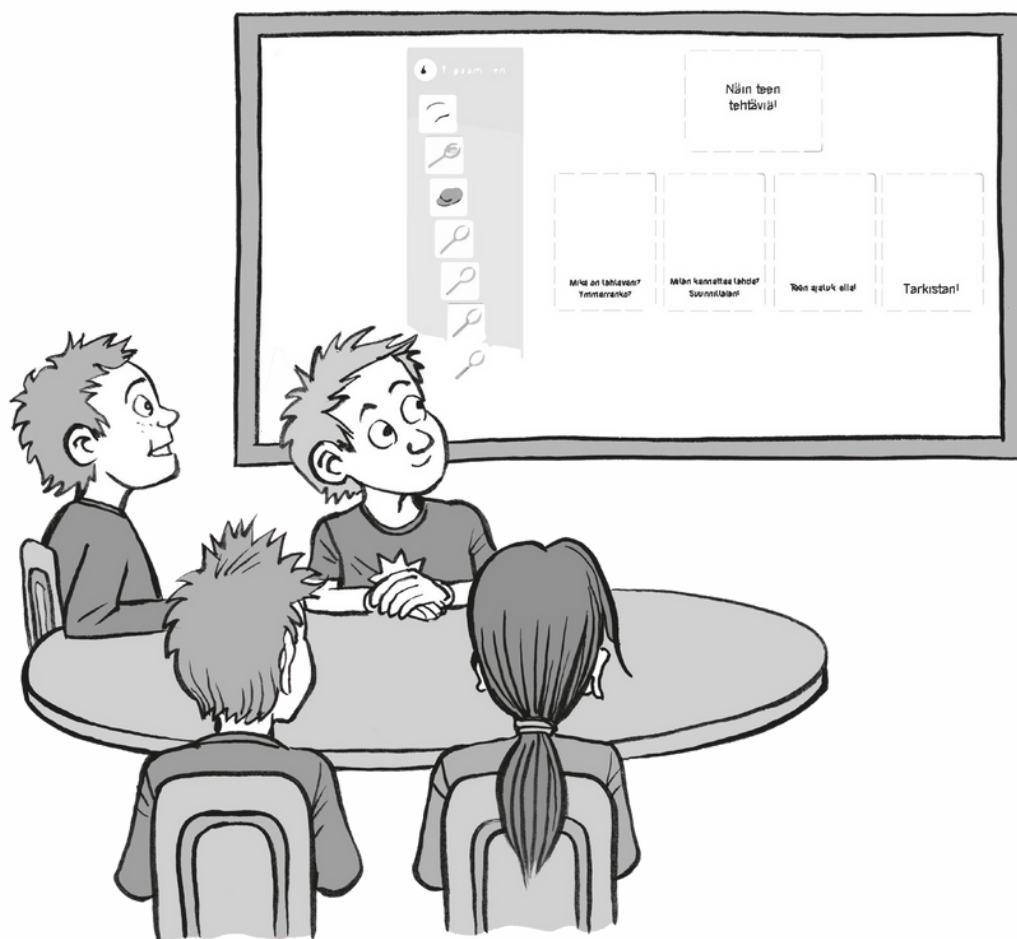


Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen tukeminen koulussa



Yhteenvedossa on hyödynnetty Niilo Mäki Instituutin toteuttamien koulutusten materiaaleja:
Itsesäätelytaitojen kehitys, haasteet ja tukeminen alakoulussa (Sira Määttä)
Toiminnanohjaus, itsesäätely ja oppiminen - Miten auttaa? (Mika Paananen)
Maltti - tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen ryhmämuotoisen intervention ja tehostetun tuen toteuttaminen (Mika Paananen)
Toiminnanohjaus - mitä se tarkoittaa ja miten tukea ryhmässä (Nina Kultti-Lavikainen)



Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen tukeminen koulussa

Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen taidot muodostavat perustan lapsen kyvyille oppia, säädellä käyttäytymistään ja sopeutua kouluympäristön vaatimuksiin. Nämä taidot liittyvät kiinteästi lapsen itsesääteilyyn – siihen, miten hän ohjaa toimintaansa tavoitteellisesti, hallitsee tunteitaan ja säilyttää toimintakyvyn myös vaihtelevissa ja haastavissa tilanteissa. Kyky suunnata, ylläpitää ja siirtää tarkkaavuutta sekä kyky estää impulsiivista toimintaa ovat keskeisiä taitoja, joiden kehittymiseen lapsi tarvitsee aikuisen tukea.

Koulussa nämä taidot tulevat erityisen näkyviksi. Lapsi kohtaa päivittäin tilanteita, joissa hänen odotetaan ohjaavan käyttäytymistään, huomioimaan toisia, toimimaan sääntöjen mukaan ja käsittelemään monivaiheisia tehtäviä. Näiden taitojen puutteet voivat näyttäytyä esimerkiksi tarkkaamattomuutena, levottomuutena, tehtävien kesken jäämisenä tai vaikeutena säädellä tunnetiloja. Ilman riittävää tukea nämä haasteet voivat vaikuttaa negatiivisesti lapsen oppimiseen, vuorovaikutussuhteisiin ja itsetuntoon.

Opettajan ja varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen tukemisessa on keskeinen. Aikuisen herkkyyys havainnoida lapsen reaktioita eri tilanteissa mahdollistaa tuen kohdentamisen yksilöllisesti. Tukeminen ei kuitenkaan tarkoita pelkästään yksittäisiä harjoitteita, vaan sitä, että koko oppimisympäristö suunnitellaan tukemaan itsesääteilyä. Tärkeää on varmistaa, että koulun ja varhaiskasvatuksen ryhmän arki mahdollistaa selkeät rakenteet, ennakoitavuuden ja toiminnallisuuden – tekijät, jotka tukevat lapsen kykyä käyttää toiminnanohjauksen taitoja arjessa.

Keskeisiä keinoja ovat muun muassa:

- Selkeä ja jäsentynyt toimintaympäristö: Toistuvat rutiinit, aikataulut ja visuaaliset tuet auttavat lasta hahmottamaan päivän kulkua ja vaatimuksia. Tämä vähentää kuormitusta ja tukee tarkkaavuuden suuntaamista.
- Ohjaava ja mallintava vuorovaikutus: Aikuinen voi mallintaa tehtävän tekemistä ääneen puhumalla, auttaa pilkkomaan tehtävää osiin ja tarjota välineitä suunnitteluun ja arviointiin. Tavoitteena on, että lapsi oppii lopulta ohjaamaan itse itseään sisäisen puheen kautta.
- Tunnetaitojen vahvistaminen: Tunnereaktiot voivat häiritä tarkkaavuutta ja toiminnanohjausta. Aikuinen voi auttaa sanoittamaan tunteita, rauhoittumaan ja löytämään keinoja toimia rakentavasti kuormittavissa tilanteissa.
- Vireystilan säätelyyn vaikuttaminen: Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi liikkumismahdollisuuksien lisäämistä, taukoliikuntaa tai tarvittaessa rauhoittumiseen ohjaavia harjoituksia.
- Yhteisölliset tavoitteet ja positiivinen palaute: Ryhmän yhteisten tavoitteiden asettaminen ja konkreettinen, myönteinen palaute vahvistavat motivaatiota ja sitoutumista toiminnan ohjaamiseen.

Taitojen vahvistaminen vaatii usein pienryhmäharjoittelua, jossa oppilas saa mallia, ohjausta ja mahdollisuuden toistoon. Esimerkiksi Malti- ja Etsivät-menetelmät tarjoavat selkeän rakenteen toiminnanohjauksen perustoimintojen, kuten tarkkaavuuden, työmuistin ja inhibitiokyvyn harjoitteluun. Näissä ohjelmissa hyödynnetään vaihteittain eteneviä strategioita, joiden avulla lapsi oppii jäsentämään toimintaansa tietoisemmin. Yhteistyö kodin ja koulun välillä on tärkeää siirtovaikutusten mahdollistamiseksi arkeen. Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen taitojen tukeminen on koulun perustehtävä. Se ei ainoastaan edistä oppimista, vaan tukee lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehitystä. Panostamalla näihin taitoihin rakennamme pohjaa sekä koulumenestykselle että elämänhallinnalle laajemmin.





Maltti-ryhmä tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen taitojen tukena

Maltti-ryhmä on Niilo Mäki Instituutissa kehitetty ryhmämuotoinen kuntoutusohjelma, joka on suunnattu alakouluikäisille lapsille, joilla on vaikeuksia tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen alueilla. Nämä haasteet voivat näkyä koulutyössä esimerkiksi impulsiivisena käyttäytymisenä, tarkkaavuuden herpaantumisenä tai vaikeutena suunnata ja ylläpitää keskittymistä ja lopultaan oppimistehtävien suorittamisen keskeytymisenä. Maltti-ryhmän tavoitteena on tarjota lapsille turvallinen ja strukturoidusti etenevä ympäristö, jossa he voivat harjoitella näitä taitoja tarkoituksenmukaisesti ja systemaattisesti.

Ryhmään osallistuu yleensä neljästä kuuteen lasta, ja sitä ohjaa kaksi koulutettua ohjaajaa. Toiminta kestää noin 20 viikkoa, ja tapaamiset ovat säännöllisiä, kerran viikossa. Jokainen ryhmätapaaminen kestää noin 60 minuuttia ja rakentuu toistuvasta ja ennakoitavasta rakenteesta, jossa vaihdetaan aluksi kuulumiset, tehdään kaksi tehtävää ja päätetään tapaaminen yhteiseen loppupeliin. Tämä rakenne tukee lasten käsitystä ajankulusta ja auttaa jäsentämään toimintaa, mikä on keskeistä toiminnanohjauksen vahvistumiselle.



Harjoittelu ryhmässä etenee kolmessa vaiheessa, jotka perustuvat tarkasti määriteltyihin taitoihin. Alussa keskitytään tarkkaavuuden perustaitojen harjoitteluun, jolloin tavoitteena on parantaa kykyä kohdentaa huomiota ja jättää häiriötekijöitä huomiotta. Tämän jälkeen siirrytään suunnitelmallisuuden kehittämiseen, jossa harjoitellaan harkinta-ajan pidentämistä ennen toimintaan ryhtymistä ja tietoisemman työskentelytavan omaksumista. Viimeisessä vaiheessa keskitytään toiminnanohjauksen taitojen soveltamiseen, jossa lapset harjoittelevat toimintastrategioita, sosiaalista vuorovaikutusta ja oman toiminnan arviointia.

Maltti-ryhmässä käytettävät menetelmät pohjautuvat kognitiivisen käyttäytymisterapian ja neuropsykologisen kuntoutuksen periaatteisiin. Harjoituksissa hyödynnetään esimerkiksi kognitiivista mallintamista, jossa ohjaaja ratkoo tehtävää ääneen ajatellen ja toimii näin ajattelun mallina lapsille. Lisäksi keskustellaan paljon tehtävistä, tunteista ja kokemuksista – tämä kielellistäminen auttaa lasta jäsentämään omaa toimintaansa ja tukee sisäisen puheen kehittymistä. Keskeinen osa ryhmän toimivuutta on systemaattinen ja positiivinen palaute, joka annetaan konkreettisesti ja tavoitteen mukaisesti toiminnasta. Palkkiosysteemi, jossa lapset ansaitsevat palkkioita onnistumisista ja voivat vaihtaa ne pieniin palkintoihin, tukee motivaatiota ja vahvistaa metakognitiivista tiedostamista.

Ryhmän alussa lapsille kerrotaan selkeästi sen tarkoituksesta ja tavoitteista. Lapset tutustuvat toisiinsa ja ohjaajiin, ja ryhmän yhteiset säännöt laaditaan alusta alkaen yhdessä, jotta lapsille syntyy kokemus osallisuudesta ja turvallisesta ilmapiiristä. Jokaisen tapaamisen lopussa pelattavat pelit eivät ole vain mukavaa ajanvietettä, vaan tukevat tavoitteellisesti tarkkaavuuden, impulssikontrollin ja strategisen ajattelun kehitystä. Ne myös vahvistavat ryhmän yhteishenkeä ja tarjoavat onnistumisen kokemuksia vuorovaikutustilanteissa.

Maltti-ryhmän vahvuus on sen vaiheittain etenevä rakenne, konkreettiset ja motivoivat tehtävät sekä vuorovaikutteinen, kannustava ilmapiiri. Lapselle tarjotaan mahdollisuus oivaltaa oma tapansa toimia, mutta samalla häntä autetaan löytämään tehokkaampia keinoja suunnitella, arvioida ja ohjata omaa käyttäytymistään. Ryhmän vaikutus ei rajoitu pelkästään sen tapaamisiin, vaan yhteistyö vanhempien ja opettajien kanssa mahdollistaa opittujen taitojen siirtymisen arjen muihin tilanteisiin.





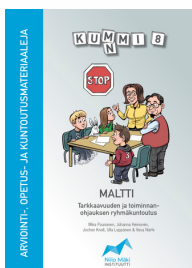
Toiminnanohjauksen taitojen vahvistaminen Etsivät-ryhmässä

Etsivät-ryhmä on Niilo Mäki Instituutissa kehitetty ryhmämuotoinen kuntoutusohjelma, joka on suunnattu 9–11-vuotiaille lapsille, joilla on toiminnanohjauksen vaikeuksia ja siihen liittyvää tarkkaamattomuutta ilman yliviikkautta tai impulsiivisuutta. Ohjelman tavoitteena on vahvistaa lasten toiminnanohjauksen taitoja opettamalla heille toiminnanohjauksen vaiheet, tukemalla oman toiminnan ohjaamista puheen avulla sekä kehittämällä metakognitiivisia taitoja.

Ryhmä kokoontuu 20 kertaa, ja jokainen tapaaminen kestää puolitoista tuntia. Tapaamisissa käytetään strukturoitua ohjelmakunkoa, joka sisältää muun muassa tehtäviä, keskusteluja ja tarinallisia elementtejä. Keskeinen osa ohjelmaa on "ajatusmoottorin" ja "työkalujen" käyttö, joilla viitataan toiminnanohjauksen prosesseihin ja vaiheisiin. Lapset opetetaan tunnistamaan tehtävänsä, suunnittelemaan toimintansa, toteuttamaan suunnitelmansa ajatuksella ja tarkistamaan työnsä lopuksi. Näitä vaiheita harjoitellaan sekä ryhmässä että kotitehtävien avulla.

Ohjaajat mallintavat tehtävien suorittamista puhumalla ääneen omia ajatteluprosessejaan, mikä auttaa lapsia kehittämään omaa sisäistä puhettaan ja jäsentämään toimintaansa. Ryhmässä luodaan oppimisympäristöjä, jotka sisältävät toiminnanohjauksen taitoja haastavia tilanteita ja tehtäviä. Lapset ohjataan jäsentämään kielellisesti toiminnan kulkua ja päämääriä, mikä tukee sisäisen puheen kehittymistä. Lisäksi opetetaan opiskelustrategioita ja kannustetaan lapsia pyytämään apua oikea-aikaisesti.

Etsivät-ryhmän toiminta perustuu siihen, että lapset pystyvät ohjattuina tekemään havaintoja omasta toiminnastaan ja arvioimaan itseä hyödyttäviä toimintakeinoja. Ryhmässä tapahtuva ongelmanratkaisu luo luonnollisia tilanteita, joissa lapset voivat ohjata toistensa toimintaa puheella. Positiivinen palaute on tärkeää oppimismotivaation kannalta, ja sitä annetaan konkreettisesti onnistuneesta tekemisestä. Etsivät-ryhmä tarjoaa lapsille mahdollisuuden harjoitella ja vahvistaa toiminnanohjauksen taitojaan turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä, mikä tukee heidän koulusuoriutumistaan ja arjen toimintaansa.



KUMMI 8. Malti – Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen ryhmäkuntoutus



Kummi 15. Etsivät-ryhmä – Lasten toiminnanohjauksen taitojen tukeminen ryhmässä