



Opettajan muistilista kuormitusherän oppilaan tueksi

Oppilaan kuormitus koostuu usein monista eri tekijöistä. Kuormitus voi olla sisäistä tai ulkoista. Kuormituksen määrä vaikuttaa merkittävästi koulupäivistä ja koulunkäynnistä selviytymiseen.

Kuormituksen säätelemisessä merkittävintä on ympäristön muokkaaminen sekä pysyvien toimintamallien löytäminen kuormitustason säätelemiseksi.

Koulun aikuisen empaattinen asenne ja kohtaaminen ovat tärkeitä, kun pohditaan kuormittumiseen liittyviä asioita. Aikuisen oma tunnesäätely ja hänen tarjoamansa malli siitä, että tilanteista selviää, tarjoavat turvaa kuormittuvalle oppilaalle.

Oppilaan syyllistäminen ja arvostelu jaksamattomuudesta tai kuormittumisesta lisäävät kuormittumista entisestään.

Aikuisen tehtävä on tukea oppilasta, kuulla huoli ja pohtia yhdessä ratkaisuja. Opettajan ei tarvitse tietää vastauksia tai oikeita ratkaisuja vaan tarjota yhteistyötä pohtimiseen.

Kuormittavia asioita tai tilanteita:

OPPILAAN SISÄINEN “MAAILMA”

Mikä auttaa, jos omat ajatukset kuormittavat?

- Ajan antaminen, jotta jumittava kuormittava ajatus siirtyy sivummalle
- Keskusteleminen mieltä painavista asioista
 - Ratkaisuehdotuksista yhteisesti keskusteleminen
 - Ohjaaminen esimerkiksi terveydenhoitajalle tai kuraattorille
- Tunnetaitojen kehittäminen yhdessä muun ryhmän kanssa
- Ajatusten ja huomion palauttaminen esimerkiksi ohjeeseen tai opiskeltavaan asiaan: “Katsotaanko yhdessä, mitä piti tehdä? Näytäkö, mikä oli sinun tehtäväsi?”
- Häiritsevien ajatusten siirtäminen taka-alalle. Koulussa saa keskittyä koulutehtäviin

ARJEN KUORMITTAVUUS

Mikä auttaa, jos arki kuormittaa?

- Yhteinen pohdinta siitä, mikä arjessa kuormittaa. Ratkaisuehdotusten pohtiminen yhdessä
 - kotitilanne (vanhemman tilanne, rahatilanne, asuminen, terveyshuolet)
 - koulumatka
 - kaverisuhteet
 - oman identiteetin pohdinta
 - omat tai toisten odotukset
- Ennakointi, katso tukikeino 3: Ennakointi
- Selkeät rutiinit luokassa ja koulussa
- Selkeät ja pilkotut ohjeet oppitunneilla ja kouluarjessa, katso tukikeino 4: Vaihe kerrallaan
- Omat paikat tavaroille
- Mahdollisuus viettää omaa aikaa yksin
- Yhteinen pohdinta siitä, mistä asioista voisi luopua ja mikä voisi keventää taakkaa



SOSIAALISET TILANTEET

Mikä auttaa, jos ihmispaljous kuormittaa?

- koulussa rauhallinen soppi, jossa voi esimerkiksi pukeutua
- luokassa rauhallinen istumapaikka – tästä on tärkeää kysyä oppilaan toivetta
- välitunnilla rauhallinen paikka oleskeluun tai mahdollisuus sisävilittunteihin
- mahdollisuus olla tarvittaessa yksin
- mahdollisuus välttää jonoja – esimerkiksi tulemalla eri aikaan sisälle kuin muut tai pääsemällä ruokalaan ennen muita
- bussissa istuminen uloskäynnin lähellä
- yleisesti mahdollisuus väistyä sivummalle
- mahdollisuus suorittaa ryhmätehtäviä vaihtoehtoisella tavalla
- vaihtoehtoiset suoritustavat vierailuille jne.
- lupa poistua ennalta sovittuun paikkaan kesken tilaisuuden

Mikä auttaa, jos kommunikaatiotilanteet kuormittavat?

- riittävä aikuisen tuki kommunikointitilanteissa – aikuinen mallintaa toivottua ja soveliasta toimintaa
- aikuinen säätelee tarpeen vaatiessa myös toisten oppilaiden toimintaa
- kaveritaitojen harjoittelut koko luokan kanssa tai pienissä ryhmissä
- tekemisten suunnittelu välituntitilanteisiin – tästä on tärkeää kysyä oppilaan toiveita
- aikaa ja tilaa, jotta lapsi saa kerrottua oman näkemyksensä ja kokemuksensa

AISTIT

Mikä auttaa, jos aistikokemukset kuormittavat?

Kirkkaat valot

- istumapaikan siirtäminen kauemmaksi ikkunasta luokassa
- verhojen asettaminen ikkunan eteen
- apuvälineiden käyttö – esimerkiksi huppu, lippis ja aurinkolasit sisätiloissa
- valaistuksen hämärtäminen

Kovat äänet

- hiljaisemman tilan järjestäminen koulutyöskentelyyn
- sermien käyttäminen
- rauhallisempaa reittiä kulkeminen kouluun
- apuvälineiden käyttö – esimerkiksi kuulosuojaimet, kuulokkeet ja korvatulpat

Tuoksut

- mahdollisuus ruokailla toisessa tilassa, jos ruoan tuoksut ovat liian voimakkaita
- kaikille esitettävä yhteinen toive, ettei voimakkaita hajusteita käytetä

Tuntemukset

- turvapaikan rakentaminen kouluun
- istumapaikan asettaminen riittävän etäälle
- mahdollisuus ja lupa käyttää miellyttäviä materiaaleja tai esineitä kuormituksen purkamisessa