



## Hei vanhempi!

Seuraavien viikkojen aikana, lapsesi tutustuu päiväkodissa aivojen toimintaan. Lisäksi päiväkodissa harjoitellaan tunnistamaan, millaista on harkittu ja harkitsematon käyttäytyminen. Näiden taitojen harjoittelu tukee lapsesi itsesäätelytaitojen kehittymistä.

Päiväkodissa:

- Lapsesi tutustuu aivojen eri osiin ja siihen, miten ne vaikuttavat tunteisiin ja käyttäytymiseen. Lasten apuna ovat aarrearkku ja satuhahmot Viisas Pöllö ja Vahtikoira.
- Lapsesi harjoittelee keskittymistä ja rauhoittumista muutaman minuutin pituisissa hetkissä päivittäin. Hetkien avulla vahvistetaan lapsen itsesäätelytaitoja. Rauhoittumishetkien toteuttamista päiväkodissa jatketaan koko projektin keston ajan.
- Lapsesi harjoittelee oman toimintansa tiedostamista sekä harkitun käyttäytymisen erottamista harkitsemattomasta.

Jakson aikana lapsesi taidot kehittyvät

- itsesäätelyssä
- tunteiden säätelyssä
- harkitusti toimimisessa.

### Lapsen itsesäätelytaidot vahvistuvat yhdessä harjoitellen – jatkaisitteko kotona?

Itsesäätelytaidoilla tarkoitetaan kykyä säädellä omia tunteita ja käyttäytymistä. Lapsen itsesäätelytaidot kehittyvät vähitellen vanhempien ja muiden aikuisten tuen avulla. Lapselta itsesäätelytaitoja vaaditaan muun muassa sääntöjen ja kieltojen noudattamiseen ja odottamiseen. Puutteelliset itsesäätelytaidot voivat näkyä levottomuutena, impulsiivisuutena, arkuutena tai aggressiivisuutena. Itsesäätelytaitoja voi harjoitella monissa arkitilanteissa. Tässä kirjekuoressa annettujen vinkkien avulla voit tukea lapsesi itsesäätelytaitojen kehittymistä.

**Lapsen kykyä säädellä omaa toimintaansa kannattaa vahvistaa, sillä hyvä itsesäätelykyky**

- on yhteydessä hyvään koulumenestykseen
- vahvistaa empatiakykyä ja sosiaalisia taitoja
- tukee mielen hyvinvointia
- edistää terveellisiä elintapoja.



**Tämä materiaali on tuotettu osana  
DAGIS-tutkimusprojektia v.2017-2018.**

Folkhälsanin tutkimuskeskus  
Samfundet Folkhälsan i Svenska Finland rf.  
Helsinki



[www.dagis.fi](http://www.dagis.fi)

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

Materiaalien pohjana on käytetty lisäksi seuraavien tahojen tuottamaa materiaalia:

Sydänliitto, Neuvokas perhe  
Mannerheimin lastensuojeluliitto  
Mielenterveysseura

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos – Tempest-hanke. Itsesäätely koululaisten hyvien ruokailutottumusten tukena.  
Kuluttajaliitto – Syö Hyvää -hanke

Kuvat © Annika Mannström

Satuhahmot © Monica Vikström-Jokela