



# Opettajan muistilista aran oppilaan tukemiseen koulussa

---

Arka oppilas tarvitsee aikuisten ja toisten oppilaiden tukea, jotta hän rohkaistuu toimimaan erilaisissa tilanteissa koulupäivän aikana.

## Ennakointi

Ennakointi auttaa oppilasta valmistautumaan edessä olevaan jännittävään tilanteeseen tai tekemiseen.

Arka lapsi voi uusissa tilanteissa hyötyä visuaalisuudesta. Joitakin lapsia auttaa, että he näkevät esimerkiksi valokuvia uudesta paikasta etukäteen tai pääsevät käymään uudessa tilassa ensin aikuisen kanssa.

## Askel kerrallaan

Jos uusien asioiden harjoittelussa on mukana ahdistuksen-, pelon- tai jännityksentunteita, on harjoittelussa hyvä edetä pieni askel kerrallaan.

Aikuisen läsnäolon ja tuen vähentäminen sosiaalisista tilanteista on tärkeää tapahtua vähin erin. Askeleet voi kirjata ylös yhdessä oppilaan tai oppilaan ja tämän vanhempien kanssa.

## Rentoutuminen

Arkuuteen liittyy vahvasti jännityksen-, ahdistuksen- ja pelontunteita. Ne lisäävät kehollista jännittyneisyyttä päivän aikana.

Luokassa tehtävillä yhteisillä rentoutusharjoituksilla voi vähentää kuormituksen kertymistä päivän aikana.

## Hyväksyvä ilmapiiri

Omien onnistumisten huomaamiseen voi joskus tarvita toisten tukea. Hyväksyvässä ja kannustavassa luokkailmapiirissä arallakin lapsella on mahdollisuus rohkaistua ja oppia uusia taitoja.