

Tartu toimeen

Toiminnanohjauksen ja työskentelytaitojen opettaminen

Lähteinä käytetty:

Merja Tompuri, Tartu toimeen ja Erja Sandberg, ADHD ja oppimisen tuki

Mikä voi olla hankalaa?

- ▶ - Istuminen paikallaan pitkiä aikoja, keskittyminen. Pitkät oppitunnit.
- ▶ - Monivaiheinen ohjeistus tehtäviin.
- ▶ - Tehtävien aloittaminen.
- ▶ - Tehtävissä eteneminen välivaiheiden kautta.
- ▶ - Tehtävän valmiiksi saaminen.
- ▶ - Käytännön asioiden, koulutarvikkeiden ja päivämäärien tai poikkeavien tilaisuuksien/tapahtumien muistaminen.

Tunteiden säätely

- ▶ - Monille oppilaille työskentelytaitojen tärkein harjoittelualue on kyky säädellä tunteita ja oppia tunnistamaan omien voimavarojen rajat.
- ▶ - Joskus lasta tulee ohjata kohti sinnikkyyttä ja joissakin tilanteissa tärkeintä on osoittaa myötätuntoa ja vahvistaa hänen kykyään kohdistaa myötätuntoa itseään kohtaan.
- ▶ - Toipumiskykyinen ihminen osaa kohdata ja hyväksyä ikävät tunnekokemukset jäämättä niiden valtaan. Hän tietää, että tunteet menevät ajan myötä ohi ja että hänellä on kykyä selviytyä haasteista oman toiminnan avulla.
- ▶ - Toipumiskykyä on mahdollista vahvistaa.
- ▶ - Keskeistä on lapsen kokemus välittävistä ja myötätuntoisista aikuisista, jotka rohkaisevat lapsia kiinnittämään huomiota mm. ongelmanratkaisutaitoihin sekä ohjaavat impulssikontrolliin ja säätelykyvyn opetteluun.

Perustarpeet

- ▶ 1. Uni: Onko lapsi levännyt riittävästi? Onko vireys tilanteeseen nähden sopiva?
- ▶ 2. Ravinto: Onko hän syönyt ja juonut riittävästi? Voiko keho mahdollisimman hyvin?
- ▶ 3. Tunteet: Ovatko tunteet lähempänä miellyttävää kuin epämiellyttävää ja lähempänä positiivisuutta ja iloa kuin negatiivisuutta ja vihaa?
- ▶ 4. Turvallisuus: Onko asenteesi kasvattajana lempeä ja sensitiivinen? Tukeeko ympäristö toimintaa?
- ▶ - Ihminen onnistuu parhaiten, kun hänen perustarpeensa on tyydytetty.

Myötätunnon opettaminen

- ▶ 1. Näe ne hetket, kun lapsi toimii myötätunnosta. Myötäelä ja viesti hyväksyntää. Iloitse.
- ▶ 2. Huomaa hetket, kun itse koet myötätuntoa ja toimit sen mukaisesti. Sanoita lapselle/nuorelle kokemustasi ääneen. Se on arvokasta.
- ▶ 3. Havaitse myötätuntoiset eleet, teot ja motiivit ympärilläsi myös vieraisissa ihmisissä. Jaa havaintosi lapsen/nuoren kanssa. Arvosta ääneen.
- ▶ 4. Kun lapsella/nuorella on hankala hetki, huomaa, että näin on. Ole myötätuntoisesti läsnä. Ole hänen käytettävissään tunkeilematta lapsen/nuoren rajoja ja toiveita kunnioittaen. Anna hänen tuntea sitä, mitä hän tuntee. Kiinnostu. Arvosta kaikkia tunteita.

Toimeen tarttuminen

- ▶ 1. Aloittelijan mielentila
- ▶ - on asenne, jonka avulla ihminen on valmis näkemään kaiken ikään kuin ensimmäistä kertaa. Oppilaan kanssa toimittaessa tämä tarkoittaa sitä, että harjoiteltavia taitoja lähestytään uteliaan tutkivasti.
- ▶ 2. Kärsivällisyys
- ▶ - taitojen harjoittelu vaatii kärsivällisyyttä
- ▶ - liittyy hetkeen pysähtymiseen ja prosessiin luottamiseen
- ▶ - oppiminen, kasvu ja kehitys vaativat aikaa

Tavoitteen tekeminen näkyväksi

- ▶ 1. Aseta tavoite, alku tietoiselle toiminnalle. Tavoitteiden tulee olla sellaisia, että ne on mahdollista saavuttaa. Aseta tavoite tarkkaan ja sanalliseen muotoon etenkin, kun sen saavuttaminen vaatii paljon työtä ja aikaa.
- ▶ 2. Etene kohti tavoitetta askel kerrallaan.
- ▶ 3. Osista kokonaisuudeksi. Pilko tavoite/taito pienempiin osataitoihin.
- ▶ 4. Tavoiteportaatt. Portaita kuljettaessa nousee taso tasolta ylöspäin kohti lopullista tavoitetta.

Suunnitelman tekeminen

- ▶ 1. Pohdin, mitä olen tekemässä.
- ▶ 2. Visualisoin, miten tulen sen tekemään.
- ▶ 3. Rohkaisen itseäni aloittamaan homman.
- ▶ Voit käyttää suunnitelman tekemisessä seuraavaa järjestystä:
 - ▶ 1. Muistutan mieleeni tavoitteen: mitä haluan tehdä ja mitä haluan toiminnallani saavuttaa?
 - ▶ 2. Missä järjestyksessä etenen? Mitä vaiheita toiminta sisältää?
 - ▶ 3. Onko minulla riittävästi aikaa ja voimavaroja toteuttaa nämä vaiheet?
 - ▶ 4. Mitä tarvikkeita tarvitsen toiminnan aikana? Käyn mielessäni eri vaiheet läpi.
 - ▶ 5. Mitä toiminnan lopettamiseen liittyy?
 - ▶ 6. Mitä teen seuraavaksi?

Tarkkaavuuden suuntaaminen

- ▶ Toimi ohjeita saadessasi seuraavasti:
- ▶ 1. Pysähdy
- ▶ 2. Katso
- ▶ 3. Kuuntele
- ▶ - Tarkkaavuuden suuntaaminen on helpointa silloin, kun toiminta antaa sinulle juuri sopivan määrän haastetta ja kun olet kiinnostunut siitä, mitä teet.
- ▶ - Tarkkaavuutta tukee myös mieli, joka on samaan aikaan sopivan valpas ja tyyni: silloin sinulla on juuri sopivasti energiaa eikä mielessäsi ole mitään ylimääräistä kuohuntaa, joka veisi kaiken keskittymisesi.
- ▶ - Motivaatio, omat voimavarat ja sopivasti häiriötön ympäristö tukevat tarkkaavuutta parhaiten.

Keinoja toimeen tarttumiseen

- ▶ 1. Uusi näkökulma osaamattomuuteen
- ▶ 2. Ympäristö
- ▶ 3. Pikkuisen tekeminen
- ▶ 4. Automaattiohjaus
- ▶ 5. Rutiinit
- ▶ 6. Yhteen liittäminen
- ▶ 7. Suunnitelmasta kiinni pitäminen
- ▶ 8. Kannustussanat tai aistimukset
- ▶ 9. Toiminnan tarkoituksesta muistuttaminen
- ▶ 10. Toiset ihmiset
- ▶ 11. Mittaaminen
- ▶ 12. Toiminnan osittaminen
- ▶ 13. Palkkion antaminen itselle
- ▶ 14. Tauko

Apua aloittamiseen

- ▶ 1. Mallittaminen
- ▶ 2. Apua ajan hahmottamiseen
- ▶ 3. Visuaaliset tuet
- ▶ 4. Siirtymätoiminnot
- ▶ 5. Vireystilaan vaikuttaminen
- ▶ 6. Ajan antaminen
- ▶ 7. Uudet tilanteet ja toiminnot
- ▶ 8. Mahdollisuus jatkaa, toiminnan keskeyttäminen

Toimessa pysyminen: ponnistelu

- ▶ - Ponnistelun vaihe on yhtä haastava kuin toiminnan aloittaminen.
- ▶ - Ponnisteluun liittyviä tekijöitä: voimavarat, käytettävissä oleva energia ja suhtautuminen ponnisteluun.
- ▶ - Voimavarat jaetaan psyykkisiin, fyysisiin, kognitiivisiin ja sosiaalisiin voimavaroihin.
- ▶ - Toimessa pysymisen taitoa harjoiteltaessa kannattaa pitää mielessä ajatus, että se, mihin kiinnitämme huomiota, vahvistuu.
- ▶ - Tietoisuuspysähdys kasvattajalle: kun huomaat ikävien tunteiden heräävän, voit pysähtyä ja toimia seuraavan järjestyksen mukaisesti:
- ▶ **S** - Seis, pysähdy.
- ▶ **T** - Tee muutama tietoinen sisään- ja uloshengitys.
- ▶ **O** - Ole läsnä kehontuntemuksissa ja huomio ajatukset ja tunteet.
- ▶ **P** - Palaa takaisin siihen, mitä olet tekemässä, ja harkitse samalla, miten on parasta jatkaa.

Toimessa pysyminen: erilaisia voimavaroja

1. Fyysiset voimavarat liittyvät kehon käyttäytymiseen, muun muassa voimankäyttöön, liikkumiseen ja esineiden käsittelyyn.
2. Kognitiiviset voimavarat liittyvät tiedon käsittelyyn, muun muassa muistiin, oppimiskykyyn, tarkkaavuuteen ja ongelmanratkaisukykyyn.
3. Sosiaaliset voimavarat liittyvät vuorovaikutustaitoihin, kommunikaatiokykyyn ja sosiaalisten tilanteiden hallintaan.
4. Psyykkiset voimavarat viittaavat muun muassa ihmisen tunteisiin, elämänhallintaan ja käsitykseen itsestä.

Toimessa pysyminen: ponnistelu

- ▶ 1. Kehoponnistelu (fyysisten voimavarojen runsas käyttäminen)
- ▶ 2. Aivoponnistelu (kognitiivisten voimavarojen runsas käyttäminen)
- ▶ 3. Sosiaalinen ponnistelu (sosiaalisten voimavarojen runsas käyttäminen)
- ▶ 4. Mielen ponnistelu (psykkisten voimavarojen runsas käyttäminen)
- ▶ - **TAITO** toiminnan tukeminen haasteiden lisääntyessä:
- ▶ **T** - Tarkkaavuus, tarkkaavuuden siirtäminen ja vahvistaminen
- ▶ **A** - Aistimukset, millainen aistimus tukee lasta?
- ▶ **I** - Ilo, tunteet - apua tunteiden säätelyyn
- ▶ **T** - Toiminnan mukauttaminen
- ▶ **O** - Olosuhteet, fyysinen ja sosiaalinen ympäristö
- ▶ - **TAITO** kuvaa rakastavaa yhteyttä ja turvallisia rajoja.

Toimessa pysyminen: tauko

- ▶ - Toimessa pysyminen vaatii kahta toisiaan täydentävää taitoa: taitoa ponnistella ja taitoa pitää tarvittaessa tauko.
- ▶ **TAUKO**
- ▶ **T** - Tarkkaavaisuus
- ▶ **A** - Aistimus
- ▶ **U** - Uutta energiaa
- ▶ **K** - Kaverit, kumppanit
- ▶ **O** - Olosuhteet

Toimen lopettaminen

- ▶ - Toiminnan lopettamisen vaiheessa tarkistetaan, onko kaikki valmista: tuliko tehtävä tehtyä viimeistelyjä myöten valmiiksi vai jääkö jotain tulevaisuuteen?
- ▶ - Samalla arvioidaan, miten työskentely sujui. Oppilaalta voi kysyä seuraavia kysymyksiä:
 - ▶ 1. Oliko tavoite juuri sopiva, ei liian helppo eikä liian vaikea?
 - ▶ 2. Kuinka suunnitelmasi tehtävän suorittamiseen toimi?
 - ▶ 3. Osasitko ratkaista eteen tulleet ongelmat ja muuttaa suunnitelmaa, jos se oli tarpeellista?
 - ▶ 4. Ponnistelitko tai piditkö taukoa? Kuinka ne sujuivat?
 - ▶ 5. Mitä tekisit toisin, jos aloittaisit tehtävän uudelleen?
 - ▶ 6. Mikä onnistui?