



Harjoitus: Ympäristön muokkaaminen

Tavoite

Harjoituksen tavoitteena on löytää keinoja, joiden avulla lapsen kuormitusta voi arjessa vähentää.

Ympäristön muokkaaminen auttaa lasta säätelemään kuormitustaan sekä vahvistaa tunnetta selviytymisestä.

Ohje

Tutkikaa ensin lapsen kanssa yhdessä 19. harjoituksen eli Kuormitusmittarin avulla, millaiset asiat lapsi kokee kuormittaviksi.

Kokeilkaa sitten jotakin alla olevista keinoista. Voitte halutessanne listata taulukkoon (pdf), millaisia ympäristön muokkauskeinoja lapsi tarvitsee.

Kirkkaat valot

- istumapaikan siirtäminen kauemmaksi ikkunasta luokassa
- verhojen laittaminen ikkunan eteen
- luvan antaminen apuvälineisiin, kuten hupun, lippiksen tai aurinkolasien käyttöön sisätiloissa
- valaistuksen hämärtäminen

Kovat äänet

- hiljaisempi tila koulutyöskentelyyn
- hiljainen tila kotona
- sermien käyttö
- rauhallisemman reitin kulkeminen kouluun tai päivähoitoon
- apuvälineiden käyttö, esimerkiksi kuulosuojaimet, kuulokkeet tai korvatulpat

Tuoksut

- tuoksuttomien pesuaineiden käyttö
- mahdollisuus ruokailla toisessa tilassa, jos ruoan tuoksut tuntuvat liian voimakkailta
- kukkien välttäminen sisätiloissa

Tuntemukset

- turvapaikan rakentaminen kotiin, päivähoitoon tai kouluun
- istumapaikan laittaminen riittävän etäälle toisista
- kuormituksen purkamiseen soveltuvien miellyttävien materiaalien ja esineiden tarjolla olo ja lupa niiden käyttämiseen
- vaatamateriaalien valinta siten, että ne ovat lapselle sopivia

Ihmispaljoukset

- päivähoidossa rauhallisen tilan varaaminen pukeutumista varten
- luokassa rauhallisen istumapaikan varaaminen



- välitunneille rauhallisen oleskelupaikan suunnittelu tai mahdollisuuden tarjoaminen sisävälitunteihin
- mahdollisuuden antaminen jonojen välttämiseen, esimerkiksi tulemalla sisälle tai pääsemällä ruokalaan eri aikaan kuin muut
- bussissa istuminen uloskäynnin lähellä
- kauppareissujen lyhyt kesto ja etukäteissuunnittelu
- yleisesti mahdollisuuden antaminen sivummalle väistymiseen

Kuormittava arki

- ennakointi, katso työkalu 2: Minne me menemme?
- selkeät arjen rutiinit
- selkeät ja pilkotut ohjeet, katso työkalu 3: Vaihe kerrallaan
- omat paikat tavaroille
- mahdollisuus omaan aikaan yksin

Keksittekö jotain omia keinoja, joilla voitte muuttaa ympäristöä vähemmän kuormittavaksi?

Kokeile ja havainnoi

Kokeile muokata lapsen ympäristöä alkuun 1–2 asian osalta 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?



YMPÄRISTÖTEKIJÄ	KEINOT	LISÄHUOMIOT
KIRKKAAT VALOT		
KOVAT ÄÄNET		
TUOKSUT		
TUNTEMUKSET		
IHMISPALJOUS		
KUORMITTAVA ARKI		