

## Tsekkilista kouluikäisen lapsen tai nuoren tukemiseen

Kouluikäisen lapsen tai nuoren kanssa työskentelevän ammattilaisen käyttöön tarkoitettu tsekkilista

### 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 struktuuri 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"/>			

<b>Tukeminen kotona</b> 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.	<b>Ei vielä käytössä</b>	<b>Tähän pyritään</b>	<b>Tätä tarvitaan lisää</b>
<b>Arjen selkeyttäminen</b>			
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
<b>Lapsen itsetunnon vahvistaminen</b>			
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			
<b>Nuoren päihteiden käyttö ja riippuvuudet</b>	<b>Ei käytä</b>	<b>Satunnaisesti</b>	<b>Säännöllisesti</b>
Liiallinen digipelaaminen / kännykän käyttö			
Energiajuomat			
Nikotiinituotteet (mm. tupakka, nuuska, sähkötupakka)			
Alkoholi			
Huumeet			
<b>Perheen voimavarat</b>			
Miten lapsen sisarusuhteet sujuvat? Miten vanhemmat jaksavat? Onko perheellä tukiverkostoa lähellä?			
<b>Ammattilaisen tuki lapselle/nuorelle tai perheelle</b>			
Lapsi/nuori tai perhe saa tukea: <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> opiskeluhollosta (terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi)</li><li><input type="checkbox"/> perheneuvolasta</li><li><input type="checkbox"/> mtp-tiimistä / nuorisovastaanotolta</li><li><input type="checkbox"/> puhe-, toiminta- tai fysioterapeutilta</li><li><input type="checkbox"/> nepsy-valmentajalta</li><li><input type="checkbox"/> tukiperheeltä tai tukihenkilöltä</li><li><input type="checkbox"/> varhaisen tuen palveluista (perhetyö, kotipalvelu, lapsiperhesos.työ)</li><li><input type="checkbox"/> lastensuojelusta</li><li><input type="checkbox"/> erikoissairaanhoidosta</li></ul>	Lapsi/nuori tai perhe voisi hyötyä tuesta: <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> OmaKs:stä (OmaNanny, Nuorten etättyöntekijä)</li><li><input type="checkbox"/> perhekeskuksesta (kerhot, nepsy-pysäkki)</li><li><input type="checkbox"/> vanhemmille ja nuorille suunnatuista etäryhmistä</li><li><input type="checkbox"/> opiskeluhollosta (terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi)</li><li><input type="checkbox"/> perheneuvolasta</li><li><input type="checkbox"/> mtp-tiimistä / nuorisovastaanotolta</li><li><input type="checkbox"/> puhe-, toiminta- tai fysioterapeutilta</li><li><input type="checkbox"/> nepsy-valmentajalta</li><li><input type="checkbox"/> tukiperheeltä tai tukihenkilöltä</li><li><input type="checkbox"/> varhaisen tuen palveluista (perhetyö, kotipalvelu, lapsiperhesos.työ)</li><li><input type="checkbox"/> lastensuojelusta</li><li><input type="checkbox"/> erikoissairaanhoidosta</li></ul>		