

TARMOKKAASTI NEPSYSTÄ!

Käyttäjälle:

Tämä opas on alunperin tulostettavaksi suunniteltu PDF-muotoinen tiedosto.

Voit lukea opasta pdf-lukuohjelmalla (esim. Adobe Acrobat)

Opas ei välttämättä ole luettavissa kaikissa saavutettavuusmuodoissa.





TARMOKKAASTI NEPSYSTÄ!

käsikirja

KIRJOITTAJAT:

Nina Kultti-Lavikainen ja Mari Tikkanen
/ Nepsy-hanke TARMO

KIELIASUN TARKASTUS:

Virpi Rajala

KUVITUS:

Enni, Inkeri, Lauri, Leo, Miko, Neela, Petri,
Sonja, Tatu, Tuukka, Tytti, Velmeri ja Wilma

KUVITUKSEEN LIITTYVIEN PUHEKUPLIEN TEKSTIT:

Lastentutkimuslinikalla käyneiden lasten kommentteja

TAITTO:

Keski-Suomen Mediamies
Lasse Eskola



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

Sisällysluettelo

JOHDANTO	5
NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT KOULUIÄSSÄ	7
Neuropsykiatriset häiriöt kouluiässä.....	8
Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö eli ADHD kouluiässä	10
Autismikirjon häiriö kouluiässä	14
Touretten oireyhtymä eli nykimishäiriö kouluiässä	18
TUKITOIMET	20
Tukitoimien periaatteet	21
Minäkäsitys, minäpystyvyys ja vahvuudet	25
Eriyttäminen	29
ITSESÄÄTELYTAIDOT	31
Itsesäätely.....	32
Itsesäätelytaitojen harjoittelu on tärkeää	34
Tunnetaitojen harjoittelu osana itsesäätelyn vahvistumista	38
Käyttäytymisen harjoittelu osana itsesäätelyn vahvistumista.....	40
Tarkkaavuuden harjoittelu osana itsesäätelyn vahvistumista	42
Toiminnanohjauksen harjoittelu osana itsesäätelyn vahvistumista	46
SOSIAALISET TAIDOT	50
Nepsy-vaikkeudet ja sosiaaliset suhteet.....	51
Sosiaalisten taitojen tuki	52
AISTISÄÄTELY	55
Aistisäätelyn vaikeudet.....	56
Aistisäätelyn tuki	58

YMMÄRTÄMISEN TÄRKEYS.....	62
Tieto ja ymmärrys tukitoimien perustana.....	63
Tilannearvio ymmärtämisen ja tuen suunnittelun apuna.....	65
VUOROVAIKUTUS	67
Aikuisen toiminta ja vuorovaikutus	68
Annettavat ohjeet ja kielellinen viestintä	70
Kodin kanssa tehtävä yhteistyö	72
YMPÄRISTÖN JA TOIMINNAN JÄSENTÄMINEN	74
Lapsen kuormitus ja stressi	75
Fyysinen ympäristö	77
Ennakointi ja strukturointi	79
Palaute ja palkkiot	83

JOHDANTO

Tervetuloa perehtymään neuropsykiatriin vaikeuksiin ja niiden tukemiseen. Tarmokkaasti nepsystä! -käsikirja on rakentunut vuonna 2021 osana Opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa Nepsy-hanke TARMOa (TARMO = tarpeenmukainen ja oikea-aikainen tuki neuropsykiatrisissa kysymyksissä). TARMO-hanke oli toiminnassa vuoden 2021 Jyväskylän neljässä kunnassa: Jyväskylässä, Hankasalmella, Laukaassa ja Muuramessa.

Osana Nepsy-hanke TARMO:n toimintaa esikouluihin ja peruskouluihin koulutettiin Nepsy-tsemppareita. He ovat esikoulun ja koulun työntekijöitä, jotka toimivat vertaistukena muille työyhteisönsä aikuisille nepsy-asioissa. Tsemppari nostaa esille nepsy-teemoja yhteisesti koulun arjessa pohdittavaksi. Tsempparin toiminta onkin vahvasti yhteisöllistä toimintaa.

Tarmokkaasti nepsystä! -käsikirja rakennettiin alun perin Nepsy-tsemppareiden työn tueksi. Nepsy-tietoutta haluttiin kuitenkin tarjota laajemminkin hyödynnettäväksi. Tätä materiaalia voi käyttää pienenä käsikirjana esi- ja perusopetuksessa. Tekstin sujuvuuden vuoksi käsikirjassa kirjoitetaan lapsista, mutta tukitoimien periaatteet ja materiaalit soveltuvat aina yläkoulun ylimmillä luokilla opiskelevien nuorten tukemiseen saakka. Samoin tekstin sujuvuuden vuoksi kirjoitetaan koulusta, kun tarkoitetaan sekä esi- että peruskoulua.

Käsikirjaan on koottu perustietoa neuropsykiatrisista häiriöistä, niihin tyypillisesti liittyvistä vaikeuksista sekä tukitoimista. Käsitettä neuropsykiatrinen häiriö käytetään silloin, kun tarkoitetaan lääkärin asettamaa diagnoosia. Muutoin tässä käsikirjassa käytetään käsitettä neuropsykiatrinen vaikeus. Tällä halutaan korostaa sitä, että ymmärrystä vahvistettaessa ja tukitoimia rakennettaessa lapsella ei tarvitse olla lääkärin asettamaa diagnoosia.

Kukin aihealue rakentuu niin, että aiheesta on ensin 1–2 tietosivua, joita seuraa pohdittavia kysymyksiä sekä lisämateriaalia. Pohdittavia kysymyksiä on mahdollista käyttää työyhteisöissä yhteisen keskustelun suuntaamiseen. Tietosivuille on pyritty kirjoittamaan ydinasiat kustakin aiheesta. Sivuja voi esimerkiksi kopioida henkilökunnan tilojen ilmoitustaululle, pöydille tai muuhun sopivaan paikkaan kaikkien koulun aikuisten luettavaksi.

Tässä painetussa käsikirjassa lisämateriaalin linkit eivät näy kokonaisuudessaan. Löydät lisämateriaalin hakukoneen avulla hakemalla esimerkiksi artikkelin nimellä.

Tämä käsikirja ei olisi syntynyt ilman yhteistyökumppaneitamme. Haluamme kiittää lämpimästi kaikkia hankkeemme tietoiskuvideoihin osallistuneita asiantuntijoita, joiden puheenvuoroja olemme hyödyntäneet käsikirjan tieto-osuuksissa: Ulla Leppänen, Marianne Lukkarila, Päivi Norvapalo, Riitta Näkki, Mika Paananen, Anita Puustjärvi sekä Matias Vallisto. Lisäksi iso kiitos työstämiseen osallistuneille Nepsy-tsemppareille sekä Tiina Mäntylälle.

Toivomme Tarmokkaasti nepsystä! -käsikirjasta olevan hyötyä esi- ja perusopetuksessa työskenteleville aikuisille ja heidän kauttaan kaikille niille lapsille, joiden koulunkäyntiä nepsy-vaikkeudet värittävät.

Nepsy-hanke TARMOn hankekoordinaattorit v. 2021

Nina Kultti-Lavikainen
Neuropsykologi, kognitiivinen psykoterapeutti, PsL

Mari Tikkanen
Erityisopettaja, KM

NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT KOULUIÄSSÄ

Neuropsykiatriset häiriöt kouluikässä

Neuropsykiatriset eli nepsy-häiriöt ovat kehityksellisiä, aivojen toimintaan liittyviä häiriöitä. Niihin luetaan ADHD, autismikirjon häiriö ja Touretten oireyhtymä. ADHD pitää sisällään usein käytetyn termin ADD. Autismikirjon häiriö sisältää aiemmin käytetyn termin Aspergerin oireyhtymä.

Nepsy-vaikeudet hankaloittavat tarkkaavuuden, tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä ja toiminnanohjaamista. Usein hankaluutta on myös sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä kielellisessä ja ei-kielellisessä viestinnässä. Vaikeuksien ilmeneminen vaihtelee yksilöllisesti. Yksittäisellä lapsellakin vaikeudet voivat vaihdella kehityksen kuluessa. Myös arjen asiat kuten unen määrä, ravinnon laatu ja erilaiset stressitekijät heijastuvat nepsy-vaikeuksien ilmenemiseen.

On mahdollista, että lapsella on kaksi tai kaikki kolme neuropsykiatrista häiriötä: ADHD, autismikirjon häiriö ja Touretten oireyhtymä. Esimerkiksi suomalaisista kouluikäisistä lapsista, jotka olivat saaneet autismikirjon diagnoosin ja olivat yleisiltä kognitiivisilta taidoiltaan ikätasoisia, 44 %:lla todettiin myös ADHD (ks. Käypähoito: Autismikirjon häiriöt ja niiden samanaikaisuus ADHD:n kanssa).

Osalla lapsista, joilla on nepsy-vaikeuksia, on esimerkiksi aistisäätelyn ongelmia, motorisia hankaluuksia tai oppimisvaikeutta. Sekundaarisena voi ilmaantua myös käyttäytymisen tai tunne-elämän ongelmia, jotka ovat kehittyneet nepsy-vaikeuksien myötä. Jotta näitä sekundaareja ongelmia ei ilmaantuisi, lapsen lähellä olevien aikuisten on äärimmäisen tärkeää ymmärtää nepsy-vaikeuksia yleensä ja niiden vaikutusta lapsen arkeen.

Ymmärtäminen auttaa myös rakentamaan tukitoimia lapsen itsensä ja arjen aikuisten tueksi.

Vaikeuksien tarkastelun lisäksi on tärkeä muistaa, että jokaisella lapsella on hankaluuksien rinnalla omia henkilökohtaisia vahvuuksiaan, eikä diagnoosi saisi nimetä lasta vain ns. nepsy-lapseksi. Lisäksi tulee muistaa, että vaikeudet voivat kääntyä vahvuuksiksi, kuten erityiskiinnostus erityisosamiseksi autismikirjon häiriössä tai impulsiivisuus luovuudeksi ADHD:ssa.

Tekstin ensisijaisena lähteenä käytetty Nepsy-hanke TARMOssa tuotettua tietoiskuvideota Riitta Näkki: Mitä jokaisen koulun aikuisen on hyvä ymmärtää neuropsykiatrisista vaikeuksista?

Lisämateriaalia



Kehitysvammaisten palvelusäätiön tuottama video (YouTube): Mikä ihmeen nepsy?



Yle uutinen (2.11.2019): Liikaa vastuuta liian varhain? “Nykykoulussa järjestelmästä putoavat sellaiset, jotka aiemmin selvisivät pää pinnalla” ADHD:n tai muun neuropsykiatrisen oireilun vuoksi tutkimuksiin hakeutuvien alakouluikäisten määrä on rajussa kasvussa. Hoitolähetteiden määrä on kaksinkertaistunut viidessä vuodessa.

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö eli ADHD kouluiässä

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD) on oireyhtymä, joka liittyy aivojen tarkkaavuutta ja vireystilaa säätelevien hermoverkkojen toimintaan. ADHD pitää sisällään usein käytetyn termin ADD, joka tarkoittaa tarkkaavuushäiriötä ilman impulsiivisuutta ja ylivilkkautta.

Puhuttaessa ADHD:n diagnostisista kriteereistä on tärkeä huomioida, että oireiden tulee olla hankalia, arjen toimintoihin heijastuvia ja useassa eri ympäristöissä esiintyviä. Oireet ovat pitkäaikaisia ja ovat näkyneet tyypillisesti jo alle kouluiässä. Pohdittaessa kysymystä lapsen mahdollisesta ADHD:sta tulee muistaa, että aktiivisuuteen ja tarkkaavuuteen vaikuttavat ADHD:n lisäksi monet muutkin asiat kuten unen määrä, ravinnon laatu ja erilaiset stressitekijät.

ADHD:n kolme ydinoiretta ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. **Tarkkaamattomuus** voi ilmetä useilla eri tavoilla. Lapsi saattaa vältellä ponnistelua edellyttäviä tilanteita. Tehtävien ja toimien aloittaminen on usein työlästä, ja ne jäävät kesken. Hankaluuksia saattaa olla aikataulujen noudattamisessa ja päivittäisten asioiden muistamisessa. Tarkkaamattoman lapsen voi olla hankala keskittyä ryhmässä tapahtuvaan keskusteluun tai toimia yleisesti annettujen ohjeiden mukaan.

Yliaktiivisuus näkyy usein runsaana liikkumisena. Kädet ja jalat heiluvat tai lapsi kiemurtelee paikallaan. Myös tehtäviä tehdessään hän on liikkeessä, naputtelee kynää tai lähtee paikaltaan. Yliaktiivisuus voi tulla esiin myös ylenmääräisenä puhumisena.

Impulsiivisuus ilmenee esimerkiksi huomattavina vaikeuksina odottaa vuoroa, toisten keskeyttämisenä, toistuvana tuppautumisena muiden seuraan ja vastaamisena kysymyksiin, ennen kuin ne on kunnolla edes esitetty.

ADHD:sta on kolme eri esiintymismuotoa:

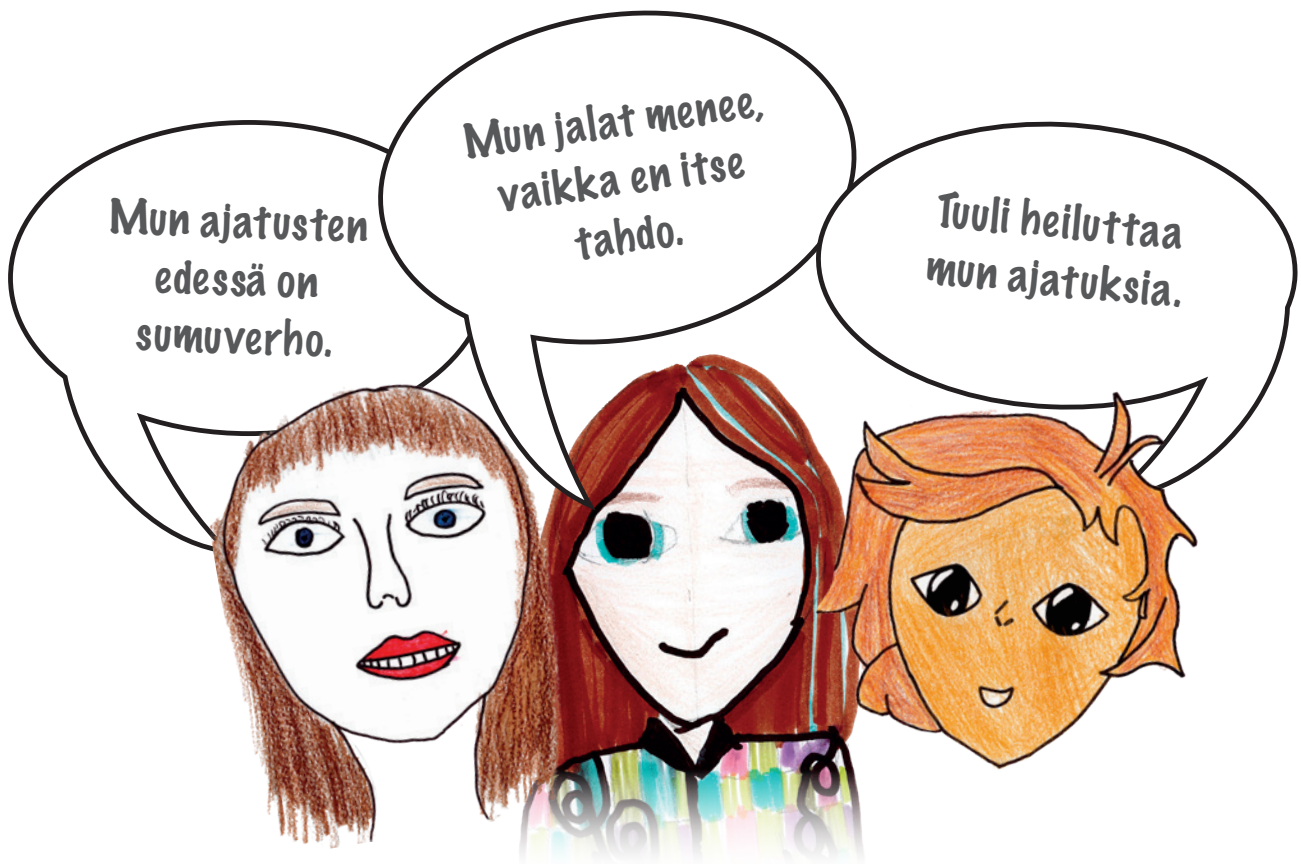
- yhdistetty muoto (tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus)
- tarkkaamaton muoto (ei yliaktiivisuutta tai impulsiivisuutta)
- yliaktiivis-impulsiivinen muoto (ei tarkkaamattomuutta).

Tarkkaavuushäiriöön liittyy myös vahvuuksia. Esimerkiksi impulsiivisuuteen liittyy usein innokkuutta, spontaanisuutta ja luovuutta ja tarkkaamattomuuteen kykyä pohtia asioita syvällisesti.

Tekstin ensisijaisena lähteenä käytetty Nepsy-hanke TARMOssa tuotettua tietoiskuvideota Riitta Näkki: Mitä jokaisen koulun aikuisen on hyvä ymmärtää neuropsykiatrisista vaikeuksista, osa 1 ADHD sekä sivustoa Terveyskirjasto: ADHD – varhaisella tuella arki toimivaksi.

Pohdittavaksi

- Millaisia väärintulkintoja me aikuiset helposti teemme, jos emme ymmärrä tarkkaavuusvaikeuksia ja teemme päätelmiä vain lapsen näkyvän käyttäytymisen perusteella?
- Millaisia keinoja meillä on tukea niiden lasten koulupäivää, joilla on tarkkaavuusvaikeuksia?



Lisämateriaalia



Nepsy-hanke TARMOssa tuotettu tietoisuus (Youtube): KSSHP:n Lastenpsykiatrian poliklinikan osastonylilääkäri Riitta Näkki kertoo ADHD:sta.



ADHD-liiton julkaisema videosarja Mun ADHD: Mun ADHD -videosarjan tavoitteena on lisätä ADHD:n ja sen oireiden tunnettuutta sekä antaa tukea arkeen ADHD:n kanssa. Videosarjassa käsitellään muun muassa ADHD-diagnoosin merkitystä, toiminnanohjausta, arkea ADHD:n kanssa ja arkea tukevia vinkkejä. Videoilla ADHD:stä kertovat niin asiantuntijat kuin kokemustoimijatkin.



Niilo Mäki Instituutin podcast osa 7: Estääkö ADHD oppimasta – miten keskittymistä voi opetella? ADHD haittaa oppimista, jos keskittyminen pomppii kuin kumipallo. Miten vilkas ja nopea lapsi oppii koulutaidot? Mitä vahvuuksia ADHD tuo mukanaan? Keskustelemassa Lastentutkimusklinikan johtava psykologi Nina Kultti-Lavikainen ja neuropsykologian erikoispsykologi Liisa Klenberg.



Ylen artikkeli 27.4.2020: Tyttöjen ADHD huomataan liian harvoin ja vasta aikuisena saa selityksen käytökselle – Psykologi: "Yleensä helpotus on suurempi kuin suru diagnoosista" ADHD:n kriteerit perustuvat pikkupoikien havainnointiin. Tyttöjen oireita ei aina tunnisteta, koska heitä on tutkittu vähemmän.



Ylen artikkeli 20.9.2021: Bettina Peltoniemi, 19, janoaa menestystä jalkapallossa, mutta ADHD:n takia jo treeneihin ajoissa saapuminen on vaikeaa – se ei kuitenkaan ole este. Bettina Peltoniemi myöhästyy helposti futistreeneistä ja hermostuu, jos laukaus menee ohi. Peltoniemellä on ADHD, mutta se ei estä häntä pyrkimästä huipulle.



Ylen artikkeli 9.1.2020: Lapsella ei ollutkaan ADHD:ta – psykologin mukaan avoimissa oppimisympäristöissä opiskelevia koululaisia on tulkittu virheellisesti ylivilkkaiksi. Erityisesti aistiyliherkkyksistä kärsivät lapset ovat riskissä tulla väärinymmärretyiksi hälyisissä oppimisympäristöissä.



Ylen artikkeli 27.6.2020: “Äiti, mä en olekaan hidas ja tyhmä” – Idässä määrätään lapsille enemmän ADHD-lääkkeitä kuin lännessä. Hoidon saaminen ADHD-oireisiin riippuu siitä missä päin Suomea perhe sattuu asumaan. Myös lapsen sukupuolella on väliä.



Autismikirjon häiriö kouluiässä

Autismikirjon häiriö on nimitys, joka pitää sisällään aiemmin käytetyt termit Aspergerin oireyhtymä, lapsuusiän autismi, Rettin oireyhtymä, disintegratiivinen oireyhtymä ja epätyypillinen autismi. Kyseessä on aivojen neurobiologinen kehityshäiriö, joka heijastuu vuorovaikutukseen sekä lapsen aistimukseen ja kokemukseen ympäristöstä.

Sana ”autismikirjo” kuvaa hyvin oireiden moninaisuutta, yksilöllisyyttä ja vaikeusasteiden vaihtelua. Lapsi, jolla on autismikirjon häiriö, kehittyy myös muilta taidoiltaan yksilöllisesti. Autismikirjon häiriöön liittyy riskiä kehitysvammaisuudesta, oppimisvaikeuksista ja puheen kehityksen hankaluuksista. Osalla tiedonkäsittelyn taidot ovat kuitenkin kehittyneet tavanomaisesti ja pienellä osalla tiedonkäsittelyn taidot ovat keskimääräistä vahvemmat.

Autismikirjon häiriö ilmenee 1) vuorovaikutuksen ja kommunikaation poikkeavuutena sekä 2) rajoittuneina, toistuvina ja joustamattomina käytösmalleina tai poikkeavina ja rajoittuneina kiinnostuksen kohteina.

Lapsi, jolla on autismikirjon häiriö, hahmottaa maailmaa omalla tavallaan. Kokonaisuuksien, syy-seuraussuhteiden, asiayhteyksien ja tilanteiden hahmottaminen on usein vaikeaa. Yksityiskohtien havaitseminen sen sijaan saattaa sujua hyvin.

Autismikirjon häiriössä on tyypillistä, että ystävyys-suhteiden luominen ja tapa olla vuorovaikutuksessa on omintakeista. Lapsen, jolla on autismikirjon häiriö, on usein vaikea ymmärtää, mitä toinen ajattelee, miksi toinen toimii tietyllä tavalla tai miltä toisesta tuntuu. Toimintaodotusten ja sosiaalisesti suotavan käyttäytymisen ymmärtäminen on vaikeaa. Erityiset kiinnostuksen kohteet ja vapaa-ajan tekemiset poikkeavat usein ikätovereista.

Monilla lapsilla, joilla on autismikirjon häiriö, on aistisäätelyyn liittyviä hankaluuksia. Tyypillisesti ne ilmenevät yli- ja alireagointina tai aistimushakuisuutena. Lisäksi lapset, joilla on autismikirjon piirteitä, ovat kuormitusherkkiä. Nämä tekijät saattavat heijastua tunne-elämään ja käyttäytymiseen.

Autismikirjioon liittyy myös vahvuuksia, esimerkiksi hyvä yksityiskohtien havaitseminen, keskittymiskyky erityisiin mielenkiinnon kohteisiin sekä vahva oikeudentaju.

Tekstin ensisijaisena lähteenä käytetty Nepsy-hanke TARMOssa tuotettua tietoisuuskuvioita Riitta Näkki: Mitä jokaisen koulun aikuisen on hyvä ymmärtää neuropsykiatrisista vaikeuksista, osa 2 Autismikirjo.

Pohdittavaksi

- Millaisia väärintulkintoja me aikuiset helposti teemme, jos emme ymmärrä autismitietoa ja teemme päätelmiä vain lapsen näkyvän käyttäytymisen perusteella?
- Millaisia keinoja meillä on tukea niiden lasten koulupäivää, joilla on autismitietoa piirteitä?

Lisämateriaalia



Nepsy-hanke TARMOssa tuotettu tietoisuus (YouTube):
KSSHP:n lastenpsykiatrian poliklinikan osastonylilääkäri Riitta Näkki kertoo autismitietosta.



Pdf-materiaali (Autismiliiton www-sivuilta):
Autismiliiton opas: autismitietoa oppilas koulussa



Pdf-materiaali (Autismiliiton www-sivuilta):
Autismitietoa ja koulu -julistet



Ylen artikkeli 14.8.2021: Ada on naamioitunut vuosia, eikä enää aina tunnista, millainen oikeasti on – moni autistinen peittelee piirteitään, jotta tulisi hyväksytyksi. Moni autismikirjon ihminen naamioituu sosiaalisesti, eli peittelee autismiaan. Naamioitumiseen kuuluu myös neurotyypillisten, eli ei-autististen ihmisten tapojen, kuten ilmeiden ja eleiden opettelua.



Autismiliiton vertaistarina: Kun lapsi on rakas, mutta vaikea - Autismiliitto (artikkeli) Jaana Taipale on aina ollut avoin lapsensa Asperger-diagnoosista. Häpeä ei hyödytä ketään, mutta puhumalla voi auttaa lapsen ohi monesta karikosta.



Lääkärilehden katsausartikkeli 17.4.2020: Lääkärilehti - Miksi ja miten autismin diagnostiset kriteerit muuttuvat? Laaja-alaisiin kehityshäiriöihin luokitellut erilliset diagnoosit, kuten autismi ja Aspergerin oireyhtymä, on poistettu diagnostisista luokituksista DSM-5 ja ICD-11. Ne on korvattu diagnoosinimikkeellä autismin kirjon häiriö.



Touretten oireyhtymä eli nykimishäiriö kouluiässä

Touretten oireyhtymä on neuropsykiatrinen oireyhtymä, jossa tunnusomaisia ovat tic-oireet. Suomen kielessä on käytössä myös termi nykimisoireet. Oireiden ilmenemisessä ja vaikeusasteessa on suurta yksilöllistä vaihtelua. Touretten oireyhtymän kanssa esiintyy usein ADHD tai pakko-oireinen häiriö.

Tic-oireet tarkoittavat tahattomia ja automaattisia lihasnykäyksiä tai äännähdyksiä. Ne voivat tosiaan olla sekä motorisia että äänellisiä. Yleisiä motorisia ticejä ovat silmien räpyttely, otsan tai nenän nyrpistely tai suun aukominen. Ne voivat olla myös monimutkaisempia kaavamaisia liikesarjoja kuten käsiliikkeitä tai hyppelyjä.

Tyypillisiä äänellisiä tic-oireita ovat rykiminen, niiskuttaminen ja tuhahdeltu. Myös huokailu, murahtelu tai haukahtelu voi olla tic-oire. Äänelliset ticit voivat olla myös monimuotoisempia kuten viheltelyä, hyräilyä ja sanojen tai lauseiden toistamista.

Osa lapsista pystyy hetken pidättelemään ticejä, osa jopa koulutunnin tai tietyn tapahtuman ajan. Pidättelyn jälkeen lapsi tarvitsee tilan, jossa tic-oireita voi purkaa. Lapsi ei voi päättää, että nyt lopetan ticin. Mitä enemmän lapsi tai ympäristö kiinnittää huomiota ticeihin tai pyrkii pitämään niitä pitkään poissa, sitä enemmän ticejä tulee.

Touretten oireyhtymä on vaikein tic-häiriö. Se tarkoittaa, että lapsella on sekä monimuotoisia motorisia että äänellisiä nykimisiä, ja niitä on useita kertoja päivässä. Ajallisesti tic-oireita on Touretten oireyhtymässä esiintynyt yli vuoden, eikä niissä ole ollut pitkiä taukoja.

Lapsen ja hänen kanssaan toimivien aikuisten on tärkeä ymmärtää, että ticit perustuvat liikkeitä säätelevien hermoverkkojen toiminnan häiriöön. Kyseessä ei ole psyykkisiin ongelmiin perustuva ilmiö. Stressi ja jännittyneisyys voivat kuitenkin lisätä oireiden voimakkuutta. Osalla lapsista on havaittavissa, että syksyisin koulun alkaessa tai stressin muista syistä kasvaessa tic-oireet hetkellisesti pahenevat. Usein keskittyminen muuhun tekemiseen ja rentoutusharjoitukset helpottavat oireita.

Tekstin ensisijaisena lähteenä käytetty Nepsy-hanke TARMOssa tuotettua tietoisuutvideota Riitta Näkki: Mitä jokaisen koulun aikuisen on hyvä ymmärtää neuropsykiatrisista vaikeuksista, osa 3 Tourette.

Pohdittavaksi

- Millaisia väärintulkintoja me aikuiset helposti teemme, jos emme ymmärrä Touretten oireyhtymää ja teemme päätelmiä vain lapsen näkyvän käyttäytymisen perusteella?
- Millaisia keinoja meillä on tukea niiden lasten koulupäivää, joilla on tic-oireita?

Lisämateriaalia



Nepsy-hanke TARMOssa tuotettu tietoisku (YouTube): KSSHP:n Lastenpsykiatrian poliklinikan osastonylilääkäri Riitta Näkki kertoo Touretten oireyhtymästä.



Ylen artikkeli 3.9.2019: Tubettaja Katariina Räikkönen, 18, ei häpeä, vaikka rumat sanat ja oudot oireet herättävät huomiota koulussakin: "Lääkäri epäili heti Touretten syndroomaa". Räikkönen ei halua peitellä Touretten syndroomaan kuuluvia tic- eli nykimis- ja ääntelyoireitaan, vaan antaa videoidensa kautta omalle ja muille sairauksille kasvot.



Suomen Tourette- ja OCD-yhdistyksen verkkosivut

TUKITOIMET

Tukitoimien periaatteet

Lapset ovat koulussa ison osan arkiviikoistaan ja valveillaoloajastaan. Sillä, miten koulussa toimitaan, miten aikuiset puuttuvat lapsen toimintaan sekä auttavat ja tukevat lasta onnistumaan, on lapsen hyvinvoinnin näkökulmasta kauaskantoiset vaikutukset.

Koko koulussa rakennettu vahva yleinen tuki tukee kaikkien lasten koulunkäyntiä. Koulun tason tukitoimia ovat muun muassa yhteisesti sovitut säännöt, lapsille selkeästi kerrotut käyttäytymisodotukset, koulun aikuisten yhteinen toimintatapa sekä toimivat käytänteet esimerkiksi siirtymätilanteiden tukemiseksi.

Lapselle on annettava tukea heti tuen tarpeen ilmetessä. Koulussa tarjottavaa tukea varten ei tarvita diagnoosia tai päätöstä tehostetun tai erityisen tuen antamisesta. Tuen järjestämisen lähtökohtana on ennaltaehkäistä ongelmien monimuotoistumista ja vahvistaa lapsen myönteistä kokemusta itsestään ja koulunkäynnistä. Mietittäessä tukitoimia lapselle, jolla on nepsy-vaikeuksia, tulee muistaa yksilöllisyys: koska vaikeuksien luonne ja vaikeusaste vaihtelevat, myös tarvittava tuki vaihtelee.

Hankalien tilanteiden rinnalla on tärkeä miettiä, missä tilanteissa lapsi pystyy toimimaan ympäristön odotusten mukaan. Mitkä ovat lapsen vahvuudet, joita kannattaa edelleen vahvistaa? Tukea suunniteltaessa on tärkeä miettiä, mihin tukitoimilla pyritään, suunnitella tuki riittävän pitkäjänteisesti ja seurata systemaattisesti tilanteen edistymistä.

On tärkeä muistaa, että neuropsykiatriset vaikeudet ja oppimisvaikeudet voivat päällekkäistyä. On riski, että tukea suunniteltaessa huomio kiinnittyy vahvasti nepsy-vaikeuksiin ja mahdollinen oppimisvaikeus jää huomiotta. Onkin tärkeä pysähtyä tarkastelemaan lapsen tilannetta laaja-alaisesti, erityisesti, jos oppimistilanteissa on toistuvasti hankaluuksia. Voisiko niiden taustalla olla nepsy-vaikeuksien lisäksi esimerkiksi lukivaikeutta tai näönvaraisen hahmottamisen hankaluuksia?

Lapsen kokonaistilanteen ymmärtäminen on kuin talon perustus tai jäävuori-mielikuva. Jos aikuiset eivät riittävästi ymmärrä lapsen näkyvän käyttäytymisen taustalla olevia tekijöitä, on inhimillistä, että aikuinen reagoi reaktiivisesti lapsen käyttäytymiseen. Tällöin on riski, että aikuinen omalla reaktiivisella käyttäytymisellään ylläpitää tai jopa vahvistaa lapsen haastavaa käyttäytymistä. Yksittäisen haastavan tilanteen tarkka analysointi on usein hedelmällistä ja vie asiaa eteenpäin jumittuneen, niin sanotun ongelmapuheen sijaan.

Kodin kanssa tehtävä yhteistyö on välttämätöntä, kun nepsy-vaikeuksiin liittyviä tukitoimia rakennetaan. On tärkeää, että avoimeen ja rakentavaan pohdiskeluun osallistuvat lapsi itse ja kodin aikuiset koululla toimivien ammattilaisten lisäksi. Lapsen ikä tulee huomioida, kun mietitään tapoja lapsen äänen kuulemiseen. Kodin aikuisten kanssa on tärkeä miettiä myös mahdollisten arjen kuormitus- ja stressitekijöiden vaikutusta lapsen toimintakykyyn.

Tukitoimia rakennettaessa on hyvä tarkastella fyysistä ympäristöä. Fyysistä ympäristöä tulee miettiä myös aistisäätelyn näkökulmasta. Monet lapset hyötyvät lepohetkistä, mikä asettaa fyysiselle ympäristölle omia edellytyksiä.

Aikuisen on tärkeää rohkeasti miettiä omaa toimintaansa kuten ennakointia, strukturointia, ohjeiden antamista, lapselle asetettujen käyttäytymisodotusten selkeyttä ja lapselle annettua palautetta. Em. asioista on hyvä keskustella kaikkien niiden aikuisten kesken, jotka lapsen kanssa toimivat. Kun aikuiset toimivat johdonmukaisesti ja yhteisesti sovituilla tavoilla, lapsen on helpompi asettua oppitunneille ja myös vapaampiin tilanteisiin.

Tukitoimia rakennettaessa tulee miettiä tilannetekijöiden merkitystä lapsen käyttäytymisen taustalla. Jonkun aikuisen olisi hyvä pohdiskella myös lapsen kanssa nepsy-vaikeuksia, haastavia tilanteita, lapsen vahvuuksia ja keinoja, joiden avulla lapsi pystyy harjoittelemaan itselleen vaikeaa taitoa.

On myös hyvä tarkastella, miten koulun aikuiset puhuvat keskenään lapsen vaikeuksista. Käydäänkö puheissa läpi vain niitä asioita, jotka ovat hankalia eivätkä suju? Vai osataanko työyhteisössä kiinnittää huomiota myös niihin asioihin, jotka jo sujuvat ja onnistuvat?

Etenkin, jos lapsen tuen tarve on suuri, on tärkeää suunnitella tukitoimet moniammatillisesti ja tarvittaessa ohjata lapsi koulun ulkopuolisen tuen piiriin oppilashuoltoryhmän kautta. Myös kodin ja koulun aikuiset voivat hyötyä ohjauksesta ja tuesta. Onkin hyvä selvittää oman kunnan ja hyvinvointialueen tarjoamat mahdollisuudet kodin aikuisten tukeen ja koulun henkilöstön konsultaatioon. Esimerkiksi sairaalakoulut ja Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri tarjoavat maksullista konsultaatiotukea koulujen henkilöstölle. Valterista on lisäksi saatavissa ilmaista neuvontaa Oppimisen tuen neuvonta -palvelusta (yhteystiedot kappaleen lisämateriaalissa sivulla 24).

Lisäksi koulun aikuisten jaksamisesta on huolehdittava. Kun eteen tulee hankalia tai uuvuttavia tilanteita, tukea tulisi olla tarjolla myös aikuiselle. Tukitoimien suunnittelu yhteisesti niin, ettei kukaan aikuisista jää haastavaan tilanteeseen yksin, tukee jaksamista. Oman esihenkilön ja työyhteisön merkitys työssäjaksamisen tukemisessa on suuri.

Tukitoimia rakennettaessa on hyvä miettiä:

- Mitä lapsi tarvitsee, jotta hänen tilanteensa helpottuu ja mitä lapsi itse voi tehdä tilanteensa helpottumiseksi?
- Mitä me koululla voimme tehdä, jotta lapsen tilanne helpottuu? Entä mitä me koululla tarvitsemme, jotta voimme lasta tukea?
- Miten kotona voidaan tukea lasta, ja mitä tukea kotona tarvitaan, jotta tuki onnistuu?



Tekstin ensisijaisena lähteenä käytetty Nepsy-hanke TARMOssa tuotettua tietoiskuvideota Anita Puustjärvi: Mitä jokaisen koulun aikuisen on hyvä ymmärtää niiden lasten tukemisesta, joilla on neuropsykiatrinen häiriö?

Lisämateriaalia



Nepsy-hanke TARMOssa tuotettu tietoiskuvideo (YouTube): KYS:n Lastenpsykiatrian linjajohtaja Anita Puustjärvi kertoo, kuinka koulun tukitoimilla voidaan tukea lasta, jolla on neuropsykiatrinen häiriö.



Oppimis- ja ohjauskeskus Valterin Oppimisen tuen neuvontapalvelu. Oppimisen tuen neuvontapalvelu tarjoaa ohjausta oppimisen tukeen liittyvissä kysymyksissä. Palvelusta saa ohjeita esimerkiksi perusopetuslain ja normien tulkitsemisessa ja soveltamisessa. Palvelu on matalan kynnyksen tukimuoto varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ammattilaisille sekä huoltajille. Oppimisen tuen neuvontapalvelusta vastaavat Oppimis- ja ohjauskeskus Valterin asiantuntijat, jotka auttavat löytämään ratkaisuja perusopetuksessa askarruttaviin kysymyksiin. Oppimisen tuen neuvonta/Valteri, puh. 0295 332 900.



Pieni huoltokirja oppimisen ja koulunkäynnin tueksi Oppaassa käsitellään opetukseen sekä kasvun ja oppimisen tukeen liittyviä asioita. Julkaisija Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri.

Minäkäsitys, minäpystyvyys ja vahvuudet

Minäkäsityksemme vaikuttaa tiedostamattakin siihen, miten suhtaudumme ympäristöömme ja miten toimimme. Minäkäsitys ei pysy samankaltaisena, vaan muovautuu kehityksen ja kokemusten myötä. Minäkäsitys ja itsetunto liittyvät läheisesti toisiinsa: itsetunto kuvaa, kuinka myönteinen minäkäsityksemme on. Näiden lisäksi puhutaan minäpystyvyydestä, joka kuvaa arviotamme omiin kykyihimme: ”Osaanko? Pystynkö?”.

Lapsi rakentaa minäkäsitystään, -pystyvyyttään ja itsetuntoaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, ja niihin vaikuttavat erityisesti

- kokemukset ja ympäristöltä saatu palaute: ympärillä olevien ihmisten arvostukset, odotukset ja viestit
- kouluiässä yhä enemmän lapsen omat arviot itsestään suhteessa muihin.

Minäkäsityksestä, itsetunnosta ja minäpystyvyydestä on hyvä olla erityisen tietoinen, kun toimitaan nepsy-vaikeuksien kanssa. Nepsy-häiriöihin liittyvät vaikeudet aiheuttavat usein ristiriidan lapsen osaamisen ja odotetun käyttäytymisen välillä. Voi olla, että lapsi saa paljon negatiivista palautetta käytöksestään ja jopa persoonastaan. Pahimmillaan tämä vaikuttaa negatiivisesti lapsen minäkäsitykseen ja -pystyvyyteen ja sitä myötä käyttäytymiseen.

Ympäristön ja palautteen vaikutus minäkäsitykseen on merkittävä. On tärkeää, että lapsen kanssa toimivat aikuiset tukevat myönteistä minäkäsitystä. Joskus lapsen on vaikea itse tunnistaa omia vahvuuksiaan ja niiden tunnistamiseen hän tarvitsee aikuisen tukea. On tärkeää, että lapsi saa myös koulussa käyttä omia vahvuuksiaan ja tuoda niitä näkyville.

Vahvuusperustaiseen kasvatukseen ja opetukseen kuuluu:

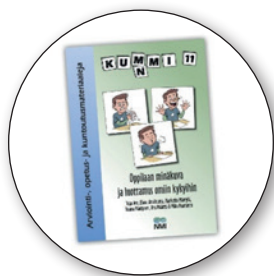
- hyvien asioiden huomaaminen
- myönteisten asioiden sanoittaminen
- tietoisesti hyvään keskittyminen
- vahvuuskieli
- tulevaisuuteen suuntautuminen
- innostaminen, kannustaminen, tsemppaaminen
- vahvan itsetunnon ja positiivisen minäkuvan tukeminen
- usko itseen myös pidemmällä ajanjaksolla, hyvinvointi!

*Luettelon lähde: [Positiivinen pedagogiikka painottaa lasten ja nuorten vahvuuksia](#) | KT Erja Sandberg
Tekstin ensisijaisena lähteenä käytetty teosta Kummi 11: Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin.*

Pohdittavaksi

- Miksi on tärkeää tukea niiden lasten minäpystyvyyttä, joilla on nepsy-vaikeuksia?
- Millaisilla konkreettisilla keinoilla voimme tukea minäpystyvyyttä?

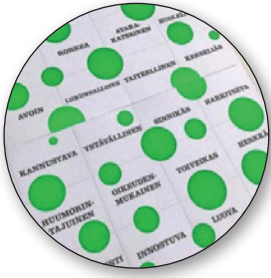
Lisämateriaalia



Aro, T., Järviluoma, E., Mäntylä, M., Mäntynen, H., Määttä, S. ja Paananen, M. 2014. Kummi 11. Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin. Niilo Mäki Instituutti. KUMMI 11 kuvaa minäkäsitystä erityisesti oppimisvaikeuksien näkökulmasta ja tarjoaa laajan katsauksen nykytietoon aiheesta. Kummissa esitellään myös Minä oppijana -kysely, jolla voi kartoittaa lapsen käsityksiä koulunkäynnistä ja oppimisesta, ja joka on hyvä apu keskusteltaessa lapsen ajatuksista. Lisäksi kirjassa kuvataan lapsen tukemisen periaatteita monipuolisesti: se sisältää runsaasti tehtäviä ja harjoituksia, joita voi käyttää mm. myönteisen minäkäsityksen tukemiseen, hyvien työskentelytapojen kehittämiseen sekä ajatusten, tunteiden ja toiminnan välisten yhteyksien pohtimiseen lapsen kanssa.



Vahvuuskortit, Pesäpuu ry. Eläinhahmoin kuvitettujen korttien sarja, jossa jokaisessa kortissa on omiin tai toisen vahvuuksiin viittaava teksti. Korttien tarkoituksena on voimavaraistaa lasta (tai kaikenikäisiä käyttäjiä) tukemalla itsetuntoa ja luomalla mahdollisuuksia positiiviseen muutokseen. Vahvuuskorttien avulla voi tehdä näkyväksi voimavaroja, vahvistaa myönteistä ajattelua sekä vahvistaa selviytymiskeinoja. Kortit soveltuvat ryhmä- ja yksilötyöskentelyyn niin lasten, nuorten kuin aikuistenkin kanssa.



Ilmaiseksi tulostettavat vahvuuskortit, Mieli ry:
Vahvuuskortit - MIELI ry



Positiivinenoppiminen.fi: 100 vahvuutta -moniste.



Ylen artikkeli 9.10.2018: Adhd-oireiset voivat olla muita luovempia, tehokkaampia ja joustavampia – ”Positiiviset piirteet usein unohdetaan, varsinkin nykypäivän koulumaailmassa”. Ruotsalaislääkärin mukaan ADHD:sta johtuvien ongelmien korostaminen saattaa vain lisätä ongelmia. Siksi hän haluaa neuvoa, miten neuropsykiatriseen häiriöön liittyviä positiivisia piirteitä voi vahvistaa ja oppia hyödyntämään.

Mua auttaa, jos aikuiset kertoo
mikä meni hyvin, vaikka
osa oiskin mennyt huonosti.



Eriyttäminen

Opetussuunnitelma korostaa eriyttämistä. Eriyttää voidaan opiskelun laajuutta ja syvyyttä, työskentelyn rytmiä ja etenemistä sekä oppilaiden erilaisia tapoja oppia. Eriyttäminen on jokaisen opettajan velvollisuus, eikä se tarkoita oppimisen tavoitteiden laskua (vrt. yksilöllistä eriytyä erityisessä tuessa). Eriyttämisen yhtenä tavoitteena on tukea oppilaan itsetuntoa ja motivaatiota. Sillä pyritään myös ehkäisemään tuen tarpeen syntymistä.

Lasta tulee ohjata suunnittelemaan ja arvioimaan työskentelytapojaan aikuisen määrittelemissä rajoissa. Tämä motivoi ja auttaa kantamaan vastuuta omasta koulunkäynnistä.

Eriyttämisen periaatteita erityisesti nepsy-näkökulmasta:

- Tehtävät aloitetaan sopivan helppoista, jotta lapsi saa onnistumisen kokemuksia.
- Laajat, paljon omaa suunnittelua vaativat tehtävät paloitellaan pieniksi osiksi ja välivaiheet tehdään ohjatusti. Itseohjautuvuuttakin harjoitellaan, mutta sopivissa määrin.
- Oman tekstin keksiminen ja tuottaminen on etenkin autismikirjon lapsille usein vaikeaa. Sitä voi helpottaa esim. valitsemalla aiheeksi lapsen kiinnostuksen kohteita tai harjoitella tuottamista kuvien ja kuvasarjojen avulla.
- Työtapa muokataan yksilöllisesti: osaamisen voi osoittaa esimerkiksi kirjoittamalla taululle tai tietokoneella, kertomalla vastaukset suullisesti aikuiselle, nauhoittamalla vastaukset sanelimella tai tekemällä esitelmän aiheesta vaikkapa animaation avulla.
- Kokeet voi antaa paloiteltuna yksi tehtävä kerrallaan, esimerkiksi koepaperi leikattuna pienempiin osiin.

Myös läksyjen määrää ja laatua eriytetään lasten yksilöllisten tarpeiden mukaan. Kotiläksyjä eriytettäessä yhteistyö kodin kanssa on tärkeää.

Arvioinnin on OPSin mukaan oltava monipuolista ja opettajan on tärkeää koota tietoa oppilaiden edistymisestä erilaisissa oppimistilanteissa. Oppilaiden erilaiset tavat oppia ja työskennellä on otettava huomioon ja huolehdittava, ettei edistymisen ja osaamisen osoittamiselle ole esteitä.

Erilaisissa arviointi- ja näyttötilanteissa varmistetaan, että kukin oppilas ymmärtää tehtäväksiannon ja saa riittävästi aikaa tehtävän suorittamiseen. Lisäksi huolehditaan mahdollisuuksista hyödyntää tarvittaessa tieto- ja viestintäteknologiaa ja antaa suullisia näyttöjä. Myös oppilaiden mahdollisesti tarvitsemien apuvälineiden saatavuudesta sekä tarvittavista avustajapalveluista huolehditaan. Lievätkin oppimisvaikeudet ja oppilaiden mahdollisesti puutteellinen opetuskielen/ suomen kielen/ ruotsin kielen taito tulee ottaa huomioon arviointi- ja näyttötilanteita suunniteltaessa ja toteutettaessa. (OPS 2014)

Pohdittavaksi

- Onko lapsilla koulussamme mahdollisuus käyttää monipuolisesti erilaisia oppimisen työtapoja?
- Rohkenemmeko eriyttää riittävästi myös arviointitilanteissa?

Lisämateriaalia



Opetushallitus: Opetussuunnitelman perusteet 2014 (luku 4.3. Oppimisympäristöt ja työtavat ja luku 6.2. Arvioinnin luonne ja yleiset periaatteet).



Opas eriyttämiseen. Keski-Suomen seudullinen Tehostetun ja erityisen tuen verkostohanke 2011. Opas löytyy jyu.fi -verkkosivuilta. Eriyttämisen opas on koottu esi-, luokan- ja aineenopettajien opetuksen eriyttämisen suunnittelun ja toteutuksen avuksi käytännön opetustyöhön. Oppaasta selviää, mitä eriyttäminen on, miten eriyttämisen tarpeita voi selvittää ja miten opetusta voi eriyttää käytännössä.

ITSESÄÄTELYTAIDOT

Itsesäätely

Kehityopsykologiassa itsesäätelyn määritelmässä korostuu kyky säädellä tunteita, käyttäytymistä ja kognitiivisia toimintoja ympäristölle suotuisalla ja omien tavoitteidensa mukaisella tavalla. Itsesäätely on kehittyvä taito, jota on mahdollista ja välttämätöntäkin opettaa lapsille.

Tahdonalaista itsesäätelyä tarvitaan hillitsemään ja muokkaamaan automaattisia reaktioita. Siihen vaikuttavat toimintaa ohjaavat tavoitteet, käyttäytymisodotukset, normit ja säännöt, sisäinen ja ulkoinen motivaatio sekä toiminnanohjauksen taidot. Tahdonalaista itsesäätelyä pystytään vahvistamaan muokkaamalla toimintaympäristöä ja vuorovaikutusta sekä harjoittelemalla itsesäätelyn taitoja ohjatusti.

Itsesäätelyn vaikeudet ovat yleisiä neuropsykiatrisissa häiriöissä ja hankaloittavat lapsen selviytymistä arjen toiminnoista. Itsesäätelyn systemaattiseen tukeen ja taitojen opettamiseen on tärkeä kiinnittää huomiota.

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kykyä ymmärtää ja hyväksyä omat tunnekokemukset. Arkisesti todettuna tunteiden säätely on ihmisen kykyä tulla toimeen omien tunteidensa kanssa. Hankaluuksia tunteiden säätelyyn tuovat erityisesti epämiellyttävinä pidetyt tunteet kuten viha ja pettymys.

Käyttäytymisen ja tunteiden säätely ja linkittyvät vahvasti toisiinsa. Tunteiden ylisäätelyssä tunteita ja niihin liittyvää näkyvää käyttäytymistä hillitään liian voimakkaasti, mikä ilmenee mm. estyneisyytenä ja ahdistuksena. Alisäätelyssä tunteiden ja käyttäytymisen hillitseminen ei onnistu ja esimerkiksi vihan tunne herää voimakkaana ja ilmenee käyttäytymisen tasolla.

Kognitiivinen säätely sisältää kyvyn tietoisesti säädellä tarkkaavuutta ja muistia, rakentaa strategioita, luoda toimintamalleja ja arvioida omaa toimintaa. Kognitiiviset säätelytaidot kehittyvät lapsuusvuosina nopeasti ja kehitys jatkuu aikuisikään asti.

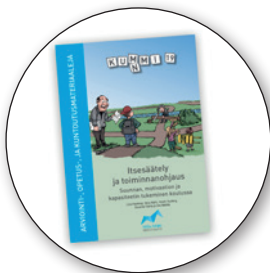
Tekstin ensisijaisena lähteenä käytetty teosta Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.) (2011) Taaferosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Lisämateriaalia



Leikitään ja keskitytään -hankkeen infovideot:

Neuropsykologian erikoispsykologi Liisa Klenberg kertoo itsesäätelystä (Videosarjan OSA1: Mitä on itsesäätely? OSA2: Minkälaisia itsesäätelyn vaikeudet ovat?).



Klenberg, L., Närhi, V., Husberg, H., Slama, S. & Määttä, S. 2020. Kummi 19. Itsesäätely ja toiminnanohjaus – suunnan, motivaation ja kapasiteetin tukeminen koulussa. Niilo Mäki Instituutti. KUMMI-sarjan 19. osa esittelee tukitoimien järjestämisen mallin, jonka avulla kouluissa saadaan tuettua oppilaiden itsesäätelyä erityisesti käyttäytymisessä ja oppimisessa. Kirjassa kuvattu toimintamalli antaa raamit tukitoimien johdonmukaiselle suunnittelulle, toteuttamiselle ja seurannalle.

Joskus mun suu vaan käy
enkä ite edes huomaa sitä.



Itsesäätelytaitojen harjoittelu on tärkeää

Lapsilla, joilla on nepsy-vaikeuksia, on usein vaikeuksia myös itsesäätelyssä. Tästä johtuen he tarvitsevat aikuisen tukea. Tuki tulee suunnata toimintaympäristöön ja vuorovaikutukseen. Näiden lisäksi on tärkeä opettaa lapselle itselleen itsesäätelyn taitoja.

Itsesäätelytaitojen harjoittelun perusteet

- Pyri ymmärtämään lapsen vaikeuksien luonne ja hae niistä tietoa.
 - Jotta voit sanoittaa tilannetta lapselle, sinun tulee itse ensin ymmärtää mistä itsesäätelyn vaikeuksissa on kyse.
- Huomioi lapsen ikä- ja kehitystaso.
- Tutustukaa lapsen kanssa hänen ajatuksiinsa vahvuuksistaan, kiinnostuksen kohteistaan, mikä tuntuu hankalalta ja missä lapsi kaipaa apua.
 - Voitte käyttää apuna kappaleen lisämateriaaleista löytyviä lomakkeita.
- Pohtikaa lapsen kanssa, millaisissa tilanteissa itsesäätelyn vaikeus ilmenee: mitkä ovat laukaisevia tekijöitä, millaisia ennakoivia merkkejä lapsi tunnistaa?
- Käykää keskusteluja tilanteessa, jossa lapsen olo on neutraali: silloin, kun on ns. tilanne päällä, ei ole pohdiskelun aika!
- Opeta lapselle keinoja rentoutua ja rauhoittua sekä uusia toimintatapoja haastaviin tilanteisiin.
- Käytä apuna piirtämistä tai muita apuvälineitä.
- Kirkasta lapsen käyttäytymisodotukset lapselle ja itsellesi.
- Anna lapselle säännöllistä palautetta tavoitteiden mukaisesta toiminnasta.
- Taitojen harjoittelun lisäksi on tärkeää muistaa opitun taidon ylläpito.
- Miettikää yhdessä tapoja, joilla varmistatte, että opitut taidot jäävät käyttöön: mitä se vaatii lapselta sekä kodin ja koulun aikuisilta?

Aikuisen on tärkeä miettiä myös omaa toimintaansa ja itsesäätelyn taitojaan. On luonnollista, että lapsen haastava käytös herättää myös aikuisissa monenlaisia tunteita. Pystymmekö pysyttelemään tilanteissa itse rauhallisina vai toimimmeko tunteen vallassa ja reaktiivisesti? Joskus aikuisen voimakas reaktio voi toimia lapselle palkkiona, joka ylläpitää haastavaa käyttäytymistä. Rauhallisesti toimiva aikuinen on tärkeä tuki lapselle, jolla on itsesäätelyssä vaikeutta.

Alla on esimerkki työskentelystä lapsen kanssa, jolla on vaikeutta vireystilan säätelyssä. Esimerkin lapsella vireystilan säätelyn vaikeus ilmenee oppitunnilla vireystason laskuna, tylsistymisenä, tehtävän tekemisen katkeamisena ja pään laittamisena pulpetille. Lapsi kommentoi ”tylsää – en jaksa”.

Esimerkki pohdiskelutilanteesta

- Etsi tietoa ja pyri ymmärtämään, mistä vireystilan säätelyn vaikeudessa on kyse.
- Tutustukaa lapsen kanssa hänen vahvuuksiinsa ja kiinnostuksen kohteisiinsa.
- Miettikää, mikä tuntuu hankalalta ja missä lapsi kaipaa apua.
- Jutelkaa vireystilasta ja sen muutoksista silloin, kun lapsella on levollinen olo.
 - Käytä apuvälinettä, esim. janaa tai mittaria, joka konkretisoi suotuisan ja matalan/korkean vireystilan ja siinä tapahtuvia muutoksia.
- Koittakaa löytää lapsen suuhun sopiva nimi vireystilan säätelyn vaikeudelle.
 - Se voi olla esimerkiksi ”tylsää-olo”, ”ei jaksa -olo”, ”laiskis”.
 - Tavoite on, että lapsi itse saisi nimettyä olon.
- Halutessaan lapsi voi myös piirtää, miltä tuo olo eli nimetty vaikeus näyttää.
- Jutelkaa, minkälainen tekeminen lasta auttaa, kun nimetty olo herää. Onko lapsi itse huomannut, mikä auttaa?
- Kerro, että on keinoja, joita aikuiset voivat tarjota, kun huomaavat lapsen vireystilan laskevan: käveleminen, punnertaminen, jumppapallon päällä istuminen, piirtäminen.
- Sopikaa, millä tavalla aikuinen voisi oppitunnilla näistä muistutella.
- Sopikaa myös mahdollisten palkkioiden käytöstä.

Kun oppitunnilla lapsen vireystila sitten laskee, on ensimmäinen tärkeä askel, että aikuinen itse ymmärtää, että kyseessä on lapsen vaikeus säädellä vireystilaansa. Tämä siitakin huolimatta, että lapsen käyttäytyminen näyttää motivaation puutteelta. Sanoita vireystilassa tapahtunut muutos esim. ”Muistatko, kun olemme jutelleet, että se _____ (lapsen nimeämä vireystason laskua kuvaava ilmaisu) vaikeuttaa aina välillä sinun työskentelyäsi. Minusta näyttää, että nyt se _____ otti pomon paikan, etkä sen vuoksi saa tätä tehtävää loppuun. Mitä itse tuumaat?” Tai ”Hei! Nytkö se _____ heräsi?”

Voit muistuttaa myös viittaamalla aiemmin yhdessä käytyyn keskusteluun: ”Olikos se niin, että näissä tilanteissa _____ (käveleminen / punnertaminen / jumppapallon päällä istuminen / piirtäminen) saattaisi auttaa? Haluatko nyt kokeilla?”

Palleahengitys eli ”masuhengitys” on käytännöllinen itsesäätelyn apukeino, koska se on meillä aina käytettävissä. Voimakkaiden tunnereaktioiden yhteydessä hengityksemme tyypillisesti muuttuu pinnalliseksi ja hengittämekin vain keuhkojen yläosalla. Tämä usein vahvistaa hankalan tunteen ja stressin kokemusta. Palleahengityksen uudelleenaktivointi ja syvään hengittäminen vahvistaa usein hyvin nopeasti rauhallisuuden tunnetta ja itsesäätelyn kokemusta. Jotta lapsi saa palleahengityksestä tuen haastaviin itsesäätelyn hetkiin, tulee sitä harjoitella aluksi päivittäin. Koska palleahengityksestä hyötyvät kaikki lapset, sitä voidaan harjoitella koko ryhmän kesken ja ottaa se yhteiseksi päivittäiseksi rauhoittumisen hetkeksi.

Voit ohjata lapsen harjoittelemaan palleahengitystä esimerkiksi näin: Pyydä lasta laittamaan toinen käsi rinnan ja toinen vatsan päälle. Silmien kiinni laittaminen saattaa auttaa keskittymään käsien liikkeeseen. Kehota lasta hengityksen aikana tunnustelemaan, kohoaako alempi vatsan päällä oleva käsi. Kun tämä ”masukäsi” liikkuu, on ”masuhengitys” onnistunut.



Esimerkki kuvitetusta ohjeesta rauhoittumisen harjoitteluun (kuvan alkuperäinen lähde: viitotturakkaus.fi).

Pohdittavaksi

- Tunnistammeko me aikuiset omat tunnetilamme?
- Tunnistammeko, miten tunnetilamme vaikuttaa käyttäytymiseemme?
- Kuinka sanoitamme omia tunteitamme ääneen?
- Millaisia keinoja meillä on säädellä omaa stressi- ja kuormitus-tasoamme kesken työpäivän?

Lisämateriaalia



Nepsy-passi Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen sivuilla: Nepsy-passi kertoo millainen olen ja mitä toivon huomioitavan yhteistyön onnistumiseksi.



Autismi ja hyvä olo -kysely (Autismiliiton verkkosivuilla): Autismi ja hyvä olo -kysely on belgialaisen autismiasiantuntija dr. Peter Vermeulenin kehittämä arviointiväline. Sen tavoitteena on antaa ideoita autis-mikirjon ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Autismi ja hyvä olo -kysely pyrkii tutkimaan, mikä luo autis-mikirjon ihmisessä positiivisia tunteita. Kyselyssä tarkastellaan erilaisia tekijöitä: aistikokemuksia, sosi-aalisia tilanteita, vuorovaikutusta, toimintoja, miellyt-täviä tapahtumia, siirtymiä ja rutiineja.

Hyvä olo -kysely - Autismiliitto



Leikitään ja keskitytään -hankkeen infovideot:

Psykologi Sini Teivaanmäki kertoo, miten leikkiminen harjoittaa lapsen itsesäätelytaitoja (Videosarjan OSA3: Miten leikkiminen harjoittaa lasten itsesäätelyä?)

Tunnetaitojen harjoittelu osana itsesäätelyn vahvistumista

Koulussa toteutettavat tunteiden säätelyn tukitoimet liittyvät hyväksyvään asenteeseen kaikenlaisia tunteita kohtaan, tunteisiin tutustumiseen sekä rauhoittumisen ja rentoutumisen harjoitteluun. Näitä on tärkeä harjoitella tilanteissa, kun lapsi on rauhallinen. Jos hankala tunne on voimakas tai haastava käyttäytyminen on aktiivista, ei ole oikea aika keskusteluun.

Muista “Itsesäätelytaitojen harjoittelu on tärkeää” -luvussa kuvattu itsesäätelyn taitojen harjoittelun perusta (sivu 34)!

Tunnetaitojen harjoittelun perusteet

- Ydinajatus on, että tunteet tulevat ja tunteet menevät.
- Kaikki tunteet ovat tarpeellisia.
- Keho on viisas ja yrittää kertoa tunteistamme.
- Joskus jokin tietty tunne muuttuu niin hankalaksi, että alamme vältellä tilanteita, joissa se herää (esim. ahdistus).
- Joskus tietty tunne kasvaa niin voimakkaaksi, että meidän on vaikea pitää sitä sopivan kokoisena (esim. viha).
- Miettikää yhdessä, mitä tunteita lapsi osaa nimetä ja mitä tunteita tunnistaa kuvista.
- Tunteita voi esittää pantomiimina ja yrittää arvata toisen esittämää tunnetta.
- Tunteita voi tarkastella sarjakuvitetuissa tarinoissa tai lapsen elämän todellisissa tapahtumissa.
- Miettikää lapsen omaa tunnemaailmaa; missä tilanteissa herää tietty tunne, mistä tunteen voi tunnistaa, voiko tunteen paikallistaa omassa kehossa.
- Tunnemittarin käyttö on mainio apu, kun lapsen on vaikea kielellisesti kuvailla tunteen voimakkuutta.

Tunteiden säätelyn keinoja eli keinoja tulla paremmin toimeen hankalan tunteen kanssa

- Tarkastelkaa ennusmerkkejä, joista hankalan tunteen heräämisen voi tunnistaa.
- Miettikää, huomaako lapsi itse ennakoivia merkkejä.
- Miettikää, voiko aikuinen huomata ennakoivia merkkejä ja näin auttaa lasta.
- Sopikaa yhdessä, mikä olisi hyvä tapa aikuisen auttaa, esimerkiksi aikuisen antama merkki.
- Harjoitelkaa rauhoittumisen ja rentoutumisen keinoja.
- Miettikää rauhoittumispaikka, jonne lapsi voi tarvittaessa siirtyä. Rauhoittumispaikka on hyvä miettiä myös oman luokan ulkopuolelta.

Pohdittavaksi

- Kuinka tunnetaitojen opettaminen ja ohjaaminen näkyy omassa työssäsi?
- Miksi on tärkeä varata aikaa tunnetaitojen opettamiseen?
- Voimmeko me aikuiset omalla käytöksellämme vaikuttaa lapsen tunteeseen?

Lisämateriaalia



Tunteiden hahmotukseen liittyviä kuvia Tampereen kaupungin nepsy-sivuilla: Tunteiden hahmotus



*Viitottu rakkaus -sivuston tunnemuistokortit: Tunne-
muistokortit, joissa lapsille arjesta tuttuja tunteita. Näiden
korttien avulla voi pohtia tilanteita, joissa kortissa esitetty
tunne on tuntunut, eli käydä läpi tunnemuistoja.*



*Kehitysvammaisten Tukiliitto ry:n MAHTI-tunnekortit: MAHTI-tunnekortit on tarkoitettu tunteiden ilmaisun, nimeä-
misen ja sanoittamisen tueksi. Ne sopivat käytettäväksi kaikenikäisten kanssa, mitä moninaisimmissa tilanteissa. Tunne-
kortteja voi käyttää niin yksilö- kuin ryhmätapaamisissa.*



Kirja: Matilainen, M. ja Puustinen, M. 2021. Maltti ja Sinni. Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen. PS-kustannus. Teoksessa kerrotaan itsesäätelyn osa-alueista: ajatuksista, tunteista ja käyttäytymisestä. Kirjan avulla näihin osa-alueisiin liittyviä taitoja voi opettaa myös oppilaille. Lisäksi kirja haastaa koulun aikuisia tarkastelemaan omia säätelytaitojaan ja ohjaa tukemaan lasta rakentavasti.

Käyttäytymisen harjoittelu osana itsesäätelyn vahvistumista

Kun lapsella on käyttäytymisen säätelyssä hankaluuksia, tutkimustiedon valossa vaikuttavinta näyttöä on systemaattisella käyttäytymisen ohjauksella. Ohjauksen tavoite on lapsen käyttäytymisen muutos siten, että hänen toimintakykynsä paranee ja käytös on vahvemmin sosiaalisten odotusten mukaista. Käyttäytyminen on tärkeää nähdä opetettavana taitona, jota lapset harjoittelevat.

Keskeistä käyttäytymisen säätelyn vahvistamisessa on myönteisten käyttäytymismallien opettaminen. Ihanteellista on, jos koko koulun tasolla saadaan määriteltyä yhteiset käyttäytymisodotukset. Näistä on tärkeää yhdessä sopia koko henkilökunnan, lasten ja huoltajien kesken. Tyypillisesti yhdessä sovitut koko koulua koskevat säännöt ovat yläkäsittein määritettyjä arvoja, kuten toisen kunnioittaminen. Nämä arvot eivät itsessään opeta käyttäytymistä eivätkä ole konkreetteja käyttäytymisodotuksia. Siksi on välttämätöntä miettiä, mitä nämä tarkoittavat käytännössä – näin muodostuu selkeitä toimintaohjeita. Koko koulun tasolla määritetyt käyttäytymisodotukset suuntaavat ja tukevat myös luokka- tai ryhmätason käyttäytymisodotusten selkiyttämistä.

Osa lapsista tarvitsee muita vahvempaa tukea käyttäytymisensä säätelyyn, ja tällöin käyttäytymisodotuksia tulee pohtia ja selkiyttää myös yksilötasolla. Nämä lapset tarvitsevat usein myös vahvempaa ennakkointia, ohjausta, muistuttelua ja käyttäytymistä tukevia positiivisia vuorovaikutustilanteita.

Yksittäiselle lapselle suunnatut käyttäytymisodotukset rakennetaan siten, että ne

- ovat konkreettisia toimintaohjeita (”annan työrauhan”, ”pyydän puheenvuoron”)
- on rakennettu yhdessä lapsen ja kodin aikuisten kanssa
- opetetaan lapselle
- rajataan eli vain yksi tai muutama kerrallaan
- linkittyvät selkeästi myönteiseen palautteeseen eli käyttäytyttyään odotusten mukaisesti lapsi saa positiivisen palautteen.

Toinen keskeinen huomioitava seikka käyttäytymisen säätelyn harjoittelussa on aikuisen antaman myönteisen palautteen vahvistaminen erityisesti sanallisen keuhon muodossa. Erityisen tärkeää tämä on niille lapsille, jotka tarvitsevat ikätovereitaan enemmän tukea käyttäytymisen säätelyn harjoittelussa. Kaikkien lasta ohjaavien aikuisten olisikin tärkeä sitoutua ”saamaan lapsi kiinni” toivotusta käyttäytymisestä eli kaikki aikuiset antavat johdonmukaista ja välitöntä positiivista palautetta käyttäytymisodotusten mukaisesta toiminnasta. Lisäksi lapselle tulisi mahdollistaa vähintään yksi positiivinen aikuiskontakti päivän aikana.

Tekstin ensisijaisena lähteenä käytetty teosta Kummi 19: Itsesäätely ja toiminnanohjaus.

Pohdittavaksi

- Muistammeko arjen tilanteissa, että näkyvä käytös on vain jäävuoren huippu?
- Osaammeko pysähtyä pohtimaan, mitä näkyvän käytöksen taustalla voi olla?
- Miten yhdenmukaisesti työyhteisössämme ymmärrämme lapsille asetetut käyttäytymisodotukset?
- Ovatko koulumme käyttäytymisodotukset riittävän konkreettisia?
- Tietävätkö kaikki oppilaat koulussamme, millaista käytöstä heiltä odotetaan?

Lisämateriaalia



Karhu, A., Paananen, M. & Närhi, V. 2017. *Kummi 17. Check in Check out (CICO) – toimintamalli käyttäytymisen yksilölliseen tukemiseen.* Niilo Mäki Instituutti. Kummi 17 -kirja on tarkoitettu oppilaiden kanssa työskentelevälle koulu- ja oppilashuoltohenkilöstölle: opettajille, erityisopettajille ja koulunkäynninohjaajille sekä psykologeille ja kuraattoreille. Kirjassa on käytännöllinen kuvaus siitä, miten CICO-toimintamalli otetaan käyttöön koko koulussa, ja siinä on myös tarvittavat arviointi- ja työvälineet tukimallin aloittamiseen yksittäiselle oppilaalle.



Kiukunhallintaan liittyviä kuvia Tampereen kaupungin nepsy-sivuilla: Kiukunhallinta



Matilainen, M. ja Puustinen, M. 2021. *Maltti ja Sinni. Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen.* PS-kustannus. Teoksessa kerrotaan itsesäätelyn osa-alueista: ajatuksista, tunteista ja käyttäytymisestä. Kirjan avulla näihin osa-alueisiin liittyviä taitoja voi opettaa myös oppilaille. Lisäksi kirja haastaa koulun aikuisia tarkastelemaan omia säätelytaitojaan ja ohjaa tukemaan lasta rakentavasti.

Tarkkaavuuden harjoittelu osana itsesäätelyn vahvistumista

Tarkkaavuuden taitoja harjoiteltaessa on tärkeää muistaa yksilöllisyys. Yhdellä lapsella on hankaluuksia toimia oppitunneilla, koska hänen vireystasonsa vaihtelee ja toisen lapsen vaikeudet saattavatkin liittyä vahvasti tarkkaavuuden kohdentamiseen. Lapsen havainnointi avaa meille aikuisille, missä tilanteissa ja millä tavalla tarkkaavuuden säätelyn vaikeudet hankaloittavat lapsen toimintaa. Tämä tieto viitoittaa harjoittelua, jonka keskiössä on yhdessä lapsen kanssa hakea keinoja, jotka auttavat lasta tarkkaavuuden säätelyssä.

Muista “Itsesäätelytaitojen harjoittelu on tärkeää” -luvussa kuvattu itsesäätelyn taitojen harjoittelun perusta (sivu 34)!

Tarkkaavuuden säätelyn harjoittelun perusteet

- Mallinna lapselle harjoiteltavia taitoja (katso esimerkit sivuilta 43 ja 47).
- Opeta lasta tunnistamaan levoton olo, ajatusjumit tai ajatusten karkailu.
- Opeta rauhoittumisen keinoja, kuten palleahengitys.
- Auta lasta harjaannuttamaan tarkkaavuuden tahdonalaista kohdentamista eli suuntaamaan tahdonalaisesti tarkkaavuuttaan siihen mitä näkee, tekee tai kuulee.
- Opeta lasta pohtimaan tehtävien olennaisia piirteitä, eli mihin tarkkaavuus on tärkeä kohdentaa.
- Auta lasta tunnistamaan tilanteita, joissa on riski siihen, että impulssikontrolli, tarkkaavuuden ylläpito ja ponnistelu eivät onnistu.
- Auta lasta kielellistämään eli kertomaan omin sanoin esimerkiksi mitä pitää tehdä, mitä hän ajattelee ja mitä näki, teki tai kuuli.
- Toiminnanohjauksen taitojen harjoittelu on tärkeää lapsille, joilla on tarkkaavuuden säätelyssä hankaluuksia.

Kun tarkkaavuuden tukea suunnitellaan, on tärkeä muistaa, että aikuisen ymmärrys lapsen tilanteesta on ensimmäinen askel tukitoimien tehokkaassa rakentumisessa. Konkreettiset tukitoimet tulee suunnata ensisijaisesti lapsen toimintaympäristöön ja vuorovaikutukseen. Näiden rinnalla harjoitellaan myös tarkkaavuuden säätelyn taitoja yllä kuvattujen perusteiden mukaisesti.

Tekstin ensisijaisina lähteinä käytetty teoksia Kummi 8: Maltti – Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen ryhmäkuntoutus sekä ADHD-käsikirja (toim. Katariina Berggren ja Jari Hämäläinen).

Pysähtymisen harjoittelu. Impulssikontrollin hankaluudet ovat yleisiä lapsilla, joilla on nepsy-vaikeuksia. ”STOPin” käytön tietoinen harjoittelu onkin tarkkaavuuden tahdonalaisen kohdentamisen ja impulssikontrollin harjoittelussa tärkeää.

Lapsen kanssa pysähdytään miettimään, missä kaikkialla tarvitaan pysähtymistä: ruokalan jonotustilanteessa, liikenteessä, välitunnille lähdettäessä jne. Mitä hyötyä pysähtymisestä on? Jos pysähtyminen unohtuu, mitä harmia siitä voi seurata? Lapsi voi askarrella oman STOP-merkin, joka muistuttaa ja konkretisoi pysähtymään. Aikuisen on hyvä mallintaa lapselle STOP-merkin käyttöä. Aikuinen ottaa tehtäväohjeen. Ennen tehtävän tekemisen aloittamista hän pysähtyy, kääntää STOP-merkin näkyville, lukee ohjeen, kertoo, mitä pitää tehdä ja kääntää STOP-merkin pois. Tehtävän tekemisen ajan merkki on piilossa, mutta ennen vastaamista aikuinen kääntää STOP-merkin esille, odottaa noin 5 sekuntia, kääntää STOP-merkin pois ja vastaa.



Pohdittavaksi

- Miten tarkkaavuusvaikeudet näkyvät lapsen kouluarjessa?
- Olemmeko pohtineet, miten itse toimimme ohjatessamme lasta, jolla on tarkkaavuusvaikeutta?
- Osaammeko pohtia tarkkaavuusvaikeuden näkökulmasta, miksi lapsi käyttäytyy tietyllä tavalla?

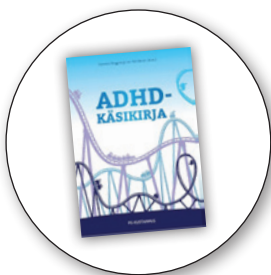
Lisämateriaalia



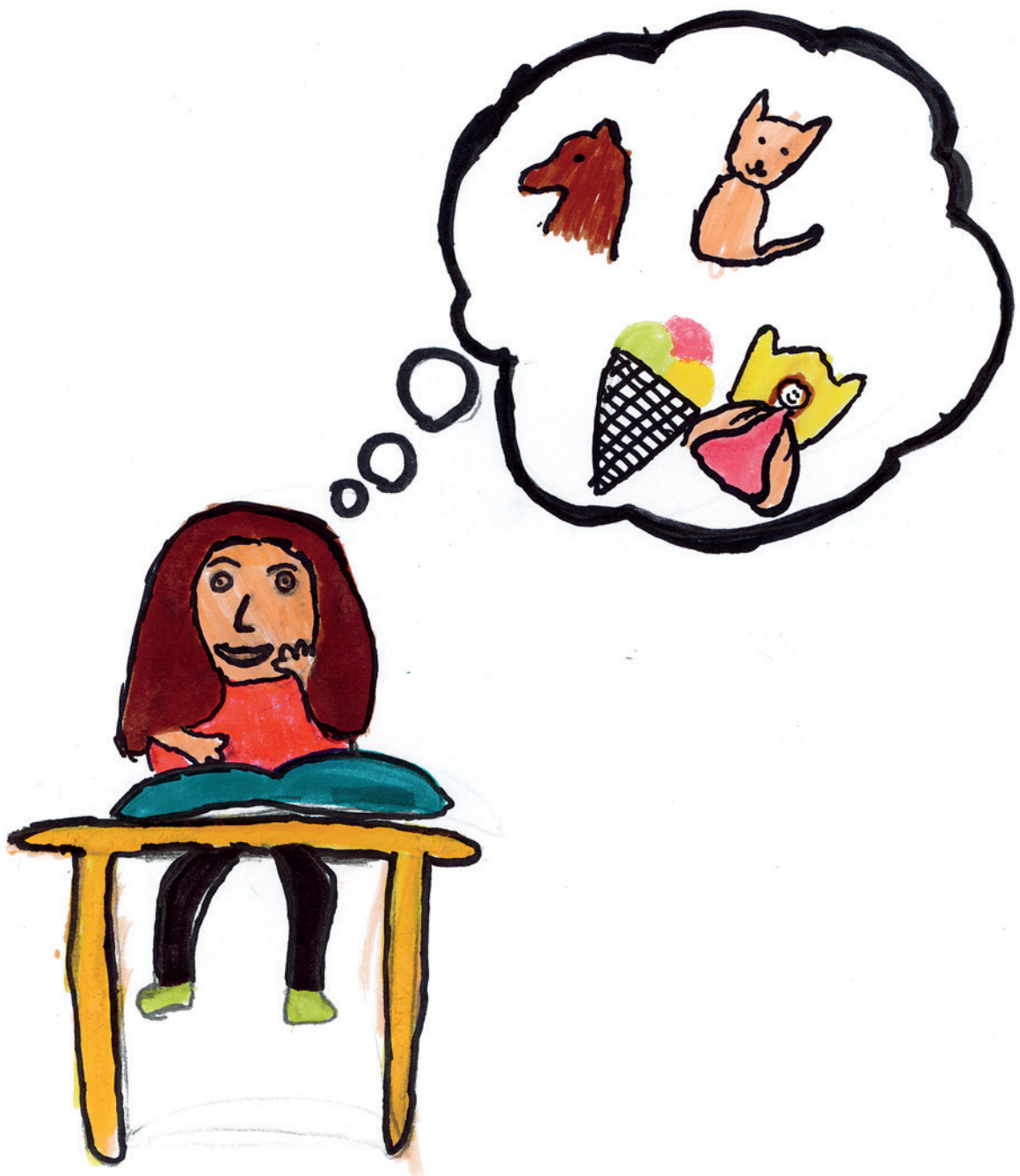
Paananen, M., Heinonen, J., Knoll, J., Leppänen, U. & Närhi, V. 2011. Kummi 8. Malti - tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen ryhmäkuntoutus. Niilo Mäki Instituutti. Kummi 8 on käsikirja, joka kuvaa yksityiskohtaisesti 8–11-vuotiaille kehitetyn Malti-kuntoutuksen perusteet ja toteutuksen. Julkaisussa kerrotaan, kuinka toteutetaan 20 ryhmätapaamista ja se sisältää lähes kaiken kuntoutuksessa tarvittavan materiaalin. Valmis toimintamalli helpottaa lasten tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen ryhmämuotoisen kuntoutuksen toteuttamista.



Matilainen, M. ja Puustinen, M. 2021. Malti ja Sinni. Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen. PS-kustannus. Teoksessa kerrotaan itsesäätelyn osa-alueista: ajatuksista, tunteista ja käyttäytymisestä. Kirjan avulla näihin osa-alueisiin liittyviä taitoja voi opettaa myös oppilaille. Lisäksi kirja haastaa koulun aikuisia tarkastelemaan omia säätelytaitojaan ja ohjaa tukemaan lasta rakentavasti.



Berggren, K. ja Hämäläinen, J. 2018. ADHD-käsikirja. PS-kustannus. Yksilöllisellä tuella voidaan merkittävästi vaikuttaa ADHD-oireisen hyvinvointiin. Tässä kirjassa kerrotaan monipuolisesti, miten ADHD-oireista lasta, nuorta ja aikuista voi tukea eri elämäntilanteissa. Teos kokoaa yksiin kansiin viimeisimmän tiedon ADHD-oireyhtymän ilmenemisestä, diagnosoinnista, hoidosta ja kuntoutuksesta.



Toiminnanohjauksen harjoittelu osana itsesäätelyn vahvistumista

Toiminnanohjaus on tahdonalaisen itsesäätelyn tärkeä osataito. Se viittaa kykyihin, jotka ohjaavat ajatteluamme ja käyttäytymistämme. Toiminnanohjauksen avulla kykenemme toimimaan tietoisesti ja tekemään suunnitelmia. Sujuva toiminnanohjaus edellyttää ajattelun joustavuutta, asioiden mielessä pitämistä ja kykyä sulkea häiriötekijöitä pois mielestä.

Toiminnanohjausta tarvitaan erityisesti uusissa ja ei-rutiininomaisissa tilanteissa sekä vaikeissa ongelmanratkaisutilanteissa. Tässä valossa on ymmärrettävää, miksi lapset, joilla on toiminnanohjauksen vaikeuksia, kohtaavat usein hankaluuksia nimenomaan koulu- ja oppimistilanteissa.

Monilla lapsilla, joilla on nepsy-vaikeuksia, näkyy keskeisenä arjen toimintakyvyn hankaluutena toiminnanohjauksen vaikeus. Hitaus tehtävien aloittamisessa, vaikeus keksiä toimintasuunnitelmaa tai ajatuksen harhautuminen kesken tehtävän ovat tyypillisiä ilmenemismuotoja.

Kielen avulla jäsenämme omaa ajatteluamme. Toiminnanohjauksen tuessa keskeinen tavoite onkin lapsen sisäisen puheen vahvistuminen. Ohjaava puhe on yksi keinoa tukea lapsen sisäisen puheen vahvistumista. Ohjaavan puheen avulla aikuinen mallintaa lapselle sisäistä puhetta, jäsentää tehtävää, auttaa tehtävän pilkkomisessa ja ongelmanratkaisukeinojen löytämisessä. Myös yhteiset keskustelut aktivoivat sisäistä puhetta ja auttavat vertailemaan eri ratkaisutapoja.

Toiminnanohjauksen taidon harjoittelun perusteet

- Kielellistämiseen ohjaaminen on keskeinen keino, kun lapselle opetetaan sisäisen puheen aktivointia, omien ajatteluprosessien jäsentämistä ja toiminnanohjauksen taitoja. Opeta lapselle seuraavat tehtävän tekemisen vaiheet:
 1. Kerron, mikä on tehtäväni – ymmärrätkö?
 2. Kerron, miten kannattaa tehdä – mikä on suunnitelmani?
 3. Kerron, mitä tässä tehtävässä/tilanteessa tarkoittaa ajatuksella tekeminen?
 4. Kerron, miten tässä tehtävässä voi tarkistaa?
- Mallinna lapsille edellä mainittujen neljän toiminnanohjauksen vaiheen käyttöä eli kerro itse mitä ajattelet, kun teet tehtävän eri vaiheita.

- Edellä mainittuja neljää toiminnanohjauksen vaihetta on tärkeä toistaa usein siten, että lapsi sisäistää, mitä ne tarkoittavat käytännössä.
- Opeta lasta ennakoimaan tilanteita.
- Opeta lapselle oikea-aikaisen avun pyytämistä.
- Ole tukena ja varo tekemästä puolesta!

Esimerkki toiminnanohjauksen ensimmäisen vaiheen mallintamisesta: Lapsia pyydetään tarkkaan havainnoimaan aikuisen toimintaa. Aikuinen lukee esimerkkitehtävän ohjeistuksen ja pohtii ääneen, mitä ohje tarkoittaa ja kokeeko hän ymmärtävänsä sen. Aikuinen ei vielä suunnittele eikä tee tehtävää, koska tarkoitus on harjoitella toiminnanohjauksen ensimmäistä vaihetta eli 1: Mikä on tehtäväni? Ymmärrätkö? Kun aikuinen on pohtinut huolellisesti ääneen, mitä ohje tarkoittaa ja ymmärtääkö hän sen, on tärkeä keskustella lasten kanssa heidän havainnoistaan siitä, mitä aikuinen teki. Lisäksi pohditaan yhdessä, mitä hyötyä siitä oli, että aikuinen mietti ensin, mitä tehtävässä pitää tehdä.

Pohdittavaksi

- Miten toiminnanohjauksen vaikeudet näkyvät lapsen kouluarjessa?
- Olemmeko pohtineet, miten itse toimimme ohjatessamme lasta, jolla on toiminnanohjauksen vaikeuksia?
- Osaammeko pohtia toiminnanohjauksen näkökulmasta, miksi lapsi käyttäytyy tietyllä tavalla?

Lisämateriaalia



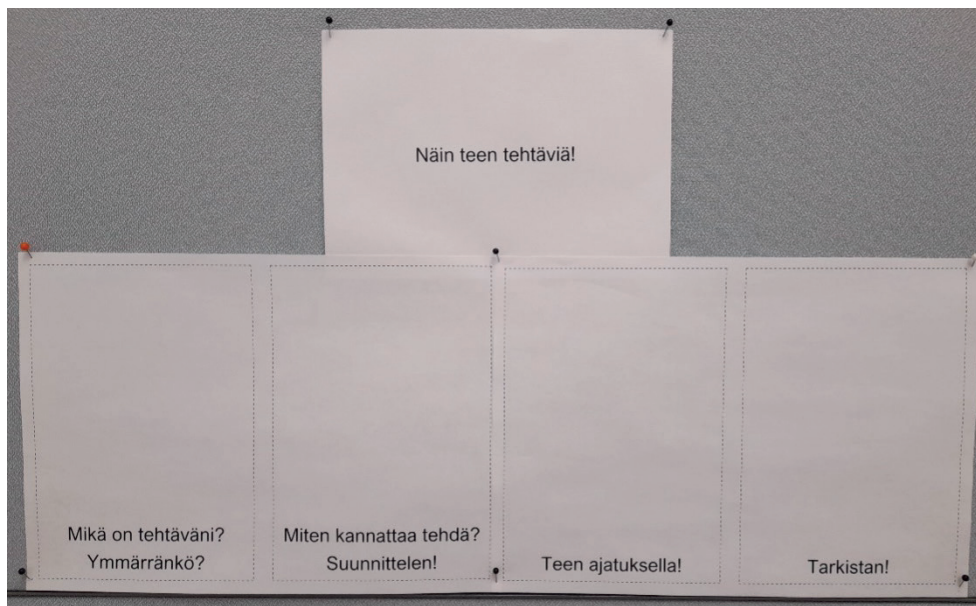
Kultti-Lavikainen, N., Eloranta, A-K., Kiianmaa, K., Myllykoski, M., Ropponen, T. ja Aro, T. 2017. Kummi 15. Etsivät-ryhmä – Lasten toiminnanohjauksen taitojen tukeminen ryhmässä. Niilo Mäki Instituutti. Etsivät-ryhmä on suunnattu lapsille, joilla on hankaluuksia toiminnanohjauksessa. Tavoitteena on toiminnanohjauksen vahvistaminen opettamalla lapsille toiminnanohjauksen vaiheet, opettamalla lapsia ohjaamaan toimintaansa puheella ja vahvistamalla metatiedon ja -taidon roolia työskentelyprosesseissa. Etsivät-ohjelmarunko on 20 tapaamiskerran mittainen, kukin tapaaminen kestää 1½ tuntia.



Rantanen, K., Vierikko, E. ja Nieminen, P. 2013. TOTAKU II: Toiminnanohjauksen ja tarkkaavuuden ryhmäkuntoutus. TAY. Kokonaisvaltainen ja pitkäkestoinen TOTAKU-monitasokoulutus on suunnattu esikoulu- ja alakouluikäisille lapsille, joilla on toiminnanohjauksen ja tarkkaavuuden ongelmia. Käsikirjassa esitellään TOTAKU-mallin teoreettisia lähtökohtia ja kuntoutuksen perusteita. Lisäksi se tarjoaa rakenteen, keskeiset sisältöalueet ja mallin puitteiksi kullekin lapsiryhmälle räätälöitävään kuntoutusohjelmaan. TOTAKU ei ole valmis ohjelmapaketti, vaan pikemminkin yhdistelmä toimintaperiaatteita, ideoita, käytännön ohjeita ja esimerkkejä, joiden avulla lukija saa opastusta ja käytännön työkaluja TOTAKU-ryhmäkuntoutuksen käynnistämiseen.



Kuvia osittamiseen Tampereen kaupungin nepsy-sivuilla: Osittaminen



Oheisessa kuvassa on näkyvillä toiminnanohjauksen neljä vaihetta. Korteissa on tyhjää tilaa, jotta lapsi voi valita itse symbolin kuvaamaan kutakin vaihetta. Symbolin tehtävänä on toimia visuaalisena muistuttajana kustakin vaiheesta. On tärkeää, että lapsi valitsee symbolit vasta, kun hänen kanssaan on harjoiteltu vaiheita riittävästi, ja hän on ymmärtänyt ja sisäistänyt, mitä kukin vaihe tarkoittaa. Symbolit kannattaa valita lasta kiinnostavasta aihepiiristä, esimerkiksi jääkiekosta.

SOSIAALISET TAIDOT

Nepsy-vaikkeudet ja sosiaaliset suhteet

Hankaluudet itsesäätelyssä ja vaikeudet kielellisissä taidoissa heijastuvat usein jollain tasolla lasten sosiaalisiin suhteisiin.

Koulun arjessa hankaluudet voivat näkyä esimerkiksi seuraavasti:

- Lapsi saattaa olla nopeatempoinen toimissaan ja leikeissään tai toisaalta verkkainen siirtymätilanteissa.
- Oman vuoron odottaminen jonotus- tai pelitilanteissa voi tuottaa vaikeuksia.
- Pelien ja leikkien säännöt eivät välttämättä tule selviksi yhteisistä ohjeista tai ne eivät pysy mielessä, mikä aiheuttaa ongelmia yhteisessä toiminnassa.
- Lapsen voi olla vaikea asettua toisen asemaan tai tulkita toisen ilmeitä, eleitä tai sanoja.
- Impulsiivinen käytös saattaa kärjistää tilanteita nopeasti.
- Joillekin lapsille sosiaaliset vuorovaikutustilanteet itsessään ovat kuormittavia, varsinkin, jos tilanteissa on useampia ihmisiä yhtä aikaa.
- Katsekontaktin ottaminen voi tuntua epämiellyttävältä.

Nämä edellä mainitut hankaluudet heijastuvat herkästi sosiaalisiin tilanteisiin ja vaikeuttavat vuorovaikutusta.

On hyvä huomata, että erityisesti lapset, joilla on autismikirjon piirteitä, voivat kokea yksinäisyyttä. Ulospäin saattaa näyttää siltä, että lapsi ei kaipaa seuraa, mutta kyse voikin olla taitojen puutteesta tai siitä, että lapsella ei ole mahdollisuutta harjoitella sosiaalisia taitoja tarpeeksi ohjautusti ja pienessä ryhmässä. Yksinäisyyden kokemuksen rinnalla on hyvä pitää mielessä, että lapset, joilla on autismikirjon piirteitä, kuormittuvat sosiaalisista tilanteista. Välitunti kaveriporukassa ei ole heille välttämättä kuormitusta helpottava, vaan pikemminkin kuormitusta lisäävä kokemus. Jos ongelmat ja negatiivinen palaute kaveri- ja muissa sosiaalisissa suhteissa jatkuu pitkään, voidaan olla kierteessä, jossa negatiivinen palaute muokkaa minäkuvaa ja vaikuttaa itseluottamukseen kaverisuhteissa. Minäpystyvyyden vahvistaminen voi olla tarpeen myös sosiaalisten taitojen saralla.

Sosiaalisten taitojen tuki

Sosiaalisia taitoja voidaan opettaa ja harjoitella. Taitojen harjoittelu alkaa sen miettimisellä, mitä taitoja lapsi tarvitse toimiakseen toisin. Lapselle opetetaan uusia toimintatapoja samoin kuin toisille lapsille hänen ympärillään. Vuorovaikutukseen liittyvistä odotuksista ja toimintatavoista on hyvä tehdä mahdollisimman konkreettisia – ei ole itsestään selvää, että lapsi ymmärtää, millaista käytöstä häneltä odotetaan erilaisissa tilanteissa. Koulun ja ryhmän säännöt ja käyttäytymisodotukset on hyvä tarkistaa ja varmentaa, että ne ovat kaikille lapsille ja aikuisille selvät. Erityisesti autismikirjon lapsille vuorovaikutustilanteet on hyvä palastella pieniin osiin. Sosiaalisten taitojen tuki linkittyy vahvasti tunnetaitojen harjoitteluun.

Vahvat rutiinit, ennakkointi ja strukturointi tukevat myös sosiaalisten taitojen oppimista. Lapsi, jolla on nepsy-vaikeuksia, tarvitsee usein vahvaa aikuisen ohjausta pari- ja ryhmätyöskentelyssä sekä välitunneilla tai muissa vapaissa tilanteissa. Sosiaaliset taidot kehittyvät harjoittelemalla niitä aidoissa tilanteissa aikuisen tuella.

Visuaalisia apukeinoja sosiaalisten tilanteiden ennakkointiin tai läpikäyntiin ovat muun muassa sosiaaliset tarinat (kirjoittaen tai kuvin) ja sarjakuvitettu keskustelu. Sosiaalinen tarina ennakoi vuorovaikutustapahtumaa. Sillä ennakoidaan ja palastellaan pieniin osiin, mitä vuorovaikutustilanteessa tarkalleen ottaen tapahtuu. Ennakointi jäsentää käyttäytymistä, tekee uuden tilanteen tutummaksi ja turvallisemmaksi ja lisää lapsen itsevarmuutta toimia vieraassa tilanteessa.

Sarjakuvitettua keskustelua käytetään tapahtumien jälkeen: piirretään sarjakuvamaisesti, hyvin lyhyesti, mitä tapahtui ja mitä siitä seurasi. Samalla harjoitellaan toisen ihmisen asemaan asettumista ja piirretään näkyviin heidän puhe- tai ajatuskuplansa. Pääpaino on sen miettimisellä, miten ensi kerralla toimitaan: mikä on oikea toimintatapa? Myös tämä piirretään näkyviin.



Pohdittavaksi

- Huomaammeko, jos joku koulumme oppilas on yksinäinen?
 - Miten toimimme havainnon jälkeen?
- Miten voimme oppitunnilla tukea kaikkien lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä?
- Kuinka voimme tukea lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä välituntitilanteissa?
- Ovatko kaikki lapset varmasti ymmärtäneet erilaisten pelien ja leikkien säännöt?

Lisämateriaalia



Materiaalia sosiaalisten taitojen harjoitteluun viitottu rakkaus -sivustolla.



Kerola, K., Kujanpää, S. ja Kallio, A. 2013. Ihmiseltä ihmiselle - sosiaaliset taidot — Harjoituskirja lapsille, nuorille ja aikuisille. Opetushallitus. Kirja ohjaa harjoittelemaan sosiaalisia taitoja. Sosiaalisia taitoja on nimetty 93, kuten asiointitaidot, hyvä kaveruus, häpeän tunteminen, häviämisen taito, itsehillintä, itsensä arvostaminen ja katsekontakti. Kirjoittajat ovat ehdottaneet kustakin taidosta keskustelun aiheita ja harjoituksia lapsille, nuorille ja aikuisille. Näistä lasten ja aikuisten harjoitukset esitetään rinnakkain oppikirjassa, kun taas nuorten harjoitukset ja niihin sopiva kuvitus on julkaistu verkossa osoitteessa oph.fi/oppimateriaali/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-taidot

On kiva, kun aikuinen käy välillä
tsemppaamassa ryhmitöissä.



Helpottaa, kun ope sanoo,
kuka tulee mun pariksi.

AISTISÄÄTELY

Aistisäätelyn vaikeudet

Aivot saavat jatkuvasti aistitietoa. Aistisäätely eli aistitiedon käsittely tarkoittaa lapsen kykyä vastaanottaa ja käsitellä saatua aisti-informaatiota. Lisäksi aistisäätelyyn liittyy kyky vastata saatuun informaatioon tilanteeseen sopivalla tavalla. Kun aistisäätely onnistuu, turhat viestit suodattuvat pois ja huomio keskittyy olennaiseen. Aistisäätelyn vaikeuksissa näin ei tapahdu. Vaikeudet ilmenevät ylireagointina, alireagointina tai ylenpalttisen aistimusten hakemisena.

Ylireagointi

- Aistimuksiin reagoidaan nopeasti, voimakkaasti ja pitkäkestoisesti.
- Lapsi esimerkiksi:
 - Välttelee kosketusta, tietynlaisia vaatemateriaaleja tai muiden lähellä oloa. Ruuan suutuntuma saattaa hankaloittaa tiettyjen ruoka-aineiden syömistä.
 - Voi reagoida tavallista herkemmin esim. ääniin, makuihin tai hajuihin.

Alireagointi

- Reagointi aistimuksille on alentunut.
- Lapsi esimerkiksi:
 - Ei välttämättä tiedosta kipua ja lämpötilaa.
 - Saattaa jättää huomioimatta ääniä tai ei huomaa epämiellyttäviä hajuja.
 - Tarvitsee tavanomaista voimakkaampia ärsykeitä saadaakseen aistimuksen.

Aistimushakuisuus

- Aistimushakuisen käytöksen taustalla on tarve stimuloida aistijärjestelmiä. Joskus toiminnot saattavat mennä ns. äärimmäisyyksiin aiheuttaen jopa vaaratilanteita.
- Lapsi esimerkiksi:
 - Hakee voimakkaita ja pitkäkestoisia aistimuksia: hyppii, juoksee, tömistää, rummuttaa.
 - Käyttää kehoa vahvasti, pureskelee paidankauluksia ja hihansuita.

Tekstin ensisijaisena lähteenä käytetty Nepsy-hanke TARMOssa tuotettua tietoiskuvideota Marianne Lukkarila: Mitä jokaisen koulun aikuisen olisi hyvä tietää aistisäätelystä?

Lisämateriaalia



Iso-Britannian autismiliiton video aistikuormituksesta (YouTube): Can you make it to the end?



Tehy-lehden artikkeli 4.5.2021: Saako vaatteen pesulappu lapsen suunniltaan? Kyseessä voi olla aistitiedon käsittelyn ongelma. Vauva voi olla itkuinen ja ärtyisä. Isompi lapsi saattaa hermostua puseron pesulapusta tai hiertävästä sukasta – muuhun hän ei silloin pysty keskittymään.

Aistisäätelyn tuki

Lapsi, jolla on aistisäätelyn vaikeutta, tarvitsee aikuisen tukea. Havainnoi, kuuntele, eläydy ja sanoita: ”Tuntuuko, että tuo ääni on liian kovalla? Pitäisiköhän meidän pienentää sitä, tai mennäänkö vähän kauemmas istumaan?” Lapsen ikä huomioiden opeta myös häntä itseään huomaamaan aistikuormituksen merkkejä.

Tukitoimia rakennettaessa on tärkeää, että aikuinen ymmärtää lapsen aistisäätelyn vaikeuksia ja tunnistaa, millaista tukea lapselle on mielekäs tarjota. Aistisäätelyllä on hermostollinen tausta, ja lapsi tarvitsee sallittuja keinoja purkaa aistikuormitustaan tai aistimushakuisuuttaan. Jos koulun aikuinen on epävarma suunnitellessaan lapselle sopivia tukitoimia, kannattaa kysyä apua kunnan toimintaterapeutilta tai fysioterapeutilta.

Tuki ylireagoivalle lapselle

- tärkeää aistikuormituksen ennaltaehkäisy
- aistisäätelyn näkökulmasta jäsentynyt arki:
 - Voiko lapsi tulla kouluun 5 minuuttia myöhässä, jolloin aamuruuhka käytävällä on helpottanut?
 - Voiko lapsi lähteä hieman aikaisemmin välitunnille?
- selkeä fyysinen ympäristö
- lepoaikat, sisävälitunnit ja erilaiset rentoutushetket aistikuormituksen purkamiseksi
- ruokailutilanteen tuki (katso ruokailutilanteen tuesta lisää tämän kappaleen pohdittavaksi-kysymyksistä).

Tuki alireagoivalle lapselle

- fyysinen kehoa herättelevä toiminta, esimerkiksi:
 - purkan, ksylitolipastillin tai näkkileivän syöminen
 - lämmittely ennen kirjoittamistehtävää
 - muutama punnerrus ennen keskittymistä vaativaa tilannetta.
- toimintakykyä tukevat apuvälineet kuten sormeiluesine, tasapainotyynty, jumppapallo tai kuminauha pöydän jalkaan.

Tuki aistihakuiselle lapselle

- päivittäisen vahvan aistikokemuksen mahdollistavat fyysiset haasteet, monipuolinen karkeamotorinen liikunta
- syvätuntoaistimukset, kuten painavien esineiden käsittely, niiden sylissä pitäminen, pallohierontapurukoru, joka tarjoaa voimakkaita suun alueen aistimuksia.

Tekstin ensisijaisena lähteenä käytetty Nepsy-hanke TARMOssa tuotettua tietoiskuvideota Marianne Lukkarila: Mitä jokaisen koulun aikuisen olisi hyvä tietää aistisäätelystä?

Esimerkki tukitoimesta: lepovälkkä

Lapset, joilla on neuropsykiatrisia vaikeuksia, kuormittuvat koulupäivän aikana. On tärkeää, että heillä on mahdollisuus purkaa kuormittuneisuuttaan kesken päivän. Yksi mahdollisuus tähän on välitunneille järjestetty rauhallinen hetki eli lepovälkkä.

Nepsy-tsempparit ovat toteuttaneet lepovälkkiä omissa yksiköissään. Eräässä yksikössä lepovälkkään on tehty pääsylippuja, joita luokanopettajalla on ollut lupa jakaa sinä päivänä, kun lepovälkkä pidetään. Näin on mahdollista kontrolloida osanottajien määrää, koulun koko huomioiden on jaettu esimerkiksi 2 lippua/luokka. Osallistujat voi toki päättää myös muulla tavoin etukäteen.

Lepovälkällä lapset menevät sovittuun tilaan (esim. koulun jumppasali), ottavat alustan ja valitsevat itselleen sopivan paikan. Kun kaikki ovat asettuneet omalle paikalleen, valot himmennetään ja soitetaan rauhoittavaa musiikkia tai kuunnellaan äänitteeltä luonnon ääniä kuten veden solinaa tai linnun laulua. Nepsy-tsemppari voi opettaa lapsille rentoutumista ja ohjata rentoutusharjoituksen. Jos lapsen on hankala rauhoittua, saattaa pallohieronta auttaa. Jos osoittautuu, että lapsen on ryhmässä vaikea rauhoittua, kannattaa lepovälkkiä opetella ensin kahden lapsen pientaamisilla tai aikuisen kanssa kahdestaan.

[Opettaja-lehden juttu hiljaisista välitunneista](#), julkaistu 27.9.2019.



Pohdittavaksi

- Pystymmekö järjestämään koulupäivän sisälle lepoetkiä tai -välkkiä? Millaisia järjestelyjä se vaatii?

Ruokailutilanteet ovat tyypillisesti haastavia lapsille, joilla on aistisäätelypulsia. Näissä tilanteissa tarvitaan erityisjärjestelyjä. Aikuisen ymmärrys, joustavuus ja mielikuvitus ovat tarpeen, jotta lapsen päivittäinen energiantarve tulee täytettyä ilman pakottamisen tai rankaisun sävyä.

- Miten me voimme meidän yksikössämme tukea lasta ruokailun onnistumisessa?
- Missä lapsi ruokailee?
- Milloin ja kenen/keiden kanssa?
- Mitä edellytämme ruualta; mikä on ruuan koostumus ja maku?
- Voiko lapsi ottaa omia eväitä?
- Auttavatko ruokailutilanteessa esimerkiksi kuulosuojaimet, himmennetty valaistus tai tassut tuolinjaloissa? Onko näitä mahdollista meillä toteuttaa?
- Auttaako etukäteistieto päivän ruokalistasta?

Lisämateriaalia



Autismisäätiö: Esteetön lapsuus koulutilannevideo (YouTube) - Esimerkki aistikuormituksesta ja keinoista sen helpottamiseksi.



YMMÄRTÄMISEN TÄRKEYS

Tieto ja ymmärrys tukitoimien perustana

Lapsen kokonaistilanteen ymmärtäminen on kuin talon perustus. Se antaa pohjan tukitoimien suunnitteluun ja tukee aikuisen omaa käyttäytymistä vuorovaikutustilanteissa. Jos aikuiset eivät riittävästi ymmärrä lapsen näkyvän käyttäytymisen taustalla olevia tekijöitä, on inhimillistä, että he vastaavat reaktiivisesti lapsen haastavaan toimintaan. Pahimmassa tapauksessa aikuisen reaktiivinen toiminta vahvistaa ja ylläpitää lapsen haastavaa käyttäytymistä.

Ymmärrystä rakentavat:

- faktatieto eli ymmärrys nepsy-vaikeuksien luonteesta
- riittävä tieto kyseisen lapsen tilanteesta
- lapsen tuntemus: ”hiljainen tieto”, joka karttuu ajan myötä.

Edellä luetellut tekijät auttavat meitä aikuisia vastaamaan lapsen haastavaan käyttäytymiseen myötätuntoisesti ja kannatellen, mikä on keskeistä myönteisen vuorovaikutuksen rakentumisessa. Koulun kaikille aikuisille onkin tärkeä jakaa tietoa nepsy-vaikeuksista. Lisäksi lapsen lähellä olevien aikuisten tulisi yhdessä pohtia, miksi lapsi toimii hänelle tyypillisellä tavalla. Kodin aikuisten rooli on tärkeä, kun tätä tietoa ja ymmärrystä jaetaan. Näissä pohdinnoissa on hyvä pitää mielessä, että tilanteessa ilmennyt toimintatapa saattoi olla lapselle ainoa käytettävissä oleva tapa toimia.

Jäävuorikuvio on usein käytetty metafora (kuva sivulla 66) kuvattaessa lapsen näkyvän käyttäytymisen ja taustalla olevien tekijöiden suhdetta. Jäävuoren näkyvä osa kuvaa lapsen havaittavissa olevaa käyttäytymistä. Pinnan alla oleva osa jäävuoresta kuvaa lapsen sisäistä maailmaa, johon vaikuttavat monet tekijät kuten lapsen kyvyt ja niissä ilmenevät vaikeudet, aikaisemmat kokemukset sekä kuormittuneisuus. Mikäli kuvan aikuinen ei tiedä tai ymmärrä pinnan alla olevia tekijöitä, hän joutuu toimimaan pelkästään havaintojensa perusteella. Valitettavasti näissä tilanteissa on iso riski väärintulkintoihin ja aikuisen reaktiiviseen käyttäytymiseen.

Pohdittavaksi

- Mikä auttaa meitä aikuisia ymmärtämään lapsen käyttäytymisen taustalla olevia tekijöitä sen sijaan, että reagoimme vain näkyvään käyttäytymiseen?
- Mikä tukee meitä aikuisia siinä, että myös arjen tilanteissa näemme ”koko jäävuoren” emmekä reagoi vain näkyvään käyttäytymiseen?
- Miten varmistamme, että kaikilla lapsen kanssa toimivilla aikuisilla on riittävästi tietoa lapsen käyttäytymiseen liittyvistä tekijöistä?

Lisämateriaalia



HAASTE-manuaali - Autismiliitto: HAASTE-hankkeen (2011–2014) pohjalta on perustettu HAAS-TE-manuaali-sivut. HAASTE-manuaali sisältää tietoa haastavasta käyttäytymisestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Sivuilla on myös ohjeet haastavan käyttäytymisen ennaltaehkäisyyn ja vähentämiseen tähtäävästä työskentelystä, HAASTE-prosessista.

Tilannearvio ymmärtämisen ja tuen suunnittelun apuna

Kouluympäristössä törmäämme väistämättä lapsen haastavaan käyttäytymiseen. On selvää, että lapsen yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat hänen reagoititapaansa ja käyttäytymiseensä eri tilanteissa. On kuitenkin tärkeää, että me aikuiset ymmärrämme lapsen vaikeudet ja näemme käyttäytymisen kehittyvänä taitona, jota voidaan harjoitella ja opettaa.

Lapsen vaikeuksien ymmärtämisen ja taidon opettamisen rinnalla on muistettava, että käyttäytyminen tapahtuu aina osana ympäristöä, ja ympäristö ohjaa lapsen tilanteessa ilmenevää käyttäytymistä. Ympäristön vaikutusta käyttäytymiseen voidaan tutkia tilannearvion avulla.

Tilannearviossa analysoidaan:

- A. käyttäytymistä edeltäviä eli ohjaavia tekijöitä
- B. tilannekohtaisesti havaittavaa käyttäytymistä: mitä lapsi tekee eli ns. ilmikäyttäytymistä
- C. käyttäytymisen seuraamuksia eli palautetta.

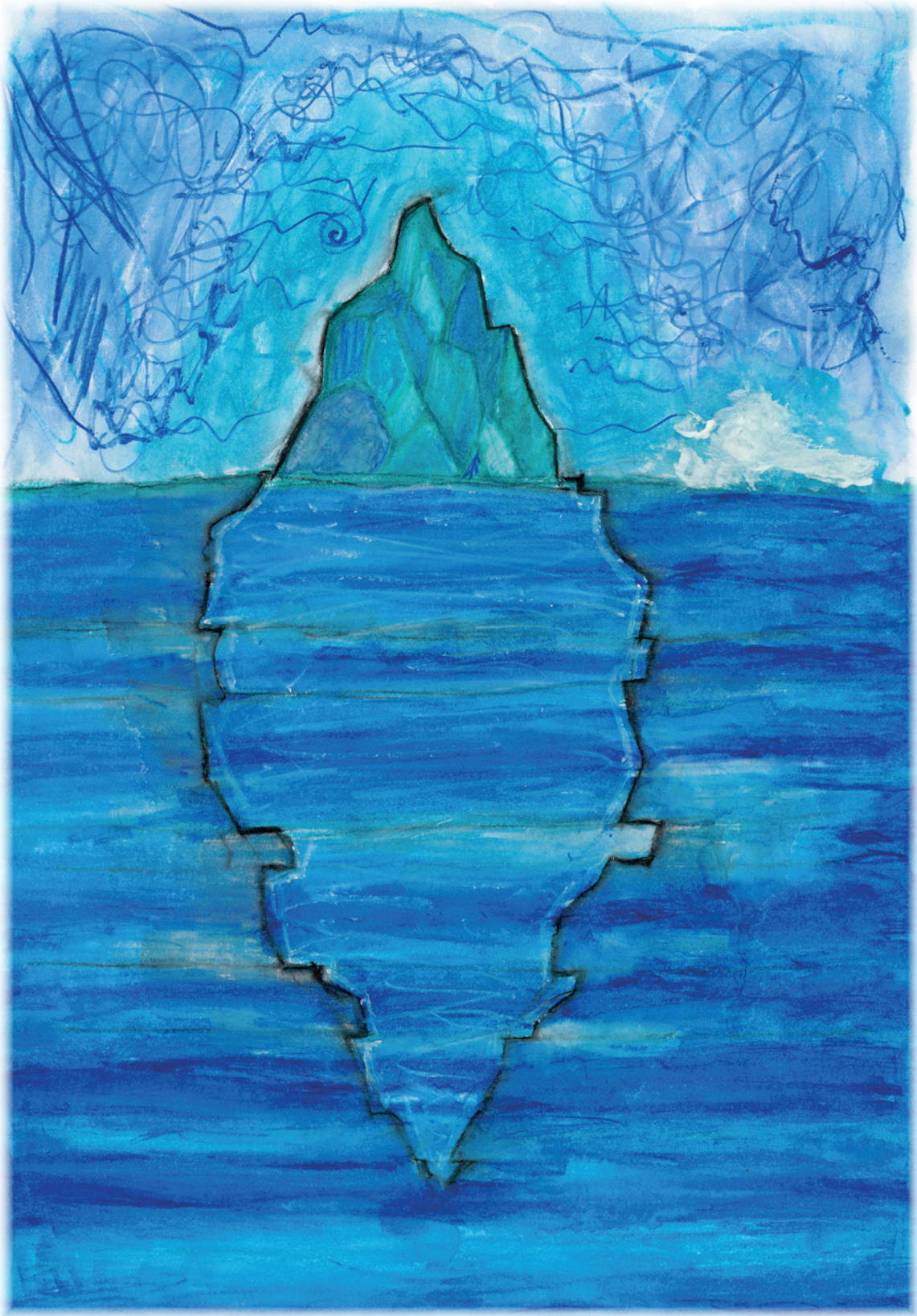
Me aikuiset voimme vaikuttaa käyttäytymistä edeltäviin tekijöihin sekä palautteeseen, joka seuraa lapsen käyttäytymistä. Näihin vaikuttamisen myötä lapsen ilmikäyttäytyminen todennäköisesti muuttuu. Ympäristötekijöiden muutos on usein nopein tie käyttäytymisen muutokseen.

Tilannearvio:

- mahdollistaa aikuisten yhteisen ymmärryksen lapsen käyttäytymisestä
- helpottaa konkreettisten käyttäytymistavoitteiden asettamista (minkä halutaan muuttuvan?)
- nostaa esille lapsen tarvitseman tuen ja taitojen vahvistamisen tarpeet
- antaa jäsennellymmän käsityksen
 - tekijöistä, jotka laukaisevat lapsen käyttäytymisen
 - tilanteista, joissa ongelmallinen käyttäytyminen ilmenee
 - ilmikäyttäytymisestä (käyttäytymistä tarkastellaan systemaattisesti sen sijaan, että todetaan lapsen olevan ”levoton” tai ”impulsiivinen”).

Tilannearvion myötä mahdollisuutemme vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen vahvistuvat. Ymmärryksen lisääntyminen mahdollistaa aikuisen harkitumman ja jäsentyneemmän toiminnan ja reaktiivinen toimintamme vähenee.

Tekstin ensisijaisena lähteenä käytetty neuropsykologi Mika Paanasen luentoa Nepsy-tsemppareille 28.9.2021.



VUOROVAIKUTUS

Aikuisen toiminta ja vuorovaikutus

Toimiva vuorovaikutussuhde lapsen ja ohjaavan aikuisen välillä on kaiken oppimisen ja toiminnan perusta. Vuorovaikutus on parhaimmillaan myönteistä sisältäen aikuisen ymmärtävän asenteen. Myönteinen vuorovaikutus mahdollistaa omalta osaltaan lapselle turvan kokemuksen.

Neuropsykiatriset vaikeudet haastavat vuorovaikutusta ja altistavat kielteisiin vuorovaikutuskehiin. Siksi aikuisen on erityisen tärkeä kiinnittää huomiota vuorovaikutuksen sävyyn, kun hän toimii niiden lasten kanssa, joilla on nepsy-vaikeuksia.

Toimivan vuorovaikutussuhteen edellytyksiä:

- aikuisen aito läsnäolo
- kiinnostus lapsesta
- vilpitön kuunteleminen
- lapsen ajatusten ja näkökulman kunnioittaminen.

Kun lapsella on nepsy-vaikeuksia, aikuisen on tärkeää miettiä omaa toimintaansa ohjaustilanteissa. Poikkeava aistisäätely ja tarkkaavuuden suuntaamisen hankaluudet aiheuttavat erityistarpeita ohjaustilanteissa. Jokaisen lapsen tarpeet ovat yksilöllisiä ja aikuisen on hyvä keskustella lapsen kanssa, millaista ohjausta tämä toivoo aikuiselta.

Eräänä esimerkkinä lasten yksilöllisistä tarpeista on kosketus. Osa lapsista hyötyy fyysisestä kosketuksesta ohjaustilanteessa. Osa taas ei pidä kosketuksesta lainkaan, mikä voi johtua myös poikkeavasta aistisäätelystä. Tietynlainen kosketus voi tuntua epämiellyttävänä tai jopa kipuna. Tarkkaile, kuinka lapsi reagoi kosketukseen. Joillakin lapsilla on myös tarve suureen fyysiseen etäisyyteen. Jopa aikuisen haju (hajusteet, välitunnilla juodun kahvin haju) voi häiritä keskittymistä.

Tekstin ensisijaisena lähteenä käytetty Nepsy-hanke TARMOssa tuotettua tietoisuudenvideoa Anita Puustjärvi: Mitä jokaisen koulun aikuisen on hyvä ymmärtää niiden lasten tukemisesta, joilla on neuropsykiatrinen häiriö?

Pohdittavaksi:

- Millaisin keinoin pystymme ottamaan huomioon lapsen erityistarpeita (esimerkiksi, jos hupun pitäminen päässä tuo lapselle turvaa)?
- Millaisia tapoja meillä on osoittaa lapselle arvostusta häntä ja hänen rajojaan kohtaan?
- Mitä katseemme tai kehonkielemme kertoo, kun kohtaamme esimerkiksi haastavasti käyttäytyvän lapsen?
- Miten mallinnamme omalla käyttäytymisellämme tunteiden säätelyä?



Annettavat ohjeet ja kielellinen viestintä

Me lasten kanssa työskentelevät aikuiset olemme usein ulospäin suuntautuneita ja kielellisesti taitavia henkilöitä. Meille on luonteenomaista puhua vuolaasti, käyttää kielikuvia ja vitsailla. Kun kohtaamme lapsen, jolla on nepsy-vaikeuksia, joudumme kiinnittämään erityistä huomiota tapaamme viestiä.

Puhetulva saa helposti aikaan kaaoksen lapsen mielessä, eikä hän pysty erottelamaan tärkeää informaatiota toissijaisesta. Lisäksi nepsy-häiriöissä on tyypillistä, että tarkkaavuus pysyy yllä vain hetken. Kaikkien kannalta on palkitsevaa, jos ohje tai muu tärkeä informaatio annetaan tehokkaasti siinä hetkessä, kun lapsen tarkkaavuus on suuntautunut aikuisen puheeseen.

Muistilista ohjeiden antoon

- Anna yksi ohje kerrallaan.
- Anna ohjeet henkilökohtaisesti ja edestäpäin.
- Varmista, että lapsi ymmärsi sanotun.
- Laita ohjeet näkyville.
- Käytä kuvatukea aina kun mahdollista.
- Karsi vaihtoehtoja ja puhetta.
- Pyri selkeyteen ilmaisuissasi.
 - Käytä tarkkoja ilmaisuja, esimerkiksi sanan ”myöhemmin” tilalla käytä tarkempaa ajanmäärettä.
- Käytä kielikuvia ja vitsejä harkiten.

Kielikuvat, rivien välistä lukeminen ja vitsit ovat haastavia erityisesti lapselle, jolla on autismikirjon piirteitä tai autismikirjon häiriö. He ymmärtävät kieltä hyvin konkreettisesti. Jos aikuinen oppitunnin päätteeksi toteaa ”nyt pillit pussiin”, alkaa lapsi ihmeissään etsiä pillejä ja miettii, mistä ihmeen pussista aikuinen puhuu. Kielikuvia on hyvä harjoitella, mutta harjoittelun hetket kannattaa valita tietoisesti ja toteuttaa niissä hetkissä, kun on aikaa pohtia ja ihmetellä.

Vitsailu on yksi sosiaalinen taito, jota on niin ikään tärkeä harjoitella. Aikuinen voi esimerkiksi ottaa tavaksi vitsailun päätteeksi todeta ”nyt tuli vitsi”. Näin lapsi, jolla on vitsien ymmärtämisessä hankaluutta, voi pohtia, mikä tuossa mahtoi olla hassua. Näin hänen on mahdollista myös halutesaan osallistua yhteiseen sosiaaliseen nauruun. Mikäli aikuinen ei kerro, että sanottu asia oli vitsi, lapsi herkästi kokee toistuvaa ulkopuolisuutta ja saattaa jopa kokea muiden nauravan hänelle itselleen.

Pohdittavaksi

- Millainen viestijä olet?
- Onko sinulle luonteenomaista puhua vuolaasti?
- Vitsailenko ja käytätkö kielikuvia oppilaiden kanssa?
- Mitkä kohdat muistilistan ohjeiden annosta olet kokenut hyödyllisiksi?
- Mitä muistilistan ohjeita sinun olisi helppo ottaa käyttöön työssäsi?
- Mitkä muistilistan ohjekohdat tuntuvat sinusta haastavilta? Mistä luulet tämän johtuvan?

Lisämateriaalia



Papunetin kuvapankki ja kuvatyökalu. Kuvapankissa on yli 36000 kuvaa. Kuvapankista voi ladata käyttöönsä yksittäisiä kuvia. Kuvatyökalulla voi tehdä laajempia kuvamateriaaleja.

Käsienpesu

1. Nosta hihat	2. Avaa hana	3. Kastele kädet
		
4. Ota saippua ja levitä se käsiin	5. Pese kädet	6. Sulje hana
		
7. Kuivaa kädet	8. Laita paperi roskikseen	
		

Ohje: Tiina Karhunen
ja Eetu Ruokonen

*Esimerkki kuvallisesta ohjeesta.
[Lähde: Arjen tilanteet, Papunet](#)*

Kodin kanssa tehtävä yhteistyö

Kodin ja koulun yhteistyö on kirjattu perusopetuslakiin ja opetussuunnitelman perusteisiin. Vastuu yhteistyön kehittämisestä on opetuksen järjestäjällä.

Tärkeitä periaatteita yhteistyössä ovat:

- keskinäinen luottamus, tasavertaisuus ja kunnioitus
- yhteistyön rakentaminen positiivisten asioiden ympärille
 - jos koulusta otetaan kotiin yhteyttä vain ongelmatilanteissa, voi keskusteluyhteyden rakentaminen olla hankalampaa
- pientenkin onnistumisten huomaaminen ja niiden välittäminen huoltajille.

Koulun aikuisilla voi olla keskenään hyvin erilaisia tapoja merkata tunti-merkintöjä tai viestiä koteihin. Viestinnästä ja omista toimintatavoista on hyvä kertoa huoltajille etukäteen. Etenkin, jos lapsella on koulunkäynnissään paljon hankaluuksia, on myös hyvä sopia näistä:

- Millä tavoin ja kuinka usein koulupäivän tapahtumista viestitään kotiin; onko tarpeen välittää kotiin viesti jokaisesta tilanteesta, vai riittääkö, että vain kaikkein haastavimmat tilanteet tulevat kodin tietoon?
- Onko huoltajan tarpeen keskustella koulupäivän tapahtumista kotona lapsen kanssa? Jos asia on selvitetty koulussa, riittääkö, että huoltaja saa tästä tiedon eikä asiaan tarvitse palata kotona?

Kun lapsella on nepsy-vaikeuksia, hänen koulunkäyntinsä sujuminen vaatii lähes poikkeuksetta lisätukea kodin ja koulun aikuisilta. Hankaluutena voi olla, että lapsen käytös poikkeaa suuresti koulu- ja kotiympäristössä. On mahdollista, että lapsi sinnittelee koulussa voimiensa äärirajoilla pystyäkseen toimimaan odotetulla tavalla. Voimavarat kuluvat loppuun päivän aikana, ja toimintakyky kotona on alentunut. Toisaalta koulussa ympäristö on usein kuormituksen kannalta raskaampi kuin kotona: aistikuorma kasvaa, sosiaalisia suhteita on lukuisia ja lapsen täytyy toimia yhteisen aikataulun mukaan. Siksi lapsen vaikeudet näyttäytyvät joskus selvemmin koulussa, ja toiminta kotona rauhallisemmassa ympäristössä sujuu paremmin. Tämän vuoksi kodin ja koulun vuoropuhelu on erityisen tärkeää. Huoltajat ovat oman lapsensa asiantuntijoita ja koulun aikuiset koulunkäynnin asiantuntijoita. Molempia tarvitaan, jotta lapsi saa parhaan mahdollisen tuen.

Kysymyksiä, joita huoltajille on hyvä esittää:

- Millaisissa tunnelmissa lapsi lähtee aamuisin kouluun?
- Onko lapsi väsynyt / kuormittunut / yli- tai alivirittynyt koulupäivän jälkeen?
- Miten läksyjenteko sujuu: miten lapsi suhtautuu läksyihin? Kuinka pitkän ajan lapsi tekee läksyjä päivittäin? Tarvitseeko hän niiden tekemiseen aikuisen apua?
- Mitä lapsi kertoo kotona koulunkäynnistään ja kaveriasioistaan?

Pohdittavaksi

- Miten kuvata kodin aikuisille koulussa näkyvää käytöstä ilman tulkintaa?
- Millaisia sopimuksia olemme tehneet huoltajien kanssa yhteistyökäytänteistä?
- Miten rakennamme luottamusta koulun ja kodin välille?
- Millaisen Wilma-merkinnän voisimme olla laittamatta?

Lisämateriaalia

Vanhempainliiton blogi 20.6.2019: Negatiivinen palaute nujertaa nepsy-nuoren. 8.-luokkalaisen oppilaan vanhemman kirje koululle kielteisiin Wilma-merkintöihin liittyen.

YMPÄRISTÖN JA TOIMINNAN JÄSENTÄMINEN

Lapsen kuormitus ja stressi

Meistä jokainen kohtaa arjessaan kuormittavia asioita kuten huolet, kiire, vähäinen unen määrä, nälkä tai jano. Kuormittumista voidaan kuvata niin sanotulla stressikuppi-ilmioilla. Yksilötasolla meidän stressikuppimme ovat erikokoisia. Lapset, joilla on nepsy-vaikeuksia, ovat alttiita kuormittumiselle. Voidaankin ajatella, että heidän stressikuppinsa on lähtökohtaisesti pienempi kuin henkilöillä, joilla ei ole sen kaltaisia vaikeuksia

Lisäksi on hyvä muistaa, että meidän oman stressikuppimme koko vaihtelee ajankohdasta riippuen, koska monet arjen tekijät vaikuttavat hetkelliseen kuormitukseemme. Meidän aikuisten voi olla vaikea ymmärtää, kuinka monet asiat koulupäivän aikana lisäävät lapsen kuormittumista.

Lapsen kuormitusta voivat aiheuttaa esimerkiksi:

- aistisäätelyyn liittyvät kuormitustekijät kuten äänet, hajut, tunteukset, valo
- fysiologiset kuormitustekijät kuten väsymys ja nälkä
- toiminnanohjaukseen liittyvät kuormitustekijät kuten ennakkoinnin ja strukturoinnin puute
- ponnistelun ja vireystason ylläpidon vaatimukset
- epäselvät käyttäytymisodotukset
- sosiaalinen kuormitus
- kielellisen informaation runsaus, epäselvät ohjeet tai ristiriitainen kielellinen viestintä.

Kun edellä mainitut asiat tuottavat lapselle hankaluuksia ja kuormittavat lasta, stressikuppi alkaa täyttyä. Jossain vaiheessa voi käydä niin, että stressikuppi ”läikkyy yli”. Lapsi saattaa menettää malttinsa aikuisen näkökulmasta hyvin pienen asian johdosta. Silloin tilannetta on hyvä tarkastella stressikuppi-ilmion kautta: millaisia edeltäviä tekijöitä tai tilanteita päivässä on ollut?

Lapsen kuormittumista voi vähentää kiinnittämällä huomiota niihin asioihin, jotka lisäävät lapsen kuormitusta (ns. tippoihin, jotka täyttävät stressikuppia) ja pyrkimällä vähentämään niitä (ks. esim. aistisäätelyn tuki, ympäristön muokkaus, eriyttäminen). Toisaalta lapselle voidaan järjestää päivään hetkiä, jotka helpottavat kuormittumista ja vajuuttavat stressikuppia (esim. lepoaika, erilaiset rentoutusharjoitukset, tietoinen hengitys).

Pohdittavaksi

- Millaisissa tilanteissa olemme huomanneet lapsen herkästi kuormittuvan?
- Miten lapsen kuormitus voi näkyä arjessa?
- Miten lapsen kuormittumista voisi vähentää?
- Millaisia keinoja voimme käyttää purkamaan lapsen kuormitusta ja stressiä?
- Miten varmistamme, että tauko on varmasti lasta voimauttava ja stressiä purkava?

Lisämateriaalia



Turun yliopiston Finnbrain-tutkimushankkeen video (YouTube): Mitä stressi on?



Fyysinen ympäristö

Ympäristötekijöillä on suuri merkitys kaikkien ihmisten toimintakykyyn. Niiden merkitys korostuu, kun lapsella on nepsy-vaikeuksia ja niihin usein liittyvää häiriöherkkyyttä. Fyysinen ympäristö voi heikentää tai tukea toimintakykyä. Fyysistä ympäristöä kannattaa tarkastella koko koulun ja yksittäisten tilojen osalta. Selkeä fyysinen ympäristö tukee lapsen toiminnanohjausta ja luo ennakoitavuutta. Lapselle tuo selkeyttä, kun tavaroille on omat paikkansa. Myös sisääntuloon, omaan naulakkoon sekä istumapaikkaan luokassa ja ruokalassa on tärkeä kiinnittää huomiota. Avoimissa oppimisympäristöissä selkeys, ennakoitavuus ja struktuurit ovat erityisen tärkeitä, jotta lapset pystyvät näissä tiloissa toimimaan odotusten mukaisesti.

Runsaat visuaaliset ärsykkeet vaikeuttavat tarkkaavuuden suuntaamista. Voidaan puhua jopa visuaalisesta metelistä.

Keinoja visuaalisten ärsykkeiden karsimiseen:

- Luokassa kaappien ovet kannattaa pitää kiinni ja merkata kuvat oviin, jotta lapsi tietää mitä kaapit sisältävät.
- Jos ikkunoissa on sälekaihtimet, ne kannattaa pitää alhaalla.
- Kirkas valaistus voi häiritä joitain oppilaita: voiko luokassa pitää päällä vain osaa valoista tai pitää valoja pois päältä, jos työskentely ei vaadi niitä?
- Sekä luokassa että yleisissä tiloissa kannattaa tarkastella, onko erilaisille ilmoituksille tai kuvaamataidon töille selkeästi merkatut paikat. Kuka huolehtii vanhojen ilmoitusten poistamisesta?
- Yleiset tilat: ovatko löytötavarat siististi esillä yhdessä paikassa? Ovatko koulun opasteet yhdenmukaisia?
- Sermit ovat yksi keino ärsykkeiden karsimiseen. Sermien käytöstä täytyy aina keskustella etukäteen lapsen ja huoltajien sekä muiden luokan oppilaiden kanssa.

Kouluissa on usein paljon yleistä hälyä johtuen lasten suuresta määrästä. Koulun ja luokan äänimaisemaa kannattaa tarkastella ja miettiä, millaisin toimin äänenvoimakkuutta voidaan pienentää. Fyysisiä keinoja hälyn pienentämiseen ovat muun muassa erilaiset akustiikkalevyt, pehmeät materiaalit ja huopalevyt tuolien ja pulpettien jaloissa. Lisäksi koko koulun tasolla kannattaa sopia yhteiset säännöt äänenkäytöstä yleisissä tiloissa, esimerkiksi ruokalassa. Myös koulun aikatauluja on hyvä tarkistaa: lähteekö joku luokka välitunnille tai syömään, kun toiset yrittävät opiskella viereisessä luokassa? Näissä tilanteissa aikataulujen muuttaminen sekä selkeät säännöt hiljaisuudesta käytävässä auttavat toisia jatkamaan opiskelua.

Esimerkki fyysisen ympäristön tarkastelusta: "Nepsy-kävely"

Kouluissa ja esikouluissa voidaan tehdä ns. nepsy-kävely. Tällaisella kävelyllä tarkkaillaan yleisiä tiloja nepsy-näkökulmasta. Kiinnitetään huomiota fyysiseen ympäristöön, visuaalisiin ja ääniärsykkeisiin. Tässä esimerkkinä erään nepsy-kävelyn huomioita:

- Opasteet (mm. WC) on tärkeä tehdä yhdenmukaiseksi koko kouluun. Papunetistä on saatavilla selkeitä opasteita.
- Yhteisten tilojen ja käytävien selkiyttäminen: ilmoitukset, mainokset jne. vain ilmoitustauluille. Paperit poistetaan, kun eivät ole enää ajankohtaisia.
- Löytötavarat pidetään yhdessä paikassa ja naulakot nimetään.
- Aikuisten työtiloissa kuvat nimien yhteyteen kuten terveydenhoitaja, erityisopettaja jne.
- Ruokailuun muodostuu helposti pitkä jono ja odotusaika. Siksi on tärkeää, että jokainen aikuinen huolehtii ajallaan ruokailuun siirtymisestä. Ruoka-aika laitetaan näkyville luokkaan, jolloin myös lapset voivat auttaa ruoka-ajan muistamisessa.

Pohdittavaksi

- Miten voisimme järjestää ympäristöä visuaalisesti selkeämmäksi?
- Voimmeko järjestää yhteisiä aikatauluja äänimaailmaa rauhoittavaksi?
- Oletko itse rauhallinen osa ympäristöä vai ruokitko kiirettä?

Lisämateriaalia



Informaatiovideoita aistiesteettömyydestä, Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus: Aistiyliherkän nuoren osallisuuteen kouluympäristössä vaikuttavat useat tekijät. Videot ovat ohjeita siitä, miten aistiesteettömyys voidaan mahdollistaa kouluympäristössä ja miten se voidaan huomioida rakennusvaiheessa.

Ennakointi ja strukturointi

Yksi ihmisen hyvinvoinnin lähde on hallinnantunne; tiedän, mitä minulta odotetaan, koen odotukset kohtuullisiksi ja minulla on käsitys, mitä tilanteessa tapahtuu. Hallinnantunne tuo turvaa.

Aikuisen toimintatapa vaikuttaa lapsen hallinnantunteeseen. Ennakointi, strukturointi ja rutiinien rakentaminen ovat keinoja, joilla voimme tukea lapsen hallinnantunnetta. Ennakointi tuo ennustettavuutta. Kun lapsella on käsitys, mitä tilanteessa todennäköisesti tapahtuu, hän pystyy paremmin ohjaamaan omaa toimintaansa ja itsenäisempi toiminta mahdollistuu. Myös struktuurit tukevat toimintaa. Selkeissä tilanteissa psyykkisiä kuormitustekijöitä on vähemmän, toimintamallien automatisoituminen mahdollistuu ja vaatimukset tietoiselle oman toiminnan ohjaamiselle vähenevät. Rutiinien myötä energiaa vapautuu muuhun oppimiseen ja ponnisteluun.

Neuropsykiatristen häiriöiden luonteesta johtuen lapset, joilla on nepsy-vaikeuksia hyötyvät säännöllisestä ja selkeästä arjesta. Yllättävät muutoksen ovat usein vaikeita ja altistavat haastavaan käyttäytymiseen. Esimerkiksi lasta, jolla on autismikirjon häiriö, tukee etukäteen suunniteltu tapahtuman kulku. Myös uusia vuorovaikutustilanteita on hyvä ennakoida ja harjoitella etukäteen.

Ennakointi, rutiinit ja struktuurit eivät tarkoita sitä, etteikö muutoksille ole sijaa. Muutokset kuuluvat elämään, ja niihin sopeutumista on tärkeä harjoitella. Harjoittelu on kuitenkin mahdollista vain, jos muutos tulee tilanteeseen, josta on olemassa struktuuri. Sattumanvarainen kaaos ei mahdollista muutoksen harjoittelua.

Opetussuunnitelma painottaa lasten itseohjautuvuutta, joka lisääntyvässä määrin toteutuu avoimissa oppimisympäristöissä. Lapset, joilla on nepsy-vaikeuksia, tarvitsevatkin vahvaa ennakointia ja struktuuria, jotta he voivat toimia näissä tilanteissa odotusten mukaan.

Tekstin ensisijaisena lähteenä käytetty Nepsy-hanke TARMOssa tuotettua tietoiskuvideota Päivi Norvapalo: Mitä jokaisen koulun aikuisen on hyvä ymmärtää ennakoinnista ja strukturoinnista?

Ennakointi ja strukturointi käytännössä

Ennakoinnilla tarkoitetaan valmistelevia toimia ja etukäteissuunnittelua, jotka auttavat lasta toimimaan ja onnistumaan.

Ennakoinnin perusteet

- Hanki ennakoinnin pohjaksi riittävästi tietoa lapsesta ja hänen tilanteestaan. Usein kodin aikuiset ja lapsi itsekin osaavat kertoa, mikä auttaa ja mikä hankaloittaa lapsen toimintaa.
- Kerro lapselle selkeästi ja mahdollisimman konkreettisesti tulevaan tilanteeseen kohdistuvat käyttäytymisodotukset.
 - Käytä kuvatukea, piirtämistä ja kirjoittamista puheen lisäksi.
- Anna lapselle riittävästi aikaa muutoksiin ja uusiin tilanteisiin.
 - Pyri yllättävissäkin tilanteissa siihen, että joku käy muutokset läpi lapsen kanssa.
- Ennakoi siirtymätilanteet.
- Tarkista, että lapsi tietää: Mitä tehdään? Missä? Milloin? Kuinka kauan? Kenen kanssa? Mitä seuraavaksi?

Sosiaalisia tilanteita voi ja kannattaa ennakoida. Sosiaaliset tarinat ovat visuaalisia ennakoinnin muotoja sosiaalisiin tilanteisiin.

Jokainen meistä tarvitsee strukturointia, osa enemmän ja osa vähemmän. Strukturointia ovat yksinkertaisimmillaan erilaiset ohjeet: reseptit, rakente-
luohjeet tai kauppalaput. Strukturoimalla jäsenämme erilaisia toiminto-
ja. Vahva strukturointi helpottaa asioiden ennakoitavuutta.

Jotta lapsen arki voi olla jäsentynyttä, tulee koulussa työskentelevien aikuis-
ten arjen olla jäsentynyttä. On tärkeää, aikuiset ovat suunnitelleet ja jakaneet
etukäteen tehtävänsä siten, että jokainen tietää, kuka tekee ja mitä tekee.

Ajan strukturointi

- Luokassa on hyvä olla näkyvillä vuosikalenteri: mikä vuosi, vuoden-
aika, kuukausi, viikonpäivä on menossa.
- Tee päivän aikataulu näkyväksi kuvin tai kirjoittamalla ja käy se
läpi yhdessä lasten kanssa. Palaa aikatauluun päivän mittaan: mitä
olla jo tehty? Mitä tehdään seuraavaksi?
- Strukturoi samoin ajankäyttö oppitunnin sisällä.
- Konkretisoi tehtäviin käytettävissä oleva aika tiimalasin, munakel-
lon tai Time Timerin avulla (erilaisia ajastimia löytyy myös digitaal-
lisina vanhempien lasten kanssa hyödynnettäväksi).



- Merkitse lukujärjestykseen näkyville opiskeltava aine ja kuka opettaja/ohjaaja on tunnilla. Myös luokan sijainti on hyvä merkitä värikoodeja tarvittaessa hyödyntäen (mietä näitä erityisesti yläkoulussa, jossa oppilaat vaihtavat luokkatilaa useasti päivän aikana).



Esimerkki ajan strukturoinnista.

Tehtävien strukturointi

- Anna isot tehtäväkokonaisuudet lapselle pieniin osiin pilkottuina
- Tee ohjeidenannot näkyväksi esim. taululle tai anna ne kirjallisena, jotta lapsi pystyy palaamaan niihin
- Opeta lapselle toiminnanohjauksen neljä vaiheita.

Tilojen strukturointi

- Selkiytä opasteilla ympäristöä.
- Säilytä sisääntulo, naulakko sekä oma istumapaikka luokassa ja ruokalassa mahdollisimman selkeänä.
- Strukturoi ja ennakoi erityisesti tunnit, joilla ympäristö vaihtuu (musiikki, liikunta).

Henkilöiden strukturointi

- Jos lapsen kanssa työskentelee eri aikuisia, on tärkeää, että lapsi tietää etukäteen, kuka hänen kanssaan on missäkin tilanteessa. Valokuvia on hyvä käyttää.

Tekstin ensisijaisena lähteenä käytetty Nepsy-hanke TARMOssa tuotettua tietoiskuvideota Päivi Norvapalo: Mitä jokaisen koulun aikuisen on hyvä ymmärtää ennakkoinnista ja strukturoinnista?

Pohdittavaksi

- Miten olemme strukturoineet ympäristöä, aikaa tai tehtäviä?
- Miten olemme jäsentäneet toimintaamme aikuisten kesken?
- Miten voisimme vielä kehittää ennakointia ja strukturointia koko koulun tasolla?

Haaste: Kiinnitä erityistä huomiota strukturointiin ja ennakointiin viikon ajan. Tee päivien ja oppituntien kulku näkyväksi kuvin tai isommille oppilaille kirjoittaen. Huomaatko eroa lasten käyttäytymisessä, työrauhassa tai jossain muussa?

Lisämateriaalia



Kuvia ennakointiin Tampereen kaupungin nepsy-sivuilla.



Aivoliiton Moi-kalenterisovellus: Suomalaisten kehittämä kalenterisovellus, joka on käyttöominaisuuksiltaan erittäin selkeä ja monipuolinen. Soveltuu niin lapsille kuin aikuisillekin. Kalenterissa voi käyttää kuvaa, piirtämistä, ääntä ja videota. Toimii sähköisen kalenterin tapaan, joten menneisiin asioihin voi palata ja tulevaisuutta suunnitella.

Palaute ja palkkiot

Nepsy-vaikeuksiin saattaa liittyä ristiriitaa lapsen osaamisen ja arjen käyttäytymisen välillä. Jos me aikuiset emme ymmärrä käyttäytymisen taustalla vaikuttavia tekijöitä, huomiomme keskittyy enemmän lapsen epäonnistumisiin kuin niihin asioihin, joissa hän onnistuu. Tämän myötä vuorovaikutus lapsen kanssa muuttuu herkästi negatiiviseksi. Pahimmillaan tämä vahvistaa haastavan käyttäytymisen kierrettä ja heijastuu negatiivisesti lapsen kokemukseen itsestään koululaisena ja lapsena.

”Se, mihin kiinnität huomiota, vahvistuu”. Positiivinen palaute on tutkitusti (mm. Royer, Lane, Dunlap, & Ennis 2019 tai Ennis, Royer, Lane & Dunlap 2020) tehokkain keino vahvistaa toivottua käyttäytymistä. Tärkein positiivinen palaute on aikuisen tilanteessa antama suora kehu. Tätä vahvistamaan voidaan käyttää erilaisia muistutuksia kuten tarroja, helmiä, leimoja ja niin edelleen. Toivotun käyttäytymisen vahvistamisen rinnalla positiivinen palaute vahvistaa myönteistä vuorovaikutusta aikuisen ja lapsen välillä ja tukee lapsen myönteistä käsitystä itsestään.

Palaute ja palkkiot pohjautuvat selkeisiin käyttäytymisodotuksiin. Sekä ryhmän että tarvittaessa yksittäisen lapsen toiminnan tueksi tulee luoda selkeät käyttäytymisodotukset. Myös lapsen itsensä on tiedettävä, millaista käytöstä häneltä odotetaan. Aikuisen antama palaute ja palkkiot tulee suhteuttaa käyttäytymisodotuksiin siten, että myös lapsi ymmärtää niiden syy-seuraussuhteen. Kun lapsi harjoittelee toivottua käyttäytymistä, tehokas palaute on johdonmukaista, välitöntä, säännönmukaista ja sopivan voimakasta.

Ydinasioita palautteesta

- Kehu nimeämällä kehun lähde konkreettisesti, jotta lapsi tietää mistä kehut.
- Kehun lisänä konkreettinen muistuke vahvistaa positiivista palautetta.
- Anna palautetta työskentelyprosessin eri vaiheista, älä pelkästä lopputuloksesta (esim. oikeasta vastauksesta).
- Sisällytä korjaavaan palautteeseen käyttäytymisodotus – esim. ”kävele”.
- Tee lapsiryhmässä kaikkien onnistumiset näkyväksi.
- Pidä tavoitteet riittävän matalina: kaikki ei onnistunut, mutta mikä silti onnistui?
- Opetta myös lasta itseään kiinnittämään huomio siihen, mikä sujui.

Kun lapsi on oppinut toimimaan sovittujen käyttäytymisodotusten mukaan, voidaan harjoittelusta siirtyä taidon ylläpitoon. Aikuisen toiminnassa taidon ylläpito tarkoittaa positiivisen palautteen jatkamista mutta harvennetusti: palautetta ei tarvitse enää antaa välittömästi ja johdonmukaisesti jokaisen onnistumisen jälkeen. On tärkeää muistaa, että jos aikuinen harjoitteluvaiheen jälkeen lopettaa positiivisen palautteenannon kokonaan, hän omalla toiminnallaan sammuttaa lapsen toivotun käyttäytymisen.

Kehun lisänä muistuke. Muistuke on jokin konkreettinen ja pysyvä muistutus lapselle siitä, että hän onnistui toimimaan käyttäytymisodotuksen mukaisesti. Aikuisen sanat ovat tärkeitä, mutta ne häviävät ja saattavat hämärtyä lapsen mielessä. Tämän vuoksi pysyvä muistuke tehostaa kehua. Tyypillisesti muistukkeet ovat leimoja, tarroja, helmiä tms. Sinällään muistukkeet ovat lähes arvottomia symboleja tai esineitä. Niiden merkitys ja arvo liittyykin siihen, että ne ovat aikuisen sanallisen kehun konkreettisia jatkeita.

Meidän aikuisten on tärkeä muistaa, että nämä konkreettiset muistukkeet ovat kehuja, joita annetaan, kun lapsi on toiminut harjoiteltavan käyttäytymisodotuksen mukaan. Kun aikuinen antaa muistukkeen, on hyvä kertoa, mistä muistuke tulee. Kuten sanallinen kehu, myös muistuke toimii tehokkaimmin, kun lapsi saa sen mahdollisimman välittömästi onnistumisen jälkeen. Tehoa vahvistaa, jos lapsi pystyy ottamaan kehun ja muistukkeen vastaan muiden lasten kuullen. Mikäli lapsi viestii julkisen kehun olevan epämiellyttävää, tulee lapsen kanssa keskustella ja kysyä, millaisen kehun hän kokee hyvänä.

Muistukkeiden käytössä tulee muistaa, että ne ovat vain konkreettisia kehuja. Ne eivät saa olla kiristyksen keinoja kuten ”jos et nyt tule paikallesi, et saa klemmariä”; eivät rangaistuksia ”jos et nyt tule paikallesi, menetät yhden klemmarin”; eivätkä lahjontaa ”kun tulet paikallesi, saat klemmarin”. Muistukkeen käyttöä auttaa, kun mieltii sitä selkeästi ja pelkästään kehun jatkeena.

Pohdittavaksi

- Annammeko enemmän positiivista vai korjaavaa palautetta?
- Miten säännön- ja johdonmukaisesti annamme palautetta?
- Tiedämmekö, miten lapsi kokee antamamme palautteen?
- Millaiseen palautejärjestelmään jaksamme sitoutua?

Lisämateriaalia



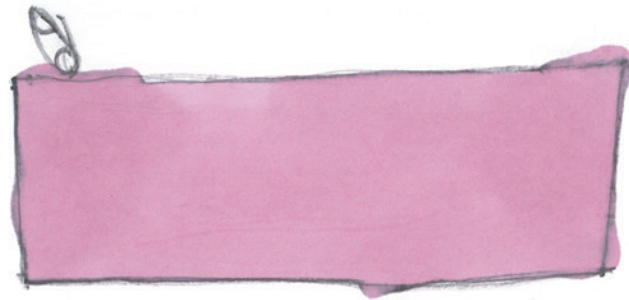
Ranta, S. 2020. Positiivinen pedagogiikka suomalaisessa varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Väitöskirja. Lapin yliopisto. Positiivinen pedagogiikka suomalaisessa varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa (ulapland.fi)



Positiivisen palautteen tehokkuudesta luettavissa:

Royer, D. J., Lane, K. L., Dunlap, K. D., & Ennis, R. P. (2019). A systematic review of teacher-delivered behavior-specific praise on K–12 student performance. *Remedial and Special Education*, 40(2), 112-128.

Ennis, R. P., Royer, D. J., Lane, K. L., & Dunlap, K. D. (2020). Behavior-specific praise in pre-K–12 settings: Mapping the 50-year knowledge base. *Behavioral Disorders*, 45(3), 131-147.



Työn iloa!