



Keskity nyt!

OPAS AKTIIVISUUS- JA TARKKAAVUUSHÄIRIÖ-
OIREISEN LAPSEN TUKEMISEEN
VARHAISKASVATUKSESSA

Kaisa Lehtinen | Mika Lahtinen | Sofia Lempiäinen
Laurea-ammattikorkeakoulu | 2020

Sisällys

JOHDANTO	2
AKTIIVISUUDEN- JA TARKKAAVUUDEN HÄIRIÖ- ADHD	4
Mitä?.....	4
TÄRKEÄÄ AKTIIVISUUS- JA TARKKAAVUUSHÄIRIÖOIREISEN LAPSEN KOHTAAMISESSA JA TUKEMISESSA.....	5
Vinkkejä	6
Linkit	6
PEDAGOGISEN TOIMINNAN SUUNNITTELU	7
RUOKAILUTILANTEET	9
Mitä / miksi?.....	9
Vinkkejä	10
Linkit	11
OHJATTU TOIMINTA / TUOKIOT	11
Mitä / miksi?.....	11
Vinkkejä	12
Linkit	13
SIIRTYMÄTILANTEET	13
Mitä / miksi?.....	13
Vinkkejä	14
Linkit	15
LEPOHETKI	16
Mitä / miksi?.....	16
Vinkkejä	17
Linkit	17
LEIKKITILANTEET	18
Mitä / miksi?.....	18
Vinkkejä	19
Linkit	19
TULO- JA LÄHTÖTILANTEET	20
Mitä / miksi?.....	20
Vinkkejä	21
Linkit	21

JOHDANTO

Hei varhaiskasvatuksen ammattilainen! Hienoa, että olet löytänyt oppaan. Tämän oppaan tarkoituksena on syventää ammatillista tietoa ja antaa työkaluja aktiivisuus- ja tarkkaavuushäiriöoireisen lapsen kanssa työskenteleville. Opas rakentuu päivittäisten toimintojen ympärille ja antaa vinkkejä erilaisiin tilanteisiin, kuten ruokailutilanteisiin, ohjattuun toimintaan ja tuokioihin, siirtymätilanteisiin, lepohetkiin, leikkitalanteisiin sekä tulo- ja lähtötilanteisiin. Opas käsittelee edellä mainittuja tilanteita niin teorian kuin vinkkienkin kautta ja tarjoaa aiheeseen liittyviä nettilinkkejä.

“Älä juokse! Istu paikallasi. Kuuntelitko sinä? Älä häiritse kaveria. Jos et kohta jopeta, niin sitten minun pitää viedä sinut pois piiristä. Tuo on kyllä huonoa käytöstä. KESKITY NYT!” Jokainen varhaiskasvatuksessa työskentelevä on varmasti joskus kuulut jonkun näistä kielloista tai kehotuksista. Vantaalainen varhaiskasvatuksen erityisopettaja vastasi haastattelussa, joka tehtiin tätä opinnäytetyötä varten, että aktiivisuus- ja tarkkaavuushäiriöoireinen lapsi ei käyttäydy tahallaan häiritsevästi ryhmässä. Hän tarvitsee tuekseen aikuisen. Aikuisen, joka on lapsen tukena, tarvitsee työvälineikseen tietoa, keinoja, sekä ymmärrystä. (Pernu 2020).

Kelan julkaiseman tutkimuksen (2020) mukaan ADHD:n lääkehoito on yleistynyt Suomessa 6-17-vuotiailla lapsilla ja nuorilla. Tutkimusaineisto on kerätty vuosina 2008-2018 ja siinä on käytetty rekisteritietoja Kela-korvatuista ADHD-lääkkeistä. (metyyli-fenidaatti, atomoksetiini, lisdeksamfetamiini ja deksamfetamiini). 11 928 lasta (6-12v) ja 8 239 nuorta (13-17v) käyttivät lääkehoitoa vuonna 2018. Pojilla käytetään lääkehoitoa useammin kuin tytöillä. Pojilla lääkehoidon esiintyvyys on samoissa luvuissa kuin ADHD- oireilun yleisyys pojilla. Arvioiden mukaan merkittävää aktiivisuuden ja tarkkaavuuden oireilua esiintyy noin viidellä prosentilla lapsista. Käypähoitosuosituksen mukaan lääkehoito on tärkeässä roolissa hoitokokonaisuutta suunniteltaessa. (Kela 2020).

Tutkimustuloksia tarkastellessa voi tehdä päätelmän, että aktiivisuus- ja tarkkaavuushäiriöoireilu on lisääntynyt ja lapset tarvitsevat heidän kanssaan työskenteleviltä kasvattajilta ja hoivaajilta paljon tietämystä ja osaamista. Tutkimuksessa ei käsitelty varhaiskasvatusikäisiä lapsia, mutta ADHD:n diagnostiikassa edellytetään, että oireilu on jatkunut pidemmän aikaa yhtäjaksoisesti ja useassa eri ympäristössä. (Käypähoito 2020).

Karvin teettämästä Varhaiskasvatuksen laatu arjessa- arviointiraportista (2019) ilmenee, että suurin osa varhaiskasvatuksen ammattilaisista näkivät ratkaisuna kehityksen ja oppimisen tuen haasteisiin henkilökunnan resurssin lisäämisenä, tai lapsen siirtämisenä erityisryhmään. Vain harva vastannut näki oman osaamisensa vaikuttamisen väliin. Inklusion käsite oli myös monelle tuntematon. (Kansallinen koulutuksen arviointikeskus 2019, 112.)

Varhaiskasvatustuksen mukaan varhaiskasvatustoiminnan tulee edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia sekä varmistaa kehittävä, oppimista edistävä terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö. Lisäksi on tärkeää mahdollistaa myönteisiä oppimiskokemuksia leikin, liikkumisen, taiteiden sekä kulttuuriperintöön perustuvan pedagogisen toiminnan kautta. Lapsen yksilöllisen tuen tarve tulisi tunnistaa ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tämän tarpeen ilmettyä, tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä. Varhaiskasvatustuksen mukaan varhaiskasvatustoiminnan tulisi toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä. (L540/2018).

Tämä opas on osa saman nimistä opinnäytetyötä. Varsinainen opinnäytetyö on luettavissa Theseuksessa. Opinnäytetyön nimi on "Keskity nyt!" Opas aktiivisuus- ja tarkkaavuushäiriöoireisen lapsen tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Nimi oli suunniteltu olemaan herättelevä. Tämän työn tarkoitus oli kumota uskomuksia ja kielteisiä ajattelutapoja. On tiedossa, että varhaiskasvatuksen arki on hektistä ja lapsiryhmät ovat isoja. Usealla lapsella on jonkinlaista tuen tarvetta. Toisinaan arki tuntuu pakottavan ammattilaisia käyttämään myönteisen ja johdonmukaisen ohjauksen sijaan aikuisjohtoista käskevää tyyliä. Haastavienkaan lasten kohdalla ei ole pelkkiä ongelmia, on aina myös vahvuuksia. Toimintatavat päiväkodissa voivat aiheuttaa ongelmia. Tai olla valtava voimavara.

LÄHTEET:

Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. 2019. Varhaiskasvatuksen laatu arjessa- Varhaiskasvatussuunnitelmien toteutuminen päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa. Viitattu 22.9.2020. <https://karvi.fi/publication/varhaiskasvatuksen-laatu-arjessa-varhaiskasvatussuunnitelmien-toteutuminen-paivakodeissa-ja-perhepaivahoidossa/>

Kela 2020. Lasten ja nuorten ADHD:n lääkehoito yleistyy edelleen Suomessa. Viitattu 19.8.2020. https://www.kela.fi/ajankohtaista-tilastot/-/asset_publisher/S7FocUefTro2/content/lasten-ja-nuorten-adhd-n-laakehoito-yleistyy-edelleen-suomessa

Käypä hoito. 2019. ADHD. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Viitattu 14.9.2020. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>

L540/2018. Varhaiskasvatustalaki. Viitattu 1.9.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Pernu, S. 2020. Varhaiskasvatuksen erityisopettajan haastattelu 6.8.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

AKTIIVISUUDEN- JA TARKKAAVUUDEN HÄIRIÖ- ADHD

MITÄ?

Aktiivisuus- ja tarkkaavuushäiriön lyhenne ADHD tulee englannin kielen sanoista attention deficit/hyperactivity disorder, joka tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä. Se on oireyhtymä, joka johtuu aivojen tarkkaavuutta ja vireystilaa säätelevien hermoverkkojen häiriintyneestä kehityksestä. ADHD on kehityksellinen eli se on olemassa ihmisellä jo syntymästään saakka. ADHD on myös osittain perinnöllinen, sillä sen omaavien lähisukulaisilla on havaittu keskimääräistä useammin kyseistä oireyhtymää. Yksittäistä geeniä ei ole löydetty, joka aiheuttaisi oireen, mutta useat geenit ovat osoittaneet lisäävän ADHD:ta.

ADHD jakaantuu yksilöllisesti kolmeen erilaiseen alamuotoon. Yhdessä alamuodossa on runsaasti ylivilkkautta ja impulsiivisuutta mutta ei juuri tarkkaamattomuusoireita. Toisessa alamuodossa taas on haasteita tarkkaavuudessa, mutta ei juuri ylivilkkautta. Tätä muotoa kutsutaan myös nimellä ADD (attention deficit disorder). Kolmannessa ja kaikkein yleisimmässä muodossa nämä kaksi eli ylivilkkaus, impulsiivisuus ja tarkkaavuushäiriö taas yhdistyvät.

Vuorovaikutus lapsuudessa vaikuttaa lapsen oireiden voimakkuuteen ja siihen kuinka haittaavaksi se myöhemmin muodostuu. ADHD-oireisen lapsen aivot toimivat eri tavalla kuin sellaisen, jolla tätä poikkeavuutta aivoissa ei ole ja se yhdessä ympäristötekijöiden sekä lapsen elämänsä historian kanssa saa aikaan elämässä ilmenevät hankaluudet. Häiriö on monisyinen ja sitä voi sanoa neuropsykiatriseksi, koska sen takana on neurologiset syyt, mutta se aiheuttaa sen lisäksi ongelmia käyttäytymisessä ja tunne-elämässä. ADHD on havaittavissa jo lapsuudessa ja sen esiintyvyydeksi lapsilla ja nuorilla arvioidaan 4-7%.

Oireena esiintyy impulsiivisuutta, mikä ilmenee vuoron odottamisen vaikeutena, toisten keskeyttämisenä ja mielihalujen hillitsemisen haasteina. Vaikeus istua paikoillaan, kiemurtelu tuolissa tai jalkojen heiluttelu, juoksentelu ja kiipeily sopimattomissa paikoissa tai tilanteissa, vaikeus tehdä asioita rauhallisesti, yleinen vauhdikkuus sekä jatkuva puhuminen ilmentävät yliaktiivisuutta. Tarkkaamattomuus esiintyy keskittymisvaikeuksina, huolimattomuutena, vaikeuksina noudattaa ohjeita, toiminnan aloittamisen, ylläpitämisen ja loppuunsaattamisen vaikeuksina, tehtävien välttelyä, tavaroiden hukkaamisena sekä ärsykeherkkyytenä.

Edellä mainittujen lisäksi oireena voi esiintyä myös työmuistin heikkenemistä, sillä sen käyttöön tarvitaan tarkkaavaisuutta. Jos tarkkaavaisuutta ei ole riittävästi, ohjeet tai saatu tieto häviää muistista. Tarkkaavuushäiriöisiä pidetäänkin usein huolimattomina ja vastuuntunottomina, koska he unohtelevat asioita helposti. Tämä vaikuttaa erittäin haitallisesti yksilön itsetunnolle. Lisäksi oireena voi esiintyä motorisia vaikeuksia, kankeutta tai liiallista voimankäyttöä.

TÄRKEÄÄ AKTIIVISUUS- JA TARKKAAVUUSHÄIRIÖOIREISEN LAPSEN KOHTAAMISESSA JA TUKEMISESSA

ADHD-oireet voivat ilmetä jo pienellä lapsella. Lapsi voi olla huomattavan impulsiivinen ja ylivilkas. Kuitenkin on hyvä huomata, että ADHD-tyyppiset oireet voivat johtua muistakin syistä, kuin itse ADHD:sta. Aina haasteet aktiivisuudessa ja tarkkaavuudessa eivät viittaa siihen, että lapsella on tai tulee olemaan diagnosoitu ADHD. Leikki-ikäinen lapsi on luonnostaan vilkas ja lyhytjänteinen, minkä vuoksi aktiivisuuden ja tarkkaavuuden haasteisiin liittyvien poikkeavien oireiden tunnistaminen on usein haastavaa.

Alle kouluikäisten lasten diagnoosit ovat siitä ongelmallisia, että raja poikkeavan ja normaalin välillä on häilyvä. Pienelle lapselle onkin tyypillistä, että tarkkaavuus siirtyy herkästi ärsykkeestä toiseen. Myös lyhytjänteinen toiminta on tavallista. Uhmaikäinen lapsi testaa rajojaan kiukkukohtauksilla. Pettymykset ja turhautumiset ovat tavallisia, kun omat halu toimia itsenäisesti ei vastaa todellisia kykyjä suoriutua toiminnoista. Aikuisen tuki ja apu uusien taitojen opettelussa, sääntöjen oppimisessa, toimintaan keskittymisessä ja tunteiden käsittelyssä on tärkeää, sillä näin lapsen käyttäytymisen säätelytaidot pääsevät kehittymään. Tarkkaavuuden ja käyttäytymisen säätelyn kehittyminen pohjautuukin niin lapsen omaan biologiseen kypsymiseen, kuten vasta kehitymässä oleviin itsesäätelytaitoihin, kuin myös ympäristöstä saatuihin vuorovaikutuskokemuksiin.

Lapsen haastava käyttäytyminen koetaan usein kuormittavimmaksi tekijäksi kasvatusalalla. Haastavana käyttäytymisenä pidetään muun muassa ylivilkkautta ja tarkkaamattomuutta, voimakkaita tunteenpurkauksia sekä voimakasta vetäytymistä. Etenkin ulospäin suuntautunut haastava käytös koetaan ongelmallisena, sillä se häiritsee myös muita ryhmän lapsia. Haastavasti käyttäytyvä lapsi pakottaa kasvattajat reagoimaan kyseisen lapsen käytökseen, jolloin kasvattajan huomio ei jakaudu kaikille ryhmän lapsille tasaisesti. Ongelmat tarkkaavuudessa, voimakas vilkkaus sekä impulsiivisuus ovat lapsen tahdosta riippumatonta toimintaa. Joillain lapsilla pulmat keskittyvät tarkkaavuuden suuntaamiseen, ylläpitämiseen sekä oman toiminnanohjauksen taitoihin. Haastavasti käyttäytymiseen on kuitenkin **aina olemassa jokin syy**.

Kasvattajan on hyvä pitää mielessään, että **lapsi ei tahallisesti käyttäydy huonosti ja väärin**. Aikuisen tuki ja läsnäolo on erityisen tärkeää. Lapsella ei vielä ole riittävästi taitoja säädellä omaa toimintaansa, jolloin hän tarvitsee aikuisen tukea ja apua oman toiminnan ohjaukseen. Tärkeää on huomata, että lapset, joilla esiintyy tarkkaavuuden pulmia ilman ylivilkkautta, ovat yhtä suuressa tuen tarpeessa kuin ne lapset, joilla on diagnosoitu ADHD.

Aikuisen olisi hyvä pyrkiä kohti empaattista vuorovaikutusta sekä tiedostaa omassa toiminnassaan lapsen haastavaa käyttäytymistä provosoivat piirteet. Lapsen turvallisen kehityksen kannalta onkin tärkeää, että kasvattaja on riittävän tasapainoinen kohdatakseen lapsen voimakkaimmatkin tunteet. Lapsen emotionaalisen hyvinvoinnin kannalta on merkityksellistä, että kasvattaja osoittaa olevansa lasta varten läsnä. Aikuisen läsnäololla lapsi oppii saavansa aikuiselta tukea vaikeisiin tilanteisiin, kuten tunteiden käsittelyyn.

Lapset poikkeavat paljon toisistaan siinä, miten he osaavat tunnistaa ja tulkita omia tunteitaan. Niin he poikkeavat myös siinä, miten erilaiset keinot auttavat heitä toimimaan ja pääsemään yli vaikeista tilanteista. Haastavia kasvatustilanteita voidaan vähentää, mikäli lasten yksilölliset tarpeet huomioidaan jo toimintaa suunniteltaessa. Myös muutoin toiminnassa kannattaa huomioida yksilöllisyys; lapsen tarpeet määrittävät ne keinot, joilla tavoitteisiin pyritään. Lapset ovat erilaisia, ja siksi myös tavat toimia on hyvä miettiä erikseen jokaisen lapsen kohdalle. Automaattista keinovalikoimaa ei ole, koska jokainen lapsi on yksilönsä. Tutustu siis lapseen, ja mieti, mitkä keinot toimivat juuri hänen kohdallaan parhaiten. Lapsen tunteminen edellyttää mahdollisimman pysyviä vuorovaikutussuhteita henkilöstön ja lasten välillä.

VINKKEJÄ

- automaattista keinovalikoimaa ei ole, koska jokainen lapsi on yksilönsä
- tutustu lapseen ja ota hänet huomioon yksilönä
- kokeile, mikä tai mitkä asiat kyseisen lapsen kanssa toimii
- muista selkeä struktuuri koko päivässä
- ole sensitiivinen ja muista hyvä tilannetaju, tarvittaessa ole jämäkkä
- ole toimissasi johdonmukainen
- ennakoi
- mieti, tarvitseeko lapsi jotain hypisteltävää käsiinsä (esim. nystyräpallo, sini-tarra, aktivointilelut)
- huomioi, että aikuinen on lapsen lähettyvillä tarvittaessa joka tilanteessa
- salli lapselle tietynlainen liikkuvuus, muista, ettei kaikille lapsille paikallaan pysyminen ole helppoa → joku lapsi voi tarvita käsiinsä jotain hypisteltävää, toinen voi tarvita paikallaan olon välille hetken jaloittelua

LINKIT

- ADHD-liitto. <https://adhd-liitto.fi/>
- Lastensuojelun keskusliitto. <https://www.lskl.fi/teemat/ehkaiseva-tyo/adhd-oireinen-lapsi-kaytannon-neuvoja/>
- HUS. Toiminnanohjaus. https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen_neuropsykologinen_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx
- HUS. Tarkkaavuus. https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen_neuropsykologinen_arvio/tarkkaavuus/Sivut/default.aspx

LÄHTEET:

ADHD-liitto. 2020. Leikki-ikäinen lapsi. Luettu 10.9.2020. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/lapset/>

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Huttunen, M. & Socada, L. 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Duodecim. Terveyskirjasto. Luettu 4.5.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353
- Mattila, A. 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan haastattelu 29.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 17.9.2020. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Pernu, S. 2020. Varhaiskasvatuksen erityisopettajan haastattelu 6.8.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.
- Puustjärvi, A. 2016. ADHD:n tunnistaminen ja diagnosointi ennen kouluikää. Duodecim, Käypä hoito. Luettu 10.9.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nix01777#R6>
- Saarikivi, S. 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan haastattelu 22.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.
- Simonen, N. 2020. Varhaiskasvatuksen lastenhoitajan haastattelu 29.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.
- Salakari, A. & Virta, M. 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Helsinki: Tammi.
- Juusola, M. 2017. Levottomat aivot. ADHD ja Asperger vahvuuksina. Helsinki: Otava.

PEDAGOGISEN TOIMINNAN SUUNNITTELU

Pedagogisen toiminnan suunnittelu on lähtökohta hyvälle ja laadukkaalle varhaiskasvatukselle. Varhaiskasvatuksen pedagoginen toiminta ja sen suunnittelu on hyvin kokonaisvaltaista. Sen tavoitteena on edistää lapsen oppimista ja hyvinvointia sekä laaja-alaista oppimista (kuva 1). Laadukkaan pedagogisen toiminnan edellytyksenä on suunnitelmallinen dokumentointi, arviointi sekä kehittäminen. Pedagoginen toiminta toteutuu niin lasten ja henkilöstön vuorovaikutuksessa kuin myös yhteisessä toiminnassakin. Pedagogisella dokumentoinnilla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia muun muassa lasten sitoutumisessa toimintaan, heidän myönteisempään tunneilmaisunsa, luovempiin toimintatapoihin, osallisuuteen toiminnan suunnittelussa sekä turvallisemman kiintymyssuhteen muodostumisessa varhaiskasvattiin. Lisäksi se on tukenut lasten ja heidän perheidensä osallisuutta, kommunikointia sekä siirtymätilanteita kodin ja päiväkodin välillä.

Työskennellessä aktiivisuus ja tarkkaavuushäiriöoireisen tai ADHD-diagnoosin omaavan lapsen kanssa on syytä kiinnittää erityistä huomiota pedagogisen toiminnan suunnitteluun. Lähtökohtana pedagogisen toiminnan suunnittelussa on lasten mielenkiinnon kohteet, tarpeet sekä kasvatusympäristöön liittyvät merkitykselliset asiat. Opetus varhaiskasvatuksessa tukee ja hyödyntää lapsen luontaista uteliaisuutta ja tutkimisen halua huomioiden lapsen yksilöllisen tuen tarpeen, mielenkiinnon kohteet, vahvuudet sekä kehittyvät taidot.

Yksi huomion arvoinen osa-alue pedagogisen toiminnan suunnittelussa on ennakointi. Ennakoinnilla voidaan minimoida merkittävästi haastavien kasvatustilanteiden syntyä. Tämän vuoksi on syytä panostaa juurikin toiminnan suunnitteluun. Suunnittelussa on hyvä huomioida sekä tunnistaa ryhmän lasten yksilölliset tarpeet, jotta toiminta osataan suunnitella lapsen tarpeita tukevasti. Suunnitteluvaiheessa tulisikin siis jo arvioida sitä, miten lapsia voidaan toiminnan aikana tukea riittävästi.



Kuva 1 Varhaiskasvatuksen pedagoginen toiminta (Opetushallitus, 2018)

Suunnittelun lähtökohtana on tutun ja turvallisen rutiinin luominen varhaiskasvatustyöympäristöön. Rutiinit ovat tärkeitä jokaiselle, mutta erityisesti lapsille. Rutiinit auttavat hahmottamaan päivän kulkua, jolloin myös ennakoimattomat tilanteet voidaan minimoida ja keskittyä paremmin aitoon kohtaamiseen ja yhteiseen tekemiseen ja oppimiseen. Rutiinin luomisessa on hyvä muistaa, ettei rutinoitu liikaa tiettyihin toimintatapoihin. On hyvä muistaa, että jokainen lapsi ja jokainen lapsiryhmä on erilainen. Niin myös toimivat keinot ovat eri lapsille ja ryhmille erilaisia. Varhaiskasvatuksessa tulisikin muistaa tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve sekä järjestää toimintaa niin, että se tukee juuri kyseistä ryhmää ja sen lapsia.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet velvoittavat osallistamaan lapsia ja ottamaan lapsia mukaan toiminnan suunnitteluun. Pedagogisen toiminnan suunnittelussa on hyvä muistaa lasten osallistaminen, sillä se tukee myös lasten kiinnostusta toimintaa kohtaan. Osallisuuden pedagogiikka ei tarkoita pelkästään lasten toiveiden täyttämistä eikä poissulje pedagogisen asiantuntijuuden roolia. Osallisuuden pedagogiikka korostaa lasten aktiivista osallisuutta yhtenä oppimisen lähtökohtana. Sen avulla toiminta, kuten ohjatut tuokiot, voivat näyttäytyä lapselle paljon mielekkäämpänä ja tarkoituksenmukaisempana.

Toiminnan suunnittelussa tulee huomioida lapsen varhaiskasvatussuunnitelma. Toiminnan tavoitteiden suunnittelu nousee lapsen tarpeiden pohjalta. Tavoitteiden asettamiseen voi osallistaa myös lasta; voitte yhdessä miettiä ja sopia lapsen kanssa niitä keinoja, joilla hän tulee osallistumaan tulevaan ohjattuun toimintaan. On tärkeää keskustella myös lapsen kanssa siitä, millaista tukea hän kokee tarvitsevansa tiettyihin tilanteisiin. Lapsen oppimista tukee myös se, että aikuinen on tietoinen lapsen henkilökohtaisista mielenkiinnon kohteista. Tutustu siis lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan ja mieti, onko siellä jotain mielenkiinnon kohteita, joita voisi hyödyntää toimintaa suunniteltaessa.

Erilaisuuden mahdollistavan pedagogisen toiminnan suunnittelun lähtökohtia:

- ota lapset mukaan toiminnan suunnitteluun
- hyödynnä lasten mielenkiinnon kohteita materiaaleissa ja kasvatuksellisissa esimerkeissä
- suunnittele ohjattu toiminta lapsikohtaisten tavoitteiden pohjalta
- sovi lapsen kanssa siitä, millaista tukea hän tarvitsee
- huomioi erilaiset oppimistyyli
- hyödynnä pienryhmiä
- ole joustava

LÄHTEET:

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 17.9.2020. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Rintakorpi, K. 2018. Varhaiskasvatuksen tallentamisesta kohti pedagogista dokumentointia. Helsingin yliopisto. Viitattu 29.9.2020. http://urn.fi/URN:ISBN:ISBN_978-951-51-3966-5

RUOKAILUTILANTEET

MITÄ / MIKSI?

Lapsuus on tärkeä ajankohta vaikuttaa ravitsemukseen, sillä lapsena opitut makumiellytykset ja ruokailutottumukset kehittyvät varhaisessa vaiheessa ja säilyvät suurilta osin aikuisuuteen. Yksilölliset ominaisuudet sekä fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat siihen, miten lapsen suhtautuminen ruokaan rakentuu. Ruokailutilanteisiin onkin varhaiskasvatuksessa erityisen tärkeä kiinnittää huomioita, etenkin jos lapsella on pulmia syömisessä tai vaikkapa keskittymisessä ruokailuun. Ruokapöydässä paikallaan istuminen ja ruokailuun keskittyminen saattaa olla aktiivisuus- ja tarkkaavuushäiriöiselle lapselle valtava haaste ja kompastuskivi arjessa. Aikuisen tuki on usein välttämätöntä.

Aikuisen toiminta ja roolimallina oleminen on erityisen suuressa osassa, kun mietitään lasten syömään oppimista sekä terveyttä edistävien ruokailutottumusten kehittymistä. Varhaiskasvatuksessa aikuisen tulisi luoda ruokailuympäristö niin, että etenkin sosiaalinen kanssakäyminen sekä hyvinvointia tukeva oppiminen mahdollistuisivat. Tätä ohjaa myös varhaiskasvatustilalaki, jonka mukaan varhaiskasvatusympäristön tulisi olla kehittävää, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen lapsen ikä, kehitys ja muut edellytyksen huomioon ottaen.

Ruokakasvatuksen osalta on hyvä huomata, että aikuisen käyttämät ohjaustavat ja -käytännöt vaikuttavat niin lasten syömiseen, ruoanvalintaan kuin ruokaoppimiseenkin. Varhaiskasvatuksessa on hyvä tarkastella omaa toimintaa ja sitä, miten se näkyy lapsille ja miten he siitä ottavat oppia. Ohjaustavassa tulisi tavoitella lapsen yksilöllisyyden huomioimista. Miten siis esimerkiksi ottaa huomioon lapsen toiveet, mieltymykset tai vaikkapa tavat toimia. Ehkäpä yksi vilkas lapsi tarvitsisi ruokailuun istuintyyny, toinen puolestaan oman, rauhallisen tilan ruokailun ajaksi. Muista arvostaa ja hyväksyä lapsi sellaisena kuin hän on. Miettikää yhdessä tiimin, muun henkilöstön sekä vanhempien kanssa, mikä voisi juuri kyseiselle lapselle toimia.

Ruokailun yhteiset pelisäännöt on hyvä miettiä yhdessä, ottaen lapsi tai lapset mukaan yhteiseen suunnitteluun. Yhdessä on hyvä miettiä, mitä sääntöjä ruokailussa on. Pohtikaa koskevatko säännöt kaikkia ryhmän lapsia, vai onko erityisen tuen tarpeisella lapsella omia sääntöjä, jotka muut ryhmän lapset hyväksyvät. Esimerkiksi osalle lapsista paikallaan pysyminen voi olla haastavaa. Siksi onkin hyvä miettiä, onko liikkuminen ruokailun aikana sallittua ja jos on, niin millainen. Ennen kaikkea, muista, että erityistä tukea tarvitseva lapsi tarvitsee muista lapsista enemmän harjoittelua myös ruokailuun liittyvien tapojen ja sääntöjen oppimisessa.

VINKKEJÄ

- mieti lapsen istumapaikka hyvin; missä lapsi pystyy keskittymään hyvin, onko lapsella nähdä, mitä ympärillä tapahtuu, tarvitseeko apuvälineitä (esim. istuintyyny)
- huomioi mahdollisesti pienempi ja virikkeettömämpi ympäristö (esim. voit sulkea ruokailutilan verhot, käytä tarvittaessa sermejä)
- aikuisen tuki lähellä
- ennakoi
- minimoi odotustilanteet
- tunne lapsi ja hänen tapansa
- ruokailun sujuminen päivittäin samalla kaavalla
- kuvatuki
- lapsen aktivointi, esim. apulaisena toimiminen, tavaran/asian tuominen tai vieminen
- karsi ylimääräiset ärsykkeet, esim. ylimääräiset tavarat pöydältä, jotka häiritsevät keskittymistä
- älä pakota lasta syömään, jos hän ei halua
- huomioi mahdollisesti erilainen tapa aistia hajuja ja makuja

LINKIT

- Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. <http://www.julkari.fi/handle/10024/135907>
- Arki toimimaan - vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/arki_toimimaan_kevyt_valmis.pdf
- Vanhemmille annettavat ohjeet ADHD-oireisen lapsen tai nuoren ohjaamisesta. <https://www.kaypahoito.fi/nix01783>

LÄHTEET:

ADHD-liitto ry. Arki toimimaan - vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/arki_toimimaan_kevyt_valmis.pdf

L540/2018. Varhaiskasvatuslaki. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Mattila, A. 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan haastattelu 29.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Oksanen, J. & Sollasvaara, R. (toim.) 2019. Esteille hyvästit! Opas autismitietämisen sekä adhd- ja Tourette- oireisten lasten kasvattajille. Helsinki: Into-kustannus Oy.

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Pernu, S. 2020. Varhaiskasvatuksen erityisopettajan haastattelu 6.8.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Puustjärvi, A. 2016. Vanhemmille annettavat ohjeet ADHD-oireisen lapsen tai nuoren ohjaamisesta. Duodecim. Käypähoito -suositus. <https://www.kaypahoito.fi/nix01783>

Saarikivi, S. 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan haastattelu 22.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Simonen, N. 2020. Varhaiskasvatuksen lastenhoitajan haastattelu 29.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

THL. Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. <http://www.julkari.fi/handle/10024/135907>

OHJATTU TOIMINTA / TUOKIOT

MITÄ / MIKSI?

Ohjattu toiminta varhaiskasvatuksessa kattaa monta osa-aluetta. Ohjattu toiminta voi olla muun muassa yhteisiä aamu- tai päivätuokioita, ohjattua leikkiä, askartelu- tai musiikkihetkiä tai vaikkapa jumppaa. Nämä tilanteet vaativat usein paljon paikallaanoloa, odottamista ja ohjeiden kuuntelemista tai ohjeiden mukaan toimimista ja ovat myös hyvin aikuiskeskeisiä. Siksi näihin toimintoihin onkin hyvä kiinnittää erityistä huomiota, etenkin oman toiminnan, kuten ohjeiden antamisen tai toiminnan suunnittelun osalta.

Paikoillaan oleminen sekä odottaminen vaativat aktiivisuus- ja/tai tarkkaavuushäiriöoireiselta lapselta paljon. Nämä ovat monesti myös laukaisijoita haastaville kasvatustilanteille. Lapsen käytöksen korjaamiseen kuuluu runsaasti aikaa ja se luo lisää odotusta muille tuokioon osallistuville lapsille. Mieti, kuinka monta kertaa sinä kiinnität toimintatuokiolla huomiota siihen, että lapsi liikkuu tai näpertelee jotain hänelle osoitetulla paikalla. Mieti, onko huomauttaminen jokaisella toimintatuokiolla tarpeellista. Voitaissiinko lapselle suoda tietynlainen liikkuminen omalla osoitetulla istumapaikalla (esim. värikäs muotopala tai tyynty) sallia, mikäli lapsi näin kokee voivansa osallistua paremmin? Pystytkö sinä itse keskittymään kuunteluun liikkumatta paikallasi?

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa nostetaan esiin, että lapsia tulisi innostaa ja motivoida uusien asioiden opetteluun sekä ohjata heitä käyttämään erilaisia oppimisen tapoja. Tässä on hyvä tarkastella omaa toimintaa. Kuinka paljon minä käytän erilaisia oppimisen tapoja hyödykseni omassa ohjauksessani? Liikkuminen on lapselle luontaista, siksi myös oppiminen toiminnallisuuden kautta on lapselle luontaisempaa. Toiminnallisuutta voidaan hyödyntää liikunnallisuuden, leikillisyyden, draaman sekä roolityöskentelyn kautta.

Aamu- ja päiväpiirit ovat suomalaisen varhaiskasvatuksen kulmakiviä sekä pedagogisen toiminnan arvostetuimpia asioita kautta varhaiskasvatuksen historian. Orjallisen viikonpäivien, sään tai muun kalenterin luettelon sijaan piirissä voidaan myös keskittyä yhdessäoloon ja lämpimään vuorovaikutukseen, jossa jokainen tulee kohdatuksi ja huomioitua. Se on yhtä lailla oppimista edistävää toimintaa sekä lisää hyvinvointia. Lisäksi voidaan miettiä palvelevatko koko ryhmän yhteiset piirit oppimista? Aamu- ja päiväpiireillä voidaan myös hyödyntää pienryhmätoimintaa, eli esimerkiksi aamu- tai päiväpiirit voidaan toteuttaa pienryhmissä.

VINKKEJÄ

- suunnittele toiminta, varaa toimintaan tarpeeksi aikaa
- mieti, tarvitseeko lapsi jonkin apukeinon keskittymisen tueksi, esim. aktivointilelu, painokoiria, painotyynty, aktivointityyny, aikuisen tuki tai kosketus
- huomioi lapsen yksilöllisyys ja hänen tapansa toimia
- kuvatuki
- huomioi, ettei toiminnan kesto ole liian pitkä
- toimintaa voi jatkaa myös toisena päivänä, kaikkea ei tarvitse saada valmiiksi samana päivänä
- huomioi toiminnan motivoivuus
- aseta välitavoitteita, ”ensin-sitten”
- selkeät, täsmälliset ja lyhyet ohjeet
- ennakoi, voit hyödyntää esim. ajastinta
- huomioi, että lapsi saa onnistumisen kokemuksia, huomaa hyvää, etene positiivisen kautta
- pienryhmien hyödyntäminen
- hyödynnä lapsen vahvuuksia ja kiinnostuksen kohteita
- ohjaa innostuneesti

- mahdollisen istumapaikan miettiminen tarkkaan, esim. lapsella katsekontakti aikuiseen, vierellä istumassa hyvät roolimallit

LINKIT

- ADHD-liitto. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/tietoa-ammattilaisille/paivahoidon-ammattilaisille/>
- Arki toimimaan - vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/arki_toimimaan_kevyt_valmis.pdf
- Lastensuojelun keskusliitto. <https://www.lskl.fi/teemat/ehkaiseva-tyo/adhd-oireinen-lapsi-kaytannon-neuvoja/>

LÄHTEET:

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lastensuojelun keskusliitto. 2014. ADHD-oireinen lapsi. Käytännön neuvoja. Viitattu 16.9.2020. <https://www.lskl.fi/teemat/ehkaiseva-tyo/adhd-oireinen-lapsi-kaytannon-neuvoja/>

Leskisenoja, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mattila, A. 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan haastattelu 29.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Pernu, S. 2020. Varhaiskasvatuksen erityisopettajan haastattelu 6.8.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyyli ja liikunta. 2005. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.). 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saarikivi, S. 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan haastattelu 22.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Simonen, N. 2020. Varhaiskasvatuksen lastenhoitajan haastattelu 29.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

SIIRTYMÄTILANTEET

MITÄ / MIKSI?

Varhaiskasvatuksen arjessa siirtymätilanteet usein näyttäytyvät osa-alueena, jossa haastavia kasvatustilanteita syntyy paljon. Siirtymätilanteita onkin paljon, sillä niimensä mukaisesti se tarkoittaa toiminnasta toiseen siirtymistä, kuten päivälevolle asetumista, ulos menemistä tai ruokailuun siirtymistä. Ehkä sinäkin olet arjessasi mieltänyt siirtymätilanteet haastaviksi alueiksi.

Siirtymätilanteissa syntyy paljon odottamista. Siinä tarvitaan oman toiminnan ohjausta eli keinoja, joilla haluttu tavoite pyritään saavuttamaan. Tämä näkyy siinä, etteivät lapset välttämättä tiedä, miten heidän tulisi toimia. Toiminnanohjaus on tiiviisti kytköksissä tarkkaavuuden termiin. Se voidaan jakaa eri osa-alueisiin, kuten toiminnan suunnitteluun ja suoritustavan valintaan, toiminnan aloittamiseen sekä joustavuuteen ja palautteen hyödyntämiseen toiminnan arvioimisessa ja korjaamisessa. Haasteet toiminnanohjauksessa ovat yleisempiä lapsilla, joilla on ADHD tai ADD, mutta niitä esiintyy lievempinä myös niillä lapsilla, joilla on muita ongelmia oppimisessa tai kehityksessä.

Siirtymätilanteita ja niiden mahdollisesti aiheuttamaa kuormitusta niin lapselle kuin aikuisellekin kannattaa keventää hyödyntämällä niissä paljon pienryhmätoimintaa. Toimiminen pienryhmissä vähentää lapsen kuormitusta erilaisissa tilanteissa; odottaminen ja jonottaminen vähenevät huomattavasti. Lisäksi aikuinen on läsnä ja hänelle vapautuu enemmän aikaa auttaa lasta yksilöllisesti. Lapselle, jolla on ongelmia tarkkaavuudessa ja toiminnan ohjauksessa onkin tärkeää, että hän saa aikuiselta tukea ja mallia sekä palautetta onnistumisistaan kuin myös yrittämisestä.

Siirtymätilanteissa aikuisen on hyvä muistaa joustavuus sekä kommunikointi oman sekä muiden tiimien jäsenten kanssa. Kun kommunikointi toimii tiimin jäsenten kanssa, mahdollistuu paremmin myös joustava työskentelytapa. Esimerkiksi pienryhmällä, jonka on ajateltu siirtyvän ensin ulos, onkin leikki vielä pahasti kesken. Tällöin voidaankin ensin siirtyä ulos toisen pienryhmän kanssa ja antaa toisen ryhmän ensin saattaa leikki loppuun (esim. aikuisen avustuksella ja johdattelulla) ja siivota lelut rauhassa pois.

Siirtymätilanteissa kannattaa apuna hyödyntää myös monenlaisia keinoja, kuten leikkilisyyttä, musiikkia, pieniä tehtäviä tai motivointia. Aktiivisuus- ja tarkkaavuushäiriöoireisella lapsella liikkuminen ja aktiivisuus on usein ominaista. Näitä piirteitä kannattaa myös hyödyntää toiminnassa, kuten siirtymissä. Pienryhmälle voi vaikkapa antaa ohjeeksi siirtyä paikasta a paikkaan b leikkien lentokoneita, hyppien kuin jänikset tai kaarrellen jonossa kuin käärme. Lapset tempautuvat mukaan leikkiin ja tilanteet näyttyvät lapselle mieluisana leikkinä sen sijaan, että käveltäisiin viivasuorassa jonossa.

VINKKEJÄ

- ennakointi
- kuvatuki
- hyödynnä erilaisia apuvälineitä, esim. tiimalasi, ajastin, ensin-sitten
- selkeät, täsmälliset ja lyhyet, pilkotut ohjeet
- huomioi aikuisen läsnäolo ja johdonmukaisuus tilanteissa
- hyödynnä pienryhmiä
- tilanteiden rauhoitus
- kuvatuki
- voit hyödyntää erilaisia palkkioita, esim. Tarrat, leimat

- voit hyödyntää erilaisia pieniä tehtäviä tai arvoituksia, esim. ”käy ensin wc:ssä, sitten minulla on sinulle tehtävä/kysymys”. Voit vaikka tehdä kuva-arvoituksia tai saada lapsen arvaamaan, mikä kuva/asia sinulla on mielessä
- varaa aikaa ja kerro selkeästi lapselle, mitä on tapahtumassa
- hyödynnä äänimerkkiä, laulua, kelloa ym., joka toistuu aina ennen siirtymätillannetta: näin lapsi tietää, mitä on tapahtumassa

LINKIT

- ADHD-liitto. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/tietoa-ammattilaisille/paivahoidon-ammattilaisille/>
- HUS. <https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/fo-niatria/lapsen-neuropsykologinen-arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx>
- HUS. <https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/fo-niatria/lapsen-neuropsykologinen-arvio/tarkkaavuus/Sivut/default.aspx>
- Lastensuojelun keskusliitto. <https://www.lskl.fi/teemat/ehkaiseva-tyo/adhd-oireinen-lapsi-kaytannon-neuvoja/>

LÄHTEET:

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

HUS. Toiminnanohjaus. Viitattu 23.9.2020. <https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen-neuropsykologinen-arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx>

HUS. Tarkkaavuus. Viitattu 23.9.2020. <https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen-neuropsykologinen-arvio/tarkkaavuus/Sivut/default.aspx>

Lastensuojelun keskusliitto. 2014. ADHD-oireinen lapsi. Käytännön neuvoja. Viitattu 16.9.2020. <https://www.lskl.fi/teemat/ehkaiseva-tyo/adhd-oireinen-lapsi-kaytannon-neuvoja/>

Mattila, A. 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan haastattelu 29.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Pernu, S. 2020. Varhaiskasvatuksen erityisopettajan haastattelu 6.8.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Puustjärvi, A. 2017. ADHD:n oireet lapsilla. Duodecim, Käypä hoito. Luettu 23.9.2020. <https://www.kaypa-hoito.fi/nix01777#R6>

Saarikivi, S. 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan haastattelu 22.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Simonen, N. 2020. Varhaiskasvatuksen lastenhoitajan haastattelu 29.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

LEPOHETKI

MITÄ / MIKSI?

Unesta on tutkitusti paljon hyötyä lapsen kehitykselle. Riittävä uni ja lepo edistää kasvua ja kehitystä sekä on tärkeää aivojen kehitykselle, sillä se mahdollistaa uuden oppimisen ja jo opitun tallentumisen muistiin. Unen kautta lapsi käsittelee tapahtunutta sekä tunne-elämäänsä, esimerkiksi vaikeita asioita ja pelkoja. Hyötyjä on myös luovuu- delle, mielialaan sekä keskittymiskykyyn. Hyvin nukkunut tai levännyt lapsi on pirteä ja jaksaa osallistua sekä leikkiä. Liian vähäinen uni tai lepo aiheuttaa lapselle päiväai- kaista väsymystä, joka ilmenee yliaktiivisuutena, keskittymisvaikeuksina tai liiallisena impulsiivisuutena.

Osalle lapsista unen merkitys on suurempaa kuin toisille, ikä sekä yksilölliset ominai- suudet vaikuttavat unen keston sekä tarpeeseen. Unen tarpeeseen vaikuttaa paljon päivärytmi. Lapsi, joka tulee päiväkotiin aikaisin saattaa tarvita kahden tunnin unet, kun taas lapsi, joka saapuu myöhään aamupäivällä, on jo aamulla saanut kotona nuk- kua pitkää, jolloin unen tarve päivälevolla on vähäisempää.

Lepohetken kesto ja pakollisuus kannattaa miettiä omassa ryhmässä toimivaksi. Rau- hoittumiselle on erilaisia keinoja, ja erilaisilla ihmisillä ne toimivat eri tavoin. Yksi vaihtoehto voisi olla, että lapsi tulee lepohetkelle lyhyeksi aikaa, jonka jälkeen hän voi siirtyä touhuamaan hiljaisia tehtäviä tai leikkejä. Toinen vaihtoehto voisi olla se, ettei lapsen tarvitsisi mennä lainkaan lepohuoneeseen, vaan hän voisi suoraan siirtyä hiljais- ten tehtävien tai leikkien pariin. Voisiko esimerkiksi osa lapsista siirtyä päiväunille sillä aikaa, kun osa lapsista touhuaisi rauhallisia tehtäviä ja leikkejä sille varatussa tilassa? Tapoja toteuttaa päivälepoa on monia, siksi lapsen yksilöllisiin tarpeisiin on hyvä kiin- nittää huomiota. Aivan, kuten muussakin varhaiskasvatuksen toiminnassa, myös lepo- hetkellä tulisi lapsen mielenkiinnonkohteet sekä tarpeet ottaa huomioon.

Yksi ehkä haastavimmaksi koettu tilanne varhaiskasvatuksessa on päivälevolle siirty- minen. Levolle siirtyminen kannattaakin miettiä erityisen tarkkaan, jotta turhat kon- fliktitilanteet voitaisiin välttää. Päivälevolle menoa on hyvä ennakoida säännöllisellä päivärytmillä ja levolle siirtymiseen liittyvillä rutiineilla. Samanlaisena toistuva rutiini auttaa aktiivisuus- ja tarkkaavuushäiriöoireista lasta sillä erityisesti heidän on vaikea sopeutua arjen rutiinien muutoksiin.

Toisille lapsille nukahtaminen voi olla hankalampaa kuin toisille. Usein ADHD:n kanssa esiintyy muitakin häiriöitä tai sairauksia, ja yksi niistä on univaikeudet. Nukah- tamisessa sekä levolle rauhoittumisessa voi hyödyntää monenlaisia keinoja. Keinoja on varmasti yhtä monta kuin on lapsiakin, joten lapsen tarpeiden ja mielenkiinnon koh- teiden huomioiminen sekä yksilöllinen kohtaaminen on tärkeää.

Lepohetkellä taustalle voi laittaa soimaan rauhallista musiikkia. Rutiinien kannalta on hyvä miettiä, soitetaanko lepoa hetkellä aina samaa musiikkia. Myös musiikin tyyli laji kannattaa huomioida. Onko jonkin rauhalliselta vaikuttava musiikki joillekin lapsille silti liian aktivoivaa? Lukeminen lepoa hetkellä on mukava rutiini, mutta tässäkin on hyvä miettiä ryhmän lasten näkökulma. Onko lukeminen vain mukava rutiini aikuiselle, koska näin on aina tehty? Vai aktivoiko lukeminen lapsia, jotka tarvitsevat apua lepoa hetkelle rauhoittumisessa?

VINKKEJÄ

- o ennakoi
- o luo tuttu ja turvallinen sekä toistuva päiväleporutiini
- o rauhallinen tila ja tuttu lepoa paikka
- o aikuinen rauhoittumisen tukena
- o vuorovaikutus aikuisen kanssa, esim. rauhoittumaan ohjaaminen, kuvat, silittäminen
- o oma unilelu, jota voi hypistellä kädessä
- o painopeitto (vanhempien luvalla)
- o lapsen henkilökohtainen huomioiminen
- o tsemppaaminen ja motivointi: palkkiot, "Pääset kohta jo leikkimään, kun olet vähän aikaa ensin rauhoittunut/levännyt"
- o visuaaliset keinot, esim. kattoon tai seinään kuvioiden heijastaminen
- o musiikki, sadut

LINKIT

- Arki toimimaan - vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/arki_toimimaan_kevyt_valmis.pdf
- Neuvokas perhe. Ideoita. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/ideakortti/naatit-nukkumaan/>
- Neuvokas perhe. Lepo. <https://neuvokasperhe.fi/lepo/>
- Neuvokas perhe. Rauhoittumisen taitoja. <https://neuvokasperhe.fi/opetellaan-rauhottumistaitoja-nallen-kanssa/>

LÄHTEET:

ADHD-liitto ry. Arki toimimaan - vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/arki_toimimaan_kevyt_valmis.pdf

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

HUS. Toiminnanohjaus. Viitattu 23.9.2020. https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniat-ria/lapsen_neuropsykologinen_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx

MLL. 2018. Lapsen uni. Viitattu 25.9.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/>

Pernu, S. 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan haastattelu 6.8.2020. Vantaan kaupunki, Vantaa.

Saarikivi, S. 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan haastattelu 22.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Simonen, N. 2020. Varhaiskasvatuksen lastenhoitajan haastattelu 29.7.2020. Vantaan kaupunki, Vantaa.

Tarnanen, K., Puustjärvi, A., Tuunainen, A., Käypä hoito -työryhmä, Berggren, K. & Koivunen, M. 2019. ADHD. Varhaisella tuella arki toimivaksi. Viitattu 29.9.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00071

LEIKKITILANTEET

MITÄ / MIKSI?

Leikki on merkityksellinen oppimismuoto lapsen kasvulle ja kehitykselle. Leikki motivoi lasta ja tuottaa iloa. Sen avulla lapset omaksuvat asioita ja oppivat uutta tietoa. Varhaiskasvatuksessa on tärkeää ymmärtää leikin merkitys lapsen kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin edistäjänä sekä tärkeänä osana pedagogiikkaa. Varhaiskasvatuksessa leikki saa näkyä ja kuulua. Lasten leikkialoitteille, kokeilulle ja elämyksille tulisi antaa tilaa, leikkirauhaa sekä aikaa. Lapsille tulisi mahdollistaa keskittyminen leikkimiseen.

Leikki on tärkeää lapsen kehitykselle ja oppimiselle. Leikki edesauttaa lapsen oppimista monella osa-alueella etenkin silloin, kun se on monipuolista. Muun muassa lapsen aistitiedon käsittely, motoriikka, käsitteiden hallinta, ilmaisukyky, suunnittelutaidot, keskittyminen, ongelmanratkaisu sekä sosiaaliset taidot pääsevät kehittymään. Leikin kautta lapsi käsittelee omia tunteitaan ja kokemuksia. Tämän vuoksi onkin tärkeää huomioida, ettei lapsi jää vaille oppimiskokemuksia siksi, että hänen on haasteellista selviytyä yhteisleikistä ilman aikuisen tukea ja ohjausta. On tärkeää keksiä keinoja, joilla lapsi saa positiivisia kokemuksia leikeissä.

Aktiivisuus- ja tarkkaavuushäiriöoireisella lapsella on usein muita heikommat leikki- taidot, ja he jäävät muita helpommin leikin ulkopuolelle itsesäätelytaitojensa ja oman toiminnan ohjauksen pulmien vuoksi. Sosiaalisissa taidoissa voi olla myös puutteita. Hän saattaa tarvita muita enemmän aikuisen tukea esimerkiksi leikkiin liittymisessä, leikissä pysymisessä, leikin rakentamisessa ja kehittämisessä, säännöistä neuvottelussa, sääntöjen ymmärtämisessä ja niiden noudattamisessa, toisten leikkitekojen hyväksymisessä ja ideoiden tuottamisessa leikkiin. Juonellinen roolileikki voi olla haastavaa. Aktiivisuus- ja tarkkaavuushäiriöoireinen lapsi saattaa käyttää suuren osan ajasta leikeissä kuljeskeluun. Hän saattaa lyhyen ajan sisällä aloittaa useita leikkejä. Hänen vahvuuksiaan leikissä on usein uteliaisuus ja kyky heittäytyä. Hän saattaa pursuta mielikuvituksellisia ja luovia ideoita, joille aikuisen on tärkeä antaa tilaa.

Aktiiviselle ja liikkuvaiselle lapselle, kuten kelle tahansa lapselle on hyvä antaa ajoittain aikaa riehumis- ja peuhuleikeille. Näiden leikkien kautta lapsi saattaa hakea voimakkaampia liike- ja tuntoaistimuksia. Kun aktiivisuutta pääsee sallitusti purkamaan leikin kautta, voidaan itsehillinnän harjoittelua suunnata enemmän esimerkiksi ruokailutilanteisiin tai pöytätehtävien tekemisiin.

Lapsen aloitteita kannattaa hyödyntää paljon leikeissä. Joku lapsi ei halua osallistua esimerkiksi autoleikkiin tai kotileikkiin, vaan haluaa hyppiä. Toinen lapsi ensin leikkii autoilla, sitten hieman kotileikissä ja välissä käy piirtämässä yhden kuvan. Tällöin kannattaa miettiä, voisiko pienimuotoinen aktiivinen ja leikillinen toiminta olla sallittua. Esimerkiksi ryhmätilaan voisi vaikkapa rakentaa yhdessä pienen temppuradan tai leikkiä yhdessä maa-meri-laiva-leikkiä. Näissäkin toiminnoissa on hyvä huomioida oppimisen alueet ja se, etteivät ne ole toisistaan irrallisia kokonaisuuksia. Oppimisen alueiden aihepiirejä tulisikin yhdistellä ja soveltaa limittäin huomioiden lapsen mielenkiinnonkohteet sekä osaaminen.

VINKKEJÄ

- ole mukana tukemassa, johdattelussa ja lopettamisessa, ohjaa leikkijöiden vuorovaikutusta oikeaan suuntaan
- sanoita tarvittaessa lapselle tilanteita
- kuvatuki
- ennakoi
- mieti leikkiporukkaa; ketkä mukana leikissä, mikä kokoonpano toimii, mikä ei
- mahdollista rauhallinen aika ja tila leikille
- huomioi lapsen kiinnostuksen kohteet
- pienryhmien hyödyntäminen
- leikkitaulujen käyttö ja mieti tarvitseeko kyseisellä ryhmällä/lapsella, osa hyötyy, osa ei (mm. voi auttaa sitoutumaan valittuun leikkiin paremmin)

LINKIT

- ADHD-liitto. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/tietoa-ammattilaisille/paivahoidon-ammattilaisille/>
- Arki toimimaan - vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/arki_toimimaan_kevyt_valmis.pdf
- Leikkipäivä. Leikkivinkkejä. <https://leikkipaiva.fi/leikkivinkkejä-2/>
- Leikkipankki. <https://leikkipankki.leikkipaiva.fi/haku>
- Oppi ja ilo. <https://www.oppijailo.fi/leikkivinkit/>

LÄHTEET:

ADHD-liitto ry. Arki toimimaan - vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/arki_toimimaan_kevyt_valmis.pdf

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Fabig, M. 2009. Kaikki lapset leikkivät? Lasten, joilla on pulmia tarkkaavuudessa ja/tai ylivilkkautta leikki-
taidot PAGES-menetelmällä arvioituna. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/22974>

Mattila, A. 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan haastattelu 29.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Pernu, S. 2020. Varhaiskasvatuksen erityisopettajan haastattelu 6.8.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Saarikivi, S. 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan haastattelu 22.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Simonen, N. 2020. Varhaiskasvatuksen lastenhoitajan haastattelu 29.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

TULO- JA LÄHTÖTILANTEET

MITÄ / MIKSI?

Tulo- ja lähtötilanteet varhaiskasvatuksessa ovat yksi tärkeistä päivän kohtaamisista niin työntekijän ja vanhemman kuin lapsen ja vanhemman välillä. Vanhempien kanssa tehtävällä yhteistyöllä on suuri merkitys, sillä sen tavoitteena on lapsen turvallisen sekä terveen kasvun, kehityksen ja oppimisen turvaaminen. Toimivalle yhteistyölle on lähtökohtana tuomitsematon suhtautuminen lapsen vanhempiin. Kasvatusyhteistyötä tukee muun muassa luottamuksen rakentaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus sekä keskinäinen kunnioitus. Vanhempien kanssa tehtävällä yhteistyöllä on monenlaisia tehtäviä ja muotoja, ja yksi niistä on lapsen päivittäisten tapahtumien ja kokemusten jakaminen vanhempien kanssa.

Lapsen päivästä kerrottaessa, on itse lapsi ottaa henkilökohtaisesti huomioon. Lasta voidaan osallistaa ikätason ja kehityksen mukaisesti. Esimerkiksi isompi lapsi voi jo itse kertoa vanhemmille päivän kulusta, jota varhaiskasvatuksen työntekijät voivat sitten täydentää. Pienempi lapsi tai lapsi, jolle sanallinen kerronta tuottaa vaikeuksia voi kertoa päivästäan vaikkapa kuvien avulla tai piirtämällä. Tässä on hyvä miettiä, mikä on lapselle itselleen helpoin tapa päivästä kertomiseen.

Aktiivisuus- ja tarkkaavuushäiriöoireisen lapsen kuin myös kenen tahansa lapsen päivään sisältyy niin hyviä kuin huonompiakin hetkiä. Toisilla huonompia hetkiä esiintyy toisia lapsia enemmän. Vanhemmat tuntevat lapsensa ja erityislapsen vanhemmat varmasti tietävät oman lapsensa haasteet. Siksi onkin hyvä miettiä, miten päivän kulusta kertomisen vanhemmille esittää – ei siis tuomitsevaan tai syyllistävään sävyyn. Onko tarpeellista päivittäin kertoa, miten huonosti juuri kyseinen lapsi on käyttäytynyt? Palautetta annettaessa voidaankin vaikkapa puhua taidoista, joita lapsen kanssa vielä harjoitellaan.

Ryhmässä on hyvä miettiä, kuinka usein huonoista asioista kerrotaan. Tämä voi olla esimerkiksi kerran viikossa. On hyvä pitää mielessä, ettei samoista asioista kannata eikä tarvitse sanoa päivittäin uudelleen. Mieti, olisiko sinusta työpäivän jälkeen aina kuulla miten huono sinun lapsesi on tai miten hän ei ole osannut jotain asiaa? Mieti, olisiko sinusta mukavaa kuulla, kun sinusta kerrottaessa aina nostettaisiin esiin vain huonot puolet? Sääntönä voisi pitää, että joka päivästä kertoisi yhden hyvän asian. Vanhemmille tulisi kertoa ensisijaisesti havaitusta myönteisestä kehityksestä sekä lapsen vahvuuksista. **Positiivinen palaute on tärkeä antaa lapsen kuullen.**

Mikäli lapselle on haastavaa jäädä aamulla ryhmään ilman vanhempaa, on ryhmän aikuisen hyvä muistaa olla läsnä ja tukea lasta. Päiväkotiin saapuvat lapset tuntevat olonsa aluksi turvattomaksi ja he hakevat aikuisen läheisyyttä, voit esimerkiksi koskettaa lasta tai ottaa hänet syliin iästä riippumatta. Tavallisesti lapella kuluu päiväkodin arkeen tottumiseen noin kaksi kolme kuukautta, erityistarpeilla lapsilla kauemminkin. Tulo- ja lähtötilanteissa vanhempaa on hyvä ohjeistaa olemaan ennakoitava ja selkeä puheissaan, eli selkeästi kertoa esimerkiksi ”Nyt lähdän, nähdään iltapäivällä!”

VINKKEJÄ

- o lapsen henkilökohtainen huomiointi, ensisanat ja kohtaaminen tärkeitä, esim. sanoittamalla lapsen nimi ja esim. ”kiva kun tulit”
- o huomioi lapsen tunnetilan ja reagoi siihen
- o lapsen osallistaminen iänmukaisesti, esim. lapsi voi ikätason mukaan kertoa, mitä tänään tehty
- o huomioi positiivinen palaute lapsen päivästä vanhemmalle **lapsen kuullen**
- o hyödynnä kuvatukea
- o mieti, miten päivästä kertominen on lapselle helpointa, voitte hyödyntää esim. piirtämistä tai kertomista kuvin
- o aikuisen apu ja tuki lähellä, jos lapsen on vaikea jäädä aamulla päiväkotiin

LINKIT

- Arki toimimaan - vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/arki_toimimaan_kevyt_valmis.pdf

LÄHTEET:

ADHD-liitto ry. Arki toimimaan - vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/arki_toimimaan_kevyt_valmis.pdf

Mattila, A. 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan haastattelu 29.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 17.9.2020. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Pernu, S. 2020. Varhaiskasvatuksen erityisopettajan haastattelu 6.8.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Saarikivi, S. 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan haastattelu 22.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Simonen, N. 2020. Varhaiskasvatuksen lastenhoitajan haastattelu 29.7.2020. Vantaan kaupunki. Vantaa.

Sinkkonen, J. 2020. Onnellinen lapsi. Helsinki: WSOY.