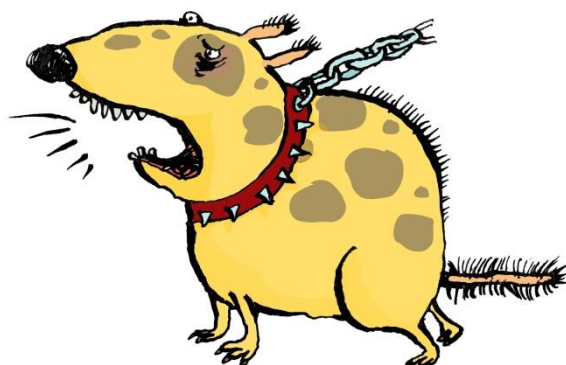




Itsesäätely ja rauhottumistaidot



SISÄLLYSLUETTELO

Pedagogisen toiminnan tavoitteet jakson aikana s. 1

Yhteys Vasun laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin s. 1

DAGIS-teemat ja tehtävät

Aivojen toiminta s. 2

Viisas Pöllö, Vahtikoira ja aarrearkku tutuiksi

Hahmojen integrointi arkisiin tilanteisiin

Lasten onnistumisten kerääminen aarrearkkuihin

Keskittyminen ja rauhoittuminen s. 3

Rauhoittumishetket osaksi arkirutiineja

Tunteiden visualisoiminen askartelun avulla

Keskittyneen läsnäolon harjoituksia

Hahmojen ja teemojen integrointi arkisiin tilanteisiin

Vanhemmat mukaan – isänpäivä-/pikkujoulusuunnistus s. 4

DAGIS-seinä s. 4

Materiaalipaketti kotiin s. 4

Lisäideoita s. 5-7



ITSESÄÄTELY JA RAUHOITTUMISTAIDOT

Pedagogisen toiminnan tavoitteet jakson aikana (MindUp™)

1. Aivojen toiminnan ymmärtäminen:

- Lapset tutustuvat itsesäätelyä ohjaaviin aivojen osiin.
- Aivojen eri osia edustavat vertauskuvat (Viisas Pöllö, Vahtikoira, aarrearkku) tulevat lapsille tutuiksi.

2. Harkitun käyttäytymisen tunnistaminen ja rauhoittumisen harjoittelu:

- Lapset oppivat tunnistamaan, milloin käyttäytyään harkitusti (Viisaan Pöllön tavoin) ja milloin tunteet (Vahtikoira) ohjaavat toimintaa.
- Lapset harjoittelevat rauhoittumista ja mielensä keskittämistä tekemiinsä asioihin.
- Lapset opettelevat rauhoittamaan mielensä säännöllisesti.
- Lapset harjoittelevat harkittua ajattelua ja käytöstä omassa arjessaan.

Yhteys Vasun (2016) laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin

- **Ajattelu ja oppiminen**

”Heidän kanssaan iloitaan onnistumisista ja opetellaan kannustamaan toisia. Lapsia kannustetaan myös sinnikkyyteen ja olemaan lannistumatta epäonnistumisista sekä keksimään ratkaisuja eri tilanteissa. Heitä ohjataan suuntaamaan ja ylläpitämään tarkkaavaisuuttaan.”

- **Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot**

”Lasten kanssa käsitellään heidän hyvinvointiaan edistäviä asioita kuten levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä. Lapsia autetaan tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lasten tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita.”

Aivojen toiminta

Aivomme ovat ohjelmoitu reagoimaan nopeasti uhkaavissa tilanteissa. Nopea reaktio ohjaa usein alkukantaiseen käyttäytymiseen: taisteluun, pakenemiseen tai jähmettymiseen. Tällainen käyttäytyminen ei kuitenkaan yleensä johda toivottuun lopputulokseen, minkä vuoksi omaa käyttäytymistä myös tunteiden myllertäessä on tärkeää oppia hallitsemaan. Aivojen toiminnan tunteminen auttaa lasta ymmärtämään, mistä tunteet kumpuavat ja miten omaa käyttäytymistä voi hallita tunnekuohussa. (MindUp™.)

Tämän jakson aikana lapset tutustuvat kolmeen aivojen osa-alueeseen: Amygdala eli manteliumake (=Vahtikoira) ohjaa tunteita ja motivaatiota sekä vastaa nopeasta reaktiosta uhkaavassa tilanteessa. Aivojen otsalohko (=Viisas Pöllö) puolestaan vastaa oppimisesta, ajattelusta ja järkeilystä ja auttaa säätelemään käyttäytymistä tarkoituksenmukaiseksi. Hippokampus (=aarreakku) tallettaa tärkeät tiedot, taidot ja käyttäytymismallit muistiin. (MindUp™.)

Toimintaa teemaan liittyen

1. Viisas Pöllö, Vahtikoira ja aarreakku tutuiksi

Toteutusidea: Askarrellaan kuvat/sorminuket/keppihahmot Viisaasta Pöllöstä ja Vahtikoirasta. Askarrellaan omat aarreakut, jonne toimintakauden aikana talletetaan onnistumisen timantteja jokaisesta teemasta.

Materiaalit: Askartelumateriaalit: valmiit tai lasten piirtämät kuvat Viisaasta Pöllöstä ja Vahtikoirasta. Materiaalit lasten omiin aarreakkuihin (voi olla esim. paperikassit tai muut pussit tms.), joiden päälle taiteillaan aarreakut.

2. Hahmojen integrointi arkisiin tilanteisiin

Toteutusidea: Lasten kanssa opetellaan sanoittamaan omaa toimintaa hahmojen kautta arkisissa tilanteissa. "Ohjaako Viisas Pöllö nyt toimintaa vai räksyttääkö Vahtikoira?" "Pitäisikö Vahtikoiraa vähän rauhoitella, että Viisas Pöllö ehtii mukaan?"

Materiaalit: Arkiset tilanteet. Askarrellut hahmot/sorminuket voi ottaa tarvittaessa avuksi.

3. Lasten onnistumisten kerääminen aarreakkuihin

Toteutusidea: Onnistumisten timantteja jaksoon liittyvässä aiheessa kerätään talteen jokaisen lapsen aarreakkuun.

Keskittyminen ja rauhoittuminen

Läsnäolo nykyhetkessä sekä ympäristöön ja muihin ihmisiin keskittyminen auttavat tekemään päätöksiä sopivasta käyttäytymisestä. Keskittymällä nykyhetken tapahtumiin lapsen on helpompi reagoida harkitusti tilanteeseen sopivalla tavalla, eikä harkitsemattomasti tunteidensa ohjaamana. Rauhallista läsnäoloa ja keskittynyttä aistien käyttöä harjoitellaan, jotta lapset oppisivat viivästyttämään mantelimumakkeen (Vahtikoiran) laukaisemia stressireaktioita ja vähentämään niistä johtuvaa harkitsematonta käytöstä. Läsnäolon ja rauhoittumisen taitoja on hyvä harjoitella säännöllisesti, sillä nämä harjoitukset lisäävät aivojen hermoyhteyksiä ja parantavat kykyä käsitellä tietoa ja oppimista. (MindUp™.)

Toimintaa teemaan liittyen

1. Rauhoittumishetket osaksi arkirutiineja (MindUp™)

Toteutusidea: Kolme kertaa päivässä, esim. aamupalan jälkeen, ennen lounasta ja ennen välipalaa, tehdään rauhoittumis-/keskittymisharjoitus.

Materiaalit: Ohjeet hetkeen ja sointikello (tai muu pitkään soiva soitin, esim. triangeli).

2. Tunteiden visualisoiminen askartelun avulla

Toteutusidea: Askarrellaan jokaiselle lapselle oma Vahtikoiran rauhoittumispurkki. Mietitään tilannetta, kun joku lapsista on esimerkiksi ilkeä toiselle: ”Mitä mantelimumakkeessa tapahtuu tuolloin?”. Katsotaan purkin avulla, miten tunteet myllertävät. Lisäksi mietitään, mitä tällaisessa tilanteessa tehdään.

Materiaalit: Muovipullo, vettä, glitterliimaa.

3. Keskittyneen läsnäolon harjoituksia

Toteutusidea: Keskitytään erilaisiin harjoituksiin ympäristöön tai omiin tuntemuksiin, esim:

- Hiljennytään kuuntelemaan ympäröiviä ääniä
- Mitä värejä sisältä/ulkoa löytyy?
- Erilaisten esineiden tunnustelu (kova, pehmeä, karvainen, kylmä jne.)
- Miltä hengitys tuntuu, entä nälkä, kylläisyys tai kuuma ja kylmä?

4. Hahmojen ja teemojen integrointi arkisiin tilanteisiin

Toteutusidea: Kasvattaja auttaa lasta ymmärtämään eron harkitun ja tunteiden ohjaaman käytöksen/ajattelun välillä konkreettisissa tilanteissa, ja miten hallitsematon käytös vaikuttaa muihin ihmisiin. Hyödynnetään hahmoja, Vahtikoiraa ja Viisasta Pöllöä. ”Ehtikö Viisas Pöllö nyt mukaan tilanteeseen?”

Materiaalit: Arkiset tilanteet, hahmot mukaan.

Vanhemmille suunnattu materiaali/toiminta

Vanhemmat mukaan – isänpäivä- tai pikkujoulusuunnistus

Tehdään ryhmän/päiväkodin tiloihin rastirata, jonka isä (tai muu aikuinen) ja lapsi kulkevat yhdessä. Jokaisella rastilla on yhteinen tehtävä, jonka suorittamisesta saa tarran/leiman passiin.

Aamu- tai iltapäivän voi toteuttaa osana isänpäivän toimintaa tai esim. pikkujoulutapahtumana ryhmän aikataulun mukaan.

- Rastit 1-5: Jokaisella rastilla harjoitellaan yhtä liikettä Neuvokas perheen olohuonesirkuksesta (rastiohjeet liitepaketissa).
- Rasti 6: Liikun -kortin täyttäminen isän kanssa ja laittaminen DAGIS-seinälle. Lapsi voi myös piirtää kuvan: näin haluaisin liikkua päiväkodissa.

Lisäksi kahvitarjoilu (+ isänpäiväaskartelujen antaminen). Lapsille juomaksi esim. itse tehtyä makuvettä (ohjeita löytyy esimerkiksi Kuluttajaliiton [Syö Hyvää -hankkeen](#) materiaaleista).

DAGIS-seinä

Seinälle voi laittaa näkyviin esimerkiksi

- päiväkodissa harjoiteltavat taidot ja tavoitteet: aivojen osat ja keskittyminen/rauhottuminen
- Viisas Pöllö ja Vahtikoira -hahmot (lasten tuotokset)
- kutsun/tiedotteen isänpäivän/pikkujoulun viettoon
- vanhemmille jaettavan kirjekuoren sisällön.

Materiaalipaketti kotiin

Vanhemmille jaettavassa kirjekuoressa on

- saatekirje
- Aivotietoutta lapsen kielellä -esite
- Itsesäätelyä opitaan yhdessä harjoitellen -esite.

Vanhempien kirjekuoret jaetaan kaikille perheille teemajakson alussa.

Lisäideoita teemojen käsittelyyn

Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta

Satukirjoja:

- Mollin Kirkkopelto (Katri. Lasten keskus)
- Mikon rohkeustaika (Ostheeren, Ingrid. Lasten keskus)
- Hyvä päivä, paha päivä (Write, Kathryn. Lasten keskus)
- Kissa Killin kiukkupussi (Korolainen, Tuula. Tammi)
- Lassi ja ärripurripäivä (Lapintie, Tarja. Otava)
- Kuka lohduttaisi Nyttiä (Jansson, Tove. WSOY)
- Atte ja Anna – Toivo kantaa, kun meillä on suru (Issakainen, Tytti. Lasten keskus)
- Mikko Mallikas tulee iloiseksi (Bergström, Gunilla. Tammi)
- Lotta on iloinen (Lindgren, Astrid. WSOY)
- Ilona ja ihana kylpy (Janouch, Katerina. Tammi)

Tietokirjoja:

- Meidän ja muiden tunteet (Hoffman, Mary. Lasten keskus)

Keskusteluaiheita

Aivot:

- Miksi aivot ovat sinulle tärkeitä?
- Miten aivoja voi vahvistaa?
- Miksi lepo on meille ja erityisesti aivoille tärkeää? Miten aivoja voi hoitaa (harjaannuttaminen, keskittyminen, uni, lepo, ravinto, liikkuminen)?

Tietoisuus:

- Tunnetaidot: Miltä jokin tunne tuntuu? Mistä minä pidän/en pidä?
- Sääntöjen tiedostaminen: ”Kuka osaa kertoa, miksi meillä on sääntöjä?”.

Toimintaideoita

Nukketeatteriesitys,
roolileikit,
leikkiharjoitukset tai
näytelmä

Aikuiset esittävät hahmojen avulla
aivoihin liittyvän näytelmän lapsille.
Lapset voivat toteuttaa näytelmän myös
itse.

Lapset voivat leikkiä pareittain/esittää
muille itse tai pehmolelujen kautta, miten
toimitaan tietoisesti eri tilanteissa (miten
Viisas Pöllö tekisi, miten Vahtikoira).

Mietitään yhdessä,
mitä tapahtuu, kun
tunteet ohjaavat
käyttäytymistä, eikä
Viisas Pöllö ja
päinvastoin.

Keskustelua kuvien
avulla

- Tunnekortit varhaiskasvatukseen
(Mielenterveysseura)
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>

Tunne- ja
kaveritaitokortit:
Keskustelua lasten
kanssa esim. siitä,
käyttäytyykö lapsi
kuvassa Viisaan Pöllön
tavoin, vai ohjaako
Vahtikoira tilannetta.

- Kaveritaitokortit (Mielenterveysseura)
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/kaveritaitokortit>

Tunteiden nimeämistä
korttien avulla.

Omia lisäideoita - miten voisin toteuttaa DAGIS-tehtäviä omassa ryhmässäni

Muita lisäideoita

Tämä materiaali on tuotettu osana
DAGIS-tutkimusprojektia.
Folkhälsanin tutkimuskeskus
Samfundet Folkhälsan i Svenska Finland rf.
Helsinki



www.dagis.fi

Projekti perustuu kansainväliseen The Hawn Foundationin MindUp™-ohjelmaan (www.mindup.org) sekä siitä sovellettuun suomalaiseen Pieni Oppiva Mieli –ohjelmaan (pienioppivamieli.org).

Materiaalien pohjana on käytetty lisäksi seuraavien tahojen tuottamaa materiaalia:

Sydänliitto, Neuvokas perhe
Mannerheimin lastensuojeluliitto
Mielenterveysseura

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos – Tempest-hanke. Itsesäätely koululaisten hyvien ruokailutottumusten tukena.

Kuluttajaliitto – Syö Hyvää –hanke
Opetushallitus - Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016

Kuvat © Annika Mannström
Satuhahmot © Monica Vikström-Jokela