

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVANNAKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI



PUKEA



TOIMIVA ARKI VISUAALISIN KEINOIN

Opas visuaalisuuteen lasten ohjauksessa

Tämän oppaan on työstänyt sosionomiopiskelija Suvi Lehtisare Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta osana opinnäytetyöprojektiaan. Opas on työstetty Tampereella toimivan OSMO-hankkeen alaisuudessa.

Haluan kiittää OSMO-hankkeen projektityöntekijöitä, erityisesti Elina Pohjankunnasta, joka on toiminut ohjaajanani koko prosessin ajan, kaikesta avusta ja tuesta. Suuri kiitos myös media-alan opiskelija Anna Tikkaselle, joka on vastuussa oppaan visuaalisesta toteutuksesta. Kiitokset myös lasten, nuorten ja perheiden parissa toimiville eri alojen ammattilaisille, jotka ystävällisesti antoivat aikaansa ja suostuivat haastateltavikseni. Teiltä saaduista tiedoista on ollut suuri apu oppaan työstämisessä.

Erityisesti haluan vielä kiittää vanhempia, jotka olivat valmiita jakamaan omakohtaisia kokemuksiaan visuaalisten menetelmien käytöstä. Toivon, että kokemuksenne toimivat inspiraationa monille muillekin vanhemmille. ■

Johdanto	2
NEPSY ja OSMO	3
Mikä ihmeen NEPSY?	5
Visuaalisuus	7
Vuorovaikutus	9
Kuvat avuksi	11
Arjen strukturointi	13
Piirtäminen	17
Motivointi	20
Time Timer	25
Käytöksen liikennevalot	29
Vinkkejä	32
Vanhempien oma jaksaminen	34
Kirjallisuus	37

Ympäröivä maailmamme on täynnä kuvia. Visuaalisuus on läsnä elämässämme enemmän kuin huomaamme. Kuvat auttavat meitä ymmärtämään, kuvien avulla voimme oppia uutta. Kuvat yhdistävät ihmisiä, niiden avulla voi keskustella ja pitää hauskaa. Kuvat usein motivoivat, sekä toisaalta myös rauhoittavat. Kuvien avulla voimme jäsentää maailmaamme, ennakoita tulevia tapahtumia sekä osittaa toimintaamme. Kuinka paljon visuaalisuudesta oikein hyödyimmekään?

Tämä opas esittelee erilaisia visuaalisuuteen perustuvia keinoja helpottamaan lapsiperheiden arkea. Näillä keinoilla voidaan tukea lapsen vuorovaikutustaitoja sekä itsetuntoa, ja ne antavat myös keinoja lapsen ongelmakäyttäytymiseen puuttumiseen. Kuvat usein selkeyttävät sekä rauhoittavat arkea ja niiden avulla voidaan myös ennaltaehkäistä ristiriitatilanteiden syntymistä. Kuvien tarkoituksena on

myös parantaa lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta siten, että visuaalisista menetelmistä tulee lapsen ja vanhemman oma yhteinen mukava asia.

Tämä opas on suunnattu ensisijaisesti vanhemmille. Oppaan perimmäisenä tarkoituksena on antaa vanhemmille keinoja selviytyä lastensa kanssa arjen haastavissa tilanteissa. Oppaassa esiteltävien menetelmien avulla vanhemmat pystyvät itse ennaltaehkäisemään suurempien ongelmien syntymistä.

Näin ollen myös lapsen arki helpottuu.

Ennen varsinaisia visuaalisten menetelmien esittelyä oppaassa kerrotaan hieman aiheen taustoista, visuaalisuudesta yleisesti sekä vuorovaikutuksesta ja sen merkityksestä lapselle. Lopussa on vielä vinkkejä, mistä materiaaleja on saatavissa sekä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Myös vanhempien oma jaksaminen on huomioitu. ■



NEPSY JA OSMO

NEPSY-hanke kuului ensimmäisen KASPERI-projektin osahankkeisiin. NEPSY-hankkeen tavoitteena oli neuropsykiatrisen tiedon ja kuntoutuksen siirtäminen erikoissairaanhoidosta aikaisempaa laajemmaksi osaksi perustasoa. Hankkeessa tuettiin autismikirjo-, ADHD/ADD- sekä Tourette-lasten ja -nuorten kehitystä sekä kehitysympäristöjä, joista keskeisimpiä ovat koti, päivähoito, koulu ja harrastukset. NEPSY-hankkeen ideana oli kehittää käytännön palveluja yhteistyön keinoin moniammatillisuutta painottaen ja sektorirajoja ylittäen. NEPSY-hankkeeseen tuotettiin runsaasti konkreettista tietoa ja materiaaleja. Materiaalit osoittivat

monipuolisuutensa siinä, että niitä voi hyödyntää kaikennäköisissä arjen pulmatilanteissa silloinkin, kun ei ole kysymys varsinaisista neuropsykiatrisista häiriöistä. OSMO-hanke jatkaa NEPSY-hankkeessa kehitettyjen hyvien käytäntöjen ylläpitämistä ja juurruttamista.

OSMO-hanke

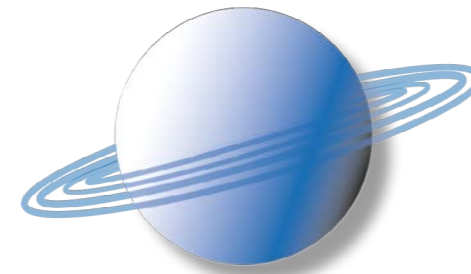
OSMO-hanke, eli osaamisverkostosta monimuotoinen tuki lasten ja nuorten kehitysympäristöihin, on Sosiaali- ja terveysministeriön Kaste-rahoitteinen, Väli-Suomen KASPERI II-hankkeen Tampereen seudun osahanke. OSMO-hankkeessa kehitetään lasten, nuorten ja perheiden palveluja Tampereella, Lempäälässä, Pirkkalassa ja Sastamalan perusturvakuntayhtymässä. Tampere hallinnoi hanketta.

OSMO-hankkeen keskeiset tavoitteet ja tehtävät

1. Verkostoyhteistyötavan rakentaminen. Sen tarkoituksena on kehittää ja mallintaa lapsen ja nuoren kehitysympäristöihin vietäviä oikea-aikaisia tukitoimia verkostoyhteistyön avulla sekä selkeyttää tukea tarvitsevien lasten, nuorten ja perheiden palveluohjausta sekä yhtenäistää monitoimijaista palveluketjua.
2. NEPSY-asiantuntijuuden syventäminen. Tämä tarkoittaa neuropsykiatrista tukea tarvitsevien lasten, nuorten ja perheiden parissa työskentelevien ammattilaisten osaamisen, työtapojen, yhteistyökäytänteiden sekä johtamisen kehittämistä, syventämistä ja mallintamista. Tarkoituksena on varmistaa verkostoyhteistyön keinoin, että palveluprosessit mahdollistavat NEPSY-lapsille ja -nuorille

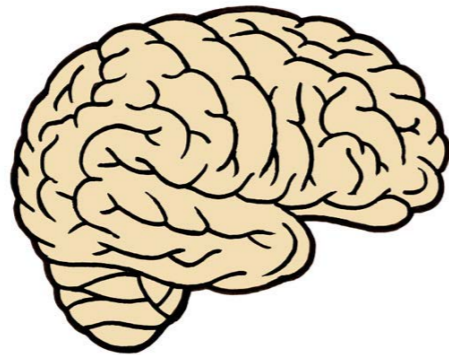
oikea-aikaiset tarvittavat tukitoimet, NEPSY-perheille vertais- ja asiantuntijatuen peruskehitysympäristöissä sekä NEPSY-lasten ja -nuorten kanssa työskenteleville riittävän osaamisen.

3. Osaamisverkon mallintaminen ja monistaminen. NEPSY-kohderyhmän kautta mallinnetaan, miten monitoimijainen osaamisverkosto voi sektorirajat ylittäen tukea tavoitteellisesti ja monimuotoisesti lasta, nuorta ja hänen perhettään erilaisissa kehitysympäristöissä kasvun ja kehityksen kaikissa vaiheissa. ■



MIKÄ IHMEEN NEPSY?

NEPSY-lyhenne tulee sanasta neuropsykiatria. Neuropsykiatrialla tarkoitetaan lääketieteen haaraa, joka käsittelee hermostollisten prosessien ja psykiatristen häiriöiden välisiä yhteyksiä sekä sopeutumista sairauteen tai vammaan. Se on oppi niistä psyykkisistä häiriöistä, joita aivojen vaurio tai poikkeava toiminta aiheuttavat mieleen, tunteisiin ja käyttäytymiseen. NEPSY-lapsella tarkoitetaan lasta, jolla on diagnosoitu jokin neuropsykiatrinen oireyhtymä. Yleisimpiä lapsilla esiintyviä kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä ovat tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriö (ADHD), autismikirjon häiriöt, kielenkehityksen erityisvaikeudet (dysfasia) sekä Touretten oireyhtymä. Häiriöihin liittyy usein vaikeuksia



muun muassa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, kielellisessä ja ei-kielellisessä viestinnässä, omantoiminnan ohjauksessa ja tunnesäätelyssä. Häiriöiden vaikeusaste vaihtelee yksilöiden välillä, minkä lisäksi niihin sopivia piirteitä esiintyy väestössä ilman diagnosoitavia häiriöitä. Esimerkiksi jotkut lapset ovat luonnostaan vilkkaampia kuin toiset, ilman että heillä olisi diagnosoitu jokin häiriö. Oireiden skaala voi olla hyvinkin vaihtelevaa. Häiriöiden oireet voivat vaihdella hyvin lievistä hyvinkin rankkoihin. ■

On tärkeää ymmärtää, että lapsi ei tee asioita ilkeyttään, vaan tekojen takana voi olla jokin neuropsykiatrinen häiriö. Ennen neuropsykiatrisesti oireilevia lapsia pidettiin kurittomina ja villeinä. Tietoisuus ja ymmärrys neuropsykiatriasta on kasvanut ja nykyisin monien käyttäytymisongelmien takaa tiedetään löytyvän neuropsykiatrisia poikkeavuuksia.



Lisätietoa osoitteesta:
www.tampere.fi/neptunus

“Jokaisessa lapsessa on jotain pientä nepsyä.”

Ulla Hiltunen, erityisopettaja

VISUAALISUUS

Visuaalisuus = näköaistiin liittyvää tai kuvallista.

Visuaalisuudella on todettu olevan suuri merkitys oppimisen kannalta. Useat ihmiset oppivat helpoiten näköhavainnon tai mielikuvien kautta. Tutkimusten mukaan ihmiset omaksuvat asiat tehokkaimmin visuaalisten viestien avulla, jopa 80 % paremmin kuin pelkästä puheesta. Visuaalisuudella on suurempi merkitys elämässämme kuin huomaamekaan. Ympärillä oleva yhteiskuntamme on täynnä kuvia, joita me kaikki tarvitsemme opetellaksemme käsitteitä, jäsentääksemme ja hallitaksemme ympäristöämme, keskustellaksemme sekä huvitellaksemme.

Visuaalisilla menetelmillä tarkoitetaan erilaisia visuaalisuuteen perustuvia materiaaleja, joita käytetään avuksi ohjaamaan lapsen toimintaa ja käyttäytymistä. Tällaisia materiaaleja ovat esimerkiksi erilaiset kuvat ja kortit, päiväjärjestykset, kellot yms. Alun perin tällaiset visuaalisuuteen perustuvat menetelmät olivat suunnattu neuropsykiatrisesti oireileville lapsille. Kuitenkin niiden toimivuus ja teho huomattiin pian myös neuropsykiatrisesti oireettomien lasten kanssa käytettäessä. On aivan selvää, että kuvista hyötyvät kaikki, varsinkin lapset, jotka ovat luonnostaan hyvin visuaalisesti vastaanottavia, mutta myös me aikuiset, jotka käytämme visuaalisuutta hyväksemme lähes päivittäin. Kuten on sanottu: kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa.

On hyvin yleinen harhaluulo, että visu-

aaliset menetelmät sopivat vain vaikeavammaisten apuvälineiksi. Näin ei kuitenkaan ole, sillä me kaikki käytämme visuaalisuutta usein jopa huomaamatta hyväksemme lähes päivittäin. Esimerkiksi selittäessämme jollekin reittiä piirrämme kartan tai opetellessamme uuden kodinkoneen käyttöä tutustumme ohjekirjan kuviin ja kaavioihin. Visuaalisten menetelmien käyttö ei siis edellytä mitään diagnoosia eikä leimaa ketään. ■

Kuvien käyttöä ei tarvitse ujustella. Kuvien käyttö kannattaa nähdä enemmän positiivisena asiana, melkein etuoikeutena. Visuaalinen apu on perusteltua, sillä tutkimusten mukaan suurin osa ihmisistä oppii parhaiten sen avulla. Muiden ihmisten mielipiteistä ei kannata kantaa huolta, sillä monesti lapsi itse on ylpeä siitä, että kuvia käytetään juuri hänen kanssaan ja että ne ovat vartavasten hänelle suunniteltuja.



Liikennemerkit ohjaavat meitä liikenteessä, samoin kuin muut kuvaopasteet, kuten esimerkiksi hissi-, wc- ja poistumistiekyyltit.

VUOROVAIKUTUS

Ihminen tarvitsee muita ihmisiä lähelleen. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on meille kaikille tärkeää, ja se liittyy olennaisena osana ihmiselämään. Vuorovaikutuskokemukset alkavat karttua jo ennen lapsen syntymää, ja se, minkälaisiksi ne kehittyvät, riippuu monista tekijöistä, muun muassa siitä kuinka lapsen viesteihin vastataan. Aina lapsen kommunikointitaidot eivät kuitenkaan kehity odotusten mukaan. Kaikki eivät välttä-

mättä saavuta riittäviä sosiaalisia taitoja, eivätkä syystä tai toisesta opi niitä lapsuuden ja nuoruuden aikana. Sosiaaliseen suoriutumiseen voivat vaikuttaa useat eri tekijät. Monille kehityksellisen neuropsykiatrisen häiriöille on tyypillistä puutteelliset kommunikaatio- ja vuorovaikutustaidot. Erityisesti kielihäiriöillä ja autismin kirjon lapsilla on selviä vaikeuksia sosiaalisessa kanssakäymisessä sekä kommunikoinnissa. Usein myös tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöihin liittyvät keskittymisen ja huomion suuntaamisen pulmat vaikeuttavat vuorovaikutusta.

On myös tavallista, että lapsella ei välttämättä ole minkäänlaista diagnoosia kommunikoinnin vaikeuksista, mutta silti syystä tai toisesta lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus takeltelee. Lasten on monesti vaikea kertoa ajatuksistaan ja tunteistaan. Heidän voi olla vaikeaa löytää oikeita sanoja ja pukea ajatuksia sanoiksi. Myös nyky-yhteiskunnan jatkuvassa kiireen ja suorittamisen ilmapiirissä

vanhempien voi olla vaikeaa löytää aikaa lasten kanssa tekemiseen ja kommunikointiin. Lapset turhautuvat hyvin nopeasti, jos he kokevat, etteivät tule kuulluiksi tai ymmärretyiksi.

Lapsen itsetunto

Neuropsykiatriset ongelmat, kuten myös muut diagnosoimattomat ongelmat vuorovaikutuksessa, tuovat usein mukanaan myös rinnakkaisongelmia. Näitä ongelmia ovat esimerkiksi käytöshäiriöt, heikentynyt itsetunto sekä ahdistuneisuus. Usein lapsen ongelmakäyttäytymisen taustalla voi olla pulmat vuorovaikutuksessa. Lapsi ei ymmärrä ympäristönsä viestejä eikä osaa ilmaista itseään sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Tästä syntyvä turhautuminen purkautuu helposti ongelmakäyttäytymisenä.

Haasteellisen käyttäytymisen seu-

rauksena lasta joudutaan kieltämään ja komentamaan usein. Jatkuvien moitteiden kuuleminen alkaa syödä lapsen itsetuntoa. Usein näille lapsille on myös hyvin tyypillistä jatkuva ponnistelu. He joutuvat tekemään koko ajan ylimääräistä työtä sen eteen, että ymmärtäisivät tai tulisivat ymmärretyiksi. Ponnisteluista huolimatta lapsi kokee hyvin usein epäonnistumisia, jotka lopulta johtavat innostuksen sammumiseen ja itsetunto-ongelmiin. ■



KUVAT AVUKSI

Kun lapsella on vaikeuksia kommunikoinnissa tai sosiaalisissa tai-doissa tai kun lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus on ilman diagnoosia syystä tai toisesta vaikeaa, voidaan kommunikation avuksi ottaa käyttöön erilaisia visuaalisuuteen perustuvia menetelmiä. Nämä menetelmät voivat helpottaa vuorovaikutusta toimimalla ajattelun, ilmaisun ja kommunikation välineenä. Visuaalisuutta voidaan joskus jopa käyttää kommunikoinnin korvaavana keinona kuva-aulujen ja -kansioiden avulla. Vaikka puhumiseen ja ymmärtämiseen ei suuria haasteita liittyisikään, kuvien avulla voidaan rikastuttaa päivittäistä vuorovaikutusta. Arjessa visuaali-

suutta voidaan käyttää apuna muun muassa ympäristön, ajan, tilojen, toiminnan ja henkilöiden jäsentämisessä. Myös tunteita ja tarpeita voidaan ilmaista kuvin sekä jakaa kokemuksia toisen kanssa. Visuaalisten keinojen käyttö motivoi usein myös puheen tuottamista ja edistää sekä kielen että sosiaalisten taitojen kehitystä. Kuvat innostavat vuorovaikutukseen.

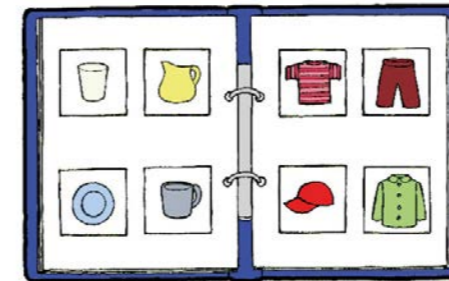
Miksi visuaaliset menetelmät sitten ovat niin toimivia? Kuva on konkreettisempi ja usein selkeämpi kuin puhe. Puhe on usein häiriöherkkää: se muuttuu helposti toistettaessa, siihen lisätään sanoja, muutetaan äänenpainoja sekä kuvaillaan samaa asiaa eri käsittein. Kuvat ovat pysyviä. Ne pysyvät aina samana, sekä toistettaessa että myös eri henkilön näyttämänä. Sanallista viestiä haittaa usein sen hetkellisyys. Sana häviää samantien, kun se on sanottu. Kuvaan voi aina palata ja siihen voi syventyä niin pitkäksi aikaa kuin tarvitsee viestin ymmärtääkseen. ■

Miksi kuva?

- Kuva on konkreettinen ja pysyvä.
- Kuvilla on rauhoittava vaikutus ja ne auttavat pysähtymään.
- Kuvien avulla vältetään jatkuvalta lapsen komentamiselta ja moittimiselta.
- Kuvat motivoivat lasta yrittämään itse. ➔ Tukee lapsen omatoimisuutta.
- Kuvat luovat lapselle onnistumisen kokemuksia. ➔ Kohottaa lapsen itsetuntoa.

“Olen näistä niin innoissani, että haluaisin jakaa tätä infoa muillekin vanhemmille!”

Kahdeksan lapsen äiti



Olisi erittäin tärkeää luoda visuaalisten menetelmien käytöstä iloisia, lapsen ja vanhemman välisiä yhteisiä hetkiä, jotka herättelevät vuorovaikutukseen. Vuorovaikutus liittyy nimenomaan yhdessä oloon ja tekemiseen. Kaikki tavalliset päivittäiset toiminnot kannattaa yrittää järjestää niin, että ne houkuttelevat lasta aktiivisesti vuorovaikutukseen. Ilo on hyvä opettaja!

ARJEN STRUKTUROINTI

Kaikki lapset tarvitsevat arjessaan toistuvia rutiineja, sääntöjä ja rajoja. Lapsen arjen tulisi olla lapselle itselleen hauskaa ja mielekästä, mutta sitä tulisi myös tasapainottaa selkeillä säännöillä ja rajoilla.

Suuri osa visuaalisista kuvista on lapsen toimintaympäristöjen jäsentämistä eli arjen strukturoimista. Strukturoinnilla tarkoitetaan rakennetta, eli kuvilla havainnollistetaan lapselle esimerkiksi tulevan päivän tapahtumia. Lapsi selviää helpommin arkipuuhistaan, kun hän tietää joka päivä muun muassa, mitä hänen pitää tehdä, milloin, missä ja kenen kanssa. Kun lapsi tietää, miten missäkin tilanteissa toimitaan, hänen on helpompi tuntea olonsa turvalliseksi. Lapsen näkökulmasta strukturi tarkoittaa juuri turvallisuuden tunnetta. Strukturoidun päiväjärjestyksen avulla vanhempien on mahdollista tehdä arjesta lapselle mahdollisimman ennakoitavaa.

Asioiden toistuminen samanlaisina ja tietyssä järjestyksessä luo rutiineja, jotka helpottavat arjen sujuvuutta. Päiväjärjestyksen ansiosta voidaan myös välttyä monilta riidoilta, kun asioista on sovittu etukäteen lapsen kanssa.



Kuinka luoda lapselle visuaalinen päiväjärjestys

Valitkaa yhdessä lapsen kanssa omaan arkeenne sopivia kuvia eri toiminnoista, kuten esimerkiksi "aamupala", "pukeminen", "päiväkotiin", "hampaiden pesu" ja "nukkumaan". Järjestäkää kuvat oikeaan järjestykseen oman arkenne mukaisesti. Kuville on olemassa seinälle ripustettavia kangastaskuja, joihin mahtuu tietty määrä kuvia. Kuvat voi myös laittaa seinälle esimerkiksi sinitarran avulla. Päiväjärjestykseen ei tarvitse mahtua kerralla koko päivän ohjelmaa. Aluksi voi kiinnittää esille aamupäivän toiminnot, ja kun ne on hoidettu, voi tilalle vaihtaa iltapäivän kuvat. Olisi tärkeää, että kuvat olisivat näkyvällä paikalla lapsen ulottuvissa, jotta lapsi pystyy tarvittaessa palaamaan kuviin.



Myös koko viikon, tai jopa kuukauden tapahtumat voi suunnitella etukäteen erillisen viikkosuunnitelman tai kalenterin avulla.



Myös eri toiminnot, kuten esimerkiksi hampaiden tai käsien pesu, pukeminen, ja vessassa käynti voidaan osittaa lapselle kuvien avulla. Lapsen on helpompi suoriutua tehtävästä, kun se jaetaan pieniin osiin ja edetään askel kerrallaan. Nämä tarkemmat toimintaohjeet tulee sijoittaa niiden tekemispaikeille, esimerkiksi



käsienpesukuvat vessaan tai pukemiskuvat eteiseen.

Päiväjärjestystä tulee harjoitella yhdessä lapsen ja mieluiten koko perheen voimin. Ei tule olettaa, että lapsi osaa heti toimia päiväjärjestyksen mukaisesti, jos perheessä ei entuudestaan ole ollut kuvia käytössä. Tutustukaa ja harjoitelkaa uutta järjestystä yhdessä lapsen kans-



sa. Katsokaa ja keskustelkaa yhdessä, mikä toiminto on milloinkin käynnissä, ja suoritettuna toiminnon merkiksi kyseisen kuvan voi halutessaan kääntää ympäri. Kuvallisen järjestyksen ansiosta lapsen omatoimisuus usein lisääntyy, kun lapsi pystyy itse näkemään ja ennakoimaan tapahtumia. Lapsi pystyy itse omasta järjestyksestään näkemään, kuinka missäkin tilanteessa tulee toimia ja näin ollen onnistuu todennäköisemmin. Nämä onnistumisen kokemukset tekevät hyvää lapsen itsetunnolle. Vanhempien olisikin

tärkeää aina muistaa kehua ja kannustaa lasta yrittämisestä sekä onnistumisista. ■

Aina arki ei etene ilman yllätyksiä, ja joskus päiväjärjestykseen voi tulla muutoksia. Muutoksiin olisi hyvä valmistautua etukäteen. Näin lapsi saa aikaa tottua ajatukseen ja muutokset on helpompi hyväksyä. Jos muutoksia tulee yllättäen, olisi silloinkin erityisen tärkeää varata sen verran aikaa, että pystyy rauhassa käymään tilanteen lapsen kanssa läpi. Esimerkiksi piirtäminen on hyvä ja nopea apukeino, kun halutaan hahmottaa tilannetta lapselle.

“Kun päiväjärjestys on selkeästi nähtävillä seinällä, lapsi ei ala kinata esimerkiksi ruokailuista tai nukkumaan menosta. Rutiinit sujuvat helpommin ja päiväjärjestys pysyy selkeänä. Arki on helpompaa.”

5-vuotiaan lapsen vanhempi

PIIRTÄMINEN

Yksi ehkäpä helpoiten toteutettavista visuaalisista menetelmistä, jota emme ehkä aina menetelmäksi osaa nähdä, on kaikessa yksinkertaisuudessaan paperi ja kynä, eli piirtäminen. Piirtäminen on yksinkertainen ja helppo tapa selventää lapselle erilaisia tilanteita, seurauksia ja tunteita.

Lasten on usein helpompi hahmottaa asioita kuvista, kuin pelkistä sanallisista viesteistä. Piirtäminen usein myös rauhoittaa. Sen avulla voidaan katkaista tilanne ja pysäyttää lapsi.

Kuvilla saadaan lapsen kokonaisvaltainen keskittyminen käsiteltävään asiaan, kun pelkkä puheviesti monesti kaikuu kuuroille korville. Kyse on keskustelemisesta piirtämällä.

Tilanteet etenevät sarjoina. Niitä voidaankin siis kuvata sarjakuvina, joiden kautta on

helpompi ymmärtää, miten tilanne etenee. Sarjakuvia hahmotetaan käsittein "ensin", "sitten/seuraavaksi" sekä "lopuksi/sen jälkeen". Kuvat voidaan myös numeroida tapahtumajärjestyksessä. Sarjakuvat ovat hyviä menetelmiä lasten kanssa käytettäessä, sillä tällainen toimintatapa on heille luonteva, koska usein lapset lukevat ja piirtävät sarjakuvia muutoinkin. Sarjakuvaa voi piirtää erilaisista selkeistä tilanteista, jostakin harjoiteltavasta asiasta tai ristiriidoista.



Sarjakuvien ideana on tilanteiden purkaminen. Siinä selvennetään lapselle, mitä tapahtui, mikä siihen johti, mitä siitä seurasi ja kuinka sen jälkeen tulee toimia. Tämä selventää lapselle syy-seuraussuhteita. Lapsen rauhoituttua riitatilanteita voidaan selventää hänelle juuri näin; mikä johti riitaan ja kuinka nyt tulisi toimia (esimerkiksi anteeksipyyntö). Tämä auttaa lasta myös käsittelemään sitä, kuinka mahdollisesti ensi kerralla vastaavassa tilanteessa tulisi toimia. Sarjakuvien tarkoituksena on se, että lapsi alkaa ymmärtää esimerkiksi, miksi täytyy pyytää anteeksi. Tämän avulla lapselle alkaa myös hahmottua selkeämmin mikä on sallittua ja mikä ei.

Sarjakuvakeskustelut tulisi rakentaa ajallisesti mahdollisimman lähelle oikeaa tilannetta. Esimerkiksi riitatilanteen jälkeen olisi hyvä käydä tilanne läpi lapsen kanssa mahdollisimman pian, kuitenkin

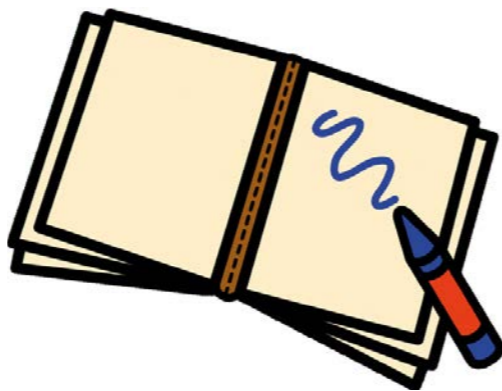
lapsen vasta kokonaan rauhoituttua. Jokin tuleva tapahtuma, kuten esimerkiksi kylä- tai kauppareissu, olisi hyvä osittaa lapselle etukäteen. Piirros syntyy samalla, kun tilannetta käydään läpi. Joskus sarjakuvien piirtäminen on etukäteen suunniteltua, mutta joskus tarve piirrokselle voi tulla yllättäen. Tämän vuoksi olisi hyvä pitää aina käsillä piirustustarvikkeet esimerkiksi kotona tiettyssä paikassa ja mukana vaikkapa taskussa tai laukussa.



Piirtäkseen selventäviä kuvia ja sarjakuvia ei tarvita erityisiä piirrustustaitoja. Olennaista ei ole taito piirtää, vaan halu kertoa tai kuvata jotain. Usein vanhemman piirtäminen – kömpelökin – valaisee asiaa lapselle hyvin. Tikku-ukot ja yksinkertaiset piirrokset riittävät mainiosti. Vaihtoehtoisesti, jos lapsi on jo vanhempi ja hallitsee piirtämisen, voi lasta itseään pyytää piirtämään asiat samalla kun niistä keskustellaan yhdessä vanhemman kanssa. ■

”Käytämme piirtämistä esim. kauppareissua helpottamaan.”

4-vuotiaan lapsen vanhempi



“Piirtämistä olen käyttänyt helpottamaan sen jäsentämistä, mitä kyläilykäynti suurin piirtein sisältää. Tämä on helpottanut kyläilykäyntejä, jotka ovat lapselle erityisen vaikeita.”

5-vuotiaan lapsen vanhempi

Kuvien käyttöönotto vaatii vanhemmilta aktiivisuutta ja kekseliäisyyttä lapsen motivoimisessa ja rohkaisussa. Hauskuus on lapsen motivoimisessa avainasemassa. Oppimisen tulee olla lapselle hauskaa ja mieluista. Kaikesta on mahdollista tehdä hauskaa, kunhan käyttää hieman mielikuvitusta ja luovuutta. Lisäämällä hauskuuden elementti oppimiseen, voidaan lapsi saada keskittymään myös tehtäviin, jotka ovat vähemmän mielenkiintoisia. Motivoimisen avulla lasta voidaan opettaa käyttäytymään tietyllä tavalla, tekemään esimerkiksi joitakin kotiaskareita tai opettelemaan jotakin lapselle uutta taitoa.

Useimpien lasten kanssa visuaalinen tar-

Olennaista lapsen motivoimisessa on runsas positiivinen palaute ja johdonmukainen palkitseminen yrittämisestä ja onnistumisista!

rataulu on erittäin motivoiva palkkiojärjestelmä. Järjestelmän ajatuksena on, että lapsi saa toivotusta, erikseen nimetystä, käyttäytymisestä tai tehtävästä pieniä palkkioita, joita hän ennalta sovitun määrän kerättyään saa jonkin suuremman palkkion. Tämän menetelmän avulla lapsi voi opetella esimerkiksi joidenkin käytännön asioita, kuten hampaidenpesua tai pukeutumista. Hän voi oppia tunteiden hallintaa, kuten esimerkiksi lyömisen sijaan poistumista paikalta tai vaikkapa yhteisten sääntöjen noudattamista, kuten oman vuoron odottamista yms.

Tarrataulun käytön pohjaksi laaditaan yhdessä lapsen kanssa sopimus kyseisestä lap-

MOTIVOINTI

Oppiakseen jotain uutta, lapsen täytyy olla motivoitunut. Oppimisen täytyy lähteä lapsesta itsestään: hänen täytyy itse haluta oppia, jotta saavutettaisiin parhain tulos.



sen harjoittelemasta asiasta. Hyvä sopimus on sellainen, jossa molemmat, lapsi ja vanhempi, yhdessä sopivat asioista ja näin ollen molemmilla on sama ymmärrys siitä, mitä mikäkin asia tarkoittaa. Tär-

keää on, että lapsi kokee, että hänenkin ajatuksiaan kuullaan. Sopimukset ovat usein toimivia, koska ne poistavat vanhemmalta pakottajan roolin ja lapsi on vastuussa pitämään sanansa. Sopimus on neutraali paperin pala, jota lapsi usein pitää reiluna. Riidatkin usein vähenevät, koska lapsi ei voi kinastella paperin kanssa. Sopimuksesta olisi tärkeää tehdä visuaalisesti näyttävä ja asettaa se näkyväälle paikalle, jotta se muistuttaa lapselle sovitusta asiasta.

Tarratauluksi sopii minkäläinen kuva tahansa. Tärkeää olisi, että se olisi lapselle mieluinen ja mieluiten lapsen itse valitsema, sillä lapselle mieluisat asiat motivoivat paremmin oppimaan. Kuvan voi esimerkiksi tulostaa internetistä tai leikata vaikkapa lehdestä.

Tyhjä tarrataulu kiinnitetään näkyväälle paikalle lapsen ulottuville. Jokaisesta onnistuneesta suorituksesta lapsi saa yhden



“Motivointikuvakin on valittu lapsen erityisen mielenkiinnon kohteen mukaan (eläimet), tämä lisää mieluisuutta.” 6-vuotiaan lapsen vanhempi

mieluisan tarran tauluun kiinnitettäväksi. Aluksi lasta voi olla tarpeen palkita jokaisesta yrityksestäkin, jotta innostus säilyy. Lapsen edistyessä voidaan palkkion saamiseksi edellyttää vain onnistunutta suoritusta. Jos lapsi ei onnistu suoriutumaan

tehtävästään, hän ei saa tarraa, mutta asiaan tulisi suhtautua hyvin neutraalisti. Erityisen tärkeää on tällöin kannustaa lasta onnistumaan ensi kerralla. Lasta ei tulisi koskaan rangaista epäonnistuneesta suorituksesta poistamalla tarraa.

Yhdessä laaditussa sopimuksessa on ennalta määrätty, mistä asiasta saa palkkion ja kuinka monta pienempää palkkiota tulee kerätä, jotta lapsi ansaitsee suuremman palkkion. Tämä suurempi palkkiokin määritellään etukäteen jo sopimuksessa. Tällainen suurempi palkkio voi olla vaikkapa retki leikkipuistoon, jäätelökioskille tai vaikkapa uimahalliin. Tärkeintä on kuitenkin, että se on lapselle mieluisa ja merkityksellinen, mieluiten jopa lapsen itse ehdottama. Isosta

palkkiosta etukäteen sopiminen toimii houkuttimena. Lapset odottavat yleensä palkintoa innokkaina, ja se lisää heidän motivaatiotaan oppia uutta taitoa.

Lapsen motivoinnilla on myös suuri vaikutus lapsen itsetunnolle. Lapsen saamat kiitokset ja palkkiot onnistuneista suorituksista tukevat itsetunnon kehittymistä ja antavat lapselle myönteisen kuvan itsestään ja osaamisestaan. Onnistumisien myötä myös lapsen omatoimisuus kasvaa. Yhteisesti lapsen kanssa sovittu



Sovitun palkkion ei aina tarvitse olla kovin suurta ja ihmeellistä. Usein lapsille riittää se, että he saavat yhteistä aikaa ja vanhempien jakamattoman huomion. Palkkioksi riittävät aivan tavallisetkin asiat kuten esimerkiksi leipominen. Yhdessä olo on tärkeintä!

palkkiojärjestelmä on hyväksi myös lapsen ja vanhemman väliselle vuorovaikutukselle. Riitoja syntyy vähemmän, kun asioista on sovittu yhteisesti, ja yhteisen sopimuksen ansiosta vanhempi välttyy jatkuvalta moittimiselta. Palkkiojärjestelmästä voi luoda lapsen ja vanhempien välisen yhteisen mukavan asian. ■

Palkkiojärjestelmää käytettäessä on tärkeää muistaa edetä pienin askelin. Harjoittelu tulisi kohdistaa vain yhteen asiaan kerrallaan. Myös vanhemmilta vaaditaan sitoutumista, jotta palkkiokäytäntöä pystytään ylläpitämään systemaattisesti. Yhteen harjoiteltavaan asiaan tulisi paneutua riittävän pitkään ja siirtyä harjoittelemaan seuraavia asioita vasta kun edellinen on hyvin opittu.

”Palkkiojärjestelmä on käytössä muun muassa leikkimissessä, ja kun on saatu tietty määrä rasteja, tehdään jostain mukavaa.” 5-vuotiaan lapsen vanhempi

”Palkkiota on käytetty suoritetuista tehtävistä ja tunteiden käsittelyssä.” 8- ja 12-vuotiaiden lasten vanhempi

TIME TIMER

Usein lasten on vaikea hahmottaa ajankulkua. Jos esimerkiksi sanot lapselle, että hänellä on viisi minuuttia aikaa, ei lapsi välttämättä osaa lainkaan hahmottaa, kuinka pitkä aika tuo viisi minuuttia on. Siirtymätilanteet, kuten esimerkiksi pukeminen ja ulos siirtyminen, ovat monelle lapsille haastavia. Toisilla taas menee tuhattomasti aikaa jonkin tietyn toimen, kuten esimerkiksi aamupalan, suorittamiseen. Tilanteita leimaa monesti kaoot-

tisuus ja vanhempien jatkuva hoputtaminen, joka kuitenkin kantautuu kuin kuuroille korville. Visuaalisuuden avulla näitäkin tilanteita pystytään helpottamaan.

Time Timer on visuaalinen kello, josta lapsi pystyy visuaalisesti näkemään ajan kulun. Kelloon säädetään tietty aika ja lapsi näkee jäljellä olevan ajan punaisena sektorina. Se, että lapsi pystyy visuaalisesti näkemään ajan



kulun, auttaa häntä tahdittamaan tekemisäään. Kello auttaa lasta keskittymään käynnissä olevaan toimintoon ja näin ollen suoriutumaan siitä helpommin. Kello usein myös motivoi lasta suoriutumaan paremmin, sillä kello tekee toiminnasta hauskan pelin. Lapsi saa kilpailla aikaa vastaan.

Kellon avulla voidaan myös rajoittaa joitakin toimintoja, kuten esimerkiksi tv:n katselu- tai peliaikaa. Kellosta lapsi näkee, paljonko hänellä on vielä aikaa esimerkiksi pelata. Näin välttytään helpommin monelta riidalta, sillä lapsen on helpompi hyväksyä ajan loppuminen, kun siitä on yhdessä sovittu etukäteen ja hän on pystynyt kellosta seuraamaan ajankulkua.

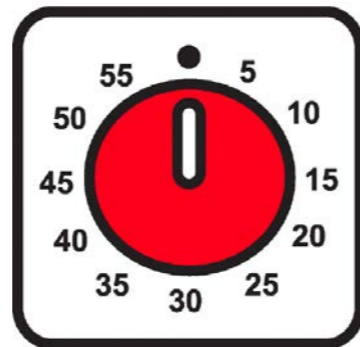
Vanhempien tulee muistaa realismisuus, kun määritellään toimintaan tarvittavaa aikaa: ei voida olettaa, että jos lapsella on ennen mennyt esimerkiksi

aamutoimiin puoli tuntia, että hän suoriutuisi niistä yhtäkkiä viidessä minuutissa. Anna lapselle alussa sen verran aikaa toiminnan suorittamiseen, että hän varmasti onnistuu. Auta lasta onnistumaan, jotta lapsen innostus säilyy. Vähitellen, kun toiminnot alkavat sujua yhä paremmin, voidaan aikaa alkaa vähän kerrassaan lyhentämään. Onnistumisen kokemukset kasvattavat lapsen itsetuntoa ja omatoimisuutta.

Tärkeää on myös käyttää kelloa alussa vain yhteen toimintoon kerrallaan. Näin lapsen on helpompi keskittyä meilläään olevan toiminnon suorittamiseen. Aamuisin voidaan esimerkiksi jokaiseen toimintoon säätää erikseen oma aikansa, esimerkiksi aamupalalle oma aika, sen jälkeen hampaiden pesulle ja sitten pukemiselle omansa. Vähitellen kun aamutoimet alkava sujua, voidaan kaikille toimille säätää yksi yhteinen aika: kaikki

aamutoimet tulee olla suoritettu ennalta määrättyssä ajassa.

Jäljellä olevan ajan näyttäjän ei välttämättä tarvitse olla juuri kyseinen Time Timer -kello, vaan erilaiset ajastimet, kuten tiimalasit ja munakellot, toimivat myös hyvin. Tärkeää olisi kuitenkin, että lapsi pystyisi jollain tapaa näkemään visuaalisesti ajan kulun. ■



”Time Timerilla rajoitetaan pelaamis- tai katsomisaikaa sekä asetetaan esimerkiksi ruokailuun tai pukemiseen käytettävä aika.”

5-vuotiaan lapsen vanhempi



”Time Timeria käytän erityisesti aamuisin helpottamaan siirtymätilanteita: esimerkiksi ”sinulla on vielä viisi minuuttia aikaa syödä aamupala, sen jälkeen aamupala päättyy ja siirrytään pukemaan”. Lapsi hyväksyy asian yleensä hyvin, koska voi itse nähdä ajan kulumisen kellosta.”

6-vuotiaan lapsen vanhempi

KÄYTÖKSEN LIIKENNEVALOT

Käytöksen liikennevalot on menetelmä, jonka avulla pystytään motivoimaan lasta antamalla hänelle kiitosta oikeasta toiminnasta ja jonka avulla myös pystytään helposti puuttumaan ongelmakäyttämiseen jo hyvissä ajoin.

Käytöksen liikennevaloissa on samat värit kuin normaaleissa liikennevaloissa: vihreä, keltainen ja punainen. Jokaisella värillä on oma tarkoituksensa. Vihreä väri tarkoittaa kiitosta hyvin suoritetusta toiminnasta. Keltaisella värillä kehoitetaan

pysähtymään ja miettimään toimintaa, ja punainen tarkoittaa, että tilanne on selvitettävä. Liikennevalot voivat olla minkälaiset tahansa, niistä voi tehdä haluamansa näköiset, vain luovuus on rajana. Kaikki liikennevalojen väripallot voivat olla esimerkiksi samalla paperilla jossakin näkyvällä paikalla, josta lapselle voi aina osoittaa tiettyä väriä. Ne voivat olla myös pienet, esimerkiksi avainnippussa mukana kulkevat muoviset tai pahiset läpyskät, jolloin ne



ovat aina tarvittaessa käsillä.

Ennen liikennevalojen käyttämisen aloittamista on tärkeä käydä yhdessä lapsen kanssa läpi, mitä mikäkin väri tarkoittaa ja mitä niistä seuraa. Vihreä väri toimii lapselle kannustimena ja tarkoittaa ”Hyvä!”, kiitos hyvästä suorituksesta. Sen tarkoituksena on antaa välitöntä positiivista palautetta. Liikennevalojen käytössä olisikin erityisen tärkeää käyttää vihreää valoa eniten, jotta lapsen innostus säilyy. Varsinkin, kun aloittaa liikennevalojen käytön, voi parina ensimmäisenä kuukauteina käyttää ainoastaan vihreää, jotta lapsi kokee menetelmän positiivisena. Vanhempien on hyvä tarkkailla lastensa puuhia ja näyttää vihreää valoa jo pienimmistäkin hyvistä aikomuksista ja teoista. Positiivinen palaute tekee hyvää lapsen itsetunnolle, ja kun lapsi saa kiitosta tiettyistä toimista, hän tulee oletettavasti toimimaan useamminkin halutulla tavalla.

Keltainen väri toimii varoituksena lapselle. Se tarkoittaa ”Varo!”, pysähdy ja mieti. Keltaista väriä voi näyttää lapselle silloin, kun toiminta alkaa muuttua levottomaksi tai liian villiksi. Keltaisen avulla lapsen ongelmakäyttämiseen pystytään vaikuttamaan ennalta ehkäisevästi, koska sillä on pysäyttävä vaikutus. Keltainen väri saa lapsen itse miettimään tekojensa kannattavuutta. Se antaa lapselle mahdollisuuden valita toisin.

Punaista väriä tulisi käyttää aivan viimeisenä keinona pysäyttämään ei-toivottu käyttäytyminen. Punaisella tarkoitetaan ”Seis!”, tilanne on selvitettävä. Punaista väriä ei koskaan saisi antaa lapselle ilman varoitusta. Punainen väri otetaan käyttöön vasta, kun ollaan jo kahdesti näytetty keltaista, eli varoitettu kahdesti, mutta käytös ei ole muuttunut. Lapsen väkivaltainen käytös on ainoa asia, josta voidaan antaa suoraan punainen väri. Vä-



Liikennevalojen avulla vältytään lapsen jatkuvalta negatiiviselta kieltämiseltä ja komentamiselta. Niiden avulla on helppo antaa lapselle konkreettista kiitosta hyvin tehdyistä toimista. Liikennevalot auttavat lasta pohtimaan tekojensa seurauksia ja ne antavat mahdollisuuden valita toisin.

kivaltaista käyttäytymistä ei tulisi koskaan hyväksyä, mutta tästäkin täytyy puhua lapsen kanssa etukäteen, jotta hän ymmärtää, että väkivaltaa ei hyväksytä missään muodossa. Punaisen värin käyttöä varten tulisi vanhemmilla olla lapselle ennalta määrätty rauhoittumispaikka, johon lapsi ohjataan punaisen värin näytön jälkeen rauhoittumaan ja selvittämään tilannetta. Rauhoittumispaikan olisi hyvä olla mahdollisimman rauhallisessa paikassa, ja siellä voi olla lapselle jotain rauhoittavaa kädessä pidettävää, kuten esimer-

kiksi hernepusi tai nystypallo tms. jonka hypistely auttaa lasta rauhoittumaan. Lapsen tulee istua rauhoittumispaikassa tietty ennalta määrätty aika, esimerkiksi kaksi minuuttia. Ajanotto alkaa, kun lapsi istuu rauhassa. Vanhempi voi tukea lasta kertomalla, milloin ajan mittaus voidaan aloittaa, tai olemalla vain hiljaa lähistöllä. Rauhoittumispaikassa voi olla myös jokin rauhoittumisajan seuraamista helpottava apuväline, esimerkiksi tiimalasi. Kun lapsi on rauhoittunut, olisi hyvä käydä yhdessä lapsen kanssa rauhassa ja ei-syyttävään sävyyn asia läpi: miksi näin ei saa toimia ja kuinka nyt edetään yms. Tämän jälkeen vanhempi voi vielä näyttää lapselle vihreää valoa kiitokseksi hyvästä rauhoittumisesta ja asian läpikäymisestä. ■

VINKKEJÄ

Visuaalisten menetelmien käytössä vain luovuus on rajana. Kuvia voi käyttää arjen apuna mitä moninaisin keinoin. Näitä edellä esiteltyjä visuaalisia menetelmiä ei tarvitse noudattaa orjallisesti tämän oppaan ohjeiden mukaan, vaan niitä voi myös soveltaa itselleen ja lapselle sopiviksi. Tärkeintä on se, että menetelmien käyttö olisi hauskaa ja mieluisaa niin lapsesta kuin vanhemmastakin. Kuvien olisi tarkoitus olla iloa tuottavia ja arkea helpottavia sekä iloiseen, yhteiseen vuorovaikutukseen innostavia: niiden tulisi olla lapsen ja vanhemman välinen yhteinen mukava asia.

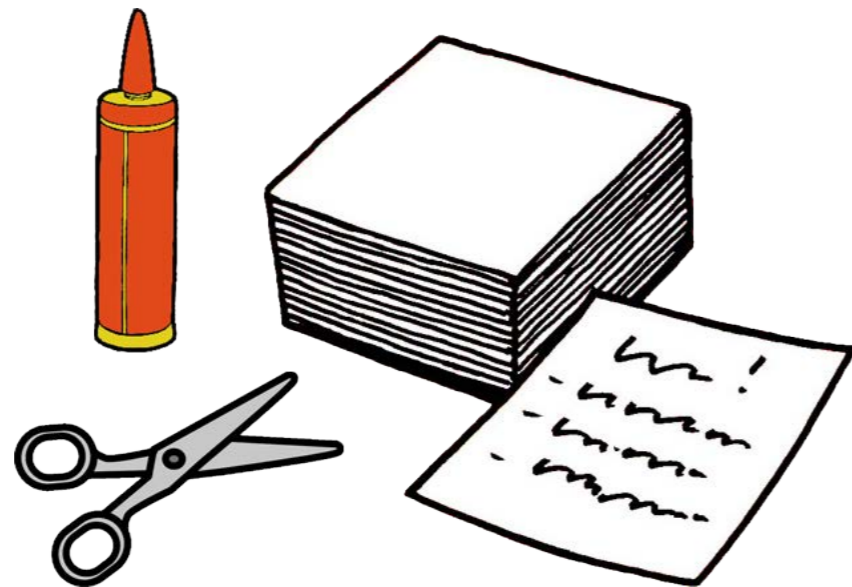
Vapaasti hyödynnettävää visuaalista materiaalia voi itse tulostaa Tampereen kaupungin sivuilla olevasta Materiaalipankista, osoitteesta www.tampere.fi/neptunus. Materiaalipankissa on kuvia joka lähtöön toimintojen osittamisesta tunteiden hallintaan. Myös Papunet-sivustolla (www.papunet.net) on oma kuvapankki, josta voi vapaasti tulostaa kuvia omaan käyttöön. Myöskin Googlen-kuva-

haulla voi löytyä tarvittavia kuvia.

OSMO-hankkeen tiloissa, Koulukatu 9, 3. krs, sijaitsevasta materiaalipankissa ja lainaamossa on myös paljon maksutonta materiaalia, kuten valmiita päiväohjelmakuvia ja kangaslokeroita päiväjärjestystä varten. Lainaamosta saa myös maksuttomasti lainaan kokeiltavaksi erilaisia visuaalisia työkaluja, kuten esimerkiksi visuaalisen kellon, Time Timerin. Materiaalipankista ja lainaamosta saa myös opastusta eri visuaalisten menetelmien käyttöön.

Kuvia voi askarrella myös itse tai vaikkapa lapsen kanssa yhdessä esimerkiksi leikkaamalla kuvia eri aikakausilehdistä tai piirtämällä. Omia valokuvia voi myös hyödyntää materiaalina. Kuvien käyttöikä lisääntyy, kun kuvat laminoidaan. Kuvien kiinnitykseen voidaan käyttää apuna sinitarraa tai takiaistarraa. Laminoitinkoneita on saatavissa Clas Ohlsonista, Biltemasta sekä myös suurimista kirjakaupoista. Laminoitikalvotaskuja voi hankkia

kirjakaupoista ja suurimmista tavarataloista. Takkiaistarrateippiä voi ostaa muun muassa Clas Ohlsonista sekä Biltemasta. Kangaslokerikkoja esimerkiksi päiväohjelmalle saa Tampereen invalidien työtuki Titry Ry:stä (eiija.helin@titry.com). ■



VANHEMPIEN JAKSAMINEN

Kuvat ja visuaalisuus voivat olla yksinkertainen ratkaisu tilanteisiin, joissa vanhempien pinna palaa, hermot ovat kireällä, lapsi tuntuu käyvän ylikerroksilla, kaikki ovat vä-



syneitä ja tuntuu, että sanat eivät riitä ja mikään ei auta. NEPSY-lapsen tai muuten vaan villimmän lapsen vanhempana oleminen voi olla ajoittain rankkaa. Visuaalisuuden avulla arjesta saadaan usein sujuvampaa, ja se edesauttaa jaksamista. Vanhempana olo on rankka ja vaativa työ, ja vanhempien olisikin tärkeää muistaa huomioida myös omaa hyvinvointiaan. Jos jaksaminen alkaa tuntua liian raskaalta, ota asia puheeksi esimerkiksi lasten neuvolas-
sa, työterveyshuollossa tai terveyskeskuksen omalääkärisi kanssa.

Älä koskaan aliarvioi taitojasi vanhempana, äläkä jää murehtimaan sitä, mitä olet tehnyt väärin tai mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Menneiden murehtimisesta ei ole apua, päinvastoin. Lapselle ja koko perheelle on enemmän apua siitä, että keskittyy siihen, kuinka jatkossa voisi tukea ja ohjata lasta paremmin. Vanhemman tulisi luottaa itseensä muutoksen mahdollistajana.

Vanhempien ja koko perheen olisi tärkeää pyrkiä vahvistamaan positiivista ajattelua. Yrittäkää katkaista jatkuva negatiivisuuden kierre: jatkuva komentaminen ja moittiminen sekä jatkuvat kielteiset ajatukset ”miksei lapseni ikinä opi?”. Purkaka negatiiviset uskomukset ratkaisukeskeisellä ajattelulla esimerkiksi ”kuvien avulla autan lastani oppimaan”. Vanhemman olisi tärkeää myös muistaa huomata omat vahvuutensa. Kirjaa ylös

”Itse jaksaa lapsen kanssa paremmin, kun on toimivat keinot tiedossa. Helpotus on valtava verrattuna aikaan ennen kuvien käyttöönottoa. Aamutoimiin meni loputtoman kauan aikaa, ja lapsi vastusti erittäin voimakkaasti kaikkia toimia aamupalasta pukemiseen. Molemmat olivat lopulta aivan uuvuksissa ja pinna kireällä.”

6-vuotiaan lapsen vanhempi

omia vahvuksiasi ja positiivisia piirteitäsi ja muistuta itseäsi niistä usein.

Visuaaliset keinot usein rauhoittavat arkea ja näin ollen auttavat jaksamaan. Kuvien ansiosta usein lapsen ja vanhempien molemminpuolinen ymmärrys ja vuorovaikutus paranee. Tämän seurauksena jatkuva turhautuminen katoaa. Kun turhautunut ilmapiiri poistuu, se vie usein mennessään myös lapsen ongelmakäyttäytymisen. Riidat usein vähenevät, kos-

ka asioista ja yhteisistä pelisäännöistä keskustellaan ja sovitaan yhdessä lapsen kanssa niin, että lapsikin ymmärtää asiat. Asioita ennakoidaan, jolloin lapsen on helpompi hyväksyä niitä. Visuaalisuuden avulla lapsi oppii myös omatoimiseksi ja selviytyy erilaisista toimista ilman ongelmia. Tämä tarkoittaa sitä, että vanhemmillekin jää enemmän omaa aikaa vaikkapa rentoutumiseen. Jokainen meistä tarvitsee välillä hengähdystaukoa. Jokaisen vanhemman tulisi muistaa palauttaa itseään vanhemmuuden vaativasta työstä. ■

”Visuaalinen apu helpottaa arkeamme. Ymmärrämme toisiamme paremmin, eikä tarvitse ottaa jatkuvasti yhteen. Lähes kaikkiin hankaliin tilanteisiin on saatu apu visuaalista tukea käyttäen.” 4-vuotiaan lapsen vanhempi



”Palkitsee, koska aika menee positiiviseen eikä esim. raivareihin.” Kahdeksan lapsen äiti

Carter, C. 2010. Organize Your ADD/ADHD Child: A Practical Guide for Parents. London: Jessica Kingsley Publishers.

Furman, B. 2003. Muksuoppi – Ratkaisun avaimet lasten ongelmiin. Keuruu: Tammi.

Heikura-Pulkkinen, U. & Kujanpää, S. 2006. Sosiaaliset kuvatarinat. Jyväskylä: Haukarannan koulu.

Heister Trygg, B. 2010. Graafinen kommunikointi – Esineet, kuvat ja symbolit puhetta tukevassa ja korvaavassa kommunikoinnissa. Kouvola: Kehitysvamma-liitto ry.

Juva, K., Hublin, C., Kalska, H., Korkeila, J., Sainio, M., Tani, P. & Vataja, R. 2011. Kliininen neuropsykiatria. 1. painos. Keuruu: Duodecim.

Kaljunen, O. (toim.) 2011. Nepsy-käsikirja. Pdf-tiedosto. Tampereen kaupungin internet-sivut. Saatavissa: <http://www.tampere.fi/tampereinfo/projektit/valtakunnalliset/kaste/nepsy.html> [viitattu 5.9.2012].

Kerola, K. 2001. Struktuuria opetukseen – Selkeys ja rakenteet oppimisen edistäjänä. Porvoo: PS-kustannus.

Lillqvist, O. Pihljerta, A. 2003. Arjen eväät – Vinkkejä AD/HD-lapsen vanhemmille. Helsinki: Suomen Lastenhoitoyhdistys. ADHD-keskus.

Numminen, H. & Sokka, L. 2009. Lapsellani on oppimisvaikeuksia. Juva: Edita.

Saari, K. & Pulkkinen, M. 2009. Tule, tule hyvä kakku – Kuvitettuja toimintaohjeita lapsen arkeen. Helsinki: Autismi- ja Aspergerliitto ry.

“Yksi kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa.”

Oppaan toteutus: Suvi Lehtisare

Visuaalinen toteutus: Anna Tikkanen

Piirroskuvat: Papunetin kuvapankki, www.papunet.net: Annakaisa Ojanen, Elina Vanninen, Mulberry

Valokuvat: Suvi Lehtisare

