

Miten tukea lasta, jonka on vaikea keskittyä tai joka on levoton?

- ✓ Huolehdi lapsen perustarpeista. Nälkä ja väsymys korostavat vaikeuksia.
 - Monipuolinen säännöllinen ruokailu
 - Riittävästi unta
 - Älylaitteet pois ajoissa ennen nukkumaan menoa!
- ✓ Lapsi liikkeelle!
 - Päivittäinen liikunta ulkona
 - Pienen liikkumisen ja näpertelyn salliminen on parempi vaihtoehto kuin täyskielto.
 - Liikuntatuokioiden ripottelu lyhyiden tehtävätuokioiden väliin.
- ✓ Rutiinit ja järjestelmällisyys ovat tärkeitä.
 - Selkeät säännöt, sopimukset ja seuraukset, jotka ovat lapsen tiedossa.
 - Ennakoi kaikki muutokset ajoissa. Käy etenkin vaikeat tilanteet läpi etukäteen. Älä kiirehdi tai hermostu.
 - Tehtävätilanteissa vain vähän materiaalia näkyvässä kerrallaan, selkeät vaiheet, alun ja lopun ennakointi.
 - kuvalliset päiväjärjestykset ja viikkokalenterit näkyville
 - munakello ajan kulun selkeyttämiseen
- ✓ Motivaatio ja palaute
 - Muista kehua lasta onnistumisista!
 - Muuta kiellot toivotun käyttäytymisen kuvauksiksi, sano esimerkiksi ”kävele”, eikä ”älä juokse”.
 - Hankalat tilanteet on hyvä käydä läpi jälkikäteen lapsen kanssa.
 - Vältä negatiivisen käyttäytymisen palkitsemista huomiolla. Jätä huomiotta se, mikä ei ole merkityksellistä tai vahingoittavaa.
- ✓ Palkitse lasta
 - Motivoi lasta lyhyellä aikavälillä pienin palkinnoin. Motivaatiota voi ylläpitää sillä, että lapsi saa itse valita useista pienistä palkkioista.
 - Tavoitteen tulee olla riittävän yksinkertainen ja lapsen saavutettavissa.
 - Keskity kerralla yhteen harjoiteltavaan asiaan, ainakin muutaman viikon ajan.
 - Parhaita palkintoja ovat yhteiset tekemiset, esim. retki lapsen kanssa, yhteinen leffailta, leipominen jne.
- ✓ Lapsen ohjaaminen
 - Yksi pyyntö kerrallaan.
 - Varmista, että lapsi kuuntelee ja ymmärtää pyytämäsi.
 - Muista antaa myönteinen palaute!
 - Toimi itse esimerkkinä lapselle



Lisää vinkkejä löydät täältä:

- <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>
- <http://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/lasten-terapiapalvelut/neptunus/oppaat-ja-kuvat.html>