

Tsekkilista kouluikäisen lapsen tai nuoren tukemiseen

Kouluikäisen lapsen tai nuoren kanssa työskentelevän ammattilaisen käyttöön tarkoitettu tsekkilista.

Lapsen/nuoren nimi: _____

Lapsen tai nuoren kuormituksen tunnistaminen

Pyritään tunnistamaan, mitkä tekijät kuormittavat lasta tai nuorta:

- Äänet, hajut, tuntemukset, valo
- Ympäriällä olevat useat eri tapahtumat
- Väsymys, nälkä, fyysinen passiivisuus
- Oppimiseen ja hahmottamiseen liittyvät haasteet
- Ennakoinnin ja strukturoinnin puute
- Epäselvät käyttäytymisodotukset
- Epäselvät ohjeet tai ristiriitainen viestintä
- Sosiaalinen kuormitus tai sosiaalisten tilanteiden pelot
- Haasteet vuorovaikutustilanteissa (mm. riidat, ulkopuolisuuden tunne, yksinäisyys)
- Ympäristöstä tuleva negatiivinen palaute omalle toiminnalle
- Uudet ympäristöt, tilanteet, ihmiset
- Muutokset ja yllätykset
- Kiireen tuntu
- Jokin muu: _____

| Tukeminen kouluympäristössä | Ei vielä käytössä | Käytetään | Tätä tarvitaan lisää |
|---|-------------------|-----------|----------------------|
| Tunnistetaan ja hyödynnetään oppilaan vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet | | | |
| Lisätään myönteisen palautteen antamista | | | |
| Kerrotaan oppilaalle selkeästi, mitä häneltä odotetaan missäkin tilanteessa | | | |
| Ennakoidaan ja suunnitellaan siirtymät ja välituntitilanteet | | | |
| Sallitaan liikkuminen ja oheistoiminta (tästä selkeät, sovitut säännöt) | | | |
| Annetaan selkeät, yksinkertaistetut ohjeet | | | |
| Koulupäivä on strukturoitu ja strukturi on nähtävissä | | | |
| Joustavat järjestelyt opetuspaikan suhteen: _____ | | | |
| Sovittu rauhoittumispaikka: _____ | | | |
| Lepohetkiä koulupäivään – mikä lasta rentouttaa? | | | |
| Sovittu rauhoittumistapa: _____ | | | |
| | | | |



| | | | |
|---|--|--|--|
| Aistiärsykkeiden karsiminen: _____ | | | |
| Kuvatuki ajasta, paikasta ja toiminnasta _____ | | | |
| Sovitut keskittymistä tukevat keinot (esim. vastamelukuulokkeet, fidgetit, spinnerit yms., piirtäminen, jumppapallo, tasapainotyyny, tasapainotuoli, musiikin kuuntelu): _____ | | | |
| Motivointi, esim. palkkiot: _____ | | | |
| Tukihenkilöiden hyödyntäminen (koulunkäynninohjaaja, kasvatusohjaaja, erityisopettaja, opo, kuraattori, psykologi, terveydenhoitaja, muu: _____) | | | |
| Muuta: | | | |
| Muista luovuus: ole luova ja kekseliäs, pohdi ja tarkkaile, mikä juuri tätä lasta/nuorta auttaa | | | |
| Pedagogisen tuen aste | | | |
| Yleinen tuki <input type="checkbox"/> Tehostettu tuki <input type="checkbox"/> Erityinen tuki <input type="checkbox"/> | | | |

| Tukeminen kotona Arjen selkeät rakenteet ja rutiinit tukevat lapsen toimintakykyä, vahvistavat itseluottamusta ja lisäävät jaksamista. Mikäli lapsi elää kahdessa perheessä, olisi rutiinit hyvä luoda molemmissa perheissä mahdollisimman samankaltaisiksi. | Ei vielä käytössä | Tähän pyritään | Tätä tarvitaan lisää |
|--|--------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Arjen selkeyttäminen | | | |
| Kotona on selkeät säännöt, jotka lapsi/nuori ymmärtää | | | |
| Tapahtumien ja toiminnan ennakointi (päiväkalenteri, kuvakortit apuna) | | | |
| Tavaroilla on selkeät, omat paikat (tarvittaessa kuvatuki) | | | |
| Kerrotaan lapselle/nuorelle selkeästi, mitä häneltä odotetaan missäkin tilanteessa | | | |
| Säännöllinen ateriarhythmi (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala) | | | |
| Säännölliset nukkumaanmeno ja -heräämisajat | | | |
| Rauhoittavat iltahetket (ruutuaika loppuu väh. 1h ennen nukkumaanmenoa, tutut iltarutiinit) | | | |
| Riittävästi unta (unentarve 8-11h/vrk ikään suhteutettuna) | | | |
| Päivittäin riittävästi liikuntaa ja ulkoilua | | | |
| Kohtuullinen ruutuaika | | | |
| Muista luovuus: ole luova ja kekseliäs, pohdi ja tarkkaile, mikä lastasi auttaa | | | |



| Tukeminen kotona | Ei vielä käytössä | Tähän pyritään | Tätä tarvitaan lisää |
|--|---|----------------------|-----------------------|
| Lapsen itsetunnon vahvistaminen | | | |
| Huomioidaan ja hyödynnetään lapsen vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet | | | |
| Kehutaan lasta ja lisätään myönteistä palautetta | | | |
| Tuetaan tarvittaessa omatoimisuustaidoissa ja muissa vaatimuksissa | | | |
| Panostetaan aikuisen läsnäoloon lapsen/nuoren kanssa | | | |
| Nuoren päihteiden käyttö ja riippuvuudet | Ei käytä | Satunnaisesti | Säännöllisesti |
| Liiallinen digipelaaminen / kännykän käyttö | | | |
| Energiajuomat | | | |
| Nikotiinituotteet (mm. tupakka, nuuska, sähkötupakka) | | | |
| Alkoholi | | | |
| Huumeet | | | |
| Perheen voimavarat | | | |
| Miten lapsen sisarusuhteet sujuvat? Miten vanhemmat jaksavat? Onko perheellä tukiverkostoa lähellä? | | | |
| Ammattilaisen tuki lapselle/nuorelle tai perheelle | | | |
| Lapsi/nuori tai perhe saa tukea: <input type="checkbox"/> opiskeluhuollosta (terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi) <input type="checkbox"/> perheneuvolasta <input type="checkbox"/> mtp-tiimistä / nuorisovastaanotolta <input type="checkbox"/> puhe-, toiminta- tai fysioterapeutilta <input type="checkbox"/> nepsy-valmentajalta <input type="checkbox"/> tukiperheeltä tai tukihenkilöltä <input type="checkbox"/> varhaisen tuen palveluista (perhetyö, kotipalvelu, lapsiperhesos.työ) <input type="checkbox"/> lastensuojelusta <input type="checkbox"/> erikoissairaanhoidosta | Lapsi/nuori tai perhe voisi hyötyä tuesta: <input type="checkbox"/> etäperhetyöntekijältä tai nuorten etätyöntekijältä (hyvaks.fi) <input type="checkbox"/> perhekeskuksesta (kerhot, nepsy-pysäkki) <input type="checkbox"/> vanhemmille ja nuorille suunnatuista etäryhmistä <input type="checkbox"/> opiskeluhuollosta (terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi) <input type="checkbox"/> perheneuvolasta <input type="checkbox"/> mtp-tiimistä / nuorisovastaanotolta <input type="checkbox"/> puhe-, toiminta- tai fysioterapeutilta <input type="checkbox"/> nepsy-valmentajalta <input type="checkbox"/> tukiperheeltä tai tukihenkilöltä <input type="checkbox"/> varhaisen tuen palveluista (perhetyö, kotipalvelu, lapsiperhesos.työ) <input type="checkbox"/> lastensuojelusta <input type="checkbox"/> erikoissairaanhoidosta | | |

Lomakkeen täyttivät: _____