



Opettajan muistilista oppilaan tunnesäätelyn tueksi

Tunnesäätelyvaikeus voi aiheuttaa oppilaalle hankalia tilanteita, epäonnistumisen kokemuksia ja vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa.

Tunnesäätelyn vaikeuksissa tärkeää on myötätuntoinen suhtautuminen sekä uusien taitojen harjoittelu tunnesäätelyn tueksi.

Ymmärrys

Tilanteiden selvittäminen oppilaan ajatuksia ja tunteita kuunnellen auttaa oppilasta itseäänkin ymmärtämään, miksi tunteet kuohuvat.

Ymmärtävä suhtautuminen tukee tunnesäätelykeinojen harjoittelua kouluympäristössä. Oppilaan tulee saada ohjausta siihen, miten tunteita voi ilmaista sopivilla tavoilla.

Ennakointi

Tunteita nostattavien tilanteiden ennusmerkkien huomaaminen on tärkeää. Tällöin oppilasta voi mahdollisuuksien mukaan ohjata rentoutumisen ja rauhoittumisen pariin.

Ennusmerkkien tunnistaminen auttaa oppilasta huomaamaan, milloin on hyvä alkaa jarruttamaan. Tällöin tunnetila ei nouse joka kerta nollasta sataan.

Kiukunpurkukeinot

Jos oppilaan kehoon tuntuu kertyvän kiukkua, joka purkautuu tavaroita heittelemällä ja repimällä tai itseä tai muita satuttamalla, on näiden toimintojen tilalle hyvä miettiä vaihtoehtoisia tapoja, joilla kehollista kiukkua voi purkaa.

Riidan ratkaiseminen

Oppilas, jolla on tunnesäätelyvaikeuksia, tarvitsee lähtökohtaisesti aina aikuisen tukea riitatilanteiden ratkaisemiseen.

Nepsyipiirteisillä ihmisillä on vahva oikeudentaju. He voivat nähdä herkemmin erilaisia tilanteita epäoikeudenmukaisina. On tärkeää, että riidan eri osapuolten kokemukset tilanteesta tulevat kuulluiksi ja todesta otetuiksi.

Rentoutuminen

Voimakkaiden tunteiden kokeminen on keholle ja mielelle kuormittavaa. Oppilas voi tunnepitoisen tilanteen päätteeksi tarvita tilaa ja aikaa rentoutua sekä rauhoittaa hermostoaan. Tämä voi olla edellytys sille, että pystyy jatkamaan koulupäivää.



Aikuisten tuki ja turvapaikka

Jos tunteiden säätely on vaikeaa, voivat koulupäivät jännittää ja pelottaa jo etukäteen. Sen vuoksi on tärkeää, että oppilaan kanssa on keskusteltu mahdollisuuksista saada aikuisen apua tilanteisiin, joissa pärjääminen tuntuu hankalalta.

Turvapaikka on tila, jossa voi rentoutua ja rauhoittua, kun tunteet kuohuvat yli.

Taitojen harjoittelu yhdessä

Tunnetaitojen harjoittelu koko luokan kanssa edistää tunnesäätelytaitoja. Vertaiskokemukset ja keskustelu tunteista ikätovereiden kanssa ovat myös hyviä välineitä tunnesäätelytaitojen harjoitteluun ja kehittymiseen.



Tukikeino 1: Minun tunteeni

Tavoite

Tavoitteena on opettaa oppilaita tunnistamaan ja nimeämään perustunteita. Samalla opetellaan havaitsemaan, miltä tunteet tuntuvat kehossa.

Tunnekokemusten jakaminen ja normalisointi vahvistavat hyväksyvää suhtautumista tunteiden kokemiseen

Ohje

Harjoituksen voi toteuttaa koko luokan kanssa.

Se voidaan tehdä

- pöytien tai pulpettien ääressä esim. A4-kokoisille papereille
- isoille papereille siten, että jokaisen ääriviivat piirretään paperiin

Jos työskentelette pöytien ääressä, voitte käyttää alta löytyvää valmista pohjaa.

Jos teette harjoituksen toiminnallisemman version, käyttäkää niin isoa paperia, että oppilas mahtuu makaamaan paperin päälle. Voitte myös teipata useampia papereita yhteen.

Oppilaat piirtävät pareittain toistensa ääriviivat papereille siten, että toinen makaa paperin päällä ja toinen piirtää.

Valitkaa tämän jälkeen käsittelyyn 4–6 perustunnetta. Voitte halutessanne käyttää apunanne materiaalista löytyviä tunnekuvia.

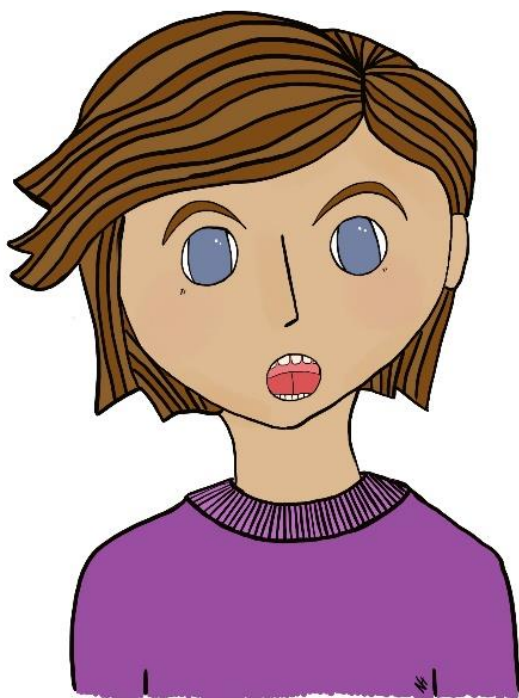
- Valitkaa kullekin tunteelle oma värinsä.
- Miettikää, missä kohtaa kehoa mikäkin tunne tuntuu.
- Värittäkää tai piirtäkää kehon kuvaan kuvioita niihin kohtiin, joissa tunteet tuntuvat. Käyttäkää jokaiselle tunteelle omaa väriään.
- Pohtikaa ryhmissä tai koko luokan kesken, millaisin sanoin tunteiden tuntumista voisi kuvailla. Esimerkiksi jännitys voi tuntua kutituksena vatsassa, ilo kuplivalta koko kehossa ja viha kuumuutena päässä ja kihelmöintinä käsissä.

Harjoitusta voi jatkaa tunnekuvien avulla pohtimalla seuraavia asioita:

- Millaisessa tilanteessa oppilaat kokevat kyseistä tunnetta?
- Mikä auttaa heitä pääsemään tunteesta eteenpäin, jos tunne on hankala?



HÄMMÄSTYS



ILO



SURU



JÄNNITYS





INHO



PELKO



VIHA

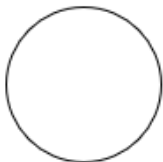
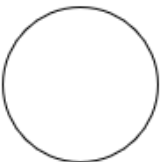
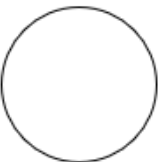
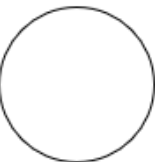


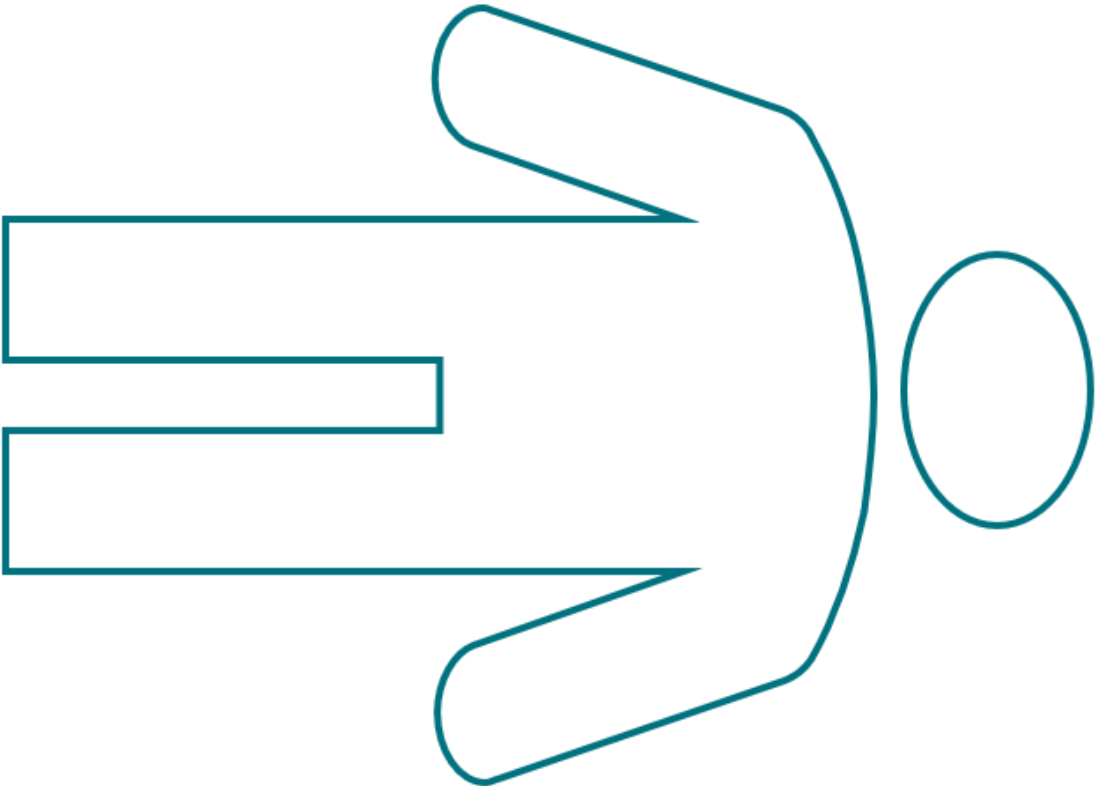
VÄSYMYS





Tunteet kehossa





Tukikeino 2: Tunnemittari

Tavoite

Tavoitteena on auttaa oppilasta kuvaamaan omien tunteidensa voimakkuutta. Se myös auttaa kertomaan omista tunteista esimerkiksi koulun aikuisille.

Ohje

Piirtäkää yhdessä oma tunnemittari tai käyttäkää valmista mittaria, joka löytyy alta. Myös internetistä löytyy ilmaiseksi ladattavia tunnemittareita.

Sopikaa oppilaan kanssa

- Missä tunnemittaria pidetään?
- Miten tunne merkitään mittarille?
- Missä tilanteissa tunnemittaria käytetään?

Tunteen merkitsemiseen voi käyttää sinitarraa tai kynän tai muun esineen sijoittamista mittarin päälle. Laminoidun tunnemittarin päälle voi tunteen kirjata pyyhittävällä tussilla.

Esimerkki:

Matematiikka on Saanalle usein vaikeaa. Kun tehtävät ovat vaikeita, hän kokee pettymyksen tunteita ja ilmaisee sitä suuttumuksen kautta.

Saana, opettaja ja koulunkäynninohjaaja sopivat, että Saanan pulpettiin tulostetaan tunnemittari.

Saana ottaa tunnemittarin esille matematiikan tunneilla. Saana siirtää pulpetista löytyvää eläinhahmoa tunnemittarin päälle sitä mukaa, kun kiukuntunne nousee.

Saanan kanssa sovitaan raja, jonka kohdalla häntä autetaan tehtävissä. Samalla sovitaan, milloin on aika pitää taukoa tunteiden rauhoittamiseksi.

Koulunkäynninohjaaja auttaa Saanaa tunteiden säätelmissä ennakoimalla, milloin Saana tarvitsee apua tai tauon tehtävien tekemisestä.

Harjoittelussa on tärkeää, että oppilas saa myönteistä palautetta jo siitä, että hän yrittää säädellä omia tunteitaan koulupäivän aikana





Tunnemittari

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10





Tukikeino 3: Ennakointi

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 oppilaille 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 voitte käyttää seuraavia kysymyksiä apunanne.

- 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 ohjaamina. 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 4: 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.

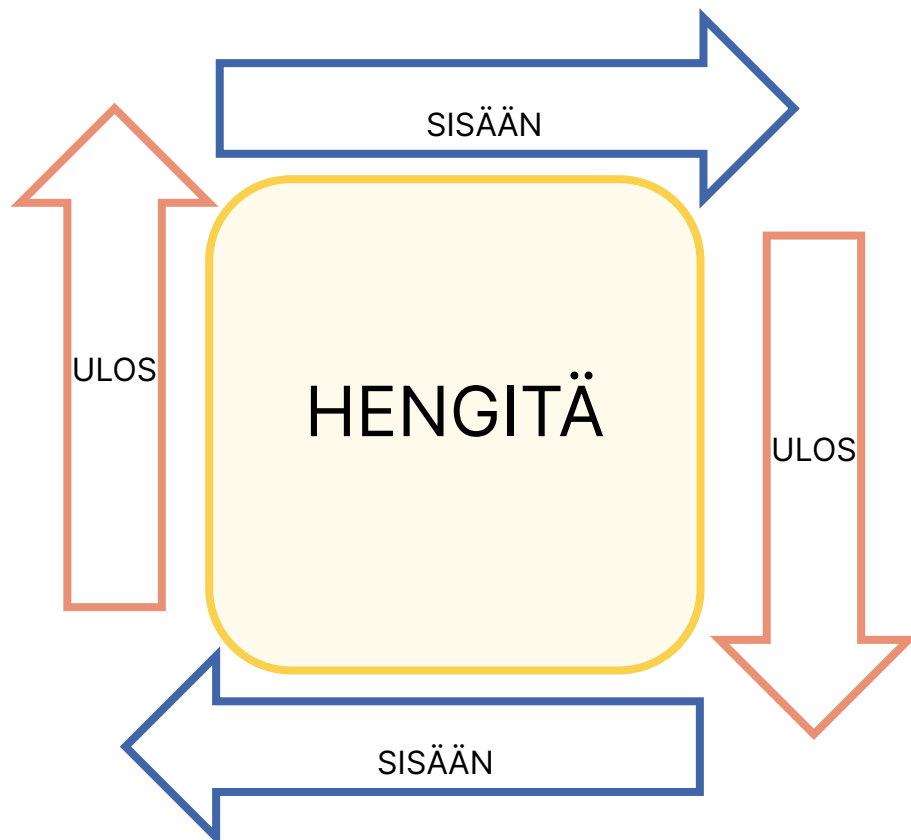
Piirrä ensin paperille neliö, jonka jokaisella sivulla on nuoli. Nuolet kulkevat neliön ympäri kellon suuntaisesti. Voitte halutessanne käyttää myös alta löytyvää valmista kuvaa.

Kiertäkää neliötä ympäri sormella rauhoittaen samalla hengityksen tahtia.

Kun sormi kulkee nuolten mukaisesti neliön yläreunoilla vasemmalta oikealle tai oikealta vasemmalle, hengitätte sisään. Kun sormi kulkee neliön sivuilla alas tai ylös, hengitätte ulos. Sisään- ja uloshengitys seuraavat toisiaan rauhalliseen tahtiin.

Voitte myös piirtää neliön sivuja ilmaan etusormillanne rauhoittaen samalla hengityksen tahtia.

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





Tukikeino 5: Neula, nuudeli ja naakka

Tavoite

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

Ohje

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

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

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

Neula: Nosta kätesi ylös, ja laita kämmenesi yhteen pääsi päälle neulansilmäksi. Jännitä koko keho.

Nuudeli: Roikuta ylävartaloasi kohti lattiaa. Pidä kätesi, niskasi ja pääsi rentona.

Aluksi aikuinen ohjaa harjoitusta ja tekee oppilaiden mukana.

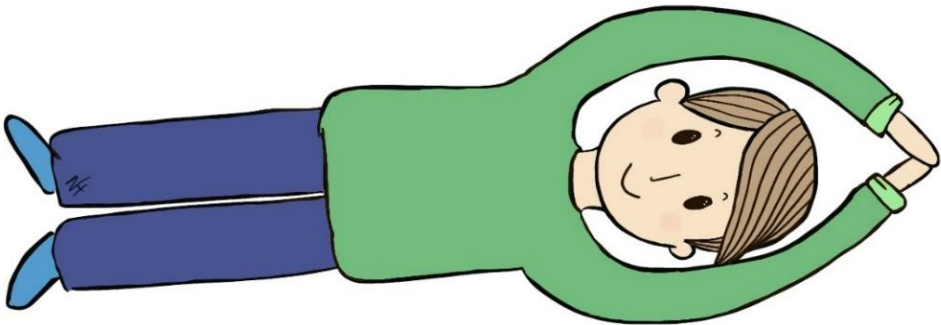
Harjoitukseen osallistuvat henkilöt liikkuvat tilassa. Kun aikuinen sanoo "neula", "nuudeli" tai "naakka", menevät kaikki osallistujat kyseiseen asentoon.

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

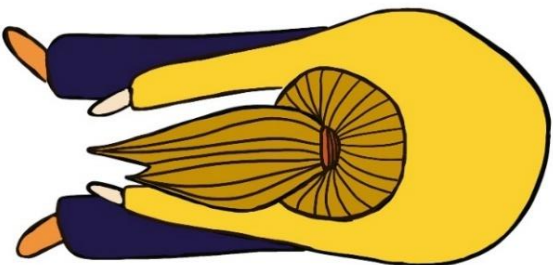
Harjoituksen jälkeen voitte keskustella luokassa, huomaavatko oppilaat joskus olevansa jännittyneitä kuin naakka tai neula. Pohtikaa, miten kehon voisi silloin saada rennoksi kuin nuudeli.



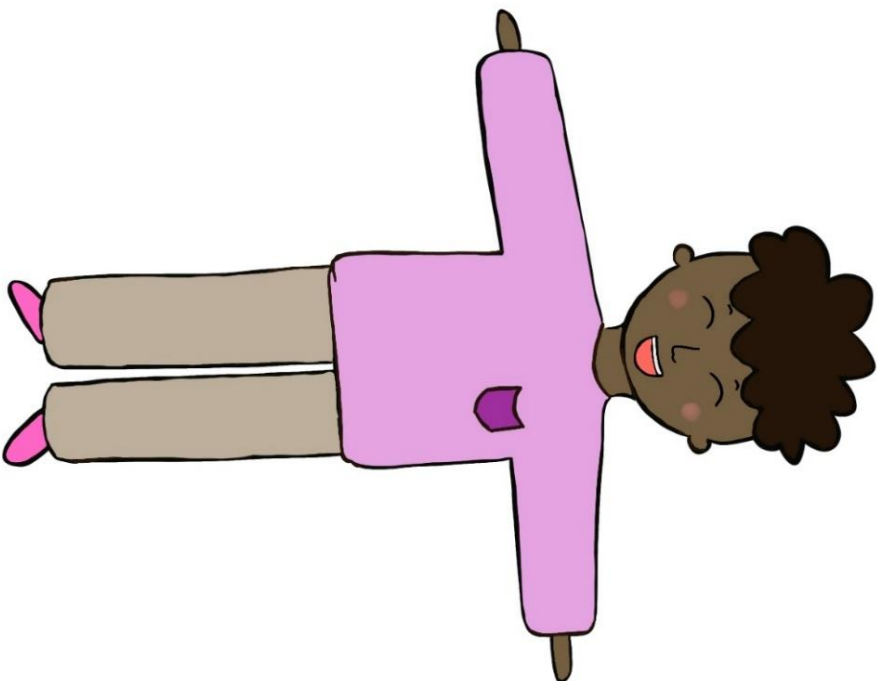
NEULA



NUDELI



NAAKKA





Tukikeino 6: Turvapaikka ja turvaihminen

Keino 1: Turvapaikka

Tavoite

Tavoitteena on suunnitella oppilaalle paikka, johon hän voi mennä, kun ympäristön kuormittavuus tuntuu liian suurelta.

Turvapaikassa oppilas saa rauhoittua, rauhoittaa hermostoaan ja kerätä voimia itselleen sopivassa ympäristössä. Turvapaikan avulla voidaan ennaltaehkäistä hankalia tilanteita ja haastavaa käytöstä.

Ohje

Turvapaikka voi olla koko luokan käytössä tai se voi olla suunniteltu yhdelle oppilaalle.

Jos oppilaalla on tarvetta saada omaa tilaa useita kertoja päivässä, on yksilöllisesti suunniteltu rauhoittumispaikka ja -aika tarpeen.

Jos luokassa on useampia oppilaita, jotka tarvitsevat ajoittain mahdollisuuden laskea kuormitustaan, voi luokkaan rakentaa yhteisen turvapaikan. Samalla laaditaan säännöt sen käyttämiseen. Turvapaikka voi sijaita esimerkiksi luokan takaosassa.

Turvapaikan tulee olla oppilaille miellyttävä kokemus, ei rangaistus.

Pohtikaa yhdessä, millaisista ominaisuuksista turvapaikka rakentuu. Mitä oppilas tarvitsee voidakseen rauhoittua ja rentouttaa itseään sekä laskeakseen kuormitustaan?

Luokkaan tehtävä tila voi olla esimerkiksi sermein rajattu tila, teltta tai maja, jossa on pehmeitä materiaaleja. Siellä voi olla mahdollisuus laittaa kuulosuojaimet päähän, olla hetki hämärässä tai levähtää.

Hyvän paikan ominaisuuksia ovat usein esimerkiksi seuraavat

- rauhallisuus ja hiljaisuus – tarvittaessa kuulosuojainten avulla
- hämäryys
- pehmeät pinnat, esimerkiksi tyynyt ja viltit
- ahtaus ja mahdollisuus käpertyä
- turvallinen vaikutelma
- helppo saavutettavuus ja aina käytettävissä oleminen

Valitkaa sopiva paikka. Hyviä paikkoja turvapaikalle koulussa voivat olla

- maja, sermein rajattu tila tai teltta luokkatilassa
- hiljainen tila oman luokan läheisyydessä
- muu yhdessä sovittu paikka, jossa oppilas kokee voivansa laskea kuormitustaan



Pohtikaa yhdessä, mitä turvapaikkaan tarvitaan

- Pehmoleluja, näpperreltäviä esineitä, piirustusvälineet?
- Mahdollisuus kuunnella musiikkia tai taustaaääniä? Kuulokkeet?
- Mahdollisuus säätää valaistusta? Millaisesta valosta oppilas pitää?

Ajatusten siirtäminen toisaalle voi tukea erityisesti hankalista tunteista rauhoittumista. Siksi turvapaikassa on hyvä olla ennakoon varattuna oppilaan kanssa yhdessä mietityt välineet mieluisaan tekemiseen.

Huomatessasi oppilaan olevan väsynyt, kuormittunut tai kiukkuinen, auta häntä siirtymään turvapaikkaan. Jos oppilas siirtyy turvapaikkaan ohjattuna tai omatoimisesti, kehu ja anna myönteistä palautetta.

Aikuisen on tärkeää olla käytettävissä ja tukena, vaikka oppilas haluaisi ensin olla turvapaikassa yksin. Sopikaa yhdessä, miten aikuinen voi olla mukana tukemassa rauhoittumista.



Keino 2: Turva-aikuinen

Tavoite

Tavoitteena on tarjota oppilaalle koululta joku aikuinen, jonka seuraan hän voi hakeutua silloin, kun tarvitsee aikuisen tukea tai keskusteluapua.

Turva-aikuinen voi olla opettajan tai koulunkäynninohjaajan lisäksi myös esimerkiksi terveydenhoitaja, psykologi tai kuraattori.

Ohje

Oppilas voi tarvita turva-aikuista esimerkiksi silloin, jos koulussa oleminen, ympäristö, muutokset tai sosiaaliset suhteet kuormittavat, jännittävät ja vaikuttavat jaksamiseen. Usein jo tieto siitä, että oppilaalla on joku nimetty aikuinen apuna, voi helpottaa koulussa olemista.

Suunnitelkaa oppilaan ja vanhempien kanssa, kuka on lapselle nimetty turva-aikuinen koululla. Jos turva-aikuinen on sellainen henkilö, joka ei ole mukana päivittäisessä luokka-arjessa, sopikaa, miten ja milloin oppilas voi tavata turva-aikuista.

Jos turva-aikuinen on opettaja tai koulunkäynninohjaaja, sopikaa millaisen merkin oppilas voi antaa tarvitessaan turva-aikuisen apua.

Turva-aikuisen apua voi tarvita myös

- siirtymätilanteissa
- sosiaalisiin tilanteisiin liittymisessä
- tutustumisessa
- tunteiden säätelyssä



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?

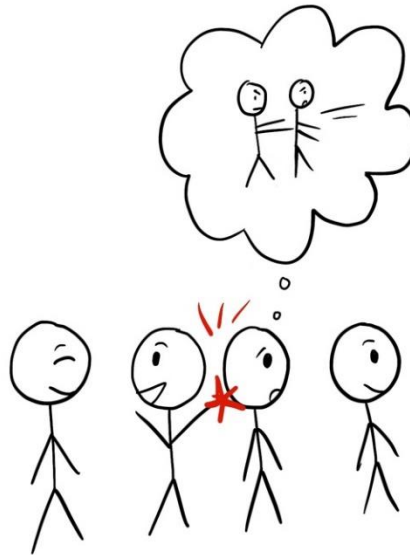




Esimerkkikuva

SAMI: JONOTETTIIN RUOKALASSA.
VILLE TÖNÄISI MINUA.

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



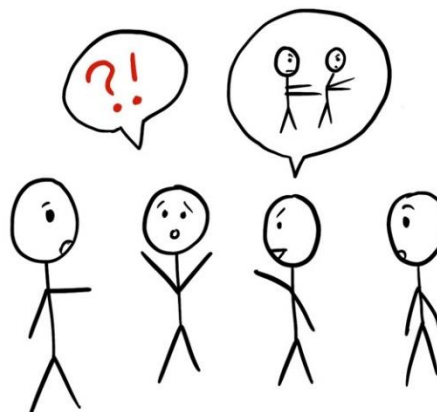
SAMI: TÖNÄISIN VILLEÄ TAKAISIN.

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.







Tukikeino 8: Sopimus haastavia tilanteita varten

Tavoite

Tavoitteena on saada oppilaalle haastaviin tilanteisiin selkeä ohje ja sovittu toimintatapa.

Oppilaalle on apua myös siitä, jos yhdessä on etukäteen sovittu, millä keinoilla aikuinen voi auttaa tai miten toimitaan, jos itsehillintä pettää.

Lapsi voi oppia tunnesäätelyn taitoja asteittain. Hän oppii tunnistamaan etukäteen merkkejä hermostumisesta. Hän oppii myös, mikä itseä rauhoittaa.

Ohje

Laadi yhdessä oppilaan kanssa sopimus siitä, miten on lupa toimia, mikäli kuormitus kasvaa liikaa. Sopimus auttaa tilanteissa, joissa on riski joutua ristiriitatilanteeseen tai voimakkaan tunteen valtaan.

Ota tarvittaessa myös lapsen huoltaja mukaan sopimuksen laadintaan. Hän voi olla avuksi kertomalla, mitkä toimet toimivat kotiooloissa. Hän voi mahdollisesti myös tukea palkitsemisessa.

Sopimuksen on hyvä olla selkeä, yksityiskohtainen ja kirjallinen. Sopimuksessa kannattaa hyödyntää oppilaan vahvuuksia ja kiinnostuksen kohteita sekä hänen omia näkemyksiään.

Alla on esimerkkejä sopimuksen laadinnan tueksi.

Tilannekohtaisesti on mietittävä, mikä on tarpeellista sekä mahdollista. Lapsen on helpompi sitoutua sopimukseen, kun hän on itse saanut vaikuttaa sen sisältöön.



Esimerkki

Jos huomaan, että minulla on levoton tai rauhaton olo, _____
(menen turvapaikkaan / menen rehtorin oven viereen / menen käytävälle juomaan / otan kuulokkeet ja kuuntelen musiikkia / katson kuvia kissoista / pyydän aikuista hieromaan / lyön nyrkkeilysäkkiä)

Ilmoitan tilanteesta aikuiselle _____
(näyttämällä korttia / sanomalla "kookos" / viestillä / siirtymällä sermin taakse)

Jos aikuinen huomaa että olen hermostunut, hän _____ (sanoo seis / sanoo stop / näyttää punaista korttia / tarttuu hartioista / näyttää sormella, mihin mennä).

Silloin toimin aikuisen ohjeen mukaan ja _____ (siirryn turvapaikkaan / istun alas / laitan kuulosuojaimet / teen 10 X-hyppyä / ajattelen mukavaa peliä / teen neliöhengityksen / otan värityskuvan / menen ulos ja huudan 25 sekuntia)

Kun olen rauhoittunut, _____
(palaan omalle paikalleni / käyn tilanteen aikuisen kanssa läpi / siivoan jälkeni / juon mukan vettä)

Kun onnistun rauhoittumaan, saan _____ (tähten tavoitetauluun / tarran / palata ryhmään / pelata korttipelin / lähettää viestin äidille / lukea vitsikirjaa / tehdä sudokun / piirtää)

Mikäli sopimuksesta kiinnipitäminen ei onnistu, _____ (kuljen loppupäivän aikuisen vieressä / soitetaan yhdessä kotiin / olen seuraavan välitunnin sisällä)

Paikka ja Aika

Allekirjoitukset