



Opettajan muistilista vilkkaan ja impulsiivisen lapsen tueksi

MITÄ TAPAHTUU?	MIKSI TARVITAAN TUKEA JA MIKÄ AUTTAA?	KÄYTÖSSÄ: KYLLÄ/EI
OPPILAS EI PYSTY ISTUMAAN PAIKALLAAN	Oppilas tarvitsee kehon liikettä pystyäkseen keskittymään opetettavaan asiaan.	
	Kehon liike auttaa ylläpitämään tarkkaavuutta.	
	Nystyrätyynyn päällä istuminen	
	Jumppapallon päällä istuminen	
	Jumppakuminauhan asettaminen tuolin tai pöydän jalkoihin jalkojen heiluttelua varten	
	Tehtävien tekeminen lattiatasossa	
	Hypisteltävien esineiden tai fidget-lelujen käyttö	
	Hyppyhetkien pitäminen	
	Lasi vettä -taucojen pitäminen	
OPPILAAN HUOMIO KIINNITTYY KAIKKEEN YMPÄRILLÄ	Painotyynyn tai -pehmolelun pitäminen sylissä	
	Oppilas voi olla häiriöherkkä äänien ja liikkeiden suhteen. Myös luokkaympäristö voi olla joskus liian runsasvirikkeinen, jolloin huomion suuntaaminen opetukseen on vaikeaa.	
	Ympäristön virikkeiden karsiminen auttaa oppilasta keskittymään.	
	Ympäristön muokkaaminen mahdollisimman vähävirikkeiseksi	
	Istumapaikan valinta siten, että se on kauempana äänilähteistä	
	Istumapaikan valinta siten, että se on sopivassa suhteessa toisiin oppilaisiin (takana, jos tarvitsee nähdä toiset oppilaat – edessä, jos toisten näkeminen häiritsee)	
	Kuulosuojaimien käyttö	
	Sermin käyttö yhdessä sovitulla tavalla	



OPPILAS EI SAA TEHTÄVIÄ TEHTYÄ LOPPUUN VAAN SIIRTYY TEKEMISESTÄ TOISEEN	Oppilas ei pysty keskittymään pitkäjänteisesti yhden asian tekemiseen. Hän toimii ennen kuin ajattelee. Impulsiiviset ideat voivat ohjata toimintaa. Oppilas tarvitsee aikuisen tukea. Tehtävien tulee vaihtua riittävän usein tunnin aikana.	
	Ohjeiden ja tehtävien pilkkominen osiin	
	Ajan säätely ajastimen tai kellon avulla	
	Taustaaänen tai musiikin käyttö	
	Hiljaisuus-muistuttajakortti	
	Palkitseminen Esimerkiksi mukava tekeminen, kun tehtävän kolme vaihetta on tehty	
	Tehtävien välissä pidettävä lyhyt tauko, jolloin tehdään oppilaan mielekkääksi kokemaa tekemistä	
	Sallittu liikkumistauko, jota aikuinen ohjaa	
OPPILAS NÄYTTÄÄ KATOAVAN OMAAN MAAILMAANSA OPPITUNTIEEN AIKANA	Oppilas ei kykene suuntaamaan tai ylläpitämään tarkkaavuuttaan tekemisessä, joka ei innosta tai motivoi häntä riittävästi. Oppilaan sisäinen maailma voi olla rikas. Omia, kiinnostavia ajatuksia voi olla mielessä paljon. Vireystilaan liittyvät muutokset vaikuttavat merkittävästi tarkkaavuuden ylläpitämiseen ja suuntaamiseen.	
	Hypisteltävien esineiden tai fidget-lelujen käyttö	
	Vireystilan nostaminen liikkumalla	
	Lasi vettä -taucojen pitäminen	
	Aktivoiminen erityyppisillä tehtävillä	



Tukikeino 1: Minne me menemme?

Tavoite

Tavoitteena on vähentää oppilaiden epävarmuutta tulevasta tapahtumasta. Samalla lisätään omatoimisuutta ja helpotetaan tapahtuman aikaista toimimista.

Ohje

- Mieti, kuinka paljon aikaisemmin ennakointi kannattaa aloittaa.
- Tee tulevasta tapahtumasta suunnitelma yhdessä luokan kanssa. Suunnitelman kirjoittaminen tai piirtäminen tukee niitä lapsia, joilla on suurin tarve ennakkoinnille.
- Jätä suunnitelma luokkaan oppilaiden nähtäville. Suunnitelmaan on silloin myös mahdollista palata. Luokan kanssa tehdyn suunnitelman voi antaa oppilaalle tarvittaessa myös kotiin mukaan.
- Suunnitelmaa on usein hyödyllistä käydä läpi useampaan kertaan.
- Jos uudesta paikasta on saatavilla kuvia esimerkiksi internetissä, voi niiden katsominen olla hyödyllistä.

Suunnitelmaa tehdessänne voit käyttää seuraavia kysymyksiä apuna.

- Mitä tehdään?
- Milloin?
- Kenen kanssa?
- Millä liikutaan?
- Missä ollaan?
- Kuinka kauan?
- Mitä tehdään ennen kuin lähdetään?
- Mitä täytyy muistaa?
- Mitä sovitaan ennakoon?
- Miten lähdetään pois?

Esimerkki

Ylihuomenna lähdemme uimaan koko luokan kanssa.

Edellisenä iltana jokainen oppilas pakkaa koulureppuunsa uimapuvun, pyyhkeen ja pesuaineet.

Uimahalliin lähtee mukaan opettaja ja avustaja. Uimahallissa on mukana myös uimaopettaja, joka tulee uimahallilta.

Uimaan lähdetään kello 8:45 bussilla. Kaikkien on oltava koulun pihalla viimeistään 8:40. Bussissa istutaan saman parin vieressä kuin luokassa.

Bussista kuljetaan uimahalliin parijonossa.

Pukuhuoneisiin mennään opettajan ja avustajan ohjaamana. Molempiin pukuhuoneisiin tulee mukaan aikuinen.



Ennen uintia täytyy käydä suihkussa. Uimapuku puetaan suihkun jälkeen.

Uimahallissa toimitaan uimaopettajan antamien ohjeiden mukaisesti. Ohjeita on tärkeä kuunnella huolellisesti.

Uima-altaassa ollaan 45 minuuttia. Sen jälkeen on peseytymis- ja pukeutumisaikaa 20 minuuttia.

Tarkista, että sinulla on uimapuku, pyyhe, pesuaineet ja muut omat tavarat mukanas, kun lähdemme pukuhuoneesta.

Kaikki siirtyvät yhdessä pukuhuoneesta aikuisen johdolla ulos.

Bussi lähtee takaisin koululle kello 10:30.



Minne me menemme?

MITÄ TEHDÄÄN?



MILLOIN?



KENEN KANSSA?

MITEN?



MISSÄ?



KUINKA KAUAN?



MITEN
VALMISTAUDUMME?



MITÄ TÄYTYY
MUISTAA?



Tukikeino 2: Vaihe kerrallaan

Tavoite

Tavoitteena on auttaa oppilasta tekemään tehtäviä koulussa alusta loppuun asti. Harjoittelua toistamalla oppilas voi vähitellen oppia käyttämään menetelmää itsenäisesti.

Ohje

Voit tehdä Vaihe kerrallaan -kortit itse tai käyttää valmista pohjaa.
Kirjaa ylös eri toiminnot kortteihin.

1. Esimerkki: Toimiminen oppitunnilla

Ensin – Lue lukukirjan kappale 3.

Sitten – Tee tehtäväkirjasta kappaleen 3 tehtävät 1 ja 2.

Lopuksi – Merkitse läksyksi tehtävä 3.

2. Esimerkki: Välitunnille vaihe kerrallaan

Ensin – Siirry luokasta naulakolle.

Sitten – Laita sisäkengät paikalleen.

Sitten – Pue takki, pipo, hanskat ja kengät.

Lopuksi – Siirry pihalle.



ENSIN

SITTEN

LOPUKSI



Tukikeino 3: Ajankäytön apurit

Tavoite

Tavoitteena on auttaa oppilasta hahmottamaan aikaa ajastimen avulla.

Tekemiseen käytettävän ajan havainnollistaminen auttaa oppilasta valmistautumaan siirtymätilanteeseen.

Ohje

Valitkaa kokeiluun jokin ajastin.

Erilaisia ajastimia on saatavana puhelin- ja tablettisovelluksina. Yksinkertaisin ajastin on munakello tai herätyskello. Ajastin, jossa jäljellä oleva aika näkyy punaisena värinä, auttaa usein tehokkaasti hahmottamaan käytettävää aikaa.

Laita ajastimeen oppilaille aika, joka käytetään tehtävän tekemiseen.

Anna sanallinen ohje: Tehtävää tehdään 20 minuutin ajan. Sen jälkeen menemme syömään. Kun ajastimen aika loppuu, on 20 minuuttia mennyt. Laita silloin kirjat reppuusi ja mene pesemään kätesi.

Voit muistuttaa oppilaita, kun aikaa on jäljellä viisi minuuttia. Näin siirtymä ei tule oppilaille yllätyksenä.

Ohjeistaessasi oppilaita vältä epämääräisiä kuvauksia, kuten ”kohta tai ”pian.” Oppilas ei välttämättä hahmota, kuinka pitkästä ajasta on kyse.



Tukikeino 4: Palkitseminen

Tavoite

Tavoitteena on motivoida oppilaita harjoittelemaan uusia taitoja kouluympäristössä.

Ohje

Tehkää palkintotaulukko, johon voi kirjoittaa 3–5 tavoitetta ja laittaa merkkejä onnistumisista. Voitte halutessanne käyttää myös alta löytyvää valmista pohjaa.

Valitkaa luokalle toimiva tapa, jolla merkitsette onnistumiset palkintotaulukkoon.

Muotoilkaa opeteltava taito selkeästi ja yksinkertaisesti.

Esimerkki

Tavoitteena on, että kenenkään ei tarvitse olla yksin välitunnilla.

- Keskustelkaa luokassa, millaisin keinoin tähän tavoitteeseen voidaan päästä.
- Sopikaa sitten, miten tätä asiaa voidaan mitata eli mistä palkintomerkintä saadaan.
- Sopikaa lopuksi, mitä mukavaa luokka tekee yhdessä, kun onnistumisia on tullut viidesti.

Huomaa

- Tavoitteen on oltava sen verran helppo, että uskot luokan selviytyvän siitä.
- Jos tavoite on liian vaikea, oppilaiden on hankala motivoitua siihen.
- Harjoitelkaa vain yhtä taitoa kerrallaan, kunnes se alkaa selvästi sujumaan.
- Pidä kiinni sovitusta palkinnosta.



Palkintotaulukko – Tätä minä harjoittelen

Kuka saa pisteen? _____

Mistä saa pisteen? _____

Aloita tästä



Jee, yritit ja onnistuisti!
Hienoa työtä! Onnittelut!



Tukikeino 5: Neliöhengitys

Tavoite

Tavoitteena on opettaa oppilaita hengityksen rauhoittamisen avulla rauhoittamaan mieltään ja kehoaan.

Ohje

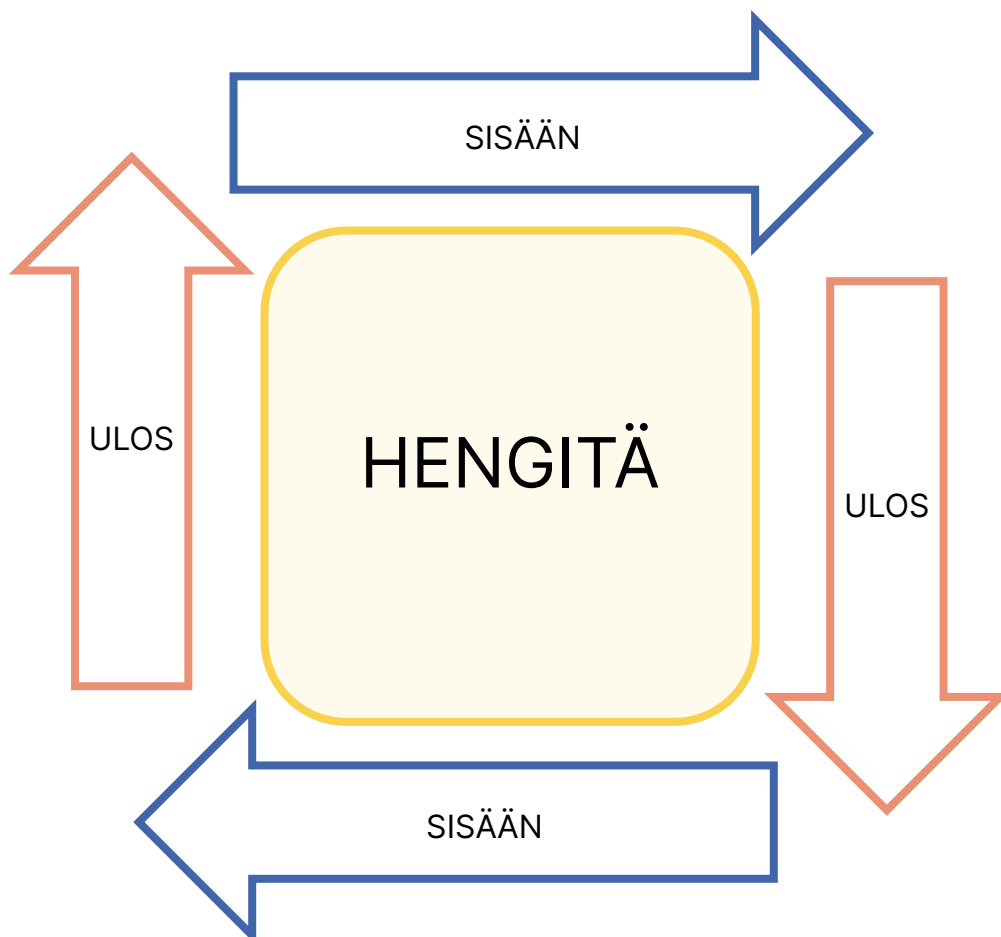
Ohjaa harjoitus koko luokalle. Tämä vie lyhimmillään aikaa noin kaksi minuuttia.

Hengitä sisään ja ulos kuvitellun neliön avulla.

Voit käyttää aluksi apunasi alla olevaa kuvaa, ja havainnollistaa sen avulla hengityksen rytmiä. Voit halutessasi myös piirtää kuvan neliöstä paperille.

Tehkää harjoitusta yhdessä luokan oppilaiden kanssa hengitellen. Voitte myös piirtää neliön sivuja ilmaan etusormella rauhoittaen samalla hengityksen tahtia.

Voitte myös pohtia, millaisissa tilanteissa oppilaat voisivat arjessa hyödyntää neliöhengitystä.





Tukikeino 6: Neula, nuudeli ja naakka

Tavoite

Tavoitteena on opettaa oppilaita tunnistamaan rento ja jännittynyt keho. Apuna käytetään leikkiä, jossa jännitetään ja rentoutetaan lihaksia vuorotellen.

Ohje

Neula, nuudeli ja naakka -harjoituksessa liikutaan ympäri luokkaa tai muuta sopivaa tilaa.

Harjoitelkaa ensin yhdessä, minkälainen liike mihinkin sanaan liittyy. Voitte käyttää apuna havainnekuva.

Naakka: Jähmety paikallesi, levitä kätesi sivuille siiviksi ja jännitä ylävartalon lihakset.

Neula: Nosta kätesi ylös, ja laita kämmenet yhteen pään päälle neulansilmäksi. Jännitä koko keho.

Nuudeli: Roikuta ylävartaloasi kohti lattiaa. Pidä kädet, niska ja pää rentona.

Aluksi aikuinen ohjaa harjoitusta ja tekee oppilaiden mukana.

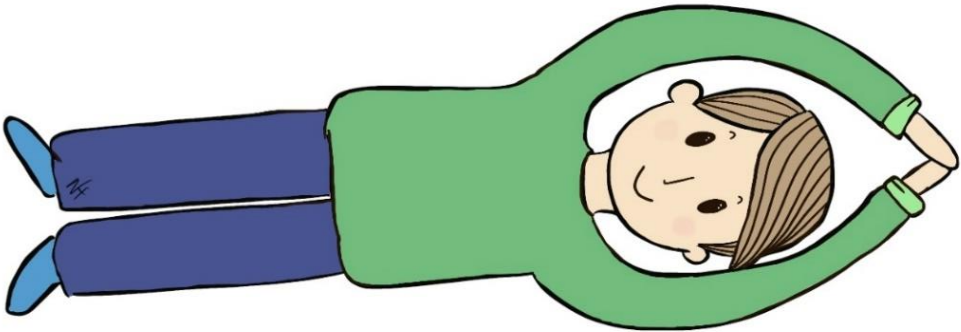
Harjoitukseen osallistuvat henkilöt liikkuvat tilassa. Aikuinen sanoo "neula", "nuudeli" tai "naakka", jolloin kaikki osallistujat menevät kyseiseen asentoon.

Harjoituksen tullessa tutuksi myös oppilaat voivat toimia ohjaajina vuorotellen. Se on usein lasten mielestä hauskaa.

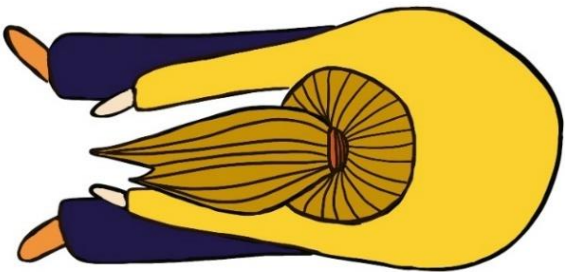
Harjoituksen jälkeen voitte keskustella luokassa, huomaavatko oppilaat joskus olevansa jännittyneitä kuin naakka tai neula. Pohtikaa, miten kehon voisi silloin saada rennoksi kuin nuudeli.



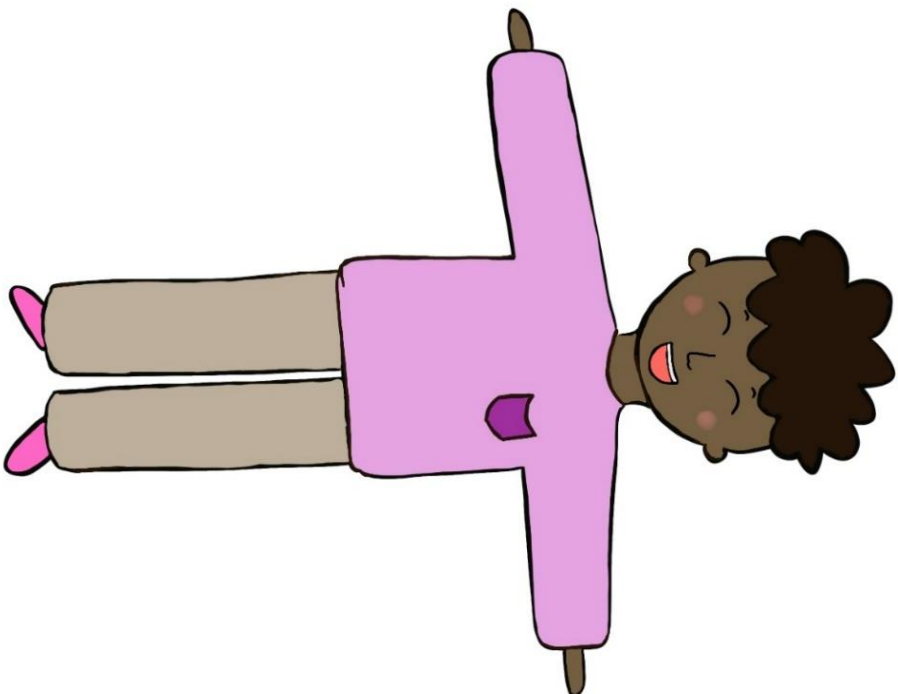
NEULA



NUUDELI



NAAKKA





Tukikeino 7: Riidan sopiminen

Tavoite

Tavoitteena on auttaa oppilaita kuvaamaan ja ymmärtämään, mitä riitatilanteessa tapahtui.

Harjoituksen avulla oppilas voi vähitellen oppia

- ymmärtämään asioiden syy-seuraussuhteita paremmin
- kertomaan erilaisista itseään koskevista asioista
- havainnoimaan toimintaansa
- säätelemään toimintaansa tilanteissa, jotka herättävät voimakkaita tunteita

Ohje

Tarkastelkaa yhdessä mallikysymysten avulla jotakin arjessa tapahtunutta tilannetta. Tapahtumat voidaan kirjoittaa tapahtumaketjuksi tai piirtää sarjakuvaksi.

Kysymykset

- Mitä tapahtui?
- Mitä sinä teit tai sanoit?
- Mitä toinen henkilö teki tai sanoi?
- Miltä sinusta tuntui?
- Mitä sitten tapahtui?
- Miten tilanne päättyi?

Voitte pohtia myös, mitä seuraavalla kerralla kukin voisi tehdä toisin, jotta tilanne sujuisi paremmin.

Kun riittävä ymmärrys on saavutettu, sovitaan riita ja pyydetään anteeksi.



Mitä tapahtui?

APUKYSYMYKSET:

Mitä tapahtui? Mitä sinä teit tai sanoit? Mitä toinen henkilö teki tai sanoi?

Miltä sinusta tuntui? Mitä sitten tapahtui? Miten tilanne päättyi? Mikä voisi auttaa seuraavalla kerralla?

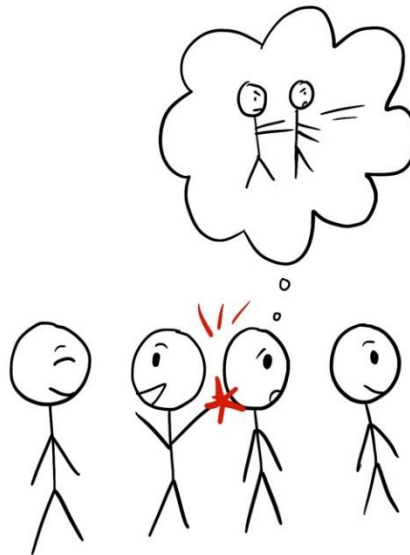




Esimerkkikuva

SAMI: JONOTETTIIN RUOKALASSA.
VILLE TÖNÄISI MINUA.

VILLE: JONOTETTIIN RUOKALASSA
JA OSUIN VAHINGOSSA SAMIIN, KUN
SELITIN VALOILLE UUDESTA
KEINUSTA.



SAMI: TÖNÄISIN VILLEÄ TAKAISIN.

VILLE: YHTÄKKIÄ SAMI TÖNÄISI MINUA
VIHAISENA ILMAN SYYTÄ. VALO NÄKI,
MITÄ TAPAHTUI.



SAMI: OLIN VIHAINEN VILLELLE
TÖNIMISESTÄ.

VILLE: EN YMMÄRRÄ, MIKSI SAMI TÖNI JA
OLI VIHAINEN. EN MIELESTÄNI SATUTTANUT
HÄNTÄ. VALO JA MUUT JONOSSA VOI
TODISTAA.

