



Tehoa työhön

Pori 16.5.2016

Birgit Vuori-Metsämäki
KM, er.luokanopettaja, AmO, neuropsykiatrinen
valmentaja
[birvuo\(at\)gmail.com](mailto:birvuo(at)gmail.com)

Omia kokemuksia ...

- Eri-ikäisiä aikuisia erilaisin tuen tarpein tavallisilla työpaikoilla
 - teknisessä huollossa, siivoustehtävissä, keittiöllä, ompelijana ... autoalalla, dieselmoottorit, avustajana, toimistossa, tekniikka- ja sähköpuolella jne. ...
 - Työllistämisessä... Työkyky-arvioinnissa ...Työvalmennuksessa...
 - Ammattiopetuksessa ...
 - Opiskelijoita, yläkoululaisia, jotka siirtyvät kohti ammatin oppimista, työtä ...
 - Asiakkaan rinnalla, kokeiluja, kokemuksia (itse mukana, yhteistyötä, verkostoja)
- > alustus keskustelujen pohjaksi




Sisältö

- Kuvata oppimiseen, työntekemiseen, arjen suoriutumiseen liittyviä vaikeuksia
- **Tukemisen keinoja**
- Kokemuksien yhteenlaittamista, yhteistä pohtimista, keskustelua



Ajan kuvaa ...

- Koulut, toisen asteen opetus: lisääntyneet erilaiset oppimisen, käyttäytymisen vaikeudet
- Työllistämispalveluihin siirtyneitä (työpajat, etsivä nuorisotyö...)
- Erityisyys, tuen tarve ~ fyysinen vamma, kehitysvamma, joka näkyy selvästi
- Näkymättömiä , joita ei selvästi näe ADHD, ADD, Asperger, Tourette, dysfasia, lukihäiriö, oppimisvaikeuksia, neurologinen erityisvaikeus, lievä kehitysvamma jne.

- 
- Toisinaan vaikeus voidaan sanoa "lievä", mutta monilla se ihan muuta : vaikeuttaa ~~arkea paljon (luki-häiriö, hahmotushäiriö)~~
 - Kykyprofiili vaihtelee ~ samaan aikaan henkilössä vahvuuksia, lahjakkuutta ja toisaalta avun tarvetta, vaikeuksia...
 - Muoti-ilmiökö? EI ! Nyt vaikeudet tunnistetaan, nimitään – aiemmin ei ...
 - Onko ollenkaan työllistettävissä ? ... KYLLÄ
 - HUOM. Oppimistyylit, oppimisen tavat - monesti raja on hämärrä : onko kyse oppimistyylin huomioimisesta vai neurologisen hienosäädän tuomista vaikeuksista

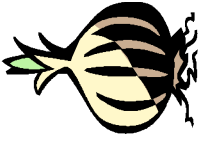
Jokainen oppii omalla tavallaan...

- "Otos työyhteisöstä..."





Vaarana

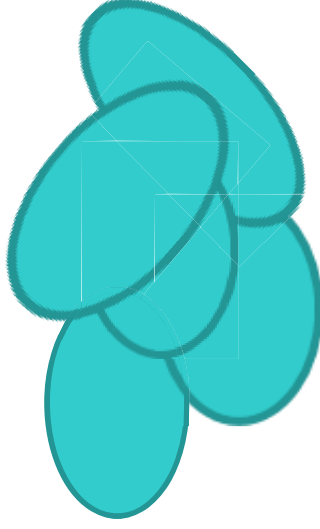
- Väärät otsikot (laiska, tyhmä, saamaton tahallaan, pirtuuttaan, hajamielinen, töykeä ...)
- Sipuli-ilmiö 
- Kyvyt ja taidot eivät pääse esille vaikeuksien takaa -> **potentiaalisia tekijöitä, osaajia, taitajia jää käyttämättä työelämässä**

HAASTEENA

- Tunnistaa vaikeuksia, hakea keinoja ...
- Keinoja löydetty ! (kokeiluja, kokemuksia, keskustelua...)

Vaikkeudet – ”vaikeustipat”

- Osalla diagnoosi, tieto vaikeudesta (ADD, ADHD, Asperger, kielellinen er.vaikeus, hahmottamisen vaikeus, F83 jne.)
- Osalla vaikeuksia – nimi/ tieto vaikeudesta puuttuu
- Usein vaikeuksia useilla alueilla -> sekoitus -> ??
- Samantyyppinen vaikeus liittyy moneen diagnoosiin



- Yksilöllinen ilmentyminen – mitä vaikeuksia kenelläkin on – yksilöllinen auttaminen



Vaikeuksia...

Tarkkaavuuden, keskittymisen vaikeudet

- keskittymisen vaikeaa, motorista levottomuutta, ajatukset harhailee ; keskitytään epäoleellisiin kohtiin, kiinnostaviin asioihin täysillä, epämukavissa suuria vaikeuksia; keskittymisen häiriintyy helposti...
- "hutiloimista"
- *"jos joku tulee kattomaan samaan aikaan, kun mä teen..."*
- Huomio kaikessa muussa kuin siinä, mitä pitäisi (autetaan toista ratkomaan asiaa...)
- *"Lähtiskö tupakalle ? "*
- Tavarat hukassa....



Toiminnanohjauksen vaikeuksia

- Aloittamisen vaikeuksia, vaiheita jää tekemättä...
- Kokonaisuuden hahmottaminen vaikeaa
- Keskeytymisen jälkeen on vaikea jatkaa...
- Ajanhahmottamisen vaikeutta, ajan riittävyys arvioimisen vaikeutta
- Asiat eivät tule tehdyksi, silloin kuin pitäisi

MUISTIN VAIKEUDET

- Työmuistin kapeus (esim. kuultu ohje menee ohi, nähty asia ei jää mieleen)
- Työläyttä hakea pitkäkestoisesta muistista asioita (menee aikaa...)



Sosiaalisuuden ja vuorovaikutuksen vaikeudet

- Eirilainen (ei käy ruokatunnilla, sanoo mitä sattuu, tulee liian lähelle, pukeutuu erikoisesti, ei ymmärrä huumoria, ottaa kirjaimellisesti ...)
- *”Möläyttelee”, ”töksäyttää”*
- Erikoisia tapoja – heittäytyy makaamaan toimiston lattialle, ei tervehti
- **Lukemisessa ja kirjoittamisessa,**
matematiikassa (ei mene ohjeen mukaan, välttää kirjoittamista, ohjeesta huolimatta ei onnistu ...)
- **Arjen hallinnan vaikeuksia**
- Myöhästymisiä, hygieniassa puutteita


- 
- **Hahmottamisen vaikeudet**
(suunnat, tilan hahmottaminen, eri ~~erota tiettyä esinettä muiden~~ esineiden joukosta)
 - **Motoriset vaikeudet**
(hienomotoriset suoritukset: työkalujen käyttäminen, tarkkuutta vaativat työt , liikkumisen jäähmeys, kömpelyys)
 - **Aistien herkkyyttä** (yli, ali, häiriöistä): tuntoaistin, näkö, kuuloaistin alueella



Henkilön näkökulmasta vaikeudet

- Stressi
- Pinnistelyä, yrittämistä
- Epäselvyyksiä, epäonnistumisia
- Uupuminen

- Osaaminen, taidot eivät pääse näkyviin
- **TIETOISUUS VAHVUUKSISTA ja VAIKEUKSISTA -> keinoja**



Vahvuuksia ...

- Visuaalisuus, hahmottaminen
- Sarjatyöskentelijä ...
- Ideointikyky, luovuus
- Työteliäisyys
- ”ymmärtää sähköä...”
- Keskittyminen työhön hyvää, työn jälki hyvää ja huolellista – ei huomiota sosiaalisuuteen



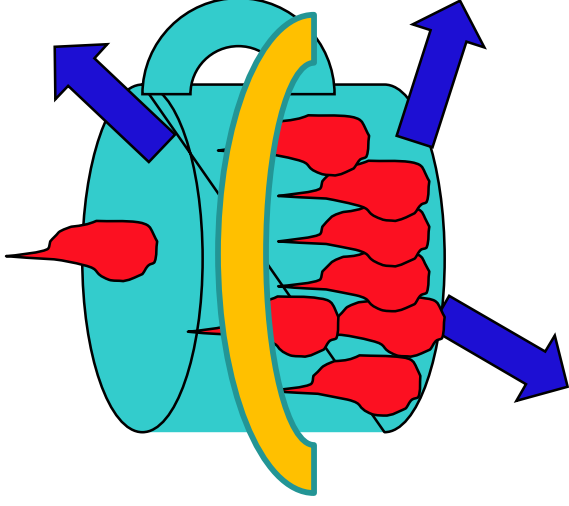
KEINOJA

Helpottamaan työn oppimista ja
sujumista

STRESSIKUPPI

- Jokin on se "viimeinen pisara", joka aiheuttaa kaaoksen

MYÖS
TYÖELÄMÄSSÄ
SELVIYTYMISEEN !



AUTTAMINEN :

- 1. mistä kertyy stressiä
- 2. estetään niiden kertyminen tekemällä sulkuja, arjen käytänteitä, jotka estävät stressitippojen kertymisen...
- 3. "pohjatulppa auki" - keinoja, joilla poistetaan nopeasti kertynyttä stressiä

**"KUNTOUTUKSEN NUMBER ONE"
- OSAKSI KAIKKIA AUTTAMISTOIMIA**

Suoraan välineeksi !




Stressikuppi


- Stressin aisoissa pitäminen, lievittäminen
 - > lisää työkykyisyyttä
 - > lisää oppimiskykyä
 - > työssä jaksamista
 - > auttaa pitämään vaikeuksia, niiden vaikutuksia pienenä
 - > osalla tulee tietoisesti tukea tässä ja auttaa heitä
- (eri-ikäisten, erilaisen toimintakyvyn omaavien ihmisten asiaa, koskettaa monia toimintoja...)





Stressikuppi ja työelämä


- Miten näkyy harjoittelussa, työelämässä ?
- Stressin lievittämiseen kiinnitetään huomiota
(pitkin päivää taukojen aikana, työn suunnittelemisella...)
- Ennaltaehkäistään väsyminen, loppuun palaminen , toissijaiset ongelmat (päihteet)

- 
-
- Usein puheohjauksen vastaanottaminen on vaikeaa (yleisiä) - diagnoosi, piirteet
 - Lisäksi uusi tilanne + nuoruuden kokemattomuus + yrittämistä hippunen liikaa
 - Työyhteisö = monta sanojaa - miten niistä saa yhden hyvän mallin

- 
-
- Häiriötekijöiden poistaminen
 - Selkeää puhetta, lyhyitä lauseita, ilman hienouksia
 - Näytetään samalla
 - Vähemmän puhetta – enemmän silmien kautta ohjaamista (käytetään värejä, merkkejä...)
 - Kirjoitettu ohje
 - Kuvitettu ohje
 - Muistilappuja, post it- lappuja
 - Janat, asteikot
 - Näytetään mallia (saa katsomalla , seuraamalla oppia)
 - Kädestä kiinni pitäen näytetään suoritus (koulu, amm.opetus)

- 
-
- Tauot, lepohetket (jaksamista ...)
 - Perusasiat: hyvä yöuni, riittävä lepo, syömisen säännöllisyys , elämäntavat
 - *(unen puute - joutuu aloittamaan uuden päivän vajaalla kapasiteetilla)*
 - Lääkitys monella merkittävä apu

- 
- Mitä, missä, milloin, miten, kuinka kauan jne. informaation antamista
 - ~~Muistin tueksi, keskittymisen tueksi,~~ joustavan toiminnan tueksi
 - ... jotta olisi oikeaan aikaan - oikeassa paikassa - oikeat asiat tulisi tehtyä - niin kuin pitää/ on sovittu / on tarpeen - oikeassa aikataulussa
 - **Kalenteri** - mitä milloinkin tehtävä, missä pitää olla, ajan käytön suunnittelemista
 - **Viikkolista** (vrt. lukujärjestys)
 - **Päivän työt** - päivän tekemiset ja ajankäyttö
 - **Muistilaput** , post-it laput



- **Selkiytetty toiminta** : haetaan välineet, tarvikkeet - laitetaan konkreettisesti esille - tehdään pohjatyöt (esim. keittiötyössä haetaan tarvikkeet ja ainekset)

- **”Arjen resepti”** (toimintaohje tekemiseen, tilanteen kuvaamiseen, **työohje** sanoilla, kuvilla)




Toimintajärjestys ”Yksi tekeminen onkin itse asiassa aika iso juttu...”

ARJEN RESEPTI (toimintaohje, työohje)

Siivousohje

1. Ensin roskat (tyhjät paperit, ruuan jätteet, rikkinäiset asiat, kukasta tippuneet lehdet) roskapussiin, pussi ulkoroskikseen
2. Vanhat lehdet, mainosposti koriin, vie lehtikeräyslaatikkoon.
3. Likaiset vaatteet (lattialta, tuoleilta) pyykkikoriin
4. Ota sängystä lakana ja tyynylinat ja pussilakana peiton päältä, vie ne pyykkikoriin
5. Kerää likaiset astiat tiskipöydälle
6. Ota imuri. Imuroi matot – sängyn alta – lattiapinnat. Vie imuri takaisin kaappiin.


- 
7. Pyyhi pöydät . Suihkuta pesuainetta ja hankaa puhtaaksi. Vie takaisin kaappiin.
 8. Laita puhdas lakana , tyynyliina ja pussilakana.
 9. Tarkista, että välineet tuli laitettua kaappiin.
 10. Tarkista, että roskapussit tuli vietyä ulos.
 11. Tarkista, että likapyykit tuli vietyä pyykkikoriin.
- Auttaa alkuun
 - Auttaa siirtymään seuraavaan kohtaan
 - Tukee omatoimisuutta ja itsenäisyyttä
 - Auttaa jatkamaan keskeytymisen jälkeen oikeasta kohdasta
 - Onnistumisia !



The main diagram shows a cabinet assembly with parts 1, 2, 3, 6, 11, and 14. Callouts provide details for:

- Part 11:** Shows a detail of a hinge mechanism with a screw labeled A1.
- Part 12:** Shows two views of a hinge mechanism with labels Z3, W1, Z2, W, Z1, and K3.
- Part 13:** Shows a detail of a hinge mechanism with arrows indicating movement.
- Part 14:** Shows a detail of a hinge mechanism with a screw labeled A5 and a label U1.


Numeris	Matmenys
1	856.8x460
2,4	799x234
3	797.4x391
5	799x316,4
6	856.8x602,2
7	831x373
8,9	290x199
10	799x36
11	594x440
12	290x395x290
13	382x290
14	440x196




- HUOM. kännykän käyttömahdollisuudet

- **Ajan kulun seuraamisen apuvälineet** (Timer, munakello, tiimalasi, aikajana




- 
-
- Apuvälineitä käyttöön!
 - Olennaiset sanat, sanastot – muistilapulle
 - Kirjoituksen koko (fontti), värien käyttö (silmiä selkeää)
 - Selkokieli (ohjeet kirjoitettu selkokielellä)
 - Tieto vapauttaa
(*googlea lukivaikeus*)

- 
-
- Sosiaalisuuden rasittavuus ja vaikeus
 - Henkilöt, joilla on todell. vaikeuksia tässä
 - väsymys, vaikuttaa työsuoritukseen
 - Ei kahta vaikeaa asiaa (vaikea tekeminen ja vaikea sosiaalisuus)
 - Työpaikkakiusaaminen?! Jokin erilainen kiinnittää huomiota ...
 - Konkreettista ohjausta, keskusteluja
 - Työpaikan kirjoittamattomat säännöt, tavat
 - ”Tuki-ihminen” – helpottaa, kun tietää keneltä kysyä ...



Tietoisuus omasta erityisvaikeudesta

- mikä minulla on ja miten se minussa näkyy (konkreettisuus)
- mitkä asiat minua auttavat (vinkit, keinot, joiden avulla selviytyy...)
- miten kertoa näistä työmaalla
- Aikuisten kohdalla alkuperäinen vaikeus peittynyt muilla ongelmilla, myös nuorilla

- 
-
- Perusasiat kuntoon (nukkuminen, syöminen, terveys...)
 - **Aistien häiriöt ja herkkyydet** monien henkilöiden arjen haittana , myös työn tekemisen
 - Erityisherkät ry (**HUOM!**)
 - Tuki tarpeen (säännöllisesti, ennaltaehkäisee, auttaa puuttumaan asioihin varhain)
~”tulkki-tarve”



Ajatukset, pohdinta !

○ KIITOS !