

Tuen toimintakortit lukioon

KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ OPETTAJILLE, KUN KAIKKI
EI ONNISTU TOIVOTULLA TAVALLA

Tuen toimintakortit lukioon

Tuen toimintakortit sisältävät käytännön vinkkejä aineenopettajille opiskelijoiden tukemiseen.

Korteissa on jäsennetty lyhyesti haasteen taustaa ja keinoja, joita opettaja voi käyttää opiskelijan tukemiseksi.

Tuen toimintakortit on toteutettu osana Joensuun lukioiden oppimisen tuen kehittämishanketta. OPH on rahoittanut hankkeen ja korttien toteuttamisen.



O P I S K E L I J A N O N H A N K A L A K E S K I T T Y Ä O P P I T U N N I L L A

Taustalla: Keskittymisvaikeudet ovat hyvin yleisiä. Taustalla voi olla sairaus tai oireyhtymä (ADHD). Hankinnaiseen keskittymisvaikeuteen (ADT) voivat puolestaan johtaa esimerkiksi arjen kiireisyys, opiskelun tai työn vaatimukset sekä runsas älylaitteiden käyttö.

Keskittymisen tueksi

- Ennakointi (suunnittelu, valmistelu, varasuunnitelmat)
- Ohjeiden antaminen yksi kerrallaan, kirjallisesti, suullisesti...
- Selkeä aikataulu palautettavista tehtävistä
- Isojen tehtäväkokonaisuuksien pilkkominen pienemmäksi
- Tuntitehtävien vaihtelu tukee tarkkaavuuden ylläpitämistä
- Työympäristön rauhallisuus ja selkeys
- Keskittymisen apuvälineet
- Istumapaikan valinta opiskelijan tarpeen mukaan
- Lupa liikkumiseen oppitunnin aikana
- Tuttuus ja rutiinit
- Jos opiskelija on tunnin aikana omissa ajatuksissaan, havahduta hänet takaisin tuntitilanteeseen
- Jos opiskelija juuttuu johonkin asiaan, auta häntä siirtymään asiasta seuraavaan
- Välitön palaute onnistumisista, palkitse myös yrittämisestä

O P I S K E L I J A E I S A A T E H T Ä V I Ä T E H T Y Ä T A I P A L A U T E T T U A

Taustalla: Toiminnanohjaus puutteellista: hankaluus tehtävien aloittamisessa ja loppuunsaattamisessa, aikatauluttamisen ja elämönhallinnan haasteet, motivaation puute. Opiskelija saattaa jumiutua johonkin tehtävään eikä pääse eteenpäin. Opiskelija ei pysty keskittymään pitkäjänteisesti yhden asian tekemiseen.

Tehtävien palauttamiseksi

- Ohjeiden ja tehtävien pilkkominen osiin
- Tehtävämäärän hahmottamisen ja aikatauluttamisen tuki
- Apu tehtävän aloituksessa – helpompi jatkaa itsenäisesti
- Selkeät säännöt ja seuraukset palautuksille
- Opeta aineesi opiskelustrategioita
- Perustehtävät/eriytetyt/minimimäärä tehtäviä heikoille
- Vaihtoehtoiset suoritustavat (koe vs oppimistehtävä, suullinen täydentäminen jne.)
- Ajan säätely ajastimen tai kellon avulla
- Taustaäänien tai –musiikin käyttö
- Kännykkä ja sovellukset toiminnanohjauksen tukena (esim. Microsoft Planner, kuvat, videot)
- Motivointi: auta selkiyttämään tavoitetta
- Ennakoiva tuki, ettei rästejä pääse kertymään (esim. jaksottainen rästäpaja)

O P I S K E L I J A E I M U I S T A T A P A A M I S I A T A I T E H T Ä V I E N P A L A U T U K S I A

Taustalla: Opiskelija ei hahmota tehtäväkokonaisuuden laajuutta. Tarkkaavuuden suuntaaminen muistettavaan asiaan on haasteellista. Työmuisti on kuormittunut ja yksittäisiä asioita on hankala muistaa. Yleinen kuormittuminen hankaloittaa asioiden muistamista.

Muistin tueksi

- Viestit, muistilaput, to-do listat, värikoodaus
- Lukujärjestys, lukusuunnitelma, päivä- ja viikkosuunnitelma (esim. Kanban)
- Kalenterit (+muistutus)
- Tehtävien jaksottaminen/palastelu pitkin jaksoa (esim. viikoittainen check missä mennään)
- Hälyttimet ja timetimerit
- Muistutusviesti sovitusta tapaamisesta

O P I S K E L I J A E I S E U R A A O P E T U S T A

Taustalla: Opiskelija ei kykene suuntaamaan tai ylläpitämään tarkkaavuuttaan tekemisessä, joka ei innosta tai motivoi häntä riittävästi. Erityisesti nepsy-opiskelijan sisäinen maailma voi olla rikas ja ajatukset harhautuvat helposti omiin mielenkiinnon kohteisiin.

Läsnäolon vahvistaminen oppitunnilla:

Vireystilan muutokset vaikuttavat paljon tarkkaavuuden suuntaamiseen ja ylläpitämiseen. Apuna voi olla esim.

- Pienapuväline (stressipallo, sinitarra, purukumi...) tai oheistoiminnot (neulominen, värittäminen...)
- Vireystilan nostaminen liikkumalla ja tauotuksilla
- Aktivoiminen erityyppisillä tehtävillä (keskittymiskyky riittää kerralla usein vain 15min)
- Kylmän vesilasi tmv aktivoiva aistikokemus
- Henkilökohtainen ohjaus, tunteilanteeseen havahduttaminen
- Visuaalinen tuki, sanaston tuki
- Ympäristön aistiärsykkeiden huomiointi (ryhmän koko, istumapaikka, valaistus, akustiikka...)
- Oppitunnin tavoite ja rakenne esillä
- Muistiinpanot valmiina - kuunteleminen ja kirjoittaminen eri aikaan

O P I S K E L I J A L L A O N H A N K A L U U T T A A S I O I D E N M U I S T A M I S E S S A T A I O P P I M I S E S S A

Taustalla: Työmuisti voi olla kuormittunut, puutteelliset opiskelutekniikat, tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen haasteet. Oppimisen pulmien taustalla voi olla myös luki- tai muu oppimisen vaikeus, hahmottamisen vaikeus, mielenterveydellisiä syitä tai haastava elämäntilanne. Myös asenne ja tunteet vaikuttavat oppimiseen.

Muistin ja oppimisen tueksi

- Keskustele ja kannusta opiskelijaa kertomaan oppimisen tuen tarpeesta
- Selvittäkää yhdessä oppimistyyli: auditiivinen, kinesteettinen, visuaalinen...
- Muistitekniikat: miellelyhtymät, avainsanat, muistipolut, ryhmittelyt, muistia tukevat ulkoiset merkit...
- Ohjeet kirjallisena, nauhoitettuna, itse kirjoitettuna
- Opiskelustrategioiden ja muistiinpanotekniikoiden opettelu (SSMK, mindmap, värikoodit...)
- Tekemisen jaksottaminen (esim. Pomodoro-tekniikka)

MITEN TOIMIA PDA - OPISKELIJAN KANSSA (PATOLOGINEN VAATIMUSTEN VÄLTTELY)?

Taustalla: PDA on autismikirjioon kuuluva käyttäytymispiirteistö. Ydinpiirteinä tarve vastustaa vaatimuksia ja vahva tarve olla kontrollissa - opiskelija pyrkii välttämään niin toisten esittämiä vaatimuksia kuin omia sisäisiä vaatimuksiaankin. Välttelykäyttäytyminen vaihtelee ja on riippuvainen koetusta ahdistuksesta, ympäristön suhtautumisesta ja yleisestä hyvinvoinnista.

Mitä voi kokeilla pda-opiskelijan kanssa?

- Joustava vuorovaikutus ja yhteistyö
- Tarjoa valinnanmahdollisuuksia ja hallinnan tunnetta
- Sanoita vaatimukset epäsuorasti
- Kerro toiminnan syyt ja miten toivot opiskelijan toimivan
- Varaa ja salli tilanteisiin paljon aikaa
- Tasapainota vaatimuksia auttamalla ja yhdessä tehden
- Vähennä epävarmuutta
- Mieti vaihtoehtoinen toimintatapa ja jousto
- Varmista oma rauhoittuminen ja läsnäolo, hyväksy, että kaikki ei aina mene suunnitellusti

MITEN KEHITYKSELLINEN KIELELLINEN VAIKEUS VOI NÄKYÄ?

Pitkien ja monimutkaisten lauseiden, käsitteiden tai sosiaalisten tilanteiden ymmärtäminen voi olla vaikeaa. Omien ajatusten kertominen tai muu suullinen ja kirjallinen tuottaminen saattaa olla työlästä. Yleisimmin haasteita ilmenee lukemissa ja kirjoittamisessa sekä vieraiden kielten ja matematiikan oppimisessa.

Miten tukea kielellisissä erityisvaikeuksissa?

- Selkeä, yksiselitteinen kieli (myös materiaaleissa, esim. fontti, ilmiasu)
- Avaa tarvittavia käsitteitä
- Ilmeet, eleet, kuvat, värit ja piirtäminen visuaalisena tukena
- Varmista, että opiskelija on ymmärtänyt tehtävänannon
- Anna riittävästi vastausaikaa (esim. keskustelussa)
- Lisäaika kokeissa, kokeen täydentäminen suullisesti
- Apuvälineet, kuten lukiviivaimet tai -kalvot, helppokäyttötoiminnot, äänikirjat, mahdollisuus paperikirjoihin
- Opetta lukustrategioita ja vastaamistekniikoita

O P I S K E L I J A O N
J A T K U V A S T I
P U H E L I M E L L A
O P P I T U N N E I L L A

Taustalla: Aivot saavat somesta ja digipelaamisesta nopean palkkion, mikä voi vahvistaa esimerkiksi neurokirjon oireita entisestään. Puhelinriippuvuuden taustalla voi olla esimerkiksi heikkoa itsekontrollia, impulsiivisuutta, sosiaalista tai emotionaalista stressiä, yksinäisyyttä tai mielenterveyden haasteita.

...PUHELIMESTA IRTIPÄÄSTÄMINEN

- Sopikaa yhteiset pelisäännöt puhelimen käytölle ryhmässä
- Ohjeista laittamaan puhelimet pois näkyvistä/sovellusten ilmoitukset pois päältä
- Ohjeista opiskelijoita lataamaan puhelimen käyttöä laskeva/rajoittava sovellus
- Sopikaa, että teette jollakin tunnilla töitä vain perinteisillä tavoilla (paperikirjat, kynät, paperit)
- Miettikää vaihtoehtoja toimintaa puhelimella ololle
- Käyttäkää keskittymistä tukevia keinoja (kts aiemmat diat)
- Pitäkää "luvallinen" puhelinhetki esim. viiden minuutin ajan

O P I S K E L I J A H A L U A A P Ä Ä S T Ä R A U H A L L I S E E N T I L A A N

Taustalla: Hermoston voimakas kuormittuminen ja/tai esimerkiksi aistiyliherkkyys voivat nostaa stressitasoa. Stressiä aiheuttavat vaihtuvat tai epäselvät tilanteet, muutostilanteet, aisteja kuormittavat tilanteet ja sosiaalisten tilanteiden tuoma kuormitus. Opiskelijan "kuppi on täynnä" ja hän voi mennä lukkoon. Kuormituksen huomiointi on tärkeää, sillä se voi vaikuttaa kouluunlähtöön ja poissaoloihin.

... AISTIKUORMITUKSEN HUOMIOIMINEN

- Tilanteiden ennakointi ja selkeät ohjeet
- Mahdollisuus lepo hetkiin koulupäivän aikana
- Pienempi työskentelytila
- Mahdollisuus etäpäiviin, jolloin voi opiskella kotoa käsin
- Rajattu tehtävämäärä, lyhennetty koulupäivä
- Aistiystävällisyys: vastamelukuulokkeet, valaistuksen säätö, mahdollisuus aurinkolasien tai lippiksen käyttöön sisällä, tuntoaistimuksen mahdollistaminen (painopeitto tms)
- Mieluisten asioiden tekeminen koulupäivän aikana
- Vaatimusten/odotusten muokkaaminen
- Myötätuntoinen ja kannustava kohtaaminen
- Vahvuuksien huomiointi

O P I S K E L I J A L L A O N V U O R O V A I K U T U K S E N H A A S T E I T A

Taustalla: Varsinkin nepsy-opiskelijalla voi olla vaikeutta tulkita muiden ihmisten sanatonta viestintää, toisten tunteita ja aikomuksia sekä tunnistaa ja ilmaista omia tunteitaan. Toisen asemaan asettuminen voi olla hankalaa. Opiskelija saattaa kokea, ettei tule ymmärretyksi ja muiden kanssa voi syntyä ristiriitoja. Opiskelija voi myös vetäytyä tai käytös voi näyttää välinpitämättömältä. Maskaminen eli autismipiirteiden piilottaminen voi lisätä kuormitusta entisestään.

... VUOROVAIKUTUSTAITOJEN TUKEMINEN

- Erilaiset vuorovaikutuksen tavat salliva ilmapiiri ryhmässä
- Jos vuorovaikutuksessa on jotain, mikä ei ole sopivaa, perustelee asia ja kerro vaihtoehtoinen toimintatapa (esim. opiskelija tulee liian lähelle)
- Kysy opiskelijalta, mikä on sopiva tapa toimia hänen kanssaan (tauot, etäisyys, katsekontakti...)
- Tilanteiden mallintaminen ja läpikäyminen auttavat opiskelijaa ymmärtämään toimintatapoja vuorovaikutustilanteissa
- Tärkeintä on opiskelijalle itselleen sopivan vuorovaikutuksen tavan ja määrän löytäminen

O P I S K E L I J A O N A H D I S T U N U T

Taustalla: Ahdistus- ja pelko-oireiden syyt ja tausta ovat hyvin moninaisia. Esimerkiksi autismikirjon henkilöistä ahdistuneisuushäiriötä on jopa 40 prosentilla. Jatkuva ja voimakas ahdistus heikentää oppimiskykyä ja mahdollisuutta olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ahdistuneisuus voi johtaa välttelykäyttäytymiseen ja opiskelijalle voi tulla paljon poissaoloja.

... O P I S K E L I J A N R E N T O U T U M I N E N

- Tuttuus ja rutiinit arjen toiminnoissa (ennakoi muutokset ja poikkeuspäivät)
- Tuki oppituntitilanteiden lisäksi tarvittaessa ruokailuihin ja siirtymiin (syömään eri aikaan kuin muut, vastamelukuulokkeet, ohjaus siirtymissä alussa, kartta uudesta tilasta...)
- Selkeät ohjeet ja rauhallisuus: opiskelija tietää, mitä häneltä odotetaan
- Joustavat opetusjärjestelyt
- Altistaminen; ahdistusta tuottavan asian kohtaaminen pienin askelin esim. mielikuvaharjoittelulla
- Kehoa ja mieltä rauhoittavien harjoitusten opettelu koko ryhmän kanssa esim. ennen koe- tai esiintymistilannetta
- Anna opiskelijalle mahdollisuus jutella asiasta kahden kesken, ohjaa tarvittaessa opiskeluhuoltoon

O P I S K E L I J A L L A O N H E I K K O I T S E T U N T O

Taustalla: Opiskelijan oppijaminäkuva on lukiossa jo melko pysyvä; taustalla voi olla esimerkiksi huonoja oppimiskokemuksia, oppimisvaikeuksia tai tunnistamattomia vahvuuksia. Opiskelija, jonka oppiminen tai koulunkäynti on ollut haasteellista, on saattanut saada paljon negatiivista palautetta koulupolkunsa aikana.

... O P I S K E L I J A N I T S E L U O T T A M U K S E N T U K E M I N E N

- Vahvuuksien ja voimavarojen huomioiminen
- Tavoitteiden asettaminen --> ajattelun suuntaaminen tulevaisuuteen (apuna esim. tulevaisuuden muistelu, ihmekysymys)
- Negatiivisten uskomusten kyseenalaistaminen
- Ajattelustrategioiden muuttaminen hyvää itsetuntoa ylläpitäviksi
- Kehut ja kannustus myös yrittämisestä
- Mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin
- Kannustava palaute
- Aito kohtaaminen ja kuuntelu, tarjoa nähdyksi ja kuulluksi tullun kokemuksia

KIRJALLISUUTTA JA LINKKEJÄ

Matilainen, M. Neurokirjon oppilas – opettajan ja ohjaajan työkalupakki, 2023

Niskanen, T., Jussila, V. Nepsy-materiaalipakki ammattilaiselle, 2024.

Parikka, J., Halonen-Malliarakis, N., Puustjärvi, A. Vaikeudesta voimaksi – neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa, 2020.

Savikuja, T., Puustjärvi, A. (toim.). Nepsy-opas – tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin, 2023

<https://www.aivoliitto.fi/kehityksellinenkielihairio/tietoa/#46b2cee3>

<https://autismiliitto.fi/vuorovaikutus/>

<https://www.lukijose.fi/materiaalipankki/>

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/kouluyhteiso>

<https://oppimisvaikeus.fi/tukea/tuen-vinkkipankki/opiskelutaidot/keskittyminen/>

https://padlet.com/riikka_marttine/yl-koulu-oppimisen-tuen-apuv-lineet-zvf76sk2iu1wgsws

