aluksi käsitellään tekemisen taidon kehollista perustaa ja sen jälkeen tutustutaan siihen, miten aikuiset voivat vahvistaa lapsen toiminnanohjauksen taitoa vuorovaikutustilanteissa. Seuraavaksi käsitellään toiminnan suunnittelua ja organisointia, sinnikkyyttä sekä ajankäytön suunnittelua ja odottamista. Joillekin lapsille toimintaan osallistuminen on erityisen vaikeaa, joten heille on tärkeää opettaa myös omista oikeuksista huolehtimisen taitoa eli taitoa pyytää ja saada tarvittaessa apua – luvussa on vinkkejä myös tämän taidon tukemiseksi. Lopussa kerrotaan, miten muun muassa leikkiä, liikuntaa ja pelejä voidaan käyttää tekemisen ja toiminnanohjauksen taitojen vahvistamisessa.

Tekemisen taidon kehollinen perusta

Stuart Shanker (Shanker & Barker 2017) kirjoittaa, että lapsen kanssa ei ole hyödyllistä harjoitella kognitiivisten taitojen hallintaa – kuten tarkkaavuutta, hahmottamista tai ongelmanratkaisua – ennen kuin näiden taitojen kehittymisen perusta on kunnossa. Perustalla hän tarkoittaa sitä, että lapsi tuntee olonsa hyväksi omissa nahoissaan, pystyy rekisteröimään ja hahmottamaan kohtaamansa aistimukset, luottaa niiden tuomaan tietoon ja siten tietää, mitä maailmalta odottaa. Vasta tämän kokemuksen pohjalta lapsi voi tutkia ympäristöönsä ja olla mukana maailman menossa. Shankerin mukaan perustaan kuuluu myös riittävän hyvin toimiva keho ja mielen vireystilan säätely: kaikilla ihmisillä on kokemuksia siitä, miten esimerkiksi ylivireystila tai väsymys vaikuttaa toiminnasta suoriutumiseen. Vaikka Shanker ei mainitse kirjassaan sensorisen integraation teoriaa ja aistitiedon käsittelyä, jälkimmäinen viitekehys puhuu vahvasti samaa kieltä hänen ajatustensa kanssa. Aistitiedon käsittelyn vaikeudet -kirjan (Puustjärvi 2024) mukaan aistitiedon käsittely ”jäsentää yksilön kehosta ja ympäristöstä saamaa aistitietoa ja vaikuttaa myös siihen, miten tietoa tulkitaan ja siihen reagoidaan” ja sillä ”on merkitystä muun muassa vireystason ja tarkkaavuuden säätelyssä, uusien taitojen oppimisessa ja vuorovaikutustaitojen kehittymisessä”. Aistit ovat väylä, jolla ihminen saa tietoa itsestään ja ympäristöstään, ja aivot ovat väline, joka yhdistää ja käsittelee eri aistien tuomaa tietoa. Sujuva tiedon käsittely luo maailmaan järkeä ja auttaa lasta luovimaan siinä. Sen avulla hän tunnistaa olevansa nälkäinen tai väsynyt, tietää, mistä eri äänet tulevat, tai huomaa, kuinka hyttynen asettuu käsivarren ihol-

le. Tämän tiedon pohjalta lapsi oppii toimimaan ympäristössään tarkoituksenmukaisesti, pyytämään ruokaa nälkäisenä, tunnistamaan, mistä päin kotia äidin ääni kuuluu, ja läppäisemään hyttystä, jottei se saisi aikaan kutisevaa pistosjälkeä. Aistitiedon käsittely antaa perustan myös kehon sujuvalle käytölle: se auttaa lasta suunnittelemaan ja toteuttamaan motorista toimintaa, olkoonpa se syöttötuoliin kiipeämistä tai parkour-radalla tempuilemistä.

Molemmat lähteet suosittelevat arkeen monipuolista toimintaa ja leikkiä sekä erityisesti liikuntaa. Etenkin liikunnasta saatavilla tasapaino-, asento- ja liikeaistimuksilla on keskeinen asema perustan rakentumiselle. Tekemisen taidon perustaa miettiessä ei saa unohtaa lapsen ja aikuisen välisen yhteyden merkitystä. Turvallinen ja eteenpäin kannustava aikuinen antaa lapselle vakaan pohjan, jolta hän voi ponnistaa kohti uusia haasteita. Aistitiedolla on merkitystä myös tämän yhteyden luomisessa. Esimerkiksi lempeä kosketus tai silitys saa yleensä aikaan mielihyvähormoni oksitosiinin erittymistä sekä koskettajassa että kosketettavassa. Samoin rauhallisen puheäänien kuuleminen rauhoittaa lasta ja tuo tälle turvaa. Jotkut lapset reagoivat aistimuksiin tavanomaista heikommin tai herkemmin, minkä vuoksi he voivat kokea esimerkiksi vanhemman hyvää tahtovan kosketuksen epämiellyttävänä tai he eivät reagoi, kun aikuinen kutsuu heitä nimeltä. Näissä tilanteissa olisi hyvä, että aikuiset tunnistavat lapsen reagoitavan ja ottavat se huomioon yhteyden luomisessa ja ylläpitämisessä.

Keinoja tukea tekemisen taitoja

Tekemisen taitoa voidaan tukea monin eri tavoin. Mikä parasta, sitä varten ei tarvitse välttämättä varata erityistä harjoittelu-aikaa vaan se voi tapahtua tavanomaisten arjen toimintojen aikana. Itse asiassa jo pelkästään puhetavan muutos voi vahvistaa lapsen tekemisen taitoa. Tämän lisäksi tekemisen taitoa voi vahvistaa auttamalla lasta pilkkomaan ja suunnittelemaan omaa toimintaansa niin, että tekeminen jäsentyy hänen mielestään hallittaviksi osiksi, ja häntä voi tukea vastoinkäymisten kohtaamisessa sekä ajankäytön suunnittelussa. Seuraavaksi esitellään edellä mainittuja tekemisen taitoon liittyviä osa-alueita sekä avataan sitä, kuinka nämä taidot

vahvistuvat erilaisissa lapsen arkeen liittyvissä toiminnissa. Alaluvussa käsitellään myös omista oikeuksista huolehtimista eli taitoa pyytää ja vaatia apua silloin, kun omat voimavarat eivät syystä tai toisesta riitä.

Toiminnanohjausta tukeva vuorovaikutus

Toiminnanohjaus on yläkäsite, ja siihen sisältyy useita taitoja, jotka auttavat ihmistä suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa tarkoituksenmukaisesti erilaisissa elämäntilanteissa. Toiminnanohjauksen osa-alueet voidaan jaotella monin eri tavoin. Lynn Meltzerin (2018) mukaan niihin kuuluu ainakin kolme pääelementtiä, jotka ovat reaktion hillintä, työmuisti ja suunnittelu. Reaktion hillintä tarkoittaa sitä, että lapsi kykenee vastustamaan vaikkapa tunteiden ja mielitekojen mukanaan tuomia toimintayllykkeitä, jolloin hän voi esimerkiksi vastustaa luokkahuoneessa olevien pelien houkutusta tehdessään tehtäviä. Työmuisti auttaa pitämään mielessä ja käsittelemään asioita lyhytkestoisesti, ja se on tiiviissä yhteydessä tarkkaavuuteen. Suunnittelu on laaja käsite, joka sisältää muun muassa itsetarkailun, kyvyn muistaa, mitä tulevaisuudessa pitää tehdä (prospektiivinen muisti), kyvyn ratkaista ongelmia sekä käyttäytymisen ja materiaalien järjestämisen.

Toiminnanohjauksen taito ei kehity lapselle ilman oikeanlaisia kokemuksia ja harjoittelua, ja se on riippuvainen myös keskushermoston kypsymisestä. Sitä voi vahvistaa luomalla lapselle rutiineja, mallittamalla sekä muodostamalla lapsen kannattelevan ja luotettavan yhteyden. Lisäksi lapselle tulee antaa mahdollisuus harjoitella taitoja luovan leikin ja yhdessä olemisen muodossa. Hänelle tulee opettaa stressinsäätelytaitoja, tarjota voimallista liikuntaa sekä antaa tilaisuuksia ohjata omaa toimintaansa. Aikuisen antamaa tukea voi verrata puun taimen kasvatuksessa käytettäviin tukipuihin: niitä tarvitaan, kun puu on vielä hento, mutta kasvun edetessä puu vahvistuu ja ulkoiset tuet voidaan poistaa. Aistitiedon käsittelyn vaikeudet -kirjassa (Puustjärvi 2024) esitetään toiminnan oppimisen portaat, jotka kuvaavat ulkoisen tuen vähentämistä. Sen askelmat ovat toimintamallin seuraaminen, yhdessä tekeminen, ohjattu harjoittelu, vastuun ottamisen harjoittelu ja lopulta itsenäinen toimiminen tarvittaessa avustettuna.

LIITE 15.

Opas Houkkukoukun voittamiseen

Kuinka ylittää esteet ja välttää houkutukset?

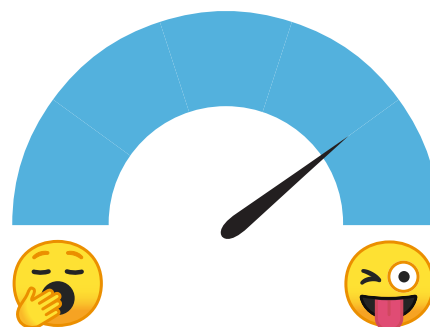
Houkkukoukku on siitä ikävä tyyppi, että se houkuttaa ihmisiä jättämään hommat tekemättä. Onnistuessaan se voi saada aikaan kaikenlaista harmia. Mieti vaikka sitä, miten sinulle kävisi, jos kuuntelisit Houkkukoukku etkä menisi ajoissa nukkumaan, et maltaisi syödä etkä viitsisi opetella uusia asioita. Houkkukoukun metkut on hyvä tuntea. Tämä opas kertoo tarkemmin sen tuntuista ja antaa sinulle keinoja ylittää Houkkukoukun houkutukset ja ylittää sen tekemät esteet.

VIIVYTTELY

Viivyttelyyn houkutteleva on Houkkukoukun ensimmäinen keino. Viivyttely tarkoittaa sitä, että et aloita tekemistä, vaikka sinun pitäisi. Saadaksesi sinut viivyttelemään Houkkukoukku voi kuiskutella korvaasi seuraavia lauseita: ”Ei tuo homma ole tärkeä. Sinulla on paljon parempaakin tekemistä.” ”Jatka tätä vielä hetki. Sinulla on aikaa aloittaa myöhemmin.” ”Et sinä jaksa tänään. Jätä homma huomiseen. Silloin sinulla on enemmän voimia.” Lue seuraavat kappaleet, jos haluat tutustua keinoihin, joilla viivyttelyyn voi vaikuttaa.

Viivyttelyyn voi vaikuttaa monin eri tavoin. Tässä on niistä muutamia.

- Muistuta mieleesi, mitä teet ja miksi. Pidä tavoite mielessä. Kirjoita se vaikkapa paperille ja laite se näkyväälle paikalle. Voit samalla tehdä suunnitelman siitä, miten homma hoituu parhaiten. Suunnitelmaan voit merkitä, mitä teet, miten, missä, milloin ja mitä tarvikkeita tarvitset.
- Vertaile lopputulosta tekemisen ja tekemättömyyden välillä. Voit piirtää vaihtoehdot ja niiden seuraukset paperille, tutkia niitä ja päättää, kumman valitset.



- Muuta vireystilaasi: karkota väsymys tai vähennä kierroksia. Mieti, mitkä keinot sopivat sinulle.
- Lopuksi vielä yksi parhaimmista tavoista vaikuttaa viivyttelyyn: aloita. Päästä hommaasi vaikka vain vähän. Siitä on usein helppo jatkaa.



HOUKUTUKSET

Houkkukoukku osaa nimensä mukaisesti houkutella ihmisiä tekemään muuta kuin pitäisi. Sen ehdotukset vetävät puoleensa kuin magneetti. Oletko sinä koskaan jäänyt kuvan houkutusten koukkuun? Mikä niistä houkuttaa sinua kaikkein eniten? Katso vielä ympärillesi. Millaisia houkutusia näet juuri nyt? Tiedätkö, että houkutukset kannattaa piilottaa tai viedä kauemmas? Silloin niiden vetovoima vähenee.



Houkutusten vetovoima tulee sitä suuremmaksi, mitä enemmän joudut ponnistelemaan. Kun voimavarat vähenevät, silloin tekee mieli lopettaa koko homma. Onneksi sinulla on vielä yksi keino käytettävissäsi, ja se on tauko. Lopettamisen sijaan voit pitää pienen tauon ja ladata itseesi uutta energiaa samalla tavoin kuin lataat puhelintasi. Tauon aikana voit miettiä, tarvitsetko toisten apua tai muuta helpotusta saattaaksesi tehtävän loppuun.

