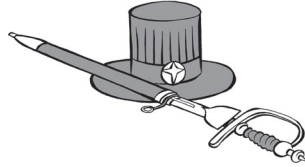


Reija Jyrkinen



Haasteesta harjoiteltavaksi taidoksi: alakouluikäisten oppilaiden itsesäätelytaidot ja niiden tukeminen moniammatillisella yhteistyöllä

Lektio kuvaa tutkimusta, jossa tarkasteltiin opettajien käsityksiä oppilaiden itsesäätelystä, sen tukemisesta luokahuoneessa ja myös mahdollisuuksia tukemiseen koulun moniammatillisella yhteistyöllä. Oppilaiden itsesäätelytaidot ovat heikentyneet ja niiden tukeminen on usein haastavaa pelkästään pedagogisin keinoin. Avuksi tarvittaisiin kuraattorin ja psykologin osaamista ja heidän kanssaan tehtävää yhteistyötä. Oppilaiden kannalta hyödyllisintä olisi ennakoiva, luokkiin jalkautuva interventio-työskentely, joka on vielä kouluissa harvinaista. Monista tutkimuskouluista puuttui moniammatillinen henkilöstö ja yhteistyön tekeminen oli siitä syystä mahdotonta. Toisaalta niissä kouluissa, joissa henkilöstöä oli, yhteistyö ei ollut

vallitseva työtapana. Opettajien työkuorma kevenisi ja työssä jaksaminen paranisi, mikäli yhteistyötä tehtäisiin enemmän. Lisäksi oppilaat saisivat useammin heille lakisääteisesti kuuluvan tuen. Moniammatillinen yhteistyö on olennainen osa inklusiivista koulua.

Asiasanat: Itsesäätely, moniammatillinen yhteistyö, inklusiivinen opetus

Väitöstutkimuksessani ensimmäisenä keskeisenä käsitteenä oli itsesäätely. Itsesäätely nähdään tässä tutkimuksessa ensisijaisesti kehittyvänä ja opittavana taitona, jota koulussa on mahdollista monin tavoin harjoittaa. Itsesäätely käsittää esimerkiksi

toiminnanohjauksen taidot, keskittymisen ja tarkkaavuuden kyvyn, tunteiden tunnistamisen ja säätelyn taidot. Nämä taidot ovat keskeisiä koululaisen taitoja, ja niiden harjoittelu kuuluu koulun arkeen. Oppilaiden itsesäätelytaidot ovat hyvin eri tasoilla koulun alkaessa ja ne kehittyvät aikuisuuteen asti. Itsesäätelyn kehittymisen vaatii ulkoista ohjausta, joka vähitellen muuttuu yksilön sisäiseksi ohjaukseksi, sisäiseksi puheeksi ja automaatioksi. Tämän tutkimuksen pääteoria itsesäätelyn määrittelyssä oli Hofmannin ja kumppaneiden (2012) teoria, jonka mukaan itsesäätelyn voi jakaa kolmeen osatekijään: suunta, motivaatio ja kapasiteetti. Suunnalla Hofmann ja kumppanit tarkoittavat sääntöjä, kulttuurisia normeja ja asetettuja tavoitteita, jotka ohjaavat ajatuksia ja toimintaa oikealle väylälle. Motivaation voi Hofmannin ja kumppaneiden mukaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, jotka saavat ihmisen reagoimaan ja toimimaan. Kapasiteetilla Hofmannin ja kumppaneiden teoriassa tarkoitetaan itsesäätelyyn tarvittavia kykyjä ja taitoja, esimerkiksi ympäristön ärsykkeiden kontrolloimista tai toiminnan etenemisestä huolehtimista.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2014) mukaan itsesäätely kuuluu koulussa opettaviin asioihin. Sitä voi opettaa koulussa monin tavoin. Itsesäätelyn opettamisen kuuluisi toteutua inklusiivisen opetuksen periaatteiden mukaisesti niin, että jokainen oppilas saa sellaista tukea kuin hän tarvitsee. Itsesäätelyä voidaan opettaa esimerkiksi erilaisin interventioin, jotka voidaan suunnata koko koululle, yhdelle luokalle, pienelle ryhmälle tai yksilölle. Oikea-aikaisilla ja oikeanlaisilla interventioilla on huomattu olevan suuri vaikutus itse-

säätelytaitojen kehittymiseen (Metsäpelto ym., 2015).

Toisena keskeisenä käsitteenä tutkimuksessani oli koulun moniammatillinen yhteistyö. Rajasin yhteistyötahot niin, että mukana olivat vain koulussa toimivat ammattilaiset: psykologit, kuraattorit, erityisopettajat ja opettajat. Koulun ulkopuoliset tukitahot rajautuivat siis pois, samoin kuin arjen tärkeimmät yhteistyökumppanit eli huoltajat. He ansaitsevat aivan oman tutkimuksen. Olin erityisen kiinnostunut eri ammattilaisten yhteistyönä tarjoamasta ennakoivasta, luokkiin suunnatusta ja jalkautuvasta tuesta. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (Opetushallitus, 2014) edellyttää oppilaiden monipuolista, suunnitelmallista ja ennakoivaa tukemista eri ammattilaisten yhteistyöllä, jotta koulun kasvatus- ja opetustavoitteet toteutuisivat. Tuen tehtävänä on ehkäistä ongelmien syvenemistä ja pitkäaikaistumista. Yhteistyötä tarvitaan tuen tarpeen havaitsemisessa, tuen suunnittelussa, arvioinnissa ja toteutuksessa. Itsesäätelyn kehittymisen kannalta oleellista on, että itsesäätely tarvitsee ensin ulkoista ohjausta, jotta se voi muuttua sisäiseksi ohjaukseksi ja siksi on tärkeää, että ulkoiseen ohjaukseen osallistuvia aikuisia on riittävästi. Moniammatillista yhteistyötä hyvin samanlaisin perustein vaatii Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (2013). Laki määrittää esimerkiksi, kuinka pian oppilaalla on oikeus päästä henkilökohtaisesti keskustelemaan koulussa kuraattorin tai psykologin kanssa. Moniammatillinen yhteistyö ei siis ole vaihtoehtoinen työtapana, vaan lain vaatimus ja inklusiiviseen opetukseen tähtäävän koulun olennainen toimintatapa.

Tämän tutkimuksen keskeinen teoria moniammatillisuudesta on Bronsteinin

(2003) oppi toimivan yhteistyön periaatteista. Niitä ovat toimijoiden keskinäinen riippuvuus, moniammatillisten työtapojen käyttö, joustavuus, yhteiset tavoitteet ja yhteistyöprosessin reflektointi. Bronstein näkee moniammatillisuuden olevan tehokas prosessi, joka mahdollistaa sellaisten päämäärien saavuttamisen, joita kukaan ammattilainen ei saavuttaisi yksin. Oppilaiden vaikeudet ovat usein niin monisyisiä, että niiden ratkaisemiseen tarvitaan monen eri alan osaaja.

Moniammatillinen yhteistyö voi olla monesta syystä haastavaa, mutta onnistuessaan se on erittäin hyödyllistä kaikille osapuolille. Se monipuolistaa ja tehostaa oppilaan saamaa tukea sekä auttaa ammattilaisia jaksamaan, kun he saavat tukea toisistaan.

Tämän väitöstutkimuksen tutkimustehtävänä oli selvittää, miten opettajat kokevat ja kuvaavat itsesäätelyn ilmiönä ja miten he luokissaan tukevat niitä oppilaita, joilla on vaikeuksia itsesäätelyssä. Lisäksi selvitettiin, miten koulujen moniammatillinen yhteistyö toimii silloin, kun oppilaan itsesäätelyssä on vaikeuksia.

Tutkimus toteutettiin laadullisen tutkimuksen menetelmin, koska haluttiin erityisesti selvittää ja ymmärtää opettajien kokemuksia oppilaiden itsesäätelystä ja sen tukemisesta. Lisäksi opettajilta kysyttiin, minkälaista moniammatillista yhteistyötä heidän on mahdollista omassa koulussaan tehdä kuraattorin tai psykologin kanssa oppilaiden itsesäätelyn tukemiseksi, minkälaiset moniammatilliset resurssit koulussa on ja onko koulussa tapana tehdä moniammatillisia, ennakoivia interventioita luokissa oppilaiden tukemiseksi esimerkiksi tunnetaidoissa.

Aineisto kerättiin kymmenessä eri

koulussa, joissa järjestettiin vuoden aikana viisi ryhmäkeskustelua. Lisäksi kaikkia osallistujia haastateltiin yksitellen. Kaikki tapaamiset videoitiin ja oleelliset osat aineistosta litteroitiin. Osallistajat olivat luokanopettajia, erityisopettajia ja rehtoreita. Osallistujia oli yhteensä 54. Tutkimustuloksissa osallistujien eri ammattiryhmiä ei ole nimetty erikseen esimerkiksi siksi, että niitä ei tämän tutkimuksen yhteydessä ole myöskään vertailtu keskenään. Tämän tutkimuksen aineisto on osa kokonaisuaineistosta, jossa koulut olivat itse ilmoittautuneet halukkaiksi osallistumaan oppimisen ja koulunkäynnin tuen kehittämisprojektiin. Projektissa kukin koulu kehitti vuoden aikana omia oppimisen ja koulunkäynnin tuen toimintatapojaan ja käytänteitään. Yhdellä ryhmätapaamiskerralla keskusteltiin ohjatusti myös itsesäätelystä ja sen tukemisesta, mutta sen lisäksi tämän tutkimuksen aineistoa kertyi lähes jokaisesta ryhmätapaamisesta ja yksittäisestä haastattelusta, koska itsesäätelystä ja sen tukemisesta puhuttiin paljon.

Aineisto analysoitiin temaattisen analyysin keinoin. Koin sen sopivan aineistoon hyvin, koska menetelmä on joustava ja aineistolähtöinen. Se sopii hyvin kokemusten, ajatusten ja käytänteiden analysointiin (Braun & Clarke, 2012; Kiger & Varpio, 2020).

Tutkimuksen tulosten mukaan opettajat määrittelivät itsesäätelyn lähinnä itsesäätelyn vaikeuksien ja sen tuomien rajoitusten kautta. Pääasiassa huolta aiheutti tunteiden säätelyn vaikeudet, jotka vaikuttavat luokan ilmapiiriin ja työrauhaan. Opettajat eivät juurikaan nähneet itsesäätelyä opittavissa olevana taitona vaan enemmänkin oppilaan ominaisuutena. Itsesäätelyn tiedettiin myös vaikuttavan oppi-

laan oppimiseen esimerkiksi heikon keskittymiskyvyn vuoksi.

Tutkimuksen mukaan opettajien mielestä oppilaiden itsesäätelykyky on heikentynyt viime vuosina huomattavan paljon. Opettajat kokivat, että esimerkiksi käsityön tehtäviä on helpotettava nykyään huomattavasti, koska oppilaiden sinnikkyys ei enää riitä haastaviin tehtäviin. Syyksi heikentyneeseen itsesäätelykykyyn opettajat mainitsivat esimerkiksi älylaitteet, jotka aiheuttavat myös muun muassa Aron (2021) tutkimuksen mukaan esimerkiksi muistitoimintojen ja tarkkaavuuden pulmia. Lisäksi opettajien mielestä monikulttuurisuuden lisääntyminen, inklusiivinen opetus ja kotikasvatuksen löystyminen ovat lisänneet oppilaiden itsesäätelyn pulmia.

Opettajat kuvasivat monia erilaisia keinoja itsesäätelyn tukemiseen luokissa. Keinot jakautuivat selvästi yksilön tukemisen keinoihin ja yhteisön tukemisen keinoihin. Yksilön tukemisen keinoina opettajat mainitsivat esimerkiksi oppilaalle asetetut oppitunti- tai päiväkohtaiset tavoitteet, positiivisen palautteen korostamisen, toiminnanohjauksen tukemisen esimerkiksi jumppapallolla tai piippurasseilla. Yhteisön tukemisen keinoina opettajat mainitsivat esimerkiksi selkeät yhteiset tavoitteet, strukturoidun päiväjärjestyksen ja ympäristön, selkeät ohjeet, avoimen puheen vaikeistakin asioista sekä toisen oppilaan antaman hyvä mallin. Lisäksi opettajat kokivat joustavien ryhmittelyjen ja säännöllisen harjoittelun tukevan oppilaiden itsesäätelyn kehittymistä ryhmässä.

Opettajat tarjosivat tukea luokissa lähinnä silloin, kun itsesäätelyssä ilmeni pulmia, ennakoiden taitoja ei juurikaan luokissa harjoiteltu. Ongelmana oli se, että opettajat kokivat jäävänsä tuen antami-

nessa kovin yksin. He kaipasivat avuksi koulunkäynninohjaajia, samanaikaisopettajia ja jonkin verran myös koulun moniammatillista yhteistyöryhmää. Tosin suurin osa opettajista ei edes osannut kaivata moniammatillista yhteistyötä, koska heillä ei ollut siitä aiempaa kokemusta eivätkä he sen vuoksi tunnistanee yhteistyön hyötyjä. Opettajat puhuivat paljon opettajien kuormittumisesta ja riittämättömyyden tunteesta, kun luokissa oli monia tukea tarvitsevia oppilaita, mutta vain vähän aikuisia.

Moniammatillisen yhteistyön määrä kuvattiin tutkimuksessa hyvin vähäiseksi. Syyksi opettajat arvioivat sen, että kouluista puuttuivat psykologit ja/tai kuraattorit. Tämä oli huolestuttava havainto, koska resurssien puuttumisen vuoksi laki oppilaan oikeudesta tarvitsemaansa tukeen jää täyttymättä. Joissain kouluissa haasteena opettajien mukaan oli negatiivinen asenne yhteistyöhön ja inklusiota tukeviin työtapoihin. Opettajat ovat sanojensa mukaan tottuneet autonomiseen työtapaan ja sen muuttaminen saattaa tapahtua hitaasti. Tärkeimpänä moniammatillisena tukimuotona monet opettajat pitivät sitä, että esimerkiksi kuraattori oli apuna selvittämässä oppilaiden välisiä riitatilanteita. Nämäkin tilanteet ovat toki tärkeitä, mutta lähinnä tulipalojen sammuttamista, ei niiden ennalta ehkäisyä.

Koko koulua koskevia interventioita esimerkiksi sosiaalisten taitojen harjoittamiseksi oli käytössä vain hyvin harvassa tutkimuskoulussa. Tällainen tuki olisi luonteeltaan ennakoivaa ja tukisi tavoitetta inklusiivisesta koulusta.

Ei uusi, mutta ikävä tutkimustulos oli se, että oppilaiden saaman tuen määrä vaihteli paljon eri kuntien välillä.

Lähtökohtaisesti ja lain mukaan kaikilla oppilailla on oikeus tarvitsemaansa tukeen, asuinpaikalla ei saisi olla merkitystä.

Tutkimuksen tuloksia voisi pohtia myös tutkimuksen pääteorioiden valossa. Itsesäätelyn tukemisen voisi Hofmannin ja kumppaneiden (2012) teorian pohjalta tämän tutkimuksen tulosten perusteella käsitteellistää niin, että jos teorian mukaan itsesäätelyyn tarvitaan suuntaa, motivaatiota ja kapasiteettia, niin näihin vastaavat tukemisen tavat olivat tavoitteiden asettaminen, malli ja palaute sekä toiminnanohjauksen tukeminen.

Moniammatillisen yhteistyön pääteorian (Bronstein, 2003) ja tutkimustulosten yhteys löytyi monin paikoin niistä aiheista, jotka eivät toimivan yhteistyön periaatteiden teoriasta toteutuneet, koska kouluissa ei juuri ollut yhteistyötä. Vain paikoin oli havaittavissa esimerkiksi yhteisopettajuuden mukanaan tuomia hyötyjä, jotka olivat samoja kuin moniammatillisessa yhteistyössä olisi voinut olla, kuten yhteisten tavoitteiden omistajuutta, vahvaa ammatillista luottamusta ja yhteistä vastuuta tavoitteisiin pääsemiseksi.

Tutkimuksen tekemisen lähtökohana oli, että toivoin tutkimustuloksistani olevan jollekin hyötyä. Tämän tutkimuksen tuloksilla on merkitystä inklusiivisen koulun kehittämisessä. Inklusiota on tutkittu monelta kannalta, mutta tämän tutkimuksen tuomaa tietoa oppilaiden tukeen vaikuttavista tekijöistä on vielä vähän. Lisäksi tästä tutkimuksesta on hyötyä koulujen niukkojen resurssien käytön suunnittelussa. Monet opettajat ovat halukkaita yhteistyöhön, mikäli se mahdollistetaan. Hyötyä tutkimuksesta voi olla myös uupuneille opettajille, jotka eivät ole tulleet ajatelleeksi moniammatillisen yhteistyön tuomia

helpotuksia omaan työkuormaansa. Yhdessä kannettu kuorma on huomattavasti kevyempi. Toivottavasti tämä tutkimus hyödyttää myös opettajankoulutuksen kehittämistä. Tutkimukseen osallistuneet opettajat eivät kokeneet saaneensa peruskoulutuksessaan riittäviä työkaluja itsesäätelyn tukemiseen tai moniammatilliseen yhteistyöhön. Ilahduttavana tietona kuulin, että tämä tilanne on ainakin Itä-Suomen yliopiston opettajankoulutuksessa tällä hetkellä jo paljon parempi.

Suomessa oppimisen ja koulunkäynnin tuen järjestelmää uudistetaan paraikaa. Kolmiportainen tukijärjestelmä muuttuu niin, että yleisen, tehostetun ja erityisen tuen tilalle tulevat ennakoiva tuki ja oppilaskohtainen tuki. Tarkoituksena on selkiyttää järjestelmää ja vähentää osapuolia kuormittaneiden asiakirjojen tekemistä. Minua ilahduttaa kovasti, että tässä tutkimuksessa peräänkuulutettu ennakoiva tuki on nostettu toiseksi tuen tarjoamisen päämuodoksi. Tästä en osannut haaveilla, kun aloitin tutkimustani ja paasasin ennakoivan tuen puolesta. Ennakoivaa tukea on uuden järjestelmän mukaan tarkoitus antaa koko luokalle yhdessä. Ajatus on hyvin tärkeä, koska sosiaalinen ympäristö on koulussa vahva osa arkea ja koulunkäynnin vaikeudet liittyvät usein ryhmään enemmän kuin yksilöön. Tavallaan ajattelen, että oppimisen ja koulunkäynnin tuen uudistuksessa ollaan koulunkäynnin ytimessä. Oppilaiden oppiminen ja hyvinvointi on mahdollistettava suunnitelmallisesti ja ennakoiden. Luokan vuorovaikutuksesta täytyy löytää voima ja rauha, jotta jokainen saa kasvaa omana itsenään yhteiskunnan normeihin mahtuvaksi yksilöksi. Toivon todella vahvasti, että tämä tutkimus on osana uudistuksen kehittämisessä ja tulosten

myötä huomioitaisiin ne seikat, mitä ennakoin tuen antaminen käytännössä vaatii. Onneksi meillä on valmiina tukeen ja yhteistyöhön velvoittava laki ja rakenteet, jospa ne uudistuksen myötä otettaisiin joksaisessa kunnassa ja koulussa tosissaan, jotta jokainen tukea tarvitseva oppilas saisi hänelle kuuluvan tuen.

Kirjoittaja:

Reija Jyrkinen KT, erityisopettaja

Lehtori, Helsingin normaalilyseo, Helsingin yliopisto

LÄHTEET:

- Aro, T. (2021). Älylaitteiden vaikutus lasten ja nuorten itsesäätelyyn. e-Erika: Erityispedagogista tutkimuksia ja koulutuksen arviointia, 1, 39–55. <https://journals.helsinki.fi/e-erika/article/view/1592/1509>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. Teoksessa H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf & K. J. Sher (toim.), APA handbook of research methods in psychology 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological (s. 57–71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Bronstein, L. R. (2003). A Model for interdisciplinary collaboration. Social Work 48(3), 297–306. <https://doi.org/10.1093/sw/48.3.297>
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. Trends in Cognitive Sciences 16(3), 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006>
- Kiger, M. E., & Varpio, L. (2020). Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131, Medical Teacher, 42(8), 846–854. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1755030>
- Metsäpelto, R.-L., Pakarinen, E., Kiuru, N., Poikkeus, A.-M., Lerkkanen, M.-K., & Nurmi, J.-E. (2015). Developmental dynamics between children's externalizing problems, task-avoidance behavior, and academic performance in early school years: A 4-year follow-up. Journal of Educational Psychology, 107(1), 246–257. <https://doi.org/10.1037/a0037389>
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. 30.12.2013/1287. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287>
- Opetushallitus (2014). Perusopetuksen opetus-suunnitelman perusteet 2014. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>