

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Paananen, Mika

**Title:** Oppilaiden itsesäätelyä tukemassa

**Year:** 2022

**Version:** Published version

**Copyright:** © Kirjoittaja 2022

**Rights:** CC BY 4.0

**Rights url:** <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

**Please cite the original version:**

Paananen, M. Oppilaiden itsesäätelyä tukemassa. Ruusuipuiston kärkiuutiset, (2).  
<https://peda.net/jyu/ruusuipuisto/uutisarkisto/2-2022/1>

# Ruusupuiston kärkiuutiset

KASVATUS- JA KOULUTUSUUTISIA JYVÄSKYLÄN YLIOPISTOSTA

[Jyväskylän yliopisto](#) > [Ruusupuiston kärkiuutiset](#) > [Uutisarkisto](#) > [2/2022](#) > [Oppilaiden itsesäätelyä tu...](#)

## Oppilaiden itsesäätelyä tukemassa



*Lasten itsesäätelyn ongelmat tulkitaan usein yksittäisen lapsen piirteiksi tai sisäisiksi ongelmiksi, joihin vaikuttaminen koetaan vaikeaksi. Kouluissa itsesäätelyn ongelmat näkyvät tyypillisesti vaikeuksina tehtävien tekemisessä ja käyttäytymissääntöjen ja -ohjeiden noudattamisessa sekä ongelmina kaverisuhteissa. Myönteistä koulukäyttäytymistä edistää kasvattajien luoma selkeä toimintaympäristö ja oppimistilanteita tukevien tilannetekijöiden aktiivinen hallinta. Käyttäytymisen yleinen tuki ei kuitenkaan riitä kaikille oppilaille, ja kouluilla on oltava myös keinoja käyttäytymisen ja työskentelytaitojen yksilölliseen tukemiseen.*

Itsesäätely voidaan määritellä ihmisen kyvyksi säädellä käyttäytymistään, ajatteluaan ja tunnereagointiaan. Toiminnanohjauksen taidot käsittävät toimintoja, jotka auttavat meitä tietoisesti suuntaamaan ja ylläpitämään tarkkaavuutta sekä keskittymään pitkäjänteiseen työskentelyyn. Toiminnanohjaukseen kuuluu myös kyky joustavaan ongelmanratkaisuun. Voidaankin esittää, että toiminnanohjauksen taidot mahdollistavat tietoisesti itsesäätelyn. Sekä itsesäätely että sitä tukevat toiminnaohjauksen taidot kehittyvät ja kypsyvät ihmisillä sängen hitaasti ja niiden kehitys jatkuu aikuisuuteen saakka. Toisaalta näiden toimintojen kehitys on nopeaa peruskouluikäisillä lapsilla, ja niiden tietoinen tukeminen on hyödyllistä erityisesti lapsilla, joiden itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen taitojen kehitys on jäänyt jälkeen ikäryhmän tasosta. Itsesäätelyn ongelmat vaikeuttavat tavallisesti oppimistilanteissa keskittymistä, koulutehtävien suorittamista, koulun sääntöjen noudattamista ja myönteisten kaveri- tai aikuissuhteiden luomista.

Itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen suotuisaa kehitystä tukee johdonmukainen ja ennakoitava ympäristö. Riskinä niiden myönteiselle kehitykselle ovat epäjohdonmukainen kasvatusympäristö ja kehitykselliset ongelmat. Lohdullista on se, että myönteistä kehitystä tukevassa esikoulu- tai kouluympäristössä useimmat lapset, joilla on puutteita käyttäytymisen säätelyssä ja toiminnanohjauksessa, saavat melko nopeasti kiinni ikätoverinsa. Ne lapset, joilla on kehityksellisiä pulmia, joihin liittyy toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn vaikeuksia, tarvitsevat usein intensiivistä ja yksilöllistä tukea.

## Keinoja käyttäytymisen ja toiminnanohjauksen tukemiseen kouluissa

Myönteistä käyttäytymistä kouluissa voidaan tehokkaasti edistää muodostamalla kouluihin yhteinen näkemys siitä, millaista käyttäytymistä kouluympäristössä odotetaan. Yksilöllisesti suuntautuneissa tuen muodoissa oppilaalle määritellään yksilölliset ja konkreettiset käyttäytymistavoitteet, jotka ovat samansuuntaiset koulun yhteisten käyttäytymisodotusten kanssa. Käyttäytymisen oppiminen vaatii sen, että oppilas saa säännöllistä palautetta käyttäytymisestään. Tavoite on hyvä asettaa myönteiseen muotoon ja konkreettisesti, esimerkiksi "kuuntelen opettajan antamia ohjeita" tai "itsenäisen työskentelyn aikana pysyn omalla paikallani".

Yksilöllistä tukea rakennettaessa on mietittävä, mitä on käyttäytyminen, johon tukea kohdennetaan sekä missä tilanteissa: opetetaanko oppilaille esimerkiksi koulutuntien aikana tarvittaviin työskentelytapoihin tai sosiaalisia taitoja edistämään yhteistyön onnistumista ryhmitöissä ja koulun vapaissa tilanteissa. Käyttäytymiselle asetettujen konkreettisten tavoitteiden asettaminen mahdollistaa tuen vaikutusten systemaattisen seuraamisen esimerkiksi palkkiojärjestelmään liittyvällä seurantakortilla.

Yksilöllisessä tuessa on usein tarpeen panostaa kohdennettuun taitojen ja toimintamallien harjoitteluun ja harjoiteltujen asioiden toistoon. Tehtävätilanteisiin liittyvää oman toiminnan ohjausta ja itsesäätelyn taitoja voidaan tukea opettamalla tarkkaavuuden kohdentamisen ja ylläpitämisen taitoja, kykyä "itsensä pysäyttämiseen" sekä työskentelystrategioita, joita oppilas pystyy soveltamaan erilaisissa tehtävissä ja ongelmanratkaisutilanteissa. Keskeistä toiminnanohjauksen harjoittelussa on tehtäviin liittyvien suoritus- ja ajattelunprosessien ja sisäisen, itseä ohjaavan, puheen vahvistaminen ja toimintamallien opettaminen.

Tehokkailla käyttäytymisen, sosiaalisten ja oman toiminnan ohjauksen taitojen tuen menetelmillä voidaan lisätä oppilaiden myönteistä käyttäytymistä ja edistää toimintakykyä tehtävätilanteissa. Myönteinen muutos opetettavissa taidoissa vaikuttaa välittömästi koulukäyttäytymiseen ja aikuis- ja kaverisuhteisiin.

On kuitenkin huomattava, että itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen tukeminen kouluissa vaatii muutoksia myös koulujen toimintatavoissa ja resurssien jaossa. Kehittäjien ja tutkijoiden vastuulla on edistää sellaisten tukitoimien käyttöä, joita voidaan soveltaa koulun arkeen ja joilla on riittävästi tieteellistä näyttöä vaikuttavuudesta. Jyväskylän yliopiston InterLearn-huippututkimusyksikössä tutkitaan, miksi jotkut lapset eivät hyödy nykyisistä tukitoimista. Tämän tiedon pohjalta voidaan kehittää nykyistä tehokkaampia tuen muotoja.

*Mika Paananen*



PsT **Mika Paananen** toimii yliopistonlehtorina [psykologian laitoksella](#) vastuualueenaan kliininen neuropsykologia. Hänen tutkimukselliset kiinnostuksen kohteensa ovat lasten itsesäätelyn, tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen tukemisen menetelmät ja kouluissa toteutettujen interventioiden vaikuttavuus.

Lue lisää:

[ProKoulu](#)

[ILS - InLärning och Stöd in finlandssveska skolor](#)

Ota yhteyttä kirjoittajaan: [mika.j.paananen@jyu.fi](mailto:mika.j.paananen@jyu.fi)

Teemakuva: Jarkko Vehniäinen, kirjoittajakuva: Martti Minkkinen.

[Seuraava](#) | [Palaa pääsivulle](#)

0 kommenttia