



Harjoitus: Keskittymisen apukeinot

Tavoite

Harjoituksen avulla lapsi voi löytää keinoja keskittymisensä tueksi. Nämä keinot voivat vähitellen lisätä lapsen onnistumisen kokemuksia sekä tuoda varmuutta keskittymistä vaativista tilanteista selviytymiseen.

Ohje

Jutelkaa lapsen kanssa keskittymisestä. Voitte pohtia, kuinka kaikkien on välillä vaikea keskittyä. Tunnistaako lapsi tilanteita, jolloin hän ei jaksaisi kuunnella tai olla paikallaan?

Kerro lapselle, että on keinoja, joiden avulla voi olla helpompi kuunnella koulussa tai tehdä kotona läksyjä.

Valitkaa yhdessä listasta 1–2 keinoa, joita voisitte kokeilla kotona, koulussa tai päivähoitossa. Jos keinoja kokeillaan muualla kuin kotona, tulee niistä keskustella lasta hoitavien aikuisten kanssa.

Apukeinoja

- jumppapallon päällä istuminen
- nystyrätyynyn päällä istuminen
- kotona paksun tyynyn päällä istuminen – voidaan toteuttaa esimerkiksi laittamalla useita tyynyjä yhden tyynyliinan sisään
- tasapainolauta – esimerkiksi lukeminen tasapainolaudalla seisten
- jumppakuminauhan laittaminen tuolin tai pulpetin jalkoihin, jotta sen päällä voi heilutella jalkoja
- kuulosuojaimet
- hypisteltävät esineet kotona – mitä valitsette?
- hypisteltävät esineet koulussa tai päiväkodissa – mitä valitsette?
- purukorut
- pureskeltavat, silikoniset kynänpäät
- ohjeiden pilkkominen osiin, katso työkalu 4: Vaihe kerrallaan
- ajan sääätely kellon tai ajastimen avulla, katso työkalu 5: Ajankäytön apurit
- musiikki tai taustaääni
- painopeitto
- painopehmolelu tai -tyyny syliin
- hyppyhetki, esimerkiksi tasajalkahyppyjä, kävelyä tai juoksua talon ympäri



- kuperkeikkatauko
- lasi vettä -tauko eli pyydetään lasta hakemaan lasi vettä itselleen.
- vähävirikkeinen ympäristö eli mahdollisimman vähän kiinnostavia asioita ja esineitä esillä
- keskittyminen tekemään yhtä asiaa kerrallaan
- hiljaisuuskortti, jolla muistutetaan paikoissa, joissa tulee olla hiljaa

Mitä muita taukotekemisiä tai apukeinoja keksitte energian purkamiseen?

Kokeile ja havainnoi

Kokeilkaa alkuun 1–2 keskittymisen apukeinoa 2–4 viikon ajan.

- Muuttuiko mikään? Mistä huomaat muutoksen?
- Onko jokin arjessanne helpompaa?
- Onko valitsemanne keino hyvä?
- Olisiko tarpeen kokeilla jotain toista keinoa?
- Millaisia haasteita harjoittelussa on ollut?



ONGELMA	APUKEINO	KYLLÄ/EI
LIIKE, LEVOTTOMUUS	Jumppapallon päällä istuminen	
	Nystyrätynyn päällä istuminen	
	Paksun tyynyn päällä istuminen	
	Tasapainolauta	
	Jumppakuminauha tuolin tai pöydän jalkoihin jalkojen heiluttelua varten	
	Hypisteltävät esineet, fidgetit	
	Hyppyhetki	
	Kuperkeikka-tauko	
	Lasi vettä-tauko	
	Painopeitto yöllä, painotyynty tai -pehmolelu päivällä sylissä	
HÄIRIÖHERKKYYS	Kuulosuojaimet	
	Vähävirikkeinen ympäristö	
PURESKSLU	Purukorut	
	Pureskeltavat kynänpäät	
KESKITTYMISEN JA TARKKAAVUUDEN VAIKEUS	Ohjeiden pilkkominen osiin	
	Ajan säätely ajastimen tai kellon avulla	
	Taustääni tai musiikki	
	Hiljaisuus-muistuttajakortti	