



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 mukin vettä*)

Kun onnistun rauhoittumaan, saan _____ (*tähden 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