



Harjoitus: Luo rutiinit ja opi ennakoimaan

Miksi?

Luot arkeanne helpottavia rutiineja. Tällöin tarve ohjata lasta vähenee ja onnistumisen todennäköisyys lisääntyy.

Opit käyttämään arjessa ennakointia lapsen toiminnanohjauksen tukena.

Miten?

Valitse ensin yksi ennakoinnin väline, jota alat käyttämään arjessanne. Käytä menetelmää joka päivä ainakin kahden viikon ajan.

Tee harjoittelun aikana huomioita, miten lapsesi toiminta muuttuu menetelmän käytön avulla.

Ennakoinnin keinoja

Luo selkeät päivittäiset rutiinit ja aikataulut

Määrittele päivään esimerkiksi ruokailuajat, ulkoilu-aika, leikki-/pelaika ja nukkumaanmeno-aika. On hyvä, että päivittäiset rutiinit, esimerkiksi aamu- ja iltatoimet, toistuvat lähes samanlaisina joka päivä.

Arkea on hyvä suunnitella ainakin viikoksi eteenpäin. Se auttaa lasta hahmottamaan tulevien päivien tapahtumia.

Ota käyttöön ennakoinnin apuna visuaalisia menetelmiä

Käytä esimerkiksi viikkokalenteria, päiväkohtaista kuvaohjausta tai lukujärjestystä. Merkitse kalenteriin viikon tapahtumia, esimerkiksi herkkupäivä, siivouspäivä tai jokin meno.

Päivittäiset rutiinit on hyvä laittaa esille esimerkiksi kuvaohjauksen avulla.

Ota käyttöön visuaalinen ajastin, kuten Time Timer tai sovellus. Aseta ajastimeen lapsen näkyville esimerkiksi pelaika, läksyjen teko-aika tai aika ennen kauppaan lähtöä.

Ennakoi päivän tapahtumia lapselle sanoittamalla päivän kulkua

Käy lapsen kanssa aamuisin ja aina tarvittaessa läpi, mitä päivän aikana tapahtuu. Kerro lapselle, jos päivän aikana tapahtuu jotakin tavallisesta poikkeavaa.

Tarkista, että lapsi tietää seuraavat: Mitä tehdään? Missä? Milloin? Kuinka kauan? Kenen kanssa? Mitä seuraavaksi tapahtuu?

Ota käyttöön ensin – sitten ohjaus

Käytä sanaparia arjen tilanteissa lasta ohjatessa. Esimerkiksi: ”ensin syödään ja sitten voit pelata”, ”Tee ensin läksyt, sitten voit mennä kavereiden kanssa ulos.”
