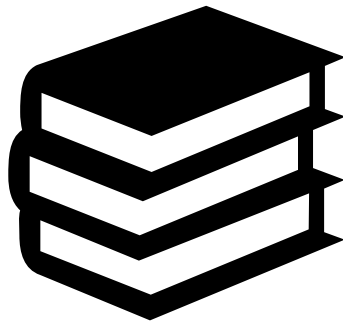


# VINKKEJÄ VANHEMMILLE ETÄOPISKELUN TUKEMISEEN



Koonnut: Toimintaterapeuttiharjoittelija Kati Roos  
2020

## Huolehdi perustarpeista!

**Lepo** Ajoissa nukkumaan, ajoissa herätys.

**Ravinto** Huolehdi ruokataukojen toteutumisesta.

**Liikunta & Raitis ilma** Rauhoittaa sekä virkistää. Päivä on hyvä aloittaa vaikka ulkoilulla. Nämä kaikki tukevat vireystilan säilymistä ja aivojen toimintaa!

## Orientoituminen luo sitoutumista!

**"Minun kouluni"** Järjestelkää/rakentakaa lapsen kanssa yhdessä "koulu". Pöytä, nurkkaus, maja?

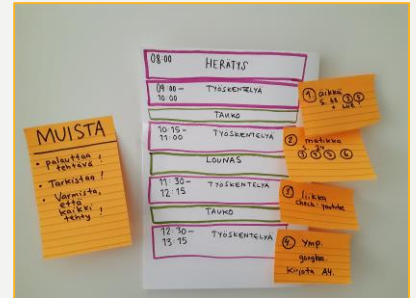
**Työskentelyvälineet paikalleen.** Miettikää missä kynät, kumi, ym. säilytetään. Anna lapsen järjestellä itse.

Työskentelyvälineiden ollessa paikoillaan, päivä ei ala turhaantumisella niitä etsiessä.

## Huomioi ympäristö!

**Minimoi äänet.** Radio ja tv kiinni. Kuuluuko kadulta/kotona melua? Voit kokeilla kuulosuojaimia.

**Minimoi visuaaliset ärsykkeet.** Onko työpiste runsasliikenteisen ikkunan edessä? Käännä työpiste katsesuunta seinään päin. Rauhallinen tila on erityisen tärkeää, jos lapsella on haasteita tarkkaavuuden säätelyn kanssa.



Isomman koululaisen päiväjärjestys  
Kuva: Kati Roos

## Rutiinit - Päiväjärjestys

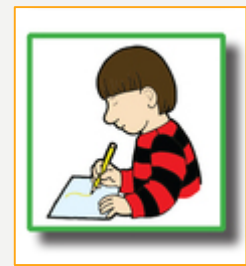
**Suunnitelkaa yhdessä** teille sopiva lukujärjestys päivälle.

Kuvat? Post-it laput? Pitäkää suunnitelmasta kiinni.

Säännönmukainen rutiini tuo lapselle turvallisuuden tunnetta.

**Suunnitelkaa tauot.** Merkatkaa tauot päiväjärjestykseen ja sopikaa myös mitä silloin tehdään.

**Tauokotoimintaa!** Tauot ovat tärkeitä vireystilan säilymiselle. Jos lapsi on levoton ja hänellä on vaikeuksia pysyä paikoillaan työskentelyn ajan, raskas lihastyöskentely taukojen aikana voi rauhoittaa(karhukävely, kauppakassien kanto). Jos taas lapsen vireystila laskee, juoksuspurtit ja tanssi voivat auttaa vireystilan nostamiseen. Pidä pieniä taukoja tarpeeksi usein.



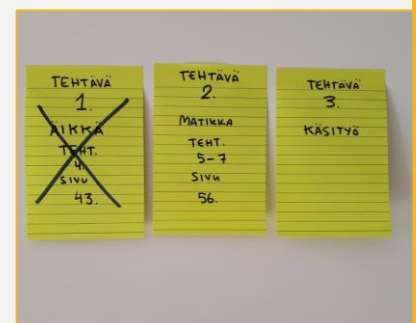
Myös kuvia voi käyttää lukujärjestyksessä  
Kuva: Papunet

## Tehtävien tekemisen tueksi

**Ajastin.** Ajastimen käyttö auttaa tekemisessä. Esim. tiimalasin tai munakellon voi asettaa soimaan, kun työskentely päättyy ja on tauko.

**Esittele yksi tehtävä kerrallaan.** Tehtäviin on vaikea tarttua, jos taakka tuntuu ylivoimaiselta.

**4 vaihetta tehtävienteon avuksi.** Kirjoittakaa tulostakaa nämä 4 vaihetta myös "koulun" seinälle, mistä lapsi voi itse tarkastaa. Vaiheet ovat: 1. Minkä tehtävän teen? 2. Teen suunnitelman! 3. Teen tehtävän suunnitelman mukaan! 4. Onko tehtävä tehty suunnitelman mukaan? Viimeisen vaiheen tarkoitus on, että lapsi oppii pikkuhiljaa itse arvioimaan, milloin tehtävä on valmis.



Tehtävät post-it lapuilla. Kirjoita aamun aluksi kaikki tehtävät omille lapuilleen- tämä samalla ennakoii ja valmistele tuleviin tehtäviin.

Kuva: Kati Roos

## Positiivinen asenne & Vahvuudet!

**Tunnet lapsesi parhaiten!** Mikä motivoi häntä; lempitekeminen taukojen aikana? Palkinto sinnikkydestä viikon lopuksi? Mitkä ovat hänen vahvuuksia, joita hyödyntää?

## Lähteet:

### Erityismuksut

[http://erityismuksut.fi/?page\\_id=55](http://erityismuksut.fi/?page_id=55)

Hyviä käytännönvinkkejä koulunkäynnin tukemiseen koulutoimintaterapeutin asiantuntemuksella. Hyviä vinkkejä esimerkiksi siihen, jos lapsi on motorisesti levoton- liikkuu alati ja kiemurtelee paikoillaan.

### FamilyBoost

<https://www.familyboost.fi/laksyt-ja-toiminnanohjaus/>

Täältä voit tulostaa Neljä vaihetta tehtävienteon avuksi- kuvat. Vinkkejä koulunkäynnin tukemiseen sekä muita perhepsykologien kirjoittamia artikkeleita vanhemmuuden tueksi

### Papunet

<http://papunet.net/>

Täältä löytyy valmis kuvapankki, kuvallisen päiväjärjestyksen luomiseksi.

### Tampereen sosiaali-ja terveystalvelut

[https://www.tampere.fi/ekstrat/nepsy/ennakointi.html?fbclid=IwAR2QbLSBJCpFs6TA52N\\_K25rYYv9O3Dye9PxL6qoFOQWM25A94eSH-zrmE](https://www.tampere.fi/ekstrat/nepsy/ennakointi.html?fbclid=IwAR2QbLSBJCpFs6TA52N_K25rYYv9O3Dye9PxL6qoFOQWM25A94eSH-zrmE)

Toiminnanohjausta, ennakointia tukevaa tulostettavaa materiaalia pienemmän koululaisen opiskelun tukemiseen.