

Huotari & Tamski (2013, 201-243) ovat keränneet hyvin käytännönläheisiä keinoja, joista voi olla apua erilaisten haastavien tilanteiden ratkaisemisessa.

<b>Ajan ja arjen hallinta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• struktuuritaulu</li> <li>• tehtävälisterit</li> <li>• tehtävien jaksottaminen</li> <li>• kalenteri</li> <li>• muistilappu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• perhepalaveri</li> <li>• aikatestaus</li> <li>• hälyttäjät</li> <li>• tavaroiden määrän rajoittaminen</li> <li>• järjestelmällinen säilyttäminen</li> </ul>
<b>Itsetunnon kohottaminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ajattelustrategioiden muuttaminen hyvää itsetuntoa ylläpitäväksi</li> <li>• tavoitteiden asettaminen, jonka avulla suunnataan ajattelua tulevaisuuteen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• voimavarojen ja vahvuuksien huomioiminen</li> <li>• vahvuuskortit</li> <li>• unelmointi</li> <li>• tulevaisuuden muistelu</li> </ul>
<b>Juuttumisesta pois pääseminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ajastimet</li> <li>• varoitusmerkkiohje systeemi</li> <li>• määritellään etukäteen tehtävää varten käytettävä aika</li> <li>• tekemisen jakaminen jaksoihin - tauot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• määritellään etukäteen tehtävää varten käytettävä aika</li> <li>• valmennettavan kanssa yhteisesti sovitut tavat, joilla muut voivat auttaa hänet pois tilanteesta</li> </ul>
<b>Kuuntelemisen opetteleminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ärsykkeiden poistaminen tilasta</li> <li>• valmennettava opettelee tunnistamaan ja käyttämään kehonkieltä ja sanattomia viestejä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sovitaan merkistä tai eleestä, jota käytettäessä valmennettavan tulisi antaa puheenvuoro muille</li> <li>• valmennettavalle tehtäväksi listata hyvän kuuntelijan ominaisuuksia</li> </ul>
<b>Motivaation herättäminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tehtävien jakaminen osiin</li> <li>• aikataulut</li> <li>• positiivinen palaute</li> <li>• tauot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• palkkiot</li> <li>• tavoitekävely</li> <li>• motivaatiotaulu</li> <li>• aikajana</li> </ul>
<b>Muistin tehostaminen ja oppimisen tukeminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selvitetään yhdessä, onko valmennettava auditiivinen, visuaalinen vai kinesteettinen oppija</li> <li>• ulkoiset muistitekniikat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sisäiset muistitekniikat</li> <li>• ohjeiden nauhoittaminen</li> <li>• ohjeiden antaminen kirjallisena</li> <li>• SK-LKT-menetelmä (selailekysely-lue-kertaa-testaa)</li> <li>• Mind map</li> </ul>
<b>Sosiaalisten tilanteiden hallinta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tulevat tilanteet käydään etukäteen läpi</li> <li>• sosiaaliset tarinat</li> <li>• tilanteiden ennakointi</li> </ul>	
<b>Impulsiivisuuden hallinta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lisäajan ottaminen</li> <li>• toiminnan suunnittelu</li> </ul>	
<b>Tarkkaavuuden ylläpitäminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keskittymistä haittaavien tekijöiden karsiminen</li> <li>• vireystilan huomioiminen</li> <li>• huolellinen ohjeistus</li> <li>• mahdollisuus liikkumiseen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stressipallojen, sinitarran sormeilu, purukumin syönte yms.</li> <li>• tauot</li> <li>• muistiinpanojen tekeminen</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tehtävien pilkkominen osiin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oheistoiminnot, käsillä tekeminen, esim. kutominen</li> </ul>
<b>Tavoitteiden asettaminen ja palkkiojärjestelmä</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tavoite valmennettavan oma ja positiivisesti määritelty</li> <li>• vaikeus tai pulma muutetaan tavoitteeksi tai taidoksi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• positiivinen palaute</li> <li>• palkkio</li> </ul>
<b>Tunteiden tunnistaminen ja hallinta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tunnekortit</li> <li>• miltä tunteet tuntuvat - keskustelu</li> <li>• pakopaikka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tunnekuumemittari</li> <li>• toimintasuunnitelma tunteiden ylikuumenemisen varalta</li> </ul>

Taulukko: Neuropsykiatrisen valmennuksen tekniikoita (Huotari & Tamski 2013)