



Keskittymisen vaikeudet

Ohjeita lapsen tukemiseksi

Miten tarkkaavuuden ja keskittymisen vaikeudet ilmenevät

- Lapsi voi olla verkkainen ja omiin ajatuksiinsa vaipuva.
- Lapsi voi olla ylivilkas, mikä näyttäytyy levottomuutena ja tarpeena tehdä, puuhata tai näprätä jotakin kaiken aikaa. Lapsi voi olla motorisesti levoton ja liikehtiä esim. pöydän ääressä.

Ole läsnä, kuuntele

- **Ohjaa** lapsen **huomio** itseesi ennen ohjeen antamista, esim. ota katsekontakti, kosketa lasta olkapäistä, kilauta kelloa. Varmista, että lapsi kuuntelee.
- Anna lapselle **yksi ohje kerrallaan**. Anna lyhyitä ohjeita, varmista ohjeen ymmärtäminen esim. pyytämällä lasta toistamaan antamasi ohje omin sanoin.
- **Kuuntele** lasta keskittyen. Näin annat lapselle mallin toisen kuuntelemisesta ja toisen sanoman tärkeydestä.
- **Kehu ja kiitä** lasta onnistuneesta toiminnasta, myös yrityksestä, ja tee se mahdollisimman pian. Välitön palaute on tärkeää.

Auta lasta tarkkaavuuden suuntaamisessa

- **Auta** lasta **pysähtymään** ennen tehtävän aloittamista. Auta lasta kertomaan, mitä hänen odotetaan tekevän (tehtäväohjeen toistaminen).
- **Anna** lapselle **palautetta** mahdollisimman usein ja välittömästi, silloin kun hän malttaa, miettii tai harkitsee.
- **Liikkumisen mahdollistaminen** on tärkeää. Auta lasta kanavoimaan ylivilkkaus vähiten häiritsevään toimintaan tai tekemiseen. Pienen liikkumisen ja näpertelyn salliminen on parempi vaihtoehto kuin täyskielto. Mahdollista työskentelyasentojen vaihtelevuus.
- **Syvätuntoaistimuksia** mahdollistavat liikuntatuokiot voivat rauhoittaa lapsen ylivilkkautta (esim. lyhyiden tehtävätuokioiden väliin kehollista voimatyöskentelyä, esim. istumapunnerrus, puristaminen).
- **Aloillaan pysymisen helpottumiseksi** esim. ruokapöydässä voi kokeilla aktiivisuuden tai sylipainon käyttämistä. Huomioithan istumaergonomian!

Ennakoi

- **Jäsennä työskentelytilanne** lapselle helpommaksi, esim. läksyjen tekemisen järjestys selkeäksi.
- Opetta lasta tauottamaan työskentelyä sopivasti ja sovitusti (käyttöön tarvittaessa Time Timer -ajastinta tmv.).
- Ohjaa lasta pitämään tehtävätilanteissa vain **vähän materiaalia** näkyvissä kerrallaan.
- Esitä lapselle selkeät **työvaiheet**, muistathan alun ja lopun ennakoinnin.
- **Pyydä** lasta **kertomaan**, mitä hänen pitää tehdä ja miten.
- Pitkä tehtäväkokonaisuus kannattaa **jakaa** pieniin **osiin**.
- Joskus lapsen täytyisi **olla paikallaan** ja kuunnella, esim. juhlassa. Mieti ennalta, mitä hiljaista ja ”näkyvätöntä” lapsi voi puuhata pystyäkseen olemaan tilanteessa toivotulla tavalla. Mieti, mihin lapsi voi mennä, jos olo käy liian vaikeaksi.
- **Muistathan kehua ja kiittää** lasta pienestäkin onnistumisesta.

Selkiytä ja jäsennä

- Suosi **arkirutiineja** (samankaltaisena toistuvia tilanteita) ja järjestelmällisyyttä.
- Voit jäsentää tilanteita ja asioita **kuvien** ja kuvallisten päiväjärjestysten ja viikkokalenterien avulla, malleja esim. Tampereen kaupungin Nepsy -oppaat ja -kuvat -verkkosivuilla.
- Kannattaa kokeilla munakelloa tai Time Timer -ajastinta **ajan kulun selkiyttämiseen**.
- **Ääneen selittäminen** lapselle esim. siirtymätilanteissa voi auttaa. Voit myös auttaa lasta palauttamaan mieleen, miten aikaisemmin on toimittu vastaavassa tilanteessa.
- **Sopikaa selkeät säännöt** ja seuraukset, jotka ovat lapsen tiedossa.
- **Samat ohjeet eri ympäristöihin**, kotiin ja päiväkotiin/kouluun.
- **Myönteinen palaute** pienestäkin tavoiteltavasta asiasta on tärkeää.

Motivoi ja anna palautetta

- Anna lapselle runsaasti välitöntä **palautetta** positiivisesta suoriutumisesta ja etenkin yrittämisestä.
- Palautteen tulisi olla johdonmukaista, säännöllistä, selkeää ja välitöntä. **Hankalat tilanteet** on hyvä käydä läpi jälkikäteen lapsen kanssa.
- Vältä kielteisen vuorovaikutuksen kehää! Anna mahdollisimman paljon **onnistumisen kokemuksia**.
- Vältä negatiivisen käyttäytymisen palkitsemista huomiolla. Jätä huomiotta se, mikä ei ole merkityksellistä tai vahingoittavaa.
- Muuta kiellot toivotun käyttäytymisen kuvauksiksi, sano esim. ”kävele”, eikä ”älä juokse”.
- Kun rajaat/kiellät lasta, suuntaa lapsi sellaiseen toimintaan, mikä on sallittua.

Palkitse

- Motivoi lasta lyhyellä aikavälillä pienin palkinnoin. Motivaation ylläpitämisessä auttaa, kun lapsi saa itse valita erilaisista pienistä palkinnoista.
- Palkkiojärjestelmän tulee olla lapsen tiedossa ja ennakoitavissa. Tavoitteen tulee olla riittävän yksinkertainen ja lapsen saavutettavissa.
- Keskity kerrallaan yhteen asiaan, ainakin muutaman viikon ajan. Älä luovuta, sillä uuden oppiminen voi vaatia useita toistoja.
- Pienistä välittömistä palkinnoista voi seurata suurempi palkinto.
- Mikäli tavoite ei täyty, palkinto voi sillä kerralla jäädä saamatta, mutta aiemmin ansaittuja palkintoja ei oteta rangaistuksena pois.

**Harjoittelussa usein ja vähän on parempi kuin harvoin ja paljon.
Jos opitun haluaa yleistyvän, pitää harjoitella useissa ympäristöissä.**