



# Harjoitus: Ympäristön muokkaaminen

---

## Miksi?

Muokkaaat lapsen toimintaympäristöä lapsen toimintakykyä tukevaksi ja vähennät lapsen kokemaa kuormitusta.

## Miten?

Tutustu alla listattuihin toimintakykyä tukeviin arjen keinoihin. Ota huomioon lapsesi tilanne, jota selvittelit Huomioi kuormittavat tekijät-harjoituksen avulla.

Valitse listasta teidän arkeenne sopivia keinoja ja ota ne käyttöön. Voit aloittaa muutamasta keinosta ja muokata ympäristöä lisää asteittain.

Palaa aina säännöllisesti arvioimaan, onko toimintaympäristön tuki riittävää lapsellesi. Tee tarvittaessa muutoksia.

---

## Luo selkeä ympäristö

Järjestä koti niin, että se on selkeä ja järjestyksessä. Järjestä ja lajittele tavarat erilaisiin laatikoihin ja hyllyihin, ja merkitse tavaroiden paikat. Näin tavarat ovat helposti löydettävissä ja palautettavissa takaisin omille paikoilleen.

Voit laittaa esimerkiksi eteiseen lapsen nimellä olevan korin tai naulakon. Merkitse myös lapsen vaatteet, niin lapsen on helpompi löytää ne esimerkiksi koulussa.

## Vähennä ulkoisia häiriötekijöitä

Pyri vähentämään ympäristön häiriötekijöitä esimerkiksi vähentämällä ylimääräistä melua, tarjoamalla rauhallisia tiloja ja poistamalla liialliset visuaaliset ärsykkeet.

Esimerkiksi: Rauhoita lapsen läksyjentekoypäristöä siirtämällä älylaitteet ja lelut sivummalle. Laita ruokailun ajaksi tv ja radio kiinni.

## Aikatauluta ja luo rutiinit

Luo selkeä päiväohjelma ja aikataulut. Aikataulu tai tehtävälista auttaa lasta hahmottamaan päivän kulkua ja tehtäviä. Merkitse päiväohjelmaan esimerkiksi suihkupäivät tai asiointireissut.

Hyödynnä erilaisia toiminnanohjausta tukevia keinoja. Näitä ovat esimerkiksi kuvalliset tai kirjoitetut toimintaohjeet, päiväjärjestys ja kalenteri sekä ajankulun konkreettisesti näyttävä kello, kuten Time Timer. Saat tähän keinoja harjoituksesta [2. Rutiinit ja ennakointi](#).

## Tauota ja muista riittävä liikunta

Anna lapselle mahdollisuus säännöllisiin taukoihin ja liikuntaan. Lapsen saattaa olla vaikea tunnistaa tauon tarvetta riittävän ajoissa. Tauota lapsen toimintaa.



### Huomaa, että ruutuaika ei laske aivojen vireystilaa.

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus auttavat vähentämään levottomuutta ja parantavat keskittymiskykyä.

Pieni liikuntahetki ennen keskittymistä vaativaa toimintaa voi helpottaa keskittymistä. Se voi olla esimerkiksi ulkoilua, painavien asioiden nostamista/kantamista tai muuta fyysistä ponnistelua.

### Varmista riittävä lepo

Huolehdi, että lapsi saa riittävästi unta vuorokauden aikana. Varaa aikaa iltarauhoittumiselle ja aloita iltatoimet ajoissa.

Saat tähän keinoja harjoituksesta [10. Nukkumisen tukeminen](#).

### Anna positiivinen huomio sille, minkä toivot lisääntyvän

Käytä positiivisen ohjaamisen ja kannustamisen keinoja. Palkitse ja kannusta lasta hyvistä suorituksista.

Jätä negatiivinen käytös huomiotta, mikäli se on mahdollista.

Saat tähän keinoja harjoituksesta [5. Hyvän käytöksen huomiointi](#).

### Luo selkeät ohjeet ja odotukset

Anna selkeät ohjeet ja kerro lapselle mitä odotat hänen tekevän. Yksinkertaiset ja konkreettiset ohjeet auttavat lasta hahmottamaan paremmin sitä, miten hänen odotetaan toimivan.

Saat tähän keinoja harjoituksesta [3. Selkeä ohjaaminen](#).

### Tarjoa apuvälineitä ja tue keskittymistä

Tarjoa lapselle erilaisia kuormitusta vähentäviä apuvälineitä.

Nämä voivat olla esimerkiksi

- lasta miellyttävien aistimusten tarjoamiseen liittyviä (aistilelut)
- aisteja suojaavia apuvälineitä (kuulosuojaimet, vastamelukuulokkeet, aurinkolasit)
- lapsen rauhoittumista tukevia apuvälineitä (keinu, painopeitto, sylipaino)

Salli keskittymistä tukeva musiikki tai muu keskittymistä ja vireystilan säätelyä helpottava toiminta. Tällaista voi olla esimerkiksi sinitarran pyörittely sormissa, purukumin pureskelu, piirtely, istuminen jumppapallolla läksyjä tehdessä tai muu muita häiritsemätön tekeminen.

Lapsi voi tehdä koulutehtäviä myös muualla kuin pöydän ääressä.

---