

## Toiminnanohjaus ja itsesäätely

Toiminnanohjaus on jokapäiväisen elämämme sujumisen ja onnistumisen kannalta olennainen kyky. Toiminnanohjauksella tarkoitetaan keinoja, joilla haluttu tavoite pyritään saavuttamaan. Arki on täynnä tilanteita, joissa tällaista taitoa tarvitaan. Toiminnanohjaus koostuu useista erilaisista ydintaidoista, kuten työmuistista, ajattelun joustavuudesta ja inhibitiosta eli toimintayllykkeiden ehkäisystä, joiden yhteispeliä monimutkaisempien tehtävien suorittaminen vaatii. Itsesäätely on käsitteenä hyvin lähellä toiminnanohjausta ja osittain myös päällekkäinen. Siinä missä toiminnanohjauksesta puhuttaessa usein viitataan erillisiin osataitoihin, kuten juuri työmuistiin tai inhibitioon, tarkoitetaan itsesäätelyllä nämä taidot kattavaa kokonaisuutta, johon liittyy lisäksi tunteiden ja motivaation säätely. Toiminnanohjaus ja itsesäätely alkavat kehittyä aivan varhaislapsuudessa ja jatkavat kehitystään vielä pitkälle nuoruuteen ja varhaisaikuisuuteen saakka.

Toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn haasteiden ilmeneminen riippuu aina lapsen iästä ja kehitystasosta. Kouluikäisillä lapsilla toiminnanohjauksen haasteet tulevat esille usein oppimiseen ja koulunkäyntiin liittyvien vaatimusten myötä, mutta jo alle kouluikäisillä toiminnanohjauksen vaikeudet voivat näkyä arjessa eri tavoin: lapsi voi olla huomattavan levoton, hänen voi olla vaikea keskittyä ja itsehillinnässä voi olla puutteita. Lapsen voi olla vaikea pysyä paikoillaan ja keskittyä käsillä olevaan tilanteeseen tai tehtävään, ja hän voi olla hajamielinen sekä paljon omissa ajatuksissaan, ”muissa maailmoissa”. Toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn haasteet liittyvät moniin kehityksen ja oppimisen häiriöihin ja erityisesti niitä esiintyy aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöissä.

### Lähteet:

Toiminnanohjaus HUS. Luettavissa: [https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/fo-niatria/lapsen\\_neuropsykologinen\\_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx](https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/fo-niatria/lapsen_neuropsykologinen_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx)

Leikitään ja keskitytään. Niilo Mäki Instituutti 2017. Luettavissa: <https://www.xn--keskitytn-22aa.fi/tietoa-vanhemmille/mita-on-itsesaately-ja-toiminnanohjaus/>

Klenberg, Liisa 2017. ADHD ja toiminnanohjauksen vaikeudet koulussa. Luettavissa: <https://bestprac.fi/2017/11/24/adhd-ja-toiminnanohjauksen-vaikeudet-koulussa/>

## Toiminnanohjauksen osa-alueet ja niissä ilmenevät vaikeudet

ks. taulukko seuraavalla sivulla

Osa-alue:	Mitä se tarkoittaa?	Vaikeudet ilmenevät mm. näin:
Aloitteisuus	Kyky aloittaa toiminta, tuottaa ideoita ja toimintasuunnitelmia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapsi ei pysty seuraamaan ohjeita tai kykene ohjaamaan itseään arjen toimissa.</li> <li>Lapsi voi vaikuttaa epämotivoituneelta. Häntä on toistuvasti kehoitettava aloittamaan tai jatkamaan toimintaansa.</li> </ul>
Joustavuus	Kyky muunnella toimintaa ympäristöstä ja tilanteesta riippuen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapsen on vaikea sopeutua arjen rutiinien muutoksiin.</li> <li>Lapsi juuttuu epätarkoituksenmukaiseen toimintaan. Hän ei hahmota olennaista.</li> <li>Lapsi ei kykene hyödyntämään palautetta ja toistaa samoja virheitä.</li> <li>Lapsella voi olla vaikeuksia muuttaa käyttäytymistään sosiaalisesta tilanteesta toiseen.</li> <li>Lapsi ei pääse pettymyksen tai muun tunteen yli.</li> </ul>
Suunnittelu	Kyky muodostaa tavoitteita ja suunnitelmia, edellyttää kykyä aloitteisuuteen ja joustavuuteen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapsi toimii ennen kuin ajattelee.</li> <li>Hänen on vaikea ennakoita ja hahmottaa, mitä pitää tehdä sekä arvioida tarvittavaa työmäärää.</li> <li>Lapsen on vaikea valita oikeat toiminnat ja paloitella kokonaisuus osatehtäviin.</li> <li>Lapsen on vaikea aloittaa toiminta tai niiden sarja sekä järjestää toiminnot oikein tai laittaa ne tärkeysjärjestykseen.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapsen on vaikea hahmottaa, miten tehtävä saateen päätökseen.</li> </ul>
Inhibitio	Kyky vastustaa ja säädellä häiritseviä sisäisiä impulsseja tai ulkoisia yllyttäviä ärsykeitä sekä kyky ehkäistä automaattiset eli yliopitut toimintatavat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Häiriöherkkyys, hätäisyys ja huolimattomuusvirheet.</li> <li>• Ajatukset, puhe ja huomio poukkoilevat. Lapsi puhuu muiden päälle tai ennen kuin ehtii ajatella.</li> <li>• Lapsen on vaikea odottaa vuoroaan ja hän ryhtyy toimeen ennen kuin ohjeet on annettu.</li> <li>• Myös tunteiden säätely voi olla vaikeaa: negatiivisten tunteiden sietäminen, yli-reagointi ja äkkipikaisuus, mielialan vaihtelu.</li> <li>• Lapsi saattaa vaikuttaa ikäistään nuoremmalta, jos esimerkiksi tunne-elämän kehitys on jäljessä.</li> </ul>

**Lähde:** [https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen\\_neuropsykologinen\\_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx](https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen_neuropsykologinen_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx)

**Lisää aiheesta:**

<https://www.familyboost.fi/materiaalipankki/kasvatuskeinot/>

<https://erityisvoimia.fi/kuormituksen-vahentamisen-keinot/>

[http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen\\_neuropsykologinen\\_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default](http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen_neuropsykologinen_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default)

<https://attention.se/npf/skolportal/att-vara-elev-med-npf/tips-och-strategier-fa-det-att-funka-i-skolan/>

**Erityismuksut:** toimintaterapeutti Marika Horttanan pitämät sivut, joissa tietoa mm. toiminnan ohjaukseen liittyen <https://www.facebook.com/erityismuksut/>, <http://picdeer.org/erityismuksut>