

Toiminnanohjaustaitojen (kognitiivinen/neuropsykologinen) tukeminen:

- esim. sisäisen puheen vahvistaminen, tilanteiden ja ongelmien jäsentäminen kielen avulla (Vygotsky, Luria)
- perustana ajatus, että esim. tarkkaavaisuusongelman oppilaan vaikea ottaa huomioon tehtävän kannalta olennaisia tekijöitä, jolloin oppilas reagoi tilanteen ilmeisimpiin ja ensimmäiseksi huomion kiinnittäviin piirteisiin

→ opetetaan oppilasta tietoisesti hallitsemaan tehtävän asettamia vaatimuksia:

- pysähdy ja määrittele tehtävä
- etsi ja sano ääneen tehtävän kannalta olennainen toimintatapa
- toteuta suunnitelma tietoisesti toimintaasi arvioiden
- tarkasta tehtävä
- arvioi suorituksen onnistumista

→ pikku hiljaa ääneen ajattelu muuttuu ajattelun avulla toimivaksi kielelliseksi ohjaukseksi

1

Toiminnanohjauksen tukeminen prosessina:

1. Tehtävän määritteleminen

- Mitä nyt on tarkoitus tehdä? Mikä on tavoite?
- Mitä pitää tehdä, miksi pitää tehdä, mitä minulta kysytään?

2. Toimintasuunnitelman tekeminen

- Mitä tarvitsen työskentelyyni (välineet)?
- Miten teen tehtävän?
- Kuinka paljon aikaa tarvitsen?
- Kuka auttaa minua?

3. Suunnitelman toteuttaminen ja seuraaminen

- Toiminko kuten suunnittelin?

4. Lopputuloksen arvioiminen

- Miten onnistuin?
- Millainen tuotos on ja miten pysyin suunnitelmassani?
- Mikä onnistui?
- Saavutiniko tavoitteeni?
- Mitä olisin voinut tehdä toisin?

5. Tehtävän jälkeisten toimintojen suunnittelu

- Mitä teen, kun tehtävä on tehty?

2

Esim. (behavioristinen):

- **ympäristön palkkiorakenteen selkeyttäminen, oppilaan oman, sisäisen palkkiojärjestelmän kehittäminen**
=> **ulkoisesti säädeltävästä ja konkreetista palautteesta oppilaan itse itselleen antamaan palautteeseen eteneminen**

- selkeytetään säännöt, joiden mukaan palkkioita annetaan (esim. viittaamatta puhuminen)
- konkretisoidaan palkkiot esim. onnistumisesta tuntikäyttäytymisessä leima vihkoon, tietystä määrästä leimoja esim. vanhempien kanssa uimaan
- annetaan palkkiot mahdollisimman välittömästi esim. tuntikäyttäytymisen arviointi yhdessä opettajan kanssa ja heti leima

3

- pyritään tekemään **palkkiojärjestelmästä oppilaan sisäinen**: esim. keskustellaan toivottujen käyttäytymisten vaikutuksista kouluoppimiseen ja pyritään osoittamaan edut oppilaalle myös muissa tilanteissa

- **kielteisen vuorovaikutuksen vähentäminen** esim. ope ei puutu sanallisesti epätoivottuun käyttäytymiseen ja rajoittaa palautteen esim. leimoihin
← johdonmukaisuus käytetyn keinojen suhteen tärkeää (kaikissa kouluaineissa, kaikissa tilanteissa sekä päiväkodissa/koulussa että myös kotona)

- **kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa:**

Käytetään esim.:

- tarinoita, roolileikkiä, itseverbalisointia, kotitehtäviä ja pelimerkkijärjestelmiä

4

esim.

tunti-, päivä- ja viikkorutiinien ennakoon tietäminen auttaa oppilasta keskittymään olennaiseen, mutta myös muutoksen hallintaa pitää opetella

- ulkoiset struktuurit helpottavat myös juuttumistilanteissa
- esim. KUVAT (esim. valmiit, leikatut tai piirretyt kuvat, valokuvat)
 1. jäsentävät aikaa (päivä/viikko-ohjelma) ja omaa toimintaa (tehtäväjärjestys)
 2. ennakoivat tulevaa ja helpottavat siirtymätilanteita
 3. toimivat muistin tukena
 - kuvien järjestys on vasemmalta oikealle tai ylhäältä alas
- voivat olla esimerkiksi muovitasuissa, lokerikoissa, sinitarralla alustalla, pyykkipojilla narulla sijoitettuna oppilaan toimintakorkeudelle
- kun kuvan näyttämä toiminta on ohi oppilas voi käydä kääntämässä kuvan toisin päin. Näin hänelle hahmottuu selkeämmin kuvajärjestyksen vaiheet

5

- **ennakoi siirtymätilanteet:**

esim.

- laulu, kellonsoitto, tms. merkki, koodisanojen käyttö, laulut, kuvat tms.
- varaa aikaa siirtymiin, kerro etukäteen seuraavaksi tehtävistä mielenkiintoisista asioista
- käytä vihjeitä, sekä kielellisesti että visuaalisesti, kertomaan, että aikaa on muutama minuutti saada työ valmiiksi
- anna selvät ja tarkat ohjeet kuinka siirtyä seuraavaan toimintaan pysäyttämisen ja siihen liittyvät rutiinit

6

- **ryhmätilanteissa voi kokeilla:**
esim.
- aseta oppilaat puoliympyrään, tarkkaavaisuusongelmainen oppilas itseäsi vastapäätä, jotta voit helposti pitää katsekontaktin
- aseta hyvin keskittyviä oppilaita tarkkaavaisuusongelmaisen oppilaan molemmin puolin
- joillakin oppilailla voi olla kaksi omaa paikkaa, jolloin he voivat siirtyä tarvittaessa paikalta toiselle tuntiensaansä levottomaksi
- jotkut oppilaat ovat vähemmän levottomia, kun he istuvat tuolissa väärinpäin eli hajareisin selkänoja edessä, joku pystyy keskittymään tehtävään mahallaan työskennellen
- esim. kirjoja katsellessa säkkituoli voi olla rauhoittava istumapaikka
- oppilaan keskittymistä voi helpottaa esim. tuolille asetettavalla ilmatyynyllä

7

- **- toiminnallisuus on sallittua:**
esim.
- älä kiinnitä huomiota vähäiseen motoriseen levottomuuteen. Anna mahdollisuuksia tarkoituksenmukaiseen liikkumiseen, esim. pienet asioiden hoitamiset
- opeta toiminnan kautta esim. havaintomateriaalin käyttö mm. matematiikassa
- salli jokin hiljainen toiminta esim. sinitarran hypistely kuunnellessa
- anna oppilaille mahdollisuus osallistua
- käytä hyväksesi oppilaan toiminnallisuutta myönteisesti esim. viestin viejänä, apulaisena jne, jolloin hän saa onnistumisen kokemuksia ja positiivista palautetta

8

- **Ohjeiden antamistapa on tärkeää:**
esim.
- anna ohjeet lyhyesti, yksi kerrallaan ja positiivisella tavalla
- puhuessasi, antaessasi ohjeita oppilaalle valitse paikka, jossa voit fyysisesti (esim. ohjaamalla kädestä) ja visuaalisesti (esim. näyttämällä, kuvien kautta) vahvistaa keskittymistä ja katsoa oppilasta suoraan kasvoihin
- vältä ohjeiden antamista oppilaan ollessa takanasi tai vierelläsi
- esitä säännöt ja ohjeet lorun tai laulun muodossa käyttäen hyväksi rytmin apua muistamiseen
- kun opetat koko ryhmää, anna jokaisen toistaa ohjeet ääneen
- pyydä oppilasta kertomaan ohjeet sinulle tai toiselle oppilaalle
- rohkaise oppilaita vuorotellen antamaan toisilleen ohjeita

9

- **Tapaan opettaa ja oppimateriaaleihin kannattaa satsata:**
esim.
- siiltaa uusi opittava aikaisemmin opittuun
- liitä opettamasi asiat laajempiin asiakokonaisuuksiin
- kiinnitä huomio siihen, että käyttämäsi keskeisten käsitteiden merkitys on kuultu ja ymmärretty
- käytä innostavia, vaihtelevia opetustapoja
- kerro esimerkkejä
- käytä huumoria
- tee välillä pieniä yhteenvetoja
- käytä visuaalisesti selkeää oppimateriaalia
- huomioi oppilaan kehitystaso tehtävissä. Tehtävän kiinnostavuus ja mielekkäisyys ovat tärkeitä. Vältä yksitoikkoisia tehtäviä!
- salli (jonkin verran) oppilaan valita käytettäviä materiaaleja tai tehtäväjärjestystä
- käytä alustoja, jotka auttavat oppilasta rajaamaan työskentelyalueensa

10

- **- huomioi vireystila:**
esim.
- tarkkaavaisuuden kesto määrittelee tehtävien keston
- lyhyet tuokiot ovat tehokkaimpia. Jaa opeteltavat tehtävät pieniin, hyvin määriteltäviin osiin ja anna tarvittava tieto oikeassa järjestyksessä
- minimoi odotusaika, jolloin maksimoit työskentelyajan
- tehtävissä pitää olla selvä alku ja loppu

11

- **Käyttäytymiseen vaikuttaminen:**
- opeta sosiaalisia taitoja, itsesäätelyä, ohjaa hallitsemaan käyttäytymistä
esim.
- sosiaalisten taitojen suora opettaminen (taidosta keskustelu, oikeat ja väärät tavat taidon toteuttamisessa (mallittaminen), harjoittelu esim. draaman tai roolileikin avulla, taidon vahvistaminen käyttöön) tai itsesäätelyn harjoittelu (ohjaaminen arvioimaan ja analysoimaan omaa käyttäytymistä ja tilanteiden kulkua)
- tue vastuunottamista omista tekemisistä
- ennaltaehkäise juuttumistilanteita käymällä läpi etukäteen suoritettava tehtävä tai opitun kulku
- ohjaa oppilasta löytämään keinot vihan ja turhautumisen hallintaan. Esim. "jos olet vihainen Jonille, tule sanomaan siitä minulle?"

12



- opeta erilaisia selviytymistapoja hankalista tilanteista
- ole johdonmukainen odotuksissasi ja seurauksissa sääntöjen rikkomisesta
- jos oppilas käyttäytyy sopimattomasti, vältä pitkiä keskusteluja, ja keskity ainoastaan kysymyksiin Mitä tapahtui? Mitä sinun olisi pitänyt tehdä? Mitä teet seuraavaksi?
- oppilas, jolla tarkkaavaisuusongelmia kertoo asioita ja tapahtumia usein sekavasti, keskittyen epäoleellisiin asioihin.
- Ohjaa tällöin hänen kerrontaansa positiivisella tavalla esim. Mistä olimme puhumassa? Mistä päätimme? Taisimme jo puhua tästä? Milloin tämä tapahtui? Mitä? Missä? Milloin? Miten?

13



kiinnitä huomiota palautteen antamiseen:

- esim.
- anna palaute välittömästi, johdonmukaisesti
 - anna positiivista, kannustavaa palautetta pienistäkin asioista säännöllisesti ja usein, jos mahdollista
 - anna selkeää, rehellistä, motivoivaa palautetta
 - anna korjaava palaute kahden kesken ja yksittäiseen asiaan keskittyen johdonmukaisesti
 - anna usein visuaalista (esim. kuvat, merkit), kielellistä ja fyysistä (esim. halaus, taputus) palautetta. Kielelliset vihjeet eivät ole tehokkaimpia keinoja antaa palautetta tarkkaavaisuushäiriöiselle lapselle
 - vältä kielteisen palautteen ja ohjaamisen tapoja: epäselviä ohjeita, kysymyksen muodossa annettuja ohjeita, perusteluihin nojaavia ohjeita, jatkuvasti toistettuja ohjeita
 - "älän kääntö" esim. älä huuda => puhu rauhallisella äänellä

14



TOTAKU eli toiminnanohjauksen ja tarkkaavaisuuden ryhmäkuntoutus (Nieminen, P. et al. (2002). TOTAKU. Toiminnanohjauksen ja tarkkaavaisuuden ryhmäkuntoutus. Tampereen yliopiston Psykologipalveluiden kehittämissyksikön julkaisu 2/2002.)

- TOTAKU soveltuu esikouluikäisten ja ala-asteen alkuvaiheen oppilaiden kuntoutamiseen, joilla on ongelmia oman toimintansa suunnittelussa ja toteuttamisessa sekä erilaisia vaikeuksia tarkkaavaisuudessa ja keskittymisessä. Lisäksi lapsen sosiaalinen toimintakyky ja itsetunto saattavat olla varsin heikoilla. Koska lasten tarkkaavaisuusongelmat esiintyvät harvoin yksinään ja erillisinä ongelmina (komorbideetti esimerkiksi oppimisvaikeuksien ja käytöshäiriöiden kanssa hyvin yleistä), TOTAKU:ssa otetaan huomioon myös lapsen muut mahdolliset erityisvaikeudet, esimerkiksi vaikeudet kielellisissä toiminnoissa, muistissa, näköhavaintoon perustuvassa hahmottamisessa ja hienomotoriikassa. Kullekin lapselle/ryhmälle räätälöidään siis oma, henkilökohtainen ja yksilöllinen kuntoutusohjelma sen ominaispiirteiden ja -tarpeiden mukaisesti. TOTAKU:n lähestymistapa on kognitiivinen, behavioraalinen ja neuropsykologinen.

15



- käytetään erilaisia tekniikoita

- esim.
- kognitiiviseen lähestymistapaan perustuva rationaalis-emotionaalisen kasvatuksen tekniikka (REE-tekniikka)
 - sosiaalis-emotionaalista oppimista (emotionaalinen tietoisuus, sosiaaliset taidot & interpersonalliset ongelmanratkaisutaidot)

16

REE- (Rational-Emotive-Education) rationaalis-emotionaalinen kasvatuksen tekniikka:

- **Tunteet ja tuntemukset.** Oppilaat tietoisiksi tunteistaan, niiden alkuperästä ja erilaisista ilmenemismuodoista.
- **Irrationaaliset uskomukset.** Tavoitteena on auttaa oppilaita havaitsemaan irrationaalisia uskomusjärjestelmiä, niiden vaikutuksia ja sitä, kuinka kehittää kognitiivisia taitoja, joilla he voisivat vapautua irrationaalisista ajatuskehistä vrt attribuutiot.
- **Alemmuuden tunteet.** Tavoitteena on auttaa oppilaita havaitsemaan ihmisen luonteen monitahoisuus, se että jokaisessa yksilössä on positiivisia ja negatiivisia piirteitä. Oppilaita autetaan näkemään itsensä ja toiset ihmiset sellaisina, ettei kukaan ole vain hyvä tai paha.
- **Oppiminen.** Virheiden ja epätäydellisyyden ymmärtämistä sekä täydellisyyden tavoittelun voittamista. Oppimisprosessi pyritään ymmärtämään siten, että siihen kuuluu erilaisia mielipiteitä ja erehdyksiä matkalla yhä realistisempaan näkemykseen.
- **Vaatimustaso.** Opetetaan oppilaille realistisia asenteita. Liian suuret vaatimukset johtavat usein katastrofijattelun. Oppilaan ajattelussa sanat *pitää* ja *täytyy* voitaisiin vaihtaa realistisempiin ilmaisiin kuten *haluta* ja *asettaa etusijalle* tai *valita*. On paljon asioita joita ei voi vaatia tapahtuviksi.

17

Rationaalis-emotionaalinen tekniikka opetuksessa:

- vastuullisuuden opettamista, johon liittyvät säännöt ja roolit
- vastuullisuus merkitsee erilaisten näkökulmien opettamista ja stereotyyppien havaitsemista
- kiusaamiseen ja nimittelyyn puuttumista
- ystävyyden teeman käsittelyä
- tunteiden ilmaisun harjoittamista
- tunteiden havaitsemista ja käsittelyä
- impulssien hallintaa
- kognitiivisina menetelminä esim:
 - käyttäytymisen havainnollinen esittäminen
 - mielikuvatyöskentely
 - draama
 - ongelmanratkaisu
 - mallintaminen
 - rohkaiseminen
 - palautteen antaminen
 - itseohjautuva työskentely

18

Sosiaalis-emotionaalinen oppiminen:

(Elksnin & Elksnin 2002)

■ 5-vaiheinen tunnevalmennusohjelma opettajille ja kasvattajille, joiden avulla he oppivat tulemaan tietoisiksi lapsen/nuoren tunteista:

1. Oppilaan tilanteen sijoittaminen aikuisen kontekstiin. Esim. mitä aikuinen tuntee esimiehen painostaessa henkilöstön- kokouksessa. Esim. oppilaasta tuntuu samalta, kun hän saa negatiivista palautetta luokassa.
2. Epämukavien tunteiden tunnustaminen oppimismahdollisuuksina ja tunteita keskusteleminen ennemminkin kuin niistä rankaiseminen ja niiden kritisoiminen.
3. Tunteita pidetään sallittuina ja tervetulleina ennemminkin kuin arvostelun kritiikin kohteina.
4. Oppilaan valmentaminen ja auttaminen nimeämään tunne mm. sanomattomasta viestistä.
5. Oppilaan auttaminen ratkaisemaan ongelman, joka johti tunteeseen. Kun oppilas on havainnut ja ymmärtänyt tilanteeseen liittyvät tunteet, seuraavana tehtävänä on määritellä tavoitteet ongelmallisen tai hankalan tilanteen selvittämiseksi. On hyvä luoda vaihtoehtoisia ratkaisuja, joista oppilas valitsee tilanteeseen sopivan ratkaisun. Lopuksi on tärkeää arvioida koko prosessia.

19