

Vinkkiaukeama: Tukea käyttäytymisen ja keskittymisen haasteisiin

Oppilailla voi olla eri syistä haasteita oman toimintansa ohjauksessa, itsesäätelytaidoissa ja keskittymisessä. Koulupäivän aikana erilaiset keskittymisen ja tarkkaamattomuuden ongelmat joutuvat erityisen suurelle koetukselle, ja altistavat sekä oppimisen pulmille että haasteille kaverisuhteissa.

Johtuivat nämä haasteet mistä syystä tahansa, oleellista on luoda turvallinen oppimisympäristö, jossa opettajalla on toimiva vuorovaikutus oppilaiden kanssa. Levottomuutta lisäävät tekijät tulisi tunnistaa ja mahdollisuuksien mukaan poistaa tai ainakin lieventää niiden vaikutusta koulupäivien aikana. Opettajan tehtävänä on tukea oppilasta käyttäytymisen ja keskittymisen haasteissa pedagogisin keinoin. Tarvittaessa oppilas ohjataan oppilashuollon tuen piiriin, yhteistyössä huoltajien kanssa.

Kokosimme alle vinkkejä, joiden avulla opettaja voi tukea luokan toimintaa.

1. **Luo toimivat rutiinit.** Oppitunnin aloitus, lopetus, siirtymät ja ruokailukäytänteet sekä kotitehtävien merkintä ja tarkastaminen vievät helposti paljon aikaa oppitunnista, jos oppilaat eivät tiedä, miten nämä asiat hoidetaan. Rutiinit tuovat lapsille turvaa ja ennakoitavuutta arkeen. Tämä on erityisesti tärkeää lapsille, joilla on haasteita itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen kanssa. Uuden oppilasryhmän kanssa kannattaa käyttää aikaa rutiinien harjoitteluun.
2. **Panosta selkeään ohjeistukseen.** Käsky "Rauhoittukaa!" ei vielä anna tarpeeksi tietoa siitä, mitä tilanteessa todella toivotaan. Sen sijaan ohje "Istu alas ja ota kirja esiin!" ohjaa oppilasta toivottuun käytökseen.
3. **Strukturoi oppimisympäristö** sellaiseksi, että se ohjaa oppilaita toivottuun toimintaan. Näkyville sijoitettujen asioiden ja esineiden tulisi ohjata keskittymistä eikä viedä huomiota pois toivotusta toiminnasta. Päivän ohjelma kellonaikoinen on hyvä olla esillä. Luokka on helpompi pitää järjestyksessä, kun tavaroilla on selkeästi nimikoidut paikat.
4. **Istumajärjestys** voi edistää keskittymistä. Oppilas, joka havainnoi jatkuvasti ympäristönsä tapahtumia, kannattaa sijoittaa paikkaan, jossa hän näkee koko luokan. Vastaavasti omiin ajatuksiin uppoutuva oppilas kannattaa sijoittaa lähelle taulua. Vältä ärsykeherkän oppilaan sijoittamista paikkaan, jossa on paljon liikehdintää oppituntien aikana. On hyvä muistaa, että istumajärjestyksellä on vaikutusta myös oppilaiden verkostoon, joten istumapaikkoja kannattaa vaihdella säännöllisesti.
5. **Vireystilan säätelyn** tukena luokassa voi olla erillinen rauhoittumisnurkka, jossa voi sovitusti käydä lepäämässä tai lukemassa kirjaa. Vastaavasti luokkaan voi sijoittaa pieniä aktiivisuusvälineitä, joiden avulla oppilas voi purkaa hallitusti energiaa. Aktiivisuusvälineiden käyttö tulee sopia etukäteen, ja niiden hiljaista käyttöä tulee

harjoitella. Rauhoittumisnurkkausta ei kannata sijoittaa paikkaan, johon opettaja ei näe.

6. **Panosta vuorovaikutukseen.** Lämmin ilmapiiri lisää turvallisuuden tunnetta ja sitoutumista koulutyöhön. Toimiva suhde on tärkeää kaikkien oppilaiden kanssa, mutta se korostuu erityisesti ohjaustilanteissa: oppilaan on tärkeää saada viesti, että koulun aikuiset ovat hänen puolellaan, vaikka he asettavat rajoja.
7. **Jätä huomioimatta** huono käytös ja keskity positiiviseen, jolloin oppilas ei tahallaan hae huomiota väärillä keinoilla. Ryhmätilanteissa huomioimatta voi jättää käytöksen, joka ei ole uhka toisten turvallisuudelle tai häiritse toisten työrauhaa ja oppimista.
8. **Koulun toimintaohjeet** toimivat opettajan ohjenuorana kasvatustilanteissa. Kouluilla tulee olla ajantasaiset toimintaohjeet järjestyshäiriöiden, kiusaamistilanteiden ja väkivaltatilanteiden selvittämiseen. Tärkeää on, että oppilas ymmärtää, mistä seuraamus tulee. Kasvatuskeskusteluiden ja jälki-istuntojen tavoitteena on pysäyttää oppilas miettimään toimintansa haitallisia vaikutuksia, ja auttaa häntä löytämään rakentavampi tapa toimia.
9. **Jaa huolesi erityisopettajan** kanssa ja pyydä häntä työpariksi haastavien tilanteiden selvittelyyn. Mikäli oppilas tarvitsee jatkuvaa ohjausta ja tukea käytöksen ja keskittymisen haasteissa, on hyvä tehdä pedagoginen arvio ja järjestää yhteispalaveri huoltajien ja erityisopettajan kanssa. Oppilas tulee ohjata oppilashuollon tuen piiriin, mikäli pedagogiset keinot eivät riitä. Kaikessa tulee olla keskiössä oppilaan oikeus saada tarvitsemaansa apua ja tukea.
10. **Toivotun käytöksen** ohjaamiseen voi miettiä palkkiojärjestelmiä. Palkkiojärjestelmän ideana on, että oppilaille tehdään näkyväksi luokassa tapahtuneet edistysaskeleet ja myönteinen toiminta. Luokkatilanteissa on hyvä pyrkiä edistämään koko luokan yhteistä toimintaa, joten palkkiojärjestelmän voi toteuttaa koko ryhmälle. Tavoitteena voi olla, että opimme kuuntelemaan toisiamme. Opettaja antaa aina myönteistä palautetta, kun huomaa jonkun kuuntelevan. Sitten kun on harjoiteltu tarpeeksi ja asia sujuu, opettaja voi todeta, että nyt olen huomannut niin paljon kuuntelua, että olette ansainneet palkinnon. Tässä mallissa tärkeää on se, että opettaja mallintaa taitoa ja kertoo, miten se voidaan saavuttaa. Lisäksi opettaja esim. tarjoaa mahdollisuuksia harjoitella taitoa (esim. pariporina, jossa vuorotellen kuunnellaan tai piirretään toisen kertoman perusteella). Tärkeää on, että opettaja opettaa taitoa oppilaille.
11. **On hyvä asettaa tavoitteet** sellaisiksi, joihin jokainen oppilas voi yltää, tai sitten asettaa eritasoisia taitoja. Esimerkiksi palkintojakson alussa määritellään palkittavat taidot, ja opettaja tarkentaa, millä tavoin taito tulee osoittaa luokassa. Opettajan tehtävä on kannustaa jokaista oppilasta tavoittelemaan sellaista taitoa, joka on hänen kehityksessään keskeistä. Joka kerta, kun joku luokan oppilas osoittaa tavoiteltavaa taitoa, voidaan todeta esimerkiksi: "Nyt on luokassa opittu x taito, jonka oppilas x juuri tällä viikolla/tänään meille näytti. Eikö olekin aplodien paikka?" Tärkeää on, että jokainen oppilas pääsee vuorollaan osallistumaan. Kun taitopurkki on täynnä, voi luokalle antaa yhteisesti sovitun palkkiotunnin.

Vinkkiaukeaman ohjeistuksessa on hyödynnetty

Alakoulun Aarreaitta

Virpi Dufva ja Mirjami Koivunen (toim.) ADHD diagnosointi, hoito ja hyvä arki
[Oppimisen ja koulunkäynnin tuki | Opetushallitus \(oph.fi\)](#), tarkastettu 8.9.2024

Teksti **Marianne Lintumäki**