

TUEN TARVE HARJOITTELUSSA

Olemme kaikki erilaisia: meillä on erilaisia vahvuuksia ja haasteita. Joskus tarvitsemme jonkin asian oppimiseen tai tekemiseen hieman enemmän tukea myös työelämässä. **On tärkeää tiedostaa, että tuen tarve ei tarkoita heikkoa suoriutumista työssä.** Joitakin asioita vain pitää huomioida tai lähestyä eri tavalla. Kun olemme itsellemme sopivassa ja oikein mitoitettussa työssä ja saamme tekemiseen oikeanlaisen tuen, voimme suoriutua tehtävistämme erinomaisesti.

Erityisen tuen tarpeet voivat liittyä monenlaisiin asioihin, joita ovat esimerkiksi:

- hahmottaminen
- toiminnanohjaus
- neuropsykiatriset eli nepsy-piirteet
- fyysiset rajoitteet
- aistiherkkydet
- mielenterveys
- sosiaalisten tilanteiden pelko
- tunnesäätely
- tarkkaavaisuus.

Millaisia tuen tarpeita tunnistat itselläsi olevan? Miten tuen tarpeet voivat näkyä esimerkiksi harjoittelussa? Millaista ohjausta ja tukea tarvitset työpaikalla?

Oman pohdinnan tueksi olemme urapalveluissa laatineet sinulle listan, joka löytyy seuraavalta sivulta. Toivottavasti ne auttavat sinua hahmottamaan tuen tarpeitasi. Tuen tarpeesi voi olla myös jotain muuta, mutta toivottavasti lista auttaa sinua hahmottamaan mitä tuki voisi kohdallasi tarkoittaa. Tunnistamiesi kohtien avulla voit ottaa asian esille harjoittelun ohjaajasi kanssa jo ennen harjoittelua tai heti harjoittelun alussa.

Rastita omaan tuen tarpeeseesi sopivat tärkeimmät kohdat:

Työn ja työtehtävien selkeys ja rakenne

- ☐ selkeät raamit ja struktuuri työnteolle: työajat, tauot, työtehtävät, rutiinit
- ☐ tehtävien selkeä rakenne: missä järjestyksessä, miksi, missä, kenen kanssa...
- ☐ lyhyet, selkeät ohjeet työtehtäville TAI kuvalliset ohjeet työtehtäville
- ☐ työtehtävien ja ohjeiden pilkkominen pienempiin osiin
- ☐ selkeiden aikataulujen antaminen ja/tai työtehtävien aikatauluttaminen yhdessä
- ☐ kalenterikutsuihin tms selkeä tieto siitä mitä tapahtuu ja millaista työpanosta odotetaan
- ☐ jotain muuta, mitä?

Ohjaus ja tuki työssä

- ☐ harjoittelun/työpaikan toimintatapojen läpikäyminen yhdessä ohjaajan kanssa
- ☐ ennalta sovitut tapaamiset ohjaajan kanssa ja tieto siitä mitä tapaamisissa keskustellaan
- ☐ tehtävien rauhallinen läpikäyminen yhdessä ohjaajan kanssa
- ☐ aikaa tutustua työtehtävään rauhassa ja sen jälkeen keskustella mahdollisista epäselvyyksistä
- ☐ apu tehtävään käytettävissä olevan ajan hahmottamiseen
- ☐ apu työtehtävän alkuun saamisessa
- ☐ kannustava ja realistinen palaute onnistumisista ja kehittymiskohteista
- ☐ konkreettinen palaute välittömästi onnistuneen suorituksen jälkeen
- ☐ ”Miten sinulla menee”-kysymyksen esittäminen riittävän usein
- ☐ selkeät toimintaohjeet ongelmatilanteissa tai epäselvissä tilanteissa
- ☐ selkeät toimintamallit mahdollisesti kuormittavissa tilanteissa
- ☐ jotain muuta, mitä?

Joustavuus ja yksilölliset ratkaisut

- ☐ mahdollisuus etätööhön, lähityöhön tai näiden yhdistelmään
- ☐ joustavat työajat: mahdollisuus aloittaa tai lopettaa aikaisemmin tai myöhemmin
- ☐ mahdollisuus tehdä lyhennettyä työaikaa
- ☐ työtehtävien vaihtelevuus ja nopeatempoisuus (auttavat ylläpitämään tarkkaavuutta)
- ☐ ei liian pitkiä yksin työskentelemisen jaksoja
- ☐ jotain muuta, mitä?

Fyysinen ja psyykkinen työympäristö

- ☐ työpaikan tiloihin tutustuminen yhdessä ohjaajan tai jonkun muun kanssa
- ☐ rauhallinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa saa olla oma itsensä ja myös epäonnistua
- ☐ rohkaiseminen ja mukaan ottaminen työpaikan sosiaaliseen kanssakäymiseen ilman painostusta
- ☐ mahdollisuus suojautua häiritseviltä aistiärsykeiltä (esim. valot, äänet hajut)
- ☐ mahdollisuus riittävään työn tauottamiseen rauhallisessa tilassa
- ☐ mahdollisuus poistua rauhalliseen tilaan tarvittaessa
- ☐ turhien keskeytysten välttäminen
- ☐ jotain muuta, mitä?

Esteettömyys ja mukautukset

- ☐ yleinen esteettömyys (pienet tasoerot, helppokulkuiset kulkuväylät, varusteiden käytettävyys jne)
- ☐ fyysisten esteiden poistaminen (esim. turhat kalusteet pois kulkureitiltä)
- ☐ pienet tuunaukset (esim. liuska työhuoneen kynnykseen, säädettävä työtaso)
- ☐ mahdollisuus käyttää apuvälineitä tai mukautettuja työvälineitä (esim. ergonomiset tuolit, puheentunnistusohjelmat, suurennuslasit)
- ☐ jotain muuta, mitä?