

# Toiminnanohjaus

## Toiminnan vaiheet

- Toiminnan suunnittelu
- Suoritustavan valinta
- Toiminnan aloittaminen
- Toiminnan muuntelu tarpeen mukaan
- Tuloksen arviointi

## Miten hyvä ja huono toiminnanohjaus näkyy omassa toiminnassa

### •Aloitteisuutena

- Kykyä käynnistää toiminta, tuottaa ideoita tai toimintasuunnitelmia. 😊
- Ihminen voi vaikuttaa "epämotivoituneelta". 😞
- Häntä täytyy ehkä toistuvasti kehottaa aloittamaan tai jatkamaan toimintaansa 😞

## Joustavuutena

- Kykyä muunnella toimintaa ympäristöstä ja tilanteesta riippuen 😊
- Kykyä sopeutua arjen rutiinien muutoksiin 😊
- Voi juuttua epätarkoituksenmukaiseen toimintaan. Hän ei hahmota olennaista 😞
- Toistaa samoja virheitä. 😞
- Voi olla vaikeuksia muuttaa käyttäytymistään sosiaalisesta tilanteesta toiseen. 😞
- vaikea päästä pettymyksen tai muun tunteen yli.😞

## Hyvänä Suunnitteluna 😊

- Toimii ennen kuin ajattelee. 😞
- On vaikea ennakoida ja hahmottaa, mitä pitää tehdä sekä arvioida tarvittavaa työmäärää. 😞
- On vaikea valita oikeat toiminnot ja paloittaa kokonaisuus osatehtäviin. 😞
- Vaikea aloittaa toiminta tai niiden sarja sekä järjestää toiminnot oikein tai laittaa ne tärkeysjärjestykseen. 😞
- vaikea hahmottaa, miten tehtävä saatetaan päätökseen. 😞

## Kykynä vastustaa ja säädellä häiritseviä sisäisiä impulsseja tai ulkoisia yllättäviä ärsyksiä. 😊

- Häiriöherkkyys, hätäisyys ja huolimattomuusvirheet. 😞
- Ajatukset, puhe ja huomio poukkoilevat. 😞
- Puhuu muiden päälle tai ennen kuin ehtii ajatella. 😞
- Vaikea odottaa vuoroaan ja ryhtyy toimeen ennen kuin ohjeet on annettu. 😞
- Myös tunteiden säätely voi olla vaikeaa: negatiivisten tunteiden sietäminen, ylireagointi ja äkkipikaisuus, mielialan vaihtelu. 😞

## Toiminnan ohjauksen itsearviointi - Tunnista mikä on vaikeaa

- 5 Asia on minulle erittäin vaikea
- 4. Asia on minulle vaikea
- 3. Keskitasoisesti vaikea
- 2. Vähän vaikea
- 1. Ei ongelmia

- Tiedän mihin pystyn ja mihin en
- Pystyn näkemään tilanteen toisen ihmisen näkökulmasta
- Tavoitteeni ja suunnitelmani ovat realistisia
- Ymmärrän hienovaraisia vihjeitä
- Ajan käyttöni on tehokasta ja suunnitelmallista
- Aloitan tehtävät itsenäisesti
- Mietin ideoita ja ratkaisuja ongelmiin

- Minulla on hyvä harkintakyky (harkintakykyni petti 😊)
- Mietin käyttäytymistäni ja muutan sitä tarpeen mukaan
- Korjaan toimiessani virheitä. Opin niistä
- Selviän uusissa ja yllättävissä tilanteissa
- Suunnittelen ja seuraan tekemistäni
- Suunnittelen ja organisoin ympäristöäni
- Teen asiat loppuun

## Vahvista omia toiminnanohjaustaitojasi 😊

- Huolehdi perustarpeista. Nälkä ja väsymys eli vireystilan ailahtelu korostavat vaikeuksia.
- Rutiinit ja järjestelmällisyys ovat tärkeitä.
- Käy etenkin vaikeat tilanteet läpi etukäteen. Älä kiirehdi tai hermostu.
- Ympäristön hyvä "järjestys".
- Tärkeillä tavaroilla on oma paikkansa.
- Tehtävissä vain vähän materiaalia näkyvissä kerrallaan,

- Löydä sopiva työskentelytahti ja määrä.
- Opi pyytämään apua.
- Kuvilla voidaan selkeyttää tehtävän vaiheita
- Selittä ääneen mitä teet.
- Kuvalliset päiväjärjestykset ja viikkokalenterit
- Munakello/kännykkä ajan kulun selkeyttämiseen
- "Toimintareseptit" eri tilanteisiin (Toiminnan vaiheistaminen)
- Pyydä palautetta, Hyvääkin ☺
- Järjestä onnistumisen kokemuksia.
- Mieti – suunnittele – tee – arvioi

## Sokkelo Tehtävä

"Suunnittelu on toiminnanohjauksessa tärkeää. Yksi tapa on puhua suunnitelmat ääneen. Se voi aluksi tuntua hassulta, mutta se toimii. Kun toimintasi kehittyy, ala puhua hiljaa itseksesi. Ääneen puhuminen auttaa sinua hidastamaan toimintaasi ja olemaan suunnitelmallisempi"

Kun teet sokkelotehtävää seuraa seuraavia ohjeita:

- Älä nosta kynää paperilta ennen kuin olet lopussa
- Pysähdy aina kun sinun on vaihdettava suuntaa
- Kerro ääneen mihin suuntaan menet ennen kuin vaihdat suuntaa