

Sisällys

Esipuhe.....	11
Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa.....	15

OSA 1

Itsesäätely on kaiken kehityksen taustalla vaikuttava supertaito

Mitä itsesäätelyllä tarkoitetaan?.....	27
Tunteet osana itsesäätelyä.....	28
Tietoinen toiminnanohjaus on itsesäätelyn väline.....	30
☆ Toiminnanohjaukseen vaikuttavat reaktioiden hillintä, tarkkaavuus ja työmuisti.....	33
Itsesäätelyn biologinen perusta.....	39
Itsesäätelyn juuret ovat keskushermoston toiminnassa.....	40
☆ Aivojen kerrostalo.....	43
Valppaat tunneaviot.....	46
☆ Autonomisen hermoston toiminta.....	48
Stressissä hälytysnappula jumiutuu päälle.....	50
☆ Aivotietoutta lapsille: Tutustu superkoira Manteliin, kirjastonhoitaja Turso-norsuun ja professori Pöllöön.....	52
Miten sammuttaa hälytys ja aloittaa säätely?.....	54
☆ Hermosolusta kaikki alkaa.....	57
Pysähtyminen ja rauhoittuminen antavat tilaa itsesäätelylle.....	59
Tarkkaavuus on mielen työkalu.....	60

HARJOITUKSIA:

Aivojen toiminnan käsittely.....	63
Daniel Siegel: Aivojen käsimalli.....	63
Aivoaskartelua.....	65
Minun aivoni.....	65
Aivot muovailuvahasta.....	65
Superkoira Mantelin tunnemittari.....	65
Superkoira Mantelin rauhoittumispurkki.....	66
Kirjastonhoitaja Turso-norsun mukavat muistot.....	67
Aivot tutuiksi leikkimällä ja liikkumalla.....	68
Aivot-reaktioleikki.....	68
Mantelin rauhoitushippa.....	68

HARJOITUKSIA:

Pysähtymisen ja rauhoittumisen taitoja aistien ja leikkien.....	69
Huomion ankuroiminen hengitykseen.....	70
<i>Tutustutaan omaan hengitykseen.....</i>	<i>70</i>
<i>Superkoira Mantelille kyytiä masuaalloilla.....</i>	<i>71</i>
<i>Superkoira Mantelin vuorikiipeily.....</i>	<i>72</i>
<i>Professori Pöllön sulkavenytys.....</i>	<i>72</i>
<i>Kirjastonhoitaja Turso-norsun tunneskannaus.....</i>	<i>73</i>
Aistien havainnoiminen.....	73
<i>Arvaatko, mitä kosketit?.....</i>	<i>73</i>
<i>Aistit avoinna luontoretellä.....</i>	<i>74</i>
<i>Tarkkaa katsomista ja kuulemista.....</i>	<i>74</i>
<i>Professori Pöllön erikoisiikarit.....</i>	<i>75</i>
<i>Kirjastonhoitaja Turso-norsun tarkat korvat.....</i>	<i>75</i>

Itsesäätelytaitojen kehittyminen varhaislapsuudessa.....	77
Vauvat virittyvät sosiaaliseen vuorovaikutukseen.....	78
Sosiaalisen liittymisen merkitys.....	80
Itsesäätelytaitojen kivijalan muodostavat turvalliset kiintymyssuhteet.....	83
☆ <i>Peilisolut.....</i>	<i>85</i>
Temperamentti kertoo perusvirityksen.....	86
Lapsen yksilöllisten erojen huomaaminen ja kunnioittaminen.....	88
☆ <i>Tunnista temperamentti.....</i>	<i>91</i>
Varhaiskasvatus lapsen itsesäätelytaitojen vahvistajana.....	95
☆ <i>Miten itsesäätelytaitojen kehittyminen näkyy lapsen toiminnassa?.....</i>	<i>96</i>

Itsesäätelytaitojen harjoittelu leikkien.....	99
Aluksi aikuisen sylissä ja huomiossa.....	100
Kielen oppiminen antaa lapselle välineen ohjata itseään.....	101
Lapsiryhmän ja riehumisleikkien merkitys.....	102
Kuvitteluleikit opettavat uusia rooleja.....	103
Sääntöleikeissä ratkotaan ristiriitatilanteita.....	104
☆ <i>Toiminnanohjauksen taitoa tukevia leikkejä eri-ikäisille.....</i>	<i>105</i>
☆ <i>Musiikin aivovoima.....</i>	<i>108</i>

Itsesäätely ja elintavat kytkeytyvät toisiinsa monella tapaa.....	109
--	------------

OSA 2

Itsesääätelyä ruoan maailmassa

Syömisen säätely on sisäisen ja ulkoisen maailman vuoropuhelua.....	117
Aivot ovat syömisen säätelyn keskus.....	117
Ruoan kokonaisvaikutelma syntyy monenlaisesta aistitiedosta.....	118
Syöminen on luontaisesti palkitsevaa.....	121
Tunteet sävyttävät syömistä.....	123
Syöminen on automaattista ja opittua.....	126
Tietoinen toiminnanohjaus ja syömisen säätely.....	130
Aivovoimaa ruoasta.....	133
Ruokavalion kokonaisuus ratkaisee.....	133
Viesti kulkee suolistosta aivoihin ja takaisin.....	135
Tasapainoisia ruokailutottumuksia opitaan arjen lomassa.....	137
Makumieltymykset ovat monen asian summa.....	137
Vieras muuttuu tutuksi toistamalla.....	139
Ruokamaailma aukeaa aistien.....	141
☆ Makumatka alkaa jo ennen syntymää.....	143
☆ Supermaistajan kitkerät kasvikset.....	143
Tietoinen syöminen – pysähdy ruoan äärelle.....	145
Itsesäätelyn tukeminen ruokamaailmassa.....	147
Ruokailu varhaiskasvatuksessa.....	149

HARJOITUKSIA:

Tutkitaan ruokaa eri aistein.....	153
Superkoira Mantelin aistikuvat.....	154
Kirjastonhoitaja Turso-norsun tuoksuarkisto – tuoksupurkit.....	155
Tuoksumuistot.....	155
Kadonneet etiketit.....	156
Arkisto sekaisin.....	156
Muistinmenetykset.....	156
Kärsä tukossa.....	157
Superkoira Manteli ja kenkkuilevat aistit.....	157
Pelkkää parsakaalia?.....	158
Mysteerilähetys Turso-norsulta.....	159
Mantelin lempikukkakaali rouskuu.....	160
Manteli makuraadissa.....	160
Missä paprika kasvaa?.....	162
Professori Pöllö ja tietoinen syöminen.....	163
Nälän ja kylläisyyden tunnistaminen.....	163
Professori Pöllön näikä- ja kylläisyysmittari.....	164
Tietoisesta syömisestä aistiharjoitus.....	165
Superkoira Manteli ja professori Pöllö tutustuvat ruokaan.....	167

HARJOITUKSIA:

Puutarhakasvatus	169
<i>Herneenversot pääsiäisruohon sijasta</i>	169
<i>Äitienpäiväyrtit</i>	169
<i>Eksoottiset hedelmät</i>	170

OSA 3**Leikki, liike, lepo ja läsnäolo itsesääteilytaitojen vahvistajina**

Itsesääteily digitaalisen median maailmassa	179
Digitaalisen median käyttö lisääntyy.....	179
Asettaako digiaika esteitä hyvinvoinnille?.....	181
Miksi digitaalinen media on niin houkuttavaa ja koukuttavaa?.....	183
Älylaitteet muokkaavat elintapojamme.....	185
Medialaitteet ja kehittyvä itsesääteily.....	186
Mitä isot edellä, sitä pienet perässä.....	188

HARJOITUKSIA:

Tasapainoa medialaitteiden käyttöön	190
Superkoira Mantelin pelipäivä.....	190
Kirjastonhoitaja Turso-norsun leikki-ideat.....	192
Superkoira Mantelin raivoravistelu.....	192
Superkoira Mantelin kiukkupilven puhkaiseminen.....	193

HARJOITUKSIA:

Lisää liikettä medialaitteilla	194
Superkoira Mantelin liikuntakortit.....	194
Superkoira Mantelin hahmojumppa.....	194
Professori Pöllön peliohjain.....	195

Liikkumisen merkitys lasten elämässä	197
Aivot ohjaavat liikettä.....	198
Liikunta säättää aivoja ja edistää oppimista.....	199
Liikkuminen stressinsäätelyn välineenä.....	201
Liikkuminen kytkeytyy uneen ja syömiseen.....	203
Liikkuminen ja kehittyvä itsesääteily.....	204
Fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa.....	205
☆ Liikkumista kevyesti, reippaasti ja vauhdikkaasti.....	207

HARJOITUKSIA:

Liikkuvat leikit harjoittavat itsesäätelystä.....	208
Etuotsalohko – mantelitulmake – aivoturso.....	208
Pöllö ohjaa.....	208
Professori Pöllö hillitsee, superkoira Manteli villitsee.....	209
Turso-norsun sähkö.....	209
Superkoira Mantelin pikaohjeet.....	210
Aarteiden etsintää Turso-norsun arkistoon.....	210
Superkoira Mantelin juhlatanssi (Jos sul lysti on).....	210
Rentoutusharjoitus – professori Pöllön unelma-aamu.....	211

Unen merkitys hyvinvoinnille.....	215
Kaksivaiheinen nukkumisen rytmi.....	215
Aivot säätelevät unta.....	216
Uni elvyttää aivojen toimintaa.....	218

HARJOITUKSIA:

Rauhoitutaan lepohetkeen.....	220
Superkoira Mantelin tähtihengitys.....	220
Professori Pöllön unikeinu.....	221

Kiitokset.....	224
-----------------------	------------

Kirjoittajat.....	225
--------------------------	------------

Lähteet.....	227
---------------------	------------

LIITTEET

Liite 1a: Aivot: mantelitulmake, hippokampus ja etuotsalohko
Liite 1b: Superkoira Manteli
Liite 1c: Kirjastonhoitaja Turso-norsu
Liite 1d: Professori Pöllö
Liite 2a: Superkoira Mantelin tunnekuvat
Liite 2b: Superkoira Mantelin tunnekuvat
Liite 2c: Superkoira Mantelin tunnekuvat
Liite 3a: Kirjastonhoitaja Turso-norsun asentokuvat
Liite 3b: Kirjastonhoitaja Turso-norsun asentokuvat
Liite 3c: Kirjastonhoitaja Turso-norsun asentokuvat
Liite 4a: Superkoira Mantelin aistikuvat
Liite 4b: Superkoira Mantelin aistikuvat
Liite 5: Professori Pöllön nälkä- ja kylläisyyssmittari
Liite 6a: Superkoira Mantelin pelipäivän tarinakuvat
Liite 6b: Superkoira Mantelin pelipäivän tarinakuvat
Liite 6c: Superkoira Mantelin pelipäivän tarinakuvat
Liite 6d: Superkoira Mantelin pelipäivän tarinakuvat

Esipuhe

Teidän pitää kirjoittaa tästä kirja! Niin, pitäisikö? Muutama sattumanvarainen innostunut kehoitus muiden kannustavien kommenttien saattelemana herätti idean tämän kirjan kirjoittamiseen. Tuon palautteen saimme tammikuussa 2018, kun olimme kouluttamassa varhaiskasvatuksen ammattilaisia Folkhälsanin tutkimuskeskuksessa kehitetyn DAGIS-ohjelman toteuttamiseen. Mikä sai osallistujat niin kovin innostumaan? Palautteista välittyi selkeä viesti: olimme ajankohtaisen äärellä. Oivalsimme, että käsisämme oleva aihe voisi laajastikin hyödyttää ja innostaa niitä, jotka kasvatavat tulevia sukupolvia vauhdilla muuttuvaan maailmaan.

Vaikka kirja sisältö ei ole suora toisinto DAGIS-tutkimuksen sisälöstä, kiitos kirjan synnystä kuuluu Folkhälsanin tutkimuskeskuksen DAGIS-tutkimukselle sekä tutkimukseen osallistuneille varhaiskasvatuksen ammattilaisille, jotka antoivat idean kirjan kirjoittamiselle. Vaikka kirjan aiheet – itsesäätelyn taidot, liikkuminen, digilaitteiden käyttö ja ruokailu – eivät ole varhaiskasvatuksessa uusia aiheita, niiden linkittyminen toisiinsa ja taustalla käyvä neurobiologinen koneisto tuntuivat olevan monelle varhaiskasvatuksen ammattilaiselle kiehtova näkökulma tuttuihin aiheisiin. Kirjan tavoitteena onkin avata hyvinvoinnin osa-alueiden kytköksiä toisiinsa ja niiden taustalla toimivaa neurobiologiaa.

Varhaiskasvatuksen ammattilaisia puhuttelivat myös konkreettiset keinot, joilla lapsille voidaan opettaa aivotietoutta, tutustuttaa heitä ruoan maailmaan ja tukea tasapainoa digimaailman ja liikkumisen

välillä. Sen vuoksi kirjaan on koottu myös käytännön keinoja hyvinvointitaitojen harjoitteluun ja opettamiseen. Aivotietouden havainnollistamiseen käytetyt hahmot ja neurotieteen lähestymistapa pohjautuvat the Hawn Foundationin MindUP™-opetusohjelmaan. MindUP on kansainvälinen tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun keskittyvä opetusohjelma, joka perustuu neurotieteeseen, positiiviseen psykologiaan ja tietoisien läsnäolon harjoituksiin. Suomessa opetusohjelmaa on sovellettu Pieni oppiva mieli- ja DAGIS-hankkeissa.

Ensimmäisten elinvuosien aikana rakentuvat myöhemmänkin hyvinvoinnin perustukset. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa hyvinvointi kulkee käsi kädessä oppimisen kanssa. Se määritellään lähtökohdaksi pienen lapsen oppimiselle ja kehitykselle. Vasun mukaan lasten hyvinvointia edistäviä asioita ovat lepo, liikunta, terveellinen ravinto ja mielen hyvinvointi, joiden merkitystä lapsen oppimisen ja kehittymisen kulmakivinä halutaan varhaiskasvatuksessa painottaa aiempaa enemmän. Nämä perusasiat ovat varhaiskasvatuksessa päivittäin läsnä, ja ne vahvistuvat päiväkodin arkitoiminnassa: yhteisissä leikeissä, yhteisillä aterioilla ja ulkona reippaillessa. Lasten muuttunut arki ja elinympäristö sekä kasvattajien kokemus lasten lisääntyneestä levottomuudesta tuntuvat kuitenkin herättäneen tarpeen myös konkreettisille keinoille, joiden avulla näitä perusasioita voidaan vahvistaa ja harjoitella yhdessä lasten kanssa aiempaa enemmän. Vahva hyvinvoinnin perusta on pohja muiden tärkeiden, innostavien ja kiinnostavien taitojen harjoitteluun ja oppimiseen, minkä vuoksi perusasioiden korostaminen on tärkeää ja mielekästä.

Koska tiede on luonteeltaan kehittyvää ja itseään uudistavaa ja toisaalta monet asiat ovat vielä tutkimattomia, on tämä kirja kurkistus siihen, mitä tieteellä on tällä hetkellä tarjottavana itsesäätelyn ja hyvinvointitaitojen välisistä kytköksistä ja niiden neurobiologisesta perustasta. Epäilemättä tulevana vuosina tehtävä tutkimus syventää ymmärrystämme,

Esipuhe

tarkentaa tietojamme ja ehkä jopa muuttaa joitakin käsityksiämme asioiden välisistä suhteista.

Toivomme, että kirja tarjoaa lukijalle kiinnostavan näkökulman hyvinvointitaitojen tarkasteluun ja suo varhaiskasvatuksen ammattilaisille perusteet keskittyä hyvinvoinnin kulmakiviin.

Helsingissä 21. marraskuuta 2019

Taina Sainio, Riikka Pajulahti ja Nina Sajaniemi

Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa

Jokaisen lapsen kasvu ja kehitys noudattaa ihmislaajille tyypillistä biologista perusohjelmointia. Aivoista ja kehosta rakentunut neurobiologinen koneisto toimii kehityksellisesti ikivanhoilla periaatteilla, jotka ovat taanneet hengissä säilymisen, yhdessä toimimisen ja lisääntymisen. Kasvatus, ohjaus ja ihmiselle luontaisen toiminnan tuntemus ovat ratkaisevan tärkeitä hyvän vahvistamisessa ja pahan välttämässä entistä monimutkaisemmaksi muuttuneessa maailmassa, jossa elämisen ehdot ovat tyystin erilaiset kuin ennen. Luontaisen kehityksen kaari, ihmisen toimintaa ohjaavat periaatteet ja ympäristö nivoutuvat yhteen tavalla, jonka ymmärtäminen on välttämätöntä pyrittäessä yksilölliseen, yhteisölliseen ja ympäristön kannalta kestävään hyvinvointiin.

Ihmisten elintavat ovat muuttuneet. Luontainen liikkuminen on vähentynyt, kun taas paikallaan olemiseen viekoittelevaa ja välitöntä mielihyvää tuottavaa toimintaa on tarjolla lähes rajattomasti. Ravintoon liittyviä houkutusia on vaikea sivuuttaa – siitä ovat esimerkkeinä kauppojen makeishyllyjen runsaus ja ruokaan liittyvä mainonta. Tällainen ympäristö on terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta haasteellinen. Ihmisen kehityksen varhaisvaiheissa on ollut oleellista säästää energiaa eli olla paikallaan silloin kun se on mahdollista ja syödä, kun

ruokaa on tarjolla. Se on ollut tarkoituksenmukaista aikana, jolloin ravinnon hankinta vaati enemmän vaivannäköä ja jolloin liikkuminen oli välttämätöntä arjessa selviämiseksi. Ihmiset ovat kuitenkin muuttaneet ympäristöä niin että nämä taipumukset ovat kääntyneet itseään vastaan.

Tässä kirjassa hyvinvointi tarkoittaa biologisen, sosiaalisen ja kulttuurisen toiminnan tasapainoa yksilön ja ympäröivän yhteisön näkökulmista. Hyvinvointi rakentuu itsen ja muiden kunnioittamisesta, vastuusta ja toisten huomioimisesta. Se vaatii kehon viestien tuntemusta, ymmärrystä niiden merkityksestä toiminnan käynnistymisessä ja kasvavaa taitoa ohjata omaa toimintaa joustavasti erilaisissa ympäristöissä. Hyvinvointi ei rakennu itsestään, ja sen pohjalla olevia taitoja on päästävä harjoitteluun jo varhain. Hyvinvoinnin pedagogiikka ohjaa tekemään itsensä, toisten ja ympäristön kannalta hyvinvointia vahvistavia valintoja.

Hyvinvoinnin pedagogiikan ydintehtävänä on rakentaa sellaisia opimisympäristöjä, joissa lapsen yksilölliset voimavarat vapautuvat parhaalla mahdollisella tavalla ja joissa jokainen pääsee kasvamaan omaan kukoistukseensa. On tiedettävä samanaikaisesti, mikä on olennaista missäkin vaiheessa ja mitkä ympäristön antamat resurssit ja virikkeet joko mahdollistavat tai vaarantavat luontaisen kasvun ja kehityksen. Hyvinvoinnin kannalta liikkuminen, uni, ravitsemus ja kehittyviä säätelytaitoja tukeva sosiaalinen ympäristö ovat keskeisessä asemassa.

Hyvinvoinnin pedagogiikka mahdollistaa hyvinvoinnin taitojen harjoittelun varhaiskasvatuksen kiihkeän kasvun ja kehityksen vuosina. Tällaisia taitoja ovat muun muassa mielen malttaminen, mielihyvän viivästyttäminen ja toisten huomioiminen. Ne muodostavat hyvinvointiosaamisen kivijalan ja vahvistavat itsesäätelystä. Näiden taitojen harjoitteluun ei välttämättä ole optimaalisia mahdollisuuksia nykyisessä kasvatuksen ja koulutuksen kulttuurissa. Esimerkiksi yksilöllisyyden ja omien oppimispolkujen korostaminen, oman kiinnostuksen lähtökohtaisuus ja erilaisten vaihtoehtojen runsaus vahvistavat ihmiselle luontaisesti erittäin palkitsevaa uutuuteen suuntautumista. Myös digitaalinen

ympäristö tarjoaa runsaasti uutuuteen suuntautumisen ja välittömän palkitsevuuden lähteitä. Altistuminen liian nopealle mielihyvälle jarruttaa mielen malttamista, pitkäjänteisyyden kehittymistä ja tunnesäätelyä. Ne ovat taitoja, joita tarvitaan yhdessä toimimisessa, kokonaisuuksien hahmottamisessa, suunnittelussa ja vastuullisten valintojen tekemisessä. Nämä taidot ovat välttämättömiä kestäväen elintavan omaksumisessa ja hyvinvoinnin turvaamisessa.

Hyvinvointiin liittyvien taitojen harjoittelu kannattaa aloittaa mahdollisimman varhain, ja se jatkuu pitkään. Ihmisen kehityksen parin ensimmäisen vuosikymmenen aikana neurobiologinen koneisto rakentuu valmiiksi jokaisen luontaisten edellytysten mukaan. Tähän biologisesti ohjattuun kehitykseen kietoutuvat yksilölliset taipumukset eli erilaiset tavat olla suhteessa itsensä ulkopuoliseen ja sisäiseen maailmaan. Sekä yleisten lainalaisuuksien että yksilöllisten taipumusten tunnistaminen on tärkeää pyrittäessä rakentamaan hyvinvointia vahvistavia ympäristöjä.

Hyvinvointiosaaminen on entistä tärkeämpää. Kulttuurievoluutio ja ympäristö ovat muovanneet ihmisen käyttäytymistä kiihtyvällä tahdilla – osittain hyvään ja osittain huonoon suuntaan. On ymmärrettävää, mitkä asiat ympäristössä haastavat hyvinvointia ja miten turvataan hyvinvoinnille välttämätön unen, liikkumisen, ravitsemuksen ja vuorovaikutuksen riittävyys kulloisellekin ikäkaudelle tarkoituksenmukaisella tavalla. Ihmisen synnynnäiselle myötätuntoisuudelle, toisista huolehtimiselle ja sosiaalisuudelle on annettava tilaa vahvistua. Virikkeellisen ja vaihtoehtoja täynnä olevan ympäristön rinnalla lasta on autettava malttamaan mieltään, tarkkailemaan ympäristöä ja kuuntelemaan muita. On terveellistä tehdä asioita, vaikka ne eivät ihan heti tunnukaan mukavilta. Toisten tekemien valintojen kunnioittamisesta voi seurata iloa, ja joustava sopeutuminen muuttuviin tilanteisiin vahvistaa aivoja.

Aikuisen ymmärrys ja ohjaus on erityisen tärkeää varhaisvuosien aikana, jolloin lasten mahdollisuudet itsesäätelyyn ovat vähäiset aivojen kypsymättömyyden takia. Lapset tarvitsevat turvallisen aikuisen

säätlevää läsnäoloa eli kanssasäätelyä paljon enemmän kuin on osattu ymmärtää. Osasyynä kanssasäätelyn vähäisyyteen saattaa olla harhaanjohtava oletus lasten itseohjautuvuudesta ja aikuisten roolin tukahduttavasta vaikutuksesta lasten toimijuuteen. Ilman aikuisten ohjaavaa roolia lapsilla on taipumus toimia hetken mielihohteesta ja impulsiivisesti välitöntä mielihyvää tavoitellen. Taipumus on biologisesti ymmärrettävä ja luonnollinen. Voimistuessaan tästä taipumuksesta tulee kuitenkin tapa, joka jarruttaa mielen malttamiseen, harkitsemiseen ja pohdintaan tarvittavien hermoverkkojen rakentumista.

Aivojen kehittyminen on vuosikausia kestävä prosessi, jonka suotuisa eteneminen vaatii paljon toistoja ja harjoittelua. Tälle pitäisi olla tilaa ja mahdollisuuksia, ja tämän tarjoaminen on hyvinvointipedagogiikan ytimessä. Se ei tarkoita lasten aliarvioimista ja alistamista aikuisen tahtoon. Se tarkoittaa yksinkertaisesti lasten ohjaamista kohti kasvavaa taitoa jatkaa toimintaa, vaikka tunnetilat vaihtelevat epävarmuudesta, jännittämisestä ja hetkellisestä epämukavuudesta kohti todellista oivaltamisen ja onnistumisen iloa.

Hyvinvointipedagogiikka on samanaikaisesti aikuisjohtoista ja lapsilähtöistä. Aikuisjohtoisuus tarkoittaa aikuisen taitoa havaita lasten tunnetilojen vaihtelusta kertovia kehon viestejä ja reagoida niihin oikea-aikaisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Keho ei ole koskaan vaiti, ja sitä on uskallettava lukea. Lapsista on helppo havaita, milloin he alkavat olla itsenäisen säätelykykynsä ylärajoilla. Itsenäisen säätelyn rajat ovat koetuksella silloin kun lapset kohtaavat esimerkiksi asioita, joita he eivät ymmärrä, jotka ovat ristiriidassa omien toiveiden kanssa tai jotka sisältävät oman sietokyvyn ylittäviä ärsykejä. Silloin lasten olemus muuttuu levottomasti liikehtiväksi, tarkkaamattomaksi ja ympäristöä pälyileväksi. Olemuksen muuttuminen on merkki alkavasta tunnekaappauksesta, jolloin harkitulle käyttäytymiselle ei ole edellytyksiä.

Aivojen kehittyminen on lapsuudessa sängen keskeneräistä, ja heive-
röiset yhteydet vaimenevat herkästi. Tämän tapahduttua lapsilla ei ole

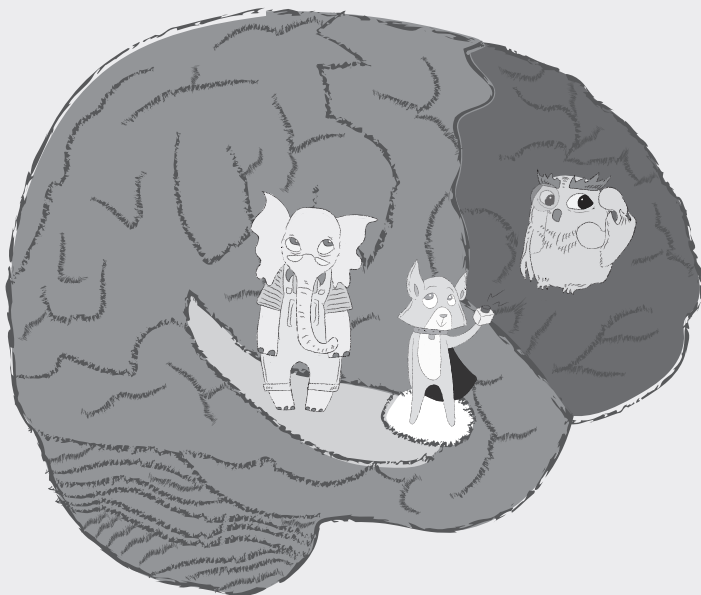
muuta mahdollisuutta kuin taistella, paeta tai jähmettyä. Olo rauhoittuu, kun koettu vaara on voitettu tai vältetty. Biologia tulkitsee mielihyvän palautumisen vaaran voittamiseksi. Jos tämä tapahtuu välittömästi, elimistö tottuu liian nopeaan palkitsevuuteen. Se johtaa lyhytjänteisyyden ja impulsiivisuuden vahvistumiseen.

Lapsilähtöisyys tarkoittaa sitä, että lapsi tulee kuulluksi ja nähdyksi omana ainutlaatuisena itsenään. Kaikki tarvitsevat kanssasäätelyä joskus, ja jokainen lapsi osoittaa tarpeensa omalla tavallaan. Niukatkin aloitteet on havaittava, ja niihin on vastattava. Hyvinvointipedagogiikka ei ole vaikeaa, eikä se vaadi kahdenkesisyyttä. Se vaatii ymmärrystä ihmisen toiminnan biologisista juurista ja kykyä nähdä kehityksen samanlaisuus ja yksilöllinen erilaisuus yhtä aikaa. Hyvinvointipedagogiikka tarkoittaa vastuun ottamista lasten vielä keskeneräisestä tunnesäätelystä sekä taitoa auttaa heitä sietämään epämukavuutta ja löytämään uudestaan iloa.

Tämä kirja ohjaa varhaiskasvatuksen ammattilaisia toimimaan hyvinvointiosaamista vahvistavalla ja lapsen itsesäätelyä tukevalla tavalla. Kirjassa kuvataan käytännönläheisesti, miten ihminen toimii, mitä ihminen tarvitsee toimiakseen ja miksi tämän tunteminen on tärkeää. Kirjassa tuodaan esille tasapainoisen ravitsemuksen, liikkumisen, unen ja sensitiivisen sosiaalisen ympäristön välttämättömyys hyvinvoinnille. Ilman näiden perusasioiden tasapainoa on miltei mahdotonta vahvistaa kaikessa elämässä tarvittavaa ja koko lapsuuden ajan kehittyvää hyvinvoinnin supertaitoa, itsesäätelyä. Tässä kirjassa annetaan käytännön ohjeita hyvinvointia tukevan oppimisympäristön ja itsesäätelyn vahvistamiseen päiväkotien toimintaympäristöissä. Myös lapsilähtöisyys koostuu kirjassa ainutlaatuisella tavalla. Kirjassa kerrotaan, miten lapset voivat oppia aivojen toiminnasta, oman ja toisten kehon merkkien tunnistamisesta, rauhoittumisesta ja mielen malttamisesta.

☆ Aivotietoutta lapsille: Tutustu superkoira Manteliin, kirjastonhoitaja Turso-norsuun ja professori Pöllöön

Kun lapsi oppii lukemaan aivojen aakkosia, oman säätelyjärjestelmänsä toimintaperiaatteita, hän oivaltaa, että aivot ovat omassa käytössä oleva koneisto, johon voi itse vaikuttaa. Lapsi saa psykologisia työkaluja itsesäätelynsä tueksi. Lapselle aivojen toimintaa voidaan havainnollistaa heille tuttuja mielikuvia herättävien aivohahmojen avulla. Ne kuvaavat säätelyjärjestelmän toimintaperiaatteita.



MindUP-opetussuunnitelmassa itsesäätelyä ohjaavia aivovalueita on kutsuttu vahtikoiraksi (mantelitumake), virtahevoksi (hippokampus) ja pöllöksi (etuotsalohko). Tässä kirjassa aivohahmot on nimetty seuraavasti:

Amygdala eli mantelitumake ***Superkoira Manteli***



Valpastumisen käynnistää aivojen pohjalla oleva mantelitumake. Superkoira Manteli on uskollinen ja luotettava vahtikoira, joka huolehtii hyvinvoinnista vuorokauden ympäri. Se havaitsee superherkästi uhkia ja vaaroja ja reagoi niihin salamannopeasti ja valppaasti. Huomatessaan jotain huolestuttavaa superkoira Manteli alkaa haukkua ja painaa aivojen hälytysnappulasta, joka saa hälytyksen kulkemaan supernopeasti läpi aivojen. Kehossa syttyy reaktio, joka tunnetaan sydämen sykkeen kiihtymisenä ja hengästyttävänä olona. Nämä reaktiot koetaan tavallisesti vihan, kiukun, ärtymyksen tai pelon tunteina. Superkoira Mantelin hälytysnappula saa ihmisen toimimaan salamannopeasti tavalla, joka auttaa selviämään uhkaavasta tilanteesta. Superkoira Manteli antaa käskyn taistella, paeta salamana paikalta tai jähmettyä pelosta paikoilleen.

Hippokampus eli aivoturso ***Kirjastonhoitaja Turso-norsu***



Jokainen tapahtuma taltioituu kaikkine yksityiskoh-
tineen aivojen pohjalla olevaan kirjastoon. Kirjastolla
on oma hoitajansa, Turso-norsu, joka tallettaa kirjas-
toon kaikki tärkeät muistot. Kun superkoira Manteli
haukkuu liian pelottavasti, Turso-norsu säikähtää eikä
pysty luokittelemaan enää uusia asioita kirjastoon. Norsu voi hu-
olehtia kirjaston järjestyksestä vain ollessaan riittävän tyyni. Seka-
sorrossa olevasta kirjastosta ei ole helppoa löytää sopivia kirjoja,
jotka opastavat mielen hallintaan. Turso-norsu tallettaa erityisesti
superkoira Mantelin tunnistamiin mahdollisiin uhiin liittyviä muis-
toja ja niistä selviytymisen kokemuksia, onnistumisia ja epäonnis-
tumisista. Turso-norsu auttaa professori Pöllöä rauhoittelemaan su-
perkoira Mantelia muistutteleamalla sitä aiemmin opituista hyvistä
toimintatavoista ja onnistumisista hankalinakin hetkinä.

Etuotsalohko **Professori Pöllö**



Professori Pöllö rauhoittaa superkoira Mantelin. Pöllö on aivojen etuotsalohkon valtias, joka osaa hakea kirjastosta tietoa toimivista tyyntymisen tavoista ja kirjoittaa yhä parempia tarinoita kirjastoon taltioitavaksi. Näiden tarinoiden avulla superkoira Manteli kesyyntyy ja oppii haukkumaan sopuistasesti herättääkseen liian unisen mielen ja pitämään kovaa ääntä ainoastaan tarvittaessa.

Professori Pöllö on älykäs, rauhallinen ja harkitseva. Pöllö osaa toimia kaikissa tilanteissa viisaasti, koska se oppii nopeasti uusia asioita yhdistelemällä tietoa, ajattelemalla, päättelemällä ja ratkaisemalla ongelmia. Professori Pöllö osaa vaimentaa superkoira Mantelin haukkumista. Se opettaa Mantelille, että tilanteessa ei ole sellaista vaaraa, josta ei voisi selviytyä toimimalla rauhallisesti ja harkitsevasti.

Miten sammuttaa hälytys ja aloittaa säätely?

Itsesäätelyssä on kyse kymmeniä tuhansia vuosia vanhan järjestelmän tasapainoisesta toiminnasta. Lapsen täytyy oppia, miten sammuttaa mantelitumakkeen nopea ja automaattisesti käynnistyvä taistele-paken-jähmety-valmius ja sitä seuraava välittömän reagoinnin pakko. Lapsen oma ymmärrys aivojen toiminnasta sekä kyky tunnistaa säätelemätömäksi kääntyvän stressin keholliset merkit auttavat mantelitumakkeen kontrolloinnissa. Lapset oppivat jarruttamaan, pysähtymään ja miettimään, miten kannattaisi toimia, kun he tiedostavat toimintayllykkeet