

Maisa Kerttula

# IHANA UHMAIKÄ

## Uhmaikäisen itsesäätelyn kehitys ja sen tukeminen

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2023



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Maisa Kerttula
Työn nimi	Ihana uhmaikä – Uhmaikäisen itsesäätelyn kehitys ja sen tukeminen
Toimeksiantaja	Etelä-Savon hyvinvointialue, Neuvolapalvelut
Vuosi	2023
Sivut	36 sivua, liitteitä 18 sivua
Työn ohjaaja(t)	Karoliina Rötökö ja Janette Siiriäinen

## TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, mitkä tekijät vaikuttavat alle kouluikäisen lapsen itsesäätelyn kehitykseen ja mikä merkitys on vanhemmuudella lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Aikuisten on tärkeää tunnistaa haasteet omassa itsesäätelyssä ja kuinka näillä haasteilla voi olla vaikutusta lapsen säätelykeinojen kehitykseen ja perheen vuorovaikutusympäristöön.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja toimeksiantajana toimi Etelä-Savon hyvinvointialueen neuvolapalvelut. Toimeksiantaja voi hyödyntää opinnäytetyöstä saatuja tuloksia työssään lapsiperheiden kanssa tukien arjen haasteita ja vanhemmuutta. Tutkimuskysymyksiä opinnäytetyössä olivat: mitkä tekijät vaikuttavat uhmaikäisen itsesäätelyn kehittymiseen ja miten vanhemmuus vaikuttaa uhmaikäisen itsesäätelyn kehittymiseen. Tässä tutkimuksessa käytettiin tutkimusmenetelmänä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, joka on laadullinen tutkimusmenetelmä. Siinä tutkitaan ja analysoidaan jo olemassa olevia tutkimuksia. Tutkimusaineisto koostui kymmenestä englanninkielisestä tutkimuksesta, jotka täyttivät niille asetetut kriteerit. Aineiston analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tulosten mukaan lapsen itsesäätelyn kehitykseen uhmaiässä vaikuttaa aivojen kehitys sekä vireystila ja riittävä unen saanti. Vanhempien roolin havaittiin olevan keskeinen, ja vuorovaikutuksella ja kasvatuskäyttäytymisellä voidaan tukea lapsen itsesäätelyn kehitystä ja toimintaa. Vanhempien tuki ja osallistuminen vaikuttivat positiivisesti lapsen kykyyn säädellä tunteita ja käytöstä. Tärkeiksi tekijöiksi tuloksissa nousi myös kanssasäätelyn ja sosialisointin merkitys, kuten toivotun käytöksen vahvistaminen ja vuorovaikutustaidot. Vanhempien omien tunteidensäätelytaitojen vaikutus näkyi siinä, kuinka he reagoivat lapsen tunteisiin ja käytökseen ja pystyivätkö he positiivisesti tukemaan lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä.

**Asiasanat:** uhmaikä, itsesäätely, itsesäätelyn kehitys, vanhemmuus, kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Degree title	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Maisa Kerttula
Thesis title	The wonderful age of defiance - Self-Regulation Development in Toddlers and Its Support
Commissioned by	South Savo Welfare Area, Child health services
Time	2023
Pages	36 pages, 18 pages of appendices
Supervisor	Karoliina Rötö and Janette Siiriäinen

## ABSTRACT

The purpose of this Bachelor's thesis was to examine the factors that influence the development of self-regulation in preschool-age children and the role of parenting in the development of self-regulation. It's important for adults to recognize the challenges in their own self-regulation and how these challenges can affect the child's development of self-regulation and the family interaction environment.

The thesis was conducted as a descriptive literature review, with the commissioning party being the Child health services of the Southern Savo Welfare Area. The commissioning party can benefit from the results of the thesis in their work with families, providing support for the challenges of everyday life and parenting. The research questions in the thesis focused on the factors that affect the development of self-regulation in toddlers and how parenting influences the development of self-regulation in toddlers. The research methodology used in this study was a descriptive literature review, a qualitative research method that examines and analyzes existing studies. The research material consisted of ten English-language studies that met the criteria. A data-driven content analysis was used in the data analysis.

The study shows that the development of self-regulation in toddlers is influenced by brain development, arousal level, and sufficient sleep. The role of parents was found to be central, and through interaction and parenting behavior, the development of self-regulation and functioning in children can be supported. Parental support and involvement had a positive impact on a child's ability to regulate their emotions and behavior. Important factors highlighted in the results included the significance of co-regulation and socialization, such as reinforcing desired behavior and interaction skills. The impact of parents' own emotion regulation skills was reflected in how they responded to a child's emotions and behavior and their ability to positively support the development of a child's self-regulation skills.

**Keywords:** toddlerhood, self-regulation, development of self-regulation, parenthood, descriptive literature review

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMPI TIETO AIHEESTA .....	8
2.1	Uhmaikä kehitysvaiheena.....	8
2.2	Aivojen merkitys itsesäätelystä .....	9
2.3	Itsesäättely .....	10
2.3.1	Tunnetaidot, emotionaalinen itsesäättely ja toiminnanohjaus.....	10
2.4	Vanhemmuus ja sosialisatio .....	11
2.4.1	Vanhemmuustaidot ja vuorovaikutus .....	12
2.4.2	Kiintymyssuhteen vaikutus uhmaikäisen itsesäättelyyn .....	13
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	14
4	AINEISTO JA MENETELMÄT .....	15
4.1	Tiedonhaun kuvaus .....	15
4.2	Aineiston kuvaus .....	17
4.3	Aineiston analyysi.....	18
5	TULOKSET .....	22
5.1	Itsesäättelykykyyn ja sen kehittymiseen vaikuttavat tekijät .....	22
5.1.1	Lapsen itsesäättelykyvyn kehittyminen .....	22
5.1.2	Lapsen itsesäättelykykyyn vaikuttavat tekijät .....	23
5.2	Vanhemmuus lapsen itsesäättelykyvyn tukena.....	25
5.2.1	Vanhemman itsesäättelykyvyn ja kanssasäättelyn vaikutus lapsen itsesäättelyyn 25	
5.2.2	Vuorovaikutuksen ja lapsen käytöksen tukeminen .....	26
5.3	Tulosten yhteenveto .....	26
6	POHDINTA.....	29
6.1	Luotettavuus ja eettisyys .....	29
6.2	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset .....	30

LÄHTEET .....	32
---------------	----

## LIITTEET

Liite 1. Tutkimustaulukko

Liite 2. Tutkimukset

## 1 JOHDANTO

Itsesäätelyn merkitys on korostunut nykypäivänä muun muassa teknologian ja erilaisten stressitekijöiden takia. Lapset altistuvat hyvin erilaisille ja moninaiemmille ärsykeille kuin muutama vuosikymmen sitten. Muutokset perhesuhteissa, perheen vuorovaikutusympäristö ja vanhempien stressi voivat vaikuttaa haitallisesti lapsen kehitykseen. Lapsen itsesäätelyn kehityksen tukemisella voi vahvistaa hyvinvointia monilla elämän eri osa-alueilla ja auttaa hallitsemaan ja rajoittamaan stressitekijöiden vaikutuksia. Itsesäätelyn kehittyminen varhaisessa iässä vaikuttaa myöhemmällä iällä moniin asioihin, kuten sosiaalisiin suhteisiin, koulumenestykseen ja tunteiden hallintaan. (Pelo 2018; Martikainen & Saarikivi 2023.)

Lapsen itsesäätelyllä tarkoitetaan kykyä säädellä omia tunteita, reaktioita ja käyttäytymistä eri tilanteissa sekä kontrolloida impulsseja ja keskittyä tehtäviin. Itsesäätelykyky ei ole meissä valmiina syntymän hetkellä, vaan se opitaan vähitellen lapsen kasvaessa ja se näkyy eri tavoin eri ikävaiheissa. Myös aikuiset hyötyvät itsesäätelyn keinoista ja tiedosta liittyen itsesäätelyn pulmiin ja miten kokonaisvaltaisesti itsesäätely voi vaikuttaa käyttäytymiseen ja elämään vielä aikuisiälläkin. Lapsilla itsesäätelyn ongelmien tunnistaminen ja normaaliin kehitykseen kuuluva itsesäätelyn puute on tärkeää tunnistaa, sillä kehitykseen kuulumattomat itsesäätelyn haasteet eivät katoa itsestään ja voivat olla kehityksen esteenä. Sainio ym. (2020) kutsuu itsesäätelyä jopa ”kaiken kehityksen taustalla olevaksi supertaidoksi”, sillä sen kehittyminen tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia. (Sainio ym. 2020, osa 1: Itsesäätely on kaiken kehityksen taustalla vaikuttava supertaito.)

Lapsen itsesäätelykyky kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, ja aikuisen rooli on erityisen tärkeä tämän kyvyn harjoittelussa ja säätelykeinojen kehittämisessä. Erilaisia tutkimuksia ja tieteellisiä julkaisuja lapsen itsesäätelystä onkin tehty runsaasti painottuen varhaiskasvatusympäristöön. Tässä opinnäytetyössä keskityn vanhemman/huoltajan roolin merkitykseen lapsen itsesäätelyn tukemisessa ensimmäisten elinvuosien aikana. Aikuisen ohjaus ja

ymmärrys lapsen itsesäätelykyvystä sekä oman käytöksen vaikutuksesta siihen korostuu ensimmäisen ikävuoden sekä uhmaiän aikana, sillä lapsen mahdollisuus säädellä itseään on vielä vähäinen kypsyttömien aivojen takia. Turvallisen ja rauhallisen aikuisen kanssasäätelyn kautta lapset oppivat vähitellen jatkamaan toimintaa, vaikka tunnetilat vaihtelisivat suuresti. Ilman itsesäätelykykyä ja aikuisen ohjaavaa roolia lapset toimivat herkästi hetken mielijohteesta ja ovat impulssien vietävissä. Tämä on luonnollinen reaktio lapsuudessa ja joskus vielä aikuisuudessakin, sillä itsesäätelyn oppimisessa ei ole saavutettavissa lopullista kasvupotentiaalia. Jatkuva impulssien mukaan toimiminen voi kuitenkin muuttua tavaksi, joka hidastaa itsesäätelykykyyn tarvittavien hermoratojen rakentumista. (Sainio ym. 2020, osa 1: Tunteet osana itsesäätelyä; Ranta 2020.)

Opinnäytetyöni on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jossa kartoitetaan, millaista tietoa joltakin tietyltä aihealueelta on olemassa sekä haetaan vastausta tutkimuskysymyksiin (Salminen 2011, 6). Tämän kirjallisuuskatsauksen keskiössä on itsesäätelyn näkyminen kotona ja vuorovaikutuksessa huoltajien kanssa opinnäytetyöni ollessa suunnattu Eloisan neuvolapalveluiden ammattilaisille ja heidän asiakasperheilleen arjen tueksi. Aihe valikoitui tehdessäni harjoittelua Eloisan silloisessa kasvatus- ja perheneuvonnassa perheteriimissä, nykyisissä neuvolapalveluissa. Neuvolapalvelut tukevat vanhemmuutta, ja lapsen ja perheen tuen tarpeeseen pyritään puuttumaan ennaltaehkäisevästi. Neuvolapalvelut myös tarjoavat lapselle ja perheelle ”tarvittavaa tukea yhteistyössä esimerkiksi varhaiskasvatuksen, sosiaali- ja päihdepalvelujen ja lastensuojelun kanssa” (Eloisa s.a.). Opinnäytetyöni itsesäätelystä antaa tutkimuspohjan toimeksiantajalleni, ja he voivat käyttää siitä saatavaa tutkimustietoa työvälineenä perheiden kanssa tehtävässä työssä. Hyvinvointialuemuutosten myötä Eloisasta poistuivat perheohjaajat, eikä perheohjaukseen ole resursseja. Neuvolan asiakasperheiden kanssa työskentelyssä kuitenkin tarvitaan tietoa lapsen kehitykseen kuuluvasta itsesäätelystä tai sen puutteesta sekä keinoista tukea ja ymmärtää lasta ikätasoisesti, kuten harjoitteluni aikana huomasin. Kiinnostuin uhmaikäisten kehityksestä oman elämäntilanteeni kautta ollessani kahden alle kouluikäisen lapsen äiti. Aluksi opinnäytetyöni aihe oli yleisesti uh-

maiän haasteet, mutta myöhemmin aihe tarkentui säätelykykyyn toimeksiantajen toiveesta. Alkuperäinen idea oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö ja sen tuloksena opas uhmaikäisten itsesäätelystä, mutta rajallinen aika ja työn laajuus huomioon ottaen päädyin kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen toiminnallisen opinnäytetyön sijaan.

Sosionomin työssä tieto itsesäätelystä voi auttaa ymmärtämään paremmin asiakkaidenkäyttäytymistä, tarpeita ja tunteita sekä auttaa asiakkaita kehittämään omia itsesäätelytaitojaan. Tavoite opinnäytetyölleni oli kerätä tutkimuksia liittyen varhaislapsuuden ja uhmaiän itsesäätelyyn, mitä sen tukemisesta tiedetään ja mikä on vanhempien rooli uhmaiän itsesäätelyssä.

Opinnäytetyössäni käytän ikärajausta 0–6-vuotiaat vaikka uhmaikä määritelläänkin alkavaksi vasta vauvavuoden jälkeen. Tämän rajauksen perustelen sillä, että itsesäätelyn perusta alkaa kehittyä jo vauvaiässä, jolloin taidot kehittyvät erillisinä osa-alueina ja alkavat uhmaiässä järjestyä ja integroitua yhteen (Montroy ym. 2016).

Teoriaosuudessa määrittelen opinnäytetyöni kannalta tärkeimmät käsitteet. Uhmaikään ja itsesäätelyyn liittyy olennaisesti aivojen kehitys ja uhmaikä kehitysvaiheena, jolloin kehitys vaikuttaa lapseen kokonaisvaltaisesti. Tunnetaidot, emotionaalinen itsesäätely ja toiminnanohjaus ovat osa itsesäätelyä. Ne kehittyvät omassa tahdissaan, mutta vaikuttavat ja tukevat toinintoisiaan kehityksen aikana. Itsesäätelyn tukemisessa tärkeä tekijä on vanhemmuus ja siihen käsitteinä liittyvät sosialisatio, vanhemmuustaidot sekä vuorovaikutus. Myös kiintymyssuhteilla on lapsen ja vanhempien näkökulmasta vaikutusta lapsen itsesäätelyn kehitykseen ja sen tukemiseen.

## **2 KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMPI TIETO AIHEESTA**

### **2.1 Uhmaikä kehitysvaiheena**

Uhmaikä, jota kutsutaan myös tahtoiäksi, on välttämätön osa lapsen kehitystä ja itsenäistymistä. Se on myös lapsen kehitykseen kuuluva kypsymiskausi, jol-



loin opitaan uusia taitoja ja ilmaisemaan omaa tahtoa. Itsesäätelytaidon kehittyminen on tärkeä osa uhmaikää, sillä se mahdollistaa muiden taitojen kehittymisen sekä lapsen oppimisen ja toimimisen oppimisympäristöissä. Uhmaikä kestää lapsilla vaihtelevan ajan, mutta alkaa useimmilla kaksi vuotiaana ja kestää noin viiteen ikävuoteen saakka. Uhmaiän keston ja voimakkuuteen vaikuttaa lapsen persoonallisuus: herkäät lapset reagoivat uhmakausiin yleensä voimakkaammin. Uhmaiässä vuorottelevat rauhalliset ja levottomat jaksot. Levottomien jaksojen aikana lapsi käy läpi henkistä kehitystä, jonka jälkeen elämä taas tasoittuu ja alkaa palautumisjakso, jolloin uusia opittuja asioita otetaan käyttöön. Näiden uhmavaiheiden aikana lapsen elämästä tulee hetkellisesti kaaosta, kun hän ottaa uuden askeleen kehityksessään. Usein lapsi on tällöin kiukkuinen, kärsimätön, uhmakas ja itkuinen ja voi tuntua vanhemmista ajoittain jopa vieraalta lapselta. Uhmaikä on kuitenkin positiivinen vaihe lapsen elämässä ja suurten harppausten jälkeen elämä taas tasoittuu. (Alfvén & Hofsten 2012, 13–15; Aro ym. 2007, 12.)

## **2.2 Aivojen merkitys itsesäätelyssä**

Whitebread & Basilion (2012) mukaan itsesäätelykyky on riippuvainen aivojen kypsymisprosessista. Vastasyntyneen aivoissa on miljardeja hermosoluja, mutta tietoa kuljettavia hermosäikeitä on vielä vähän. Näitä hermosäikeitä syntyy kahden ensimmäisen elinvuoden aikana runsaasti vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Tahkokallio 2018.) Aivot toimivat siis keskeisenä osana itsesäätelyn taustalla, ja niiden kehitys vaikuttaa siihen, miten lapsi oppii hallitsemaan käyttäytymistään ja tunteitaan. Itsesäätelykyky ei kuitenkaan kehity automaattisesti aivojen kypsyessä, vaan siihen vaikuttaa myös lapsen kasvuympäristö ja vuorovaikutussuhteet. (Whitebread & Basilio 2012.) Aivojen etuotsalohkolla ja sen kehittymisellä on erityisen tärkeä rooli itsesäätelyssä, sillä se osallistuu päätöksentekoon, impulssien hallintaan ja tunteiden säätelyyn. Otsalohkon kehittyminen mahdollistaa itsesäätelyn ja suunnitelmallisuuden sekä auttaa lasta ymmärtämään muiden ihmisten tunteita. Etuotsalohkon tehtävä on myös ylläpitää keskittymistä ja asettaa toiminnalle tavoitteita, se on siis keskeinen toiminnanohjauksen aivoalue ja sen kypsyminen on valmis vasta 20–30 vuoden iässä. (Sainio ym. 2020, osa 1: Itsesäätely on kaiken kehityksen taustalla vaikuttava supertaito.)

## 2.3 Itsesäätely

Lapsen itsesäätely käsitteenä tarkoittaa lapsen kykyä hallita omia tunteitaan, käyttäytymistään ja reaktioitaan erilaisissa tilanteissa. Tämä taito kehittyy lapsuuden aikana ja on tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Itsesäätelytaitojen avulla lapsi oppii esimerkiksi hillitsemään impulsiivista käyttäytymistä, käsittelemään pettymyksiä ja stressiä sekä ratkaisemaan konflikteja muiden lasten kanssa.

Itsesäätelyyn liittyy useita eri osatekijöitä, kuten tunteiden tunnistaminen, tunteiden hallinta, käyttäytymisen ohjaaminen ja kyky keskittyä tehtäviin. Vanhemmat voivat auttaa lapsen itsesäätelytaitojen kehittämisessä tarjoamalla tukea, mallintamalla hyviä säätelystrategioita ja tarjoamalla lapselle mahdollisuuksia harjoitella näitä taitoja erilaisissa tilanteissa. (Mm. Whitebread & Basilio 2012; Sainio ym. 2020, osa 1: Mitä itsesäätelyllä tarkoitetaan?)

Itsesäätelyllä tarkoitan tässä opinnäytetyössä lapsen kykyä säädellä tunteitaan (emotionaalinen itsesäätely) sekä käytöstään ja tarkkaavaisuutta (toiminnan ohjaus). Lapsuuden itsesäätelyn taidot ovat tärkeitä kehityksen kannalta ja niitä voidaankin pitää ydintaitona, jotka mahdollistavat muiden taitojen kehittymisen sekä lapsen oppimisen ja toimimisen eri ympäristöissä. Säätelykyky ei ole muuttumaton ominaisuus vaan se muuttuu jatkuvasti aivojen kehityksen rinnalla. (Aro ym. 2007, 12.)

### 2.3.1 Tunnetaidot, emotionaalinen itsesäätely ja toiminnanohjaus

Tunnetaitojen kehittyminen alkaa jo vauva-aikana rauhallisen ja turvallisen aikuisen mallinnuksen avulla. Empatiakyky kehittyy lapsella vasta 6–7 vuoden iässä. Ennen tätä lapsi osaa miellyttää muita, mutta on vahvasti tunteiden armoilla eikä pysty toimintaansa ohjaamaan. Uhmaikäisillä lapsilla impulssit ohjaavat toimintaa voimakkaasti, sillä lapsi ei omaa yhtä laajaa tunneskaalaa kuin aikuiset eikä syy-seuraussuhteita vielä yhdistetä. Tunnetaitoja opetellessa tunteiden sanoittaminen auttaa lasta kehittymään ja ymmärtämään omia tunteitaan paremmin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.)

Deichmann & Ahnert (2021) tutkimuksen mukaan lapset, joiden vanhemmat ovat läsnä ja lapsen tukena vaikealla tunnemyrskyn hetkellä, pystyvät säätelemään tunteitaan paremmin ja ovat emotionaalisesti osaavampia. Negatiivisten tunteiden käsittelyn lisäksi vanhempien tuki vaikuttaa myös siihen, miten lasten emotionaalinen itsesääätely haastavissa tilanteissa kehittyy. Emotionaalinen itsesääätely on osa tunnetaitoja ja se viittaa lapsen kykyyn hallita omia tunteita, reaktioita ja tunnetiloja sekä niiden ilmaisua erilaisissa tilanteissa. Kyky rauhoittaa itsensä haastavassa tilanteessa tai hillitä suuttumuksen ilmaisua ovat osa emotionaalista itsesääätelyä. Emotionaalinen itsesääätely on tärkeä osa uhmaikäisen itsesääätelyä ja sosiaalista kompetenssia, ja se auttaa lasta toimimaan tehokkaasti ja sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla erilaisissa tilanteissa.

Toiminnanohjaus on osa itsesääätelyä ja Liisa Klenberg (2015, 10–11) kuvaa väitöskirjassaan sen mahdollistavan käytöksessä vuoron odottamisen, tarkkaavuuden kohdentamisen ja toiminnasta toiseen siirtymisen. Toiminnanohjaus näkyy uhmaiässä kykynä säädellä tietoisesti tarkkaavuuttaan ja muistia sekä pitämään mielessä ohjeita ja toimimaan niiden mukaan. Toisin sanoen toiminnanohjaus tarkoittaa keinoja, joilla pyritään estämään tunnekaappaus, vähentämään impulsiivisuutta sekä käsittelemään asioita muistinvaraisesti ja ylläpitämään tarkkaavuutta. Toiminnanohjausta säätelee aivojen etuotsalohko, joten se on kytköksissä tämän alueen kehitykseen. Toiminnanohjauksen taidot kehittyvät lapsuudesta varhaisaikuisuuteen ja ovat näin ollen vielä lapsella erittäin kehittymättömät. (Niilo Mäki Instituutti 2023; Klenberg 2015, 10–11; Sainio ym. 2020, osa 1: Tietoinen toiminnanohjaus on itsesääätelyn väline.)

## **2.4 Vanhemmuus ja sosialisatio**

Vanhemmuuden vaikutusta lapsen kehitykseen ja itsesääätelyyn voidaan tarkastella monista eri näkökulmista. Näihin näkökulmiin ja lapsen itsesääätelyyn vaikuttaa Morrisin ym. (Speidel ym. 2020) teorian mukaan esimerkiksi vanhemmuustaidot, lapsen kiintymyssuhteet ja perheen emotionaalinen ilmapiiri, kanssasääätely ja mallintaminen sekä sosialisatio. Vanhemmuus ei ole taito,

joka opitaan tietyn kaavan kautta vaan se on prosessi, johon vaikuttaa yhteiskunnalliset arvot, aika, jossa elämme sekä aikuisen omat lapsuuden kokemukset. (Mieli 2023.)

Helkama ym. (Siljander 2014, luku 2,5: Sosialisatio) mukaan sosialisatio käsitteenä tarkoittaa yleisesti prosessia, jolloin ihminen omaksuu tietyt toimintäsäännöt, arvot, ja tavat, jotka mahdollistavat hänen toimintansa yhteiskunnassa. Sosialisatio on vahvasti yhteydessä vuorovaikutukseen, sillä ns. primäärisosialisatio tapahtuu ensimmäisinä elinvuosina vuorovaikutuksessa lähiympäristön eli perheen kanssa, jolloin sosiaalisesti hyväksyttävät normit opitaan lähimmiltä huoltajilta ja vanhempien tehtävä on edistää lapsen sosialisatioprosessia.

Eisenbergin ym. (Speidel ym. 2020; Edvoll ym. 2023) sosialisatio malli korostaa vanhempien emotionaalisen ilmaisun tärkeyttä, jolloin he keskustelevat tunteista lapsen kanssa ja reagoivat hänen tunteisiinsa, keskeiseksi osaksi lapsen itsesäätelyä ja emotionaalista kehitystä.

#### **2.4.1 Vanhemmuustaidot ja vuorovaikutus**

Vanhemmuus voi olla ajoittain henkisesti raskasta, jolloin hyvät vanhemmuustaidot tukevat niin aikuisen kuin lapsenkin hyvinvointia. Vanhemmuustaidot ovat jokapäiväisessä elämässä tarvittavia taitoja. Ne sisältävät vuorovaikutustaitoja, lapsen tarpeiden tunnistamista, tunnetaitoja ja rajojen asettamista, joilla pyritään tukemaan lapsen turvallista kehitystä. Hyvillä vanhemmuustaidoilla voidaan lisätä perheen positiivista vuorovaikutusta ja vanhemman rakentavia keinoja hallita lapsen haastavaa käytöstä. Varsinkin uhmaikäisen lapsen kohdalla vanhemman on tärkeää osata muokata omia odotuksiaan lapsen kyvykkyydestä vastaamaan lapsen kehitystasoa ja taitoja. (Käytöshäiriöt (lapset ja nuoret) 2018.) Tärkein itsesäätelyn kehityksen kannalta on positiivinen vahvistaminen (lämmin ja vastavuoroinen) vanhemmuudessa. Positiivinen vahvistaminen on tehokas tapa vähentää lapsen uhmakasta käytöstä ja ohjata lapsen käytöstä toivottuun suuntaan. Se myös vähentää negatiivista käytöstä, luo lapselle turvalliset rajat ja edistää oikeanlaisten itsesäätelystrategioiden käyttöä (Speidel ym. 2020).

Teorian näkökulmasta vanhemmuustaitoihin liitetään Albert Banduran sosiaalisen oppimisen teoria eli mallioppiminen. Mallioppimisen kautta lapsi oppii vanhempia havainnoimalla erilaisia käyttäytymisen malleja. Vanhempi voi siis mallintamisen kautta opettaa lapselleen myönteisiä itsesäätelystrategioita ja tunteiden säätelyä. Lapsen itsesäätelyn kehittymistä voi tukea myös myönteisellä vuorovaikutuksella. (Käytöshäiriöt (lapset ja nuoret), 2018)

Gerald Pattersonin pakkoteoria pyrkii selittämään, kuinka ympäristöllä pystytään vaikuttamaan lapsen käytökseen ja alkaviin käytöshäiriöihin. Pattersonin teoria keskittyy lapsen ja vanhemman väliseen pakottavaan vuorovaikutukseen ja, kuinka kielteisellä vuorovaikutuksella on merkitystä lapsen aggressiivisuuteen. Toimivia vanhemmuustaitoja ja myönteistä vuorovaikutusta tukevilla voidaan vaikuttaa lapsen itsesäätelyn kehitykseen ja perheen emotionaaliseen ilmapiiriin, jossa vanhemmat asettavat lapselle turvalliset rajat ja osaavat toimia rauhallisesti ja johdonmukaisesti haastavissa vuorovaikutustilanteissa lapsen kanssa. (McAloon & Lazarou, 2007.)

#### **2.4.2 Kiintymyssuhteen vaikutus uhmaikäisen itsesäätelyyn**

John Bowlby kiintymyssuhdeteoria on paljon huomiota saanut ja tunnettu teoria varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sen vaikutuksesta myöhempään elämään. Kyseisessä teoriassa korostetaan lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta ja sen merkitystä myöhemmälle kehitykselle, ei niinkään lapsen itsenäistymistä. Bowlbyn mukaan kiintymyssuhteita on erilaisia. Vuorovaikutusympäristöt muokkaavat aivoja ja muodostavat niihin erilaisia muistijärjestelmiä, joiden kautta lapselle syntyy tietynlainen kiintymyssuhde. Kiintymyssuhteita katsotaan olevan ainakin kolmea erilaista: turvallista, turvatonta ja välttävää. (Sinkkonen 2018, Kiintymyssuhteet: synty ja kehittyminen tavanomaisissa olosuhteissa.)

Crittendenin kehittämän dynaamisen kypsyminen mallin (Dynamic Maturation Model) mukaan lapsena opitun kiintymyssuhdemallin ei oleteta pysyvän samana vaan se voi muuttua ihmisen elämän aikana. Vaikka turvallinen kiintymyssuhdemalli antaa hyvän pohjan lapsen itsesäätelyn kehittymiselle, se ei

kuitenkaan määritä lopullisesti lapsen itsesäätelytaitoja. Turvallisesti kiinnittyneillä lapsilla on paremmat mahdollisuudet kehittää itsesäätelytaitojaan, sillä turvallinen kiintymyssuhde luo pohjan lapsen sosiaaliselle kehitykselle ja tunnekehitykselle. (Vilén ym. 2007, 87–88.)

Lapsen maailmankuva ennen seitsemää ikävuotta kehittyy mallintamalla läheiseltä aikuiselta toimintamalleja ja mitä on vanhemmuus. Aikuisen sen hetkinen kiintymyssuhdemalli vaikuttaa hänen oman käytöksensä kautta lapseen. Lapsi saa toistuvia kokemuksia aikuisen käytöksestä ja alkaa muodostaa syy-seuraussuhteita ja miten toimia ja tuntea erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi turvallisen kiintymyssuhteen omaava aikuinen tunnistaa ja huomio lapsen tarpeet ja vastaa niihin sensitiivisesti sopivalla tavalla. Näin lapsi oppii näyttämään avoimesti tunteitaan ja kokee olevansa turvassa. Tämä auttaa lasta tunnesäätelyn kehittymisessä ja stressin hallinnassa. Varhaisen kehityksen malli ja tietoinen vanhemmuus voivat erota suuresti toisistaan. Varhaisen kehityksen malli voi näkyä aikuisilla esimerkiksi vahvoissa reaktioissa, kun taas tietoinen vanhemmuus on enemmän harkittua ja tietoista käyttäytymistä. Tietoinen vanhemmuus pohjautuu tilannekäyttäytymiseen, joka ei ole tuomitsevaa tai reaktiivista. Tutkimuksen mukaan tietoinen vanhemmuus edistää tunteiden säätelyä niin aikuisilla kuin lapsillakin ja sen on havaittu tukevan lapsen positiivista kehitystä. (Wong ym. 2019, 3.)

### **3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää tutkimuksiin perustuvaa tietoa itsesäätelyn kehittämisestä uhmaiässä, kuinka sitä voi tukea ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Opinnäytetyön ollessa kirjallisuuskatsaus, analysoin aiheesta jo olemassa olevia tieteellisiä tutkimuksia (liite 1 ja 2). Opinnäytetyön kysymyksiksi nousi kaksi pääkysymystä:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat uhmaikäisen itsesäätelyn kehittymiseen?
2. Mikä on vanhemman vaikutus uhmaikäisen itsesäätelyn kehittymiseen?

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea Eloisan neuvolapalveluiden ammattilaisia työssään ja tuoda tiivistetysti tietoa itsesäätelyn kehitykseen vaikuttavista tekijöistä uhmaiässä tukien perheiden kanssa tehtävää työtä.

## **4 AINEISTO JA MENETELMÄT**

### **4.1 Tiedonhaun kuvaus**

Tein opinnäytetyöni kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, joka on yksi yleisimmistä kirjallisuuskatsauksen tyypeistä. Sitä voi luonnehtia yleiskatsaukseksi aiheeseen ilman tarkkoja sääntöjä, ja sillä kuvaillaan aiheeseen liittyviä aiempia tutkimuksia. (Salminen 2011, 6; Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tiedonhakua tutkimuksista tein eri tietokannoista, kuten kansainvälisistä Eric-, Proquest- ja PubMed-tietokannoista sekä manuaalisesti saman aihealueen teosten lähdeluetoista saatavien vinkkien avulla. Manuaalisella haulla en kuitenkaan löytänyt tarkoitusta vastaavia tutkimuksia niiden ollessa joko maksullisia tai liian suppeita. Tiedonhakua tein hakusanojen ja niistä muodostettujen hakulausekkeiden avulla. Hakusanoina käytin aineistosta nousevia pääsanoja kuten itsesäätely, uhmaikä, itsesäätelyn kehittyminen sekä self-regulation, early childhood, development of self-regulation, toddler, emotion regulation, executive control sekä executive function. Hakusanat, joilla löysin kaikki aineistoni tutkimukset (liite 1 ja 2), olivat englanniksi sillä tein aineistonhakua pääasiassa kansainvälisistä tietokannoista.

Aineiston valinnassa käytin sisäänotto- ja poissulkukriteerejä, joiden avulla opinnäytetyöhöni päätyi vain opinnäytetyönkysymyksiin soveltuvat aineistot ja tutkimusten valinta helpottui. Lisäksi valitsin suodattimeksi hakuun vain koko tutkimustekstin saatavuuden aina kun se oli mahdollista ja jätin aineistosta pois tutkimukset, joista oli saatavilla vain osia tekstistä. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit olen koontanut taulukkoon 1. (Terveysalan koulutus 2021.)

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Aineisto vastaa tutkimuskysymyksiin.	Aineisto ei vastaa tutkimuskysymyksiin.
Aineisto on julkaistu 2007–2023.	Aineisto on julkaistu 2006 tai aiemmin.
Aineisto on suomen- tai englanninkielinen.	Aineisto on muun kuin suomen- tai englanninkielinen.
Aineisto käsittelee lapsia ikävälillä 0–6.	Aineisto käsittelee yli 6-vuotiaita lapsia.
Aineisto perustuu lapsen vuorovaikutukseen vanhemman/huoltajan kanssa.	Aineisto perustuu lapsen varhaiskasvatusympäristöön.

Osalla käyttämästäni hakusanoista löytyi monta tuhatta osumaa. Näissä tapauksissa kävin läpi tutkimuksia niin pitkälle, kunnes osumat tai hakusanat tutkimusten nimikkeissä eivät enää vastanneet opinnäytetyöni tarkoitusta. Jotta tiedonhakuprosessi olisi mahdollisimman läpinäkyvä ja, jotta lukija pystyisi sen halutessaan toistamaan, kuvaan tiedonhaun taulukossa 2. Tiedonhaun kuvauksesta käy ilmi tietokannat, joista tutkimuksia olen hakenut, asiasanat/hakulausekkeet ja kuinka monta osumaa niillä on tullut, kuinka monta on hyväksytty otsikon, tiivistelmän ja koko tekstin perusteella sekä kuinka monta tutkimusta haulla jäi lopulliseen analyysiin.

Taulukko 2. Tiedonhaun kuvaus

Tietokanta	Asiasanat/hakulausekkeet ja osumat (n)	Hyväksytty otsikon perusteella (n)	Hyväksytty tiivistelmän/abstraktin perusteella (n)	Hyväksytty koko tekstin perusteella (n)	Lopulliseen analyysiin (n)
Eric	1. 229	3	1	0	0
PubMed	2. 4	2	2	2	2
	3. 67	6	3	2	1
	4. 73	6	1	1	0
Proquest	5. 22 045	7	2	1	1
	6. 41 393	11	6	4	3
ScienceDirect	7. 4 758	5	3	2	2
	8. 604	7	4	1	1



1. self-regulation AND toddler AND development
2. self-regulation AND toddler, NOT primary school, NOT eating
3. emotion regulation AND preschool
4. executive control OR executive function AND self-regulation
5. self-regulation AND development AND toddler
6. self-regulation AND emotion control AND early childhood
7. self-regulation AND development AND early childhood
8. self-regulation AND support AND toddler

## 4.2 Aineiston kuvaus

Tiedonhaun jälkeen analyysiin jäi sisäänotto- ja poissulkukriteerien sekä tutkimuskysymysten avulla kymmenen tutkimusta (liite 1 ja 2), jotka käsittelevät 0–6-vuotiaiden itsesäätelyn kehittymisen tukemista ja vanhemmuuden vaikutusta. Koko aineisto on englanninkielinen. Tutkimukset käsittelevät uhmaikäisten itsesäätelyä eri näkökulmista. Aineistosta seitsemän (Speidel ym. 2020; Edvoll ym. 2023; McAloon & Lazarou 2007; Stępień-Nycz ym. 2015; Ponzetti ym. 2023; Hofstee ym. 2022; Holmberg ym. 2022) tutki vanhemmuutta, emotionaalista säätelykykyä ja itsesäätelystrategioita niiden eri yhteyksissä. Yksi käsitteli vireystilan vaikutusta itsesäätelyyn (Miller ym. 2016), yksi tahdonalaisen itsehillinnän ja toiminnanohjauksen välisiä yhteyksiä (Lin ym. 2018) ja yksi (Kok ym. 2022) lapsen stressireaktion merkitystä herkkyydessä vanhemmuuskäytäntöihin itsesäätelyn kontekstissa. Lisäksi Holmberg ym. (2022) käsitteli tutkimuksessaan lapsen aivojen vaikutusta itsesäätelyyn. Tutkimuksista kaksi toteutettiin Alankomaissa (Hofstee ym. 2022; Kok ym. 2022), yksi Italiassa (Ponzetti ym. 2023), yksi Suomessa (Holmberg ym. 2022), kolme Yhdysvalloissa (Speidel ym. 2020; Miller ym. 2016; Lin ym. 2018), yksi Puolassa (Stępień-Nycz ym. 2015) ja kaksi Australiassa (Edvoll ym. 2023; McAloon & Lazarou 2007). Tutkimuksissa käytettiin menetelminä kyselylomakkeita, videotallenteita, havainnointia ja arviointia, tarkkailulomakkeita, itsearviointia, tilastollisia analyysejä, erilaisia tehtäviä, EEG-mittausta sekä unipäiväkirjaa. Tärkeimmät tiedot tutkimuksista olen koonnut liitteisiin 1 ja 2.

### 4.3 Aineiston analyysi

Aineiston analysoinnissa käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jolla pyritään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä aineistolähtöisesti (Leinonen 2018). Aineisto pyritään järjestämään tiiviiseen ja selkeään muotoon ja luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Analyysin avulla voidaan myös selvittää tutkimusten (liite 1 ja 2) samankaltaisuudet ja eroavaisuudet. Aiemmillä tiedolla uhmaikäisten itsesäätelyn kehityksestä ja sen tukemisesta ei ole vaikutusta analyysin lopputuloksen kanssa. Miles ja Huberman (Tuomi & Sarajärvi 2018) kuvaavat aineistolähtöisen sisällönanalyysin kolmivaiheiseksi prosessiksi: aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. Analyysiyksiköt valitaan aineistosta eikä niitä ole määritelty etukäteen. Valitsin aineistoni analysoinnissa analyysiyksiköksi lauseen tai lauseen pätkän. Luin läpi tutkimusaineistot ja etsin tutkimuskysymyksiin vastaavia tutkimustuloksia, jotka ovat kaikki englanniksi aineistoni ollessa englanninkielinen. Listasin nämä alkuperäiset tutkimustulokset allekkain Word-taulukoon siinä järjestyksessä kuin tutkimukset opinnäytetyössäni esitellään. Tämän jälkeen tein niistä pelkistetyt kuvaukset suomeksi. Esimerkiksi tutkimuksista nousi tutkimuskysymyksiin vastaava analyysiyksikkö ”this suggests that observed well-regulated parents had better regulated toddlers”, jonka pelkistin muotoon ”vanhemman oma itsesäätelykyky heijastui lapsen itsesäätelykykyyn”. Esimerkin aineiston analyysin etenemisestä kuvaan taulukossa 3.

Taulukko 3. Aineiston analyysin etenemisen kuvaus

Alkuperäinen tutkimustulos	Pelkistetty kuvaus	Alakategoria
"This suggests that observed well-regulated parents had better regulated toddlers."	Vanhemman oma itsesäätelykyky heijastui lapsen itsesäätelykykyyn.	Vanhemman itsesäätelykyvyn vaikutus lapseen.
"As the ability to self-regulate is crucial in life, it is important to successfully support children in their development of this ability."	Lapsen itsesäätelyn tukemisen tärkeys.	Itsesäätelyn tukeminen
"A parent experiencing ER difficulties likely struggles with appropriately responding to their child's emotions, for example by engaging in more dismissive and unsupportive parenting practices. In a frustrating situation, this may in turn pose challenges for the child's regulation, and could result in an escalation of emotions, both for the parent and the toddler, causing even more challenges with the co-regulation."	Vanhemman haasteet omassa itsesäätelyssä vaikuttavat vanhemmuuteen ja lapsen itsesäätelyyn.	Vanhemman itsesäätelyn vaikutus kanssasäätelyyn.

Redusoinnin eli pelkistämisen jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään (Tuomi & Sarajärvi 2018; Leinonen 2018). Tämän tein yhdistelemällä pelkistetyistä kuvauksista tehdyt samankaltaiset alakategoriat yhteen vetämällä ne samaan taulukon soluun. Aiemmin mainitsemani pelkistykseen "vanhemman oma itsesäätelykyky heijastui lapsen itsesäätelykykyyn" yhdistin alakategoriaan "vanhemman itsesäätelykyvyn vaikutus lapseen". Alakategorioita vertailemalla yhdistin samankaltaiset yläkategorioihin ja edelleen yhdistäviin kategorioihin. Esimerkiksi alakategorioista "vanhemman itsesäätelykyvyn vaikutus lapseen" ja "vanhemman alhaisen itsesäätelyn merkitys vanhemmuuteen ja lapseen" yhdistin yläkategoriaksi "vanhemman oman itsesäätelykyvyn tukeminen ja kanssasäätely". Yläkategorioista "lapsen itsesäätelykyvyn kehittyminen" ja "lapsen itsesäätelykykyyn vaikuttavat tekijät", tein yhdistävän kategorian "lapsen itsesäätelykykyyn ja sen kehittymiseen vaikuttavat tekijät". Aineiston ryhmittelyn kuvaan tarkemmin taulukossa 4.

Taulukko 4. Aineiston ryhmittelyn kuvaus

Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä kategoria
<p>Vanhemman hyvän itsesäätelykyvyn vaikutus lapsen itsesäätelykykyyn.</p> <p>Vanhemman alhaisen itsesäätelyn merkitys vanhemmuuteen ja lapseen.</p> <p>Vanhemman itsesäätelykyvyn tukeminen.</p> <p>Kanssasäätelyn merkitys.</p>	<p>Vanhemman oman itsesäätelykyvyn tukeminen ja kanssasäätely.</p>	
<p>Vanhemman positiivinen vaikutus lapsen itsesäätelykykyyn.</p> <p>Vuorovaikutuksen ja vanhempien reaktioiden vaikutus lapseen.</p> <p>Toivotun käytöksen vahvistaminen.</p>	<p>Vuorovaikutuksen ja lapsen käytöksen tukeminen.</p>	<p>Vanhemmuus lapsen itsesäätelykyvyn tukena.</p>
<p>Lapsen itsesäätelykyvyn kehityksen tukemisen tärkeys.</p> <p>Toiminnanohjaus ja tahdonalainen itsehillintä itsesäätelyn osana.</p> <p>Lapsen yksilöllinen kehitys.</p>	<p>Lapsen itsesäätelykyvyn kehittyminen.</p>	
<p>Aivojen vaikutus itsesäätelykykyyn.</p> <p>Vireystilan vaikutus itsesäätelykykyyn.</p> <p>Vanhemmuuden vaikutus itsesäätelykykyyn.</p>	<p>Lapsen itsesäätelykykyyn vaikuttavat tekijät.</p>	<p>Lapsen itsesäätelykykyyn ja sen kehittymiseen vaikuttavat tekijät.</p>

Aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä muodostui kaksi tutkimuskysymyksiin vastaavaa yhdistävää kategoriaa: itsesäätelykykyyn ja sen kehittymiseen vaikuttavat tekijät sekä vanhemmuus lapsen itsesäätelykyvyn tukena. Yhdistävien kategorioiden alle muodostui neljä yläkategoriaa: lapsen itsesäätelykyvyn kehittyminen, lapsen itsesäätelykykyyn vaikuttavat tekijät, vanhemman oman itsesäätelykyvyn tukeminen ja kanssasäätely sekä vuorovaikutuksen ja lapsen käytöksen tukeminen (taulukko 4).

Aineiston ryhmittelyn jälkeen käytin laadullisen analyysin menetelmänä teemoittelu. Teemat eli aiheet nousivat tutkimusaineistosta ja niiden avulla etsin tarkemmin tutkimusaineistoja yhdistäviä ja erottavia tekijöitä. Etsin yläkategorioiden alle aineistosta niihin liittyviä yhdistäviä keskeisiä käsitteitä ja muodostin niistä teemoja (kuva 1). (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)



Kuva 1. Teemoittelu

Käytän teemoja tuloksissa kertoessani tutkimustuloksista ja peilattessani niitä myös olemassa olevaan teoretietoon. Vaikka teemat nousivat aineistosta, on niissä paljon yhdistäviä käsitteitä teoreettisen viitekehyksen kanssa.

## 5 TULOKSET

Tuloksissa esittelen tutkimuskysymysten kannalta oleelliset tulokset ja jaottelen ne edellisessä kappaleessa erittelemiini kategorioihin. Käyn tulokset läpi kokonaisuuksina, en esittelen yksittäisiä tuloksia tai tutkimuksia. Jokaisen kappaleen perään merkitsen lähteeksi kuitenkin ne tutkimukset, joista tulokset on johdettu (ks. liite 1 ja 2). Lopuksi teen vielä yhteenvedon saaduista tuloksista.

### 5.1 Itsesäätelykykyyn ja sen kehittymiseen vaikuttavat tekijät

#### 5.1.1 Lapsen itsesäätelykyvyn kehittyminen

Tulosten mukaan lapsen itsesäätelykyvyn kehittämisessä tärkeitä tekijöitä uhmaiässä ovat emotionaalinen säätelykyky eli tunteidensäätely sekä kyky suunnata ja ylläpitää huomiota. Varsinkin kyky suunnata ja ylläpitää huomiota varhaislapsuudessa osoittautui tärkeäksi ydintaidoksi itsesäätelykyvyn kehittymiselle uhmaiässä. (Stępień-Nycz ym. 2015.) Näitä tuloksia tukee teoriaosuudessa esiin nostettu Deichmann & Ahnertin (2018) tutkimus, jonka mukaan emotionaalinen itsesäätely on merkittävä osa uhmaikäisen itsesäätelyä ja sosiaalisia taitoja. Emotionaalinen itsesäätely auttaa lasta toimimaan hyväksyttävällä tavalla eri tilanteissa ja hallitsemaan tunteitaan. Sainion ym. (2020) mukaan kyky suunnata ja ylläpitää huomiota eli toiminnanohjaus on lapsella vielä kehittymätön, sillä sen kehitys on kytköksissä aivojen etuotsalohkon kehitykseen (Sainio ym. 2020, osa 1: Tietoinen toiminnanohjaus on itsesäätelyn väline). Tutkimusaineiston tuloksissa kuitenkin korostuu toiminnanohjauksen tärkeys itsesäätelyn kannalta jo varhaislapsuudessa. Toiminnanohjaus on osa itsesäätelyä ja niihin kuuluvat taidot tukevat toinen toisiaan lapsen kehittyessä.

län myötä lapsen itsesäätelyprosessit edistyvät ja niitä käytetään joustavammin ja tilannekohtaisemmin. Ponzettin ym. (2023) tulosten mukaan uhmaikäiset käyttivät omia sisäisiä itsesäätelystrategioita pelkoa herättävissä tilanteissa ja hakivat säätelyapua vanhemmasta tuntiessaan vihaa. Uhmaiässä vanhemmat ovat tärkeä apu heidän tarjotessaan tukea ja mallintaessa tilanteeseen sopivia säätelystrategioita (Aro ym. 2007, 12). Kahden vuoden ikäiset kuitenkin kykenivät parempaan emotionaaliseen säätelyyn tuntiessaan pelkoa

kuin puoli vuotta vanhemmat. Tämä tutkimustulos osoittaa kuinka nopeaa kehitys uhmaiässä on: 2,5-vuotiaiden tietoisuus oli kehittyneempää kuin puoli vuotta aiemmin, ja he olivat tietoisempia pelottavan tilanteen ”vaarallisuudesta”. Tällöin myös reaktio oli suurempi ja sitä oli vaikeampi hallita. Tätä tukee Aron (2007, 12) ajatus, jonka mukaan itsesäätelykyky ei ole muuttumaton ominaisuus, vaan se muuttuu jatkuvasti aivojen kehityksen rinnalla. Itsesäätelyn kehittyminen on tulosten mukaan jokaisella lapsella yksilöllinen prosessi eikä se etene kaikilla samanaikaisesti tai samassa järjestyksessä. Itsesäätelyn kehittämisessä lasta tulisi tarkastella kokonaisuutena ottaen huomioon myös itsesäätelyyn vaikuttavat neurofysiologiset sekä käyttäytymiseen liittyvät näkökulmat. Tahdonalainen itsehillintä ja toiminnanohjaus mielletään eri käsitteiksi uhmaiän kehityksessä, mutta ne tulisi nähdä toisiaan tukevinä ja täydentävinä taitoina ja ovat tärkeä osa lapsen kehittyvän itsesäätelyn kokonaisuudessa. (Lin ym. 2018; Ponzetti ym. 2023.)

Emotionaalisen vakauden todettiin olevan tunteidensäätelyn perusta varhaislapsuudessa. Ympäristön optimaalisuudella voi edistää uusien itsesäätelystrategioiden kehittymistä, lapsen rohkaistuessa tutustumaan uusiin ympäristöihin vanhemman toimiessa turvallisena tukikohtana. (Hofstee ym. 2022; Stępień-Nycz ym. 2015.) Aron (2007, 12) mukaan vanhempien tulisikin tarjota lapselle mahdollisuuksia harjoitella säätelystrategioita erilaisissa ympäristöissä.

### **5.1.2 Lapsen itsesäätelykykyyn vaikuttavat tekijät**

Tutkimusten tulokset painottavat vanhempien tuen ja osallistumisen merkitystä lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Vanhempien sosialisatiomenetelmät ovat keskeisiä lapsen kyvyille hallita impulsiivista käyttäytymistä ja noudattaa sosiaalisia normeja sekä muistaa tietoa. Tämä on linjassa teorian kanssa, jonka mukaan primaarisosialisaatio tapahtuu ensimmäisinä elinvuosina perheen vuorovaikutuksen kautta (Siljander 2014). Primaarisosialisaation aikana lapsi oppii sosiaalisesti hyväksyttävät normit lähimmiltä huoltajiltaan. Vanhempien myönteinen vuorovaikutus lapsen kanssa ja toivotun käyttäytymisen vahvistaminen osoittautuivat tehokkaiksi keinoiksi parantaa pienten lasten emotionaalista toimintaa ja käyttäytymistä. Teorian näkökulmasta myönteisellä

vuorovaikutuksella voidaan vaikuttaa lapsen itsesäätelyn kehitykseen ja perheen emotionaaliseen ilmapiiriin, jossa aikuiset osaavat toimia rauhallisesti ja johdonmukaisesti haastavissa tilanteissa (Käytöshäiriöt, lapset ja nuoret. 2018). Edvoll ym. (2023) esittivät tuloksissaan, että nuoremmilla lapsilla heidän biologisesti määräytyvä temperamenttinsa voi vaikuttaa tunteidensäätelyyn enemmän kuin vanhemmilla lapsilla. (McAloon & Lazarou 2007; Hofstee ym 2022; Kok ym. 2022; Edvoll ym. 2023.)

Vireystilan vaikutus näkyy päivittäisessä elämässä, ja unella on merkittävä rooli siinä, miten lapset käyttäytyvät haastavissa tilanteissa. Nukkumisen laatu ja määrä vaikuttavat lapsen itsesäätelykykyyn ja emotionaaliseen säätelyyn. Tulokset viittaavat siihen, että riittämätön uni saa lapset käyttämään vähemmän aktiivisia kognitiivisia strategioita ja enemmän kehittymättömiä selviytymiskeinoja kohdatessaan haastavan tehtävän. (Miller ym. 2016).

Tutkimusten tuloksista kävi ilmi, että lapsen aivojen kehitys vaikuttaa itsesäätelykykyyn ja sen kehitykseen. Varhaislapsuudessa ja uhmaiässä toiminnalliset aivoverkostot uudelleenjärjestäytyvät ja uusia hermoyhteyksien syntyy. Tahkokallion (2018) mukaan kahden ensimmäisen elinvuoden aikana muodostuu runsaasti uusia tietoa kuljettavia hermosäikeitä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Vanhempien tuki, kasvatuskäyttäytyminen ja vuorovaikutus voivat tulosten mukaan edistää aivojen kehitystä ja siten myös lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä. Kuitenkin äidin ennakoimattomat aistisignaalit voivat olla haitallisia lapsen aivojen kehitykselle. (Hofstee ym. 2022; Holmberg ym. 2022.) Whitebread & Basilion (2012) teoriatieto tukee näitä tuloksia. Sen mukaan itsesäätelykyvyn kehitys ei ole suoraan verrannollinen aivojen kehitykseen vaan siihen vaikuttaa myös kasvu ympäristö ja lapsen vuorovaikutussuhteet. Hofstee ym. (2022) totesi tutkimuksessaan, että korkeat tasot theta small-worldness mittauksissa (joilla mitataan aivojen toiminnallisten verkostojen tehokkuutta ja joustavuutta ja joka voi auttaa ymmärtämään aivojen toiminnallisia verkostoja ja niiden yhteyttä lapsen itsesäätelykykyyn ja kognitiivisiin taitoihin) varhaislapsuudessa liittyivät korkeampiin itsesäätelytaitoihin 3-vuotiailla lapsilla. Kyseissä ikävaiheessa myös vanhempien raportit näyttäisivät todennäköisesti heijastavan enemmän sisäisen itsesäätelyn tekijöitä.



## 5.2 Vanhemmuus lapsen itsesäätelykyvyn tukena

### 5.2.1 Vanhemman itsesäätelykyvyn ja kanssasäätelyn vaikutus lapsen itsesäätelyyn

Tutkimustulokset viittaavat siihen, että vanhempien haasteet omassa itsesäätelyssä voivat vaikuttaa haitallisesti heidän uhmaikäisiin lapsiinsa, ja tämä yhteys näyttää vahvistuvan lapsen iän myötä. Toisaalta vanhempien hyvä itsesäätelykyky ennustaa myönteisesti parempaa itsesäätelyä lapsilla iästä riippumatta. Interventio-ohjelmat, jotka keskittyvät vahvistamaan vanhempien kykyä säädellä omia tunteitaan ja painottavat lapsen positiivisen käytöksen vahvistamista, voivat olla tehokkaita keinoja lisätä vanhempien hyvinvointia ja parantaa uhmaikäisten lasten tunteiden hallintaa ja käyttäytymistä. Tähän liittyy vahvasti teoretieto, jonka mukaan uhmaikäisen vanhemman on tärkeää osata muokata omia odotuksia lapsen taidoista ottaen huomioon lapsen kehitystaso. Tällöin lapselta ei odoteta liikoja ja voidaan keskittyä negatiivisen käytöksen korostamisen sijaan siihen mitä lapsi jo osaa. (Käytöshäiriöt, lapset ja nuoret. 2018.) Vanhempien tunteiden säätelyn tukeminen myös vähentää heidän reaktiivisuuttaan lapsen epätoivottua käytöstä kohtaan, joka tukee kanssasäätelyä ja sitä kautta lapsen itsesäätelyn kehitystä. (Edvoll ym. 2023; McAloon & Lazarou 2007.)

Vastavuoroisesti tutkimustulokset viittaavat siihen, että vanhemman omat tunteiden hallintavaikkeudet voivat vaikuttaa negatiivisesti heidän kykyynsä vastata asianmukaisesti lapsen tunteisiin, mikä voi johtaa torjuvaan ja tukea tarjoamattomaan vanhemmuuskäyttäytymiseen, erityisesti turhauttavissa tilanteissa. Tämä voi puolestaan lisätä haasteita kanssasäätelyssä ja lapsen tunteiden säätelyssä. Erityisesti myöhemmällä uhmaiällä kanssasäätelyn osoitettiin olevan merkityksellisempää lapsen itsesäätelykyvyn kannalta. (Edvoll ym. 2023; McAloon & Lazarou 2007.)

Tulosten mukaan positiivinen ja sensitiivinen vanhemmuus edistää lapsen itsesäätelykyvyn kehittymistä ja vanhempien tuki ja kanssasäätely ennustavat

korkeampia itsesäätelytaitoja varhaislapsuudessa ja uhmaikässä. Tutkimustulokset myös viittaavat siihen, että positiivinen vanhemmuus, myönteinen ilmaisuus ja äidin herkkä ohjaus ovat tärkeitä tekijöitä, jotka ennustavat lapsen myöhempiä tunteidensäätelytaitoja kanssasäätelyn keinoin. Lisäksi äidin herkkä ohjaus näyttää liittyvän muutoksiin lapsen tunteidensäätelyssä ja vähäisempään myöhemmän negatiivisuuden ilmentymiseen. (Speidel ym. 2020; Kok ym. 2022; Hofstee ym. 2022.)

### **5.2.2 Vuorovaikutuksen ja lapsen käytöksen tukeminen**

Vanhempien kyky säädellä tunteitaan ja käyttäytymistään oli tulosten mukaan tärkeä tekijä hyvässä vanhempi-lapsi-vuorovaikutuksessa. Vanhemman rauhallinen ja ennakoitava toiminta tilanteissa, joissa lapsi tarvitsi tukea tunteidensa säätelyssä, tuki hyvää vuorovaikutussuhdetta vanhemman ja lapsen välillä. (Edvoll ym. 2023.) Vanhemman ja lapsen välisellä vuorovaikutuksella muokataan myös kiintymyssuhdetta, joka heidän välilleen muodostuu. Teoriaosuudessa esittelemäni John Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria korostaa aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta ja sen merkitystä lapsen kehitykselle. Kiintymyssuhde on tärkeä tekijä vuorovaikutuksesta ja lapsen kehityksestä puhuttaessa, sillä se luo pohjan lapsen sosiaaliselle kehitykselle ja tunnekehitykselle. (Sinkkonen 2018, Kiintymyssuhteet: synty ja kehittyminen tavanomaisissa olosuhteissa; Vilén ym. 2007, 87–88.) McAloon & Lazaroun (2007) tutkimuksessa vanhemmat raportoivat interventio-ohjelman aikana merkittävästi vähemmän ahdistusta liittyen kasvatukseen ja kokivat lapsensa vähemmän hankaliksi. Tämän lisäksi he olivat tyytyväisempiä vuorovaikutukseen lapsensa kanssa. Vanhempien kasvatustavat ja tunteidensäätely sekä vanhempien alhaisempi ahdistuneisuus voivat yhteisvaikutuksessa merkittävästi edistää lapsen ja vanhempien välisen suhteen parantumista.

### **5.3 Tulosten yhteenveto**

Tässä opinnäytetyössä keskityin tarkastelemaan uhmaikäisten itsesäätelyä ja sen tukemista vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa. Tulokset viittaavat siihen, että vanhempien rooli on keskeinen lapsen itsesäätelykyvyn kehittymi-

sessä, ja heidän vuorovaikutuksensa ja kasvatuskäyttäytymisensä voivat tukea lapsen emotionaalista toimintaa ja käyttäytymistä varhaislapsuudessa. Vanhempien tuki ja aktiivinen osallistuminen vaikuttavat positiivisesti lapsen kykyyn säädellä omia tunteitaan ja käyttäytymistään. Vanhempien tukemilla sosialisatiomenetelmillä oli keskeinen rooli lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Näihin menetelmiin kuuluivat esimerkiksi toivotun käytöksen vahvistaminen ja vuorovaikutustaidot. Tätä tukee Aron ym. (2007, 14–15) näkemys, että vanhemmat voivat tukea lapsen itsesäätelyn kehitystä tarjoamalla oikeanlaisia itsesäätelystrategioita mallintamisen avulla sekä luomalla lapselle turvallisen ympäristön ja mahdollisuuden harjoitella itsesäätelyä.

Tutkimustulosten mukaan lasten vireystilan havaittiin vaikuttavan heidän päivittäiseen itsesäätelykykyynsä ja jo yksien päiväunien puuttuminen laskee muun muassa lapsen kykyä rauhoittaa itseään ja keskittyä olennaiseen asiaan. Lapset tarvitsevat paljon unta ja lepoa ja aikuisen tehtävä on varmistaa niiden saanti lapsen kehityksen ja kasvun turvaamiseksi. Univaje laskee lapsen vireystilaa, jolloin tarkkaavuus ja keskittyminen vähenee sekä tunnereaktiot voimistuvat. Unenpuute vaikuttaa myös aivojen toimintaan, jolloin etuotsalohkon ja manteliumakkeen väliset yhteydet heikkenevät ja taistele-pakene-käyttäytymisen riski nousee. (Sainio ym. 2020, osa 3: Leikki, liike, lepo ja läsnäolo itsesäätelytaitojen vahvistajina.) Tähän viittaa myös tulokset, joiden mukaan uni on merkittävä tekijä siinä, miten lapset reagoivat haastaviin tilanteisiin. Millerin ym. (2016) tutkimustulokset osoittivat, että riittämätön uni saa lapset käyttämään enemmän kehittymättömiä selviytymiskeinoja haastavissa tilanteissa. Myös unen laadulla ja määrällä osoitettiin olevan vaikutus lapsen itsesäätelykykyyn. Normaalille itsesäätelyn kehitykselle on tärkeää eri unen vaiheet ja niiden tasapainoisuus. Lapsi tarvitsee REM-unta sekä kevyttä ja syvää NREM-unta, joilla jokaisella on omat hyötynsä kehitykselle. Varhaisina elinvuosina REM-uni on välttämätöntä, jota aivojen hermoyhteydet tarvitsevat terveelle moninaistumiselle (Sainio ym. 2020, osa 3: Leikki, liike, lepo...).

Aivojen kehityksellä on rooli lapsen itsesäätelykyvyssä varhaisina elinvuosina, jolloin kehitys on nopeaa. Erityisesti huomattiin, että aivojen toiminnalliset ver-

kostot ja niiden pienimaailmallisuus voivat liittyä lapsen kykyyn säädellä tunteita ja käyttäytymistä eri ikäkausina. Hermosoluja on paljon ja kahden ensimmäisen elinvuoden aikana vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ne yhdistyvät hermosäikeiksi, jotka kuljettavat tietoa ja mahdollistavat uuden oppimisen. (Tahkokallio 2018, Itsesäätelyn kehittyminen.) Aivojen kehitys ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita sitä, että lapselle kehittyy itsesäätely vaan siihen vaikuttaa kasvatusympäristö ja vuorovaikutussuhteet.

Vanhempien omilla tunteidensäätelytaidoilla oli vaikutusta siihen, miten he reagoivat lapsen tunteisiin ja käyttäytymiseen. Vanhempien, jotka pystyivät säätelemään omia tunteitaan paremmin, havaittiin reagoivan lapsen tunteisiin myönteisemmin ja tukemaan lapsen itsesäätelytaitoja. Teorian näkökulmasta ihminen on sosiaalinen ja aivot ovat virittyneet sosiaaliseen vuorovaikutukseen vauvasta lähtien. Vuorovaikutusta tukemalla ja edistämällä voitiin tulosten mukaan vaikuttaa positiivisiin itsesäätelystrategioihin. Tunnetilat peilautuvat ihmisestä toiseen ja aikuisen kiivastuminen voi tarttua myös lapseen ja tämä joutuu tunnekaappauksen valtaan. Aikuisen ollessa itsekin tunteiden vallassa ei usein huomata lapsen käytöksen takana olevaa turvattomuuden ja uhan tunnetta, johon lapsi tarvitsisi aikuisesta säätelijän ja turvallisen tukijan. (Sainio ym. 2020, osa 1: Peilisolut.) Tulokset viittasivat siihen, että kanssasäätely, jossa vanhemmat osallistuvat lapsen itsesäätelyyn, on tärkeä osa lapsen itsesäätelyn kehitystä. Tulosten mukaan kanssasäätely voi olla merkityksellisempää myöhemmällä uhmaiällä, kun taas lapsen oma temperamentti ja itsesäätelytaidot vaikuttavat enemmän nuorempana. Värriin (2002, osa 2: Dialogisen kasvatuksen toteutumisehdot) kasvatustutkimuksen mukaan tärkeää on kuitenkin niin kanssasäätelyssä kuin vuorovaikutuksessa ylipäätään lapsen kanssa muistaa kunnioittaa ja kuunnella lapsen kokemuksia ja ajattelutapoja ja, että lapsi on ainutlaatuinen yksilö, ei aikuisen jatke.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa analysoidut tulokset korostavat vanhempien keskeistä roolia lapsen itsesäätelyn kehittämisessä ja tarjoavat arvokasta tietoa sosionomeille heidän työssään perheiden parissa. Sosionomin näkökulmasta on tärkeää ymmärtää, miten vanhempien tukeminen ja kasvatuskäyt-

täytyminen voivat vaikuttaa lapsen itsesäätelykykyyn. Sosionomit voivat tarjota perheille tukea ja ohjausta lapsen itsesäätelyn tukemisessa sekä auttaa vanhempia kehittämään omia tunteidensäätelytaitojaan edistämällä perheiden hyvinvointia. Lisäksi sosionomit voivat edistää tietoisuutta unen merkityksestä lapsen kehitykselle ja tukea vanhempia lapsen päivittäisessä rytmisessä.

## **6 POHDINTA**

### **6.1 Luotettavuus ja eettisyys**

Opinnäytetyön tekemisessä tulee noudattaa hyviä tieteellisiä käytäntöjä eli tutkimusetiikkaa. Tein ennen kirjallisuuskatsauksen aloittamista opinnäytetyösuunnitelman, joka on teoreettisen toistettavuuden periaatteen mukainen eli lukija pystyy seuraamaan ja ymmärtämään suunnitelmassa olevan kuvauksen. Tutkimuksessa on myös noudatettava eettisesti kestäviä tiedonhankintaja tutkimusmenetelmiä. (Vilkkä 2021, osa 2: Tutkimukselle asetetut vaatimukset.)

Tässä kirjallisuuskatsauksessa tein tiedonhakua aiheeseen soveltuvista tietokannoista ja lähdekirjallisuudesta varmistaakseni tutkimusten luotettavuuden. Tiedonhaussa täytyi käyttää monia poissulkukriteerejä sekä tarkkoja hakusanoja hakutulosten rajaamiseksi. En käyttänyt ennen 2007 julkaistuja tutkimuksia, sillä halusin aiheesta vain uusimpaa tietoa. Kunnioittaakseni tutkijoiden tekemää työtä ja saavuttamia tuloksia, merkitsin tutkimukset ja tekijät tarkasti tekstiin ja lähdeluetteloon. Monipuolistaakseni tiedonhakua, olisin voinut tehdä sitä myös enemmän manuaalisesti lähdeluetteloita hyödyntäen. Tämä osoittautui kuitenkin haastavaksi monien tutkimusten ollessa maksullisia.

Opinnäytetyön luotettavuutta edistää se, että tutkittu materiaali ja tutkimuskohde ovat yhteensopivia. Tutkimustulokset opinnäytetyössäni täyttivät tieteelliselle tutkimukselle asetetut kriteerit, niiden yhdistäessä ja hyödyntäessä vanhaa tietoa tutkimuskysymysten mukaan. (Vilkkä 2021, osa 7: Tutkimuksen arviointi.) Tutkimuksen tiedonhaun ja analyysin olen kuvannut tarkasti ja luotettavasti taulukoihin, jotka ovat selkeät ja helppolukuiset, sekä selittänyt kuinka taulukot ovat muodostuneet. Luotettavuuden lisäämiseksi olen esitellyt

toimeksiantajan eikä opinnäytetyöni edellyttänyt tutkimuslupia. Tein toimeksiantajan ja oppilaitoksen kanssa opinnäytetyösopimuksen, jolla saadaan selkeys velvollisuuksiin, vastuisiin ja oikeuksiin. Tieteellisen työn tekeminen sisältää huolellisen suunnittelun, toteutuksen ja dokumentoinnin. Olen seurannut opinnäytetyöprosessissani Xamkin ohjeita kirjallisuuskatsauksen tekemisestä opinnäytetyönä (Terveysalan koulutus 2021) ja tehnyt suunnitelman ja raportoinnin mahdollisimman tarkasti. Analyysivaiheessa olen tehnyt tulosten luokittelun rehellisesti ja avoimesti ja tutustunut analyysin tekemiseen kirjallisuuden kautta (ks. esim. Tuomi & Sarajärvi 2018).

## **6.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset**

Mielestäni tutkimustulosten valossa olisi enemmän kiinnitettävä huomiota vanhemmuuteen ja sen tukemiseen lapsen itsesäätelyn kontekstissa. Lapset eivät toimi samalla tavalla kuin aikuiset eikä järkipuhe aina auta, vaikka sen sanoisi kuinka selkeästi. Lapset lukevat aikuisista eleitä, ilmeitä ja äänensävyä. Jos lapsi ei löydä aikuisesta turvallisia merkkejä, sulkee lapsessa käynnistynyt stressireaktio tunneviestien vastaanottamisen. Sanallisen ohjauksen ymmärtäminen on vaikeaa, sillä lapsi ei stressaavissa tilanteissa kuule aikuisen puhetta tai hänen on sitä vaikea ymmärtää. (Sainio ym. 2020: osa 1: Sosiaalisen liittymisen merkitys.) Tämä on vain yksi esimerkki siitä, miten rauhallisella ja turvallisella vanhemmuudella voi vaikuttaa ja tukea lapsen itsesäätelyä.

Lapsella voi olla kasvuoloista ja vuorovaikutuksesta riippumattomia vaikeuksia itsesäätelyssä ja sen kehityksessä, mutta vanhempien kouluttaminen ja ohjaus voi tuoda suuren avun perheen jaksamiseen lapsen kehityksen ja valmiuksien ymmärtämisen kautta. Myös vanhemman tietoisuus omasta itsesäätelystä ja kanssasäätelyn tärkeydestä voi olla tarpeen noidankehän katkaisuun reaktiotavoissa. Itsesäätely ei ole lineaarinen prosessi, joka tapahtuu lapsuudessa ja mielestäni olisikin tärkeää ymmärtää lasten yksilöllisyys ja eri kehityskulut, jotta heiltä ei odota jotain mihin he eivät kehityksellisesti ole vielä kykeneviä. Erot lasten temperamentissa vaikuttavat usein tiedostamatta siihen miten aikuinen lapsen käytökseen suhtautuu: temperamenttisemmat lapset saavat usein osakseen enemmän toruja ja kieltoja ja rauhallisemmat lapset sensi-

tiivisempää vuorovaikutusta. Aikuisen on tärkeää osata säätää omaa käytöstään, jotta lapsi saisi osakseen turvallista ja luottamukseen perustuvaa vuorovaikutusta lapsen käytöksestä riippumatta. Ilman turvallista vuorovaikutussuhdetta lapsen on vaikea oppia itsesäätelyä. Ennaltaehkäisy ja varhainen matalan kynnyksen puuttuminen voi olla apu monen perheen alkaviin haasteisiin ja vaikka haasteita ei olisikaan, tieto lapsen kehityksestä ja sen mukanaan tuomista vaiheista ei ole koskaan turhaa, päinvastoin, se voi lisätä ymmärrystä ja avointa vuorovaikutusta.

Alkuperäinen tarkoitus opinnäytetyölleni oli tehdä opas lasten säätelykyvystä ja keinoista vaikuttaa siihen. Jatkotutkimuksena voisikin tehdä kohderyhmälle oppaan säätelykyvyn tukemisen avuksi, jolla tarjottaisiin keinoja niin lapsen kuin vanhemmankin itsesäätelyn tueksi. Tämän kaltaisen oppaan avulla voitaisiin korostaa perheen vuorovaikutuksen ja ilmapiirin merkitystä lapsen kehitykseen sekä sitä, millainen vaikutus yksilöillä on toisiinsa. Oppaasta voisi hyötyä niin lapsiperheiden parissa työskentelevät ammattilaiset kuin vanhemmat ja huoltajat tiedon ollessa tiiviissä muodossa. Opas voisi myös tarjota konkreettisia esimerkkejä keinoista, joita vanhemmat voivat lastensa kanssa arjessaan kokeilla.

Mielenkiintoinen jatkotutkimusehdotus nykyaikana olisi mielestäni tietoisuuden lisääminen älylaitteiden vaikutuksesta lapsen kasvuympäristössä, niin vanhempien kuin lastenkin käytön näkökulmasta. Tähän aiheeseen törmäsin useita kertoja etsiessäni tutkimusaineistoa opinnäytetyöhöni. Älylaitteiden käytön vaikutukset voivat näkyä vasta vuosien päästä, mutta niiden vaikutukset kehitykseen ja vuorovaikutusympäristöön voivat olla suuria varhaisina elinvuosina. Teknologia ympäröi lapsia niin kotona kuin tulevana kouluvuosina ja helposti ajatellaan, että on vain hyödyllistä osata käyttää erilaisia laitteita. Lapset eivät kuitenkaan osaa suodattaa kaikkea informaatiota, jota he älylaitteilta saavat eivätkä aikuiset aina tule ajatelleeksi, miten esimerkiksi puhelimella vietetty aika muokkaa vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta. (Martikainen & Saarikivi 2023.) Tämä aihe kaipaisi tutkimista lasten kehityksen ja kasvun näkökulmasta. Itsekin olisin kiinnostunut kuulemaan, minkälainen vaikutus teknologialla on lapsiperheissä.

## LÄHTEET

Alfvén, M. & Hofsten, K. 2012. Uhmakirja. Helsinki: Tammi.

Aro, T., Laakso, M.-L. & Närhi, V. 2007. TOMERA- Toiminnanohjauksen ja itesäätelyn kehityksen tukeminen. *NMI-bulletin* 2, 11–19. Verkkolehti. Saatavissa: [https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2016/09/aro2\\_2007.pdf](https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2016/09/aro2_2007.pdf) [viitattu 20.8.2022].

Deichmann, F. & Ahnert, L. 2021. The terrible twos: How children cope with frustration and tantrums and the effect of maternal and paternal behaviors. *Infancy. The official journal of the international congress of infant studies* 26. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1111/inf.12389> [viitattu 5.1.2023].

Edvoll, M., Kehoe, C.E., Trøan, A.S., Harlem, T.E. & Havighurst, S.S. 2023. The relations between parent and toddler emotion regulation. *Mental Health & Prevention*. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200266> [viitattu 21.9.2023].

Eloisa s.a. Lastenneuvolapalvelut. Etelä-Savon hyvinvointialue. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://etelasavonha.fi/palvelut/lapset-nuoret-ja-perheet/neuvolapalvelut/lastenneuvolapalvelut/> [viitattu 1.11.2023].

Hofstee, M., van der Velde, B., Huijding, J., Endendijk, J., Kemner, C. & Deković, M. 2022. The direct and indirect effects of parenting behaviors and functional brain network efficiency on self-regulation from infancy to early childhood: A longitudinal mediation model. *Infant Behavior and Development*. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2022.101769> [viitattu 17.9.2023].

Holmberg, E., Kataja, E.-L., Elysia Poggi D., Pajulo, M. & Nolvi, S. 2022. Unpredictable maternal sensory signals in caregiving behavior are associated with child effortful control. *PLoS One* 12. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279384> [viitattu 21.9.2023].

Klenberg, L. 2015. Assessment and development of executive functions in school-age children. University of Helsinki. Institute of Behavioural Sciences. *Studies in Psychology* 108. Väitöstutkimus. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/05222b03-8836-4d7e-900d-0016b5ede045/content> [viitattu 20.8.2022].

Kok, R., Maartje P. C. M. Luijk, M. P. C. M., Lucassen, N., Prinzie, P., Jongerling, J., van IJzendoorn, M.H., Tiemeier, H. & Bakermans-Kranenburg, M.J. 2022. The Role of Supportive Parenting and Stress Reactivity in the Development of Self-Regulation in Early Childhood. *Journal of Child and Family Studies* 9. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02360-8> [viitattu 17.9.2023].



Käytöshäiriöt (lapset ja nuoret). 2018. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen lastenpsykiatriyhdistyksen, Suomen nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistyksen Nuorisopsykiatrian jaoksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 12.12.2018. Saatavissa: <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50118> [viitattu 1.10.2023].

Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.12.2018. Saatavissa: <https://spoken.fi/sisallonanalyysi/> [viitattu 5.7.2023].

Lin, B., Liew, J. & Perez, M. 2018. Measurement of self-regulation in early childhood: Relations between laboratory and performance-based measures of effortful control and executive functioning. *Early Childhood Research Quarterly*, 2nd Quarter. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2018.10.004> [viitattu 17.9.2023].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017. Lapsen tunteiden säätelyssä auttaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/> [viitattu 20.8.2022].

Martikainen, S. & Saarikivi, K. 2023. Älylaitteet vaikuttavat lasten hyvinvointiin – Mitä tutkimus sanoo sopivan käytön rajoista? Helsingin yliopisto. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.4.2023. Saatavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-ja-oppiminen/alylaitteet-vaikuttavat-lasten-hyvinvointiin-mita-tutkimus-sanoo-sopivan-kayton-rajoista> [viitattu 8.11.2023].

McAloon, J. & Lazarou, K.D. 2007. Preventative Intervention for Social, Emotional and Behavioural Difficulties in Toddlers and Their Families: A Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 4. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/ijerph16040569> [viitattu 21.9.2023].

Miller, A.L., Seifer, R., Crossin, R., & LeBourgeois, M.K. 2016. Toddler's Self-Regulation Strategies in a Challenge Context are Nap-Dependent. *Journal of Sleep Research* 3. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1111/jsr.12260> [viitattu 19.9.2023].

Montroy, J., Bowles, R., Skibbe, L., McClelland, M. & Morrison, F. 2016. The development of self-regulation across early childhood. *Developmental Psychology* 52. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1037/dev0000159> [viitattu 15.9.2023.]

Niilo Mäki Instituutti. 2023. Lasten itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen ongelmat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xn--keskitytn-22aa.fi/leke/tie-toa-vanhemmille/lasten-itsesaatelyn-ja-toiminnanohjauksen-ongelmat/> [viitattu 20.8.2022].

Pelo, M. 2018. Vanhemman stressillä voi olla lapsen elinikäiset seuraukset – stressi siirtyy vauvaan jo äidinmaidon kautta. Yle. WWW-dokumentti. Päivitetty 9.11.2018. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/11/09/vanhemman-stressilla-voi-olla-lapsen-elinikaiset-seuraukset-neuropsykologi-ole> [viitattu 8.11.2023].

Ponzetti, S., Spinelli, M., Coppola, G., Lionetti, F. & Giulio D'Urso. 2023. Emotion Regulation in Toddlerhood: Regulatory Strategies in Anger and Fear Eliciting Contexts at 24 and 30 Months. *Children* 5. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/children10050878> [viitattu 19.9.2023].

Ranta, S. 2020. Mitä on lapsen itsesäätely ja mitä sen kehittyminen edellyttää? Vieraana Jouni Veijalainen. Blogi. Päivitetty 7.2.2020. Saatavissa: <https://tutkittuavarhaiskasvatuksesta.com/2020/02/07/mita-on-lapsen-itsesaately-ja-mita-sen-kehittyminen-edellyttaa/> [viitattu 7.6.2023].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Teemoittelu. KvaliMOTV. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L7_3_4.html) [viitattu 25.10.2023].

Sainio, T, Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä: hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elliibs.com/book/9789523700079/nain-tuet-lapsen-itsesaatelya-hyvinvoinnin-pedagogiikka-varhaiskasvatuksessa> [viitattu 21.9.2023].

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Julkisojohtaminen 4. Vaasa: Vaasan yliopisto. E-kirja. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-349-3> [viitattu 7.8.2023].

Siljander, P. 2014. Systemaattinen johdatus kasvatustieteeseen. Peruskäsitteet ja pääsuuntaukset. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elliibs.com/fi/book/9789517685122/systemaattinen-johdatus-kasvatustieteeseen-peruskasitteet-ja-paasuuntaukset> [viitattu 30.9.2023].

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Saatavissa <https://www.elliibs.com/book/9789516567665/kiintymyssuhteet-elamankaareissa> [viitattu 7.11.2022].

- Speidel, R., Wang, L., Cummings, E.M., & Valentino, K. 2020. Longitudinal Pathways of Family Influence on Child Self-Regulation: The Roles of Parenting, Family Expressiveness, and Maternal Sensitive Guidance in the Context of Child Maltreatment. *Developmental Psychology* 3. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1037/dev0000782> [viitattu 21.9.2023].
- Stępień-Nycz, M., Rostek, I., Byczewska-Konieczny, K., Kosno, M., Białecka-Pikul, M., & Białek, A. 2015. Emotional and attentional predictors of self-regulation in early childhood. *Polish Psychological Bulletin* 3. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0049> [viitattu 21.9.2023].
- Tahkokallio, K. 2018. Uskalla olla lapsellesi aikuinen. Kuinka kasvatat lapsistasi onnellisia ja tasapainoisia. Helsinki: Minerva Kustannus Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibs.com/book/9789523127777/uskalla-olla-lapsellesi-aikuinen-kuinka-kasvatat-lapsistasi-onnellisia-ja-tasapainoisia> [viitattu 26.9.2023].
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibs.com/book/9789520400118/laadullinen-tutkimus-ja-sisallönanalyysi-uudistettu-laitos> [viitattu 20.9.2023].
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T. & Kurvinen, A. 2007. Lapsuus: erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibs.com/book/9789523701731/tutki-ja-kehita> [viitattu 30.9.2023].
- Värri, V.-M. 2002. Hyvä kasvatus – kasvatus hyvään. Dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta. Tampere: Tampere University Press. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibs.com/book/951-44-5558-4/hyva-kasvatus-kasvatus-hyvaan> [viitattu 14.10.2023].
- 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. Verkkolehti. Saatavissa: <http://www.ugr.es/~recfpro/rev161ART2en.pdf> [viitattu 26.9.2023].
- Wong, K., Hicks, L. M., Seuntjens, T. G., Trentacosta, C. J., Hendriksen, T. H. G., Zeelenberg, M. & van den Heuvel, M. I. 2019. The Role of Mindful Parenting in Individual and Social Decision-Making in Children. *Frontiers in Psychology* 10, 1–10. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00550> [viitattu: 14.1.2023].
- Terveysalan koulutus. 2021. Ohje opinnäytetyön tekemisestä kirjallisuus katsauksena. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Päivitetty

24.8.2021. Saatavissa: [https://learn.xamk.fi/pluginfile.php/1022852/mod\\_resource/content/1/24.8.2021\\_Ohje%20amk-opinn%C3%A4ytety%C3%B6%20kirjallisuuskatsauksena\\_Xamk.pdf](https://learn.xamk.fi/pluginfile.php/1022852/mod_resource/content/1/24.8.2021_Ohje%20amk-opinn%C3%A4ytety%C3%B6%20kirjallisuuskatsauksena_Xamk.pdf) [viitattu 5.7.2023].

## TUTKIMUSTAULUKKO

Bibliografiset tiedot	Tutkimuksen tarkoitus ja kohdejoukko	Aineiston koko ja aineistonkeruumenetelmä	Keskeiset tulokset
<p>Speidel, R., Wang, L., Cummings, E.M., &amp; Valentino, K. 2020. <i>Longitudinal Pathways of Family Influence on Child Self-Regulation: The Roles of Parenting, Family Expressiveness, and Maternal Sensitive Guidance in the Context of Child Maltreatment</i>. <i>Dev Psychol.</i> 2020 Mar; 56(3): 608–622.</p>	<p>Tutkimuksen ensisijainen tavoite oli arvioida positiivisen ja negatiivisen ilmaisuuden, positiivisen vanhemmuuden sekä äidin herkkä ohjauksen roolia kaltoinkohdellun ja lapsen emotionaalisen itsesäätelyn välisissä yhteyksissä.</p>	<p>Satunnaistettu kontrolloitu pitkäikäistutkimus. Tutkimukseen osallistui 160 kaltoinkohtelevaa ja 78 ei-kaltoinkohtelevaa äitilapsi paria Yhdysvalloista, lapset iältään 36–86 kuukauden ikäisiä. Menetelmänä 32 kysymystä sisältävä Alabama Parenting Questionnaire-Preschool Revision, kyselylomake, vanhempilapsi muistelun videointi sekä 24 kysymyksen Emotion Regulation Checklist.</p>	<p>Kaltoinkohdellut lapset näyttivät vähemmän myönteistä muu- tosta emotionaalissa itsesäätelyssä alku- ja loppuarvioinnin välillä ja kaltoinkohtelevat äidit olivat vähäisempiä herkkä ohjauksessa. Kaltoinkohteleville äideille annetulla koulutuksella on suoria ja epäsuoria myönteisiä vaikutuksia lapsen emotionaaliseen itsesäätelyyn eikä kaltoinkohtelu ennustanut alhaisempaa positiivista vanhemmuutta. Positiivinen vanhemmuus, positiivinen ilmaisuus ja äidin herkkä ohjaus ennustivat lapsen myönteistä emotionaalista itsesäätelyn kehitystä.</p>

<p>Edvoll, M., Kehoe, C.E., Trøan, A.S., Harlem, T.E. &amp; Havighurst, S.S. 2023. The relations between parent and toddler emotion regulation. <i>Mental Health &amp; Prevention</i>. Volume 30.</p>	<p>Tutkimuksen tavoite oli tutkia vanhempien ja taaperoikäisten emotionaalisten säätelykykyjen välistä suhdetta käyttämällä sekä vanhempien ilmoittamia että havaittuja mittareita sekä sitä, onko lapsen iällä vaikutusta näihin suhteisiin.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 231 vanhempilapsiparia Australiasta, lapset 18-36 kuukauden ikäisiä. Otanta oli osa toista satunnaistettua kontrolloitua tutkimusta. Menetelmänä lapsen turhautumistehtävän havainnointi, kyselylomake vanhemmalle sekä vanhempien havainnointia ja arviointia tehtävien aikana.</p>	<p>Vanhempien emotionaaliset säätelyvaikeudet vaikuttivat vain vanhempien uhmaikäisten emotionaaliseen säätelyyn, eli lapsen iällä on vaikutusta tässä suhteessa. Kun vanhemmilla oli paremmat emotionaaliset säätelytaidot, myös heidän lapsensa osoittivat parempaa emotionaalista säätelykykyä, ilman että ikä vaikutti tähän suhteeseen. Vanhempien emotionaalisten säätelykyvyn vaikeuksien arvioitiin vaikuttavan negatiivisesti lasten tunnetiloihin vastaamiseen, joka voi vaikuttaa negatiivisesti kanssasäätelyyn ja lapsen itsesäätelyyn.</p>
---	---	---	--

<p>McAloon, J. &amp; Lazarou, K.D. 2007. Preventive Intervention for Social, Emotional and Behavioural Difficulties in Toddlers and Their Families: A Pilot Study. <i>Int. J. Environ. Res. Public Health</i> 4.</p>	<p>Tarkastella Holding Hands-ohjelman tehokkuutta, jonka tarkoituksena on parantaa 12–48 kuukauden ikäisten lasten käyttäytymistä ja emotionaalista toimintaa sekä heidän vanhempiensa hyvinvointia. Holding Hands- ohjelma perustuu siihen näkemykseen, että toivottuja ominaisuuksia voidaan muokata positiivisen käytöksen vahvistamisella ja, että vanhempien huomio ja osallistuminen ovat keskeisin vaikutus 12-48 kuukauden ikäisen lapsen kehityksessä.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 31 perhettä Australiasta, jotka osallistuivat 6-8 viikkoa Holding Hands-ohjelmaan. Lasten emotionaalisen ja käyttäytymisen ja toiminnan arvioinnissa käytettiin vanhempien itsearviointimenetelmänä tarkailulomaketta. The Parental Stress Index-Short Form (PSI-SF) - lomakkeella mitattiin vanhempien itsearvioitua stressiä vanhemmuuden kontekstissa ja Depression, Anxiety, and Stress Scales, Short Version-mittaria käytettiin itsearviointimenetelmänä vanhempien psykologisesta toiminnasta.</p>	<p>Toivottavan käyttäytymisen vahvistaminen voi luoda merkityksellistä muutosta lapsissa. Vanhempien emotionaalisen säätelykyvyn ja lasten toivottavan käyttäytymisen vahvistaminen voi parantaa pienten lasten emotionaalista ja käyttäytymisen toimintakykyä sekä vanhempien hyvinvointia.</p>
--	---	--	--

<p>Stępień-Nycz, M., Rostek, I., Byczewska-Konieczny, K., Kosno, M., Białecka-Pikul, M., &amp; Białek, A. 2015. Emotional and attentional predictors of self-regulation in early childhood. Polish Psychological Bulletin 3, 421–432.</p>	<p>Analysoida emotionaalisen käyt-täytymisen sekä huomionsuuntaa-misen välisiä suhteita ensimmäisen elinvuo-den lopussa ja myöhemmän tahdonalaisen itsehillintäkyvyn kehittymisen vä-lillä.</p>	<p>Tutkimus on osa pitkittäistutkimus-projektia The birth and deve-lopment of men-talising ability. osallistui 361 lasta Puolasta. Arviointeja tehtiin kolmena ajan-kohtana: 12, 18 ja 24 kuukauden iässä. Menetel-minä turhautu-mistehtävän ha-vainnointi ja arvi-ointi, struktu-roidun leikin vi-deointi sekä ky-selylomake.</p>	<p>Vuoden ikäiset lapset näyttävät olevan kykeneviä emotionaaliseen säätelykykyyn turhautumisteh-tävässä. Tärkeä tekijä tunteiden säätelyssä emo-tionaalinen va-kaus: lapset, jotka reagoivat vähemmän voi-makkaasti, pää-sivät negatiivi-sista tunteista nopeammin eroon turhautta-van tilanteen päätyttyä. Var-hainen kyky suunnata huomio ja tietoinen toi-minta olivat tu-losten mukaan tärkeitä ennusta-jia itsesäätelytai-doissa 18 ja 24 kuukauden iässä.</p>
---	---	--	--



<p>Ponzetti, S., Spinelli, M., Coppola, G., Lionetti, F. &amp; Giulio D'Urso. 2023. Emotion Regulation in Toddlerhood: Regulatory Strategies in Anger and Fear Eliciting Contexts at 24 and 30 Months. <i>Children</i> 5, 878.</p>	<p>Tarkastella emotionaalisten säätelystrategioiden muutoksia 24 ja 30 kuukauden iän välillä epämiellyttävän (pelko ja viha) tilanteen yhteydessä, olivatko reaktiot reaktiivisia vai kontrolloivia ja pysyivätkö lapset säätelmään itseään vai tarvitsivatko he huoltajan apua tunteiden säätelyyn.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 42 äitilapsi-paria Italiasta, lapset iältään 24-30 kuukautta. Tutkimusaineisto kerättiin kahdessa laboratoriotilassa (2 x 3min), jotka oli suunniteltu herättämään kaksi perustunnetta: pelko ja viha.</p>	<p>24-30 kuukauden ikäiset lapset iästä riippumatta luottavat omiin strategioihin hallitakseen pelkoa ja hakevat ulkopuolista apua hallitakseen vihaa. 24 kuukauden ikäiset lapset käyttivät hallitumpia säätelykeinoja tuntiessaan pelkoa kuin 30 kuukauden ikäiset lapset. Tämä voi johtua siitä, että vanhemmalla lapsella on suurempi tietoisuus pelottavan ärsykkeen "vaarallisuudesta", joka johtaa erilaiseen reaktioon kuin kuusi kuukautta nuorempi.</p>
--	--	---	---

<p>Miller, A.L., Seifer, R., Crossin, R., &amp; LeBourgeois, M.K. 2016. Toddler's Self-Regulation Strategies in a Challenge Context are Nap-Dependent. <i>J Sleep Res.</i> 3, 279–287.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää akuutin univajeen vaikutusta 30-36 kuukauden ikäisten lasten itsesäätelykykyyn.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin Yhdysvalloissa ja siihen osallistui 12 terveä lasta iältään 30-36 kuukautta. Menetelminä unihäiriöiden kyselylomake, vanhempien täyttämä 99 kohdan arviointi varhaisen lapsuuden käytösongelmista, unipäiväkirja, havainnointi tehtävien videointi laboratoriossa sekä aktigrafia lapsen ranteessa.</p>	<p>Unen puutteella on tärkeä rooli ja vaikutus lasten itsesäätelystrategioissa. Uni on tärkeä osa sitä, kuinka lapset reagoivat haastaviin tilanteisiin päivittäisessä elämässä. Saatuaan tarpeeksi unta, lapset kykenivät paremmin käsittelemään vaikeaa tehtävää ja käyttivät kehittyneempiä itsesäätelystrategioita kuin väsyneenä.</p>
--	--	--	--

<p>Lin, B., Liew, J. &amp; Perezb, M. 2018. Measurement of self-regulation in early childhood: Relations between laboratory and performance-based measures of effortful control and executive functioning. <i>Early Child Res Q.</i> 47: 1–8.</p>	<p>Tarkastella varhaislapsuuden tahdonalaisen itsehillinnän (effortful control) ja toiminnanohjauksen (executive functioning) laboratorio- ja suoritusterustaisten mittarien välisiä yhteyksiä.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 247 lasta Yhdysvalloissa iältään 4-6-vuotta sekä yksi huoltaja per lapsi. Menetelmänä toiminnalliset havainnointitehtävät laboratoriossa, tulosten mittaamiseksi käytettiin tilastollisia analyysejä, korrelaatioanalyysiä sekä tarkasteltiin suoritustulosten vahvuutta.</p>	<p>Havainnointitehtävien keskinäiset suhteet osoittavat, että huolimatta erilaisista toteutustavoista, niissä on yhteensovitettavaa validiteettia neuropsykologisten ja käyttäytymisen mittareiden välillä, ja ne koskevat yhteistä (itsehillintä) käsitettä. ”Kuumaan” ja ”kylmään” itesesäätelyyn erotelu ei pienillä lapsilla ole yksioikoista vaan nämä käsitteet on hyvä nähdä toisiaan täydentävinä ja itesesäätelyn ydinkomponentteina.</p>
---	---	--	--

<p>Hofstee, M., van der Velde, B., Huijding, J., Endendijk, J., Kemner, C. &amp; Deković, M. 2022. The direct and indirect effects of parenting behaviors and functional brain network efficiency on self-regulation from infancy to early childhood: A longitudinal mediation model. <i>Infant Behavior and Development</i> Volume 69.</p>	<p>Tutkia erilaisten vanhemmuuden käyttäytymismallien (tuki ja stimulaatio) suoria ja epäsuoria vaikutuksia lasten yksilöllisiin eroihin itsesäätelyssä sekä miten toiminnalliset aivoverkostot vaikuttavat itsesäätelyyn.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 109 lasta äitiensä kanssa Alankomaissa ja heitä tutkittiin 5 kuukauden, 10 kuukauden ja 3 vuoden iässä. Aineisto kerättiin laboratoriossa ja menetelminä käytettiin kyselylomakkeita ja EEG-mittausta.</p>	<p>Vanhempien tuki edistää lapsen itsesäätelyn kehittymistä. Vanhempien voi olla kannattavaa kannustaa lapsiaan varhaisessa iässä tutkimaan ympäristöä itsenäisesti, jotta he voivat kehittää tehokkaampia toiminnallisia aivoverkostoja. Tulokset korostavat sekä ulkoisten ympäristötekijöiden että sisäisten neurobiologisten tekijöiden mahdollisia vaikutuksia lapsen itsesäätelyyn ja korostavat vanhempien tuen roolia ulkoisena säätelijänä pienillä vauvaiässä, jolloin aivot eivät ole vielä riittävän kehittyneitä suorittamaan itsesäätelyä itsensä.</p>
---	--	---	--

<p>Holmberg, E., Kataja, E-L., Elysia Poggi D., Pajulo, M. &amp; Nolvi, S. 2022. Unpredictable maternal sensory signals in caregiving behavior are associated with child effortful control. PLoS One 12.</p>	<p>Selvittää kuinka äidin vuorovaikutuksessa 8 kuukauden ikäisen vauvan kanssa ilmenevä äidin sensoristen signaalien ennakoimattomuus liittyy lapsen tarkkaavaisuuden säätelyyn 5 vuoden iässä, vaikuttaa tähän lapsen sukupuoli sekä liittykö erittäin suuri ennakoimattomuus äidin sensorisissa signaaleissa 8 kuukauden iässä huonompaan lapsen tarkkaavaisuuden säätelyyn 5 vuoden iässä verrattuna matalaan/kohtalaiseen ennakoimattomuuteen.</p>	<p>Tutkimuksen 133 osallistujan otanta oli Suomesta ja he olivat osa Finn-Brain Birth-kohortti tutkimusta. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin koodausta Observer XT 11 (Noldus) -ohjelmalla, videokuvausta sekä kyselylomakkeita.</p>	<p>Suurelle määrälle äidin ennakkoimattomia sensorisia viestejä altistuminen ennakoi lapsen alhaisempaa tahdonalaista itsehillinnän tasoa viiden vuoden iässä. Korkeiden ennakoimattomien sensoristen viestien taso voi olla haitallista lapsen aivojen kypsymiselle. Lapsilla, jotka altistuivat äidin vähäiselle herkkyydelle, oli heikompi itsehillintä.</p>
--	--	---	---

<p>Kok, R., Maartje P. C. M. Luijk, M.P.C.M., Lucasen, N., Prinzie, P., Jongerling, J., van IJzendoorn, M.H., Tiemeier, H. &amp; Bakermans-Kranenburg, M.J. 2022. The Role of Supportive Parenting and Stress Reactivity in the Development of Self-Regulation in Early Childhood. <i>Journal of Child and Family Studies</i> 31.</p>	<p>Onko 1-vuotiaan lapsen erilaisilla kortisolivasteilla vaikutusta siihen ovatko he herkempiä tai vähemmän herkkiä erilaisille äidin vanhemmuuskäytännöille itsesäätelyn kehittymisen yhteydessä 3- ja 4-vuotiaana.</p>	<p>Pitkittäis tutkimus, jonka kaikkiin kolmeen mittaukseseen osallistui 206 äitilapsi paria Alankomaista. Menetelmänä lapsille tehtiin kiintymyssuhdetta arvioiva psykologinen testi sekä stressihormonia mitaava sylkinäyte. Lasten itsesäätelyä mitattiin kolmevuotiaana laboratoriossa ja kotikäynnillä neljävuotiaana erilaisilla tehtävillä. Vanhemmuuden piirteitä havainnointiin äitilapsitehtävillä.</p>	<p>Äidin herkkyys ja tukeminen yhteydessä pitkittyneeseen mielihalun lykkäykseen sekä impulssien hallintaan 3 vuoden iässä. Äidin herkkyys liittyi parempaan työmuistiin 4 vuoden iässä, mutta ei parempaan huomiokykyyn samassa iässä. Sukupuolten väliset erot huomiokykytaidoissa vahvempi tekijä kuin äidin vanhemmuuteen liittyvä vaihtelu. Kortisolivaste ei vaikuttanut herkkyyteen vanhemmuuskäytäntöjen vaikutuksille itsesäätelyn kehityksessä.</p>
---	--	--	---

## TUTKIMUKSET

**Speidel, R., Wang, L., Cummings, E.M., & Valentino, K. 2020. *Longitudinal Pathways of Family Influence on Child Self-Regulation: The Roles of Parenting, Family Expressiveness, and Maternal Sensitive Guidance in the Context of Child Maltreatment*. Dev Psychol. 3.**

Tutkimukseen osallistui 160 kaltoinkohtelevaa ja 78 ei-kaltoinkohtelevaa äiti-lapsi paria Yhdysvalloista, lapset iältään 36-86 kuukauden ikäisiä. Tutkimus toteutettiin satunnaistettuna kontrolloituna pitkittäistutkimuksena, jossa oli kolme mittausajankohtaa: lähtötilanne (T1), kahden kuukauden kuluttua (T2) ja kuuden kuukauden kuluttua (T3). Tutkimuksen ensisijainen tavoite oli arvioida positiivisen ja negatiivisen ilmaisuuden, positiivisen vanhemmuuden sekä äidin herkän ohjauksen roolia kaltoinkohtelun ja lapsen emotionaalisen itsesäätelyn välisissä yhteyksissä T1 ja T3 välillä käyttäen kahta rakenteellista yhtälömallia. Tutkimus on osa laajempaa projektia, joka käsittelee terveen kehityksen edistämistä kaltoinkohdeltujen esikouluikäisten lasten keskuudessa. Kaltoinkohtelevat äidit satunnaistettiin kahteen ryhmään: lyhytkestoiseen "Reminiscing and Emotion Training"-interventioon (RET) tai tapaushallintaan perustuvaan "Community Standard" (CS) -ryhmään. Ei-kaltoinkohtelevien otokseen kuuluvat eivät saaneet interventiota. Tulokset osoittivat, että kaltoinkohdellut lapset näyttivät vähemmän myönteistä muutosta emotionaalisisessa itsesäätelyssä T1:stä T3:een ja kaltoinkohtelevat äidit olivat vähäisempiä herkässä ohjauksessa. Tuloksista kävi myös ilmi, että RET-intervention arvioitiin osoittavan suurempaa positiivista muutosta emotionaalisisessa itsesäätelyssä kuin muut otanta ryhmät. Kaltoinkohteleville äideille annetulla koulutuksella on suoria ja epäsuoria myönteisiä vaikutuksia lapsen emotionaaliseen itsesäätelyyn eikä kaltoinkohtelu ennustanut alhaisempaa positiivista vanhemmuutta. Positiivinen vanhemmuus, positiivinen ilmaisuus ja äidin herkkä ohjaus ennustivat lapsen myönteistä emotionaalista itsesäätelyn kehitystä.

**Edvoll, M., Kehoe, C.E., Trøan, A.S., Harlem, T.E. & Havighurst, S.S. 2023. *The relations between parent and toddler emotion regulation. Mental Health & Prevention.***

Tutkimuksen tavoite oli tutkia vanhempien ja taaperoikäisten emotionaalisten säätelykykyjen välistä suhdetta käyttämällä sekä vanhempien ilmoittamia että havaittuja mittareita sekä sitä, onko lapsen iällä vaikutusta näihin suhteisiin. Tutkimukseen osallistui 231 vanhempilapsi paria Australiasta, joissa ensisijainen huoltaja oli kiinnostunut oppimaan keinoja, joilla auttaa lastaan ymmärtämään ja hallitsemaan tunteitaan. Tutkimuksen lapset olivat 18-36 kuukauden ikäisiä. Arviointien jälkeen osallistujat arvottiin satunnaisesti joko interventio- tai kontrolliryhmään. Aineiston keruussa käytettiin vanhempien täyttämää itsearviointikyselyitä sekä havainnointitoimintoja kuten turhautumistehtävää, joihin vanhemmat ja lapset osallistuivat parina. Vanhempien emotionaalista säätelykykyä arvioitiin vanhempilähtöisesti (n=231) sekä havainnoimalla (n=73), lasten taas vain havainnoinnin kautta (n=231). Pienempi otanta vanhempien havainnoinnissa johtui budjettisyistä. Tulokset osoittivat, että vanhempien itseilmoittamat ja havaitut emotionaaliset säätelyvaikeudet eivät korreloineet keskenään. Kun vanhemmat raportoivat emotionaalista säätelyvaikeuksista, vain vanhemmat uhmaikäiset osoittivat vähemmän tehokasta emotionaalista säätelyä, mikä viittaa siihen, että lapsen iällä on vaikutusta tässä suhteessa. Kuitenkin, kun havaittiin, että vanhemmillä oli paremmat emotionaaliset säätelytaidot, myös heidän lapsensa osoittivat parempaa emotionaalista säätelykykyä, ilman että ikä vaikutti tähän suhteeseen. Vanhempien emotionaalisten säätelykyvyn vaikeuksien arvioitiin vaikuttavan negatiivisesti lasten tunnetiloihin vastaamiseen, joka voi vaikuttaa negatiivisesti kanssasäätelyyn ja lapsen itsesäätelyyn. Tämä tarkoittaa, että vanhempien emotionaalinen säätelykyky vaikuttaa merkittävästi vanhemmuuskäytäntöihin, mikä puolestaan vaikuttaa lasten emotionaaliseen kehitykseen.



**McAloon, J. & Lazarou, K.D. 2007. *Preventative Intervention for Social, Emotional and Behavioural Difficulties in Toddlers and Their Families: A Pilot Study*. Int. J. Environ. Res. Public Health 2019, 4.**

Tutkimuksen tarkoitus oli tarkastella Holding Hands-ohjelman tehokkuutta, innovatiivista ehkäisevää interventiota, jonka tarkoituksena on parantaa 12–48 kuukauden ikäisten lasten käyttäytymistä ja emotionaalista toimintaa sekä heidän vanhempiensa hyvinvointia. Holding Hands- ohjelma perustuu siihen näkemykseen, että toivottuja ominaisuuksia voidaan muokata positiivisen käytöksen vahvistamisella ja, että vanhempien huomio ja osallistuminen ovat keskeisin vaikutus 12-48 kuukauden ikäisen lapsen kehityksessä. Tutkimus sisältää perinteisen vanhempien hallintakoulutuksen sekä suoran valmennuksen menetelmät ja se käsittelee nimenomaisesti vanhempien emotionaalista säätelykykyä. Tutkimukseen osallistui 31 perhettä Australiasta ja he saivat 6-8 viikkoa Holding Hands-ohjelmaa. Lasten emotionaalisen ja käyttäytymisen toiminnan arvioinnissa käytettiin vanhempien itsearviointimenetelmänä tarkkailulomaketta. The Parental Stress Index-Short Form (PSI-SF) - lomakkeella mitattiin vanhempien itsearvioitua stressiä vanhemmuuden kontekstissa ja Depression, Anxiety, and Stress Scales, Short Version-mittaria käytettiin itsearviointimenetelmänä vanhempien psykologisesta toiminnasta. Tulokset osoittavat, että toivottavan käyttäytymisen vahvistaminen voi luoda merkityksellistä muutosta lapsissa ja, että intensiivinen ja lyhytkestoinen interventio, joka ottaa huomioon vanhempien emotionaalisen säätelykyvyn ja hyödyntää toivottavan käyttäytymisen vahvistamista, voi olla tehokas parantamaan pienten lasten emotionaalista ja käyttäytymisen toimintakykyä sekä vanhempien hyvinvointia.

**Stępień-Nycz, M., Rostek, I., Byczewska-Konieczny, K., Kosno, M., Białecka-Pikul, M., & Bialek, A. 2015. *Emotional and attentional predictors of self-regulation in early childhood*. Polish Psychological Bulletin 2015, 3.**

Tutkimuksen tavoitteena oli analysoida emotionaalisen käyttäytymisen sekä huomionsuuntaamisen välisiä suhteita ensimmäisen elinvuoden lopussa ja

myöhemmän tahdonalaisen itsehillintäkyvyn kehittymisen välillä ja se oli osa pitkittäistutkimusprojektia *The birth and development of mentalising ability*. Tutkimukseen osallistui 361 lasta Puolasta. Arviointeja tehtiin kolmena ajan-kohtana: 12, 18 ja 24 kuukauden iässä. Tutkimus toteutettiin strukturoituna leikkinä, joka videoitiin. Tulokset viittasivat siihen, että vuoden ikäiset lapset näyttävät olevan kykeneviä emotionaaliseen säätelykykyyn turhautumistehtävässä heidän näyttäessä suhteellisen matalaa negatiivisten tunteiden voimakkuutta. Tärkeä tekijä tunteiden säätelyssä näytti olevan emotionaalinen vaukaus, lapset, jotka reagoivat vähemmän voimakkaasti, pääsivät negatiivisista tunteista nopeammin eroon turhauttavan tilanteen päätyttyä. He pystyivät myös säätelämään huomiotaan sekä keskittymään tehtävään. Varhainen kyky suunnata huomio ja tietoinen toiminta olivat tulosten mukaan tärkeitä ennustajia itsesäätelytaidoissa 18 ja 24 kuukauden iässä. Vaikka 24 kuukauden iässä huomionsuuntaaminen on tärkeämpää itsesäätelykehitykselle kuin aiemmin, varhaisen emotionaalisen kehityksen vaikutus on silti nähtävissä kaikissa kehitysvaiheissa.

**Ponzetti, S., Spinelli, M., Coppola, G., Lionetti, F. & Giulio D'Urso. 2023. *Emotion Regulation in Toddlerhood: Regulatory Strategies in Anger and Fear Eliciting Contexts at 24 and 30 Months*. Children; Basel, 5.**

Tutkimuksen tarkoitus oli tarkastella emotionaalisten säätelystrategioiden muutoksia 24 ja 30 kuukauden iän välillä epämiellyttävän (pelko ja viha) tilanteen yhteydessä, olivatko reaktiot reaktiivisia vai kontrolloituja sekä pystyivätkö lapset säätelämään itseään vai tarvitsivatko he huoltajan apua tunteiden säätelyyn. Tutkimukseen osallistui 42 äitilapsi-paria Italiasta, lapset iältään 24-30 kuukautta. Tutkimusaineisto kerättiin kahdessa laboratoriotilanteessa (2 x 3min), jotka oli suunniteltu herättämään kaksi perustunnetta: pelko ja viha. Tulosten mukaan 24-30 kuukauden ikäiset lapset iästä riippumatta käyttivät itseorientoituneita strategioita säädelläkseen tunteitaan pelon yhteydessä, kun taas vihaa herättävässä tilanteessa he hakivat säätelyapua vanhemmasta. Tämä viittaa siihen, että lapset luottavat omiin strategioihin hallitakseen

pelkoa ja hakevat ulkopuolista apua hallitakseen vihaa. Tuloksista kävi ilmi, että 24 kuukauden ikäiset lapset käyttivät hallitumpia säätelykeinoja tunties- saan pelkoa kuin vanhemmat 30 kuukauden ikäiset lapset. Tämä voi johtua siitä, että vanhemmalla lapsella on suurempi tietoisuus pelottavan ärsykkeen ”vaarallisuudesta”, joka johtaa erilaiseen reaktioon kuin kuusi kuukautta nuo- rempi.

**Miller, A.L., Seifer, R., Crossin, R., & LeBourgeois, M.K. 2016. *Toddler’s Self-Regulation Strategies in a Challenge Context are Nap-Dependent.* J Sleep Res. 3.**

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää akuutin univajeen vaikutusta 30-36 kuukau- den ikäisten lasten itsesäätelykykyyn. Tutkimukseen osallistui 12 tervettä lasta, jotka noudattivat tarkkaa unirytmää viiden päivän ajan, jonka jälkeen hei- dät testattiin kahtena iltapäivänä, kerran päiväunien jälkeen ja kerran ilman päiväunia. Lapsille annettiin palapeli, jota ei voinut ratkaista ja heidän käyttäy- tymistään kuvattiin ja analysoitiin. Tulokset osoittivat, että unen puutteella on tärkeä rooli ja vaikutus lasten itsesäätelystrategioissa ja, että uni on tärkeä osa sitä, kuinka lapset reagoivat haastaviin tilanteisiin päivittäisessä elä- mässä. Saatuaan tarpeeksi unta, lapset kykenivät paremmin käsittelemään vaikeaa tehtävää ja käyttivät kehittyneempiä itsesäätelystrategioita kuin väsy- neenä.

**Lin, B., Liew, J. & Perez, M. 2018. *Measurement of self-regulation in early childhood: Relations between laboratory and performance-based measures of effortful control and executive functioning.* Early Child Res Q. 2019 2nd Quarter.**

Tutkimuksen tarkoitus oli tarkastella varhaislapsuuden tahdonalaisen itsehillin- nän (effortful control) ja toiminnanohjauksen (executive functioning) laborato- rio- ja suoritusperustaisen mittarien välisiä yhteyksiä. Tutkimus on osa laa- jempaa tutkimusta, jossa tarkasteltiin itseohjautuvuuden ja lasten tunteiden il- menemistä. Tutkimukseen osallistui 247 lasta iältään 4-6-vuotta sekä yksi

huoltaja per lapsi. Tutkimusta varten tutkittavat vierailivat laboratoriossa yhden 1,5 tunnin kestävän istunnon ajan, jossa suoritettiin toiminnallisia havainnointitehtäviä. Tulosten mittaamiseksi käytettiin tilastollisia analyysejä, korrelaatioanalyysiä sekä tarkasteltiin suoritustulosten vahvuutta. Tutkimuksessa tahdonalaisesta itsehillinnästä puhutaan ”kuumana” itsesäätelyä (tunteita herättävät tilanteet) ja toiminnanohjauksesta ”kylmänä” (neutraaleja tunteita herättävät tilanteet) itsesäätelyä. Tulokset viittaavat, että havainnointitehtävien keskinäiset suhteet osoittavat, että huolimatta erilaisista toteutustavoista, niissä on yhteensovittavaa validiteettia neuropsykologisten ja käyttäytymisen mittareiden välillä, ja ne koskevat yhteistä (itsehillintä) käsitettä. Tulokset myös osoittavat, että ”kuumaan” ja ”kylmään” itsesäätelyyn erottelu ei pienillä lapsilla ole yksioikoista vaan nämä käsitteet on hyvä nähdä toisiaan täydentävinä ja itsesäätelyn ydinkomponentteina.

**Hofstee, M., van der Velde, B., Huijding, J., Endendijk, J., Kemner, C. & Dekovi´, M. 2022. *The direct and indirect effects of parenting behaviors and functional brain network efficiency on self-regulation from infancy to early childhood: A longitudinal mediation model.* Infant Behavior and Development.**

Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia erilaisten vanhemmuuden käyttäytymismallien (tuki ja stimulaatio) suoria ja epäsuoria vaikutuksia lasten yksilöllisiin eroihin itsesäätelyssä sekä miten toiminnalliset aivoverkoston vaikuttavat itsesäätelyyn. Tutkimuksessa käytettiin kolmen aallon pitkäaikaismallia. Tutkimukseen osallistui 109 lasta äitiensä kanssa ja heitä tutkittiin 5 kuukauden, 10 kuukauden ja 3 vuoden iässä. Tutkimuksen tiedot kerättiin osana YOUth-kohorttitutkimusta, laajamittaista pitkäaikaisutkimusta Alankomaissa. Aineisto kerättiin laboratoriossa, johon lapsi tuli vanhempansa kanssa ja he osallistuivat monenlaisiin mittauksiin. Tutkimusmenetelminä käytettiin kyselylomakkeita ja EEG-mittausta. Tutkimustulokset osoittavat, että vanhempien tuki edistää lapsen itsesäätelyn kehittymistä ja, että vanhempien voi olla kannattavaa kannustaa lapsiaan varhaisessa iässä tutkimaan ympäristöä itsenäisesti, jotta he voivat kehittää tehokkaampia toiminnallisia aivoverkostoja. Tulokset korostavat sekä

ulkoisten ympäristötekijöiden että sisäisten neurobiologisten tekijöiden mahdollisia vaikutuksia lapsen itsesäätelyyn ja korostavat vanhempien tuen roolia ulkoisena säätelijänä pienillä vauvaiässä, jolloin aivot eivät ole vielä riittävän kehittyneitä suorittamaan itsesäätelyä itsestään.

**Holmberg, E., Kataja, E-L., Elysia Poggi D., Pajulo, M. & Nolvi, S. 2022. *Unpredictable maternal sensory signals in caregiving behavior are associated with child effortful control.* PLoS One; San Francisco Vol. 12.**

Tutkimuksella oli kolme tutkimustavoitetta: selvittää kuinka äidin vuorovaikutuksessa 8 kuukauden ikäisen vauvan kanssa ilmenevä äidin sensoristen signaalien ennakoimattomuus liittyy lapsen tarkkaavaisuuden säätelyyn 5 vuoden iässä, vaikuttaa tähän lapsen sukupuoli sekä liittyykö erittäin suuri ennakoimattomuus äidin sensorisissa signaaleissa 8 kuukauden iässä huonompaan lapsen tarkkaavaisuuden säätelyyn 5 vuoden iässä verrattuna matalaan/kohdalaiseen ennakoimattomuuteen? Tutkimuksen 133 osallistujan otanta oli Ahvenanmaalta ja he olivat osa FinnBrain Birth-kohortti tutkimusta. Tutkimukseen osallistuvat perheet kutsuttiin tutkimuskäynnille laboratorioon, kun heidän lapsensa oli 8 kuukauden ikäinen. Tutkimuskäyntiin sisältyi äidin ja vauvan välisten vuorovaikutusten arviointi. Aineistonkeruussa käytettiin koodausta Observer XT 11 (Noldus) -ohjelmalla, videokuvausta sekä kyselylomakkeita. Tulokset viittaavat, että suurelle määrälle äidin ennakoimattomia sensorisia viestejä altistuminen ennakoi lapsen alhaisempaa tahdonalaista itsehillinnän tasoa viiden vuoden iässä. Korkeiden ennakoimattomien sensoristen viestien taso voi tulosten mukaan olla myös haitallista lapsen aivojen kypsymiselle ja lapsilla, jotka altistuivat äidin vähäiselle herkkyydelle, oli heikompi itsehillintä.

**Kok, R., Maartje P. C. M. Luijk, M.P.C.M., Lucassen, N., Prinzie, P., Jongerling, J., van IJzendoorn, M.H., Tiemeier, H. & Bakermans-Kranenburg, M.J. 2022. *The Role of Supportive Parenting and Stress Reactivity in the Development of Self-Regulation in Early Childhood.* Journal of Child and Family Studies 9.**

Tutkimus tehtiin pitkittäistutkimuksena ja sen tavoite oli tutkia, onko 1-vuotiaan vauvan kortisolin stressireaktiolla säätelyvaikutus äidin eri vanhemmuuden piirteiden ja lapsen itsehillinnän eri osa-alueiden välisessä yhteydessä 3-vuotiaana ja 4-vuotiaana. Tutkimuksen kaikkiin kolmeen mittaukseen osallistui 206 äitilapsi paria Alankomaista. 14 kuukauden ikäisille lapsille tehtiin psykologinen testi, joka arvioi kiintymyssuhdetta ja ennen ja jälkeen tämän testin heiltä otettiin sylkinäyte, josta mitattiin kortisolistressihormoni. Lasten itsesäätelyä mitattiin kolmevuotiaana laboratoriossa ja kotikäynnillä neljävuotiaana erilaisilla tehtävillä. Vanhemmuuden piirteitä havainnoitiin äitilapsi-tehtävillä. Tulosten mukaan äidin herkkyys ja tukeminen olivat yhteydessä pitkittyneeseen mielihalun lykkäykseen sekä impulssien hallintaan 3 vuoden iässä ja äidin herkkyys liittyi parempaan työmuistiin 4 vuoden iässä, mutta ei parempaan huomiokykyyn samassa iässä. Sukupuolten väliset erot huomiokykytaidoissa, joissa tytöt suoriutuvat paremmin kuin pojat, näyttävät olevan vahvempi tekijä kuin äidin vanhemmuuteen liittyvä vaihtelu. Vauvojen kortisolitasot stressitilanteessa ei liittynyt lapsen itsesäätelyyn, mutta vauvojen kortisolitasot ennen stressitilannetta ennustivat lapsen huomiokykyä 4 vuoden iässä.