Nimi: Opas lapsen tarkkaavuuden säätelyyn
Versio: 1
Voimassaoloaika: 11.8.2026

Lasten tarkkaavuuden säätelyn tukeminen varhaiskasvatuksen ryhmätilanteissa

Oppaassa on tietoa sekä vinkkejä ja valmiita kuvakortteja tukitoimiin. Voit kuvakorttien avulla valita yhdessä lapsen kanssa käytettävän tukitoimen. Tukitoimet, joihin on oppaan lopussa kuvakortti, on merkattu tekstiin suluissa olevalla K-kirjaimella (K).

Oppaan sisältö on Metropolia Ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyö (tekijät Mari-Elsa Korkeamäki ja Mea Lönnblad, kuvat Sara Korkeamäki). Opas on tehty yhteistyössä Keusoten lasten kuntoutuspalveluiden toimintaterapeuttien kanssa.

Sisällysluettelo:

1 Tarkkaavuuden säätely

2 Lapsen ohjaaminen

3 Tilanteet

- 3.1 Piiritilanteet
- 3.2 Ruokailutilanteet
- 3.3 Siirtymätilateet

4 Lähteet

5 Liitteet: Kuvakortit

- 5.1 Piiritilanteen ohjeet
- 5.2 Leikit leikkikarttaan
- 5.3 Pukeutuminen
- 5.4 Apuvälineet ja muuta
- 5.5 Motoriikkarata

1 Tarkkaavuuden säätely

Tarkkaavuuden säätely on **osa itsesäätelyä**, joka tarkoittaa lapsen kykyä säädellä tunteitaan, käyttäytymistään ja kognitiivista toimintaansa (mm. tarkkaavuus, muisti, kieli).

Tarkkaavuuden säätelyllä tarkoitetaan kykyä **suunnata** tarkkaavuutta tilanteen kannalta olennaisiin asioihin, **yllä pitää** sitä ja **jakaa** sitä tarkoituksenmukaisesti kohteesta toiseen.

Lapsi tarvitsee tarkkaavuutta pystyäkseen kuuntelemaan ohjeita, pitämään ne mielessä ja toimimaan tavoitteen kannalta tarkoituksenmukaisesti.

Tarkkaavuuden säätelyn vaikeuksista kärsivän lapsen voi olla vaikea keskittyä toimintaan ja noudattaa annettuja ohjeita sekä saattaa aloitettu tehtävä loppuun. Tarkkaavuuden pulma voi näkyä tavaroiden hukkaamisena, toiminnan suunnittelun vaikeutena sekä ärsykkeistä häiriintymisenä.

Itsesäätelyn kehitys painottuu varhaiskasvatusikään ja koulutaipaleen ensivuosiin, jolloin lapsen etuotsalohkon kypsyminen on kiivaimmillaan. Koska itsesäätely ja sitä myöten tarkkaavuuden säätely on **vasta kehittymässä**, ei lapselta voida vielä odottaa paljon. Taidot kehittyvät toistojen, kehitystasolle sopivien tavoitteiden sekä **aikuisen kanssasäätelyn** avustuksella.

Tarkkaavuuteen vaikuttaa itsesäätelyn lisäksi lapsen vireys- ja **tunnetila**, **stressitekijät** sekä motivaatio.

Lapsen **vireystila** vaikuttaa siihen, miten ja kuinka kauan lapsi jaksaa kohdistaa huomionsa tiettyyn asiaan, ja esimerkiksi tunteiden vallassa tai stressaantuneena tarkkaavuuden säätely on lapselle vaikeampaa.

Motivaatiolla on iso vaikutus siihen, mihin huomio kohdistetaan: motivoituneena ihmisellä on tapana havainnoida tarkkaan yksityiskohtia kokonaiskuvan muodostamiseksi.

Usein tarkkaavuuden säätelyn vaikeudet johtuvat edellä luetelluista syistä sekä kehitysvaiheella, mutta joillakin lapsilla pulmien taustalla voi olla aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD.

Tarkkaavuudella on tehtävänsä myös **työmuistin** tukena, sillä sen avulla ihminen pystyy valikoimaan ympäristöstä tavoitteen kannalta tarkoituksenmukaiset ärsykkeet ja ehkäisemään turhia ärsykkeitä. Mikäli tarkkaavuus ei toimi kunnolla ulkoisten ja sisäisten ärsykkeiden rajaajana, työmuistin kapasiteetti tukkeutuu, eikä tiedonkäsittely ja oppiminen enää onnistu.

2 Lapsen ohjaaminen

Lapsi, jolla on tarkkaavuuden pulmia, **tarvitsee tukea** ja hyötyy aikuisen ennakoivasta ja sensitiivisestä käyttäytymisestä taistelussa ärsyketulvaa vastaan. Lapset hyötyvät aina **rutiineista ja struktuurista**, mutta ne ovat etenkin tarkkaavuuden pulmista kärsiville tärkeitä arjen sujuvoittamiseksi.

Oheen on listattu asioita, mitkä kannattaa pitää mielessä ohjaustilanteessa.

- **Kuunnellaan** lasta, yritetään puhua mahdollisimman selkeästi ja lyhyin lausein.
- Laskeudutaan lapsen tasolle, otetaan katsekontakti tai kosketetaan lasta käsivarteen.
- **Pilkotaan ohjeita** pienemmiksi ja käytetään **kuvia** apuna strukturoinnissa.
- Kehutaan ja palkitaan lasta jo yrittämisestä. Keskitytään lapsen **vahvuuksiin**. Yritetään antaa positiivinen palaute välittömästi.
- **Palkitsemisjärjestelmän** käyttö, kuten esimerkiksi mieleisen tarran valitseminen ai helmipurkin täyttö pienistäkin onnistumisista.
- Jos lapselle on tarpeen antaa kritiikkiä, muistetaan olla suoria ja arvostavia, ja varmistetaan, että lapsi ymmärtää, mistä on kyse. Muistetaan, **ettei lapsi oikuttele ilkeyttään**.
- **Lasketaan vaatimuksia**, kun lapsi on väsynyt.
- Muistetaan, että kaiken pohjalla on lapsen kohtaaminen ja huomioiminen **arvostuksella** ja rakkaudella.

Vinkki! *Koko ryhmä hyötyy helmipurkin käytöstä. Lasten kanssa voidaan sopia yhteisesti suosittu tekeminen, kun purkki on täynnä.*

Vinkki! *Kuvakorttien avulla voidaan yhdessä lapsen kanssa valita sopiva tukikeino esimerkiksi lapsen ollessa kuormittunut. Näin lapsi oppii myös itse tunnistamaan olotilaansa ja sitä helpottavat keinot. Toistojen kautta lapsi voi jatkossa oppia ottamaan tukikeinon itse käyttöön.*

3 Tilanteet

Etenkin päiväkodin hälyiset ryhmätilanteet haastavat lapsen tarkkaavuuden säätelyä, sillä liialliset ympäristön ärsykkeet kuormittavat lapsen itsesäätelykykyä. Tämä voi johtaa siihen, että lapsi menettää hallinnan säädellä tarkkaavuuttaan ja toimintaansa.

Seuraavaksi eritellään kolme varhaiskasvatuksen päivärutiiniin kuuluvaa ryhmätilannetta, niiden tuomia haasteita sekä tilannetta mahdollisesti helpottavia vinkkejä ja tukikeinoja.

Piiri-, siirtymä- ja ruokailutilanteissa lapsi tarvitsee itsesäätelytaitoja pystyäkseen kuuntelemaan ohjeita, pitämään sääntöjä ja ohjeita mielessään, odottamaan vuoroaan ja toimimaan ohjeiden mukaisesti.

3.1 Piiritilanteet

Piiritilanteissa lapsen tarkkaavuutta saattavat haastaa isot ryhmät, tarkkaavuuden jakaminen toiminnan, opettajan ja muiden lasten välillä sekä paikallaan oleminen ja kuunteleminen.

Erilaiset apuvälineet voivat auttaa lasta pysymään paikallaan ja keskittymään olennaiseen (K).

- Kiilatyyny/ilmatyyny liikettä hakevalle
- Sylipaino tai muu painotuote rauhoittamaan
- Sinitarra, tai muu hypisteltävä asia käteen
- Purulelu lapselle, joka hakee paljon aistimuksia suusta

Vinkki! *Noin 2 kg painavan sylipainon voi tehdä kuivatuista herneistä/ riisistä ja vanhoista farkuista.*

Piiritilanteen aluksi on hyvä tehdä voimakkaita **proprioseptiivisiä aistimuksia** tuovaa toimintaa, jotka rauhoittavat ja jäsentävät lasta. Esimerkiksi:

- Roikkuminen opettajan käsissä tai puolapuissa
- Penkkien tai muun painavan kantaminen/vetäminen/työntäminen
- Paikallaan punnertaminen
- Seinän tai opettajan työntäminen kumoon

Struktuuri piiritilanteissa auttaa lasta tarkkaavuuden ylläpitämisessä ja jakamisessa. Struktuuria voidaan tuoda kuvaohjein, ajastimella tai vaikkapa paikkamerkein.

Kuvatuki tulisi valita tilanteen mukaisesti, esimerkiksi tärkeän asian tai ohjeen kertoessaan opettaja voi pitää ylhäällä kuvaa punaisesta huutomerkistä, joka havahduttaa lapsen kuuntelemaan. (K)

Piiritilanteen aluksi on myös hyvä kerrata piiritilanteessa odotettu käyttäytyminen kuvatuella. Selkeä ohje paikallaan pysymiselle on: “Pidä peppu paikkamerkillä” ja samalla näyttää ohjeeseen liittyvä kuvatuki. (K)

Vinkki! Voit tehdä paikkamerkkejä itse kartongista, kontaktimuovista ja liukuesteteipistä.

3.2 Ruokailutilanteet

Ruokailu on sosiaalinen tilanne, joka kuormittaa monia lapsen aisteja. Hälyisä ruokatila voi olla täynnä erilaisia ääniä, hajuja ja makuja, ja ruoka tuottaa erilaisia tuntemuksia suussa. Astioiden kilistessä ja vieruskaverien pulistessa voi tarkkaavuus ruokailusta helposti herpaantua.

Lapsen kanssa voi kokeilla esimerkiksi seuraavia vinkkejä tarkkaavuuden säilyttämiseksi ruokailun aikana.

Ennen ruokailuhetkeä (K):

- Lapselle voidaan antaa **pieniä tehtäviä**, kuten maidon noutaminen vieruskaverille.
- **Liikunta- tai ulkoiluhetken järjestäminen** ennen ruokailuhetkeä, muista etenkin proprioseptiivisiä aistimuksia tuova toiminta.

Apuvälineet ruokailuun (K):

- Istuintyyny
- Sylipaino
- Kuulosuojaimet
- Kuminauha tuolin jalkoihin

Vinkit ruokailuhetkeen:

- Lapsi kannattaa istuttaa rauhallisen kaverin tai aikuisen viereen ruokailun ajaksi. Olisi myös hyvä, että hänen kasvonsa ovat poispäin ikkunoista tai peileistä, jotteivat ne vie keskittymistä ruokailusta.
- Kysele lapselta ruokaillessa kysymyksiä päivästä.
- Ruokailua harjoitellessa voidaan mahdollisuuksien mukaan antaa lapselle **pienempi määrä** ruokaa kerrallaan ja antaa lapsen ruokailla useammassa erässä.
- Tehdään **ruokailusta hauskaa**: muoto, asettelu lautaselle, kivan väristen astioiden käyttö, pillillä juominen.

3.3 Siirtymätilanteet

Siirtymätilanteet ovat usein lapsille haastavia tilanteita. Syitä voi olla monia, esimerkiksi lapsen voi olla hankalaa jättää edellistä toimintaa ja siirtyä seuraavaan.

Siirtymätilanteisiin liittyy vuoron odottamista ja ne vaativat itseohjautuvuutta, mikä voi olla hankalaa etenkin, jos lapsen itsesäätelyssä on haasteita.

Siirtymätilanteisiin liittyy myös paljon hälyä ja toimintaa, mikä voi aiheuttaa tarkkaavuuspulmaiselle stressiä.

Seuraavia vinkkejä voidaan kokeilla helpottamaan siirtymätilanteita.

Ennakointi:

- Siirtymää on hyvä ennakoida esimerkiksi timerilla tai tiimalasilla. Lapsen eteen viedään Time Timeri tai tiimalasi, joka osoittaa kauanko on aikaa viedä nykyinen toiminto loppuun ennen kuin vaihdetaan seuraavaan.
- Lapsille voidaan kertoa myös sormilla, kuinka kauan aikaa on jäljellä. "Nyt on kolme sormea aikaa viedä leikki loppuun."

Ensin–sitten:

- Kuvallinen päivästruktuuri auttaa lasta pysymään kartalla päivän kulusta.
- Ensin–sitten -menetelmällä voidaan auttaa lasta siirtymisissä toiminnasta toiseen.
- Esimerkiksi ennen leikkiä käydään päiväohjelmasta läpi: “Ensin leikitään, sitten mennään ulos.” Näin lapsi tietää jo etukäteen, että leikki tulee lopettaa ennen ulosmenoa.

Siirtyminen motoriikkaradan kautta:

- Siirtymät voidaan hoitaa motoriikkaradan kautta, jolloin siirtymiin tulee leikkisyyttä sekä lapselle tärkeiden motoristentaitojen harjoittelua. Rata voi olla sama vaikka 2 viikkoa kunnes sitä muutetaan.
- Rata voidaan toteuttaa käytävätilaan seinää ja lattiaa hyödyntäen. Teippaa käsien ja jalkojen kuvia lattiaan ja seinään ja kuvaohje siitä, miten kussakin kohdassa tulisi toimia.
- Esimerkiksi lattiassa oleva yhden jalanjäljen kuva ja numero 3 voi tarkoittaa tasapainottelua laskien kolmeen. Korkealla oleva käden merkki ja hyppykuva tarkoittaa, että kohdalla tulee hypätä niin korkealle, että koskettaa seinässä olevaa käden kuvaa.

Leikkikartta (K):

- Leikkiin siirtyessä struktuuria kaipaavat lapset voivat hyötyä leikkikartasta.
- Opettaja valitsee esimerkiksi 3 leikkiä, joiden kuvat laitetaan naruun roikkumaan.
- Jokaiselle lapselle jaetaan omalla nimellä varusteltu pyykkipoika, jonka he käyvät laittamassa sen leikin kuvaan kiinni, johon haluavat osallistua.
- Tällä tuetaan myös lapsen sitoutumista ja osallistumista leikkiin.

Jonottaminen

- Jos tilanteet vaativat vuoron odottamista ja jonottamista, voidaan lattiaan teipata jonon paikkamerkit, joilla lapset ohjataan pysymään.
- Odottamisessa voi auttaa erilaiset paikallaan pysyvät leikit. Edessä olevan kanssa voi pelata peukalopainia tai omilla käsillä voi muodostaa eläinhahmoja.

Pukeutumaan siirtyminen

- Lapsi, jolla on haasteita oman toiminnan ohjauksessa tai joka häkeltyy hälystä, voi hyötyä pukeutumisesta omassa rauhallisessa tilassa kuvaohjeiden tukemana tai porrastetusta ulkoiluun lähdöstä, jolloin pukemassa on samaan aikaan esimerkiksi vain 2 lasta.
- Lapsi voi seurata kuvaohjeita pukeutuessaan kääntämällä aina sen vaatekortin ympäri, minkä on jo pukenut.

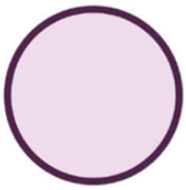
4 Lähteet

- Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Ayres, A. Jean.
- Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisen lasten kasvattajille. Oksanen, J. & Sollasvaara, R.
- Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Yack Ellen & Sutton Shirley & Aquilla Paula.
- Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Sainio Taina & Pajulahti Riikka & Sajaniemi Nina.
- Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Aro, Tuija & Laakso, Marja-Leena.
- Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Huttu Tiina.

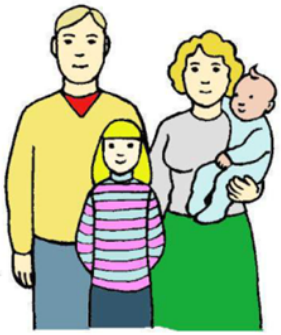
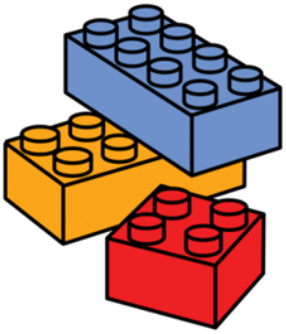
5 Kuvakortit

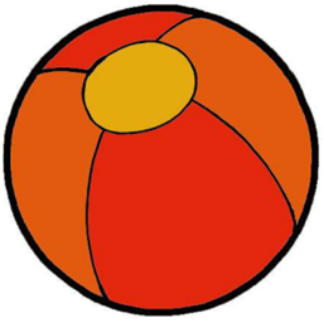
Kuvien lähde kuvatyökalu.papunet.net

5.1 Piiritilanteen ohjeet

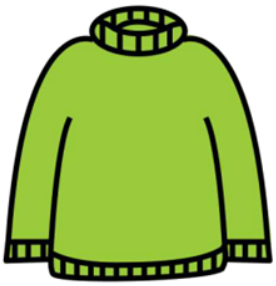
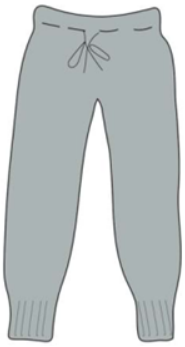
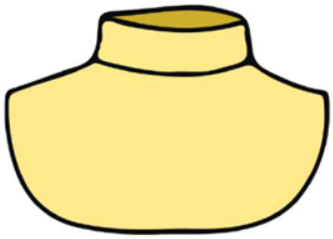
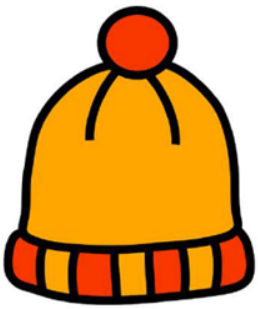
PIIRITILANTEEN OHJEET	Tärkeä asia 
1. Istu 	paikkamerkillä. 
2. Kuuntele opettajaa tarkkaan ja 	ole hiljaa, jos ei ole sinun vuorosi puhua. 

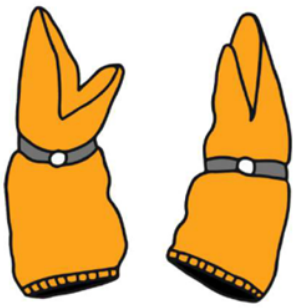
5.2 Leikit leikkikarttaan

LEIKIT LEIKKIKARTTAAN	nukke 	auto 
kotileikki 	rakennuspalikat 	kauppa 

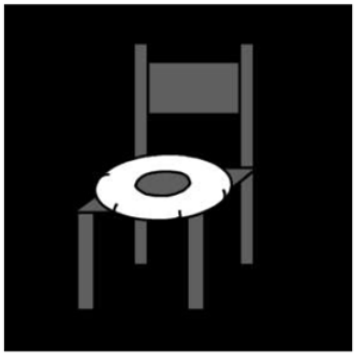
lääkäri 	eläinlääkäri 	eläintenkesyttäjä 
askartelu 	pallo 	pelit 

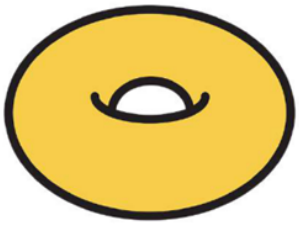
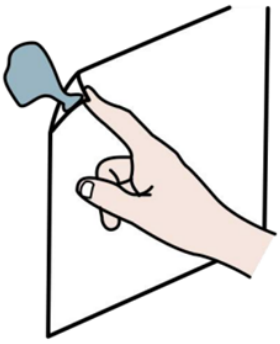
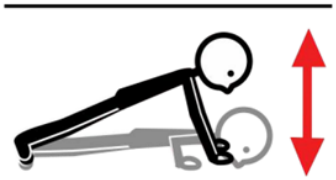
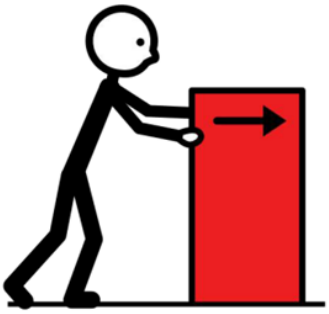
5.3 Pukeutuminen

PUKEUTUMINEN	pusero 	housut 
kauluri 	toppahaalari 	pipo 

kengät 	kurahousut 	sadetakki 
takki 	hanskat 	housut 

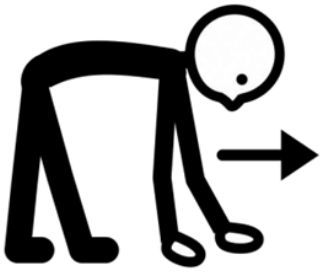
3.4 Apuvälineet ja muuta

APUVÄLINEET JA MUUTA	sylipaino 	kuulosuojaimet 
juomapilli 	kuminauha 	istuintyyny 

ilmatyyny 	purulelu 	sinitarra 
punnertaa 	roikkua 	työntää 

5.5 Motoriikkarata

MOTORIIKKARATA	motoriikkarata 	seiso yhdellä jalalla 
hyppää yhdellä jalalla 	hyppää eteenpäin 	hyppää taaksepäin 

kävele takaperin 	hypi paikoillaan 	karhukävely 
kävele varpaillaan 	tömistele 	