

Neuroystävällisemmän lukion malli

Alppilan lukio
Teija Ekholm
Arja Kuisma

11.11.2025



Helsinki

Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen koulutuksen kehittämistehtävä

- Kehittämistehtävämme avulla pyrimme lyhyesti avaamaan eri **neurokirjon ominaisimpia piirteitä erityisesti opettajille** ja lisäämään tietoa siitä, millaisilla toimintamalleilla voidaan tukea neurokirjon opiskelijoita.
- Kehittämistehtävän tarkoitus ei ollut laaja-alaisesti kuvata eri neurokirjon piirteitä, vaan tarjota perustietoa tyypillisimmistä neurokirjon piirteistä, joista kaikkiin on löydettävissä valtavasti lisätietoa.
- **Erilaiset, jopa yksinkertaiset, toimintamallit hyödyttävät kaikkia opiskelijoita**, eivätkä vaadi **opettajilta mitään erityisosaamista**.
- Tarkoituksena on myös **lisätä ymmärrystä** siitä, miten eri neurokirjon haasteet vaikuttavat opiskelijoiden keskittymiseen ja oppimiseen.



Kehittämistehtävämme ideologinen tausta

- Toivon pedagogiikka ja positiivinen pedagogiikka, vahvuudet ja hyvän huomaaminen, kohtaaminen ja yksilöllisesti nähdyn tuleminen
- SchoolWell –hanke
 - ✓ Pedagogiset ratkaisut, jotka edistävät oppimista – edistävät myös hyvinvointia



Kehittämistehtävän käsittely opettajille

- Käsittelimme kehittämistehtävää opekokouksessa 20.11. 2024
- Opettajat kirjasivat pienryhmissä paperille: **Miten he tunnistavat tuen tarpeen opiskelijat?**
- Jokainen ryhmä sai tehdä nostoja.
- Esittelimme diojen avulla neurokirjon tyypillisimpiä piirteitä ja toimimme esiin, miten eri neuronkirjon piirteet näkyvät oppitunnilla, **ja miten tukea kaikkia opiskelijoita oppitunnilla.**
- Oman esityksemme jälkeen opettajat saivat pienryhmissä pohtia ja kirjata papereille, **millaista tukea he tarvitsivat opetustilanteissa opiskelijoiden tuen tarpeisiin vastaamiseen.**



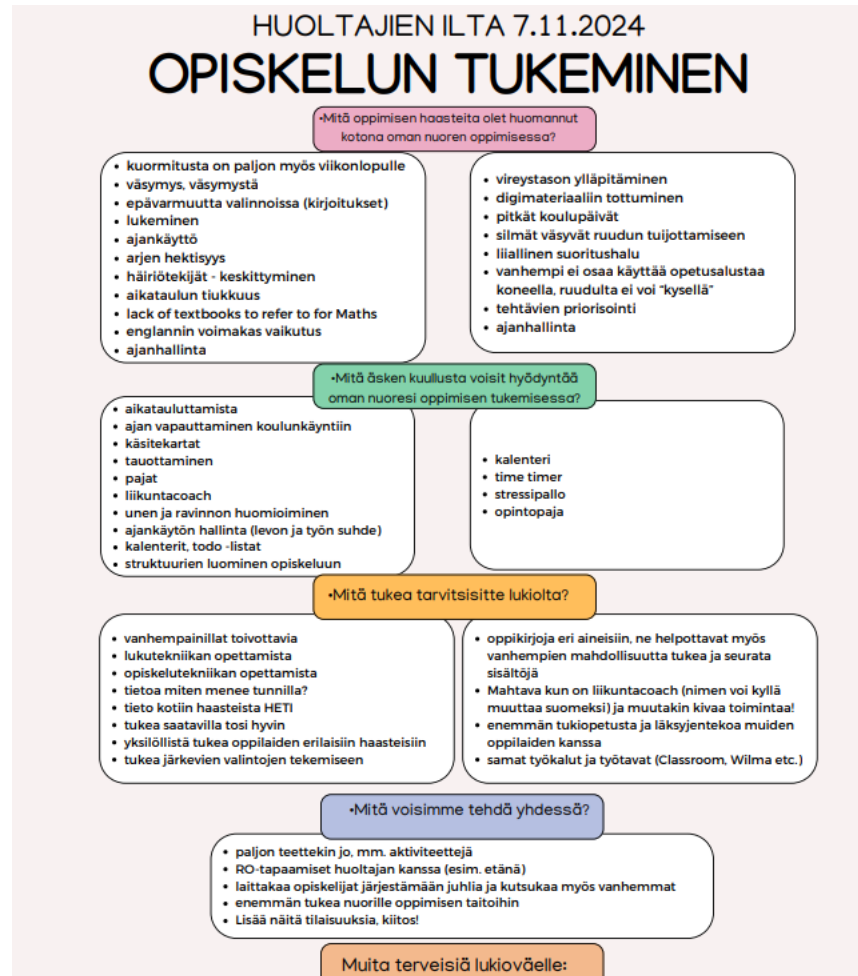
Nostoja opettajien kirjaamista tuen tarpeista oppitunneilla

- Lisää tietoa, miten opettaa ja auttaa tukea tarvitsevaa opiskelijaa
- Vinkkipankki (toimintakortit) opettajille
- Erityisopettaja tai toinen aikuinen **luokkaan mukaan oppitunneille**
- ”Stressilelut” / jotain näprättävää käsillä / piirtäminen ja värittäminen opetuksen aikana
- Toivomus muokata luokkien kalustusta, joka mahdollistaisi opiskelijan viereen menemisen ja henkilökohtaisen tukemisen

Huoltajien ilta – teemana opiskelun tukeminen

- Esittelimme huoltajille lyhyesti neuronkirjon tyypillisimpiä piirteitä ja toimintamalleja, joilla voi tukea opiskelijoiden oppimista
- Vanhemmat keskustelivat ja kirjasivat pienryhmissä paperille:
 - ✓ Mitä oppimisen haasteita olet huomannut kotona oman nuoren oppimisessa?
 - ✓ Mitä äsken kuullusta voisit hyödyntää oman nuoresi oppimisen tukemisessa?
 - ✓ **Mitä tukea tarvitsisitte lukiolta?**
 - ✓ **Mitä voisimme tehdä yhdessä?**
 - ✓ Muita terveisiä lukioväelle.
 - ✓ [Vanhempien palautteita.png](#)

Huoltajien ilta



Opettajille tukea oppitunneille

- **Toimintakortit opettajien käyttöön**
- Toimintakorteista opettaja voi **poimia vinkkejä opetustilanteisiin** esim. yksi vinkki per viikko / tunti
- **Erityisopettaja tekee yhteistyötä aineenopettajien kanssa.**
- **Erityisopettajan** oppitunnit on merkattu Wilman työjärjestykseen. Yhteistyö keskittyy MAY01 – kursseille, matematiikan, ruotsin, suomi toisena kielenä tukikursseille sekä kursseille, joilla on tukea tarvitsevia opiskelijoita.



Toimintakortteja opettajille





Tunnin lopussa



Tunnin kysymyksiin ja teemoihin palaaminen tunnin lopuksi sekä lyhyt kiteytys.

Voisiko jokaisen tunnin lopuksi antaa pari **mallikoe**kysymystä?

Valmistautuminen seuraavaan oppituntiin. Ohjaa valmistautumaan esim. lukutehtävä oppikirjasta, ennakoivat lyhyet tehtävät ja videot.

Opintopäiväkirja osaksi opiskelutekniikkaa. Pyydä opiskelijoita kirjaamaan lyhyesti, mitä he kokevat oppineensa tunnilla. Tämä tukee muistia ja keskittymistä.

Muistuta opiskelijaa tulevista tärkeistä päivämääristä (tehtävien palautukset).

Opeta ja muistuta **kalenterin** käytöstä.

Jää hetkeksi tunnin jälkeen, koska opiskelijan on helpompi keskustella opettajan kanssa ja kysyä epäselviä asioita.

Kehu! Kehuminen myös aiemmista tunteista.

Hyvä-merkinnät Wilmassa.

Ennen koetta ja kokeen aikana

Koemuotoja

- Lunttilapun teko kokeeseen etukäteen oppitunnilla
- Annetut koekysymykset (tai osa niistä) etukäteen, josta osa valitaan kokeeseen (voidaan suunnata tärkeämpiin asioihin keskittymistä)
- Jokaisen oppitunnin aikana/jälkeen annetaan kaksi käsitettä, joista osa tulee kokeeseen
- Parikoe
- Ryhmäkeskustelu annetusta aiheesta
- Useampi koe opintojakson aikana (koealueen pilkkominen osiin),
- Osalle supistettu koealue, jolla voidaan saavuttaa tietty arvosana
- Erilaiset polut eri arvosanoille: mitä pitää osata, jotta saavuttaa tietyn arvosanan.



Kokeeseen voi laittaa herätteleviä kysymyksiä

- Ohjaavat vastausprosessia
- Opiskelija pääsee vauhtiin ja oppii vastaustekniikkaa
- Hyödyksi erityisesti ensimmäisillä opintojaksoilla



Koetta varten voi valmistautua esimerkiksi

- Lukusuunnitelman avulla
- Kertomalla tärkeimmät osa-alueet
- Antamalla vaihtoehtoja lukemisen tueksi (esim. videot, podcastit, vanhat ylioppilastehtävät)



Kokeen palautus

- Anna palauttaa koe vasta sovitun ajan kuluttua ja kannusta yrittämään



Oppitunnin opetus

- **Merkitse oppitunnin rakenne** ja aikataulu aina näkyviin taululle.
- **Lyhyet työjaksot**, kokeile ryhmän kanssa esim. pomodoro-tekniikkaa (taululle kello).

- **Kannusta opiskelijoita kirjoittamaan teoriaosuuden aikana kysymyksiä tai ajatuksia**, jotka ovat epäselviä tai joista halutaan tietää lisää – tämä vähentää keskeytyksiä. Salli myös kysyminen opetuksen aikana sopivassa kohdassa.

Kiertele luokassa myös opetuksen aikana.



Tarkista kotitehtävät.

- **Kerro opiskelijoille, milloin tulisi tehdä muistiinpanoja** ja aktivoi opiskelijoita.
- **Käytä värikoodeja.** Esim. sininen tarkoittaa, että täytyy tehdä muistiinpanoja.
- Anna riittävästi aikaa kirjoittamiseen.
- **Ei kuuntelua ja kirjoittamista samanaikaisesti.**
- Anna malli muistiinpanotekniikoihin. Kannusta opiskelijaa hyödyntämään muistiinpanojen tekemisessä mind-mappeja, kuvia ja poimimaan avainsanoja.

Hyödynnä monikanavaisia opetusmenetelmiä.

Oppitunnin aikana

Positiivinen vuorovaikutus

Kohtaa ja kuuntele nuorta, huomaa hänen asiansa.

Kiinnitä huomiota kommunikaation sävyyn. Käytä positiivisia ilmauksia, kuten ”puhuisitko hiljempaa, kiitos”

Luo uskoa ja luottamusta nuoren kykyihin.

Pyri antamaan negatiivista palautetta mahdollisimman vähän ja puutu vain oleelliseen.

Kiinnitä huomiota tietoisesti nuoren myönteiseen käyttäytymiseen ja anna siitä palautetta lämpimästi ja aidosti.

Kannusta ja kehu nuorta (tsemppipeukutukset, Wilmaan hyvämerkinnät)

Luo toimiva vuorovaikutus. Varmista, että viesti menee perille. Ota itse katsekontakti.

Tukitoimet opiskelijoille

- Toimintakortit opiskelijoille infotelevisioon, e-Alppilahuoneeseen ja fyysiset kortit käytävien pöydille.
- **Samanaikaisopetus on välitöntä ja oikea-aikaista tukea opiskelijalle**
- **Samanaikaisopetus /yhteisopetus** oppitunneilla on tarkoitus jalkauttaa toimintakorttien vinkkejä, mutta myös tukea opiskelijan opiskelutaitoja (opiskelun aloittaminen ja pilkkominen, työskentelytaitojen opettaminen)
- **Erityisopettajan ja kuraattorin sujuva yhteistyö opiskelijoiden tukemisessa:** Erityisopettaja keskittyy oppimisen tuen tarpeisiin ja kuraattori elämänhallinnan haasteisiin.
- **Lukiopaja:** erityisopettajat ja kuraattori yhteistyö (rästit ja opiskelutaidot, vinkit keskittymiseen ja rentoutumiseen)



Toimintakortteja opiskelijoille

Oppitunneilla kuuntelemisen parantaminen

Tarkenna rohkeasti opettajalta, jos et kuullut tai ymmärtänyt asiaa tai kysymystä.

Heijastavan eli peilaavan kuuntelun taktiikka, mallinna ohje tai sääntö mielessäsi itselle ymmärrettävällä tavalla.



Opettaja tekee opintojaksoille istumajärjestyksen. Kerrothan rohkeasti opettajalle, mikäli sinulla on istumapaikan suhteen erityistarpeita



Juuttuminen ja ylikeskittyminen

Tunnista riskitilanteet



Käytä aikarajoja



Vaihtele tehtäviä



Tarkkaile itseäsi ja toimintaasi



Pyydä apua muilta



Tarkkaavuuden ylläpitäminen

- **Tarkkaile keskittymistäsi.** Jos huomaat keskittymisesi herpaantuneen, palauta keskittyminen tietoisesti.
- **Tee yksi asia kerrallaan.**
- **Poista häiriötekijät näköpiiristä**
- Tee opiskellessa **muistiinpanoja**.
- Kirjoita keskittymistä häiritsevät asiat ylös.
- **Eliminoi taustääänet.**
- **Pidä liikuntatuokio tai –tauco** opiskelun aikana.
- **Ylläpidä säännöllistä vuorokausirytmää.**
- **Tee asiat pienissä pätkissä.**

Toiminnanohjaus

Rajoita esillä olevan tavaran määrää

Tee opiskelusta hauskaa

Muista rutiinit ja säännöt

Ota läheiset apuun opiskelussa

Luokittele asiat tärkeysjärjestykseen

Luota itseesi ja onnistumiseesi

Tee asioita vähän kerrallaan

Hyödynnä mapit ja säilytysmenetelmät



Oppimista edistäviä tekijöitä

Opetuksessa keskittymistä auttaa piirtäminen ja värittäminen.

Ulkoiset ja näprättävät apuvälineet, kuten stressipallot, tehostavat oppimista.



TO DO -listat auttavat ja edistävät asioiden hoitamista. Työn seuranta helpottaa.

Tehdyt tehtävät ja niiden tehdyksi merkitseminen auttaa hahmottamaan, että opiskelu etenee.



Muistiinpanojen käsin kirjoittaminen auttaa keskittymistä (vihkotyöskentely tunnilla, kirjoita ja piirrä).

Liikuntatuokiot omalla paikalla. Pienikin liike auttaa oppimista.

Keikkuva pikkujakkara / jumppapallo / seisomapaikka oppitunnilla auttavat keskittymään.



Motivaatio ja asioiden aloittaminen

1.

- Aseta tavoitteita ja aikarajoja
- Tee tavoitteesta näkyvä

2.

- Aloita jostakin
- Ajattele onnistumisia
- Pilko tehtävät osiin

3.

- Tunnista ja hyödynnä motivaattoreita
- Pyydä palautetta

4.

- Palkitse itsesi
- Haasta itsesi

Neuroystävällinen työ Alppilassa jatkuu...

- *Neuroystävällisempi lukio* –hankemateriaalin jalkauttaminen opettajien työn tukemiseen
- Opekokousten ja *Neuroystävällisempi lukio* hankemateriaalin-diat Alppilan e-opehuoneeseen
- Lukion toiminnassa ja tempauksissa otetaan huomioon yhteisöllisyys, kohtaaminen, positiivinen pedagogiikka ja opiskelijan tuki (Toivon pedagogiikka)



Kiitos, Kuisma Arja ja Teija Ekholm

Tutustu **aoe.fi** –sivuihin, sieltä löydät **Neuroystävällisempi lukio** -diat

Helsinki

