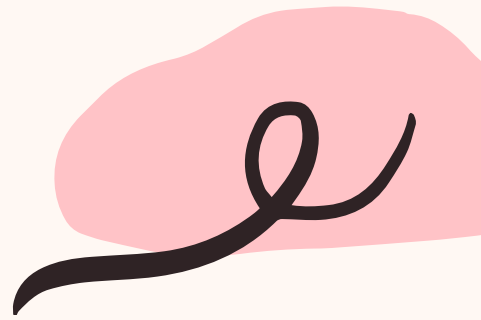




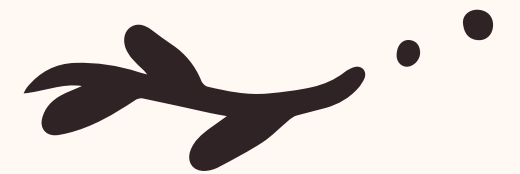
ITSESÄÄTELYN KEHITTÄMISEN TUKEMISEN TAVAT



Osa 3 -2



SEAL of
APPROVAL



Lapsi tarvitsee aikuisen tukea



Kuormitus

Kuormituksen tulisi olla sopiva, jotta muut säätelytoimet eivät häiriinny.



Tarkkaavaisuus

Yhteen asiaan kerrallaan keskittyminen ja sopivien harjoitusten tarjoaminen



Vireystila

Oman kehon vireystilojen ymmärtäminen ja tarvittaessa säätely.



Tunteet

Tunnetaidot ja tunteiden konkreettinen säätely.

Kuormituksen säätely

Aikuinen ympäristön virittäjä ja taitojen opettaja

Aikuinen huolehtii, että aikataulut ja lasta kohtaan olevat vaatimukset ovat sopivat ja ympäristö sellainen, missä pääsee esimerkiksi purkamaan aistikuormitusta päivän aikana.

Aikuinen asettaa sellaiset rajat, että lapsi ei voi kuormittua liiaksi. Kuten ruuturajat, harrastusten määrä, kotiläksyjen määrä, nukkumaanmenoajat sekä muiden kuormittavien tekijöiden rajaaminen lapselle sopivaksi.

Aikuinen opettaa lapselle hyvinvointitaitoja, vahvistaa harjoituksin kehomieli yhteyttä sekä opettaa lasta pitämään huolta jaksamisestaan esimerkiksi erilaisilla rentoutumistavoilla tai palautumisharjoituksin.

Tarkkaavaisuuden säätely

Aikuinen toiminnanohjauksen tukena

Aikuinen auttaa lasta suuntamaan omaa tarkkaavaisuuttaan erilaisilla harjoituksilla

Aikuinen opettaa, mitkä asiat voivat häiritä keskittymiskykyä ja mitkä asiat tukevat keskittymiskyvyn kehittymistä.

Aikuinen ohjaa lasta toimimaan tavoitteiden mukaisesti ja jäsentämään toimintaansa.

Vireyden säätely

Aikuinen keho-mieli yhteyden vahvistajana.

Aikuinen opettaa lasta kuuntelemaan kehonsa viestejä ja tunnistamaan omia vireystilojaan.

Aikuinen opettaa, miten vireystiloja voi säädellä ja mitä ne kertovat kehon tilasta.

Aikuinen tukee lapsen vireystilojen säätelyä ulkoisin keinoin silloin kun lapsi ei itse pysty säätelyyn (liian nuori tai liian kuormittunut).

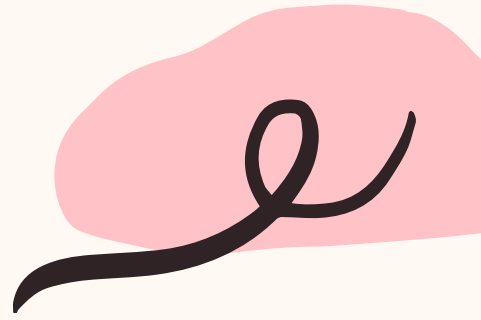
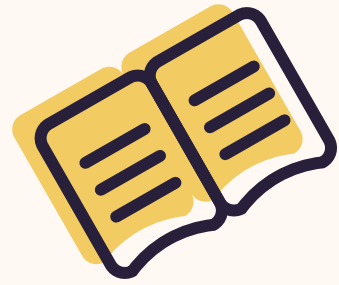
Tunteiden säätely

Aikuinen tunnetaitojen opettajana ja ohjaajana.

Aikuinen opettaa lasta havaitsemaan, tunnistamaan ja hyväksymään tunteensa.

Aikuinen opettaa lapselle, kuinka tunteita kohdataan ja käsitellään konkreettisin keinoin.

Aikuinen opettaa lapselle ikään ja kehitystasoon sopivia säätelytapoja, joita lapsi voi käyttää tunteiden käsittelyn tukena.



SEURAAVAKSI

Vireystilat

