

Toimiva arki ryhmään!

**Pedagoginen työkalupakki säätelyn
haasteisiin**

Helsingin varhaiskasvatus, esi- ja perusopetus

Helsinki

SISÄLLYSLUETTELO

O S A 1	<u>Perusta kuntoon</u>	<u>Lukijalle</u> <u>Johdanto 1. osaan</u>	O S A 2	<u>Tukea säätelyn haasteisiin</u>	<u>Johdanto 2. osaan</u> <u>Tuen suunnittelu</u> <u>Yhteistyö ja konsultointi</u>	<u>7. Tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn haasteet</u>	<u>Havainnot</u> <u>Taustasyyt</u> <u>Tuen periaatteet</u> <u>Tukitoimet</u>
	<u>1. Toiminnan strukturointi ja ennakointi</u>	<u>Strukturin luominen ryhmään</u> <u>Keinoja ryhmän hallintaan</u> <u>Vireystilan huomioiminen</u>		<u>4. Vireystilan säätelyn haasteet</u>	<u>Havainnot</u> <u>Taustasyyt</u> <u>Yhteistyö</u> <u>Tuen periaatteet</u> <u>Tukitoimet</u>	<u>8. Aistisäätelyn haasteet</u>	<u>Havainnot</u> <u>Eri aistien säätely</u> <u>Taustasyyt</u> <u>Tuen periaatteet</u> <u>Tukitoimet</u>
	<u>2. Käyttäytymisen ja motivaation ohjaus</u>	<u>Taidot vahvistuvat harjoittelemalla</u> <u>Mikä tukee / ei tue toivottua käyttäytymistä?</u> <u>Käyttäytymisen ohjaaminen palkitseamalla</u> <u>Toimivan palkitsemisen periaatteet</u> <u>Esimerkkejä palkitsemisesta</u>		<u>5. Tarkkaavuuden säätelyn haasteet</u>	<u>Havainnot</u> <u>Taustasyyt</u> <u>Tuen periaatteet</u> <u>Tukitoimet</u>	<u>9. Lähteet ja materiaalit</u>	
	<u>3. Ilmapiiri</u>	<u>Ryhmyttäminen</u> <u>Kaverisuhteet</u> <u>Positiivisen vuorovaikutussuhteen luominen</u>		<u>6. Oman toiminnan säätelyn haasteet</u>	<u>Havainnot</u> <u>Taustasyyt</u> <u>Tuen periaatteet</u> <u>Tukitoimet</u>		



Lukijalle

Tämä pedagoginen työkalupakki on tarkoitettu varhaiskasvatuksen sekä esi- ja perusopetuksen henkilöstölle ryhmän toimivan arjen rakentamisen apuvälineeksi. Työkalupakkiin kootut toimintatavat ovat osa laadukasta pedagogiikkaa ja yleistä tukea, eivätkä ne vaadi esimerkiksi tehostetun tai erityisen tuen päätöksiä.

Pedagoginen työkalupakki koostuu kahdesta osasta. Ensimmäisessä osassa käydään läpi hyviä pedagogisia periaatteita ja toimintatapoja, jotka tukevat kaikkia oppijoita. Näitä kannattaa tarkastella ja hyödyntää ihan jokaisessa ryhmässä. Toisessa osassa syvennytään tarkemmin yleisimpiin säätelyn haasteisiin sekä erilaisiin keinoihin vastata niihin. Kuvatut tukitoimet ovat luonteeltaan yksilöllisempiä, mutta ovat sovellettavissa myös koko ryhmän käyttöön.

Tekstissä käytetään sanaa oppija kuvaamaan yhteisesti kaikkien koulutusasteiden lapsia ja nuoria. Lähes kaikkia tukitoimia voidaan hyödyntää ja soveltaa niin varhaiskasvatuksessa kuin esi- ja perusopetuksessakin, sillä tuen periaatteet eri säätelyn haasteisiin ovat iästä riippumatta samanlaisia.

Sivujen oikeassa reunassa näkyvien painikkeiden avulla pääset siirtymään helposti luvusta toiseen ja takaisin sisällysluetteloon.

Toimiva arki ryhmään! on tuotettu osana Oikeus oppia -kehittämistoimintaa Helsingissä. Sisällön tuottamiseen ovat osallistuneet Helsingin kaupungin perheiden erityispalveluiden neuropsykologit Jonna Kari ja Jonna-Riikka Tikkala sekä toimintaterapeutti Ulla-Maija Nurmi.



Osa 1: Perusta kuntoon

Johdanto

Toiminnan strukturointi ja ennakointi

Käyttötymisen ja motivaation ohjaus

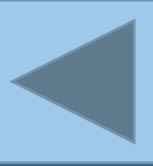
Ilmapiiri

Sivupalkin näppäimet:

Edellinen luku



Edellinen sivu



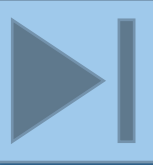
Sisällysluettelo



Seuraava sivu



Seuraava luku



Osa 1: Johdanto

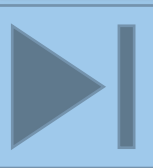
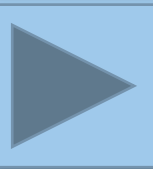
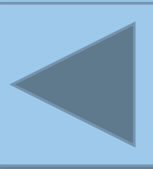
Pedagogisen työkalupakin ensimmäisessä osassa kuvataan keskeisiä koko ryhmän hyvinvointia ja oppimista tukevia toimintatapoja ja periaatteita. Kuvatut toimintatavat auttavat suunnittelemaan ja jäsentämään ryhmään hyvää ja toimivaa arkea. Kaikkien kuvattujen toimien peruseriaatteet sopivat käyttöön varhaiskasvatuksesta perusopetuksen yläluokille asti.

Vahvan ja toimivan perustan luovat ryhmään muun muassa toiminnan strukturointi ja ennakointi, oppijoiden käyttäytymisen ja motivaation tukeminen monipuolisesti erilaisilla keinoilla sekä hyvään ilmapiiriin ja ryhmäytymiseen panostaminen. Nämä hyödyttävät kaikkia oppijoita ja tukevat myöskin opetus- ja kasvatushenkilöstöä työssään.

Kun perusta on kunnossa ja kuvatut toimintatavat ovat aktiivisesti ryhmäsi käytössä, voit siirtyä hyödyntämään [pedagogisen työkalupakin 2. osaa](#). Sieltä löydät täsmällisempää ja yksilöllisempää tukea erilaisiin säätelyn haasteisiin.

Lisää tietoa tuen toteuttamisesta löytyy [Opehuoneesta](#):

- Varhaiskasvatuksen tuki on kuvattu [Lapsen tuen käsikirjaan](#).
- Esi- ja perusopetuksen tukimateriaali [Pedagogisen tuen tarpeen arviointiin sekä tuen suunnitteluun ja toteutukseen](#).

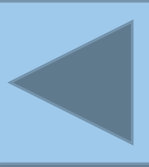


1. Toiminnan strukturointi ja ennakointi

Strukturoinnilla tarkoitetaan toiminnan, tilan ja ajan jäsentämistä sekä pilkkomista pienempiin osiin. Strukturoinnilla luodaan rakenne tapahtumille: mitä, missä, milloin, kenen kanssa, kuinka kauan ja mitä tapahtuu seuraavaksi (ensin-sitten-lopuksi).

Anna selkeät toimintaohjeet ja ennakoi tulevia asioita ja tekemisiä. Jäsennelty ja ennakoitava arki tuo kaikille oppijoille turvallisuutta. Se auttaa hahmottamaan ja ymmärtämään tapahtumia ja helpottaa oppijaa toimimaan erilaisissa tilanteissa. Henkilöstön näkökulmasta strukturointi tarkoittaa johdonmukaisuutta ja yhdenmukaisia toimintatapoja.

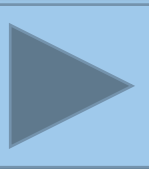
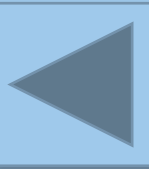
Strukturointia voi arvioida kysymällä oppijoilta, miten esimerkiksi siirtymät tai päivä etenevät. Oppija osaa kertoa/näyttää sen, mikäli hän on oppinut sen. Ennen kuin oppijalta voidaan edellyttää strukturoitua toimintaa, tulee aikuisella olla omassa toiminnassaan/opetuksessaan selkeä strukturointi.



Struktuurin luominen ryhmään 1/2

Mieti, luo ja kirjaa mitä pysyviä elementtejä tunnissa/päivässä/toiminnossa on. Pyri pitämään toistuva rakenne ja tutut rutiinit oppitunneilla/ varhaiskasvatuspäivän aikana. Esimerkiksi:

- Oppitunti/ yhteinen kokoontuminen/ siirtymätilanne alkaa aina samalla tavalla.
- Istumajärjestys on pysyvä, tavat keskustella ja pyytää puheenvuoroa ovat ryhmälle selkeät.
- Käy läpi päivän ohjelma riittävän usein, jotta oppijat tietävät mitä heiltä odotetaan, ja mitä milloinkin tapahtuu. Ohjelma/aikataulu on oppijoiden nähtävillä.
- Vältä turhia odotuksia ja siirtymiä suunnittelemalla ja strukturoimalla tilanne. Mieti ketkä siirtyvät ensin, mitä voi tehdä odotellessa. Kerro siirtymästä ja toimintatavoista oppijoille hyvissä ajoin.
- Jäsennä etukäteen tehtävätyöskentelyä ja anna ohjeet ääneen: Mitä pitää tehdä? Miten aloitan? Mitä teen, kun tehtävä on valmis?
- Huomioi vireystilan säätely: Jaksota ja tauota työskentelyä, harjoituta myös rauhoittumista systemaattisesti (esim. mindfulness-harjoitus aina ennen ruokailuun lähtöä).
- Luokaa yhdessä oppijoiden kanssa ryhmän säännöt. Säännöt ovat kaikkien näkyvillä ja niihin palataan tarpeeksi usein.



Struktuurin luominen ryhmään 2/2

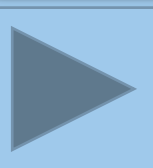
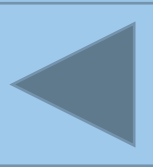
Tee kuvatuki struktuureille

- Käytä kuvatukea, joka auttaa oppijoita ymmärtämään millaista käyttäytymistä heiltä odotetaan (hiljainen työskentely/ kuuntelu/ kuiskaus tai spy talk sallittu/ puhuminen sallittu)
- Pilko toimintaohjeet kuvin pöydälle tai taululle tehtävätyöskentelyn avuksi. Kuviin voi aina pysähtyä ja palata, jos ei muista mitä pitää tehdä. Tehtävällä pitää olla aina selkeä alku, toimintavaiheet ja loppu. Toista ohjeet sanallisesti tarvittaessa.

Ennakoi tulevaa käyttämällä puheen lisäksi apuvälineitä

- Ennakoi ja selkiytä ajankäyttöä. Toiminnan päättymistä tai toiseen toimintaan siirtymistä voi ennakoida esim. time timerin, tiimalasin tai tavallisen kellon avulla, 5-10 minuuttia kehitystasosta riippuen. Ryhmän on hyvä nähdä jäljellä oleva aika.
- Jäsennä tilaa käyttämällä esim. teippirajauksia (tila, jossa työskennellään ja jossa kuljetaan, teippirajaukset oppijan oman tilan ympärille) ja sermiä sekä karsimalla ylimääräiset ärsykkeet pois.

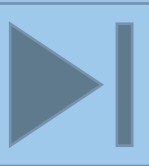
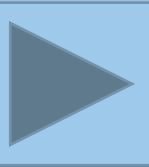
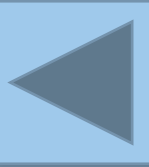
Kuvia voi tehdä esim. [Papunetin](#) kuvatyökalun avulla



Keinoja ryhmän hallintaan

Kasvatus- ja opetushenkilöstön toiminta ja vuorovaikutustavat ovat yhteydessä oppijoiden toimintaan. Henkilöstön toimintaa tarkastelemalla ja muokkaamalla voi vaikuttaa ryhmän toimintaan ja auttaa oppijoita käyttäytymään toivotulla tavalla. Toimivaksi todettuja keinoja* tähän ovat muun muassa:

- Määrittele selkeästi millainen käyttäytyminen on toivottua missäkin tilanteessa (vapaa tilanteet /välitunnit /ruokailut /siirtyminen /oppimistilanteet). Tähän auttavat mm. toivotun käyttäytymisen havainnollistaminen, sanoittaminen ja [kuvittaminen](#).
- Kirjatkaa toimintaohjeita ja kuvauksia toivotusta käyttäytymisestä. Esimerkiksi ”annan työrauhan” on liian epämääräistä. Sen sijaan tavoite voi olla: ”Pyydän puheenvuoroa viittaamalla” tai ”Pysyn omalla, merkityllä paikallani”. Kehu välittömästi sitä käyttäytymistä, mitä haluat nähdä enemmän.
- [Positiivisen vuorovaikutuksen](#) ja luottamuksellisen suhteen luominen oppijoihin: Kohtaa jokainen oppija päivittäin jotenkin. Viestitä, että näet ihmisen käyttäytymisen takana haastavissakin tilanteissa.
- Vahvista oppijoiden välisiä [vertaissuhteita](#) ja ryhmähenkeä erilaisilla [ryhmyttävillä menetelmillä](#).
- Opetta ja auta oppijoita harjoittelemaan [sosioemotionaalisia taitoja](#) (esim. ristiriitojen ratkominen)
- Vahvista oppijoiden osallisuuden ja vaikutusmahdollisuuksien kokemusta. Anna kaksi tai muutama vaihtoehtoa, joista saa valita.



Vireystilan huomioiminen ryhmässä

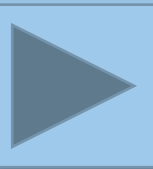
Toiminta ja liike vahvistavat monien oppijoiden oppimista, motivaatiota, innostumista ja keskittymistä. Päivissä tulisi olla sopiva määrä toiminnallisuutta ja suunnitelmallisia taukoja.

- Aina ei tarvita varsinaista liikuntaa, vaan riittää että oppija saa työskennellä itselle sopivassa asennossa tai esim. jumppapallon päällä istuen. Aikuinen auttaa purkamaan energiaa johonkin hyödylliseen tai vähemmän häiritsevään toimintaan tarjoamalla erilaisia vaihtoehtoja.

Myös **rauhottuminen** on tärkeä taito ja sen harjoittelusta hyötyvät kaikki oppijat.

- Haastavia tilanteita varten on hyvä harjoitella ryhmän kanssa ennakkoon, koska kiihtyneenä kuunteleminen, ohjauksen vastaanottaminen ja myönteisten vaihtoehtojen löytäminen voi olla vaikeaa. Paikallaan istuminen ja omien tekojen miettiminen ei ole osoittautunut herkästi kiihtyville oppijoille tehokkaaksi tavaksi rauhoittua ja muuttaa käyttäytymistään.

Katso käytännön vinkkejä rauhoittumisen ja sallitun liikkeen lisäämiseksi [työkalupakin 2. osasta](#).

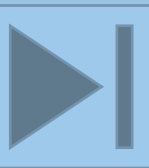
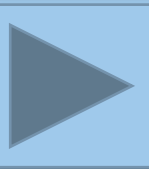
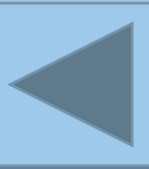


2. Käyttäytymisen ja motivaation ohjaus

Käyttäytymisen ja motivaation ohjaamisen lähtökohtana tulisi olla näkemys siitä, että oppijat toimivat oikein, jos he vain osaavat. Oppijat ovat myös motivoituneita oppimaan, kunhan heille löydetään sopivat keinot motivaation vahvistamiseksi. Käyttäytymisellä oireilua tulisi tarkastella samoin kuin esimerkiksi oppimisvaikeuksia: oppija tarvitsee tukea ja harjoitusta taidon oppimiseen.

Haastavaa käyttäytymistä ilmenee tyypillisimmin silloin, kun asetetut vaatimukset ylittävät oppijan kyvyn toimia. Uskomus haastavan käyttäytymisen yllätyksellisyydestä tai ennakoimattomuudesta on usein väärä. Jos tunnistamme mikä aiheuttaa haastavaa käyttäytymistä, siitä tulee ennakoitavaa.

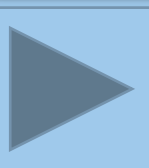
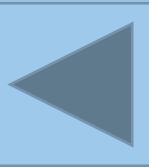
Käyttäytyminen on taito, jonka voi oppia. Myös epäsopivasta käyttäytymisestä voi oppia pois. On tärkeä tukea myönteistä ja toivottavaa käyttäytymistä suunnitelmallisesti. Käyttäytymisen ja motivaation ohjauksen periaatteita ovat mm. [selkeiden käyttäytymisodotusten luominen](#), positiivinen palaute ja kehuminen, yhdessä oppijoiden kanssa luodut palkkiojärjestelmät sekä erilaiset seuraamukset.



Taidot vahvistuvat harjoittelemalla

Nämä periaatteet koskevat uusien taitojen, kuten käyttäytymisen oppimista ja harjoittelua:

- **Tukea taidon oppimiseen.** Pelkkä kehoitus tai pyyntö tiettyyn käyttäytymiseen ei auta oppijaa, jos hänellä ei ole keinoja pyynnön toteuttamiseen. Jos kyse on osaamisen puutteesta, tällöin taitoja on opetettava ja niitä on harjoiteltava. Etsikää yhdessä sopivat keinot motivaation vahvistamiseen.
- **Koko ryhmä harjoittelee.** Vaikka jonkin taidon vahvistamista (esim. rauhoittuminen, odottaminen, kaveritaidot) tarvitsisivat erityisesti tietyt oppijat ryhmässä, niin taitoja on hyvä harjoitella koko ryhmän kanssa. Näin vältetään leimaamasta ketään ja vahvistamasta negatiivista minäkuvaa.
- **Harjoitellaan oikeassa ympäristössä.** Harjoittelu omassa tutussa ryhmässä tukee taitojen kehittymistä juuri siinä ympäristössä, missä oppija taitoja tarvitsee. Ketään ei tulisi lähettää pois ryhmästä harjoittelemaan. Tämä on tehoton tapa sellaisten taitojen oppimiseen, joita oppija tarvitsee ryhmässä ollessaan.*
- **Onnistumiset** motivoivat harjoittelemaan lisää, luottamaan omiin taitoihin ja näin oppimaan uutta. Tehtävämme on varmistaa, että oppija saa onnistumisen kokemuksia riittävästi.



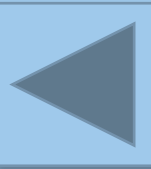
Mikä tukee / ei tue toivottua käyttäytymistä?

Toimintatapoja, jotka vähentävät käyttäytymisen ongelmia:

- Tehokkainta on proaktiivisten ja reaktiivisten toimien yhdistäminen. Pääpaino proaktiivisuudessa.
- Proaktiiviset toimenpiteet: aikuinen tukee käyttäytymistä ennakoivasti, esim. muokkaa ympäristöä, luo selkeät säännöt ja rutiinit, luo positiivisen suhteen oppijoihin, kehuu hyvästä toiminnasta ja tekee opetuksesta kiinnostavaa.
- Reaktiiviset toimenpiteet: aikuinen puuttuu häiritseviin tilanteisiin joko ei-toivotun käyttäytymisen poistamiseksi tai toivotun käyttäytymisen maksimoimiseksi esim. palkitsemisella tai erilaisilla seuraamuksilla.
- Aikuisten suunnitelmallisuus ja johdonmukaisuus
- Empatia, oppijoiden kunnioittaminen ja tuntemus
- Oppijan näkeminen käyttäytymisen takaa
- Sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen opettaminen ja vahvistaminen ryhmässä
- Oppijoiden toiveiden kartoitus ja vaikutusmahdollisuudet
- Oppijoiden stressitekijöiden minimointi
- Ystävyyssuhteiden tukeminen
- Me-hengen vahvistaminen ryhmässä
- Koko työyhteisön sitoutuminen proaktiivisiin ja reaktiivisiin toimiin

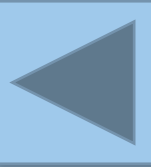
Toimintatapoja, jotka lisäävät käyttäytymisen ongelmia:

- Valtataistelut ja tiettyjen oppijoiden suosiminen
- Vihamielinen kehonkieli
- Ennakkoasenteet ja -luulot (esim. ulkonäkö)
- Välitunnin menettäminen rangaistuksena
- Koko ryhmän rankaiseminen
- Ennakoimattomuus
- Oppijan käyttäytymisen ”ottaminen itseensä”
- Itsensä vapauttaminen säännöistä
- Ryhmässä liian monia sääntöjä
- Vastuun siirtäminen muille ongelmatilanteissa
- Oppijan julkinen häpäiseminen tai nuhtelevuus
- Huutaminen, uhkavaatimukset ja uhkaukset
- Liian korkea vaatimustaso oppijalle
- Alentuva äänensävy ja sarkastiset vastaukset
- Oppijan alentaminen (esim. 5 –luokkalaisen lähettäminen ekaluokkaan opettelemaan olemista)
- Varhaiskasvatuksen tai koulun yhtenäisten sääntöjen puute
- Henkilöstön toiminnan epäjohdonmukaisuus (sekä oma että aikuisten keskinäinen toiminta)



Käyttäytymisen ohjaaminen palkitseamalla

- Käyttäytymistä voi ohjata: **vahvistamalla** toivottua käyttäytymistä ja **sammuttamalla** ei-toivottua käyttäytymistä. Oppimispsykologiassa tätä kutsutaan välineelliseksi ehdollistamiseksi*.
- Peruseriaatteet: Toivottua käyttäytymistä voi vahvistaa palkitseamalla. Ei-toivottua käyttäytymistä voidaan sammuttaa seuraamuksin tai poistamalla palkinto ei-toivotulta käyttäytymiseltä (esim. huomion saaminen). Tehokkainta toivottavan käyttäytymisen vahvistamista on palkintojen lisääminen.
- Palkitsemisen tavoitteena on, että oppija oppii jonkin hänelle vielä vaikean uuden toimintamallin tai käyttäytymistavan, tai motivoituu harjoittelemaan itselleen uutta taitoa. Koko ryhmällä voi olla yhteinen palkintotavoite, jolloin palkintovaihtoehdot keksitään ryhmässä yhdessä. Huomioi kuitenkin, että yksittäisen oppijan edistymisen seuranta ei tehdä julkisena, esimerkiksi esille laitettavalla seurannalla.
- Palkinto on mikä tahansa, minkä oppija kokee myönteisenä ja tavoiteltavana. Jokaisen oppijan kohdalla pitää arvioida mikä on kyseiselle oppijalle merkityksellistä ja motivoivaa.
 - Tämä voi olla esimerkiksi aikuisen antama huomio tai kehu, kaverin antama huomio, annettu hyödyke (esim. tarra, purkka, peliaikaminuutit) tai merkki, joka tarkoittaa että palkinto on tulossa tai kertymässä (esim. leima, helmi purkkiin, viiva tukkimiehen kirjanpitoon, peukku ylös). Jotkut oppijat tarvitsevat palkinnon välittömästi, jotkut jaksavat odottaa palkintoa merkkien avulla.

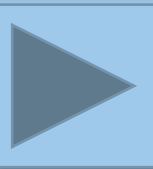
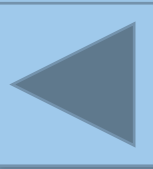


Toimivan palkitsemisen periaatteet

Palkitseminen toimii parhaiten, kun noudatat näitä periaatteita:

Kehu ja huomio jokainen onnistuminen ja yrittäminen

- Tunnistakaa ja valitkaa yhdessä oppijan tai ryhmän kanssa keskeinen asia, jota tulisi harjoitella. Keskustelkaa myös siitä, miksi asia on tärkeä.
- Toivotulla käyttäytymisellä ansaittua palkintoa ei voi koskaan menettää, vaikka oppija käyttäytyisi jostain syystä muutoin huonosti.
- Välittömiä palkintoja tulee antaa useita kertoja päivässä, jopa useamman kerran tunnissa. Oppijalla tulee olla harjoiteltavassa taidossa enemmän onnistumisia kuin epäonnistumisia. Mikäli onnistumisia tulee harvoin, muuta tavoitetta. Aikuisella on vastuu siitä, että oppija onnistuu ja saa palkintoja.
- Tavoitteen edistyminen kannattaa visualisoida, jotta oppijan on helppo seurata sitä ja motivoitua jatkamaan. Edistymistä voidaan visualisoida esimerkiksi keräämällä helmiä purkkiin tai tarroja/leimoja tarratauluun, oppijan ikä huomioiden.
- Kun oppija kykenee säätelemään omaa toimintaansa toistojen kautta, tavoitteesta voi tehdä haastavamman tai palkitsemisen voi jättää suunnitelmallisesti pois. Siirrytään tarvittaessa harjoittelemaan seuraavaa taitoa.



Esimerkkejä palkitsemisesta

Palkinto voi olla välitön ja aineeton:

Anna myönteistä palautetta ja kerro samalla mistä annat sitä (ei vain onnistumisista, vaan myös yrittämisestä). Huomaa hyvä, kiitä ja kehu, näytä peukkua/ anna läpy/ tuuleta, taputa olalle jne. Asetu oppijan tasolle ja katso häneen, kun kehut/ annat palautetta.

Palkinto voi olla välitön ja aineellinen:

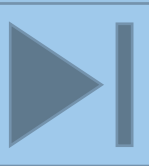
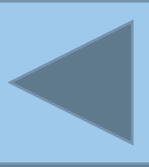
Esimerkiksi: 10 klemmaria/helmeä/ hernettä kerätään purkkiin, joista jokainen symboloi onnistumista. Helmen saa esim. jokaisesta 5 minuutin lukuharjoittelusta. Käyttäytymisen ohjauksessa palkintoja tulee saada usein, vähintään kerran tunnissa.

Palkinto voi olla isompi ja etukäteen sovittu:

Isompi palkinto on jotain sellaista, mitä oppija todella haluaa. Sitä varten kerätään välittömiä palkkioita, esim. 3-50 helmeä purkkiin sovitusta käyttäytymisestä tai muusta harjoiteltavasta asiasta. Kehu välittömästi oppijan toimiessa odotetusti. Motivaatiota voi lisätä sillä, että listassa on useita palkintoja (kuvina), joista oppija saa valita aina yhden kerrallaan.

Palkinto voi olla yllättävä:

Yllättävällä palkinnolla voit näyttää, että olet huomannut kuinka sinnikkäästi oppija yrittää. Palkinto motivoi oppijaa yrittämään jatkossakin toivottua käyttäytymistä.



3. Ilmapiiri

Kehu –hankkeen julkaisuista löydät [esimerkkejä](#) opettajan sanallisesta ja sanattomasta välittävästä vuorovaikutuksesta

Ryhmän tunneilmastolla on merkittävä vaikutus oppimiseen. On tärkeää, että ryhmän ilmapiiristä muodostuu turvallinen, positiivinen, välittävä ja kannustava. Pohjan positiiviselle ilmapiirille ja vuorovaikutukselle luo ryhmän henkilöstön ja oppijoiden välinen lämmin ja turvallinen suhde.

Oppijan näkökulmasta varhaiskasvatuksen tai koulun arki saa merkityksensä pitkälti kavereista ja ystävistä sekä kuulumisesta ryhmään. Omalla ryhmällä on erittäin keskeinen merkitys muun muassa oppijan identiteetin sekä omakuvan kehittymiselle, hyvinvoinnille ja oppimiselle. Ryhmäytymiseen onkin tärkeä kiinnittää huomiota ihan kaikenikäisten oppijoiden ryhmissä.

Ryhmässä oppija voi tuntea kuuluvansa joukkoon ja tulevansa hyväksytyksi, tämä puolestaan tukee kiinnittymistä yhteisöön ja ehkäisee syrjäytymistä. Toimiva ja turvallinen ryhmä alkaa muodostua siitä, että kaikki tuntevat toisensa mahdollisimman hyvin ja ryhmäytyvät kiinteäksi porukaksi.

Katso täältä [ryhmäytymisen muistilista](#).

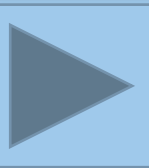


Ryhmäyttäminen

- Ryhmäyttäminen on prosessi, jossa oppijoiden tunne- ja vuorovaikutustaitoja, keskinäistä luottamusta ja tutustumista tuetaan ja kehitetään suunnitelmallisesti. Ryhmän henkilöstön tulee ottaa vetovastuu ryhmän me-hengen kehittämisestä ja tukemisesta.
- Ryhmäyttäminen alkaa yhteisestä tutustumisesta. Erilaisilla tutustumisleikeillä ja niitä soveltamalla voi tukea kaikenikäisten oppijoiden ryhmäytymistä.

Vinkit toimivaan ryhmäyttämiseen:

- Otollisin aika ryhmäyttämiseksi on toimintakauden- tai lukuvuoden alku. Muista, että ryhmä tarvitsee jatkuvaa tukea läpi koko yhteisen taipaleen.
- Nuoremmat oppijat innostuvat yleensä leikistä ja sitä kannattaa hyödyntää tutustumisessa.
- Vanhemmat oppijat pitävät usein arvoituksista ja ongelmien ratkaisemisesta. Nauretaan yhdessä tekemiselle, mutta ei tekijälle. Myös vanhempien oppijoiden kohdalla on tärkeää, että ryhmänohjaaja ottaa vastuun ryhmästä ja varmistaa, että kaikilla on turvallinen olo.
- Ryhmissä on eroja. Toiset ryhmät innostuvat musiikista, toiset draamasta, jotkut liikunnasta ja toisten ryhmäytymistä tukee esimerkiksi pakohuoneen tai temppuradan rakentaminen.
- Tutustumalla oman ryhmän vahvuuksiin, on oppijoita helpompi innostaa mukaan. Näytä myös itse mallia ja heittäydy leikkiin!



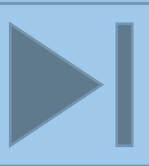
Ryhmäyttäminen ja kaverisuhteet

- Opetus- ja kasvatushenkilöstön on tärkeää kiinnittää huomiota ryhmän ja oppijoiden kaverisuhteisiin. Kukaan ei saa jäädä yksin, joutua syrjityksi tai kiusatuksi. Ennaltaehkäisyyn kannalta keskeistä on vaikuttaa ryhmän asenteisiin, sekä tukea oppijoiden tutustumista ja [sosioemotionaalisia](#) taitoja.

- Vaihda ryhmässä istumajärjestyksiä ja ohjaa ryhmää tutustumaan toisiinsa. Vältä automaatiota, eli työskentelyä jossa samat kaverit toimivat aina keskenään.
- Ryhmittele rohkeasti, jaa pareihin, ohjaa työskentelyä ja ennakoi.
- Usein helpoin ryhmäjako (esim. valitkaa itse parit ja ryhmät) voi näkyä myöhemmin hankalana klikkiintymisenä ja ulkopuolelle jättämisenä.
- Tehkää yhdessä selkeät toimintaohjeet (säännöt) ja sopimukset vuorovaikutukselle ryhmässä.
- Huomioi ja kehu ääneen hyviä kaveritekoja (esim. auttaminen, lohduttaminen, mukaan pyytäminen)
- Auta oppijoita liittymään leikkiin. Voit tukea esim. leikkialoitteiden tekemisessä ja tai niihin vastaamisessa. Tarvittaessa johdattele leikkiä eteenpäin ja toimi ns. ohjaavana äänenä.
- Anna aikaa myös vapaalle juttelulle. Osallistu keskusteluun ja kuuntele oppijoita.

- On hyvä tiedostaa, että ryhmän kehittämisessä on erilaisia vaiheita ja ryhmän dynamiikka on tästä johtuen jatkuvassa muutoksessa.

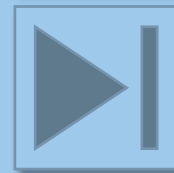
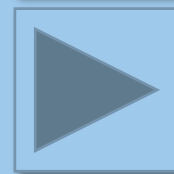
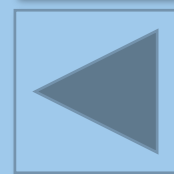
Voit hakea tukea mm. yhteisöllisestä oppilashuoltoryhmästä, aluenuorisotyöltä tai järjestöiltä (esim. Aseman Lapset).



Positiivisen vuorovaikutussuhteen luominen

- Kaikenikäiset oppijat hyötyvät luottamukseen ja ymmärrykseen pohjautuvasta lämpimästä vuorovaikutussuhteesta ryhmänsä ja yhteisönsä aikuisten kanssa. Siihen kannattaa panostaa.
- Pysähdy kohtaamaan, kuuntelemaan ja keskustelemaan oppijoiden kanssa päivittäin. Tervehdi jokaista ja kutsu heitä nimellä. Kerro itsestäsi ja sanoita tunteitasi, jotta myös ryhmä oppii tuntemaan sinut. Opetat omalla esimerkilläsi positiivista ja kunnioittavaa vuorovaikutusta ja lisäät samalla ryhmääsi toimintarauhaa ja sitoutumista opiskeluun ja yhteisöön.
- Erityisesti ne oppijat, joilla on negatiivisia kokemuksia muiden kanssa toimimisesta tai itsestään, hyötyvät positiivisesta luottamussuhteesta ja tarvitsevat sitä eniten. Näe ja tunnista oppijoiden tarpeita erilaisen toiminnan ja käyttäytymisen taustalla ja pyri vastaamaan niihin.

Oppijan tarve	Aikuisen toiminta
Tarve olla kiinnostava eli tarve tulla nähdyksi	Osoita olevasi hänestä kiinnostunut
Tarve tulla ymmärretyksi	Yritä aidosti ymmärtää, miltä hänestä tuntuu ja mitä hän haluaa
Tarve olla arvostettu	Osoita arvostavasi häntä ja hänen tunnetilaansa
Tarve tulla kohdelluksi reilusti	Tee näkyväksi, että yrität olla mahdollisimman reilu häntä kohtaan
Hallinnan tarve	Tue hänen hallinnan kokemustaan
Tarve tuntea edistyneensä	Tee jatkuvasti näkyväksi, miten hän edistyy eri asioiden kanssa
Tarve tuntea olevansa merkityksellinen	Osoita, miten merkityksellistä hänen toimintansa on



Osa 2:

Tukea erilaisiin sääntelyn haasteisiin

Johdanto

Tuen suunnittelu

Yhteistyö ja konsultointi

Vireystila

Tarkkaavuus

Toiminnan aloittaminen, eteneminen ja loppuun saattaminen

Tunteet ja käyttäytyminen

Aistit



Osa 2: Johdanto

Pedagogisen työkalupakin 2. osaan on koottu tietoa ja tukitoimia, jotka hyödyttävät erityisesti niitä oppijoita, joilla ilmenee säätelyn haasteita. Kuvatut tukitoimet voi ottaa käyttöön heti tuen tarpeen ilmetessä osana laadukasta yleistä tukea. Samoja tukitoimia voi tarpeen mukaan hyödyntää ja soveltaa myös koko ryhmän kanssa.

Varhaiskasvatuksessa sekä esi- ja perusopetuksessa yleisimmin kohdatut säätelyn haasteet liittyvät oppijan vireystilaan, tarkkaavuuteen, toiminnan aloittamiseen, etenemiseen ja loppuun saattamiseen, tunteisiin, käyttäytymiseen sekä aisteihin.

Säätelyn haasteisiin syvennyttään jokaisessa luvussa samanlaisen rakenteen avulla:

1. Arjen havainnot
2. Taustasyyt
3. Tuen periaatteet
4. Tukitoimet

Muistutus: Oppija voi olla jäljessä yhdellä tai useammalla kehityksen osa-alueella. Jos taidot eivät ole ikätason mukaisia, emme voi vaatia oppijalta samoja asioita, kuin tavallisesti saman ikäiseltä vaatisimme. Oppiminen tapahtuu jokaisen omalla lähikehityksen vyöhykkeellä. Aluksi oppija tarvitsee häntä taitavamman henkilön tukea ja ohjausta onnistuakseen omaa taitotasoaan paremmin. Tuen avulla taidot vahvistuvat ja myöhemmin hän voi onnistua myös itsenäisesti. On tärkeää tunnistaa oppijan nykyiset taidot, jotta vaatimukset vastaisivat oppijan taitojen tasoa.



Tuen suunnittelu

- 1. Tuen tarpeen havaitseminen ja tarkempi määrittely:** Missä tilanteissa oppija tarvitsee tukea?
- 2. Tavoitteen asettaminen yhdessä oppijan (tai ryhmän) kanssa:** Mitä taitoa tavoitellaan?
 - Tavoite määritellään konkreettisesti ja mitattavasti.
 - Tavoite tulee olla mahdollista saavuttaa. Jos tavoite ei näytä onnistuvan, sitä muutetaan.
 - Lyhyen aikavälin tavoitteita ja pitkän aikavälin tavoitteita.
 - Oppijan tulee ymmärtää, mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta on ja tuntea se tavoittelemisen arvoiseksi.
- 3. Tukitoimien suunnittelu** (oppijan / huoltajien kanssa / tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä). Oppija tarvitsee useimmiten sekä ulkoista että sisäistä tukea:
 - Ulkoinen tuki → ympäristön, materiaalien ja ohjauksen muokkaus siten, että oppija onnistuu nyt
 - Sisäinen tuki → harjoittelu ja harjoittelun tukeminen, jotta oppija osaa toiminnan myöhemmin
- 4. Tuen vaikuttavuuden ja riittävyyden arviointi**
 - Kun tavoitteet ovat riittävän pieniä ja konkreettisia, on niissä edistymistä mahdollista arvioida.
 - Tukea muokataan, jos se ei ole ollut riittävää tai jos oppijan tavoitteet muuttuvat.



Yhteistyö ja konsultointi

Onnistunut tuen suunnittelu ja toteuttaminen edellyttävät huoltajan sekä opetus- ja kasvatushenkilöstön välistä vahvaa yhteistyötä. Lisäksi säätelyn haasteiden selvittämisessä ja kokonaisvaltaisen tuen järjestämisessä voidaan tarvita myös muiden ammattilaisten osaamista ja näkemyksiä:

- Esi- ja perusopetuksessa on tärkeä konsultoida oppilashuoltoa varhaisessa vaiheessa, kun tuen toteuttamisessa tarvitaan moniammatillista näkemystä. → Oppilashuollon työntekijöiden yhteystiedot löytyvät esiopetusyksikön ja koulujen kotisivuilta.
- Varhaiskasvatuksessa ensimmäinen yhteistyökumppani on usein kiertävä varhaiskasvatuksen erityisopettaja (kveo), joka voi tarvittaessa viedä asiaa eteenpäin esimerkiksi neuvolatiimin moniammatilliseen käsittelyyn. → Kveojen yhteystiedot löytyvät Helsingin Intrasta.
- Täältä löydät [perhekeskuspalveluiden yhteystiedot konsultointia varten](#) (mm. toimintaterapian neuvontapuhelin, neuvolan psykologit, lapsiperheiden sosiaaliohjaus).
- Täältä löydät [neuropsykologien konsultaatioyhteystiedot](#)
- Joihinkin huolenaiheisiin tulee reagoida välittömästi ja mahdollisesti tehtävä lastensuojeluilmoitus/ ilmoitettava poliisille. Voit konsultoida lastensuojelun sosiaalipäivystystä, jos et ole varma miten toimia. Tietoa lastensuojeluilmoituksesta ja sen tekemisestä löytyy [Intrasta](#).



4. Vireystilan säätelyn haasteet

Havainnot

Taustasyyt

Yhteistyö huoltajien kanssa

Tuen periaatteet

Tukitoimet



Havainnot

Vireystilan säätelyn haasteet voivat näkyä oppijan toiminnassa monin tavoin. Alla on esimerkkejä erilaisista tavoista ja tilanteista, joissa haasteet voivat tulla näkyviin.

Oppija esimerkiksi:

- liikkuu tilanteissa, joissa pitäisi pysyä paikoillaan
- käy kuin “moottorin ajamana”, on motorisesti levoton
- heiluttaa ja liikuttelee käsiään ja jalkojaan, rummuttelee sormillaan
- toiminta vaihtelee paljon tilanteesta toiseen
- pitää ääntä työskennellessään
- vaipuu ajatuksiinsa
- on tarmoton, toimii hitaasti
- on unelias



Taustasyyt

Oppijan toiminnan taustalla on aina jokin syy. Vireystilan säätelyyn ja sen hallintaan voivat vaikuttaa muun muassa nämä tekijät:

- Motorinen levottomuus voi olla oppijalle tarpeellinen keino nostattaa fysiologista vireystilaansa ja se tulisi silloin sallia ja kanavoida sallittuun motoriseen toimintaan.
- Alivilkkaus saattaa olla seurausta siitä, että oppija ei kykene tarvittaessa nostattamaan vireystilaansa esim. motorisella liikkeellä.
- Fyysiset tekijät: univaje, nälkä, jano, vessahätä, stressi. Huom. [Yhteistyö](#) näissä on tärkeää.
- Struktuurin puute: tuntirakenteen strukturoimattomuus tai ympäristön ennakoimattomuus voivat aiheuttaa sekä motorista levottomuutta että alivilkkausta.
- Motivaatio- ja tunnetekijät, esimerkiksi yritys saada kavereita voi aiheuttaa levottomuutta. Epävarmuuden tunteet.
- Fyysiset ympäristötekijät: tilojen ilmanvaihto, valaistus, tuoksut, äänet ja akustiikka.



Yhteistyö huoltajien kanssa

- Vireystilan hallinnassa on tärkeää, että ruokailu- ja unirytmii ovat säännöllisiä. Keskustele oppijan ja huoltajan kanssa löytyykö levottomuudelle tai alivilkkaudelle jotain selittävää tekijää nälästä, janosta tai väsymyksestä.
- Henkilöstön on vaikea tukea kotona tapahtuvia tilanteita, jolloin ulkopuolinen, perheille kohdennettu tuki on joskus välttämätöntä tilanteen korjaamiseksi.
- Perheen on mahdollista saada apua ruokailun ja unirytmien korjaamiseen esim. [lapsiperheiden sosiaaliohjauksesta](#), joka on matalan kynnyksen palvelua perheille.
 - Katso lisätietoja [Mitä kuuluu -työkirjasta](#).
 - Joistakin asioista voi sopia huoltajien kanssa. Esimerkiksi joidenkin oppijoiden on vaikea syödä aamupalaa, joka kuitenkin on tärkeä vireystilan nostaja aamulla. Vinkkinä tähän on esim. juotavan aamupalan ottaminen mukaan. Myös välipalan nauttiminen koulupäivän aikana nostaa tarvittaessa vireystilaa.
- Konsultoi tarvittaessa neuvolaa/opiskeluhuollon ammattihenkilöä mahdollisten terveyden- tai opiskeluhuollollisten (yhteisöllisten tai yksilöllisten) tukitoimien tarpeesta.



Tuen periaatteet

Kun oppija tarvitsee tukea vireystilansa säätelyyn, huomioi nämä periaatteet:

1. [Toiminnan strukturointi ja ennakointi](#) ryhmässä
2. [Taustasyiden tarkastelu](#) → [Yhteistyö kodin kanssa](#)
3. [Ympäristön muokkaaminen vireystilaa ylläpitäväksi](#)
4. Aikuisen oman vireystilan tarkastelu: Millaisen mallin annan oppijalle?
5. Strukturoitu liike:
 - Liian korkea vireystila: [Vireystilaa täytyy rauhoittaa tai jäsentää](#). Motorinen levottomuus puolestaan on tarpeen kanavoida ennakoidusti ja strukturoidusti.
 - Liian matala vireystila: [Kokeillaan vireystilaa nostattavia menetelmiä](#)
 - Jokainen oppija on yksilö ja hänen reaktioitaan erilaisiin keinoihin täytyy seurata ja niiden toimivuutta arvioida. Esimerkiksi rauhoittavaksi tarkoitettu kosketus saattaa olla jollekin oppijalle ylimääräinen ärsyke.

Harjoitellaan ja opetellaan oppijoiden kanssa vireystilaan vaikuttavien tekijöiden tunnistamista ja säätelyä.

Opi lisää: mm. Resetti-koulutus, Zones of Regulation



Tukitoimet

Seuraaville sivuille on koottu erilaisia tukitoimia vireystilan säätelyn tueksi.

Oppimisympäristön muokkaaminen

- Rauhallinen ja selkeä, siisti; ei romukasoja
- Tila rauhoittumiselle, oma ”piilopaikka”, sermit
- Äänen ja valaistuksen voimakkuuden säätteleminen tarpeen mukaan
- Raitis ja viileä ilma; tilan tuulettaminen

Kosketus

- Mahdollisuus tulla aikuisen lähelle, esim. kainaloon rauhoittumaan
- Hieronta, sulalla sively tms. oppijalle mieluisa kosketus
- Erityisesti pienempien lasten kanssa kokeiltavia keinoja: satuhieronta, halaukset; karhunhalaukset, jolloin oppijan kasvot poispäin, itsensä halaaminen, sively, rapsuttelu, hellä kosketus; sellainen, josta oppija pitää. Hot dog –leikki: kääriminen patjan sisään, oppijan toiveiden mukaan lisätään hot dogiin leikisti ketsuppia, kurkkusalaattia ym. painellen patjaa oppijan ympärillä.



Tukitoimet

Rauhoittuminen ja sen harjoittelu

- Rauhalliset sisään- ja uloshengitykset, esimerkiksi hengitys kahteen laskien sisään ja neljään laskien ulos
- Sormihengitys: kuljetetaan etusormea rauhallisesti toisen käden sormien ääri viivoja pitkin. Kun sormi kulkee ylös, hengitetään sisään ja kun sormi kulkee alas, hengitetään ulos.
- Hiljainen keinuminen, heijaaminen
- Piirtäminen, erilaisten värityskirjojen värittäminen (mindfulness)
- Rauhallinen musiikki työskentelyn taustalle
- Nuorille oman musiikin kuuntelun mahdollistaminen, esim. omilla kuulokkeilla.
- Saippuakuplien, pumpulipallojen tai höyhenen puhaltelu
- Suun kautta rauhoittuminen: purkan jauhaaminen, porkkanan rouskuttelu, sitkeän leivän jauhaaminen, purukorut, paksun juoman imeminen pillillä (smoothie, jogurtti tms.), kylmän veden juominen
- Erilaisten painotuotteiden käyttäminen: painoliivi, painokaulus, painopeitto, sylipaino
 - Huomioi, että huoltajien on hyvä olla tietoisia painotuotteiden käyttämisestä ja niitä on käytettävä valvotuissa olosuhteissa.



Tukitoimet

Sallittu liike ja toiminta 1/2

- Toiminnallinen oppiminen ja erilaiset tehtävät: esim. pistetyöskentely/ korityöskentely, joissa hyödynnetään liikunnallisuutta, esimerkiksi hypitään yhdellä jalalla rastilta toiselle.
- Työskentelyn tauottaminen sovitusti: esim. tarkastuskirjalla/ opettajan luona käynti tai kynän teroittaminen roskakorin luona tietyn sivun tai tehtävämäärän jälkeen. Pienemmillä lapsilla juoksulenkki naulakon ympäri tai muu aktiviteetti, kun saa osatavoitteen (esim. leikkejä siivotessa, askarrellessa) valmiiksi.
- Kun pitäisi jaksaa odottaa, voi etsiä ympäristöstä värejä ja muotoja tms. tai ratkoa arvoituksia.
- Sovitaan yhteisesti miten omalla paikalla saa liikkua/heilua häiritsemättä muita. Ei vaadita täysin paikallaan olemista, vaan luodaan erilaisia välimalleja sallitusta liikkeestä.
- Välineiden jakaminen, oppija mukaan apulaiseksi
- Kuminauha pöydän jalkoihin, sitä saa venyttää jaloilla
- Istuminen pallotuolilla/ keinutuolilla/ bobbles-tuolilla, aktiivityynyn/ kiilatyynyn päällä



Tukitoimet

Sallittu liike ja toiminta 2/2

- Energian purkua: juoksuleikit sovituissa väleissä, esim. erilaiset hipat, maa/meri/laiva, lattia on laavaa. Aikuinen kertoo milloin ja missä leikitään, sopimuksessa pysytään.
- Nopeatahtinen musiikki ja musiikin mukaan liikkuminen sopivissa väleissä, tanssiminen
- Voiman käyttö: painavien esineiden kantaminen ja vetäminen/ työntäminen, leuanveto/ punnerrus/ lankutus/ kottikärrykävely, ryömiminen, kiipeily
- Nopeat liikkeet: jumppapallon päällä pomppiminen, trampoliinilla hyppiminen, juoksupyrähdykset, vauhdikas keinuminen, sovitaan missä ja milloin näille on hyvä hetki.
- Oman kehon hyödyntäminen: kehon taputtelu eri puolilta, kämmenien puristaminen voimakkaasti yhteen, venyttelemine, ristikkäisliikkeet: vastakkaisen jalan ja käden yhteen tuominen, energian purkaminen vuoroin kehoa jännittämällä ja rentouttamalla
- Suihkepullolla kylmän veden suihkuttaminen kasvoille, oppija suihkuttaa itse
- Käsissä näprättävät esineet ja materiaalit, esim. sinitarra, tarrapapiljotti, koosh, tangle



5. Tarkkaavuuden säätelyn haasteet

Havainnot

Taustasyyt

Tuen periaatteet

Tukitoimet



Havainnot

Tarkkaavuuden säätelyn haasteet voivat näkyä oppijan toiminnassa monin tavoin. Alla on esimerkkejä erilaisista tavoista ja tilanteista, joissa haasteet voivat tulla näkyviin.

Esimerkiksi:

- Oppijaan on vaikea saada kontaktia
- Oppijan on vaikea kiinnittää huomio olennaiseen tai vaikea löytää kirjan sivua tai tehtävää
- Oppijan on vaikea vaihtaa huomion kohdetta joustavasti (esim. taululta kirjaan/vihkoon ja takaisin) tai edellisestä tehtävätyypistä uuteen
- Työskentely/tekeminen keskeytyy toistuvasti
- Työskentely on virheherkkää
- Osaaminen samassa asiassa vaihtelee: välillä osaa ja välillä ei
- On vaikea ylläpitää työskentelyä/tekemistä



Taustasyyt

Oppijan toiminnan taustalla on aina jokin syy. Tarkkaavuuden säätelyyn ja sen hallintaan voivat vaikuttaa muun muassa alla olevat tekijät.

- Tarkkaavuuden vaikeuden takana voi olla sosioemotionaalisia tai fysiologisia tekijöitä, kuten väsymys, muutostilanteet, stressi, ahdistus.
- Toisaalta oppija saattaa olla temperamentiltaan vilkas ja nopeasti reagoiva tai hitaasti asioihin reagoiva.
- Taustalla voi olla myös kehityksellisiä neurologisia piirteitä, jotka vaikeuttavat vireystilan säätelyä, tarkkaavaisuuden ylläpitämistä ja impulssikontrollia, eli kykyä hillitä ja estää reagointia ulkoisiin (esim. ulkoa kuuluvaan auton ääneen) ja sisäisiin ärsykkeisiin (esim. omien ajatusten harhautuminen tulevaan mummolareissuun tai menneisiin tapahtumiin).



Tuen periaatteet

Kun oppija tarvitsee tukea tarkkaavuuden säätelyyn, huomioi nämä periaatteet:

1. [Toiminnan strukturointi ja ennakointi](#) / [Ilmapiiri](#)
3. [Taustasyiden tarkastelu](#) → Vähennetään ympäristön häiriötekijöitä
4. [Harjoitellaan tarkkaavuutta ja toiminnanohjailua tukevia työskentelytapoja](#)
5. [Lisätään onnistumisen mahdollisuuksia jäsentämällä ympäristöä ja materiaalia](#)
6. Oppijan [motivaation](#) tukeminen



Tukitoimet

Seuraaville sivuille on koottu tukitoimia* tarkkaavuuden säätelyn tueksi erilaisissa tilanteissa.

Kun oppijaan on vaikea saada kontaktia

- Sano oppijan nimi alkuun, kun puhut hänelle
- Ota katsekontakti, jos se on oppijalle luontevaa
- Varmista, että oppija kuuntelee esim. kysymällä jotain. Kerro, että toivot hänen kuuntelevan.
- Asetu oppijan tasolle, anna ohjeet aina edestäpäin
- Varmista, että ohje on mennyt perille ja oppija toistaa saamansa ohjeen
- Kosketa tarvittaessa oppijaa esim. olkapäähän
- Oppijan istumapaikka lähellä aikuista

Kun oppijan on vaikea kiinnittää huomio olennaiseen

- Aktivoi koko ryhmä ennen tärkeää asiaa: esim. kaikki nostavat aikuisen kehotuksesta ja esimerkistä käden/peukun ylös ennen ohjeen kertomista
- Istumapaikan valinta tilasta yksilöllisesti oppijan tarpeiden ja tilanteen mukaisesti
- Anna oppijan tehdä tehtävä kerrallaan/ kokeet osina: esim. rajaa tehtävistä yksi osio kerrallaan näkyville (peitetty esim. paperiarkilla), merkitse huomiokynällä aloituskohta tai tehtäväalue. Kuvien tuettu eteneminen esimerkiksi pukemistilanteessa



Tukitoimet

Kun oppijan on vaikea vaihtaa huomion kohdetta joustavasti

- Anna oppijalle selkeät henkilökohtaiset ohjeet: yksi toimintaohje/ tehtävä kerrallaan. Kerro oppijalle selkeästi mitä häneltä odotat, mitä odotat oppijan tekevän.
- Varmista, että huomio on siinä missä pitääkin ennen kuin aloitat ohjeistuksen/ toiminnan.
- Hyödynnä kuvatukea/ puheen tahdissa piirtämistä työvaiheiden selittämiseen.
- Opetä ja harjoituta struktuuri opiskelutekniikkaan pala kerrallaan: esim. tehtävän teko lukukirjan tuella, ympyröi aina laskumerkki ennen laskemista.
- Kokoa oppijalle valmiit muistiinpanot opittavasta asiasta, joissa täydennettäviä sana-aukkoja. Vältä yhtäaikaista kuuntelua ja muistiinpanojen tekoa.
- Muista visuaalisen ympäristön selkeys: ryhmän tilassa tai luokassa on selkeä järjestys ja tavaroille oma paikkansa.



Tukitoimet

Oppimisympäristön ja materiaalien muokkaaminen

- Poista häiritsevät tekijät oppimisympäristöstä huomioimalla visuaalisen ympäristön selkeys ja struktuuri
- Mahdollista rauhallinen tila työskennellä (esim. luokkahuoneen ulkopuolella, sermeillä eristetty rauhallinen paikka oppimistilassa)
- Pöytien ja istumapaikkojen ryhmittely siten, että oppijalla riittävästi omaa tilaa
- Kokeile kuulosuojaimia, musiikin kuuntelua kuulokkeilla ja/tai sermiä
- Huomioi oppijan [aistiyliherkkyydet](#) (valaistus, kirkkaat värit, melu, kosketus)
- Jaa pitkäkestoisen tehtävän tekeminen usealle päivälle
- Ennakoi sanallisesti jäljellä olevaa työskentelyaikaa. Käytä apuvälineitä ajan hahmottamiseen, mm. tiimalasia, time timeria tai munakelloa. Käytä selkeitä ilmaisuja, kuten ”nyt on 5 minuuttia työskentelyaikaa jäljellä.” Sama aika laitetaan esim. time timeriin. Vältä epämääräisiä ajan ilmaisuja, kuten ”pian/ hetken kuluttua lopetellaan”



6.Toiminnan aloittamisen, etenemisen ja loppuun saattamisen haasteet

Havainnot

Taustasyyt

Tuen periaatteet

Tukitoimet



Havainnot

Toiminnan aloittamisen, etenemisen ja loppuun saattamisen haasteet voivat näkyä oppijan toiminnassa monin tavoin. Alla on esimerkkejä erilaisista tavoista ja tilanteista, joissa haasteet voivat tulla näkyviin. Ne voivat usein näkyä myös muina käyttäytymisen pulmina.

Oppijan on vaikea esimerkiksi:

- aloittaa annetun tehtävän tekemistä
- suunnitella, miten etenee
- edetä tehtävässä tai ohjeen suorittamisessa (jumiutuu)
- vaihtaa tehtävätyypistä toiseen
- arvioida omaa suoritustaan
- löytää tavaroitaan

Oppija

- ei ilmesty paikalle, ei asetu jonoon
- aloittaa toiminnan, mutta poistuu epäolennaiseen toimintaan
- jumiutuu, eikä pysty saattamaan siirtymää loppuun



Taustasyyt

Oppijan toiminnan taustalla on aina jokin syy. Toiminnan aloittamiseen, toiminnassa sujuvasti etenemiseen sekä toiminnan loppuun saattamiseen voivat vaikuttaa muun muassa nämä tekijät:

- Tarvittavat säätelyn taidot liittyvät kiinteästi tarkkaavuuden ja yleisemmin toiminnan säätelyn taitoihin. Perintötekijöillä on tässä suuri merkitys ja ne vaikuttavat oppijan mahdollisuuksien rajoihin. Ympäristön tuella oppija voi kehittyä taidoissaan. Huomaa, että oppijan kehitystaso voi olla eri kuin oppijan ikätaso.
- Oppijan sisäinen puhe, jolla hän ohjaa toimintaansa, on usein puutteellista.
- Kuormitustekijät, kuten ympäristötekijät, sosiaaliset tekijät, emotionaaliset tekijät ja fyysiset tekijät, vaikuttavat oppijan kykyyn säädellä toimintaansa eri tilanteissa.
- Näiden työskentelytaitojen haasteita voi kuvailla siten, että oppijalla on vaikeus säädellä omaa toimintaansa tilanteiden vaatimusten mukaan, hänen on vaikea jäsentää toimintaansa ja tehtävää, löytää ns. punaista lankaa, jonka avulla toimia ja työskennellä.



Tuen periaatteet

Kun oppija tarvitsee tukea oman toimintansa säätelyyn, huomioi nämä periaatteet:

1. [Toiminnan strukturointi ja ennakointi](#)
2. [Motivaation tukeminen](#)
3. [Jäsenetään ja ohjataan oppijalle toiminta valmiiksi](#) (ulkoinen tuki)
4. Opetetaan oppijaa jäsentämään ja ohjaamaan itse toimintaansa
 - [Oppijan sisäisen puheen harjoittaminen](#) (sisäinen tuki)



Toiminnan säätelyn tasot

Toiminnan säätelyyn vaikuttavat myös:

- MOTIVAATIO
- VIREYSTILA
- TUNNETILA
- LUOTTAMUS OMIIN TAITOIHIN



Oppijoilla on erilaisia valmiuksia ohjata omaa toimintaansa. Taidot, kuten vaikkapa pukeminen, lukeminen, keskusteleminen tai yhdessä leikkiminen, kehittyvät tasolta toiselle edeten. Taitojen harjoittelun alussa puolesta tekeminen ja toiminnan sanoittaminen tukevat toimintaa. Taitojen kehittyessä ohjaus voi jäädä taustalle ja lopulta itsenäinen toiminta mahdollistuu. On hyvä huomioida, että motivaatio, vireystila, tunteet sekä luottamus omiin taitoihin vaikuttavat oppijan suoriutumiseen.

Tukitoimet

Seuraaville sivuille on koottu tukitoimia* oman toiminnan säätelyn tueksi erilaisissa tilanteissa.

Toiminnan aloittaminen

- Sanallistaminen: toista toiminnan aloittava ohje koko ryhmälle ja tarvittaessa yksilöllisemmin tietyille oppijoille. Pyydä oppijaa toistamaan ohje.
- Pilko ja visualisoi toimintaohjeiden eri vaiheet, jotta oppija näkee heti alussa millaisesta kokonaisuudesta on kyse.
- Ohjeista ja opeta ryhmää hiljentymään, jotta kaikki saavat toimintarauhan.
- Suunnittele sopivia vieruskavereita tai pienryhmiä tukea tarvitsevalle oppijalle.
- Kokeile parityöskentelyä, jossa toiminta aloitetaan yhdessä toisen kanssa.
- Motivoi aloittamista: työläältä tuntuvan aloittamisen liittäminen johonkin mielekkääseen tekemiseen: esim. yläkoulun pienryhmässä työt aloitetaan teekupposen äärellä
- Karsi oppimisympäristöstä häiriötekijät (sotkuiset hyllyt, ylimääräiset tavarat pois). Strukturoitu oppimisympäristö: tarvittavat välineet ovat paikallaan. Välineiden paikat voi esimerkiksi kuvittaa.
- [Ennakointi](#). Näkyvillä kalenteri tms., josta näkyy tuleva toiminta ja tehtävät/kokeet yms. tärkeä



Tukitoimet

Toiminnassa eteneminen ja sen loppuun saattaminen

- Pilko ja visualisoi toimintaohjeiden eri vaiheet, jotta oppija voi seurata niitä vaihe vaiheelta.
- [Motivoi](#) toiminnassa etenemistä: esim. edistymisen näkyväksi tekeminen tehtyjen asioiden ylivetämisellä listasta tai yhdessä sovittu [palkitsemisjärjestelmä](#).
- Tehtävän laajuuden ja keston eriyttäminen oppijan kehitystason mukaan.
- Pilko tavoitteet osiin ja harjoituta yhtä kerrallaan, esim. ensin harjoitellaan oikean kirjan ottamista pöydälle, sen onnistuttua jo lähes aina, aletaan harjoitella oikean sivun avaamista.
- Hyödynnä visuaalisuutta ajankulkuun: näin oppija voi ennakoida työskentelyyn tai siirtymään käytettävissä olevaa aikaa. Esimerkiksi time timer -kellotaulu /-sovellus tai tiimalasi sopivat tukemaan koko ryhmän työskentelyä.
- Muista strukturoitu tauotus (ajastimien käyttäminen lapsen kehitystason mukaisesti sovellettuna, esim. Pomodoro-tekniikka, eli keskitytään sovittu aika tehokkaasti tehtävään, jonka jälkeen tauko ennen seuraavaa tehtävää).
- Opetta katsomaan toimintamallia myös ryhmän muilta oppijoilta.
- Harjoituta tunnistamaan tauon tarve ja sopikaa mitä tauolla voi tehdä.
- Tee oppijan kanssa yhteinen suunnitelma tuntityöskentelystä/ harjoittelusta/ tehtävien tekemisestä. Käy suunnitelma yhdessä oppijan kanssa läpi päivittäin esimerkiksi päivän alussa.



Tukitoimet

Oman toiminnan säätelyn vahvistamiseen liittyy usein oppijan sisäisen puheen harjoittaminen. Sen tavoitteena on, että ulkoinen puhe muuttuu vähitellen oppijan sisäiseksi toimintaa ohjaavaksi puheeksi.

Sisäisen puheen harjoittaminen

- Luo yleispätevä fraasi, jota oppijaa opetetaan käyttämään toistuvissa tilanteissa (esim. “Otan kirjan repusta ja laitan pulpetille”). Tähän voi antaa myös visuaalisen tuen, esim. heijastamalla dokumenttikameralla seinälle ohjeen tarvittavista välineistä tai tietystä kirjasta ja sivusta.
- Aikuinen mallintaa ja sanoittaa työskentelyä ja oppija sanoittaa mallista perään omaa tekemistään.
- Aktivoi oppijan omaa puhetta kysymyksin, esim. “Mitä taitoa harjoitellaan?”, “Mitä tehdään ensin?” jne. Oppija vastaa kysymyksiin.
- Huomio ero:
 - “Mistä aloitetaan?” = sisäinen tuki
 - “Aloita tästä” ja aikuinen osoittaa = ulkoinen tuki.



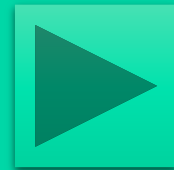
7. Tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn haasteet

Havainnot

Taustasyyt

Tuen periaatteet

Tukitoimet



Havainnot

Tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn haasteet voivat näkyä oppijan toiminnassa monin tavoin. Alla on esimerkkejä erilaisista tavoista ja tilanteista, joissa haasteet voivat tulla näkyviin.

Esimerkiksi oppija:

- ei pysty noudattamaan yhteisesti sovittuja sääntöjä
- ei pysty korjaamaan käyttäytymistään, vaikka käyttäytymiseen on puututtu usein
- ei etene oppimisessa tai oppimiseen on vaikea keskittyä käyttäytymisen haasteiden takia
- saattaa rikkoa tavaroita ja satuttaa muita
- ei osaa sanoittaa omaa tunnetilaansa

Oppijan:

- tunnetilat vaihtelevat usein
- on vaikea säädellä omaa toimintaansa tilanteiden vaatimusten mukaan
- on vaikea solmia kaverisuhteita ja hän jää usein yksin
- on vaikea suoriutua arjen rutiineista (pukeminen, syöminen, siirtymät jne.)
- on vaikea rauhoittua ja keskittyä



Taustasyyt

Oppijan toiminnan taustalla on aina jokin syy. Tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn taidot liittyvät kiinteästi [toiminnan säätelyn](#) taitoihin (kts. myös [vireystilan](#) ja [tarkkaavuuden säätely](#)). Säätelyyn voivat vaikuttaa myös muun muassa nämä tekijät:

- Oppijan taidot säädellä tunteitaan, toimia sosiaalisissa tilanteissa ja hallita impulsseja voivat olla puutteellisia. Sosioemotionaaliset taidot kehittyvät ympäristön ja oppijan ominaisuuksien yhteisvaikutuksena ja niiden kehittymiseen vaikuttavat muun muassa kasvatus, mallioppiminen ja saatu palaute. Kehitystaso ja perintötekijät määrittelevät oppijan mahdollisuuksia, mutta ympäristön tuella hän voi kehittyä taidoissa.
- Taitojen kehittymiseen vaikuttavia riskitekijöitä voivat olla esimerkiksi haastava temperamentti, oppimisvaikeudet ja kielen kehityksen haasteet. Myös kasvuympäristössä voi olla riskitekijöitä, kuten perheen haastava elämäntilanne, sairaudet tai epä johdonmukainen kasvatus. [Yhteistyö muiden ammattilaisten](#) ja huoltajien kanssa oppijan ja perheen tukemiseksi on tärkeää.
- Erilaiset kuormitustekijät (ympäristö, sosiaaliset tekijät, emotionaaliset tekijät, fyysiset tekijät) vaikuttavat oppijan kykyyn säädellä toimintaansa eri tilanteissa.



Tuen periaatteet

Kun oppija tarvitsee tukea tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn, huomioi nämä periaatteet:

1. [Toiminnan strukturointi ja ennakointi](#)
2. [Ilmapiiri ja positiivisen vuorovaikutussuhteen luominen](#)
3. [Toivotun käyttäytymisen vahvistaminen](#)
4. Aikuisen oman tunnetilan tarkastelu: Millaisen mallin annan oppijalle?
5. [Opetetaan oppija tunnistamaan tunteita ja ohjaamaan itse toimintaansa](#) (Sisäinen tuki)
6. [Vähennetään ympäristön häiriötekijöitä ja tuetaan tunteiden säätelyssä](#) (Ulkoinen tuki)

Löydät materiaalia ja vinkkejä harjoittelun tueksi mm. täältä:

- [Viitottu rakkaus](#)
 - [Mieli.fi](#)
- [Opetushallitus: Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla](#)



Tukitoimet

Seuraaville sivuille on koottu tukitoimia* tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn tueksi.

Opeta ja harjoituta tunteiden tunnistamista ja säätelyä

- Tunteiden nimeämisen harjoittelu (apuna esim. tunnekortit, tunnepuhe, kirjallisuus)
- Tunteiden voimakkuuden tunnistamisen harjoittelu esimerkiksi tunnemittarin avulla: Kaikki tunteet ovat sallittuja ja tarpeellisia, mutta niiden noustessa liian voimakkaaksi, tulee kurja olo ja omaa toimintaa on vaikea säädellä. Pohditaan millä keinoin voin pysäyttää tunteen tai palauttaa sen ns. vihreälle alueelle.
- Harjoitellaan tunteita säännöllisesti, esim. kirjallisuuden kautta, tutkitaan kasvoja, joissa tunteet näkyvät, erilaiset tunnetaito-ohjelmat (esim. Askeleittain, Yhteispeli, Friends, Kiva –ohjelma).
- Sosiaalisten taitojen ja tilanteiden harjoittelu ryhmässä draaman kautta. Mietitään yhdessä miten eri tilanteissa voisi toimia.
- Tunteille värien antaminen (esim. keltainen, iloisuus ja sininen suru), oppija saa värittää tai kuvailla tunteitaan ja tarvittaessa “visualisoida”
- Tunteiden harjoittelu leikin ja pelin kautta: säännöt, pettymys, odottaminen, ilo, jännitys, kiukku ja riemu ovat usein osana pelaamista.
- Sanoita ääneen mitä näet, auta oppijaa tunnistamaan omat tunteensa “nyt minusta näyttää siltä, että sinua harmittaa se, että joudut odottamaan...”



Tukitoimet

Aikuisen toiminta ja ympäristön tuki

- Siirtymien ja toiminnan sanallinen/visuaalinen ennakointi auttaa oppijaa asennoitumaan tulevaan.
- Auta oppijaa tunnistamaan ja oppimaan vaihtoehtoisia toimintatapoja ilmaista ja purkaa tunteitaan. Keskustelkaa ja käsitelkää niitä, kun tunnereaktio ei ole päällä. Sanallistakaa ja kuvittakaa sellaisia keinoja, joita oppija voi käyttää tunteen iskiessä. (Esim. menen omaan rauhoittumispaikkaan, liikun sovitulla alueella, suttaan vihkosta sivun, kuuntelen musiikkia, käyn juomassa jne.)
- Aikuisen tehtävä on tunteiden kanssasäätely. Aikuinen tukee oppijaa tunteita herättävien tilanteiden aikana esim. sanoittamalla tai rauhoittavalla kosketuksella.
- Myötätuntoinen kuunteleminen: Kerro, että olet oppijaa varten ja autat selviämään tilanteesta. Huomioi omat tunteesi ja pysy tilanteessa rauhallisena.
- Ole läsnä, kun oppija tarvitsee rauhoittumista. Älä yritä käydä tilannetta läpi, kun tunne on päällä. Käsittele se vasta, kun oppija on rauhoittunut. Tilasta poistaminen ei opeta tunnetaitoja.
- Tunteiden näyttäminen sallitaan, siitä ei rankaista. Jos tunne aiheuttaa esimerkiksi vaarallista käyttäytymistä, oppijaa autetaan ymmärtämään mikä olisi parempi tapa toimia tilanteessa.
- Tunteiden säätelyn onnistumiset huomataan ja niistä kehuaan (kts. [palkitseminen](#)). Huono käyttäytyminen puolestaan jätetään mahdollisuuksien mukaan huomioimatta, jos sen tavoitteena on saada huomiota.
- [Hengitys- ja rauhoittumisharjoitukset](#) koko ryhmään käyttöön



8. Aistisäätelyn haasteet

Havainnot

Eri aistien säätely

Taustasyyt

Tuen periaatteet

Tukitoimet



Havainnot

Aistisäätelyn haasteet näkyvät useimmiten oppijan tavassa reagoida aistimuksiin, mutta ne saattavat näkyä myös vireystilan, tarkkaavuuden ja tunteiden säätelyn haasteina. Alla on esimerkkejä erilaisista tavoista ja tilanteista, joissa haasteet voivat tulla näkyviin.

Oppija

- suuntaa huomion häiritseviin tuntemuksiin
- on koko ajan liikkeessä, impulsiivinen vs. välttelevä, vetäytyvä
- yli/alireagoi aistimuksiin
- välttelee tai vastaavasti hakee voimakkaita aistimuksia

Oppijalla on

- vaikeuksia motoriikan hallinnassa
- vaikeuksia visuomotorisissa taidoissa
- hitautta puheen kehityksessä ja kielellisten taitojen oppimisessa
- vaikeuksia tunnesäätelyssä, vireystilassa ja tarkkaavuudessa
- vaikeuksia aloittaa toiminta tai ylläpitää hyvää toimintavirettä
- vaikeuksia rauhoittua
- heikko itsetunto



Eri aistien säätelyn haasteet voivat näkyä näin:

Tunto

- Välttelee tuntoaistimuksia, esim. ei pidä käsien likaantumisesta, peseytymisestä, koskettamisesta, karheista materiaaleista, on herkkä ruuan koostumukselle.
- Hakee tuntoaistimuksia, esim. liikkuu vauhdikkaasti ja törmäilee helposti ihmisiin ja esineisiin, hakeutuu ahtaisiin tiloihin tai menee liian lähelle muita, hakee tuntumaa suullaan esineisiin ja materiaaleihin, istuu mielellään jalkojen päällä.
- Käsittelee esineitä liian hennosti tai voimakkaasti.
- Reagoi kipuun epätyypillisesti. Ylireagoi, esim. pienikin naarmu saa aikaan voimakkaan reaktion. Alireagointi voi näkyä korkeana kipukynnyksenä. Oppija ei huomaa, jos on satuttanut itsensä. Saattaa myös pukeutua säätilasta poikkeavasti.
- Ruokailu on sottaista.

Liike- ja tasapainoasti

- Pelkää horjahtamista, kiipeämistä, keinumista ym. koska pelkää äkillisiä pään ja kehon asennon muutoksia.
- Kehon hallinta näyttäytyy heikkona. Hyvän istuma-asennon ylläpito on haastavaa, esim. nojaa päätä käsiin tai makaa pulpetilla, pukee istuen, nojailee herkästi seiniin, työskentelee mieluummin lattiatasossa vatsallaan kuin pöydän ääressä.
- Keikkuu tuolilla ja on motorisesti levoton pöytätason työskentelyssä.
- Hakee vahvoja liike- ja tasapainoistimuksia. Oppija hakeutuu keinuihin ja pyörivään, vauhdikkaaseen liikkeeseen.



Eri aistien säätelyn haasteet voivat näkyä näin:

Näkö

- Liialliset näköärsykkeet häiritsevät keskittymistä ja työskentelyä, esim. kirkkaat valot aiheuttavat siristelyä.
- Alireagoi näköärsykkeisiin, esim. ei kiinnitä huomiota näkemiinsä asioihin ja vaipuu katselemaan ohjauksen tai opetuksen sijaan muita lapsia tai ympäristöä.

Kuulo

- Ylireagoi yllättäviin ja koviin ääniin, esim. peittää korvat suojautuakseen ääniltä.
- Häiriintyy tavanomaisista äänistä kuten kellon tikitys, ilmastoinnin äänet, puheensorina, kynän naputtelu pöytään.
- Oppija tuottaa itse ääniä esim. hyräillen ja puhuen kovalla äänellä.
- Alireagoi jättäen huomiotta puheen tai uudet äänet.

Haju/maku

- Reagoi voimakkaasti hajuihin tai makuihin, voi valikoida tai yökkiä.
- On mieltynyt voimakkaan makuisiin tuoksuihin tai ruokiin.
- Haistelee tai maistelee asioita.

Kehon sisäiset tunteet

- Oppija ei kykene säätelemään ruuan määrää, ei tunne kylläisyyttä, esim. ahmii.
- Oppija aistii heikommin sisäisiä tunteita, ei huomaa vessahätää tai kipuaistimuksia, kylmää tai kuumaa.



Taustasyyt

Oppijan toiminnan taustalla on aina jokin syy. Aistien säätelyyn vaikuttavat muun muassa nämä tekijät:

- Aistitiedon käsittely on keskushermostollinen prosessi, joka jäsentää (yhdistelee, erottelee, tulkitsee) yksilön kehosta ja ympäristöstä saamaa aistitietoa. Kun aivot käsittelevät aistitietoa tehokkaasti, reagointi ympäristön ärsykkeisiin ja sen myötä toiminta on tarkoituksenmukaista.
- Kehoaistijärjestelmät (tuntoaisti, lihas- ja nivelaisti sekä tasapaino- ja liikeaisti) ovat toiminnassa syntymästä lähtien. Niiden välittämän tiedon käsittely ja yhteistoiminta näkö- ja kuulojärjestelmien kanssa mahdollistavat hallitun toiminnan ja oppimisen.
- Aistitiedon käsittelyn ja säätelyn vaikeuksista käytetään yläkäsitettä sensorisen integraation häiriö. Häiriö johtuu siitä, että kehosta ja ympäristöstä tulevan aistitiedon muokkaaminen, yhdistäminen ja erotteleminen on heikkoa.
- Kun aisti-informaatio on hämmentävää, liian voimakasta ja kuormittavaa tai vääristynyttä, oppijalla on vaikeuksia pysyä tarkkaavaisena, keskittyä, oppia, suunnitella toimintaansa ja tehdä asioita tilanteen kannalta oikealla tavalla.



Tuen periaatteet

Kun oppija tarvitsee tukea aistien säätelyyn, huomioi nämä periaatteet:

1. Tunnista ja tiedosta minkä [aistin tai aistien säätelyn haasteesta](#) on kyse
2. [Taustasyiden tarkastelu](#) → Vähennetään ympäristön häiriötekijöitä
3. [Toiminnan strukturointi ja ennakointi](#)
4. [Tarjotaan oppimista tukevia aistimuksia](#)
5. On tärkeä tiedostaa, milloin on kyse muusta reagoimisesta kuin aistisäätelystä. Aistisäätelyn tarkempi selvittely kuuluu alan ammattilaiselle (toimintaterapeutti) ja tarkemmat lasta koskevat yksilölliset ohjeet saa ammattilaisen tekemän kartoituksen kautta.



Tukitoimet

Seuraaville sivuille on koottu tukitoimia* aistien säätelyn tueksi eri aistialueiden mukaan.

Tunto

- Tunnista lapselle sopiva kosketus. Vältä yllättävää kosketusta.
- Ennakoi ja vältä aiheuttamasta ruuhkapaikkoja ja jonottamista; huomioi paikka tilassa
- Salli motorinen tekeminen, esim. käsissä näprättävät materiaalit, taukojumppa
- Erilaisten painotuotteiden hyödyntäminen, esim. syli- ja hartiapaino, painopeite. Rannepaino saattaa auttaa kynätyöskentelyssä. Huoltajien on hyvä tietää painotuotteiden käyttämisestä.
- Käsien aktivointi ennen hienomotorista työskentelyä, esimerkiksi taputtamalla, hieromalla käsiä yhteen, punnertamalla käsillä kehoa ylös tuolista, puristelemalla joustavaa palloa
- Purukorut
- Tuntoaistin aktivointi esim. pallolla, telalla tai värisevillä tuotteilla
- Vaaratilanteita aiheuttava tuntoaistin alireagointi vaatii asioiden opettamista, jotta oppija toimii tilanteessa vaarantamatta itseään, esim. askartelut/ käsityö



Tukitoimet

Liike- ja tasapainoasti

- Kuminauha tuolin jaloissa antaa aistivastetta
- Vaihtelevat työskentelyasennot → lupa työskennellä lattiatasossa maaten, jumppapallon päällä istuen tms.
- [Sallittu motorinen toiminta](#), esim. hyyt, punnerrukset, roikkuminen, tavaroiden/ esineiden kantaminen, vetäminen ja työntäminen, aktiiviuynyn päällä istuminen
- Hyvän työskentelyasennon tarkistus; jalat tukevasti maassa. Oikeat mittasuhteet työskentelytasoissa.

Näkö

- Visuaalisesti rauhallinen oppimisympäristö
 - säädettävät valot
 - sermin käyttäminen
 - aurinkolasien käytön salliminen



Tukitoimet

Kuulo

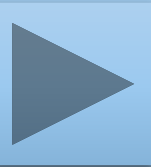
- Kuulosuojaimien/korvatulppien käyttö
- Rauhallinen musiikki/ luonnon äänet voivat auttaa keskittymään
- Oman musiikin kuuntelu kuulokkeilla
- Aikuisen oman äänen käytön säätely -hiljaisempi puheääni mallintaa
- Melumittarin käyttö

Haju ja maku

- Ennakointi, esim. katsotaan ruokalista etukäteen
- Tarvittaessa oma rauhallinen paikka syödä
- Oppijalla on lupa annostella ruokansa itse.
- Ruokailussa lupa erotella ruoka-aineet toisistaan
- Kannustetaan maistamaan tai edes haistamaan ruokia. Ei pakoteta.
- Tarvittaessa oma välipala, sillä on tärkeää turvata oppijan ravinnon saanti



9. Lähteet ja materiaalit



Aistisäätely

- Aistitiedon käsittely: Vastauksia vanhemmille. Sity: <https://sity.fi/wp-content/uploads/2022/04/infolehti-vanhemmille.pdf>
- Ayres, A.J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kranowitz, C. 2021. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. PS-kustannus.
- Nurmi, U-M. 2023. Konsultaatio.
- Papunet. Aistien toiminta ja aistihäiriöiden huomioiminen: <http://papunet.net/teemat/aistit>
- Sensorisen integraation terapian yhdistys: <https://sity.fi/sensorinen-integraatio/>
- Söderena, M. 2013. Tunne, aisti, toimi! Tuntoaistia tukevia harjoituksia arkeen. Helsinki: Early Learning.

Ilmapiiri, ryhmäyttäminen, hyvinvointi

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Ryhmäyttämisharjoituksia ja teoriaa.
- Kataja, J. & Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2016. Ryhmä Liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-kustannus.
- Kaveritaitokortit: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunne-ja-kaveritaitokortit-2/>
- KEHU - Opettajan vuorovaikutustaitojen kehittämisohjelma: <https://www.kehuprogram.fi/tukiaineisto>
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä: Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus
- Leskinen, E. 2010. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Juva: PS-Kustannus.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Makkonen, H. & Toivanen, T. Välittämisen osoittaminen ja lämpimän pedagogisen suhteen rakentaminen koulun arjessa.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Ryhmäyttäminen. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/ryhmayttaminen/>
- Nurmi, R., Sillanpää, A. & Haukkala, M. 2017. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura: Jaarli.
- Pesonen, A., Hannukkala, M. & Nurmi, R. 2018. Hyvän mielen koulu. Käsikirja mielenterveystaitojen vahvistamiseen yläkoulussa. Suomen Mielenterveysseura: Kirjapaino Jaarli.
- Ryhmäyttämisen tueksi: <https://www.ryhmayttaminen.fi/linkit/>
- Mielenterveystalo: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi>



Käyttäytymisen tuki:

- Chronis, A. M., Jones, H. A., & Raggi, V. L. 2006. Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Clinical Psychology Review*, 26(4), 486–502.
- Epstein, M., Atkins, M., Cullinan, D., Kutash, K. & Weaver, K. 2008. *Reducing Behavior Problems in the Elementary School Classroom*. Washington, DC: National Center for Education Evaluation and Regional Assistance, Institute of Education Sciences.
- Korpershoek, H., Harms, T., de Boer, H., van Kuijk, M., Doolaard, S. 2016. A meta-analysis of the effects of classroom management strategies and classroom management programs on students' academic, behavioral, emotional, and motivational outcomes. *Review of Educational Research*, 86, 643–680.
- Närhi, V., Kiiski, T., Peitso, S. & Savolainen, H. 2015 Reducing disruptive behaviours and improving learning climates with class-wide positive behaviour support in middle schools, *European Journal of Special Needs Education*, 30:2, 274-285.
- Opetushallitus, 2022. Tukea arkeen! Keinoja lasten ja nuorten emotionaalisten, sosiaalisten ja käyttäytymisen taitojen tukemiseksi: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Tukea_arkeen.pdf
- Resetti-opas: <https://www.valteri.fi/tuote/resetti-perheluokista-tukea-kasvatustilanteisiin-kotona-koulussa-ja-varhaiskasvatuksessa-resetti-toiminta-2017-2020/>
- Saloviita, T. 2014 . *Työrauha luokkaan*. PS-kustannus.
- Webster-Stratton, C. 2004. *How to promote children's social and emotional competence*. SAGE Publications.
- Wikipedia, välineellinen ehdollistuminen: https://fi.wikipedia.org/wiki/V%C3%A4lineellinen_ehdollistuminen

Nepsy -tuki

- Arki toimimaan –opas: <https://www.bvif.fi/fi/uutiset/arki-toimimaan-opas-tarjoaa-vinkkejä-sujuvaan-lapsiperhearkeen/>
- Kari, J. 2023. Konsultaatio.
- Oksanen, J. & Sollaavaara, R. (toim.) 2019. *Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille*. Autismsäätiö.
- Parikka, J, Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. 2020. *Vaikeudesta voimaksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa*. Otava
- Puustjärvi, A. & Savikuja, T. (toim.) 2022. *Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin*. PS-kustannus.
- Sandberg, E. 2018. *ADHD ja oppimisen tuki. Huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet*. PS-kustannus.
- Sandberg, E. 2022. *Haastava käyttäytyminen. Vahvuusperustainen ja ratkaisukeskeinen työote*. PS-kustannus.
- Tikkala, J-R. 2023. Konsultaatio.



Pedagoginen tuki

- Heiskanen, N. & Syrjämäki, M. (toim.) 2022. Pienet tuetut askeleet. PS-kustannus.
- Opehuone, Helsingin materiaalit: <https://opehuone.fi/pedagogiikka/teemat/oppimisen-tuki/>
- Sandberg, E. 2021. Pedagoginen tuki perusopetuksessa ja toisella asteella. PS-kustannus.
- Sandberg, E. 2021a. Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. PS-kustannus.
- Wiman, A. 2022. Hyvinvoiva lapsi oppii. Tunnetaitoja ja toiminnanohjauksen taitoja varhaiskasvatukseen, esiopetukseen ja alkuopetukseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Tunteet ja itsesäätely:

- Cacciatore, R. 2008. Aggression portaat – opetusmateriaali kouluille. Opetushallitus.
- Cacciatore, R. (toim. Hurme, V.) 2018. Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja –vauvasta kouluikään. <https://storage.googleapis.com/ngo-production/2018/10/75f8e041-kiukkukirja.pdf>. Väestöliitto.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. PS-kustannus.
- Mieli.fi - Materiaaleja tunne- ja mielenterveystaitojen harjoitteluun eri ikäisille: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/> , rentoutus –ja mindfulness –harjoituksia eri ikäisille: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/>
- Opetushallitus: Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>
- Papunet - Kuvia ja tukimateriaalia tunteiden käsittelyyn: <https://papunet.net/materiaalia/tunteet-ja-tunnetaidot>
- Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. PS-kustannus 2020.
- Sainion T., Pajulahti, R. & Sajaniemi N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä – hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin., M. & Mäkelä, J. 2015. Stressin säätely. PS-kustannus.
- Viitottu rakkaus –sivusto: <https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/elamantaidot-ja-hyvinvointi/tunnetaidot/>
- Zones of regulation / Itsesäätelyn portaat, Lisätietoa: <http://varhaista-aikaa.blogspot.com/2020/03/itsesaatelyn-vyohykkeet.html> ja <https://toimintaakatemia.fi/materiaalipankki/>

