



Niemelä Kati

Itsesäätelyn kehitys varhaislapsuudessa ja varhaiskasvatuksen opettaja lapsen kanssasäätelijänä

Kandidaatintutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Varhaiskasvatus  
2021  
25.8.2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Itsesäätelyn kehitys varhaislapsuudessa ja varhaiskasvatuksen opettaja  
lapsen kanssasäätelijänä (Kati Niemelä)

Kandidaatintutkielma, 30 sivua,  
elokuu 2021

---

Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla it-sesäätelyn kehittymistä varhaislapsuudessa ja sitä, millainen rooli varhaiskasvatuksen opetta-jalla on lapsen it-sesäätelytaitojen tukemisessa alle kolmevuotiaiden lasten ryhmässä. It-sesäätelyn kehittyminen on rajattu 0–3-vuotiaisiin lapsiin siitä syystä, että it-sesäätelytaidot kehitty-vät voimakkaimmin varhaisina vuosina ja tämän vuoksi on hyvin tärkeää tietää, miten it-sesäätelykyvyn optimaaliseen kehittymiseen voidaan vaikuttaa. It-sesäätelytaitojen tukeminen muo-dostaa keskeisen osan pienten lasten pedagogiikassa, joten varhaiskasvatuksen opettajan mer-kitystä lapsen it-sesäätelykyvyn tukemisessa on tärkeää tutkia.

Tutkielman teorettinen viitekehys muodostuu it-sesäätelyyn liittyvistä keskeisistä käsitteistä, jotka alle kolmevuotiaan lapsen kohdalla ovat it-sesäätelyn eri osa-alueet ja biologinen perusta, kanssasäätely, sekä turvallinen kiintymyssuhde. Lapsen varhaisina vuosina kiintymyssuhde-teorian turvallinen kiintymyssuhde ja kanssasäätely muodostavat pohjan it-sesäätelytaidoille. Varhaiskasvatuksen näkökulmasta opettajan keskeinen tehtävä on luoda turvallinen kiinty-myssuhde lapseen ja toimia laadukkaana vuorovaikutuksen kautta lapsen kanssasäätelijänä emotionaalisella, kognitiivisella ja käyttäytymisen säätelyn osa-alueilla. Tutkielma pohjautuu keskeisiin kotimaisiin ja kansainvälisiin lapsen it-sesäätelyä koskeviin teoksiin sekä tutkimuk-siin.

Tutkimustulosten mukaan alle kolmevuotiaan lapsen emotionaalisen, kognitiivisen ja käyttäy-tymisen it-sesäätelyn osa-alueet kehittyvät tiiviisti toisiaan tukien vuorovaikutuksessa ympäris-tön kanssa. Tuloksista ilmeni, että mitä paremmin lapsi tunnistaa omia sekä muiden ihmisten tunteita, sitä paremmin hän kykenee säätelämään omaa käyttäytymistään sosiaalisesti sopi-valla tavalla. Lapsen kognitiivinen kehitys puolestaan tukee lapsen mahdollisuuksia säädellä sekä omia tunteitaan että käyttäytymistään. Lisäksi hyvin keskeisen osan pienen lapsen it-sesäätelykyvyssä muodostaa biologinen perusta, jolla tarkoitetaan lapsen aivojen kehittymistä, mikä näkyy hyvin selkeästi alle kolmevuotiaan lapsen it-sesäätelyn mahdollisuuksissa. Tutki-mustuloksissa ilmeni tutkijoiden yksimielisyys varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä it-sesäätelytaitojen kehittämisessä. Turvallinen kiintymyssuhde ja laadukas kanssasäätely luovat optimaalisen pohjan lapsen it-sesäätelytaidoille. Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että var-haiskasvatuksen opettajalla on merkittävä rooli oman pedagogisen työn kautta lapsen it-sesäätelytaitojen tukemisessa, sekä mahdollisuus vaikuttaa siihen, että jokaisella varhaiskasvatuk-sessa olevalla lapsella, on tasavertaiset mahdollisuudet taustastaan riippumatta saada hyvä pohja it-sesäätelytaidoille.

Avainsanat: it-sesäätely, kanssasäätely, kiintymyssuhde

# Sisältö

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>4</b>
<b>2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TAVOITTEET</b> .....	<b>6</b>
<b>3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS</b> .....	<b>8</b>
3.1 LAPSEN ITSESÄÄTELYN KOLME ULOTTUVUUTTA .....	8
3.2 ITSESÄÄTELYN BIOLOGINEN PERUSTA .....	10
3.3 KIINTYMYSSUHDE .....	11
3.4 KANSSASÄÄTELY .....	12
<b>4 ALLE KOLMEVUOTIAAN LAPSEN ITSESÄÄTELYN KEHITYS</b> .....	<b>14</b>
4.1. KOGNITIIVINEN ITSESÄÄTELY .....	14
4.2. EMOTIONAALINEN JA KÄYTTÄYTYMISEN ITSESÄÄTELY .....	17
<b>5 OPETTAJAN VUOROVAIKUTUS JA KANSSASÄÄTELY</b> .....	<b>19</b>
<b>6 TUTKIMUSTULOKSET</b> .....	<b>22</b>
<b>7 POHDINTA</b> .....	<b>25</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>28</b>

# 1 JOHDANTO

Tämän tutkielman aiheena on itsesäätelyn kehitys varhaislapsuudessa 0–3-vuotiaalla lapsella. Olen rajannut aiheen kyseiseen ikäkauteen siksi, että itsesäätelyn kannalta merkittävin kehitys tapahtuu lapsen kolmeen ikävuoteen mennessä, jonka vuoksi on tärkeä tietää, miten itsesäätely kehittyy varhaislapsuudessa ja miten siihen voidaan vaikuttaa (Aro, 2020; Bronson, 2000). Tutkielmassa lisäksi selvitän varhaiskasvatuksen opettajan roolia alle 3-vuotiaiden lasten itsesäätelytaitojen tukemisessa. Käsittelen tässä tutkielmassa lapsen itsesäätelykyvyn kehittymistä emotionaalisen, kognitiivisen ja käyttäytymisen itsesäätelyn osa-alueiden kautta, sekä lisäksi itsesäätelyn biologista perustaa, joka määrittelee hyvin pitkälle itsesäätelykyvyn varhaisia vuosia.

Kiinnostukseni aihetta kohtaan lähti omasta elämästäni sijaisvanhempana ja erityisesti siitä näkökulmasta, että miksi osa lapsista kykenee säatelemään omaa toimintaansa enemmän kuin joku toinen lapsi, ja mitkä asiat lapsen mahdollisuuksiin säädellä omaa toimintaansa yleisesti ottaen vaikuttavat. Hyvin pian selvisi, että itsesäätely on se kyky, joka vaikuttaa siihen, miten ihminen säatelee omaa toimintaansa ja käyttäytymistään. Itsesäätelykyvyn merkityksellisyyden vuoksi halusin tutkia, miten itsesäätelykyvyn optimaalista kehittymistä voidaan tukea. Lisäksi varhaiskasvatustieteen opiskelijana halusin selvittää, millaiset vaikutusmahdollisuudet varhaiskasvatuksen opettajalla on lapsen itsesäätelykyvyn kehittymiseen kehityspsykologisesta näkökulmasta katsoen merkittävässä kehitysvaiheessa alle kolmevuotiaiden lasten ryhmässä.

Tutkimusten mukaan lasten itsesäätelyn tukeminen varhaislapsuudessa on yhteydessä lapsen myöhempään koulumenestykseen, sosiaalisiin suhteisiin ja yleiseen hyvinvointiin (Bowles, McClelland, Montroy, Morrison & Skibbe, 2016; Cameron & McClelland, 2012; Erdmann & Hertel, 2019). Aihe on ollut yhteiskunnallisessa keskustelussa voimakkaasti esillä, sillä lasten lisääntyvien käytöshäiriöiden taustalla on usein haasteita itsesäätelyn osa-alueilla, jolloin itsesäätelyn tukeminen varhaisessa vaiheessa on tärkeää ongelmien ennaltaehkäisyssä (Puustjärvi & Repokari, 2017). Tutkijoiden mukaan jo lapsen varhaisista itsesäätelytaidoista voidaan nähdä suuntaa lapsen myöhemmälle menestymiselle elämässä, joten itsesäätelytaitojen tukeminen merkittävässä kehitysvaiheessa alle kolmevuotiaiden lasten ryhmässä päiväkodissa muodostuu varhaiskasvatuksen opettajan keskeisimpiin tehtäviin (mm. Cameron & McClelland, 2012).

Edellä mainittujen tutkimusten vuoksi itsesäätelytaitojen tukemisen tärkeyttä tulisi pienten lasten pedagogiikassa painottaa entistä enemmän erityisesti ennaltaehkäisevän vaikutuksen vuoksi. Lisäksi tietoisuutta itsesäätelytaitojen merkityksestä lapsen myöhempään elämään tulisi lisätä yleisesti ottaen varhaiskasvatuksessa, mutta erityisesti myös varhaiskasvatuksen opettajien keskuudessa. Varhaiskasvatuksessa tulisi kiinnittää jo aikaisessa vaiheessa huomiota erityisesti sellaisten lasten itsesäätelytaitoihin, jotka eivät omien vanhempiensa kautta saa optimaalista pohjaa näille taidoille.

Tämän tutkielman tarkoituksena on lisätä tietoisuutta itsesäätelyn merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin, jotta ymmärretään miten vastuulliseen asemaan, varhaiskasvatus sijoittuu alle kolmevuotiaiden lasten kohdalla. Kyseessä on ihmisen elämän merkittävin kehitysvaihe, joten on tärkeää pohtia, millaista pedagogiikkaa alle kolmevuotiaiden lasten ryhmissä halutaan toteuttaa. Tutkimusta lapsen itsesäätelytaitojen kehittämisestä on vuosien aikana tehty paljon, mutta varhaiskasvatuksen opettajan merkitystä erityisesti pienten lasten itsesäätelykyvyn tukemisessa ja vahvistamisessa ei ole riittävästi tutkittu. Sijaisvanhempana olen myös huomannut miten kokonaisvaltaisesti itsesäätelyyn liittyvät haasteet vaikuttavat lapsen elämän eri osa-alueisiin, joten itsesäätelytaitojen tukeminen varhaisessa vaiheessa on ensisijaisen tärkeää ja jokaisen varhaiskasvatuksessa olevan alle kolmevuotiaan lapsen oikeus.

Tutkielman ulkopuolelle olen rajannut temperamentin vaikutuksen itsesäätelyyn, joka vaikuttaa omalta osaltaan siihen, millaiseksi lapsen itsesäätelykyky kehittyy (Keltikangas-Järvinen, 2011). Mielestäni kuitenkin varhaiskasvatuksen opettajan pedagogiseen osaamiseen kuuluu keskeisenä osa-alueena soveltuvan ympäristön luominen päiväkodissa, joka huomioi jokaisen lapsen yksilöllisen temperamentin. Lisäksi varhaiskasvatuksen opettajan ammatillisuuteen kuuluu kyky luoda turvallinen kiintymyssuhde jokaiseen lapseen riippumatta lapsen temperamentista, joten muun muassa näistä syistä johtuen rajasin temperamentin vaikutuksen itsesäätelyyn tämän tutkielman ulkopuolelle.

## 2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TAVOITTEET

Tämän tutkimuksen tavoitteena on narratiivisen kirjallisuuskatsauksen kautta lisätä tietoisuutta itsesäätelyn kehityksestä ja merkityksestä varhaislapsuudessa, sekä selvittää millainen rooli varhaiskasvatuksen opettajalla on lapsen itsesäätelytaitojen tukemisessa. Tutkimusta lapsen itsesäätelytaidoista on vuosien aikana tehty paljon, mutta varhaiskasvatuksen opettajan merkitystä itsesäätelytaitojen tukemisessa ei ole vielä riittävästi tutkittu. Näiden tavoitteiden pohjalta syntyi tutkimuskysymykset, joiden kautta lähden lapsen itsesäätelyä ja varhaiskasvatuksen opettajan roolia tutkimaan:

1. Miten 0–3-vuotiaan lapsen itsesäätely kehittyy?
2. Millainen rooli varhaiskasvatuksen opettajalla on itsesäätelytaitojen tukemisessa?

Hakalan (2010) mukaan tutkimuskysymysten valinta toimii ohjaavana tekijänä tutkimuksen aineistonkeruu- ja analyysimenetelmälle (Hakala, 2010). Hänen mukaansa tutkimustehtävän tarkka määrittely auttaa etsimään oikean tutkimusmenetelmän, jonka jälkeen on tärkeää, että tutkija perehtyy tutkimusmenetelmän käyttöön tarkasti (Hakala, 2010). Hakala (2010) myös korostaa, ettei hyvästä tutkimusaineistosta ole hyötyä, ellei tutkija kykene hyödyntämään aineistosta saatavaa informaatiota oikein (Hakala, 2010). Tutkimustehtävän rajauksen jälkeen tämän tutkimuksen metodiksi valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus narratiivisella orientaatiolla.

Kirjallisuuskatsaus on metodi, jonka tarkoituksena on tutkia jo aiemmin tehtyjä tutkimuksia ja koota niistä saatavaa tietoa uudeksi tutkimukseksi (Salminen, 2011). Kirjallisuuskatsaus on sopeva tutkimusmenetelmä, kun tavoitteena on rakentaa kokonaiskuva jostain tietystä asiakokonaisuudesta (Salminen, 2011). Salmisen (2011) mukaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus narratiivisella orientaatiolla on yleiskatsaus valitusta aiheesta, jossa tutkimusaineisto on laaja ja sitä eivät koske tarkat metodiset säännöt (Salminen, 2011). Tästä huolimatta tutkittava ilmiö voidaan kuvata laaja-alaisesti ja ilmiön ominaisuuksia voidaan luokitella. Narratiivisen orientaation kautta tieto saadaan järjestettyä jatkuvaksi tapahtumaksi sekä helppolukuiseksi (Salminen, 2011).

Tutkimusmenetelmän valintaan vaikutti tavoitteeni luoda mahdollisimman selkeä katsaus alle kolmevuotiaan lapsen itsesäätelyn kehittymiseen ja opettajan rooliin itsesäätelytaitojen tukemisessa. Lisäksi narratiivisen kirjallisuuskatsauksen kautta pystyin parhaalla mahdollisella tavalla

käsittämään aihettani. Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa käytetään ajantasaista tutkimustietoa ja tutkimusmateriaalia läpikäydessä rajasin lähteet keskeisiin lapsen itsesäätelyä koskeviin tutkimuksiin, viimeisimpiin keskeisiin artikkeleihin sekä akateemisiin teoksiin. Olen valinnut tämän tutkimuksen lähteisiin mukaan myös muutamia vanhempia kansainvälisesti merkittäviä tutkimuksia koskien lapsen itsesäätelyn kehittymistä, joita ei voi jättää huomiotta itsesäätely-käsitteen yhteydessä.

Metodologisesti narratiivinen kirjallisuuskatsaus kokoaa yhteen laajan ja kriittisesti arvioidun tutkimustiedon kooten sen uudeksi tutkimukseksi (Salminen, 2011). Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeää on, että tutkimuslähteet ovat vertaisarvioituja ja lähteissä on hyödynnetty tutkimuksen kannalta relevantteja lähteitä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tutkimusaineistoa läpikäydessä rajasin lähteet koskemaan itsesäätelyn kehittymistä varhaislapsuudessa ja erityisesti kehityspsykologisesta näkökulmasta. Tutkimusaineiston ulkopuolelle sen sijaan jätin sellaiset itsesäätelyä koskevat tutkimukset, jotka käsitelivät lapsen itsesäätelyä sosiokulttuurisesta viitekehystä.

Tieteellisen luotettavuuden mittareina toimivia validiteettia ja reliabiliteettia olen huomionut tätä tutkielmaa laadittaessa valitsemalla lähteiksi vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita, sekä varmistamalla aineistojen sisältöjen relevanttiuden tutkimusaiheen kannalta sopivaksi (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Vertaisarvioidut aineistot tarkoittavat sitä, että aineistot arvioi tutkimusryhmän ulkopuolinen tieteellinen asiantuntijajoukko, jonka kautta aineisto hyväksytään tieteelliseksi tiedoksi ja näin ollen luotettavaksi lähteeksi (Oulun yliopiston kirjasto, 2021). Lähde-materiaalia olen hakenut Oula-Finnan, Ebscon, ProQuestin ja Google Scholarin tietokannoista. Hakusanoina olen käyttänyt itsesäätely, lapsi AND itsesäätely, self-regulation, self-regulation AND early childhood, early childhood AND co-regulation AND teacher, infant AND self-regulation ja child\* AND co-regulation. Näiden lisäksi tarkistin viittausten määrän ja valitsin mukaan relevantit usein viitatuut tutkimukset, jonka jälkeen perehdyin artikkeliin ja tein päätöksen tutkimuksen mukaan ottamisesta lähdeaineistoon.

### 3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Itsesäätelyn (engl. self-regulation) teoreettinen viitekehys riippuu siitä, mistä näkökulmasta ja osa-alueesta itsesäätelyä määrittelee: onko kyseessä lapsen ja nuoren kehittyvä itsesäätely vai aikuisen itsesäätely. Itsesäätelyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä säädellä omaa toimintaa eri osa-alueiden välillä kontekstiin sopivalla tavalla (mm. McClelland & Cameron, 2012). Itsesäätely on ikään kuin taito, jota voi kehittää läpi ihmisen elämänkaaren (Aro, 2020; Veijalainen, 2020). Tämän tutkielman teoreettisena viitekehyksenä toimii kehityspsykologinen näkökulma 0–3-vuotiaan lapsen itsesäätelyn kehityksestä, jossa kiintymyssuhteet ja aivojen kypsymisprosessi luovat pohjan lapsen itsesäätelytaidoille. Keskeisessä roolissa pienen lapsen itsesäätelyn kehittämisessä ovat vastavuoroiset vuorovaikutussuhteet ja aikuisen rooli lapsen kanssasäätelijänä (Tahkokallio, 2018). Tutkielman koskiessa varhaislapsuutta, kiintymyssuhdeteorian (Bowlby, 1979) ja erityisesti turvallisen kiintymyssuhteen malli toimivat pohjana pienten lasten itsesäätelytaitojen kehittymiselle (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978; Bowlby, 1979).

#### 3.1 LAPSEN ITSESÄATELYN KOLME ULOTTUVUUTTA

Itsesäätely on käsitteenä moniulotteinen kompleksiksi, joka vaikuttaa ihmisen toimintaan usealla eri toimintatasolla: motorisella, fysiologisella, sosioemotionaalisisella, kognitiivisella sekä käyttäytymisen ja motivaation osa-alueilla (McClelland, Ponitz, Messersmith, & Tominey, 2010). Laajimmillaan itsesäätely vaikuttaa ihmisen kykyyn suunnitella ja muokata omaa käyttäytymistään tilanteeseen sopivalla tavalla (Ahonen, 2017). Hyvä itsesäätelykyky vaatii oman toiminnan koordinoitua monella eri toimintatasolla ja lasten kyky hallita omaa toimintaa kasvaa koko lapsen kehitysajan (McClelland & Cameron, 2012).

Itsesäätelyn merkittävin kehityskausi tapahtuu varhaislapsuudessa ja Bronsonin (2000) mukaan itsesäätelymekanismi alkaa kehittyä heti lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana (Bronson, 2000). Itsesäätelyn kannalta merkittävin kehitys saavutetaan lapsen kolmen ensimmäisen vuoden aikana (Bronson, 2000). Lapsen itsesäätely vaatii kehittyäkseen vuorovaikutusta ja varhaislapsuudessa vanhempien rooli lapsen itsesäätelyn kehittämisessä ja tukemisessä on merkittävä (Tahkokallio, 2018; Whitebread & Basilio, 2015). Lapsen aloittaessa varhaiskasvatuksessa aikaisintaan yhdeksän kuukauden iässä vastuu siirtyy vanhempien ohella myös varhaiskasvatuksen opettajalle.



Tässä tutkielmassa tarkastelen 0–3-vuotiaiden lasten itsesäätelytaitojen kehitystä emotionaalisen, kognitiivisen ja käyttäytymisen itsesäätelyn kautta, koska ne kehittyvät voimakkaasti lapsen varhaisina vuosina ja ominaista näille itsesäätelyn osa-alueille on se, että ne kehittyvät yhdessä toisiaan tukien ja vaikuttavat eniten lapsen varhaiseen kehitykseen (Aro, 2020; Bronson, 2000). Kognitiivisella itsesäätelyllä tarkoitetaan ihmisen tietoista taitoa säädellä ja kehittää omaa toimintaa, tarkkaavaisuutta ja muistia (Aro, 2020; McClelland ym., 2010). Lapsen kognitiivisen toiminnan säätely on keskeisesti yhteydessä emotionaalisen itsesäätelyn kanssa, ja näiden toimintojen yhteys näkyy suoraan lapsen käyttäytymisen säätelyssä (Aro, 2020; McClelland ym., 2010). Kognitiivinen itsesäätely vaikuttaa oleellisesti siihen, miten lapsi ymmärtää kaiken ympärillä olevan ja millaisia emootioita eli tunteita ympärillä olevat asiat lapsessa herättää, sekä lisäksi miten hän niihin reagoi (Aro, 2020; McClelland ym., 2010).

Varhaisvuosina 0–3-vuotiaana kognitiivisen toiminnan kontrolli kehittyy nopeasti ja se on yhteydessä lapsen käyttäytymiseen (Keltikangas-Järvinen, 2012). Kognitiivisen toiminnan kontrolli vaikuttaa siihen, miten lapsi säätelee omaa tarkkaavaisuuttaan ja miten hän kykenee suunnittelemaan omaa toimintaansa. Keltikangas-Järvisen mukaan (2012) pienen lapsen kyky säädellä omia emootioita, käyttäytymistä ja kognitioita kehittyvät yksilöllisesti aikuisen tarjoaman tuen eli kanssasäätelyn myötä, ja se on sidoksissa aivojen kehitykseen (Keltikangas-Järvinen, 2012). Ennen neljättä ikävuottaan lapsella ei ole mahdollisuutta kestää frustraatiotilanteita juuri aivojen kehittymättömyyden vuoksi ja tästä syystä pieni lapsi joutuu helposti tunnekuohujen valtaan eikä hän kestä kovin hyvin pettymyksiä (Keltikangas-Järvinen, 2012).

Aron (2020) mukaan emotionaalisisella itsesäätelyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä tunnistaa omia tunteitaan ja ilmaista niitä tilanteeseen sopivalla tavalla (Aro, 2020). Emotionaalinen itsesäätely ja käyttäytymisen itsesäätely kulkevat ikään kuin käsikkäin, sillä mitä paremmin ihminen tunnistaa omia tunteitaan, sitä paremmin hän kykenee säätelemään omaan käyttäytymistään. Aron (2020) mukaan ihmisen tunnistessa omia tunnetilojaan, ihminen pystyy mukauttamaan omaa käyttäytymistään tavalla, joka ei loukkaa toista ihmistä (Aro, 2020). Emotionaalisen itsesäätelyn ollessa hyvä, ihminen hallitsee omia tunnereaktioitaan ja osaa toimia haastavissakin tunnetiloissa sosiaalisesti sopivalla tavalla (Aro, 2020). Mikäli emotionaalinen itsesäätely on heikkoa, se näkyy heti ihmisen käyttäytymisen säätelyssä: hän ei hallitse omaa käyttäytymistään haastavissa tunnetiloissa (Aro, 2020). Lapsen kognitiivista itsesäätelyä vahvistamalla voidaan edesauttaa myös lapsen emotionaalisen ja käyttäytymisen itsesäätelyn kehitystä (Aro, 2020). Aron (2020) mukaan aikuisen antama tuki erilaisissa toiminnanohjauksen ja ongelmanratkaisutilanteiden yhteydessä auttaa lasta toimimaan tilanteeseen sopivalla tavalla ja samalla lapsi

oppii tunnistamaan omia tunteitaan ja myös säätelemään niitä (Aro, 2020). Näissä tilanteissa samalla, kun lapsi oppii tunteiden tunnistamista ja säätelemistä, hän kykenee myös paremmin kohdistamaan tarkkaavaisuuttaan ja keskittymistään eri toimintoihin, jolloin myös lapsen kognitiivinen itsesäätely vahvistuu (Aro, 2020).

Veijalaisen (2020) mukaan vahvistamalla lapsen kognitiivista itsesäätelyä, esimerkiksi tuemalla lapsen tarkkaavaisuutta, toiminnanohjausta ja ongelmanratkaisukykyä, edesautetaan sillä myös lapsen emotionaalisen itsesäätelyn kehitystä, joka puolestaan heijastuu positiivisesti lapsen käyttäytymisen säätelyyn (Veijalainen, 2020). Vastaavasti lapsen oppiessa tunnistamaan ja säätelemään tunteitaan, pystyy hän paremmin sitoutumaan tarkkaavaisuutta ja keskittymistä vaativiin toimintoihin (Veijalainen, 2020). Lasten itsesäätelytaitojen vuorovaikutukseen pohjautuva tuki, eli kanssasäätely, pohjautuu ajatukseen aikuisen tarjoamasta sensitiivisestä tuesta lapsen tarpeisiin, jota käyn läpi myöhemmin (Aro, 2020; Keltikangas-Järvinen, 2012; Veijalainen, 2020).

### **3.2 ITSESÄATELYN BIOLOGINEN PERUSTA**

Tutkijoiden Whitebread & Basilio (2012) mukaan itsesäätelykyky on riippuvainen aivojen kypsymisprosessista, joka korostuu alle kolmevuotiaiden lasten kohdalla (Whitebread & Basilio, 2012). Aivojen etuotsalohkon kehittyminen on suoraan yhteydessä itsesäätelykykyyn, joka ei kuitenkaan kehity pelkästään aivojen kehittymisen seurauksesta, vaan vaatii lisäksi suotuisan kasvuympäristön ja vuorovaikutuksen (Whitebread & Basilio, 2012). Alle kolmevuotiaan lapsen kohdalla kiintymyssuhde vanhempiin on merkittävässä roolissa lapsen itsesäätelykyvyn kehittymisen kannalta. Lapsen itsesäätelykyky ei siis kehity tyhjiössä, vaan lapsi tarvitsee ympärilleen vastavuoroisen vuorovaikutuksen (Tahkokallio, 2018; Veijalainen, 2020).

Aron (2020) mukaan ihmisen aivoissa on kolme tärkeää aluetta, jotka vaikuttavat laaja-alaisesti ihmisen itsesäätelykykyyn: aivorunko (liskoaiivot), limbinen järjestelmä (nisäkäsaiivot) sekä aivokuori, joka jaetaan vasempaan ja oikeaan puoliskoon. Aivojen kaikki osa-alueet osallistuvat tunteiden säätelyyn vastavuoroisesti toimimalla (Aro 2020). Aivojen toiminta alueet jaetaan kolmeen osioon, jotka ovat keho-, tunne- ja ajatteluaiivot (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä, 2015, 25–26). Kehoaivojen tehtävänä toimii vireystilan ja aktivaation säätely, sekä tasapainon valvominen (Sajaniemi ym., 2015, 25–26). Aivorungon toiminta säätelee aivokuoren toiminnan lisäksi myös ihmisen fysiologisia perustoimintoja ja sen kautta aivojen energiankulutusta (Pajulahti, Sainio & Sajaniemi, 2020). Manteliumake eli amygdala ja hippokampus,

jotka sijaitsevat limbisessä järjestelmässä, vaikuttavat ihmisen oppimis-, muistamis- ja itsesääteilykykyyn (Sajaniemi ym., 2015, s. 25–26). Manteliumake ohjaa ihmisen aistiympäristöä ja aina kun muutos on riittävän voimakas, se aktivoituu (Sajaniemi ym., 2015, s. 25–26). Tällöin manteliumake viestittää muille aivojen osa-alueille ärsytyksestä ja keho siirtyy valmiustilaan, kunnes ärsyke laantuu. Manteliumake mahdollistaa ihmisen tunnekokemukset ja hippokampus puolestaan tallentaa muistot ja ikään kuin yhdistää muistot tunteisiin (Pajulahti ym., 2020).

Aivojen etuotsalohko ohjaa ihmisen toimintaa ja toimii eri aivojen välillä vastaanottamalla ja lähettämällä informaatiota (Pajulahti ym., 2020). Sen päätehtävänä on säädellä ihmisen toimintaa tilanteeseen sopivalla tavalla (Pajulahti ym., 2020). Etuotsalohkon alue kehittyy hitaasti ja se vaikuttaa ihmisen itsesääteilykykyyn kaikilla sen osa-alueilla, ja koska pienen lapsen etuotsalohko ei ole vielä riittävän kehittynyt, lapsella ei ole biologian puolesta mahdollisuutta säädellä omaa toimintaansa ja tunnereaktioitaan, vaan lapsi vaatii aikuisen tarjoamaa tukea eli kanssasäätelyä (Pajulahti ym., 2020; Whitebread & Basilio, 2012).

### **3.3 KIINTYMYSSUHDE**

Kiintymyssuhdeteoria (Bowlby, 1979) tarkastelee lapsen ja vanhemman välisen varhaisen vuorovaikutussuhteen laadun merkitystä lapsen kasvuun ja kehitykseen (Bowlby, 1979). Teorian mukaan ihmisellä on synnynnäinen tarve muodostaa vahvoja tunnesiteitä toisiin ihmisiin ja niiden katkeaminen tai pelko niiden katkeamisesta aiheuttaa ihmiselle ahdistusta. Bowlbyn (1979) mukaan kiintymyssuhde on vahva ja kestävä tunneside, joka yhdistää lapsen hänen läheisimpiin hoitajiinsa, yleisesti vanhempiin (Bowlby, 1979). Myöhemmin on todettu, että lapsella on mahdollista luoda useampia kiintymyssuhteita elämänsä aikana (Keltikangas-Järvinen, 2012). Keltikangas-Järvisen (2012) mukaan jo puolitoistavuotiaalla lapsella on mahdollista luoda 2–3 vahvaa kiintymyssuhdetta, joista kuitenkin yksi on primaari kiintymyssuhde, johon lapsella on erityisiä odotuksia (Keltikangas-Järvinen, 2012). Tämän tiedon pohjalta varhaiskasvatuksen opettajan rooli pienen lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistäjänä on merkittävä.

Kiintymyssuhdemallit jaetaan pääasiassa turvattomaan ja turvalliseen kiintymyssuhdemalliin (Ainsworth ym., 1978; Hautamäki, 2011; Sinkkonen, 2018). Turvaton kiintymyssuhde jakautuu lisäksi kolmeen alatyyppeihin, jotka ovat välttelevä, ristiriitainen ja hajanainen (Ainsworth ym., 1978; Hautamäki, 2011; Sinkkonen, 2018). Turvallisessa kiintymyssuhteessa läheisyys ja turvallisuus ovat suhteen tärkeimpiä tehtäviä, ja suhteessa korostuu aikuisen sensitiivisyys ja responsiivisuus lasta kohtaan (Ainsworth ym., 1978; Hautamäki, 2011; Sinkkonen, 2018). Suhteen

turvallisuus, jatkuvuus ja hoiva toimivat edellytyksinä lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille ja kehitykselle. Turvallisessa kiintymyssuhteessa aikuinen toimii sensitiivisessä vuorovaikutuksessa lapsen kanssa ja lapselle muodostuu vahva tunneside vanhempaan, kun lapsen tarpeet ja aloitteet huomioidaan oikea-aikaisesti (Ainsworth ym., 1978; Hautamäki, 2011; Sinkkonen, 2018). Tutkijat Whitebread & Basilio (2012) toivat omassa tutkimuksessaan esiin vanhemman sensitiivisyyden ja responsiivisuuden yhteyden lapsen hyvään itsesäätelytaitoon (Whitebread & Basilio, 2012).

Turvattomassa kiintymyssuhteessa lapsi jää vaille hoivaa ja huolenpitoa (Ainsworth ym., 1978; Hautamäki, 2011; Sinkkonen, 2018). Vanhemman sensitiivisyyden puute johtaa siihen, ettei aikuinen kykene vuorovaikutukseen lapsen ehdoilla ja tällöin lapsen perustarpeet psyykkiselle hyvinvoinnille jäävät toteutumatta (Sinkkonen, 2018). Aikuinen ei kykene tarjoamaan riittävää tukea lapsen tarpeisiin, jolloin lapsi joutuu yksin selviytymään tunteidensa ja tarpeidensa kanssa, joka johtaa siihen, että lapsi kokee ympäristön turvattomaksi (Ainsworth ym., 1978; Hautamäki, 2011; Sinkkonen, 2018). Mikäli aikuinen ei vastaa lapsen hoivantarpeeseen, vaan jättää lapsen esimerkiksi yksin itkemään, aiheuttaa tilanne lapselle suunnattoman stressitilan ja lapsi oppii tukahduttamaan tunteensa, kun hänen tarpeisiinsa ei vastata (Hautamäki, 2011; Sinkkonen, 2018). Turvaton kiintymyssuhde heijastuu negatiivisesti lapsen suotuisaan kasvuun ja kehitykseen (Hautamäki, 2011; Sinkkonen, 2018).

### **3.4 KANSSASÄÄTELY**

Lapsen itsesäätelytaidot kehittyvät aikuisen tukemana sensitiivisessä vuorovaikutuksessa, josta käytetään käsitettä kanssasäätely (Erdmann & Hertel, 2019). Tutkijoiden mukaan varhaislapsuudessa lapsen toiminnan säätely tapahtuu ulkopuolelta eli aikuisen ohjaamana ja säätelemänä, koska lapsen itsesäätely ei ole vielä riittävän kehittynyt (Aro, 2020; Erdmann & Hertel, 2019; Pajulahti ym., 2020). Kanssasäätelyssä aikuinen kannattelee lapsen vielä kehittymätöntä itsesäätelyä ja auttaa lasta selviämään sekä toimimaan eri tunnetiloissa (Pajulahti ym., 2020). Lapsen on turvallista harjoitella säätelemään omia tunteitaan haastavissakin tilanteissa, kun aikuinen sensitiivisesti ja rauhallisesti ottaa vastaan lapsen kaikki tunteet hyväksyen ne ja tukien lasta (Pajulahti ym., 2020). Lapsi tarvitsee aikuisen kanssasäätelyä siksi, että lapsen omat kyvyt hyödyntää kognitiivisia toimintoja tunteiden säätelyssä eivät ole vielä kehittyneet, jolloin lapsi ajautuu helposti tunnekuohuihin (Keltikangas-Järvinen, 2012).

Kanssasäätelyssä lapsi saa mallia aikuisesta ja siitä kuinka haastavistakin tunteista voi selviytyä (Pajulahti ym., 2020). Kanssasäätelyssä korostuu se, että aikuinen kykenee rauhallisesti vastaanottamaan kaikki lapsen tunnetilat ilman, että lapsi tai aikuinen tukahduttaa tunteitaan. Kanssasäätelyn avulla lapsi oppii, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja hän oppii tilanteeseen sopivan reagoitettavan aikuisen mallin kautta (Aro, 2020; Pajulahti ym., 2020).

Tutkijoiden mukaan vuorovaikutuksen laadulla on suuri merkitys kanssasäätelyssä (Aro, 2020; Pajulahti ym., 2020). Sensitiivisellä vuorovaikutuksella tarkoitetaan sellaista vuorovaikutustapa, jossa aikuinen on herkistynyt lapsen aloitteisiin ja viesteihin, sekä vastaa niihin oikea-aikaisesti (Aro, 2020; Pajulahti ym., 2020). Lapsen varhainen vuorovaikutus ympäristön kanssa sekä aikuisen antama positiivinen palaute auttavat lasta muodostamaan käsitystä itsestään ja muista ihmisistä (Aro, 2020; Pajulahti ym., 2020). Aikuisen johdonmukaisuus ja sensitiivisyys sekä ympäristön tuttuus luovat turvaa lapselle, jonka kautta lapsen hallinnan tunne elämästä syntyy (Aro, 2020; Pajulahti ym., 2020). Lapsen vastavuoroinen vuorovaikutus ympäristön ja lasta hoitavien aikuisten kanssa muodostavat itsesäätelyn kehitystä ruokkivan kehän, jonka kautta positiiviset itsesäätelykokemukset lisäävät lapsen halua harjoittaa lisää itsesäätelytaitoja (Aro, 2020; Pajulahti ym., 2020).

## **4 ALLE KOLMEVUOTIAAN LAPSEN ITSESÄÄTELYN KEHITYS**

Seuraavissa kappaleissa käyn läpi 0–3-vuotiaan lapsen kehitystä emotionaalisen, kognitiivisen ja käyttäytymisen itsesäätelytaitojen kautta. Pienen lapsen kohdalla nämä kolme osa-aluetta toimivat synergisesti toisiaan tukien, joten niiden tarkastelu yksittäin alle kolmevuotiaan kohdalla ei ole johdonmukaista. Kognitiivisen itsesäätelyn yhteydessä käyn myös läpi kielenkehityksen merkitystä lapsen itsesäätelytaitoihin.

### **4.1. KOGNITIIVINEN ITSESÄÄTELY**

Kopp (1982) jakaa teoriassaan 0–3-vuotiaan lapsen itsesäätelyn kehityksen viiteen eri vaiheeseen, jossa neljä ensimmäistä vaihetta luovat pohjaa varsinaiselle itsesäätelytaidolle (Kopp, 1982). Kehitysvaiheet etenevät neurofysiologisesta säätelystä, sensomotoriseen säätelyyn, joiden jälkeen tulevat kontrollin, itsekontrollin ja lopulta itsesäätelyn vaihe. Kopp (1982) nostaa teoriassaan esiin varhaisten kontrollitaitojen merkityksen itsesäätelykyvyille (Kopp, 1982). Ensimmäinen varhaisen säätelyn kehitysvaihe koskee refleksitoimintojen ja vireystilan säätelyä. Tämä vaihe sijoittuu lapsen kolmeen ensimmäiseen elinkuukauteen pohjautuen lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen (Kopp, 1982).

Sensomotorisen säätelyn vaiheessa (3kk – 9/12kk) lapsi kykenee enenevässä määrin havainnoimaan ympäristöään ja kontrolloimaan liikkeitään, sekä erottamaan oman toimintansa muiden toiminnasta (Kopp, 1982). Kontrollin vaiheessa (9/12kk – 18kk) lapsen taidot jatkavat kehittymistään ja lapsi tulee tietoisemmaksi ympäristön vaatimuksista, vuorovaikutuksesta sekä emotionaalisuudesta (Kopp, 1982). Kontrollin vaiheessa lapsen tarkkaavaisuus ja muisti kehittyvät, jolloin lapsi kykenee jo jossakin määrin toimimaan aikuisen ohjeen mukaan (Kopp, 1982). Neljännessä eli itsekontrollin vaiheessa reilun vuoden ikäisen lapsen muisti on jo riittävän kehittynyt, jolloin lapsi kykenee muistamaan ja toimimaan aikuisen antaman ohjeen mukaisesti (Kopp, 1982). Itsekontrollin vaiheessa lapsen käsitys omasta toimijuudesta vahvistuu ja lapsi kykenee säätelämään omaa toimintaansa lisääntyneen kommunikaation ja eleiden vuoksi (Kopp 1982). Itsekontrollin vaihetta seuraa varsinainen itsesäätelyn vaihe lapsen ollessa kolmen vuoden ikäinen, jolloin lapsen kyky viivästyttää omia toimintojaan on kehittyneempää (Kopp,1982).

Kognitiivisista taidoista kielen kehitystä pidetään yleisesti merkittävänä tekijänä lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Kopp (1989) korostaa myöhemmässä tutkimuksessaan kuinka suuri merkitys kielellä on lapsen itsesäätelykyvyssä (Kopp, 1989). Kielen kehittyessä lapsen kyky säädellä ja nimetä omia tunteitaan ja käyttäytymistään lisääntyy ja tärkein kehityksellinen vaihe kielen kehityksessä saavutetaan 18–30 kuukauden kohdalla (Kopp, 1989).

Bronson (2000) puolestaan kuvaa lapsen kognitiivisen itsesäätelyn kehitystä varhaisessa vaiheessa siten, että ensimmäisen elinvuoden aikana lapsi oppii kohdistamaan tarkkaavaisuuttaan muihin ihmisiin, esineisiin ja omaan toimintaan (Bronson, 2000). Lapsi oppii hakeutumaan sosiaaliseen kanssakäymiseen ja alkaa ymmärtämään oman toimintansa seurauksia (Bronson, 2000). Bronsonin (2000) mukaan vuoden ja kolmen vuoden välissä kognitiivisen itsesäätelyn kehitys näkyy siten, että lapsi alkaa kaipaamaan säännönmukaisia tuttuja rutiineja (Bronson, 2000). Lapsen toiminta on tavoitteellista ja lapsella on käytössään useita eri strategioita saavuttaakseen päämääränsä (Bronson, 2000).

Aro (2020) sen sijaan tuo omassa tutkimuksessa esiin sen, että lapsella on jo hyvin varhaisessa vaiheessa toimintoja, joiden kautta lapsi kykenee säätelämään toimintaansa ennen varsinaista kielen kehittymistä (Aro, 2020). Näitä toimintoja ovat inhibitio ja kielestä riippumaton työmuisti, jotka kehittyvät huomattavasti lapsen ensimmäisen vuoden aikana. Koppin (1982) teoriassa edellä mainitut toiminnot sijoittuvat sensomotorisen säätelyn vaiheeseen eli lapsen ensimmäiseen elinvuoteen, joten inhibition ja työmuistin voidaan nähdä vaikuttavan merkittävästi lapsen kykyyn kontrolloida omaa toimintaansa suhteessa ympäristöön.

Inhibition avulla voidaan ehkäistä toimintaa ja kielestä riippumaton työmuisti tallentaa lapsen mieleen erilaisia tapahtumasarjoja, jotka turvallisuuden lisäksi ohjaavat lapsen toimintaa (Aro, 2020; Whitebread & Basilio, 2012) Edellä mainitun vuoksi on tärkeää, että lapsen arkea jäsentää heti syntymisen jälkeen mahdollisimman turvallinen, tuttu ja jäsenneily ympäristö, jotta lapsi oppii toistojen kautta syy-seuraussuhteita, ja sitä miten hän pystyy oman toiminnan säätelämisen kautta vaikuttamaan ympärillä oleviin ihmisiin (Aro, 2020). Aro (2020) mukaan vuoden ikäiselle lapselle on ehtinyt kehittyä inhibition, tarkkaavaisuuden ja työmuistin kautta tahdonalaista toiminnan säätelykykyä, jonka vuoksi lapsi kykenee jonkin verran säätelämään omaa toimintaansa estämällä omia toimintayllykkeitä ja siirtämällä mielenkiintonsa toiseen toimintaan (Aro, 2020). Toimintayllykkeiden estäminen ja mielenkiinnon kohdentaminen nousivat esiin myös Bronsonin (2000) kuvaamissa kognitiivisen itsesäätelyn taidoissa vuoden ikäisellä

lapsella. Aron (2020) mukaan tahdonalainen hallinta kehittyy voimakkaasti lapsen ensimmäisen vuoden ja kolmannen ikävuoden aikana, mikä näkyy esimerkiksi siinä, että lapsi kykenee keskeyttämään ei-toivotun toiminnan ja siirtämään tarkkaavaisuuden toivottuun tekemiseen (Aro, 2020). Kahden ja kolmen vuoden välissä lapsi alkaa suuntautua enemmän ympäristöönsä ja irrottautuu vanhemmastaan, jolloin lapsi alkaa matkimaan hänelle tuttuja toimintatapoja ympäristöstä, sekä ottamaan mallia toisista lapsista (Aro, 2020).

Tutkijoiden mukaan kielen kehityksellä on erityinen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä, sillä kielen avulla lapsi kykenee ohjaamaan omaa toimintaansa entistä tehokkaammin (Aro, 2020; Bowles ym., 2016; Kopp, 1989). Kieli toimii ilmaisun ohella keskeisenä toiminnan suunnittelussa ja jäsentämisessä (Bowles ym., 2016; Aro & Määttä, 2020). Kielen kehityksen vaiheessa, jossa lapsi alkaa muistamaan ja ajattelemaan sanoilla, lapsi ei ole pelkkien mielikuviansa varassa, vaan lapsi kykenee käsittelemään mennyttä ja tulevaa (Aro & Määttä, 2020). Kieli mahdollistaa käsitteellisen ajattelun ja paremman tarkkaavuuden kohdentamisen lisäksi tehokkaampia ongelmanratkaisutaitoja, jolloin kieli toimii lapselle tärkeänä itsesäätelyn keinona (Aro & Määttä, 2020).

Kielen kehityksen vaikutuksen voi huomata siinä, kuinka aikuisen antama ohjaavaa puhe lapsen toimintaan muuttuu vähitellen lapsen omaksi puheeksi ja lapsi alkaa itse ohjaamaan itseään puheella (Aro, 2020). Alkuvaiheessa lapsen oma puhe ei vaikuta lapsen toimintaan, mutta kehityksen myötä lapsi alkaa toimimaan itse antamiensa ohjeiden mukaan, jolloin lapsi on sisäistänyt kielen merkityksen käyttäytymisen ohjauksessa ja näin ollen saavuttanut merkittävän vaiheen kognitiivisen itsesäätelyn kehityksessä (Aro, 2020). Kahden ja kolmen vuoden iässä lapsen kielenkehitys alkaa vaikuttamaan lapsen mahdollisuuksiin oman toiminnan säätelyssä ja näin ollen lapsi kykenee muuttamaan ajatuksiaan ja toimintaansa, sekä tehostamaan tarkkaavaisuuttaan (Aro, 2020). Kielen kehityksen myötä lapsen vuorovaikutus ympäristön kanssa monipuolistuu ja lapsella on entistä enemmän mahdollisuuksia säädellä omaa toimintaansa (Aro, 2020).



## 4.2. EMOTIONAALINEN JA KÄYTTÄYTYMISEN ITSESÄÄTELY

Emotionaalisella itsesäätelyllä ja siihen liittyvällä käyttäytymisen itsesäätelyllä tarkoitetaan lapsen kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä omia tunteitaan tilanteeseen sopivalla tavalla (mm. Whitebread & Basilio, 2012). Emotionaalisen ja käyttäytymisen itsesäätelyn ollessa hyvä, lapsi kykenee ilmaisemaan tunteitaan ja käyttäytymään vuorovaikutustilanteissa ilman, että loukkaa toista ihmistä (Aro, 2020; Whitebread & Basilio, 2012). Lapsi myös hallitsee oman käyttäytymisen säätelyn voimakkaissakin tunnetiloissa kuten viha ja suru, jolloin tunne ei vaikuta liikaa lapsen toimintaan. 0–3-vuotiaiden lasten kohdalla on tärkeää muistaa aivojen kypsyttömyys, jonka vuoksi alle kolmevuotiailla lapsilla ei ole biologian puolesta mahdollisuutta säädellä omaa käyttäytymistään tunnekuohujen aikana, vaan lapsi tarvitsee aikuisen antaman tuen (Aro, 2020; Keltikangas-Järvinen, 2012). Se, että lapsi ei kykene vielä säätelemään omaa käyttäytymistään tunnekuohujen aikana, näkyy käytännössä esimerkiksi siinä, että pieni lapsi voi heittäytyä vihaisena lattialle itkemään tai heittelee omia tavaroitaan ympäriinsä. Lapsi toimii siis tilanteeseen nähden epäsovivalla tavalla ja tarvitsee aikuisen tukea ja mallia selvittääkseen tilanteesta (Aro, 2020; Keltikangas-Järvinen, 2012).

Tutkimusten mukaan jo pienen vauvan toiminnassa voidaan havaita ensimmäisen neljän kuukauden aikana tunteiden ja käyttäytymisen itsesäätelyä siinä, kuinka vauva kykenee säätelemään uni-valverytmiään ja pitämään itsensä aktiivisena etsimällä uusia virikkeitä (Aro, 2020; Calkins, 2004; Whitebread & Basilio, 2012). Pian tämän jälkeen vauva oppii säätelemään omaa käyttäytymistään suhteessa siihen, kuinka vanhempi reagoi vauvan ilmeisiin, viesteihin ja tunteisiin (Aro, 2020; Calkins, 2004; Whitebread & Basilio, 2012). Tällaisen varhaisen vuorovaikutuksen kautta lapsen ja vanhemman välinen kiintymyssuhde alkaa muodostua (Aro, 2020). Edellä mainittujen tutkijoiden kuvaamat vaiheet sijoittuvat Koppin (1982) itsesäätelyn teoriassa lapsen ensimmäisen elinvuoden sensomotorisen säätelyn vaiheeseen, jossa lapsi tiedostaa oman suhteensa ja vaikutusmahdollisuutensa ympäristöön sekä omaan toimintaansa.

Murray ja kollegat (2015) jakavat emotionaalisen itsesäätelyn kahteen eri vaiheeseen, jotka sijoittuvat ikäkausiin 0–2-vuotta ja 3–5-vuotta (Murray, Rosanbalm, Christopoulos & Hamoudi, 2015). Ensimmäisessä vaiheessa tärkeää on, että aikuinen vastaa kaikkiin lapsen tunnetiloihin sensitiivisesti tukien ja hyväksyen, jotta lapsi oppii, että kaikkien tunteiden näyttäminen on sallittua ja aikuinen osaa vastata lapsen haastaviin tunteisiin rauhallisesti tukien, eikä aikuinen esimerkiksi provosoidu pienen lapsen uhmakohtauksesta tai itkusta (Murray ym., 2015). Tässä

ensimmäisessä emotionaalisen itsesäätelyn kehityksen vaiheessa lapsi tulee tietoiseksi tunteistaan ja oppii ilmaisemaan kaikkia tunteitaan (Murray ym., 2015). Emotionaalisen itsesäätelyn toisessa vaiheessa lapsi oppii ymmärtämään ja erottamaan sekä omia että muiden ihmisten tunteita. Toisessa vaiheessa lapsi alkaa myös oppia soveliasta tapaa omien tunteiden ilmaisuun (Murray ym., 2015).

Housmanin (2017) tutkimuksen mukaan lapsista, joiden itsesäätelyä ja sosioemotionaalisia taitoja vahvistetaan ja tuetaan jo varhaisessa iässä, kehittyä todennäköisemmin itsevarmoja, luotavaisia, empaattisia, kielellisesti lahjakkaita ja he kykenevät tulemaan hyvin toimeen toisten ihmisten kanssa (Housman, 2017). Sen sijaan lapsilla, joiden itsesäätely ja sosioemotionaaliset taidot ovat heikkoja on korkeampi riski ajautua syrjäytymiseen ja matalaan koulutustasoon (Housman, 2017). Housmanin (2017) tutkimuksen mukaan heillä on myös todennäköisemmin tunne-elämän haasteiden lisäksi erilaisia käytöshäiriöitä (Housman, 2017). Edellä mainitun tutkimuksen pohjalta varhaiskasvatuksen opettajalla on mahdollisuus oman työnsä kautta vaikuttaa siihen, että kaikilla varhaiskasvatuksessa olevilla alle kolmevuotiailla lapsilla, olisi tasaveritaiset mahdollisuudet saada optimaalinen pohja itsesäätelykyvyille.

Riikosen ja Koskisen (2020) mukaan lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa tunteiden säätelyn kehittymisen kannalta tärkeää on, että aikuinen nimeää sekä omia että lapsen tunteita ja toimintaa heti lapsen syntymästä alkaen (Riikonen & Koskinen, 2020). Tällä tavalla lapsi oppii ymmärtämään ja hahmottamaan ympäristön toimintaa ja hän samalla oppii yhdistämään eri tunnetiloja käyttäytymiseen (Riikonen & Koskinen, 2020). Heidän mukaansa lapsen oppiessa nimeämään omia sekä muiden tunteita, lapsi oppii hiljalleen yhdistämään sopivaa käyttäytymistä eri tunnetiloissa ja lapsen emotionaalinen itsesäätely vahvistuu. Pienen lapsen itsesäätelytaitojen positiivista kehitystä voidaan vahvistaa lapsen ja aikuisen välisessä kiintymyssuhteessa, jossa aikuinen toimii sensitiivisesti ja responsiivisesti lapsen kanssasäätelijänä (Pajulahti ym., 2020). Pajulahden ja kollegoiden (2020) mukaan lapsen hyvä itsesäätelykyky kognitiivisten ja emotionaalisten taitojen suhteen on onnistuneen kanssasäätelyn tulosta (Pajulahti ym., 2020). Nämä taidot lähtevät kehittymään heti lapsen syntymän jälkeen aikuisen tarjoaman oikea-aikaisen hoivan ja huolenpidon kautta, jossa lapsi oppii, että aikuinen vastaa lapsen tarpeisiin ja tunnetiloihin viipymättä (Pajulahti ym., 2020). Emotionaalisen ja käyttäytymisen itsesäätely linkittyvät siis hyvin tiiviisti yhteen ja tunteiden tunnistamisen myötä lapsella on mahdollista säädellä omaa käyttäytymistään aiempaa enemmän (Aro, 2020).

## 5 OPETTAJAN VUOROVAIKUTUS JA KANSSASÄÄTELY

Vuorovaikutus on yksi laadukkaana pedagogiikan keskeisimmistä kriteereistä (OPH, 2018). Varhaiskasvatuksessa laadukas vuorovaikutus pitää sisällään sosiaalisen, emotionaalisen, fyysisen ja ohjauksellisen ulottuvuuden (Ahonen, 2015). Varhaiskasvatuksen opettajan ja lapsen välinen lämmin suhde vaikuttaa lapsen tunnetaitojen kehittymiseen (Ahonen, 2017). Ahosen mukaan varhaiskasvatuksessa toimivien aikuisten on tärkeää kriittisesti arvioida ja havainnoida omia vuorovaikutustapoja, jotta omia epäkäytännöllisiä vuorovaikutustapoja olisi mahdollista muuttaa ja näin ollen toteuttaa yhä laadukkaampaa varhaiskasvatusta lapsen edun mukaisesti (Ahonen, 2017). Ahosen mukaan on kuitenkin tärkeää huomioida, että laadukkaassa vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa vastuu ei jakaudu tasaisesti aikuisen ja lapsen välillä, vaan päävastuu on aina aikuisella, koska lapsen vuorovaikutustaidot ovat vielä harjoitusasteella (Ahonen, 2015).

Ahosen (2015) mukaan varhaiskasvatuksessa aikuisen on tärkeää pyrkiä ymmärtämään lapsen toimintaa ja muuttamaan omia vuorovaikutus- ja toimintatapoja sopiviksi suhteessa lapseen (Ahonen, 2015). Lapsen oppiessa aikuisen tuen antamana rakentavampi tapa toimia, lapsi alkaa käyttäytyä odotusten mukaan (Ahonen, 2015). Lapsi kykenee siis aikuisen sensitiivisen tuen kautta säätämään omaa käyttäytymistään odotusten mukaisesti. Mikäli aikuisen asenne lapsen käyttäytymistä kohtaan on negatiivinen, se lisää lapsen aggressiivista käyttäytymistä sekä varhaiskasvatuksessa että kotona (Ahonen, 2015). Lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa on kuitenkin huomioitava, että lapselle annetut positiiviset palautteet ovat aidoissa tilanteissa, sillä jos positiivista palautetta annetaan väärissä epäaidoissa tilanteissa, se lisää tutkimuksen mukaan lapsen aggressiivista käyttäytymistä (Ahonen, 2015).

Ahonen (2015) korostaa, että varhaiskasvatuksessa haastavan tilanteen jälkeen lapsen on tärkeää antaa aloittaa alusta (Ahonen, 2015). Haastava tilanne ei saa leimata lapsen koko päivää ja kun tilanne on selvitetty aikuisen tukemana, niin tilanne ei saa enää jäädä vaikuttamaan aikuisen suhtautumiseen lapseen (Ahonen, 2015). Tutkimuksen mukaan aikuisten usein käyttämä voimakas kontrolli ja käskyt haastavissa tilanteissa lisäävät lapsen ei-toivottua käytöstä (Ahonen, 2015). Lapsen ongelma-alueisiin keskittymisen sijaan aikuisen tulisi keskittyä vahvistamaan lapsen vahvuusalueita, joka vähentää lapsen ei-toivottua käytöstä (Ahonen, 2015).

Murray ja kollegat (2016) kuvaavat tutkimuksessaan opettajan roolia lapsen kanssasäätelijänä kolmen tehtävän kautta (Murray ym., 2016). Ensimmäisenä kanssasäätelijän tehtävänä on tarjota lapselle mahdollisuuksia harjoitella itsesäätelytaitoja erilaisissa tilanteissa, toimia mallintajana ja asettaa lapsen toiminnalle tavoitteita (Murray ym., 2016). Näitä tilanteita varhaiskasvatuksessa ovat kaikki arkiset päiväkodin toiminnot kuten leikit, ruokailu- ja siirtymätilanteet. Toisena kanssasäätelijän tehtävänä on luoda lämmin, vastavuoroinen ja turvallinen suhde lapseen, joka motivoi lasta harjoittelemaan ja oppimaan itsesäätelyä. Kolmantena tehtävä Murrayn ja kollegoiden (2016) mukaan on strukturoidun ympäristön luominen, jossa lapsella on helpompaa harjoitella itsesäätelytaitoja (Murray ym., 2016).

Opettajan tuella on keskeinen merkitys lapsen tunteiden säätelyprosesseissa varhaiskasvatuksen kontekstissa ja kanssasäätely kuuluu hyvin keskeisenä osana opettajan työn sisältöön (Kurki, 2017). Varhaiskasvatuksen opettajat käyttävät useita eri kanssasäätelystrategioita, jotka pääasiassa kohdistuvat lapsen fyysiseen toimintaan (Kurki, 2017). Kurki (2017) tutki väitöstudiumuksessaan opettajien kanssasäätelystrategioita varhaiskasvatuksessa ja peruskoulussa (Kurki, 2017). Tutkimuksessa ilmeni, että varhaiskasvatuksen opettajat käyttivät pääosin tilannesidonnaista lapsen toimintaan kohdistuvaa säätelyä, jossa opettajan kanssasäätelyn tavoitteena oli haastavassa tilanteessa saada lapsi saattamaan suunniteltu toiminta loppuun (Kurki, 2017). Opettajien kanssasäätelystrategioissa korostui nimenomaan lapsen toiminnanohjaukseen liittyvä säätely, mutta haastavissa tilanteissa tunteiden tunnistamista ei juurikaan käytetty, joka olisi tärkeää laadukkaassa kanssasäätelyssä (Kurki, 2017). Opettajan tarkoituksena on kanssasäätelyn avulla opettaa lapselle tilanteeseen sopivaa ja tarkoituksenmukaista käyttäytymistä sekä tunteiden säätelyä (Kurki, 2017). Ulkopuolelta tuleva säätely pyrkii siihen, että lapsi alkaa sisäistämään annetun mallin ja toimimaan itsenäisesti sen mukaan ilman aikuisen tukea (Erdmann & Hertel, 2019). Tutkimuksen mukaan 4–5-vuotiaat lapset, joiden opettajan kanssasäätely on emotionaalisesti vastavuoroista sekä käyttäytymistä ja kognitiivisia toimintoja tukevaa, osoittavat enemmän oman käyttäytymisen itsesäätelyn hallintaa sekä noudattavat hyvin annettuja ohjeita ja sääntöjä (Erdmann & Hertel, 2019).

Myös tutkimuksissa, jotka koskivat opettajan laadukkaan kanssasäätelyn vaikutuksia alkuopetusikäisten lasten ryhmässä, todettiin lasten keskittyvän ja orientoituvan tehtäviin tehokkaammin kuin verrokkiryhmän lapset. Lisäksi opettajan kanssasäätelyn vuoksi lasten ja opettajan välinen vuorovaikutus oli positiivista (Erdman & Hertel, 2019). Vaikka edellä mainitut tutkimukset koskevatkin vanhempia lapsia, niin kanssasäätelyn vaikutukset ovat verrattavissa myös

alle kolmevuotiaisiin, koska heidän kohdallaan vastavuoroinen vuorovaikutus on keskeisessä asemassa itsesäätelytaitojen kehityksessä.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Tarkastelen seuraavaksi vastauksia tutkimuskysymyksiini tutkimusaineiston pohjalta. Tutkimuskysymykseni olivat, miten 0–3-vuotiaan lapsen itsesääätely kehittyy ja miten varhaiskasvatuksen opettaja voi lapsen itsesäätelystä tukea. Vastaan tutkimuskysymyksiini seuraavissa kappaleissa.

Tutkimuksen aineistosta nousi esiin se, että tutkijat jaottelevat itsesääätelyn varhaisen kehityksen vaiheet hieman eri tavalla, mutta yhteneväisyyksiä näistä kuitenkin löytyi. Enemmän eroavaisuuksia oli siinä, että esimerkiksi Kopp (1982) jaottelee itsesääätelyn varhaiset vaiheet tarkemmin, kun puolestaan muut tutkijat laveammin (mm. Whitebread & Basilio, 2012). Tutkimusten pohjalta voidaan todeta, että lapsen ensimmäisenä elinvuotena luodaan tärkeää pohjaa itsesääätelytaidoille ja sen vuoksi kiintymyssuhteen laadun ja aikuisen kanssasäätelyn merkitys korostuvat erityisesti ensimmäisenä vuotena. Tutkijat ovat yksimielisiä siitä, että lapsen hyvä itsesäätely ei kehity itsestään tyhjiössä, vaan se vaatii vuorovaikutuksen ympäristön kanssa (Bronson, 2000; Kurki, 2017; Whitebread & Basilio, 2012). Tutkijoiden mukaan huono kasvuympäristö vaikuttaa epäsuotuisasti lapsen aivojen kehitykseen sekä rakenteellisesti että toiminnallisesti (Bernier, Carlson & Whipple, 2010). Bernierin ja kollegoiden (2010) mukaan lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutussuhteen laatu korreloi suoraan lapsen psykofysiologiseen kehitykseen, mutta lisäksi myös käyttäytymiseen, että kognitiivisiin toimintoihin (Bernier ym., 2010).

Tämä tieto korostaa lapsen ja aikuisen välisen sensitiivisen ja responsiivisen vuorovaikutussuhteen merkitystä aivojen kehittymiseen ja tuo esiin sen, miten itsesäätely kehittyy yhdessä aivojen kypsymisen ja vuorovaikutuksen yhteisseurauksesta (Pajulahti ym., 2020). Tutkimusaineiston pohjalta voidaan sanoa, että vuorovaikutuksen laatu on suoraan yhteydessä siihen, kuinka hyvät itsesäätelytaidot lapselle kehittyvät (mm. Pajulahti ym., 2020). Keltikangas-Järvisen (2012) mukaan pienen lapsen keskeisin kehitystehtävä on luoda kiintymyssuhde häntä hoitavaan aikuiseen, koska turvallinen kiintymyssuhde luo pohjan emotionaaliselle, kognitiiviselle ja sosiaaliselle kehitykselle (Keltikangas-Järvinen, 2012). Tutkimusaineistossa korostui, että turvallinen kiintymyssuhde luo parhaat edellytykset lapsen optimaaliselle kasvulle ja kehitykselle, koska tällöin lapsen ei tarvitse käyttää energiaansa selviytymiseen, vaan lapsi voi luottaa aikuisen tukeen ja lapsella on mahdollisuus turvalliseen kasvuun ja kehittymiseen (mm. Pajulahti ym., 2020).

Vuorovaikutuksessa keskeisessä asemassa ovat turvallinen kiintymyssuhde ja sen myötä aikuisen tarjoama tuki lapsen kanssasäätelijänä. 0–3-vuotiaan lapsen kohdalla tärkeintä hyvän itsesäätelyn kehittämisessä on luoda turvallinen kiintymyssuhde lasta hoitavaan vanhempaan. Ahosen (2015) mukaan vuorovaikutuksen muodot varhaiskasvattajan ja lapsen välillä ovat hyvin samanlaisia verrattuna lapsen ja vanhemman väliseen suhteeseen (Ahonen, 2015). Näiden suhteiden ero näkyy varhaiskasvattajan ammatillisuudessa, johon myös varhaiskasvatuksen opettaja kuuluu (Ahonen, 2015). Lapsen siirryttäessä päiväkotiin turvallinen kiintymyssuhde rakennetaan varhaiskasvatuksen opettajan kanssa ja tämä suhde toimii pohjana lapsen itsesäätelytaidoille päiväkodin kontekstissa.

Opettajan on tärkeää saada luotua turvallinen kiintymyssuhde jokaiseen lapseen, koska päiväkodissa opettaja toimii lapsen kanssasäätelijänä. Tutkijat ovat todenneet (mm. Pajulahti ym., 2020), että turvallinen kiintymyssuhde vahvistaa lapsen itsesäätelykykyä, kun puolestaan turvaton kiintymyssuhde altistaa lasta tunteiden säätelyn haasteille (Calkins & Hill, 2006). Kurki (2017) puolestaan toi väitöstutkimuksessaan esille, että kanssasäätelyn laatu edesauttaa lasten tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn kehittymistä (Kurki, 2017). Väitöstutkimuksessa lisäksi korostettiin, että opettajan kanssasäätelyllä luodaan pohjaa lapsen kehittyville itsesäätelytaidoille (Kurki, 2017).

Tutkimusaineistosta nousi esille se, että aivojen ja erityisesti itsesäätelykykyyn vaikuttavan etuotsalohkon kypsyttömyys näkyy pienen lapsen toiminnan säätelyssä siten, ettei lapsi kykene hallitsemaan tunnekuuhaan eikä lapsi esimerkiksi kykene rauhallisesti odottamaan omaa vuoroaan (Whitebread & Basilio, 2012). Tämän vuoksi päiväkodin alle kolmevuotiaiden lasten ryhmässä toimivilla aikuisilla, tulee itsellä olla hyvät kognitiiviset, emotionaaliset ja käyttäytymisen itsesäätelytaidot, jotta aikuinen ei provosoidu lapsen hallitsemattomista tunnekuuhuista, vaan kykenee toiminaan lapsen tukena haastavissakin tilanteissa. Mikäli opettajan omat itsesäätelytaidot ovat heikot, hän ei kykene tukemaan lapsen kehittyviä itsesäätelytaitoja. Varhaiskasvatuksen opettajan omat hyvät itsesäätelytaidot korostuvat pienten lasten ryhmässä erityisesti siksi, että itsesäätelytaitojen kehitys on erityisen voimakasta kolmeen ikävuoteen asti. Mikäli aikuisen itsesäätelytaidot ovat heikot, ei hän kykene toimimaan roolimallina lapselle.

Bronson (2000) korosti tutkimuksessaan sensitiivisen vuorovaikutuksen lisäksi itsesäätelytaitojen kehittämisessä sitä, että lasta on tärkeää rohkaista ikä- ja taitotason mukaisiin tehtäviin, joissa lapsella on mahdollista itsenäisesti oppia ratkaisemaan ongelmia (Bronson, 2000). Edellä mainittu tehtävä kuuluu olennaisena osana varhaiskasvatuksen opettajan pedagogiseen rooliin.

Bowlesin ja kollegoiden (2016) tutkimuksessa ilmeni, että varhaisella kielenkehityksellä on yhteys lapsen myöhempiin hyvin itsesäätelytaitoihin (Bowles ym., 2016). Tämän vuoksi varhaiskasvatuksen opettajan olisi tärkeää suunnitella pedagogiikkaa kielenkehityksen tukemisen näkökulmasta alle kolmevuotiaiden ryhmässä ja kiinnittää herkästi huomiota lapsen kielenkehityksen haasteisiin. Lapsen itsesäätelytaidot kehittyvät vahvoiksi, kun lapsi saa turvallisen kiintymyssuhteen tuoman kanssasäätelyn sekä kotoaan vanhemmilta että päiväkodissa varhaiskasvatuksen opettajalta. Itsesäätelytaitojen määritellesä lapsen myöhempää menestystä elämässä, varhaiskasvatuksessa tulisi kiinnittää erityistä huomiota alle kolmevuotiaiden lasten pedagogiikkaan ja siihen millaiset varhaiskasvatuksen opettajan omat itsesäätelytaidot ovat.



## 7 POHDINTA

Tässä tutkielmassa selvitettiin miten alle kolmevuotiaiden lasten itsesäätelytaidot kehittyvät ja millainen rooli varhaiskasvatuksen opettajalla on pienten lasten itsesäätelytaitojen tukemisessa. Teoreettisen viitekehyksen valinta oli alussa haastavaa itsesäätely-käsitteen laajuuden vuoksi. Itsesäätelyyn liittyvä käsitteistö ja määritelmät ovat moniulotteisia, jonka vuoksi tutkijat usein määrittelevät itsesäätelyn kukin omalla tavallaan, mikä lisäsi haasteita tiedonhakuprosessissa. Aiheen rajauduttua varhaislapsuuteen teoreettinen viitekehys selkiytyi ja valitsin tutkielman koskemaan itsesäätelyä kognitiivisen, emotionaalisen ja käyttäytymisen säätelyn kautta kehityopsykologisesta näkökulmasta, koska nämä olivat keskeisimmät osa-alueet koskien itsesäätelyn varhaista kehitystä. Aloitin tutkielman työstämisen toukokuussa 2021 tiedonhakuprosessilla, jonka jälkeen siirryin tutkimusaineiston lukuprojektin pariin ja heinäkuussa aloitin varsinaisen kirjoitusprojektin. Olen noudattanut hyvää tieteellistä tutkimusetiikkaa tutkielman alusta alkaen. Tutkielman aihe oli itselleni entuudestaan tuttu, jonka vuoksi kiinnitin erityistä huomiota lähdeaineiston hankintaan ja niiden luotettavuuteen. Käytin aikaa tiedonhakuun ja etsin lähdeaineistoon mukaan sellaisia alkuperäisiä kansainvälisiä teoksia, joihin huomasin usein eri tutkimuksissa viitattavan.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta pohtiessani mietin, onko tutkimuksen nopeahko valmistuminen kolmessa kuukaudessa vaikuttanut tutkimuksen luotettavuuteen ja olenko osannut riittävän kriittisesti suhtautua lähdeaineiston valintaan ja tutkimustulosten analysointiin. Toisaalta kansainvälisten alkuperäisteosten käyttäminen lisää tutkimuksen luotettavuutta ja lisäksi tutkimusaineiston yksimielisyys lapsen itsesäätelyyn vaikuttavista tekijöistä tukee tämän tutkimuksen luotettavuutta. Aineistoa lapsen itsesäätelyn kehittymisestä oli paljon, joten minulla oli mahdollisuus olla kriittinen tiedonhakuprosessissa. Valitsin tähän tutkielmaan tärkeimmät aineistot, joiden pohjalta sain vastaukset tutkimuskysymyksiini. Mielenkiintoista lapsen itsesäätelyssä aineiston pohjalta oli se, että tutkijat ovat yksimielisiä turvallisen kiintymyssuhteen ja kanssasäätelyn merkityksestä lapsen itsesäätelytaitojen kehittymisessä. Aineiston pohjalta voidaan todeta, että kanssasäätely ja turvallinen kiintymyssuhde ovat selkeästi toisiinsa sidoksissa ja ne tukevat optimaalisesti lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä. On myös tärkeää huomioida, että lapsen itsesäätelykyky hyötyy nimenomaan laadukkaasta kanssasäätelystä. Varhaiskasvatuksessahan opettaja säätelee joka tapauksessa lapsen toimintaa, mutta kanssasäätely ei välttämättä aina ole riittävän laadukasta. Varhaiskasvatuksen opettajan kriittinen oman toiminnan ja vuorovaikutuksen arviointi on oleellista.

Tämän tutkimuksen pohjalta itsesäätelytaitojen varhaiseen kehitykseen tulisi panostaa varhaiskasvatuksessa enemmän, mutta lisäksi myös lisätä pienten lasten vanhempien tietoisuutta asian tärkeydestä, jotta itsesäätelytaitoja voidaan tietoisesti myös kotona tukea. Varhaiskasvatuksen ja vanhempien välistä yhteistyötä voisi hyödyntää enemmän lisäämällä informaatiota yleisesti lapsen kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta, jotta vanhempien tietoisuus lisääntyisi. Itsesäätelytaidot ovat niin merkittävä ihmisen hyvinvointiin vaikuttava tekijä, että tietoisuuden lisääminen olisi myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta merkittävä. Varhaiskasvatuksessa toimivien aikuisten olisi ensisijaisen tärkeää myös ymmärtää kiintymyssuhteen merkitys lapsen itsesäätelytaitojen kehitykseen, jotta jokainen lasten kanssa työskentelevä aikuinen kykenisi luomaan merkityksellisen ja lämpimän suhteen lapsen kanssa.

Vaikka tämän tutkimuksen pohjalta korostuvat itsesäätelyn kehityksen kannalta varhaisen vuorovaikutuksen ja turvallisen kiintymyssuhteen merkitys, on kuitenkin hyvä huomioida, että itsesäätelykyky on taito, jota ihmisellä on mahdollisuus kehittää läpi elämän. Vaikka lapsi ei saisikaan itsesäätelykyvyn kannalta optimaalista kiintymyssuhdetta vanhempaan tai varhaiskasvatuksen opettajaan, lapsella on itsellään mahdollisuus vahvistaa omia itsesäätelytaitojaan aikuisena. Lisäksi tässä tutkielmassa tarkastelin itsesäätelyn varhaista kehitystä yksinomaan kiintymyssuhdeteorian ja turvallisen kiintymyssuhdemallin kautta, mutta rajasin esimerkiksi temperamentin vaikutuksen kokonaan pois. Temperamentti kuitenkin vaikuttaa omalta osaltaan itsesäätelyn kehitykseen sekä siihen, millaiseksi lapsen ja aikuisen välinen kiintymyssuhde muotoutuu (Keltikangas-Järvinen, 2011). Temperamentti käsittää sellaisia piirteitä, joita saamme geneettisessä perimässämme ja sillä on yhteys lapsen luontaiseen itsesäätelykykyyn (Sainio ym. 2020). Lisäksi on hyvä tiedostaa, että lapsen ja vanhemman väliset temperamentit voivat vaikuttaa siihen, millaiseksi kiintymyssuhde heidän välillään kehittyy (Keltikangas-Järvinen, 2011). Temperamenttieroilla selitetään myös sitä, miksi perheen sisällä lapsilla voi olla sekä turvallista että turvatonta kiintymyssuhdetta (Keltikangas-Järvinen, 2011). Edellä mainittujen asioiden vuoksi lapsen vahvan itsesäätelykyvyn kehittyminen on hyvin moniulotteinen asia, eikä voida ajatella sen olevan yksinomaan turvallisen kiintymyssuhteen ansiota. On myös hyvä huomioida, että vaikka turvallinen kiintymyssuhde edistää itsesäätelytaitojen kehittymistä, olisi myös syytä tutkia, kuinka paljon turvallisen kiintymyssuhteen omaavien lasten välillä on eroja itsesäätelytaidoissa.

Rajasin tämän tutkielman ulkopuolelle jo aiemmin mainitsemani temperamentin vaikutuksen itsesäätelytaitojen kehittymiseen. Jatkan aiheen parissa myös pro gradu-tutkielmassani, joka

voisi koskea esimerkiksi sitä, miten temperamenttierot näkyvät itsesäätelytaidoissa varhaiskasvatuksen kontekstissa alle 3-vuotiaiden ryhmässä tai millaisia kanssasäätelyn strategioita varhaiskasvatuksen opettajat käyttävät alle 3-vuotiaiden ryhmissä. Tutkijoiden mukaan kanssasäätelyn vaikutuksia itsesäätelytaitoihin on tutkittu pääasiassa 3–6-vuotiaiden lasten kohdalla, joten mielenkiintoista olisi tutkia pidemmällä aikavälillä laadukkaan kanssasäätelyn vaikutuksia itsesäätelykykyyn alle kolmevuotiaiden lasten kohdalla, jotka olisivat ryhmässä, jossa tietoisesti tuettaisiin itsesäätelyn kehittymistä erityisesti laadukkaan kanssasäätelyn keinoin ja heidän itsesäätelykykynsä kehittymistä seurattaisiin myöhemmin esimerkiksi alkuopetukseen siirryttäessä.

## LÄHTEET

- Ahonen, L. (2015). *Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa tilanteissa*. (Väitöskirja, Tampereen yliopisto) Haettu osoitteesta: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98158/978-951-44-9971-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ahonen, L. (2017). *Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus. Haettu osoitteesta: <https://www.ellibslibrary.com>
- Ainsworth M., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York: Lawrence Erlbaum.
- Atjonen, P. (2010). Akateemisen tutkielman raportointiopas - erityisesti kasvatustieteellisen alan opiskelijoita varten. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. Haettu osoitteesta 1.8.2021: [https://sites.uef.fi/tiedonhaku-kasvatus/wp-content/uploads/sites/80/2021/02/akateemisen\\_tutkielman\\_raportointiopas.pdf](https://sites.uef.fi/tiedonhaku-kasvatus/wp-content/uploads/sites/80/2021/02/akateemisen_tutkielman_raportointiopas.pdf)
- Aro, T. (2020). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. Haettu <https://www.ellibslibrary.com>
- Bernier, A., Carlson, S. & Whipple, N. (2010). From External Regulation to Self-Regulation: Early Parenting Precursors of Young Children's Executive Functioning. *Child Development*, 81(1), 326–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01397.x>
- Bronson, M. (2000). *Self-Regulation in early childhood: Nature and Nurture*. New York: Guilford Press.
- Cameron, C. & McClelland, M. (2012). Self-Regulation in Early Childhood: Improving Conceptual Clarity and Developing Ecologically Valid Measures. *Child Development Perspectives*, 6(2), 136–142. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00191.x>
- Erdman, K. A. & Hertel, S. (2019). Self-regulation and co-regulation in early childhood – development, assessment and supporting factors. *Metacognition and Learning* 14, 229–238. <https://doi.org/10.1007/s11409-019-09211-w>
- Hakala, J. T. (2010). Tutkimusmetodin etsintä. Teoksessa Valli, R., (toim.) (2011). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1, Metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (5., uudistettu painos, kappale 1). Jyväskylä: PS-Kustannus Oy. Haettu osoitteesta: <https://www.ellibslibrary.com/>
- Hautamäki, A. (2011). Lapsen kiintymyssuhteet ja niiden vaarantuminen. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.), *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen* (kappale 2). Helsinki: WSOY pro Oy. Haettu osoitteesta: <https://www.ellibslibrary.com/>

- Housman, D.K. (2017). The importance of emotional competence and self-regulation from birth: a case for the evidence-based emotional cognitive social early learning approach. *International Journal of Child Care and Education Policy* 11(13), <https://doi.org/10.1186/s40723-017-0038-6>
- Keltikangas-Järvinen, L. (2011). *Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys*. Helsinki: WSOY.  
Haettu osoitteesta: <https://www.storytel.fi/>
- Kopp, C., B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199–214. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.18.2.199>
- Kopp, C.B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343–354. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343>
- Kurki, K. (2017). *Young children's emotion and behaviour regulation in socio-emotionally challenging situations*. (Väitöskirja, Oulun yliopisto). Haettu osoitteesta: <http://jultika oulu.fi/files/isbn9789526216973.pdf>
- McClelland, M. M., Ponitz, C. C., Messersmith, E. E. & Tominey, S. (2010). Self-regulation: Integration of cognition and emotion. Teoksessa W. F. Overton & R. M. Lerner (toim.), *The handbook of life-span development, 1. Cognition, biology, and methods* (509–553). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470880166.hlsd001015>
- McClelland, M. M. & Cameron, C. E. (2012). Self-Regulation in Early Childhood: Improving Conceptual Clarity and Developing Ecologically Valid Measures. *Child Development Perspectives*, 6(2), 136–142. <https://doi-org.pc124152 oulu.fi:9443/10.1111/j.1750-8606.2011.00191.x>
- Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., McClelland, M. M. & Morrison, F. J. (2016). The development of self-regulation across early childhood. *Developmental Psychology*, 52(11), 1744–1762. <https://doi.org/10.1037/dev0000159>
- Määttä, K. (2014). *Kandidaatin tutkielma – mikä se on ja miten se tehdään*. Rovaniemi: Lapin yliopisto, opiskelupalvelut.
- Opetushallitus (2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Haettu osoitteesta: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf).
- Oulun yliopiston kirjasto (2021). Tieteellisen tiedonhankinnan opas: Tiedonlähteet ja arviointi. Oulu: Oulun yliopisto. Haettu 1.8.2021 osoitteesta: [https://libguides oulu.fi/tieteellinentiedonhankinta/tiedonlahteet\\_ja\\_arviointi](https://libguides oulu.fi/tieteellinentiedonhankinta/tiedonlahteet_ja_arviointi)

- Puustjärvi, A. & Repokari, L. (2017). Lasten käytöshäiriöihin tulee puuttua ajoissa. *Lääkäri-lehti*. 21/2017, 1364–1369. Haettu osoitteesta 15.7.2021: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/lasten-kaytoshairioihin-tulee-puuttua-ajoissa/?pub-lic=0a34f8bb355a519541d62d6aa8f29986>
- Riihonen, R. & Koskinen, M., (2020). *Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus*. Jyväskylä: PS-Kustannus. Haettu osoitteesta: <https://www.ellibslibrary.com>
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus. Haettu osoitteesta: <https://www.ellibslibrary.com>
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J.E. 2015. *Stressin säätely - Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin*. Jyväskylä: PS-Kustannus. Haettu osoitteesta: <https://www.ellibslibrary.com/>
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto. Haettu osoitteesta [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)
- Salminen, J. (2014). *The teacher as a source of educational support: exploring teacher-child interactions and teachers' pedagogical practices in Finnish preschool classrooms*. Jyväskylän yliopisto. Haettu osoitteesta: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/44798>
- Sinkkonen, J. (2018). *Kiintymyssuhteet elämänkaareissa*. Suomi: Duodecim. Haettu osoitteesta: <https://www.ellibslibrary.com/>
- Tahkokallio, K. (2018). *Uskalla olla lapsellesi aikuinen. Kuinka kasvatat lapsistasi onnellisia ja tasapainoisia*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy. Haettu osoitteesta: <https://www.ellibslibrary.com/>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi. Haettu osoitteesta: <https://www.ellibslibrary.com/>
- Veijalainen, J. (2020). *Lasten itsesäätely lasten kuvaamien hallintakeinojen ja tunneilmaisun näkökulmasta*. (Väitöskirja, Helsingin yliopisto). Haettu osoitteesta: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/318920>
- Whitebread, D. & Basilio, M. (2012). The emergence and early development of self-regulation in young children. *Profesorado-revista de curriculum y formacion de profesorado* 16(1), 15–34. Haettu osoitteesta: <http://www.ugr.es/~recfpro/rev161ART2en.pdf>