

KOMPPIAA-PELIN OHJEKIRJA



Ina Majaniemi Graphic Design
www.inamajaniemi.fi

Kehittäjät: Marjaana Häyrinen & Paula Pelttari

marjaana.pastila@gmail.com

pelttaripaula@gmail.com

Pelin kuvitus: Ina Majaniemi

Ohjekirjan kuvat: Jan-Erik Leikkari, Pexels.com

PÄIVITETTY 2.10.2019

Sisällys

1 PELIN TARKOITUS	1
2 PELIOHJEET	1
2.1 MUISTIPELI	1
2.2 KAVERILLE KEINOJA -PELI	2
2.3 KOMPPAA -LAUTAPELI.....	2
2.4 PELIASKELMIEN MERKITYS	3
3 PELILAUDAN YMPÄRISTÖT	4
4 KOMPPAA-HAHMOT	5
4.1 PUHTI	5
4.2 HIPPU	6
4.3 ARPU	7
4.4 NUKA.....	8
4.5 KESSI	9
4.6 UTTU	10
4.7 TIUHTI	11
5 KONSTIKORTIT	12
6 APUKEINOT	13
7 KOMPPAA-HANKE	19
8 KEINOTAULUKKO.....	20

1 PELIN TARKOITUS

Oppimisvaikeuksien kanssa selviytymiseen on mahdollista löytää keinoja. Komppaa-pelin avulla saadaan kompensatiokeinoja sellaisiin tilanteisiin, joissa oppimisvaikeus estää tai vaikeuttaa toimimista. Pelissä esitellyt keinot ovat vain pieni osa kaikista olemassa olevista apukeinoista, mutta ne toivottavasti herättävät pelaajat näkemään, että oppimisvaikeuksien tuomiin haasteisiin on mahdollista löytää ratkaisuja.

Oleellista on tunnistaa omat oppimisvaikeutensa sekä työssä, arjessa ja oppimisessa ne tilanteet, joissa oppimisen haasteet näyttäytyvät. Pelin tarkoitus on helpottaa oppimisvaikeuksiin liittyvien haasteellisten tilanteiden tunnistamista. Pelin avulla havainnollistetaan, että nämä tilanteet ovat erilaisten apukeinojen avulla ratkaistavissa ja helpotetaan tilanteiden käsittelyä.

Komppaa-pelin pelaaminen antaa tilaisuuden pohtia eri ratkaisukeinojen lisäksi omia vahvuuksia ja muilta ihmisiltä saatavaa tukea sekä niiden hyödyntämistä eri haasteellisissa tilanteissa. Oppimiseen ja arjen sujumiseen voi vaikuttaa kehittämällä ja muuttamalla omia toimintatapojaan sekä muokkaamalla ympäristöään.

Komppaa-peli on kehitetty osana toimintaterapian tutkinto-ohjelman opinnäytetyötä tarkoituksena edistää pelaajien osallisuuden ja toimijuuden tunnetta omassa arjessaan. Komppaa-pelin pelaamisen avulla halutaan lisätä kokemusta siitä, että jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa omaan arkeensa.

2 PELIOHJEET

Peliohjeet sisältävät ohjeet kolmeen eri tavalla pelattavaan peliin. Pelitapa on porrastettu kolmen vaikeusasteen mukaan. Muistipeli on helpoin ja yksinkertaisin pelitapa, jossa tarvitaan vain apukeino-kortit. Kaverille keinoja -pelissä haetaan apukeinoja yhteiselle hahmolle. Komppaa-lautapelissä haetaan pelaajan valitsemalle hahmolle eri apukeinoja ja sen lisäksi pohditaan hahmon vahvuuksia sekä muilta ihmisiltä saatavaa tukea.

2.1 MUISTIPELI

Muistipeliä voi pelata yksin tai isommassa ryhmässä. Muistipeliä voi mukauttaa vähentämällä parien määrää.

Pelissä tarvitaan:

- Apukeinokorttipakka

Peliohjeet:

1. Ota apukeinokorttipakka ja sekoita kortit.
2. Asettele kortit nurinpäin pöydälle.
3. Käännä omalla vuorollasi kaksi korttia. Yritä löytää korteista kaksi samaa.
4. Jos saat parin, kerro milloin/miten/mihin asiaan käyttäisit kuvassa olevaa apukeinoja. Parin saatuasi voit jatkaa pelaamista. Jos et saanut paria, käännä kortit takaisin nurinpäin ja vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle.
5. Korttien loputtua laske montako paria sait. Eniten pareja saanut on voittaja.

2.2 KAVERILLE KEINOJA -PELI

Pelissä on tarkoituksena löytää pelaajien valitsemille hahmoille eri apukeinoja, jotka voisivat auttaa hahmoja eri tilanteissa. Tässä pelissä voidaan pohtia itsekseen tai ryhmässä jotakin tiettyä hahmoa. Ryhmässä voidaan vuorotellen nostaa esiin apukeinoja ryhmän valitsemalle hahmolle. Pelaajat perustelevat, miksi juuri kyseinen keino sopisi tälle hahmolle.

Pelissä tarvitaan:

- Apukeinokorttipakka
- Hahmot-moniste

Peliohjeet:

1. Valitse hahmo tai valitkaa hahmot.
2. Levitä apukeinokorttipakka pöydälle kuvapuolel ylöspäin.
3. Pohdi/pohtikaa hahmon/hahmojen tarinaa/tarinoita ja koita/koittakaa keksiä mahdollisimman monta apukeinoja, jotka voisivat auttaa hahmoa.
4. Laske/laskekaa, montako apukeinoja löysit/löysitte. Voit/voitte halutessasi/halutessanne tarkistaa ohjekirjan keinotaulukosta, löysitkö/löysittekö kaikki merkityt apukeinot.

2.3 KOMPPAA –LAUTAPELI

Pelissä tarvitaan:

- Apukeinokorttipakka

- Hahmot-moniste
- Pelilauta
- Konstikortti-moniste
- Noppa
- Pelinappulat

Peliohjeet:

1. Valitse itsellesi pelinappula. Se voi olla mikä tahansa pieni esine.
2. Valitse itsellesi pelihahmo (ks. luku 4) Hahmon voi valita myös arpomalla.
3. Perekdy pelihahmoosi. Voit halutessasi tehdä alleviivauksia tms. merkintöjä hahmosi kertomukseen.
4. Tarvitset myös oman Konstikortin. Konstikorttiin keräät pelin edetessä kolme hahmollesi sopivaa apukeinoja. Pysähdyt myös miettimään vahvuuksia sekä mitä tukea hahmosi voisi saada muilta.
5. Aseta pelinappulasasi ympäristöön, josta haluat aloittaa. Useampi pelaaja voi aloittaa samasta paikasta.
6. Heitä noppaa ja etene silmäluvun mukaan myötöpäivään.
7. Toimi jokaisessa askelmassa Peliaskelmien merkitys –kohdassa (katso kappale 2.4) esitetyllä tavalla.
8. Kierrä pelilautaa ympäri, kunnes saat Konstikorttisi täytetyksi. Voitte myös etukäteen sopia, kuinka kauan peliä pelataan. Tässä tapauksessa kortin ei tarvitse olla kokonaan täytetty pelin loppuessa.

HUOM! Peliin on mahdollista tehdä omia sovelluksia. Sopikaa niistä pelaajien kesken. Esimerkiksi hahmoja ei ole pakko käyttää ollenkaan, jos haluaa pelata peliä omana itsenään pohtien omia haasteitaan ja ratkaisukeinoja tai keksiä (askarrella) kokonaan oman pelihahmon ennen pelaamista.

2.4 PELIASKELMIEN MERKITYS

Valkoiset ovat normaaleja askelmia, niihin pysähtyminen ei tarkoita mitään.

Oranssit ovat ympäristöjä. Pysähtyessäsi oranssiin ympäristöaskelmaan, mieti mitä haasteita kyseisessä ympäristössä pelihahmollasi voisi olla? Ympäristöihin pysähtytään tasaluvulla.

Siniset askelmat ovat kohtia, joissa nostat korttipakasta yhden apukeino-kortin. Pohdi soveltuuko kortissa oleva apukeino hahmollesi? Miten hahmosi voisi siitä hyötyä? Jos

apukeino mielestäsi sopii omalle hahmollesi, kirjoita se Konstikorttiin Keinot-sarakkeeseen.

Keltaisen Omat vahvuudet -askelman kohdalla on pysähdyttävä, vaikka nopan luku ei osuisi askelmalle. Pohdi, mitä vahvuuksia hahmollesi on. Kirjoita Konstikorttiin 1–3 vahvuutta Vahvuudet-sarakkeeseen.

Keltaisen Tuki muilta -askelman kohdalla on pysähdyttävä, vaikka nopan luku ei osuisi askelmalle. Pohdi, mitä tukea hahmosi voisi saada muilta ihmisiltä. Kirjoita Konstikorttiin 1–3 asiaa Tuki muilta -sarakkeeseen.

3 PELILAUDAN YMPÄRISTÖT

Koti: Kotiympäristössä vietämme suuren osan ajastamme. Kotiin liittyy monenlaista tekemistä ja muistettavaa. Koti voi olla kerrostalossa, rivitalossa, omakotitalossa, asuntolassa tai esimerkiksi vanhempien luona. Koteja on monia erilaisia niin kuin on ihmisiäkin, toiset tykkäävät järjestyksestä ja toiset ottavat vähän rennommin. Millaisia haasteita voi kotona tulla vastaan?

Työ/koulu: Työssä käyminen tai opiskelu kuuluvat usein arkeemme. Työtä tehdään monenlaisissa ympäristöissä; toimistoissa, sairaaloissa, ulkona ja esimerkiksi kotona. Opiskelukin voi nykyään tapahtua kotona verkkoympäristössä tai kouluissa. Minkälaisia haasteita työ- ja opiskeluympäristöissä voi olla?

Virasto: Virastoissa asioimme virallisissa asioissa. Asiointi liittyy useimmiten rahaan ja virastoihin linkittyvät monenlaiset lomakkeet kysymyksineen. Virastoissa usein jonotetaan ja aikaa voi vierähtää suunniteltua kauemmin. Mikä virastossa mietityttää?

Vapaa-aika: Vapaa-ajalla voimme puuhailta itselle mielekkäitä asioita. Voi olla tekemättä mitään, urheilla, ulkoilla, neuloa sukkaa jne. Vapaa-aikaa voi viettää ulkona tai sisätiloissa, yksin tai yhdessä muiden kanssa. Mitä haasteita vapaa-ajan ympäristöissä voi olla?

Kauppa: Kaupassakäynti kuuluu yleensä tavalliseen arkeen. Kaupasta ostamme välttämättömiä tarvikkeita kuten ruokaa, hygieniatuotteita ja vaatteita. Kauppoja on monenlaisia: pieniä, suuria, erikoisliikkeitä, hypermarketteja ja verkkokauppoja. Jollekin kaupassakäynti voi olla välttämätön pakko, toiselle se voi olla mieluisa vapaa-ajan viettotapa. Minkälaisia haasteita kaupassa asiointissa voi olla?

4 KOMPPAA-HAHMOT

4.1 PUHTI

Puhti on innokas ja lähtee mukaan uusiin asioihin sen kummempia miettimättä. Puhti on taitava käsistään. Hän harrastaa askartelua ja uppoutuu joskus tekemiseensä tunteiksi. Silloin unohtuu kaikki muu, kuten kaupassa käynti, joka olisi pitänyt hoitaa. Toisinaan Puhti ei pääse alkuun askarteluissaan, koska tavarat ovat hukassa. Muutaman kerran Puhti on joutunut hankalaan tilanteeseen, kun avaimet ovat unohtuneet kotiin hänen lähdettyään ulos.



Puhti pitää kavereidensa tapaamisesta, mutta kaverit huomauttelevat usein hänelle myöhästelyistä tai sovituksen unohtamisesta. Useimmiten Puhtia naurattaa, kun hän huomaa taas sotkeneensa viikonpäivät keskenään.

Miten sinä auttaisit Puhtia?

PUHTI

- Innokas tekemään asioita
- Lähtee mukaan uusiin asioihin empimättä
- Taitava käsistään
- Harrastaa askartelua
- Uppoutuu askarteluun moneksi tunniksi
- Unohtaa askarrellessaan kaiken muun
- Askartelua vaikea aloittaa, koska tavarat ovat hukassa
- Avaimet unohtuvat sisälle ulos lähtiessä
- Kavereiden tapaaminen tärkeää
- Myöhästyy usein sovituista tapaamisajoista
- Puhtia naurattaa, kun hän sotkee viikonpäivät keskenään

4.2 HIPPU

Hippu viihtyy hyvin kotona ja kokkailee paljon. Välillä Hippu innostuu kokeilemaan uusiakin reseptejä, mutta mieluummin pysyttelee tutuissa ja hyväksi havaituissa ohjeissa, koska usein ohjeet ovat liian pitkiä eikä Hippu jaksaisi lukea niitä loppuun asti. Välillä Hipulla saattavat mennä myös maustepurkit sekaisin ja lopputulos ei ole ihan sitä, mitä piti. Kerran Hippu aiheutti palohälytyksen, koska kakku oli unohtunut liian kauaksi aikaa uuniin.



Uusissa paikoissa Hippu eksyy helposti, eivätkä reitit jää mieleen. Hippu ei mielellään liiku yksin kaupungilla.

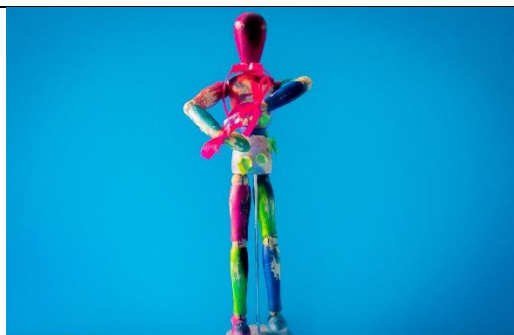
Miten sinä auttaisit Hippua?

HIPPU

- Viihtyy kotona ja kokkailee paljon
- Innostuu välillä kokeilemaan uusiakin reseptejä
- Pysyttelee mieluummin tutuissa ja hyväksi havaituissa ohjeissa
- Ei jaksaisi lukea pitkiä ohjeita loppuun asti
- Maustepurkit saattavat mennä sekaisin
- Voi unohtaa kakun uuniin
- Eksyy helposti uusissa paikoissa
- Reitit eivät jää mieleen
- Liikkuu kaupungilla mieluummin toisten kanssa kuin yksin

4.3 ARPU

Arpu on aina ollut utelias ja tutkii mielellään erilaisia asioita. Häntä kiinnostavat erityisesti kaukaiset maat ja jännittävät kaupungit. Arpu pohdiskelee, ketkä ovat asuneet ja eläneet vanhoissa rakennuksissa ja minkälaista elämä on ollut satoja vuosia sitten. Arpu kuljeskelee kaupungilla tutustumassa uusiin paikkoihin. Hänen mielestään katujen nimiä on vaikea painaa mieleen.



Arpu selailee usein kirjastossa historiasta kertovia kirjoja. Joskus hän lainaa jonkun romaanin kotiinkin, mutta usein kirja jää kesken, koska lukeminen on niin hidasta. Kesken jääneet kirjat harmittavat Arpua. Jos hän aloittaa jonkun asian, hän haluaa tehdä sen myös loppuun asti. Kirjaa lukiessaan Arpusta tuntuu, että hän ei muista edellisen sivun tekstistä mitään ja hän lukee usein saman sivun moneen kertaan. Siltikään luettu teksti ei millään jää mieleen. Lukemisen jälkeen Arpu tuntee itsensä usein tosi uupuneeksi. Esimerkiksi uuden tietokoneen käyttöohjeisiin perehtyminen oli Arpulle kova homma.

Miten sinä voisit auttaa Arpua?

ARPU

- Utelias, tutkii mielellään erilaisia asioita
- Kiinnostunut muista maista ja kaupungeista
- Tutustuu kaupungilla uusiin paikkoihin
- Katujen nimiä vaikea painaa mieleen
- Kirjat jäävät usein kesken, koska lukeminen on hidasta
- Haluaisi tehdä aloittamansa asiat loppuun
- Ei muista edellisen sivun tekstiä ja sen takia lukee saman sivun moneen kertaan
- Luettu teksti ei jää mieleen useista lukukerroista huolimatta
- Lukeminen uuvuttaa
- Uuden tietokoneen käyttöohjeisiin perehtyminen työlästä

4.4 NUKA

Nukalla on hyvä mielikuvitus ja hän tykkää kehitellä tarinoita mielessään. Hänestä olisi mukavaa kirjoittaa tarinoita muistiin, mutta ajatuksia on vaikea saada paperille. Ne ovat paljon helpompi kertoa ääneen ja ystävät pitävätkin Nukaa hyvänä tarinankertojana. Kun Nuka yrittää kirjoittaa, kirjaimet vain jotenkin hyppivät ja vaihtavat paikkaa. Samantapaiset sanat sekoittuvat helposti keskenään.



Nuka viihtyy perheensä parissa, mutta isossa perheessä on paljon hälinää ja touhua. Nuka pitää kotitöistä ja saakin aloittamansa askareet yleensä ripeästi valmiiksi. Joskus Nukasta tuntuu ettei hän pysty keskittymään mihinkään tekemiseen ja kaipaa omaa rauhaa. Vaikka päivään tulee niitä rauhallisempiakin hetkiä, Nuka kokee, että asiat vain pyörivät mielessä ja on vaikea aloittaa mitään askaretta tai toimintaa.

Mikä mielestäsi voisi auttaa Nukaa?

NUKA

- Hyvä mielikuvitus
- Tykkää kehitellä tarinoita mielessään
- Haluaisi kirjoittaa tarinoita muistiin, mutta ajatuksia on vaikea saada paperille
- Kavereiden mielestä hyvä tarinan kertoja
- Kirjoittaessa kirjaimet hyppivät ja vaihtavat paikkaa
- Samantapaiset kirjaimet sekoittuvat helposti keskenään
- Viihtyy perheensä parissa
- Kotona kuuluva hälinä häiritsee keskittymistä
- Kaipaa omaa rauhaa
- Rauhallisenakin hetkenä asiat pyörivät mielessä ja on vaikea aloittaa tekemään mitään

4.5 KESSI

Iloinen ja seurallinen **Kessi** viettää paljon aikaa ystäviensä kanssa. Nuoruudessa Kessi harrasti urheilua ja pitää edelleenkin erilaisista kisailuista kavereidensa kanssa. Usein he pelaavat korttia tai heittävät tikkaa ulkona. Tikan heitto on Kessin mielestä mukavaa, mutta pisteiden laskeminen on hankalaa. Kessin on vaikea laskea numeroita yhteen mielessä.



Ruokaostoksilla Kessi käy pienessä lähikaupassa. Kessi jännittää kaupassa asiointia. Hänen on vaikea arvioida paljonko ostokset maksavat. Sen takia hän ostaa pieniä määriä tavaroita kerrallaan ja käy kaupassa usein. Kessiä hermostuttaa mennä kassalle maksamaan ostoksia, sillä hänelle tulee mieleen, että paljonkohan siellä tilillä olikaan rahaa.

Miten sinä voisit auttaa Kessiä?

KESSI

- Iloinen ja seurallinen
- Viettää paljon aikaa ystäviensä kanssa
- Harrasti nuoruudessa urheilua ja pitää edelleenkin kisailuista kavereiden kanssa
- Pelaa korttia tai heittää tikkaa usein kavereiden kanssa
- Pisteiden laskeminen tikan heitossa hankalaa
- Vaikea laskea numeroita yhteen mielessä
- Jännittää kaupassa asiointia
- Vaikea arvioida, paljonko ostokset maksavat
- Kassalla ostosten maksaminen hermostuttaa
- Vaikea muistaa, paljonko tilillä on rahaa

4.6 UTTU

Uttu pitää tasaisesta arjesta. Uttu aloitti vähän aikaa sitten opiskelun. Häntä jännittää miten selviytyä kaikesta uuden opettelusta. Ensimmäisillä luennoilla Utusta tuntui, ettei hän pystynyt lainkaan keskittymään eikä muistanut jälkeinpäin sanaakaan siitä, mitä opettaja oli puhunut. Uttu yrittää hoitaa aina kaiken mahdollisimman hyvin ja siksi häntä harmittaaakin, kun joskus laskut jäävät maksamatta epähuomiossa tai hän ei muista mennä sovittuun tapaamiseen.



Uttu rentoutuu kuuntelemalla musiikkia. Musiikki soi usein taustalla, kun Uttu siivoaa. Uttu haluaisi, että kodissa olisi jokaiselle tavaralle oma paikkansa, mutta usein Uttu unohtaa laittaa käyttämänsä välineet takaisin paikoilleen ja sitten ne ovatkin taas kadoksissa.

Miten voisit auttaa Uttua?

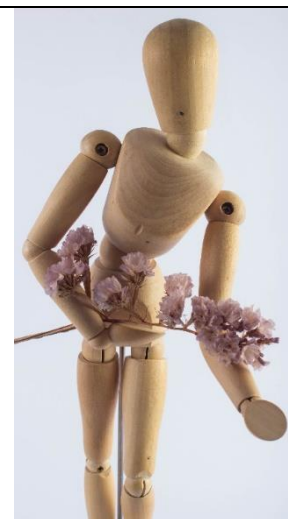
UTTU

- Pitää tasaisesta arjesta
- Aloittanut opiskelun
- Jännittää, miten selviytyy kaiken uuden opettelusta
- Vaikeuksia keskittyä luennolla
- Ei muista luennon jälkeen opettajan puheesta mitään
- Yrittää hoitaa kaiken mahdollisimman hyvin
- Harmittaa, kun laskut jäävät vahingossa maksamatta
- Harmittaa, kun unohtaa sovitun tapaamisen
- Rentoutuu kuuntelemalla musiikkia
- Haluaa, että kodissa olisi jokaiselle tavaralle oma paikka
- Unohtaa laittaa käyttämänsä välineet paikoilleen
- Välineet ovat usein kadoksissa

4.7 TIUHTI

Tiuhti tahtois tulla laulajaksi. Tiuhti rakastaa laulamista ja hänellä on hyvä ääni ja sävelkorva. Tiuhtia kuitenkin jännittää laulaa muiden kuullen. Itse asiassa Tiuhti kokee julkisilla paikoilla liikkumisenkin hermostuttavana ihmisjoukkojen ja hälinän vuoksi. Tiuhti kävi pari kertaa laulutunneillakin, mutta lopetti ne, koska sinne piti matkustaa bussilla, mikä ahdisti Tiuhtia liikaa.

Tiuhti on laulanut suomalaisia lauluja, mutta häntä kiehtoo ajatus laulaa myös englanninkielisiä kappaleita. Tiuhti koki englannin kouluaikoina vaikeana. Tiuhti ajattelee, että pitäisihän sitä kuitenkin ymmärtää, mitä laulaa ja oma ääntäminenkin on niin huonoa. Kotona Tiuhti laulaa usein ja nauttii siitä. Joskus hän miettii, mitä jos naapurit ovat kuulleet hänen laulavan. Tiuhti on monesti päivisin väsynyt, koska usein tulee katseltua ja kuunneltua lempiartisteja myöhään yöhön tietokoneelta. Sellaisina päivinä on aivan turhaa yrittää opetella uusia lauluja tai englannin sanoja.



Miten voisit auttaa Tiuhtia?

TIUHTI

- Tahtois tulla laulajaksi
- Hyvä lauluääni ja sävelkorva
- Jännittää laulaa muiden kuullen
- Julkisilla paikoilla liikkuminen hermostuttaa ihmisjoukkojen ja hälinän vuoksi
- Bussissa matkustaminen ahdistaa
- Kokee, että ei osaa kunnolla ääntää englanniksi eikä ymmärrä englantia riittävästi, mutta haluaisi laulaa englanniksi ja ymmärtää laulun sanat
- Kuuntelee ja katselee usein lempiartisteja myöhään yöhön tietokoneelta
- On usein päivisin väsynyt

5 KONSTIKORTTI

KONSTIKORTTI

Hahmo: _____

Pelaaja: _____

Keinot:	Vahvuudet:	Tuki muilta:

KONSTIKORTTI

Hahmo: _____

Pelaaja: _____

Keinot:	Vahvuudet:	Tuki muilta:

6 APUKEINOT

Apukeinot helpottavat selviytymistä tilanteissa, joissa oppimisvaikeudet estävät tai hankaloittavat toimimista. Jokaisessa kortissa on kuvattu yksi apukeino, joka voi soveltua useammalle hahmolle eri tilanteissa ja toimintaympäristöissä.

1. Kännykkämuistutus

Muistin tukena voi käyttää kännykkämuistutusta. Kännyköissä on jo valmiina muistutusominaisuuksia ja mahdollista on myös erikseen ladata helppokäyttöisiä muistutustoiminnon sisältäviä sovelluksia. Toimintoa voi käyttää muistuttamaan esim. sovitusta tapaamisesta, lääkäriajasta tai tenttiin lukemisesta.



2. Kalenteri ja/tai viikko-ohjelma

Kalenteri toimii muistin tukena. Kalenteriin voi merkitä esim. laskun saapua sen eräpäivän. Jos kuukausikalenteria on hankala visuaalisesti hahmottaa, voi apuna käyttää kalenteria, jossa näkyvillä on yksi viikko kerrallaan. Suunnitelmallinen viikko-ohjelma rytmittää ja strukturoi arkea ja toimii muistin apuvälineenä. Kalenteria tai viikko-ohjelmaa kannattaa pitää paikassa, jossa se on helposti nähtävillä päivittäin.



3. Laskin

Laskin helpottaa ratkaisemaan matemaattisia ongelmia kuten arjessa usein vastaan tulevia yhteen- ja prosenttilaskuja. Kännykässä laskinsovellus on helposti ja nopeasti saatavilla. Laskinta voi hyödyntää esim. kaupassa asioidessa laskemalla ostosten summan yhteen.

4. Muistilappu

Nopeasti toteutettava muistilappu toimii muistin tukena monessa yhteydessä. Perinteinen tarrapohjainen muistilappu on helppo kiinnittää tarvittavaan paikkaan.



5. Musiikin kuuntelu (voimavara)

Musiikin kuunteleminen voi lisätä keskittymiskykyä ja auttaa suoriutumaan tehtävistä paremmin. Sopiva taustamusiikki saattaa helpottaa henkilöitä, joilla on tarkkaavuuden vaikeuksia. Mieleisen musiikin kuuntelu voi parantaa mielialaa ja muistin toimintaa. Musiikin kuunteleminen kuulokkeista voi helpottaa esim. julkisilla paikoilla liikkumisesta aiheutuvaa jännitystä ja ahdistusta.



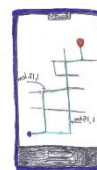
6. Ajastin

Ajastimet tukevat muistia ja rakentavat struktuuria toimintaan. Saatavana on monenlaisia tuotteita ja välineitä esim. munakello, tiimalasi tai visuaalinen time timer, joka näyttää käytettävissä olevan ajan ja sen kulumisen. Useimmista kännyköistä löytyy myös ajastintoiminto.



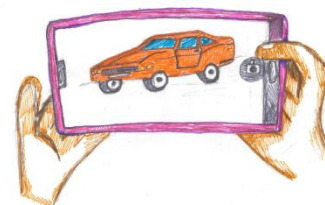
7. Navigaattori tai kartta

Navigaattorin tai kartan käyttäminen helpottaa liikkumista ja vieraiden paikkojen hahmottamista. Navigaattorin digitoidun kartan ja GPS-paikannuksen avulla voi kätevästi hahmottaa oman sijaintinsa. Paperisen kartan käyttö auttaa hahmottamaan kokonaisuutta navigaattoria paremmin.



8. Valokuvan ottaminen

Muistia ja hahmottamiskykyä voi auttaa ottamalla valokuvan kohteesta kännykän kameralla. Esim. pysäköintipaikalla auton sijainnista otettu kuva helpottaa löytämään auton kauppareissun jälkeen.

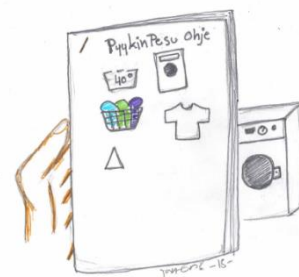


9. Mallin käyttäminen

Jos saatavilla on malli, kannattaa sitä hyödyntää tekemisen apuna. Voi katsoa mallia esimerkiksi siitä, kuinka taitella pahvilaatikko kasaan. Mallin mukaan tekeminen auttaa saavuttamaan saman lopputuloksen.

10. Kuvallinen ohje

Visuaalinen ohje edistää toiminnanohjausta eli auttaa aloittamaan ja suorittamaan toimintaa. Ohje selkeyttää sitä, mitä ollaan tekemässä ja missä järjestyksessä. Kuvallista ohjetta voi käyttää muistin tukena esimerkiksi pyykin pesussa: mitä ja missä järjestyksessä tarvittavat toiminnot tehdään.



11. Korvatulpat/kuulosuojaimet

Korvatulpat tai kuulosuojaimet voivat suojata kovilta ääniltä tai auttaa keskittymään hälyisässä ympäristössä. Mikäli häiriötöntä tilaa on mahdotonta järjestää esim. korvatulpat ovat edullinen ja helppokäyttöinen apukeino.



12. Äänittäminen

Äänittäminen on helppoa esimerkiksi kännykällä. Kännykällä voi lähettää ääniviestejä kirjoitettujen sijaan säästääkseen aikaa tai jos kirjoittaminen on haastavaa. Äänittää voi muistin tueksi, mikä toimii vaihtoehtona muistiinpanojen kirjoittamiselle. Kuulemalla oppiva (auditiivinen) henkilö voi hyödyntää äänittämistä opiskelussa tai työssä.

13. Tehtävälista

Silloin, kun on paljon muistettavaa tai on mietittävä, missä järjestyksessä asioita lähtee hoitamaan, kannattaa tehdä tehtävälista. Lista voi kirjoittaa kaikki tehtävät ja siitä voi vetää yli ne, jotka on jo tehty. Tehtävälista auttaa paitsi muistamaan, myös vahvistamaan oman toiminnan ohjausta, suunnitelmallista ja päämäärätietoista ajattelua. To do –listaan voi esimerkiksi aamuisin listata kolme sinä päivänä tehtävää asiaa.

14. Syvään hengittäminen ja rentoutus (voimavara)

Ahdistavat tilanteet voivat saada kehon jännittymään ja hengityksen lukkiutumaan. Hengitykseen keskittyminen auttaa rentoutumaan jännittävissä ja stressaavissa tilanteissa. Sisään hengitettäessä hartiat nostetaan korviin ja vedetään vatsa täyteen ilmaa. Ulos hengitettäessä lasketaan hartiat rennoiksi ja puhalletaan ilma ulos vatsasta. Rentoutuksen avulla stressitaso laskee.

15. Tehtävän pilkkominen pienempiin osiin

Toiminnan purkaminen osatehtäviin helpottaa toiminnanohjauksen, keskittymisen sekä tarkkaavuuden pulmissa. Yhden työvaiheen tekeminen kerrallaan auttaa tekemiseen keskittymisessä tarkkaavaisuuden kohdistuessa pienempään osa-alueeseen kerrallaan. Toiminnan aloittaminen voi olla helpompaa pilkkomalla tekeminen pienempiin osiin.

16. Toisto ja harjoittelu

Jotkut asiat vaativat harjoittelua onnistuakseen. Toistamalla samaa harjoitusta se alkaa näkyä myös lopputuloksessa. Esimerkiksi sukan neulominen voi tuntua ensimmäisillä kerroilla työläältä ja hankalalta, mutta harjoituksen myötä lopputulos paranee ja tekeminen sujuvoittuu.

17. Riittävän ajan varaaminen

Riittävän ajan varaaminen tehtäviin auttaa onnistumaan paremmin. Jos lukeminen on hidasta tai on vaikea keskittyä, kannattaa pyytää lisää aikaa esimerkiksi tentin tekemiseen tai työtehtäviin.

18. Onnistumisen kokemus (voimavara)

Onnistumisen kokemukset tuovat iloa ja auttavat jaksamaan arjessa. Jokaisella on vahvuuksia, jotka auttavat saamaan onnistumisen kokemuksia. Iloa ja onnistumisen kokemuksia voivat tarjota esimerkiksi mielekkäät harrastukset.

19. Muistisääntö

Joskus on hankalaa painaa asioita mieleen ja säilyttää niitä muistissa. Muistisäännön keksiminen voi helpottaa tässä asiassa. Muistisääntö on usein muistettavan asian tiivistelmä. Esimerkiksi muistisääntönä, missä järjestyksessä aterimet lajitellaan laatikkoon, voi olla HAA-VEI-LU eli haarukat-veitset-lusikat.

20. Herätyskello

Herätyskelloa perinteisesti on käytetty siihen, että herää oikeaan aikaan unilta. Herätyskelloa voi käyttää myös muistuttajana ja ajastimena. Esimerkiksi herätyskellon voi laittaa soimaan silloin, kun ruoka on valmista tai pitää lähteä jonnekin. Äänimerkki muistuttaa tehokkaasti muistettavasta tapahtumasta tai tilanteesta.

21. Taukojen pitäminen

Taukojen pitäminen auttaa pitämään vireystilaa sopivana. Tauon aikana voi liikkua tai miettiä ihan muita asioita. Tauon jälkeen on helpompi jatkaa tekemistä virkeämmällä mielellä. Taukojen pitäminen ylläpitää keskittymistä.

22. Säilytysjärjestelmät

Arjen hallintaa ja tilan hahmottamista auttaa tehokkaasti järjestelmällisyys sekä selkeys säilytyksessä. Tavaroille on hyvä miettiä omat paikkansa. Tilan hallintaa ja hahmottamista helpottaa säilytysjärjestelmän koodaaminen esim. väreillä.

23. Liikunta (voimavara)

Liikunta auttaa purkamaan ylimääräistä energiaa ja tuottaa hyvää mieltä sekä antaa voimavaroja jaksaa arjessa. Liikunnalla on myös monia tutkittuja terveysvaikutuksia. Liikunta auttaa keskittymiseen ja pitää olon vireänä.

24. Ääneen lukeminen

Ääneen lukeminen voi auttaa muistamaan ja sisäistämään paremmin opeteltavan asian. Tekstiä voi lukea ääneen myös mielessään.

25. Päivärytmi (voimavara)

Säännölliseen vuorokausirytmiiin kuuluu uni ja lepo, ruokailut ja sopiva määrä toimintaa (opiskelu, työ, vapaa-aika, liikunta, ulkoilu). Päivän ja vuorokauden rytmittäminen edistää suorituskykyä ja auttaa jaksamaan. Väsymys voi heikentää muistia, tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä.

26. Esineen liikuttelu kädessä

Stressipallon puristelu tai muun sopivan esineen liikuttelu kädessä voi purkaa levottomuuden tunnetta ja auttaa keskittymään. Tämä keino voi auttaa esimerkiksi keskittymiseen luennolla tai töissä.

27. Ajatuskartta

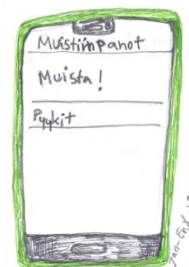
Ajatuskartta (mind map) tarkoittaa piirroksen laatimista avainsanoista, jotka liitetään yhteen erilaisilla viivoilla, väreillä tai kuvioilla. Ajatuskartan avulla voi jäsentää esim. ideoita, asioita ja muistiinpanoja. Ajatuskartta auttaa hahmottamaan asiakokonaisuuksia. Ajatus- eli miellekarttaa voi käyttää apuna esim. opeteltaessa vieraan kielen kielioppia.

28. Rutiinit

Rutiinit tuovat arkeen ryhtiä ja turvallisuuden tunnetta. Saman toiminnan toistuminen samaan aikaan saa arjen rullaamaan. Esimerkiksi aamurutiinit auttavat ehtimään ajoissa töihin tai kouluun.

29. Muistiinpanot

Muistiinpanojen tekeminen auttaa jäsentämään opiskeltavaa tai muistettavaa asiaa. Muistiinpanojen avulla voi kerrata kuultua asiaa. Kirjallisuudesta voi myös tehdä muistiinpanoja, mikä helpottaa luetun muistamista ja kertaamista. Muistiinpanoja kannattaa tehdä esim. luennolla. Muistiinpanoja voi tehdä esim. ranskalaisia viivoja käyttäen, jos tuntuu, ettei ehdi kirjoittaa kokonaisia lauseita.



30. Lukiviivain

Lukiviivain on lukemisen apuväline. Värillinen lukiviivain muistuttaa paksua viivotinta, jossa on keskellä lukuikkuna. Lukiviivaimen avulla on helppo seurata teksti- ja numerorivejä. Saatavana on myös tekstin päälle laitettavia värillisiä lukikalvoja, jotka

miedontavat mustavalkoisen kontrastia ja helpottavat lukemista. Jos lukiessa tuntuu siltä, että rivit “hyppivät”, kannattaa kokeilla, onko lukiviivaimesta apua.

31. Toimintamalli: pysähdy, mieti ja toimi

Impulsiivisuuden hallinnan opettelu auttaa arjessa selviytymistä. Oman käyttäytymisen ohjaamista voi harjoitella. Ennen toiminnan aloittamista kannattaa hetkeksi pysähtyä ja miettiä miten on parasta toimia. Itselleen voi suunnitella valmiiksi toimintamallin jännittäviä tai ahdistavia tilanteita varten. Toimintamalli “pysähdy, mieti ja toimi” voi helpottaa toiminnanohjausta ja hahmottamista.

32. Toiminnan toteaminen ääneen

Tarkkaavuuden säätelyn ja toiminnanohjauksen ongelmat vaikeuttavat tavaroista huolehtimista. Toiminnan tai tavarankäsittelyn toteaminen ääneen, esim. laitteen lompakon lipaston oikeanpuoleiseen laatikkoon”, auttaa sisäistämään omaa tekemistä ja muistamaan esim. tavaroiden paikkoja.

33. Ennakointi ja tekemisen valmistelu

Ennakoinnilla tarkoitetaan tulevaisuuden tapahtumien suunnittelua ja niihin valmistautumista. Ennakointia ja tekemisen valmistelua voi toteuttaa arjessa esimerkiksi valmistautumalla leipomiseen varaamalla esille kaikki tarvittavat välineet, jotta niitä ei tarvitse etsiä, kun aloittaa leipomisen.

34. Kielen aktiivinen käyttäminen ja puhuminen

Vierasta kieltä opetellessa kannattaa harjoitella puhumalla kieltä, vaikka kaverin tai perheenjäsenen kanssa. Mitä enemmän puhuu, sitä sujuvammaksi kielen käyttö tulee ja sanavarasto kasvaa. Vieraskielisiä kirjoja tai artikkeleita voi lukea ääneen. Kielitaidon kehittymistä tukee myös kielen kuunteleminen esim. YouTube-videoilta tai tv-sarjoista.

35. Lyhyiden tarinoiden tai runojen kirjoittaminen

Kirjoittamisessa vaikeuksia aiheuttaa usein tekstin tuottaminen ja oikeinkirjoitus. Kirjoittamista voi harjoitella kirjoittamalla aluksi esim. runoja, lyhyitä tarinoita tai novelleja. Toista henkilöä voi pyytää tarkistamaan kirjoitusvirheet omista teksteistä.

36. Piirtäminen kuunnellessa

Paperille piirtely oppituntia tai palaveria kuunnellessa auttaa keskittymisen lisäksi asioiden muistamisessa. Piirtely voi auttaa myös jännitteiden laukaisemisessa.

37. Suunnitelman tekeminen

Suunnitelmaa tehdessä mietitään, mitä tavoitteita suunnitelmalla halutaan saavuttaa, pohditaan eri tekemisen vaiheet ja mitä tarvikkeita tai järjestelyjä tekemiseen tarvitaan. Suunnitelman tekeminen helpottaa toiminnanohjausta, toiminnan aloittamista ja sen viemistä loppuun. Esimerkiksi television ostamisesta voi laatia suunnitelman, johon sisältyy ostopaikan, kuljetuksen, budjetin ja mahdollisen muilta henkilöiltä tarvittavan avun pohtiminen.

38. Kännykkä

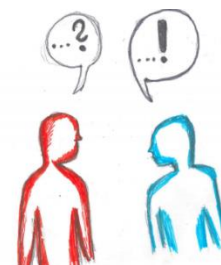
Apuvälineenä kännykkä, miten sitä voisi hyödyntää ja mihin asiaan?

39. Kynä ja paperi

Apuvälineenä kynä ja paperi, miten näitä voisi hyödyntää ja mihin asiaan?

40. Toinen ihminen

Apuna toinen ihminen, miten toinen ihminen voisi auttaa ja missä asiassa? Kirjaa tämä oppimiskortin Tuki muilta - kohtaan.



7 KOMPPAA-HANKE

Euroopan sosiaalirahaston rahoittaman Komppaa! Kompensaatiokeinoista apuaskelmia työtehtäviin –kehittämishankkeen (1.2.2018–31.1.2020) päämääränä on ollut edistää työelämän ulkopuolella olevien työkäisten, erityisesti pitkäaikaistyöttömien, joilla on oppimisen vaikeuksia (ml. oppimisvaikeudet), työllistymismahdollisuuksia kuntouttavan työtoiminnan laatua kehittämällä Keski-Suomessa.

Hankkeen tavoitteena on ollut lisätä työelämän ulkopuolella olevien työkäisten ymmärrystä omaa arkea ja työtä mahdollistavista kompensaatiokeinoista. Hankkeen avulla haluttiin myös edistää kuntouttavan työtoiminnan työntekijöiden kykyä tunnistaa ja ohjata asiakaslähtöisesti, että osallisuutta edistävästi niitä asiakkaita, joilla on oppimisen vaikeuksia.

Hankkeessa hyödynnettiin yhteiskehittämistä Jyväskylän ammattikorkeakoulun, Sovatek-säätiön, Nuorten Ystävät ry:n, Visio-säätiön, Puustellin työkyvän, Jyväskylän kaupungin työllisyyspalveluiden, Honkalampi Kaski Jyväskylän ja Komppaa-ryhmäläisten kanssa.

8 KEINOTAULUKKO

KEINOT	PUHTI (17)	HIPPU (19)	ARPU (15)	NUKA (17)	KESSI (13)	UTTU (24)	TIUHTI (15)
1. Kännykkämuistutus	x	x				x	
2. Kalenteri/viikko-ohjelma	x					x	
3. Laskimen käyttö					x		
4. Muistilappu	x	x			x	x	
5. Musiikin kuuntelu	x			x		x	x
6. Ajastimen käyttö	x	x					
7. Navigaattorin/kartan käyttö		x	x				
8. Valokuvan ottaminen		x	x			x	
9. Mallin käyttäminen		x		x			x
10. Kuvallinen ohje		x	x				
11. Korvatulppien/kuulosuojainten käyttö				x			x
12. Äänittäminen			x	x		x	x
13. Tehtävälistan tekeminen	x					x	
14. Syvään hengittäminen, rentoutus		x	x	x	x	x	x
15. Tehtävän pilkkominen pienempiin osiin	x	x	x	x	x	x	
16. Toisto/harjoittelu		x	x	x	x	x	x
17. Riittävän ajan varaaminen	x	x	x	x		x	
18. Onnistumisen kokemus		x	x	x	x	x	x
19. Muistisääntö	x	x			x	x	x
20. Herätyskello	x	x				x	
21. Taukojen pitäminen			x	x			
22. Säilytysjärjestelmät	x	x				x	
23. Liikunta				x	x		x
24. Ääneen lukeminen			x			x	x
25. Päivärytmi	x						x
26. Esineen liikuttelu kädessä				x	x	x	x
27. Ajatuskartta			x	x		x	
28. Rutiinit	x			x	x	x	
29. Muistiinpanojen tekeminen		x	x			x	x
30. Lukiviivain			x	x			
31. Toimintamalli: Pysähdy, mieti, toimi	x	x		x	x	x	
32. Toiminnan toteaminen ääneen	x					x	
33. Ennakointi, tekemisen valmistelu	x	x			x		
34. Kielen aktiivinen käyttäminen, puhuminen							x
35. Lyhyiden tarinoiden tai runojen kirjoittaminen			x	x			
36. Piirtäminen kuunnellessa						x	
37. Suunnitelman tekeminen	x	x			x	x	x
38. Kännykkä	x	x	x	x	x	x	x
39. Kynä ja paperia	x	x	x	x	x	x	x
40. Toinen ihminen	x	x	x	x	x	x	x