Koulun nepsy-kansio

Kanta-Hämeen hyvinvointialue

2023





Tekijät

Kirjoittajat

Maiju Hakuni & Terhi Pihlajamäki

OmaHäme & Tulevaisuuden Sote-keskus hanke

Tehtävämateriaalit

Suvi Will & Anne Hannukkala

Arjen Kesyttämö, Hämeenlinnan kaupunki & OmaHäme

Graafinen suunnittelu ja kuvitukset

Essi Laine

OmaHäme

Lisäksi:

Jukka Mursula, Anna Kilpinen, Minna Lintonen,
Niina Arola & Salla Liusjärvi

Oikeus oppia -hanke, Kanta-Häme



Kuinka arki kesytetään?

Tämä kansio on syntynyt lukuisten asiantuntijatahojen yhteistyön tuloksena. Tehtävämateriaaleja on saatu Arjen Kesyttämöstä.

Arjen Kesyttämön tarkoituksena on tarjota ammattilaisen apua ja tukea erilaisiin kasvatuskysymyksiin ja ratkaisukeinoja arjen haasteisiin. Kesyttämö on laajentumassa koko Kanta-Hämeen hyvinvointialueelle. Koulun henkilökunta voi ohjata oppilaiden vanhempia Kesyttämön pika-ajoille: https://omahame.fi/lastennuortenjaperheidenpalvelut.

Tarjolla on tietoa, toimintaohjeita ja vinkkejä sekä runsaasti valmista materiaalia kotiin otettavaksi mm. seuraavista aiheista:

- **Ennakointi ja kannustus**
- **Tunnetaidot ja kiukunhallinta**
- **Aamu- ja iltatoimet**
- **Siirtymätilanteet**
- **Kotihommat ja arkipuuhat**
- **Ruokailut**

Lisätietoa osoitteesta:

https://www.omahame.fi/arjenkesyttamo-lapsiperheille

Kirjastojen nepsynurkat

Useasta Kanta-Hämeen alueen kirjastosta löytyy nyt nepsy-nurkka.



Nepsy-nurkkauksien tavoitteena on, että perheet saisivat helposti ja kootusti tietoa sekä ideoita ja toimintakeinoja sujuvan arjen tueksi. Näistä keinoista on hyötyä kaikille lapsiperheille, kun arki haastaa. Neuropsykiatrisia piirteitä omaaville lapsille ne ovat usein välttämättömiä ja avain sujuvaan arkeen.

Kirjaston Nepsy-nurkkaan on koottu nepsy-aiheista tietoa ja materiaalia sekä aiheeseen liittyen kirjalista. Kirjastosta on myös mahdollisuus lainata nepsyoireisen-lapsen ja perheen arkea mahdollisesti helpottavia välineitä. Lainaamiseen tarvitset kirjastokortin.

Koulun henkilökunta voi itse tutustua materiaaleihin tai lainata välineitä kouluun tai ohjata perheitä hakemaan vinkkejä nepsy-nurkista.

Videoesittely Hausjärven kirjaston nepsynurkasta:

(12) Open apu -sarja: Hausjärven kirjaston Nepsy-nurkka - YouTube

Valteri

Valteri on Opetushallituksen alaisuudessa toimiva valtakunnallinen oppimis- ja ohjauskeskus, joka tukee lähikouluperiaatteen toteutumista tarjoamalla monipuolisia palveluja yleisen, tehostetun ja erityisen tuen tarpeisiin.

Valteri tarjoaa tukea mm. seuravista teemoista:

- **Oppilaan tuen järjestämiskäytänteet, opetusrakenteet, koordinointi ja konsultaatio**
- **Oppilashuolto**
- **Opetussuunnitelman perusteiden mukainen pedagogiikka ja oppimis ympäristöttyönohjausta tai muuta asiantuntijatukea rehtoreille sekä opetus- ja oppilas huoltohenkilöstölle**

Voit saada Valterin tukea myös etänä!

Lisätietoa osoitteesta:

Valterikoulujen konsultointipalveluista https://www.valteri.fi/palvelut/konsultointi/

Sisällys

Koulun nepsykansiosta 1

1 Tuen rakentaminen 2

1.1 Tuen rakentaminen 3
- Kun opettajalla, vanhemmalla tai lapsella herää huoli 4
- Tuen rakentaminen 5
- Kysymyksiä tuen tarpeen selvittämiseksi 6

1.2 Asenne ja noidankehä 7

1.3 Opettajan tuki 10
- Yleinen tuki luokassa 12
- Henkilökohtaisesti mietittävää tukea 13
- Miksi lapsen käytös voi saada omatkin tunteet kuohumaan? 14

1.4 Yhteistyö vanhempien kanssa 15
- Mistä apua, kun tukitoimet eivät riitä? 16

1.5 Työkalut kouluun 19
- Eriyttämisen tarpeiden selvittäminen 20

2 Tunne- ja vuorovaikutustaidot 21

2.1 Tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen koulussa 23

2.2 Itsetunto 25

2.3 Tunnetaidot 26

2.4 Sosiaalisten tilanteiden helpottaminen koulussa 27
- Vinkkejä sosiaalisten taitojen tukemiseen koulussa 28
- Muistilista vuorovaikutustaitojen tukemiseen koulussa 29

2.5 Työkalut kouluun 30
- Tunnemittari 31
- Tunnepeli 32
- Mikä minua ärsyttää 33
- Näin voin rauhoittua 34

3 Koulun arki 35

3.1 Strukturointi 37
- Vinkkejä struktuurin luomiseen luokassa 39

3.2 Työrauha 40
- Vinkkejä työrauhan tukemiseen 41

3.3 Sujuva läksyjen antaminen 42
- Huomio läksyjä antaessasi 43

3.4 Taito- ja taideaineet 44
3.5 Ruokailu 45
Vinkkejä ruokailuun 46
3.6 Välitunnit 47
3.7 Siirtymiset 48
3.8 Työkalut kouluun 49
Pukemiskiekko 50
Vilkkaan ruokailijan liikuntakortit 51
Vessassa käyminen 52
Papunet.fi 53

4 Keskittyminen 54

4.1 Keskittymisjänne 55
Keskittymisjänteen vahvistamisen keinoja 56
4.2 Uni ja vireystila 58
4.3 Toiminnanohjaus 59
Vinkkejä toiminnanohjaukseen 60
4.4 Haastavat tilanteet 61
Miten haastavat tilanteet näkyvät koulussa 63
Yleisiä haastavia tilanteita 64
Vinkkejä haastaviin tilanteisiin 65
Muista haastavissa tilanteissa 66
4.5 Työkalut kouluun 67
Kotitehtävät 68
Kokeisiin lukemista helpottavia vinkkejä 69

5 Kuormittuminen 70

5.1 Kuormittuminen 71
Kuormittumispiirteitä 72
5.2 Aistiherkkyys 73
Aistiherkkyyksien ilmeneminen aisteittain 75
Miten kuormittuminen näkyy koulussa? 76
Vinkkejä kuormituksen vähentämiseen 77
5.3 Stressikuppimalli 78
Kun kuormitusta on liikaa ja kun tunteet läikkyvät yli 79
5.4 Työkalut kouluun 80
Rauhoittumispaikka 81
Välineitä rauhoittumiseen 82
Stressikupit 83
Pystyn rauhoittumaan -lohikäärmehenkäys 85
Rauhoittumiskeinoja -kortit 87

6 Oppimisvaikeudet 90

Miten selvitä oppimisvaikeuksien kanssa 92
Muistuta oppimisvaikeuksien kanssa kamppailevaa lasta 93
6.1 Luki- ja kirjoitusvaikeudet 94
Miten tukea lasta luki- ja kirjoitusvaikeuksien kanssa 96
Vinkkejä koetilanteisiin 98
6.2 Hahmottamisen häiriö 99
Miten tukea lasta hahmottamisen häiriön kanssa 100
Käytä näitä välineitä hahmottamistaitojen harjoitteluun 101
6.3 Matematiikan vaikeus 102
6.4 Työkalut kouluun 103
Tavulistoja minuuttilukemiseen 104
Oppimista ja kommunikointia tukevia digitaalisia ohjelmia 113
Tarkistuslista lukivaikeuteen ja yleisemmin oppimisvaikeuksiin 114

7 Nuoret 116

Ota huomioon nämä nuoren kanssa 117
7.1 Ahdistusoireet ja koulupoissaolot 119
Vinkkejä nuoren tukemiseen 120
Huolen pitäisi herätä jos nuorella havaitaan 121
7.2 Miten tukea nuorta opinnoissa 122
7.3 Työkalut kouluun 124
Pomodoro -sovellus 125

8 Tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä 126

8.1 Mikä nepsy? 127
Neurokirjon oppilaiden haasteita 129
8.2 ADHD (Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) 130
ADHD on kolmen oirealueen yhdistelmä 131
Miten tunnistaa ADHD -oireita 132
ADHD:hen liittyviä vahvuuksia 135
8.2 Autisminkirjo 136
Autismin kirjon ominaispiirteitä 137
Miten tunnistaa autismipiirteitä/oireita 139
Tyttöjen autismista 140
Autismin käypähoitosuosituksesta 142
Autismin vahvuudet 143
8.3 Touretten oireyhtymä ja tic -oireet 144
8.4 Kehityksellinen kielihäiriö 146

Lähteet 151



Koulun nepsykansiosta

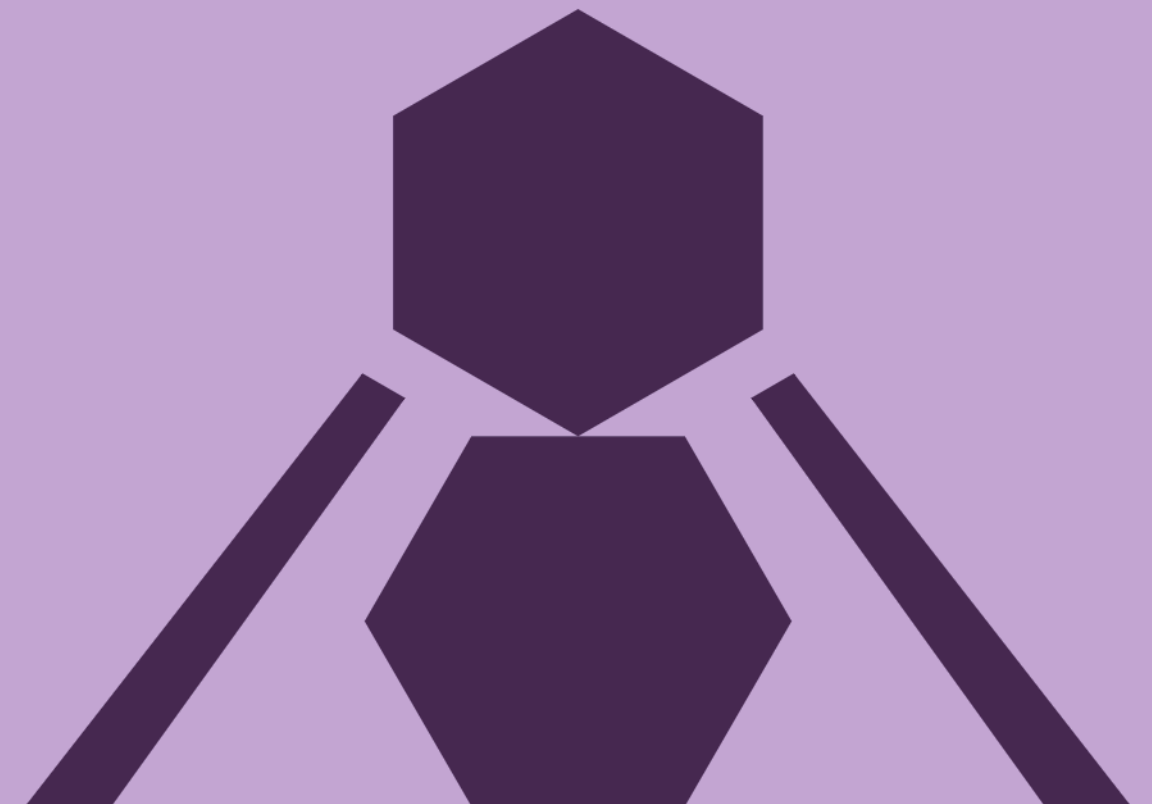
Tämän kansion tarkoitus on antaa vinkkejä kouluarjen sujuvoittamiseksi. Kansion sisältämät vinkit tukitoimiin ovat sellaisia, että niistä yleensä hyötyy kuka tahansa lapsi. Myöskin opettajan työ helpottuu arjen sujuessa.

Kansio sisältää myös perustietoa neuropsykiatrisista oireista. Ns. nepsypiirteitä saatamme huomata monissa lapsissa tilanteesta ja kehitysvaiheesta riippuen. Piirteitä ei ole tarkoitus muuttaa ja niistä voi olla myös hyötyä. Silloin kun arki ei koulussa suju ja hankaluuksien takana on todettu olevan nepsyoireita, tarvitaan kuitenkin enemmän tietoa ja taitoa, jotta oppiminen sujuu ja arki koulussa ei ole kaaosta.

1

Tuen rakentaminen

Tuen rakentaminen • Asenne ja noidankehä
Opettajan tuki • Yhteistyö vanhempien kanssa



Tuen rakentaminen

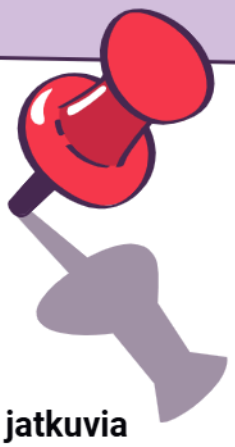
Erityisopettaja Johanna Mäki-Havulinnan väitöskirjatutkimuksen (2018) perusteella merkittävinä onnistuneen opetuksen tekijöinä ei ole niinkään opetuksen resurssointi, vaan opettajan luoma kiireettömyyden ilmapiiri sekä selkeä ja ennakoitavissa oleva struktuuri.

Koulu on usein se paikka, jossa erilaiset neuropsykiatriset oireet tulevat selvästi esiin. Lapset toimivat kuormittavassa ympäristössä, ryhmässä ja koulupäivät ovat täynnä erilaisia vaatimuksia struktuureineen. Koulupäivän aikana on useita kuormitusta lisääviä tekijöitä ja toimenpiteitä, joista pitää suoriutua.

Riittävällä tuella lapsi saa mahdollisuuden kokea onnistumisia koulutyössään. Nämä onnistumisen kokemukset ovat erittäin merkityksellisiä itsetunnon vahvistumisen ja omiin kykyihin luottamisen kasvamisen kannalta.

Tuen tasot ovat varmasti opettajille tuttua arkea. Kun lapsi tarvitsee koulunkäyntiinsä tukea, tuki räätälöidään yhdessä lapsen ja vanhempien kanssa. Nepsyoireet saattavat lisätä tuen tarvetta, mutta nepsyoireisella lapsella on myös vahvuuksia, jotka hän saa käyttöönsä tuen ollessa sopivaa. Tuesta hyötyy yleensä koko luokka.

Kun opettajalla, lapsella tai huoltajalla herää huoli



- Opettaja aloittaa heti tukitoimet
- Opettaja tekee yhteistyötä lapsen ja huoltajan kanssa ja kertoo huolestaan
- Muistetaan jatkuva positiivinen palaute. Huolikeskustelut käydään suullisesti, ei jatkuvia negatiivisia Wilma merkintöjä
- Kun lapsen, vanhempien ja opettajan yhdessä rakentama tuki ei riitä, otetaan mukaan suunnittelemaan tuen tarvetta ja tukikeinoja erityisopettaja tai oppilashuoltotyöryhmä
- Pedagogiset asiakirjat täytetään
- Tarvitaanko itsetunnon tukea koulukuraattorilta tai koulupsykologilta
- Jos arki koulussa ei edelleenkään suju, huoltajien luvalla yhteistyössä jatkoselvittelyyn: terveydenhoitaja, koulupsykologi → koululääkäri

Tuen rakentaminen

- **Ehdottomasti tärkein tuki on asenne! Asenteella tarkoitetaan halua ymmärtää juuri tätä lasta. Usko lapseen, näe hyvää, etsi keinoja! Löydä vahvuuksia, tue niitä, älä huomaa vain haasteita. Katso käytöksen taakse, etsi syitä, pyydä tarvittaessa yhteistyöhön oppilashuoltoa**

- **Muista, että kukaan lapsi ei päätä tulla koulupäivään epäonnistumaan. Lapsi ei toimi tahallaan huonosti tai epätoivotusti, vaan neuropsykiatriset oireet vaikeuttavat hänen toimintaansa**

- **Lasta ei tarvitse muuttaa. Lähde siitä, että selvität miten lapsen kuormitusta voidaan keventää ja rakennat tuen niin voimakkaaksi, että lapsi onnistuu**

- **Miten voit muuttaa toimintaympäristöä niin, että lapsen opiskelu helpottuu omassa ryhmässä**

- **Pidä yllä toivoa, kyllä tästä tilanteesta selvitään**

- **Ryhmään rakennettava tuki auttaa usein koko luokkaa. Kaikki lapset ovat vasta opettelemassa keskittymisen ja toiminnanohjauksen taitoja ja tunnetaitoja**

- **Tärkeää on luoda struktuuri, arjen ennakoitavuus ja selkeät säännöt**

- **Ennakoitavuus: Päivä ja viikko-ohjelmat, kuvaohjeet, tähti merkkinä muutoksesta**

- **Selvitä vanhempien kanssa vahvuudet, aistiherkkyydet, kuormittuminen ja tuen tarve**

Kysymyksiä tuen tarpeen selvittämiseksi

- **Mitä haasteita arjessa on?**
- **Missä koulutilanteissa haasteet tulevat esiin?**
- **Mikä laukaisee tietynlaisen käyttäytymisen?**
- **Miksi oppilas toimii niinkuin hän toimii?**
  Miksi se on hänelle hyödyllinen tapa?
- **Missä arkitilanteissa koulu sujuu kaikista parhaiten? Miksi?**
- **Millainen ympäristö tukee oppilasta parhaiten?**
- **Mitä oppilas itse ajattelee haasteistaan?**
- **Mihin oppilas kokee tarvitsevansa tukea?**
- **Missä tilanteissa haasteita ei ole?**
- **Mitä taitoja oppilaalla jo on?**
- **Mitä taitopuutteita hänellä on?**
- **Mitä oppilas haluaa oppia?**

(Matilainen 2023, s. 86)



Asenne ja noidankehä

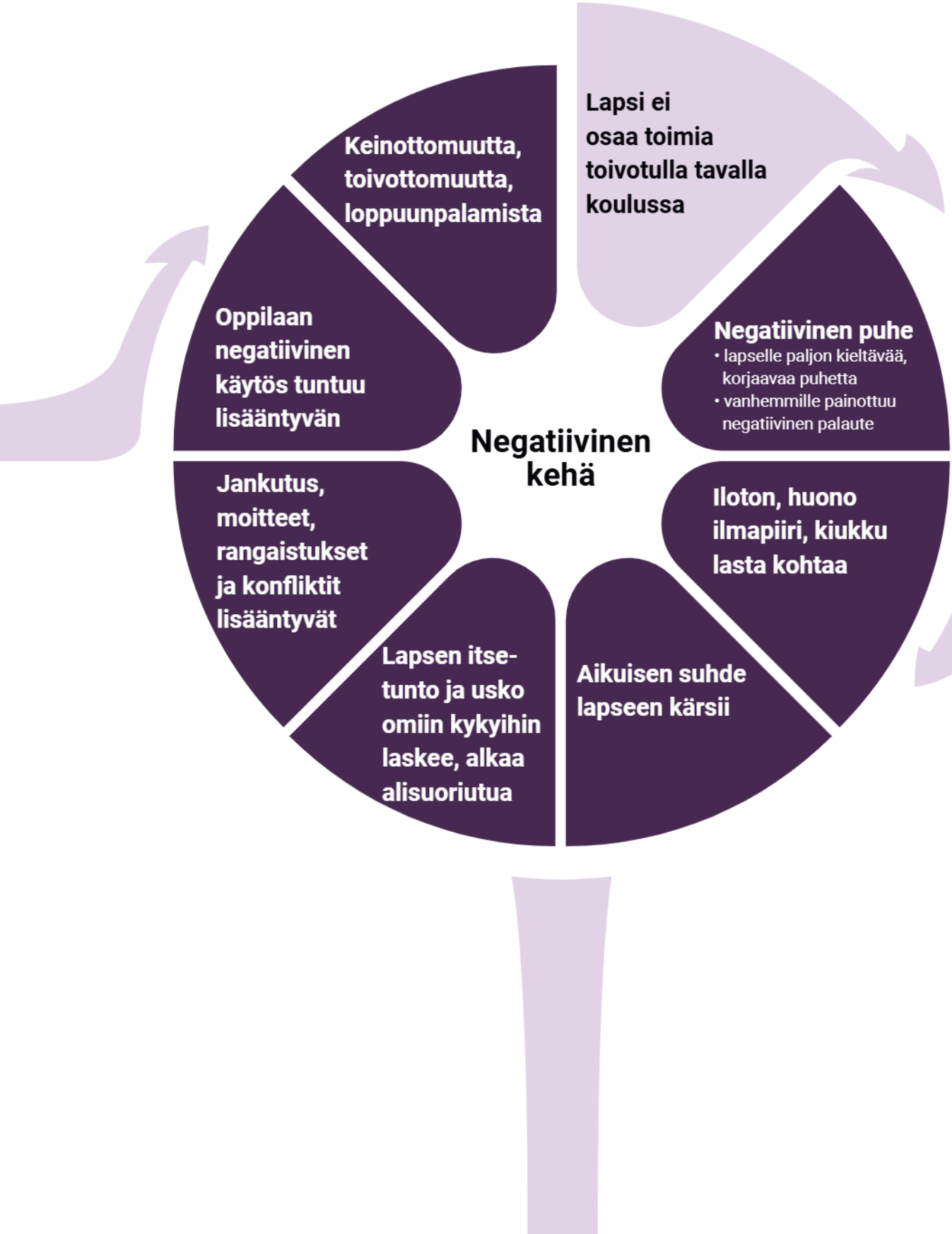
Tärkeintä lapsen kanssa toimiessa on hyväksyvä ilmapiiri ja lapsen kohtaaminen. Tehtävänäsi ei ole muuttaa lasta tai saada neurokirjon piirteitään katoamaan. Tehtävänäsi on löytää lapsen vahvuudet ja löytää parhaat tukikeinot, joilla lapsi onnistuu haasteista huolimatta.

Kielteisellä kehällä puhumme lapsesta negatiivisesti. Lapselle annetaan paljon korjaavaa ja kieltävää palautetta. Vanhemmille painottuu positiivisen palautteen sijasta negatiivinen. Näiden lisäksi puhe opettajanhuoneessa ja aikuisten kesken on negatiivisen sävyistä. Tällöin suhde lapseen kärsii ja lapsen itsetunto ja usko omiin kykyihin heikkenevät. Lapsi ei usko itseensä ja alkaa alisuoriutua. Paljon jankutusta, moitteita, rangaistuksia, konflikteja. Lapsen negatiivinen käytös tuntuu vain lisääntyvän. Ilottomuus ja kiukku lasta kohtaan, huono omatunto. Lapsi alkaa provosoida tilanteita, negatiivinen huomio saattaa olla palkinto, jos muuta huomiota ei ole tarjolla. Vihaa, uhmakkuutta, valtataistelua tarjolla.

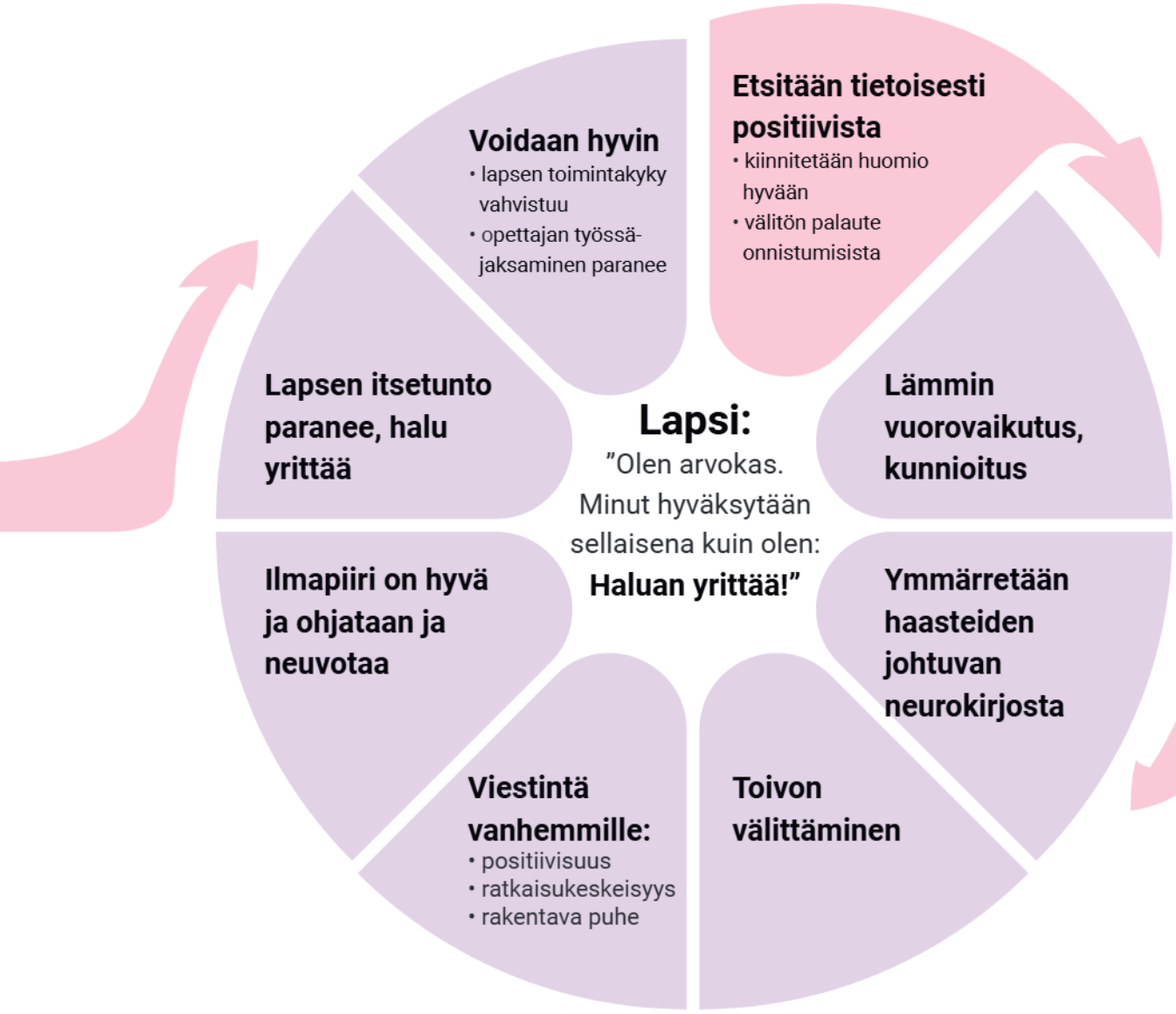
Positiivisella kehällä kiinnitetään huomio hyvään, etsitään tietoisesti positiivista. Välitön hyvä palaute onnistumisista. Lämmin vuorovaikutus! Kunnioitus! Toivon välittäminen! Olet ihana lapsi, kyllä selviät. Ymmärretään haasteiden johtuvan neurokirjosta. Viestintä vanhemmille painottuu positiiviseen ja haasteista puhutaan rakentavasti ja etsien ratkaisuja. Lapsen itsetunto vahvistuu, hän haluaa yrittää, kun kokee itsensä hyväksytyksi sellaisena kuin on. Hän kokee olevansa arvokas. Muistata itseäsi, ettei lapsen käytöstä tule ottaa henkilökohtaisesti, muistuta itseäsi, että lapsi ei osaa muuta keinoa.

(Matilainen 2023, s. 60)

Negatiivinen noidankehä



Positiivinen kehä



Opettajan tuki

Miten voit itse? Onko sinulla itselläsi aikaa toipua työn tuomasta stressistä ja palautua. Jos joku lapsi aiheuttaa sinulle vahvasti turhautumisen tunteita, voitko käsitellä asiaa jonkun kanssa?

Työyhteisön tuki ja yhteistyö huoltajien ja lasta hoitavien tahojen kanssa on tärkeää. Koetko saavasi itse riittävästi erityisammattilaisten tai lapsen huoltajien tukea nepsy-piirteisen lapsen kohtaamisessa ja koulunkäynnin tukemisessa?

Opettaja ajautuu usein helposti yksin tekemisen kulttuuriin. Tuntuu, että vastuu luokan oppilaista kuuluu itselle. Vaikka kouluilla on moniammatillisia yhteistyöryhmiä, opettajat kokevat usein kuitenkin jäävänsä oppilaiden ongelmien kanssa yksin. Avun pyytäminen voi olla hankalaa. Yhdessä miettimällä kuitenkin jaetaan vastuuta, kehitytään, saadaan uusia näkökulmia ja jaetaan tunteita. Taakka kevenee. Onko koulullasi yhdessä sovittuja tapoja lasten käytösongelmiin? Yhteisten toimintatapojen tiedetään vähentävän käytöksen ongelmia ja vahvistavan opettajaa sekä vähentävän yksinäisyyden kokemusta.

(VIP-verkosto.fi, ”Opettaja jää liian usein yksin oppilaiden käytösongelmien kanssa”)

Tavoitteena on:

- **Pysy rauhallisena, vaikka lapsi tai nuori käyttäytyy haastavasti. Käytä rauhallista ääntä**
- **Kiinnitä huomiota myös siihen, mitä kehonkielesi ilmaisee oppilaalle**
- **Sanoita omia ja lapsen tunteita**
- **Anna positiivista palautetta pienistäkin asioista, kannusta, anna tarkat toimintaohjeet kiellon sijaan**
- **Näytä välittämistä, keskustele vasta kun tilanne on rauhallinen**
- **Oman puhetavan muuttaminen vaatii harjoittelua, joten anna itsellesi aikaa**

Yleinen tuki luokassa

- **Huomioi aistikuorma:**

  - opettajan äänenkäyttö ja puheen määrä
  - mieti pulpettijärjestys, istumapaikka: ikkunapaikka, etu- vai takapaikka
  - huopatossut tai silikonitassut tuolien jalkoihin
  - kuminauha tuoliin, kori stressileluille, tasapainotyynyt
  - huonelämpötila, ilman raikkaus
  - peltorit saatavilla helposti
  - valaistus tilanteeseen sopiva, himmennä tarvittaessa
  - liiallisten visuaalisten ärsykkeiden tai liiallisen esillä olevan tavaran vähentäminen

- **Vaihtelua työskentelytapoihin ja -asentoihin**

- **Ilmapiiri, iloa, huumoria, kunnioitusta**

- **Riittävä määrä aikuisia**



Henkilökohtaisesti mietittävää tukea

liike ja meteli

hankalasti hahmotettavat tiedot

epäselviltä tuntuvat ohjeet

liian vähäinen struktuurin tuki

työmuistin harjoittelu tietokoneella

sovitut etäpäivät kotiopiskeluun

lepohetket

vaihtoehtoinen välitunti

lyhennetyt koulupäivät

Miksi lapsen käytös voi saada omatkin tunteet kuohumaan?

- **Otat lapsen kuormituksesta seuraavan käytöksen, sanat ja teot henkilökohtaisesti**
- **Et tunnista tarvetta lapsen käytöksen taustalla, tai sitä mitä toinen yrittää viestittää (nälkä, väsymys, vireystila, turhautuminen, pelko yms.)**
- **Sinusta tuntuu, että tilanne ei ole käsissäsi, ehkä pelkäät hallinnantunteen menettämistä**
- **Saatat erehtyä ajattelemaan, että lapsi/nuori on tahallaan hankala ja hakemalla hakee ongelmia**
- **Tapahtuvat saavat epäilemään ja kyseenalaistamaan ammattilaisena olemista**
- **Olet väsynyt ja uupunut tai koet häpeää ja syyllisyyttä, jolloin oma tunteiden säätely on luonnollisesti haastavampaa**
- **Sinussa herää haastavien tapahtumien myötä omia lapsuuden muistijälkiä tai traumoja**
- **Saatat alitajuisesti odottaa, että lapsen tai nuoren pitäisi pystyä parempaan, enempään kuin mihin hänen toimintakykynsä juuri siinä hetkessä riittävät**

Kaikki tämä on inhimillistä ja kuuluu elämään. Oman ajattelun, uskomusten, tunteiden ja kehotuntemusten äärelle pysähtyminen ja siitä tietoiseksi tuleminen on tärkeää. Silloin myös usein onnistuu estämään monia sellaisia reaktioita, joita myöhemmin katuisi. Samalla aikuinen toimii lapsen ja nuoren tunteiden kanssasäätelijänä ja näyttää omalla esimerkillään, että kaikenlaisten tunteiden kanssa voi olla turvassa.

(Erityisvoimia.fi, 2021)

Yhteistyö vanhempien kanssa

- **Kuuntele vanhempia, heillä on asiantuntemusta lapsen vahvuuksista, tuen tarpeista, aistiherkkyyksistä, keinoista, jotka lasta auttavat**

- **Huomaa hyvä lapsessa ja kerro siitä vanhemmille**

- **Vanhemmat voivat olla väsyneitä ja tottuneita saamaan negatiivista palautetta ympäristöltä, positiivisen palautteen saaminen voimaannuttaa**

- **Jos vanhemmat ovat uupuneita, voit ehdottaa yhteisen yhteydenoton tekemistä lapsiperhepalveluihin. Yhteydenoton voit tehdä vain vanhemman suostumuksella. Palveluntarvetta selvitetään, saatavilla voi olla esimerkiksi lapsiperheiden kotipalvelua, perhetyötä, tukihenkilöitä tai tukiperheitä. Kyseessä ei ole lastensuojelun palvelut.**

- **Suunnitelkaa yhdessä tuen tarvetta**



Mistä apua, kun tukitoimet eivät riitä?

- **Moniammatillinen tuki**
- **Luokanopettaja tai muu luontevasti lapsen asioista tietoinen aikuinen toimii vastuuhenkilönä ja kutsuu kokoon verkostopalaverin**
- **Onko tukea rakentamassa laaja-alainen erityisopettaja, onko osittainen tai kokoaikainen pienryhmäopetus tarpeen?**
- **Onko koulupsykologin testaukset tarvittaessa tehty?**
- **Onko rehtori, kuraattori, terveydenhoitaja, nepsyohjaaja tarvittaessa mukana?**

Hämeenlinnan sairaalakoulun konsultoivat erityisopettajat toimivat koko Kanta-Hämeen sairaanhoitopiirin alueella

Konsultaation tavoitteena on tukea oppilaan koulunkäyntiä tämän omassa lähikoulussa ja löytää tapauskohtaisesti sopivat tukimuodot yhteistyössä oppilaan verkoston kanssa. Konsultaatio on kunnille ilmaista lukuun ottamatta matkakuluja.

Konsultaation kohteena ovat perusopetusikäiset (esi-9. lk) oppilaat, joiden pulmat liittyvät erilaisiin mielenterveyden haasteisiin, psyykkiseen oireiluun, koulukiusaamiseen, käyttäytymisen ja tunne-elämän haasteisiin tai kouluakäymättömyyteen. Konsultaatio voi kohdistua myös ryhmään/luokkaan tai koko koulun henkilöstöön.

Konsultaatio voi tapahtua oppilaan omalla koululla, etäpalaverina tai puhelimitse. Yhteyttä voivat ottaa koulu, sosiaalitoimi, hoitava taho tai huoltaja. Jos lapsella on kuntoutusta tai erikoissairaanhoidon palvelut, kutsutaan mukaan.

Tarvitaanko perhekeskuksesta apua, kotiinannettava tuki palvelutarpeen arvioinnista?

Tehdään vanhemman luvalla yhteydenotto sosiaalihuoltoon lapsiperhepalveluihin. Lapsiperhepalveluista perhe voi saada mm. perhetyötä, lapsiperheiden kotipalvelua, tukiperheitä ja –henkilöitä ja tarjolla on myös ryhmämuotoisia palveluita.

Lastensuojeluilmoitus

Lastensuojelulaki: mm. opetustoimi, opetuksen tai koulutuksen järjestäjä sekä koululaisten aamu- tai iltapäivätoimintaa harjoittava yksikkö ovat velvollisia salassapitosäännösten estämättä viipymättä ilmoittamaan hyvinvointialueelle, jos he ovat tehtävässään saaneet tietää lapsesta, jonka hoidon ja huolenpidon tarve, kehitystä vaarantavat olosuhteet tai oma käyttäytyminen edellyttää mahdollista lastensuojelun tarpeen selvittämistä. Voit olla yhteydessä tekemällä lastensuojeluilmoituksen. Voit myös olla puhelimitse yhteydessä ohjaus- ja neuvontanumeroon tai lastensuojelupäivystykseen ja konsultoida, myös mainitsematta lapsen nimeä.

Jos teet lastensuojeluilmoituksen, on hyvä keskustella ensin vanhemman kanssa asiasta. Kerro vanhemmalle tai vanhemmille huolesi ja kerro, että sinulla on lakiin perustuva velvollisuus tehdä virkasi puolesta lastensuojeluilmoitus. Muista vanhempien kuunteleminen ja empatia. Luottamus säilyy helpommin, jos tieto ilmoituksesta ei tule vanhemmille yllätyksenä lastensuojelusta. Jos olet saanut tietää lapsen vakavasta kaltoinkohtelusta tai väkivallasta vanhempien toimesta, keskustele **ensin** lastensuojelun tai Ankkuripoliisin kanssa, jotta saat ohjeet miten toimia. Näissä tilanteissa tieto tulee vanhemmille usein lastensuojelun kautta, jotta lapsi tai asian tutkinta ei vaarannu.

Lastensuojelulain mukaan myös poliisiin tulee olla yhteydessä, jos tiedossasi on lasta kohtaan kohdistunut seksuaalirikos tai henkeen ja terveyteen kohdistuva teko (esim. pahoinpitely). Voit kysyä tarkemmin asiasta esim. Ankkuripoliisilta.

Yhteystiedot

Lapsiperheiden kiireettömien asioiden neuvonta ja palveluohjaus on keskitetty Oma Hämeessä yhteen puhelinpalveluun, josta palvellaan kaikkia Kanta-Hämeen 11 kunnan asukkaita.

Palveluun voivat soittaa niin perheet itse kuin perheiden kanssa työskentelevät ammattilaisetkin. Palvelussa annetaan ohjausta ja neuvontaa kiireettömissä asioissa. Puhelimessa otetaan myös vastaan lastensuojeluilmoitukset sekä yhteydenotot sosiaalihuoltoon. **Voit asioida myös sähköisesti.**

Lapsiperheiden palveluohjaus

Oma Häme (omahame.fi)

Kiireellisissä lastensuojelun päivystys-asioissa voit olla yhteydessä

Kanta-Hämeen sosiaali- ja kriisipäivystys
puh. 03 629 65 60 tai hätänumeroon 112

Kiireetön numero

Palveluohjaajan puhelinasiointipuh. 03 629 65 65

Palveluohjaaja tavoitettavissa:
maanantai - torstai 09:00 - 12:00

Työkalut kouluun

ERIYTTÄMISEN TARPEIDEN SELVITTÄMINEN

Oppilaan nimi ja luokka: _____

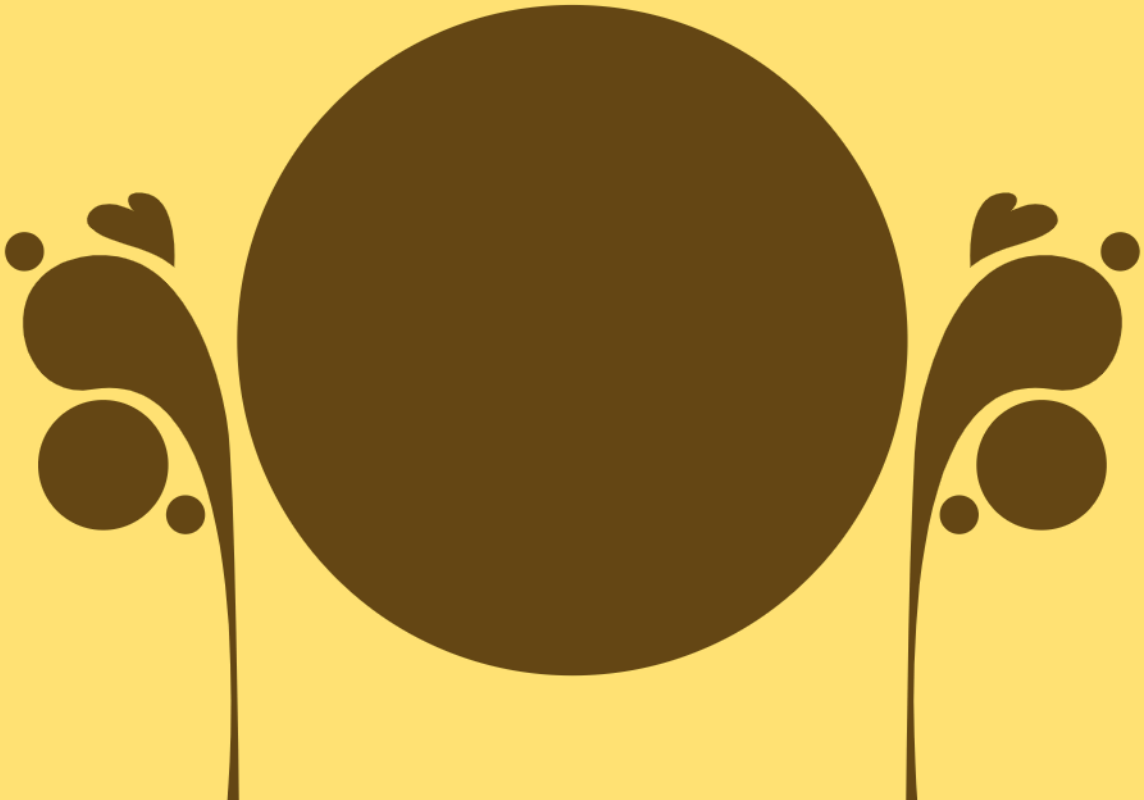
Lomakkeen täytti: _____

Osa-alueet	Kyllä	Ei	Missä oppiaineessa tai tilanteessa esiintyy
Sosiaaliset taidot ja käyttäytyminen			
Oppilaalla on usein riitatilanteita, joita hän ei kykene itsenäisesti ratkaisemaan.			
Oppilas häiritsee usein opetusta.			
Oppilas on usein oppitunneilla omissa maailmoissaan tai ei seuraa opetusta.			
Työskentelytaidot			
Oppilas ei pysty seuraamaan opettajan ohjeita.			
Oppilas ei saa tunnilla tehtäviä tehtyä.			
Oppilas ei pysy paikallaan.			
Oppilas työskentelee selvästi luokkatovereita hitaammin.			
Oppilas saa säännöllisesti tehtävät tehtyä luokkatovereitaan nopeammin.			
Arviointi			
Oppilas ei saavuta asetettuja tavoitteita tai saavuttaa ne hyvin heikosti.			
Oppilaalta loppuu usein aika kesken tehtävissä tai hän saa aina tehtävänsä valmiiksi reilusti ennen muita.			
Oppilas suoriutuu selvästi tovereitaan heikommin tai selvästi ikätovereitaan paremmin.			
Oppilas saa säännöllisesti täysiä pisteitä kokeissa tai hän ei koskaan joudu ponnistelemaan tehtävissään.			
Kotitehtävät			
Oppilaalla menee säännöllisesti kohtuuttomasti aikaa kotitehtäviin (alaluokilla yli 30 min, yläluokilla 1 h).			
Oppilas ei yleensä selviydy kotitehtävistä itsenäisesti.			
Kotitehtävät kuormittavat oppilasta kohtuuttomasti.			
Kotitehtävät ovat usein tekemättä.			
Oppilaalle ei jää koskaan tehtäviä kotiin.			

2

Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Itsetunto • Tunnetaidot • Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet





Tunne- ja vuorovaikutus-taidot

Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän opettaja toimii myös lapsen tunteiden säätelijänä yhdessä lapsen kanssa. Opettaja on niin sanottu säätelevä toinen. Esimerkiksi kyky rauhoittaa itseään kehittyy pikkuhiljaa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa.

Kun opettaja sanoittaa ääneen koulupäivän aikana lapsen tunteita tai luokan tunneilmapiiriä, hän opettaa samalla tunteiden säätelyn perustaitoja. Esimerkiksi hankalaksi koettu tilanne helpottuu usein sillä, että lapsen tai nuoren tunne huomataan ja nimetään. Opettaja voi myös pysähtyä yhdessä oppilaiden kanssa tunteiden äärelle ja auttaa sanoittamaan luokan tai ryhmän sen hetkisiä tunteita.

(Opetushallituksen tunnetaito -materiaali 2023)

Tunne- ja vuorovaikutus-taitojen tukeminen koulussa

Perusopetuslaki 2§: ”Tässä laissa tarkoitetun opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja.” Opetuslainsäädäntö määrittää opettajan ensisijaiseksi tehtäväksi kasvattamisen ja vasta toissijaisesti tietojen ja taitojen tarjoamisen. Tunne-, vuorovaikutus-taitojen oppiminen sekä riittävä itsetunto ovatkin muuttuvassa maailmassa ensiarvoisen tärkeitä ominaisuuksia, tulevaisuudessa varmasti yhä korostuen.

Kohtaamisen hetket lisäävät lapsen itsetuntoa, vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Kohtaaminen lapsen kanssa motivoi lasta, tuo mielekkyyttä opettajan työhön ja antaa iloa ja yhteyden tunnetta heidän välillään. Myös lapsi, jolla on nepsyoireita, kaipaa kohtaamista. Autisminkirjon ydinpiirteet kuitenkin vaikeuttavat kohtaamisen hetken syntymistä. Aikuisella herää vastatunteita, kun lapsi ei katso silmiin tai tuntuu vetäytyvän kontaktista. On kuitenkin tärkeää etsiä keinoja kohdata lapsi. Se auttaa myös lasta kokemaan vuorovaikutuksen positiivisena asiana. Kiinnostu lasta kiinnostavasta asiasta, kysele lisää, jotta saat hänet kontaktiin ja yhteinen hetkenne muodostuu lämpimäksi. Voit palata muistelemaan hetkeä myöhemminkin, vaikka muistuttamalla lasta kivasta hetkestä yhdessä. Pyri myös ymmärtämään mikä lapselle aiheuttaa kuormittumista

Opetushallituksen sivulta (2023) lainattua: Tunnetaitoja voi pitää yhtenä tärkeimmistä kasvattajan taidoista. Opettaja tarvitsee tunnetaitoja työssään jatkuvasti. Oppilaat, kollegat, huoltajat ja erilaiset arkiset kohtaamiset herättävät tunteita. Opettajan edellytetään opettavan oppilaille tunnetaitoja omalla toiminnallaan, mallintavan heille tunnetaitoja vuorovaikutustilanteissa.

Yhteisten käytäntöjen muuttaminen dialogiseen suuntaan vaatii kaikilta (niin opettajilta, oppilailta kuin koko koululta) harjoittelua ja tottumista.

Dialogisessa vuorovaikutuksessa kasvattaja suhtautuu lapsen tunteisiin hyväksyvästi. Lapsen tunnekokemus on oikeutettua, inhimillistä ja ihmisyyteen kuuluvaa. Lasta ja hänen kokemustaan ei mitätöidä.

Dialogisiin tunteisiin kuuluvat huolenpito, luottamus, kunnioitus, arvostus, myötätunto ja toivo. Jokainen lapsi ja nuori tarvitsee ja haluaa kokemuksen siitä, että hänestä huolehditaan, häneen luotetaan, häntä kunnioitetaan ja arvostetaan. Dialogisia tunteita voidaan pitää eräänlaisena mielen vitamiinivarastona. Ne toimivat vastavoimana pettymyksille, häpeälle, vihalle, pelolle ja uhan kokemiselle. Myötätunnon ja toiveikkuuden ilmapiiri yhdessä muiden dialogisten tunteiden kanssa luovat turvallisuutta luokkaan ja koko kouluympäristöön. Turvallisuus puolestaan luo edellytykset muiden kohtaamiselle, oppimiselle ja itsetunnon vahvistumiselle.

Itsetunto

Usein jo ennen kouluikää nepsyoireinen lapsi on saanut paljon kielteistä palautetta ja kokenut ulkopuolisuuden ja epäonnistumisen tunnetta. Hänellä on kokemus, että hänessä on jotain vialla tai hän on tyhmä tai huono, kun hän ei pysty toimimaan samalla tavalla kuin muut.

Osoita lapselle hyväksyntää ja kannustusta ilman suorituksiakin. Hän on hyvä juuri sellaisenaan

Positiivinen palaute, kannustus, palkitseminen
(ks. Positiivinen kehä -kuva)

Rakennetaan kokemus omasta arvosta ja omista kyvyistä!

Etsi vahvuudet

(Matilainen 2023, s. 40)

Tunnetaidot

Uskalla kokeilla, uskalla kohdata lapsi ja selvittää, mikä häntä kuormittaa.

Tärkeää on tunteiden tunnistamisen, nimeämisen, ilmaisemisen ja säätelyn opettelu.

Kun lapsi oppii tunnetaitoja, hän saa työkaluja säädellä käytöstään.

Kohtaaminen on yhteyden etsimistä lapseen.

Lisävinkkejä:

Viitottu rakkaus -sivusto, tunnetaidot

Värinautit - Värinautit (varinautit.fi)

Tunnekortit

Sosiaalisten tilanteiden helpottaminen koulussa

Kouluiässä tulee kiinnittää erityisesti huomiota sosiaalisten taitojen kehityksen tukemiseen sekä suhteessa ikätovereihin (kaverisuhteet, ryhmät) että aikuisiin ja auktoriteetteihin.

Sosiaalisia tilanteita voidaan helpottaa ja tehdä niitä ymmärrettäväksi eri keinoin. Apuna voi käyttää esimerkiksi struktuurin tekemistä sosiaaliseen tilanteeseen. Sosiaalinen tilanne ja siinä odotettu käyttäytyminen voidaan esittää kuvien avulla tarinaan muodossa. Koska autismikirjon henkilöillä on usein haasteita tehdä havaintoja ja tulkita sosiaalisia tilanteita ja toimia niin kutsuttujen kirjoittamattomien sääntöjen mukaan, on tärkeää, että sosiaalisten tilanteet selitetään ja avataan väärintulkintojen ennaltaehkäisemiseksi. (Etevan Autismikäsikirja 2022)

Kipeät tai vaikeat tunteet kuten suru, yksinäisyys ja turvattomuus sekä niiden jakaminen oppilasryhmässä vaikuttavat olevan reittejä yhteyksien luomiseen. Opettaja voi opetuksellisin keinoin varmistaa, että oppilaat kiintyvät toisiinsa. Kun oppilaiden välillä vallitsee kiintymystä, he haluavat toisilleen hyvää. Ja kun oppilaat jakavat toisilleen kipeitäkin tunnekokemuksia, rakennetaan tietä myötätunnosta kiintymykseen.

Kun kiitämme oppilaita rohkeudesta, oman haavoittuvaisuuden näyttämisestä ja myötätunnon osoituksista, luomme pohjaa ilmapiirille, jossa yhä useampi uskaltaa näyttää ja ilmaista myös kipeitä tunteita toisten nähden.

Kun opettaja antaa kipeiden tunteiden käsittelemiselle tilan, oppilaat oppivat ennen kaikkea toisiltaan. Myös ne, jotka eivät vielä osaa jakaa tai käsitellä tunnekokemuksia, oppivat niiltä, joilla tämä taito on jo kehittyneempi.

(Opetushallituksen tunnetaito -materiaali 2023)

Vinkkejä sosiaalisten taitojen tukemiseen koulussa

- Tehdään välitunteja varten suunnitelmia, välkkäkaveri opettajan ohjaamana ,suunnitellaan yhteistä tekemistä
- Yksilöllisesti mietitty määrä vuorovaikutusta päivässä, pitää saada tarvittaessa myös latautua yksin
- Viitottu rakkaus nettisivustolta esimerkiksi elämäntaidot ja hyvinvointivinkit
- Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma (Mielenterveystalo)
- Kuvatuki, piirtäminen, valmis kuvasarja
- ”Haastavan tilanteen visualisointi, piirrustusmenetelmä” googlehaulla löydät youtube videon



Muistilista vuorovaikutustaitojen tukemiseen koulussa



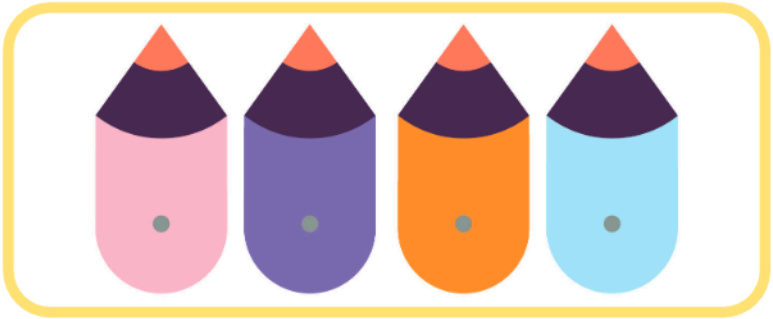
- Luokkaa on ryhmäytetty
- Kaverisuhteita on pyritty muodostamaan
- Yksilölliset välituntikäytänteet
- Uusien tilanteiden harjoittelu ja ennakointi
- Oppilaalla on ollut kiinteä ryhmä, työpari tai kummioppilas luokassa
- Oppilaan kuulumisia kysellään säännöllisesti
- Keskustelut ja huomiointi

Työkalut kouluun

Tunnekiekko

Tunnekiekon avulla lapsi voi opetella tunnistamaan ja ilmaisemaan tunnetilojaan erilaisissa päivittäisissä tilanteissa. Leikkaa kiekko ja mieluisen värinen nuoli irti paperista, (laminoi) ja kiinnitä nuoli haaraniitillä kiekon keskelle.





Tunnepeli


Mitä sinä pelkäät?
Missä olet onnistunut viimeksi?
Mikä saat sinut uniseksi?
Mitkä asiat sinua harmittaa?
Mikä saa sinut innostumaan?
Mikä saa sinut poistumaan paikalta?
Mikä sinua mietityttää?
Mikä saa sinut juhlatuulelle?
Paras tsemppilauseesi?
Mikä saa karvasi nousemaan pystyyn?
Mistä tykkäät erityisen paljon?
Mikä saa sinut surulliseksi?
Mikä rauhoittaa sinua?
Mikä saa sinut vihaiseksi?
Ketä rakastat?
Maali

Mikä minua ärsyttää

Väritä lohikäärmeet vihreiksi, keltaisiksi tai punaisiksi sen mukaan, kuinka paljon eri tilanteet sinua ärsyttävät.



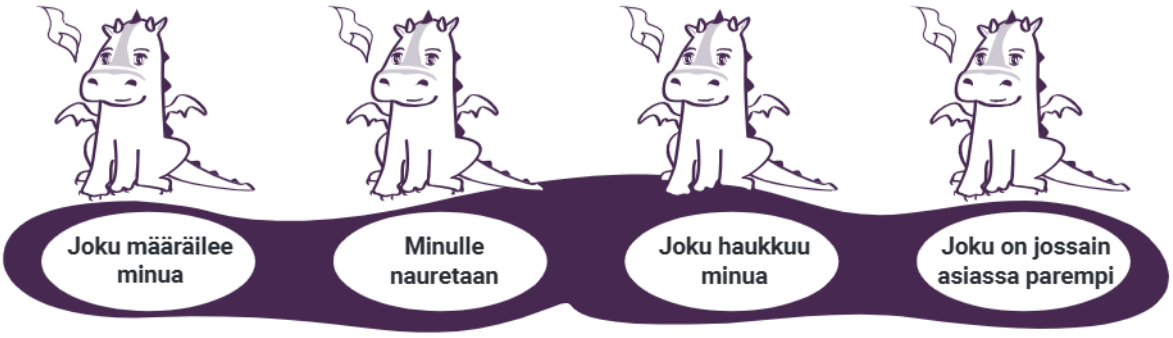
Ei ärsytä ollenkaan



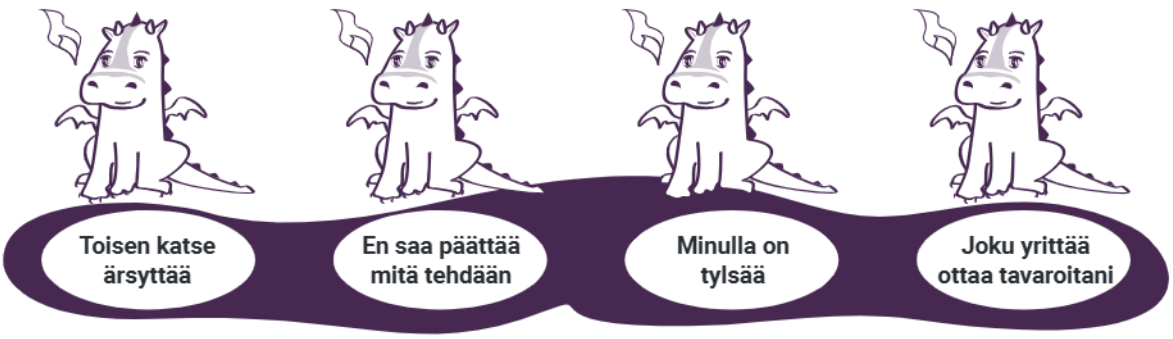
Ärsyttää vähän



Ärsyttää paljon

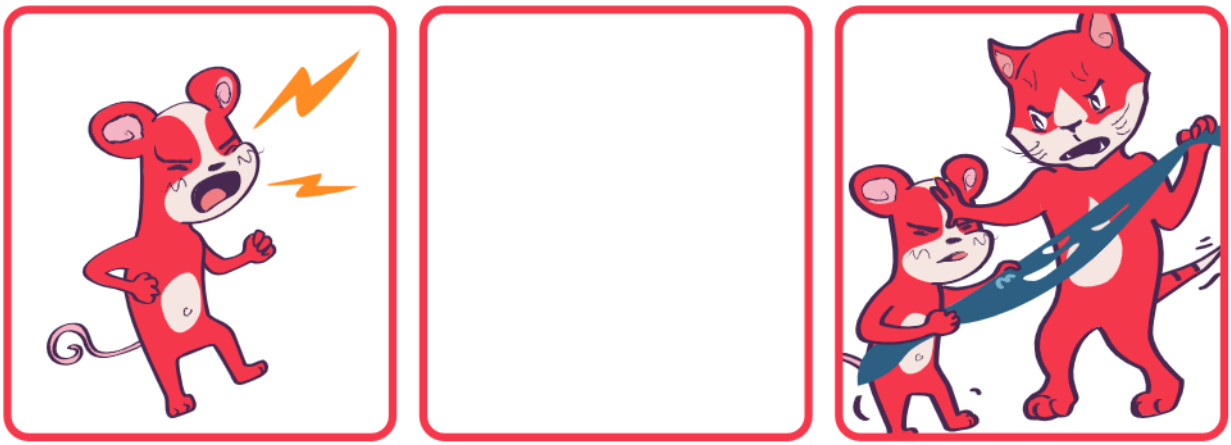






Näin voin rauhoittua

Näin en voi tehdä





Näin voin rauhoittua

3

Koulun arki

Struktuuri • Työrauha • Läksyt • Taito- ja taideaineet
Ruokailu • Välitunnit • Siirtymiset



Koulun arki

Tämä luku sisältää vinkkejä koulun arkeen. Kun arki rakennetaan lasta ja ryhmää tukevaksi, kouluun on mielekästä tulla. Se vaatii aluksi enemmän ponnistelua, suunnittelua ja rakentamista, mutta palkitsee varmasti lasten oppiessa ja suunnitellessa yhdessä toimintatavat ja struktuurin arkeen. Oppiminen vie aikaa ja vaatii toistoja. Ole pitkäjänteinen ja usko, että työsi kyllä kantaa hedelmää! Nepsyoireisilla lapsilla pienikin muutos rutiineissa saattaa aiheuttaa romahduksen. Tärkeää kaikille lapsille arjessa on struktuuri, ennakoitavuus ja oppimisen esteiden poistaminen.

Strukturointi

(selkeyttäminen, jäsentely ja suunnittelu)

Autismikirjon oireiden kanssa lapsi elää kroonisessa stressissä. Aistimusten määrä, odotusten määrä, kiire, ihmiset, vaatimukset tekee arjesta hyvin sekavaa hänelle. Tarvitaan selkeyttä. Pelkästään sosiaaliset kontaktit, tulkittavien ilmeiden ja eleiden määrä ja vaikeus tulkita niitä, kuormittaa lasta. Struktuuria tarvitaan siis muuhunkin kuin päiväjärjestyksen tekoon. Kun kaaos on helposti mielen sisällä, ulkoisesti tarvitaan paljon järjestystä. Mitä tulee tapahtumaan, mitä pitää tehdä, kuinka kauan, mitä sitten tapahtuu. Myös lapset, joilla on tarkkaavuusoireita, tarvitsevat mielen ulkopuolista järjestystä auttamaan toimintaansa.

Struktuurien käytön aloitus ei ole helppoa, siihen voi liittyä vastustusta lapselta, ole silti itse selkeä ja pysy struktuurissa. Se palkitsee ajan myötä! Käytä visualisointia, konkretisointia ja ennakointia. Autisminkirjon oireiset ovat usein visuaalisesti oppivia. Tarvitaan johdonmukaisuutta ja samankaltaista toimintatapaa.

Muutokset aiheuttavat autismioireiselle lapselle stressiä. Hänen voi olla toistuvissakin tilanteissa vaikea ennakoida, mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan. Tämä voi aiheuttaa pelokkuuden ja turvattomuuden tunteita ja stressiä, levottomuutta tai muuta haastavaa käyttäytymistä. Kun lapsi strukturoinnin avulla pystyy ennakoimaan muutostilanteet ja sen, mitä tulee tapahtumaan, olo on turvallinen. Siirtymätilanteet helpottuvat ja mahdollinen haastava käyttäytyminen vähenee. Muutosmerkin käyttöä on opeteltava. Selkeä tarralappu tai tähti merkitään muutoksen merkiksi päivä/viikkojärjestykseen. Ennakoidaan niin paljon kun on mahdollista. Muutosta kannattaa käydä läpi lisäksi pikapiirtämisellä. Joustavuutta harjoitellaan muutoksilla, joita käydään läpi yhdessä. Palkitse kun lapsi sietää muutosta tai oppii struktuuria!

Lapsen tulee saada ymmärtämällään tavalla tieto siitä:

Mitä hänen tulee tehdä

Kuinka kauan tekeminen kestää

Miten hän voi seurata omaa etenemistään

Milloin hän on valmis

Mitä hän tekee seuraavaksi

...Strukturoinnista hyötyy koko luokka!

Vinkkejä struktuurin luomiseen luokassa

- Selkeytä luokkatila, tee selkeä ja toimiva istumajärjestys laita oppitunnin rakenne esille taululle lyhyesti ja ytimekkäästi.
- Jäsennä opetusta; viikko, koulupäivä, oppitunnin sisältö > käytä jäsentämisessä kuvia, sanoja, esineitä, pikapiirroksia, iPadia, puhelinta ja kuvatukea
- Tunnin tavoitteet ja tehtävät esille ja ne käydään alussa oppilaiden kanssa läpi. Kuvatuki ja toiminnanohjauskortit auttavat (uusi.papunet.net). Näönvaraiset toimintaohjeet lisäävät itsenäistä toimintakykyä ja vähentävät toisen henkilön ohjauksen tarvetta.
- Rutiinit tutuiksi oppilaille. Aloitetaan tunti samalla tavalla tai kaavalla. Lyhyt hiljentyminen oppitunnin alkuun ja loppuun on hyvä opetella. Lopussa myös lyhyt kertaus opitusta asiasta.
- Huomioi ennakoinnissa tuntimuutokset, tilamuutokset, henkilöihin liittyvät muutokset, välitunnit ja ruokailu.
- Positiivisella ja rakentavalla palautteella on suuri motivoiva vaikutus!



Työrauha

Muista työrauha. Tässä esimerkki työrauhan rakentamiseen: ”Jos luokassa on hälinää esimerkiksi siirtymätilanteen jäljiltä eivätkä oppilaat reagoi ohjeisiini, ryhdyn laskemaan ääneen. Lasken niin kauan kuin viimeinenkin on ymmärtänyt ryhtyä kuulolle. Sen jälkeen annan ohjeet. Jos sama toistuu tunnin tai päivän aikana, jatkan laskemista siitä, mihin edellisellä kerralla jäin. Luvunhan laitoin taululle muistiin. Kun on aika lähteä kotiin, kerron oppilaille, että kukaan ei lähde ennen kuin olen laskenut ääneen nollasta siihen summaan, joka taululla on. Lisäksi kerron, että aina kun joku sanoo jotain, aloitan alusta. Oppilaat oppivat pelin hengen varsin nopeasti ja kannustavat toisiaan pitämään luvun pienenä.” (Niilo-Mäki instituutti, lainauksia opettajien vinkeistä 2020)

Nepsyoireisten lasten työmuisti voi olla kapea, joten moniosaisten, pitkien ohjeiden mukaan toimiminen on heille vaikeaa. Riittävän selkeät ohjeet, yksi asia kerrallaan auttaa lasta toimimaan odotetulla tavalla. Ohjeet on tarvittaessa hyvä pilkkoa. Lapselle on hyvä kertoa suoraan, mitä häneltä odotetaan. Myös kiellot on hyvä kääntää suoriksi toimintaohjeiksi, jotta henkilö tietää miten tulee toimia (”Älä juokse” vs. ”Kävele”).

Vinkkejä työrauhan tukemiseen

- **Luokan työrauha tukee oppimista**
- **Luokassa on yhdessä sovitut säännöt, joista pidetään kiinni**
- **Lapset ymmärtävät mitä heiltä odotetaan**
- **Luokalle tai oppilaalle on käytössä palkkiojärjestelmä**
- **Käyttäytymisen tiheä seuranta ja arviointi ja keskustelu**
- **Opettajan laatima istumajärjestys parantaa työrauhaa luokkahuoneessa melko, tai erittäin paljon**
- **Korjataan huonoa käytöstä rauhallisesti ja selkeästi**
- **Käytös, johon kiinnität eniten huomiota, on käytöstä, jota tulet eniten jatkossa kohtaamaan**
- **Opettaja luo myönteisen suhteen oppilaisiin ja kannustaa ja kiittää säännöllisesti**

Tutkimuksen mukaan sillä, miten usein opettaja antoi oppilaille erilaisia tehtäviä oppilaiden osaamisen mukaan, oli selkeä yhteys häiriö- ja ongelmatilanteiden esiintymisiin. Mitä useammin luokkahuoneissa opetusta eriytettiin, sitä harvemmin siellä myös esiintyi häiriö- ja ongelmatilanteita. Myös oppilaan saama oppimisen ja koulunkäynnin tuki vaikutti myönteisesti luokkien tai ryhmien työrauhaan. (Työrauhan ja turvallisen oppimisympäristön arviointi perusopetuksessa ja lukiokoulutuksessa 2018)

Sujuva läksyjen antaminen

- Ota huomioon hyöty oppimiseen ja kuormittavuus
- Tarvitaan aikaa lepoon, kuormittumisen purkamiseen, leikkiin ja liikkumiseen

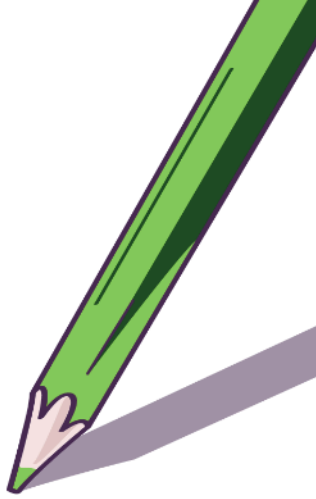
- On mahdollista kohtuullistaa läksyjen määrää
- Kauanko lapsella menee läksyjen tekoon?
- Jotkut lapset hyötyvät enemmän aikarajan asettamisesta, tehdään mitä ehditään annetussa ajassa

- Tee yhteistyötä huoltajien kanssa sopivan läksymäärän ja sopivan tason löytämiseksi
- Yhdessä lapsen ja huoltajien kanssa voidaan myös sopia milloin ja missä läksyt tehdään
- Mahdollisuus läksyparkkiin

Haasteita tuo...

- Läksyjen teon aikaan mahdollisen adhd -lääkkeen vaikutuksen loppuminen

Huomioi läksyjä antaessasi...



- **Ymmärtääkö lapsi tehtävänannon ilman aikuisen apua kotona?**
- **Miten merkataan niin, että kotonakin oppilaalle on selvää mitä tehdä?**
- **Vanhemmille selvää miten läksyt merkitään:**
  - läksyvihko
  - klemmarit
  - nauhat
  - laminoidut läksykortit
  - lapsi ottaa itse kuvan läksyistä
  - opettajan laittama postit lappu tehtävään
  - lapsen oma Wilma -sovellus
- **Riittävästi aikaa läksyjen merkitsemiseen, rauhoitetaan hetki, jolloin läksyt annetaan**
- **Aineenopettajien yhteistyö läksymäärissä**
- **Läksyt tarkistetaan, palkitseminen, kontrollointi**

Taito- ja taideaineet

Taito- ja taideaineet sisältävät vähemmän struktuuria, enemmän vapautta ja aistikuormittavia asioita.

Muista ennakointi ja strukturointi:

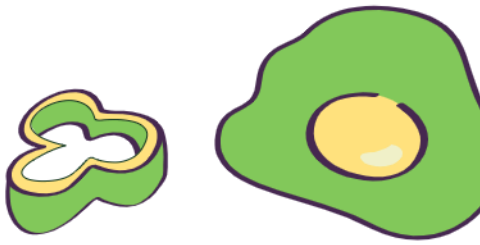


- **Pelien ja leikkien säännöt: käydään rauhallisesti läpi vaikka jo ennen tuntia ja kerrataan tunnilla. Merkinanto esim. pillillä**
- **Alku ja loppu aina strukturoidusti, esim. rauhoitutaan riviin**
- **Suihkussa käyminen, riittääkö hien pyyhkiminen ja vaihtovaatteet?**
- **Uimaopetus: ei voida pakottaa, voidaan pohtia vaihtoehtoisia toteutustapoja kunta- ja koulutasolla**
- **Musiikki, tarvittaessa kuulosuojaimet**
- **Käsityö, tarvittaessa kuulosuojaimet**
- **Vaihtoehtoiset tavat tehdä, eri tilassa, eri tavalla, kuuntele lasta, räätälöi**
- **Materiaali: kuvatuki, pikapiirtäminen**

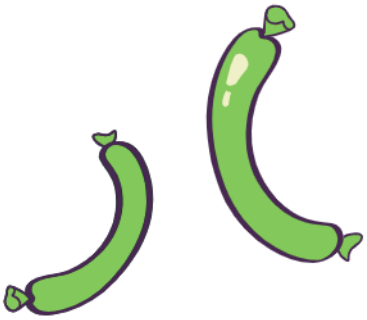


Ruokailu

Hyvin paljon kuormittuvat (esim. autistiset) lapset voivat hyötyä ruokailusta rauhallisessa ympäristössä. Yksin syöminen voi auttaa tasaamaan kertynyttä kuormitusta. Ruokailun äänet, siirtymisten määrä, ruoan maut ja koostumus, aamupäivän keskittyminen, meteli, kaikki voi olla liikaa, jos ei saa välillä nollata aistikuormitusta.



- **Muista strukturointi ja ennakointi**
- **Ei altisteta pakolla mauille, unohda ”täytyy maistaa” ajatukset, yhteistyössä vanhempien tai muun tarvittavan verkoston kanssa suunnitellaan. Lapsen joustamattomuuteen ruokailutilanteissa ei kannata vastata joustamattomuudella.**
- **Motivoiminen syömiseen: ”huomaatko miten hyvin jaksoit, kun söit!”**
- **On hyvä muistaa, että lapsi ei jätä ruokaa tahallaan syömättä, vaan ruoka tai sen tuoksu voi aiheuttaa pahoinvointia tai epämiellyttäviä aistimuksia.**
- **Jos menette ruokailuun yhdessä, toteuttakaa samaa, kerran sovittua tapaa. Samat rutiinit ja sama jonojärjestys jne.**
- **Jos lapsi ei kertakaikkiaan pysty syömään herkkyyksiensä takia kouluruokaa, onko kotoa mahdollista laittaa mukaan omaan tilaan jotain mitä lapsi pystyy syömään?**
- **Materiaali: kuvamenu, visuaaliset ruokalistat. HEKUMA-Hel-posti-käyttöön-otettavat-kuva pohjat_PDF (pakolaisapu.fi)**





Vinkkejä ruokailuun

Kuulosuojaimet tai vastamelukuulokkeet

Kaurapussi tai painopussi syliin (esim. jonkin kivan pehmolelun voi täyttää riisillä tai herneillä)

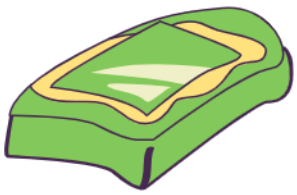
Jumppakuminauha tuolinjalkojen ympärille

Aktiivityyny tuolille

Kovien ja rouskuvien ruokien syöminen ruokailun aluksi

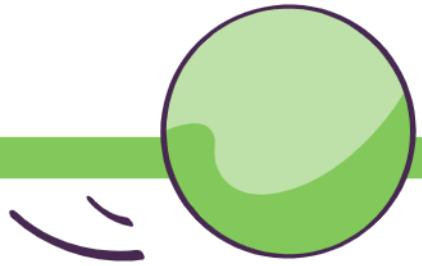
Liikuntakortti, jonka voi käyttää kerran ruokailun aikana pöydästä poistumiseen





Välitunnit

Välitunneilla on meteliä, ennaltasuunnittelemattomia tilanteita, saatetaan kokea ulkopuolisuutta, muiden taholta ulkopuolelle jättämistä, kiusaamista. Lapsi voi tarvita suunnitelman välituntien varalle tai tukea aikuiselta.



- **Ennakointi**
- **Onko välitunnille mentävä?**
- **Säännöt, välituntivalvojan rooli, välituntivalvojan pitää erottua helposti (liivi?)**
- **Materiaali: kuvataulut, mitä ulkona voi tehdä, kartta pihasta ja toiminnoista (vähän niin kuin huvipuistokartta). Voidaan laittaa ikkunan sisäpuolelle ulkoapäin katsottavaksi**
- **Katso sosiaaliset taidot ja siirtymät**

Siirtymiset

Siirtymisiin esim. välitunneille tai ruokailuun kannattaa rakentaa hyvä struktuuri. Missä järjestyksessä mennään, kenen vieressä istutaan, miten toimitaan käsien pesun yms. kanssa. Meneekö tukea tarvitseva lapsi ensimmäisenä vai viimeisenä, kokeile mikä toimii ja pidä siitä kiinni. Hyväksi havaittua ei kannata muuttaa. Joillekin lapsille tämä on silti liikaa. He saattavat tarvita oman rauhallisen paikan syödä tai pukea itsekseen.

Vinkkejä siirtymien helpottamiseen:

- Älä laita pieneen tilaan paljon lapsia samaan aikaan, jaa pienempiin ryhmiin. Vinkki: merkitse naulakon paikat värikoodeilla: esimerkiksi joka kolmas paikka punaisella, sitten keltaisella ja sinisellä. Päästä porrastetusti punaiset, keltaiset ja siniset pukemaan.
- Älä jätä odotteluaikaa, jolloin lapset eivät tiedä mitä tehdä
- Kerro mitä odotat (mallintaminen) ja palkitse onnistumiset. Miettikää yhdessä mikä auttaisi havaittuun pulmaan
- Varaa siirtymiin aikaa
- Älä jätä lasta yksin selviämään siirtymätilanteista, jos hän ei ole siihen valmis
- Voiko joku aikuinen olla lähellä, auttaa?
- Tietääkö lapsi reitin, tarrat lattiassa (esim. keltaisella kontaktimuovilla viivareitti vessaan), ohjeet minne kulkea, kartta hahmottamaan tiloja
- Siirtymätilanteita ovat myös siirtymiset aiheesta tai tehtävästä toiseen, ennakoi, kuvanna
- Pilko ohjeet vaiheisiin, ei liian yleistasoista ohjeistusta

Työkalut kouluun

Pukemiskiekko



Leikkaa, laminoi ja kiinnitä nuoli haaraniitillä ympyrän keskelle!



Vilkkaan ruokailijan liikunta-kortit

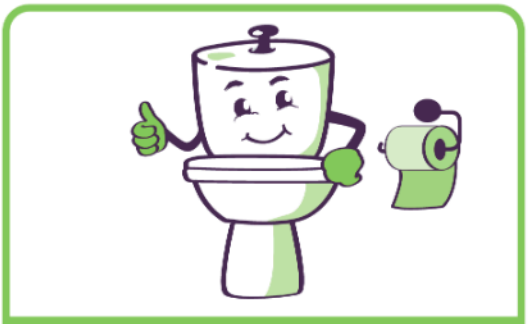
Liikuntakortin ideana on, että sallitaan liikehakuisen lapsen liikkua, mutta rajataan määrää.

Ohje:

Anna lapselle liikuntakortti ruokailulle. Liikuntakortti voidaan asettaan valmiiksi lapsen paikalle tai antaa lapselle, kun hän tulee ruokapöytään. Kun lapselle tulee tarve liikkua, hän voi käyttää kortin ja palatessa pöytään kääntää kortin käytetyksi. Liikuntakortin toisella puolella on lasta rauhallisesta istumisesta muistuttava kuva. Aluksi lapsen liikkuminen voi olla tavanomaista riehakkaampaa, kun hän haluaa kokeilla kortin ”toimivuutta”. Vältä kommentoimasta lapsen liikkumista tai liikkumisen kestoa ja anna positiivinen palaute, kun lapsi palaa pöytään, kääntää kortin ja istuu rauhallisesti. Liikuntakortin käyttämiseen voi alkuvaiheessa lisätä vielä palkkiotaulukon motivaation kohottamiseksi.



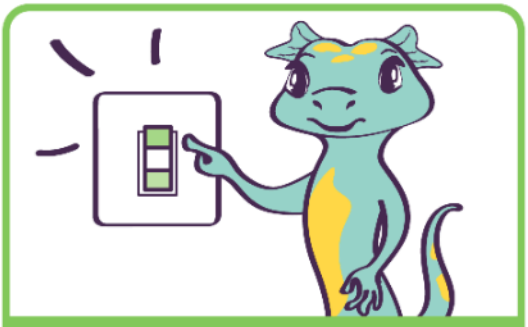
Vessassa käyminen



Käy vessassa.



Pese kädet.



Sammuta valot.

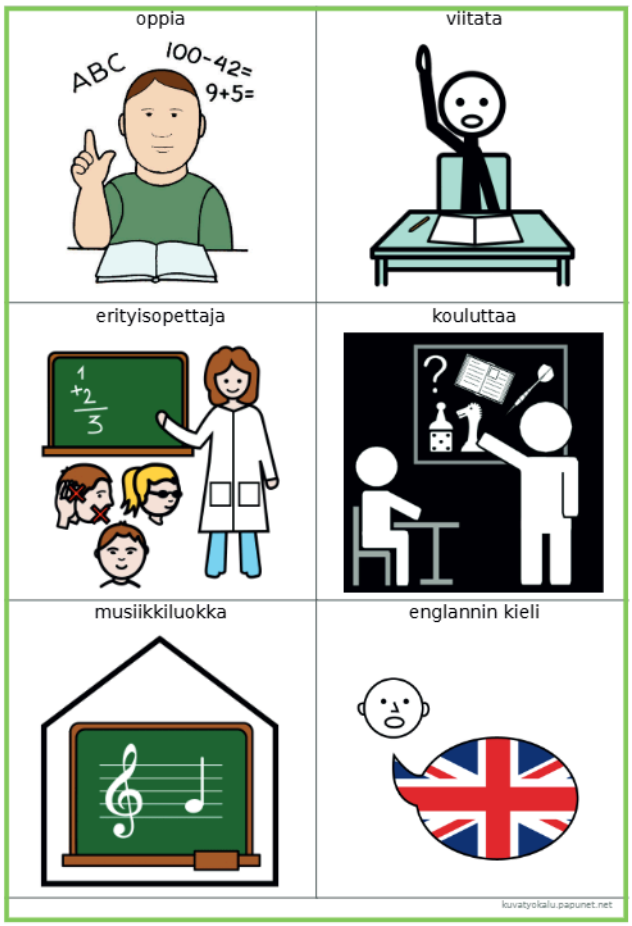


Reippaasti tunnille tai välitunnille!

Papunet.fi

Papunetin ilmaisilla ladattavilla kuvilla voit rakentaa lapsen pulpetille tai luokan seinälle sopivia kuvaohjauksia. Voit tehdä kuvauksen päivästä tai viikosta.

Kuvassa näet esimerkkejä kuvista:

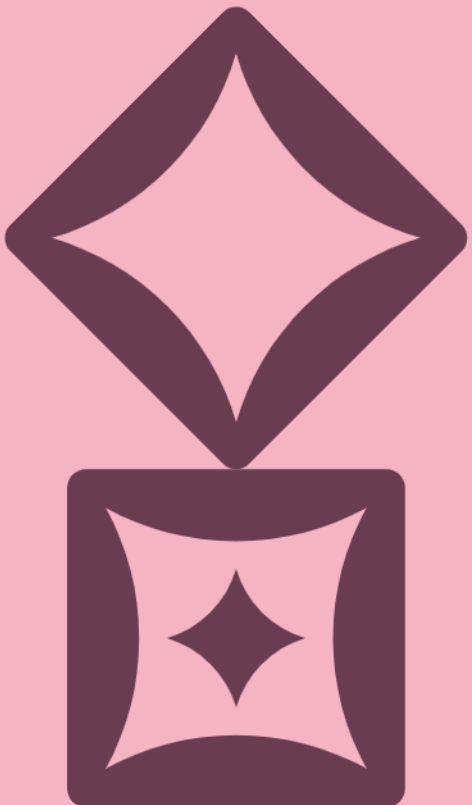


Osoite: https://papunet.net/ tai https://uusi.papunet.net/

4

Keskittyminen

Keskittymisjänne • Uni ja vireystila • Toiminnan ohjaus
Haastavat tilanteet



Keskittymisjänne

Tarkkaavuuden haasteet ovat tyypillisiä syitä lasten keskittymis- ja työskentelyvaikeuksille. Haasteet näkyvät levottomuutena (tarve tehdä tai puuhata tai näprätä jotakin kaiken aikaa), tai verkkaisuutena ja omiin ajatuksiinsa vaipumisena. Lapsella on vaikeus suunnata huomio pyydettyyn asiaan tai keskittyä kahteen asiaan samanaikaisesti tai keskittyä pidempään.

Keskittymisen haasteisiin vaikuttaa vaikeus ylläpitää sopivaa vireystilaa. Keskittymis- ja työskentelyvaikeuksia tuottaa myös impulsiivisuus, joka näkyy vaikeutena malttaa tai taipumuksena toimia ennen kuin ajattelee. Lapset ovat usein häiriöherkkiä ympäristön ja oman mielen ärsykkeille. Toiminnan ohjaamisen vaikeuksille tyypillistä on vaikeus päästä alkuun ja ponnistella pitkäksi tai vaikeaksi koetussa tehtävässä.

(Apuakoulunkayntiin.fi/koulunkaynti/tarkkaavuus/)

Keskittymisjänteen vahvistamisen keinoja

- **Keskittymisjänteen pidentäminen, eli aloitetaan siltä tasolta mikä onnistuu ja pyritään suunnitelmallisesti pidentämään aikaa, palkitse**

- **Kaikkia lapsia auttaa tehtävien ja ohjeiden pilkkominen. Voit antaa yhden tehtävän kerrallaan ja uuden vasta, kun se on palautettu**

- **Liikkuminen, raitis ilma, toisaalta myös rauhoittuminen ennen keskittymistä**

- **Taukojen pitäminen. Tauolla voi vaikka:**

  - Nousta tuolilta ylös ja suoristaa ryhdin
  - Nousta ylös, nostetaan kädet ylös ja venytetään, toista kolme kertaa
  - Keinutukset yhdessä pareittain
  - Seinäpunnerrukset viisi kertaa
  - Kyykyt viisi kertaa

- **Käytä vilkasta lasta apuna jakamassa monisteita yms. Liikkumisen mahdollistaminen välillä auttaa**

- **Istumapaikka, rauhallinen, takana - edessä? Huomioi aistipulmat**

- **Opetussuunta, mistä paras opettaa, selkeä ja vähä-ärsykkeinen tausta**

- **Näytönantamisen monipuolisuus, osaamisen näkyväksi antaminen lapselle sopivalla tavalla, esim. suullisesti**

- **Erillinen tila kokeeseen, aamupäivä kokeeseen, kun vireystila parhaimmillaan**
- **Peukku, hymy, kiitos tai positiivinen Wilma -merkintä pienistäkin onnistumisista**
- **Harjoitelkaa odottamista ja impulssikontrollia, timetimer jne.**
- **Ensin työ, sitten huvi: ”KUN saat tämän tehtyä, voit tehdä jotain mieluista 5 min”. Vältä valtataistelua: ”JOS teet, niin sitten saat”**
- **Palkitsemisjärjestelmä: luo pienin askelin kohti tavoitetta etenevä malli, realistiset tavoitteet, tarpeeksi pienet askeleet. Palkitse sekä yksilöllisesti, että koko luokkaa**
- **Nystyrätyyny, jalkarulla, sormivirkkaus, kuminauha pulpetin jaloissa**
- **Ajan strukturointi, timetimer (tai muu visuaalinen ajastin tms.)**
- **Oikea vaikeustaso tehtävissä**
- **Ärsykkeiden karsiminen**

Uni ja vireystila

Nepsylapsilla ja tutkitusti erityisesti autisminkirjon lapsilla on paljon univaikeuksia. Nukahtaminen onnistuu myöhään, on heräilyä ym. Tämä vaikuttaa paljon koulunkäyntiin. Väsyneenä itseä on vaikeampi ohjata ja säädellä. Keskittyminen on vaikeaa. Väsymys vaikeuttaa myös muistin käyttöä.

Vireystilan säätely on taito, jota voidaan harjoitella. Vireystilan ollessa matala tai korkea, tukea toiminnanohjaukseen tarvitaan enemmän, huomioidaan vaatimustasossa.

Vireystilaa voi nostaa aktivoivilla ja liikunnallisilla harjoituksilla, valon määrän lisäämisellä ja virikkeiden lisäämisellä.

Vireystilaa voi laskea rauhoittavilla ja rentouttavilla harjoituksilla, valon määrän vähentämisellä ja virikkeiden määrän laskemisella.



Toiminnanohjaus

Toiminnanohjaukseen kuuluu mm. kyky jäsentää tilanteita, tehdä suunnitelmia, toimia suunnitelmien mukaisesti, muuttaa toimintaa tarvittaessa, ehkäistä tehtävän kannalta häiritseviä impulsseja sekä usein myös työmuisti sekä tunnereaktioiden ja käyttäytymisen kontrolli. Kaikki lapset eivät osaa luoda toimintamallia itsenäisesti mielessään. Toiminnanohjauksen taidot kehittyvät varhaislapsuudesta varhaisaikuisuuteen saakka.

Toiminnanohjauksen ongelmista puhutaan, kun lapsella on haasteita aloittaa, jatkaa tai pitää huomiota yllä toiminnan aikana tai siirtyä toiminnasta toiseen. Lapsella voi olla haasteita myös oman ajattelun tai käytöksen ohjailussa. Uuden oppiminen ja päätöksenteko voi olla vaikeaa. (Aivoliitto.fi/tarkkaavuuden-ja-toiminnanohjauksen-haasteet)

Toiminnanohjauksentaito on tärkeä, jotta pystymme toimimaan itsenäisesti, asettamaan tavoitteita ja saavuttamaan niitä. Toiminnanohjauksen avulla voimme myös pitää kiinni sovituista asioista ja säädellä omaa kuormittuneisuuttamme.

Vinkkejä toiminnanohjaukseen

Toiminnanohjauksen vaikeuksissa oikeanlaista työskentelytapaa tulee opettaa lapselle konkreettisesti puhumalla, näyttämällä, tukemalla ja vierellä olemalla. Uuden toimintatavan oppiminen voi vaatia useita toistoja.

- **Rutiinit**
- **Toiminnan sanoittaminen**
- **Yksi ohje kerrallaan, tehtävän paloittelu pienempiin osiin**
- **Lyhyet ja napakat ohjeet**
- **Kontakti lapseen kun puhut, mene tarvittaessa lähemmäs, katso silmiin (autisminkirjon lapsilta ei voi vaatia takaisin katsomista)**
- **Ohjeiden toistaminen uudestaan, kerro ohje useammalla tavalla: suullisesti, kirjallisesti ja kuvien avulla**
- **Rohkaise kysymään, kysy itsekin kahdenkesken ymmärsitkö mitä pitää tehdä tai kerro miten kuulit ohjeet, jos työskentely ei lähde käyntiin**
- **Yhteisesti annettu suullinen ohje saattaa olla riittämätön, anna ohjeet henkilökohtaisesti (onko käytettävissä koulun-käynninohjaajaa)**
- **Poikkeamat totutussa sekoittavat. Muutossymboli, esim. tähti muutoksen merkkinä päiväohjelmassa**
- **Tehtävälistat, ajastimet, kalenterit**
- **Ulkoiset vihjeet, esim. pulpetin kanteen liimattava kuvasarja**



Haastavat tilanteet

Kasvattajien on joskus vaikeaa kohdata ja kestää lasten negatiivisia tunteita, kuten pettymystä, mikä on sinänsä inhimillistä. Lasta saatetaan esimerkiksi syyllistää negatiivisten tunteiden ilmaisusta, lapsen tunteet ohitetaan, jätetään huomiotta tai esitetään nopea ratkaisu, jotta tunne menisi ohi.

Tunteen tunnistaminen, hyväksyminen ja oikeuttaminen ovat edellytyksiä tunteiden säätelylle. Kun lapsen tai nuoren tunteet tunnistetaan ja oikeutetaan, hän saa kokemuksia tunteen hyväksymisestä ja siten myös tunteiden tyyntymisestä ja rauhoittumisesta. Hän oppii luottamaan omiin kokemuksiinsa ja saa varmuutta identiteettinsä rakentamiseen.

Tunteen salliminen on osa tunnesäätelyä. Tunteen salliminen ei ole helppoa. Sallimista vaikeuttavat esimerkiksi erilaiset uskomukset tunteista ja niiden näyttämisestä. Tällainen uskomus voi olla esimerkiksi se, että kielteisiä tunteita kuuluu välttää koulussa tai että oppiminen ja koulunkäynti on yleensä helppoa ja mukavaa muille oppilaille.

Tunteiden sallimista helpottaa tunteen tunnistaminen, nimeäminen ja sen validointi. Tunteen validointi tarkoittaa, että toiselle ihmiselle tai itselle (itsevalidointi) ilmaistaan myötätuntoisesti, että hänen tunteensa on osa ihmisyyttä ja että kuka tahansa vastaavassa tilanteessa oleva voisi tuntea samoin. Validointi ei kuitenkaan tarkoita sitä, että tarvitsee hyväksyä jotain, mitä ei pidä hyväksyttävänä. Opettaja voi validoida oppilaan pettymyksen, mutta hänen ei tarvitse hyväksyä, jos oppilas esimerkiksi huutaa kovaan ääneen luokassa, kun on pettynyt.

(Opetushallituksen tunnetaitomateriaali 2023)

Oman toiminnan ohjaamiseen liittyvät vaikeudet saattavat liittyä autismikirjon lapsen kaavamaiseen käyttäytymiseen, rutiineihin ja rituaaleihin. Lapsen voi olla hyvin vaikeaa siirtyä ajatuksesta tai toiminnosta toiseen, ja rutiinin muuttuminen tai muutokset ympäristössä voivat herättää ahdistuksen tunteita tai hermostumista. Outoja käyttäytymisen piirteitä ja jumiutumistaipumusta voidaan ymmärtää autismikirjoon liittyvän perustiedon kautta. Jumittuminen ei ole uhmaa, vaan keskushermoston erityisyyttä ja taitojen kehittymättömyyttä. Ennakointi, strukturointi, sosiaaliset tarinat, toiminnan sarjoittaminen ja ajan hahmottamisen tukeminen ovat yleisimpiä menetelmiä toivottuun käyttäytymisen tukemiseen ja jumiutumisesta selviämiseen. (Opetushallituksen tunnetaito -materiaali 2023 & Etevan Autismikäsikirja 2022)

Vinkki haastaviin tilanteisiin: Katso Autismiliiton HAASTE-manuaali (http://www.autismiliitto.fi/HAASTE)

Miten haastavat tilanteet näkyvät koulussa?

Haastavaksi koettuun käyttäytymiseen liittyy aina kohonnut stressitaso, joten stressin väheneminen vähentää myös haastavaa käyttäytymistä. Stressin kasaantuminen ,tai äkillinen voimakas stressi voivat pahimmillaan johtaa tilanteeseen, jossa lapsi ei pysty enää tekemään valintoja käyttäytymisensä suhteen. Kaaostilanteessa lapsi voi käyttäytyä tavalla, jolla hän aiheuttaa todellista haittaa itselleen, toisille tai fyysiselle ympäristölle. Tällaista käyttäytymistä kutsutaan usein haastavaksi käyttäytymiseksi.

Stressinhallinnassa kannattaa ensisijaisesti kuulla ja seurata lasta itseään, sillä hänellä on todennäköisesti tietoa siitä, mikä tuntuu hyvälle ja millä keinoilla stressikuormaa voi helpottaa. Usein keinot ovat vetäytyminen, hiljaisuus, ulkona kävely, aistiärsykkeiden estäminen, painopeiton alla lepääminen, itsensä rauhoittaminen hengitysharjoituksilla jne. Myös itselle sopivan kommunikaatio-menetelmän opettelu tai taitojen vahvistaminen voi vaikuttaa paljon siihen, ettei stressitaso ylity niin herkästi.

Stressireaktiot voivat vaikuttaa siihen, että lapsen käytös koetaan negatiiviseksi ja haastavaksi. Tärkeää stressinhallinnan lisäksi onkin kiinnittää huomiota siihen, miten kuormitusta voitaisiin keventää ja estää tilanteita syntymästä. Se onnistuu vain niin, että me kaikki osallistumme muutoksien tekemiseen, koskaan tilannetta ei saada tasapainotettua niin, että pyrimme muuttamaan vain lapsen omaa käytöstä, emmekä itse osallistu muutokseen. (HAASTE-manuaali. Autismiliitto 2022)

Yleisiä haastavia tilanteita ovat ne, joissa oppilas



Vinkkejä haastaviin tilanteisiin

- Rauhoitu itse ensin
- Herätä lapsen huomio
- Anna kehotukset lyhyesti ja täsmällisesti
- Kerro, mitä haluaisit lapsen tekevän
- Vältä kehotusten antamista kysymysten muodossa
- Kiinnitä huomio äänensävyysi
- Anna yksi kehotus kerrallaan
- Mieti mikä laukaisee ongelmakäytöksen. Onko lapsi ollut tilanteessa, josta ei selviä. Onko kuormitus kasvanut kunnes räjähti. Onko lapsi uhmakas tai tottunut saamaan tahtonsa periksi huonolla käytöksellä
- Voiko käytöksen jättää huomiotta, jos ei, niin mikä on mielellään ennalta suunniteltu tapa puuttua tilanteeseen
- Etukäteissuunnittele, ole askel edellä
- Voit kysyä lapselta: ”teinkö jotain väärin”, tai ”haluaisitko, että toimisin jotenkin toisin?”



Muista haastavissa tilanteissa

Aikuinen rauhoittaa ensin itsensä/pysyy rauhallisena.

Haasteiden takana on maailman ihanin lapsi.

Tärkein työkalu on ratkaisukeskeinen asenne.

Vahvuudet ja hyvän huomaaminen saavat lapsen kukoistamaan.

Kasvun asenne tukee kaikkien jaksamista.

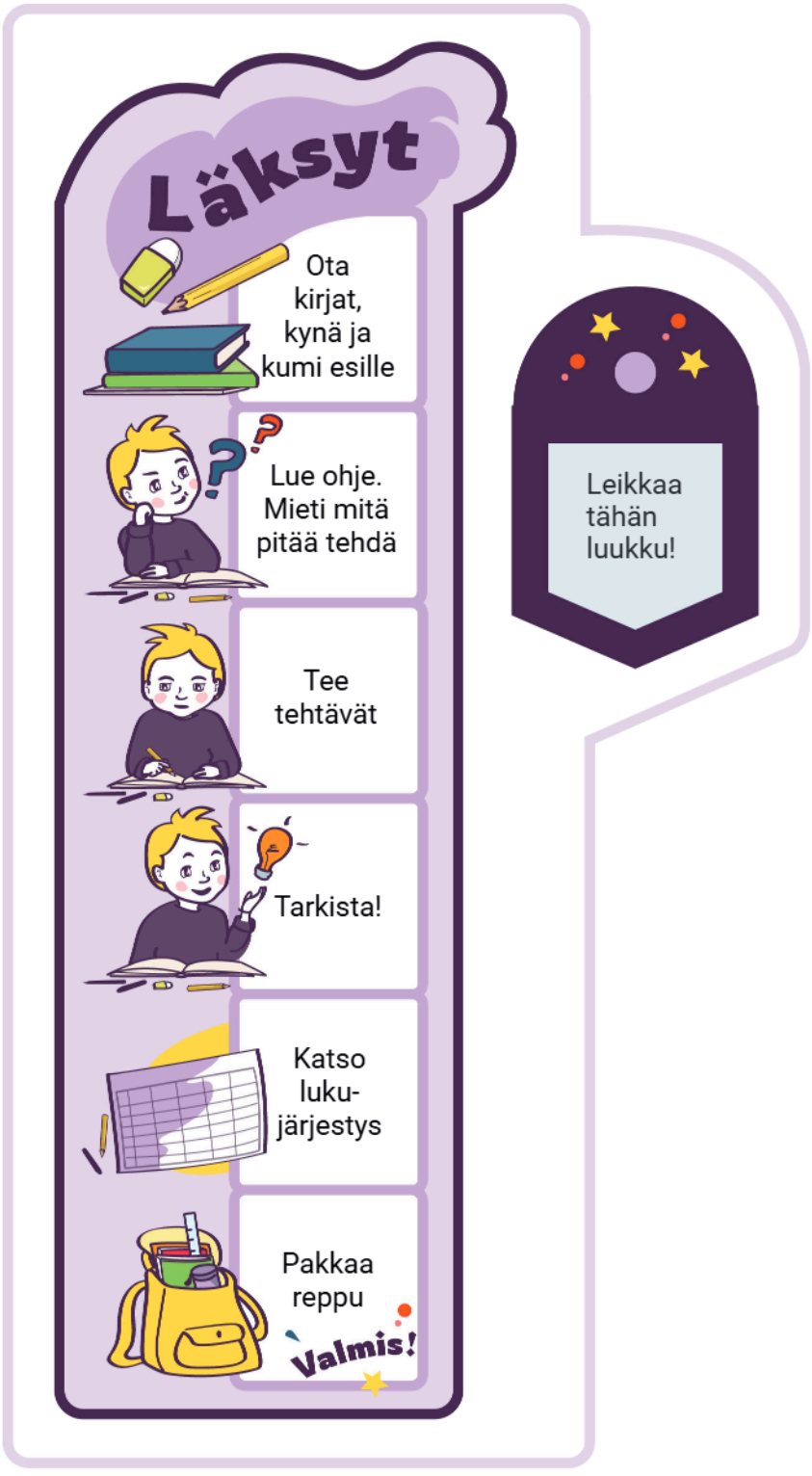
Keinot löytyvät yhdessä miettimällä.

(Matilainen 2023, s.43)

Työkalut kouluun

Kotitehtävät

Leikkaa Läksyt -taulukko ja nuolimerkki irti paperista. Laminoi. Lapsi siirtää polettia alaspäin sitä mukaa, kun saa kunkin työvaiheen tehtyä. Kiinnitä huoneen seinälle tai laita koulukirjan väliin kirjanmerkiksi.



Kokeisiin lukemista helpottavia vinkkejä

Rauhoita ja siivoa ympäristö, jossa ajattelit lukea

Luo kokonaiskuva lukemalla otsikot ja ”tärkeää -laatikot”

Keskity vain yhteen alueeseen kerralla (yksi kappale)

Jos lukemisen aloittaminen tuntuu hankalalta, päätä, että luet tänään vain 15 min

→ Aloittaminen helpottuu ja saatat halutakin lukea pidempään



Tauota lukemisesi:

- Päätä etukäteen, miten kauan luet
- Luo rytmi lukemisen ja taukojen välille, esim. 30 min luku, 15 min tauko, 30 min luku jne.

Tee muistiinpanoja:

- Alleviivaa tekstiä
- Kirjoita pääkohtia
- Tee käsitekarttoja

→ Muistiinpanot helpottavat asioiden kertaamista!

Luettuasi kappaleen, pidä siitä esitelmä itsellesi peilin edessä ilman, että katsot kirjasta (max. 2min)

5

Kuormittuminen

Aistiherkkyys • Stressikuppimalli • Rauhoittuminen





Kuormittuminen

Lapset, joilla on nepsypiirteitä, voivat kuormittua erityisen herkästi. Kuormittuessa keho ja mieli reagoivat voimakkaasti ympäristötekijöihin. Väsymys voi kasvaa niin suureksi, että lapsen on vaikea selviytyä arjesta. Lapsen toimintakyky voi alentua merkittävästi. Lapsi saattaa kuormittua asioista, joita aikuinen ei itse huomaa.

Kuormitus voi tuntua kaaokselta lapsen omassa sisäisessä maailmassa. Sekamelskaan liittyvät tunteet ja huolet ovat joskus myös tuskallisen suuria. Lapsesta voi tuntua, että kukaan ei ymmärrä häntä. Hän saattaa tuntea yksinäisyyttä ja häpeää siitä, että tuntee liikaa, liian paljon, liian suuresti. Häpeää syntyy siitäkin, että lapsi kokee, miten muut toivoisivat hänen olevan toisenlainen.

Kuormituksen ymmärtäminen on avain lapsen hyväksyvään kohtaamiseen ja sen viestimiseen, että lapsi on ihana, ainutlaatuinen ja erityinen juuri sellaisena kuin hän on. On tärkeää osoittaa, että lapsi on turvassa.

On kohtuutonta, että lasta, joka on aistimuksen armoilla, moitittaisiin tai rangaistaisiin siitä, että hän ei kestä kaiken runsautta. Kuormituksen ymmärtäminen ja säätelemisen taidot estävät toimimasta lasta ja yhteyttä rikkovalla tavalla.

(Erityisvoimia.fi/facebook)

Kuormittumispiirteitä

Lapsi on uupunut koulupäivien jälkeen. Hän voi olla herkästi hermostuva ja ärtyisä. Lapsi saattaa vetäytyä, kieltäytyä menemästä paikkoihin tai käydä kierroksilla.

Lapsi voi jumittua ja toiminta lamaantua. Lapsi voi myös kokea särkyä ja huonoa oloa tai olla itkuinen.

Lapsella voi olla omia tapoja purkaa kuormitusta. Hän voi äännellä tai liikehtiä erikoisella tavalla pitkään ja yhtäjaksoisesti.

(Mielenterveystalo: Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma, kuormittuminen)

Aistiherkkyys

(yli- ja aliherkkyys)

Joillakin lapsilla hermoston reaktiotapa on erilainen, mistä seuraa aistien yli- ja aliherkkyyttä. Aistikuormittuneena ja stressaantueena on vaikea säädellä tunteita ja reaktioita, pettymys, harmitus ja kiukku ryöpsähtävät.

Aistiherkkä lapsi reagoi aistiärsykkeisiin tavanomaista voimakkaammin ja pitkäkestoisemmin. Herkkyys voi ilmetä samanaikaisesti useammassa eri aistissa. Aistikuormittuminen on hyvin raskasta lapselle, eikä hän voi valita toisin. Tarkoitus ei ole pyrkiä siis muuttamaan lasta, vaan osoittaa hänelle ymmärrystä ja kunnioitusta niissäkin tilanteissa, kun hän väliaikaisesti menettää itsekontrollinsa. Tavoitteena on löytää yhdessä lasta kuormittavat asiat ja rakentaa ympäristöä aistiystävällisemmäksi hänelle ja järjestää tarvittavia purkamiskeinoja.

Tahdosta riippumaton hermosto säätelee automaattisesti aistikokemuksia. Hermostomme pystyy myös vaimentamaan aistikokemuksia esimerkiksi niin, että ihminen kokee aistiärsykkeen heikkenevän asteittain tai jopa lakkaavan kokonaan. Saatat jonkin aikaa pahassa hajussa olon jälkeen tuntea kuin haju olisi kokonaan kadonnut, vaikka haju onkin pysynyt samana. Jos tällaista turtumista ei tule, et totu esimerkiksi häiritsevään hajuun tai meluun, vaan ärsykkeen häiritsevyys jopa voimistuu. Jos aistiyliherkkä altistuu liian kauan aistiylikuormalle, seurauksena voi olla päänsärkyä, pahoinvointia, pyörrytystä, väsymystä, ahdistusta ja kuormituksen purkautumista tunneromahduksina. Tämän johdosta lapsi saattaa huutaa, itkeä, vahingoittaa itseään, lyödä tai heittää esineitä, tai vaikuttaa poissaolevalta, vetäytyneeltä ja vaimealta.

Aistialiherkkyys tarkoittaa, että keskushermosto ei aisti tarpeeksi voimakkaasti saadakseen riittävästi aistimuksia. Tällöin lapsi toimii siten, että saa aistimuksia sillä aistialueella, jolla on aliherkkyyttä. Tähän saattaa liittyä myös itseä vahingoittavaa käytöstä, kuten itsensä puristelua, lyömistä tms.

Stimmaus voi olla toistuvaa liikettä, tekemistä, ääntelyä tai puhetta, jolla autismikirjon lapsi pyrkii rauhoittamaan itseään silloin, kun ympäristöstä tai

omasta kehosta tulee liikaa ärsykkeitä. Stimmaus on harmitonta ja tuottaa lapselle itselleen hyvää oloa, eikä siihen tarvitse puuttua, kieltää tai rajata.

Aistiherkkyydet aiheuttavat ahdistuneisuutta ja ahdistuneisuus puolestaan lisää aistiherkkyyttä.

Aistitiedon käsittelyn eli sensorisen integraation häiriö tarkoittaa kykenemättömyyttä käsitellä aistien kautta saatua tietoa riittävän hyvin.Neuropsykiatrisissa häiriöissä aistitiedon käsittelyn pulmat ovat tavallisia.

Vinkkejä:

Salli oma rauha ja mahdollisuus vetäytyä hetkeksi vuorovaikutuksesta lataamaan akkuja.

Kun vireystilaa pitää saada laskemaan, mahdollisuuksien mukaan anna lapsen kääriytyä peittoon tai isojen tyynyjen väliin, tai laittaa huppu päähän. Vähennä virikkeitä.

Aistiherkkyksien ilmeneminen aisteittain

Kuuloaisti	Näköaisti	Tuntoaisti	Maku- ja hajuaisti	Liike- ja tasapaino-aisti
• sirinä, kohina ja kahina, äkilliset ja monet yhtäaikaiset äänet epämiellyttäviä • hyräilee, pitelee korviaan • huutaa tai kirkuu	• välttelee kirkkaita, välkkyviä valoja • liian monet värit ja tavaranpaljous ahdistavat • kohti liikkuvat esineet tai muut asiat voivat aiheuttaa pelkoa	• ahdistuu kosketuksesta (pallopelit, jonotus, toisen vieressä olo ym. vaikeaa) • vaatteet ahdistavat, käyttää samoja pehmeitä vaatteita ym.	• hajut/maut inhottavat • välttää vieraita, voimakkaita makuja • ruoassa tärkeää myös rakenne ja väri	• voi huonosti autossa, keinussa tms. • ei mielellään kiipeile tai arkailee nousemista • pyörivät/keinuvat liikkeet saavat voimaan pahoin
Aliherkkyys:	**Aliherkkyys:**	**Aliherkkyys:**	**Aliherkkyys:**	**Aliherkkyys:**
• huomion kiinnittämättä jättäminen • ei kuule kun nimeään kutsutaan • ei kuuntele yleisiä ohjeita	• ei huomaa yksityiskohtia tai muiden ihmisten ilmeitä/eleitä • painelee silmiään/katsoo valoon	• ei huomaa, että sattuu • ei reagoi kipuun tyypilliseen tapaan	• hakee voimakkaita makuja, chili	• törmäilee, kaatuilee • hakee liikettä, keinuu
Aisti-hakuisuus:	**Aisti-hakuisuus:**	**Aisti-hakuisuus:**	**Aisti-hakuisuus:**	**Aisti-hakuisuus:**
• kuuntelee mielellään kokoajan musiikkia, hyräilee, laulaa • nauttii ovien ja tavaroiden paiskomisen/tavaroiden rikkoutumisen äänestä	• piirtelee, lukee kokoajan	• sormeilee, koskettelee kokoajan • hyppii, kiipeilee, pyörii, keinuttelee itseään, vaarantaa itsensä, koska nauttii jännityksestä	• poikkeava halu haistella ruokia, ihmisiä, asioita	• liikkuu, hyppii, juoksee, jatkuvasti liikkeellä

Miten kuormittuminen näkyy koulussa?

Taipumuksen kuormittua voi huomata esimerkiksi siitä, että...

- lapsi hakeutuu syrjään yhteisistä tekemisistä
- haastaa riitaa
- on itkuinen ja ärtyisä
- voi käydä kierroksilla ja olla riehakas
- on passiivinen ja tuijotteleva
- pahoittaa mielensä herkästi
- haluaisi lähteä kotiin
- hyräilee tai ääntelee toistavasti
- uppoutuu itselleen tärkeiden asioiden äärelle
- piiloutuu
- tekee nykiviä tai toistavia liikkeitä

Vinkki: Katso Mielenterveystalo: Kuormittuminen, perehtyäksesi tarkemmin asiaan.

(Mielenterveystalo, nepsypiirteisen lapsen omahoito-ohjelma, kuormittuminen)



Vinkkejä kuormituksen vähentämiseen

- **Valojen himmentäminen voi rauhoittaa koko luokkaa, samoin hiljainen taustamusiikki**
- **Sermit näköärsykkeiden vähentämiseen**
- **Peltorit häiritseviä ääniä estämään, Classroom screen: melutason mittari**
- **Opettaja voi himmentää valoja, kun melutaso on liian korkea. Opetellaan rauhoittumaan tästä merkistä**
- **Onko käytössä päivä tai viikko-ohjelma, luokassa selkeät säännöt, onko struktuurit kunnossa?**
- **Pienemmille kuvatuki, papunet**
- **Luokan siisteys, liiallisen tavaran karsiminen**
- **Pidä pieniä hengähdystaukoja pitkin päivää**
- **Käytä rentoutumismenetelmiä oppilaan rauhoittamiseen. Stressireaktio ei poistu käskemällä tai rangaistuksilla. Keskustele vasta reaktion laannuttua**
- **Ylikierroksilla menevää ajatusmaailmaa ei voi käskeä rauhalliseksi, hengitysharjoitukset ovat nopea tapa rauhoittua. Kieltäminen ja rangaistukset vain pahentavat tilannetta. Anna myönteinen ratkaisumalli. Tee itse mallina, hengitä, rauhoita elekielesi**

Katso lisävinkkejä kohdista: Struktuuri, Tunnetaidot, Aistiherkkyys

Stressikuppimalli

Kuormituksen säätelyyn liittyy olennaisesti Birgit Vuori-Metsämäen kehittämä stressikuppimalli.

Usein ulkopuoliset huomaavat ihmisen kuormituksen vasta silloin, kun viimeiset pisarat putoavat lasiin ja juoma alkaa läikkyä. Tämä ”läikkyminen” saattaa arjessa näkyä esimerkiksi haastavana käyttäytymisenä, vetäytymisenä tai tavallista voimakkaampana juuttumisena. Monesti ensi näkemältä saattaakin vaikuttaa siltä, että henkilö raivostuu aivan tyhjästä. Kukaan ei kuitenkaan hermostu tahallaan. Tarkemmin katsottuna huomataan, että jokin olikin vain se niin sanottu ”viimeinen pisara”, joka aiheutti lopulta läikkymisen. Näitä niin sanottuja kuormitustippoja on voinut kertyä saman päivän, edellisen päivän, aiempien viikkojen tai jopa kuukausien ajan. (Vuori-Metsämäki 2019)

Mikä täyttää kuppia?

- **aistikuorma: kirkkaat valot, melu, hajut**
- **vastoinkäymiset**
- **vaatimukset**
- **muutokset**



Mikä tyhjentää kuppia?

- **rentoutumisharjoitukset**
- **yksinolo tai yhdessäolo**
- **liikkuminen**
- **läheisyys**
- **leikki**



Kun kuormitusta on liikaa ja kun tunteet läikkyvät yli

- **Älä yritä järkeillä**
- **Vältä vaatimuksia**
- **Yritä rauhoittaa itsesi**
- **Kiinnitä huomiota molempien kehonkieleen**
- **Anna tarvittaessa tilaa rauhoittua**
- **Laskeudu fyysisesti lapsen tasolle**
- **Ota lapsen kokemus todesta**
- **Älä validoi käyttätymistä vaan tunteita**
- **Älä vähättele, tuomitse, ohita tai sivuuta**
- **Kestä sekä lapsen että omat tunteet**
- **Hyödynnä kehoa säätelyssä: jännitä, ravista**
- **Tee tilaa hiljaisuudelle**
- **Ole saatavilla**
- **Hengittäkää rauhassa**
- **Kysy, mitä toinen kaipaisi juuri nyt**

(Erityisvoimia.fi/facebook 2021)

Työkalut kouluun

Voisiko johonkin rakentaa rauhoittumispaikan?

Kun lapsi alkaa oireilla käytöksellään: huutaa, saa kiukunpuuskan tai raivostuu, se kertoo, että lapsen omat itsesäätelytaidot eivät vielä riitä rauhoittumiseen. Käytös on avunpyyntö. Joskus tunteiden sanottaminen tai empatia eivät riitä ja tiukka sävy vai pahentaa tilannetta. On hyvä muistaa, että lapsen itsesäätelytaidot eivät kehity pakottamalla, vaan opettamalla.

Rauhoittumispaikka voi olla vaikka tyyny, katoksen alunen, joku lapsi keksi hakea saavin, johon meni rauhoittumaan. Rauhoittumispaikkaan voi laittaa itsesäätelyn välineitä. Esimerkiksi rauhoittumispurkki, lohikäärmeen puhallusputki, puristelupallo, kuplamuovia, puhallushyrriä, värityskirjoja.

Tutustukaan rauhoittumispaikkaan yhdessä etukäteen luokan kanssa. Se ei ole rangaistus- tai jäähypaikka! Alkuun käyttö voi vaatia aikuisen mukaan ja aikuisen tulee olla itse rauhallinen, yhdessä voidaan hengitellä ja odottaa tunteen laantumista. Aikuisen rauhallisuus kannattelee lasta. Sen jälkeen voidaan tarvittaessa käsitellä tunnetta ja vasta sen jälkeen kasvatuskeskusteluja. Jotkut rauhoittuvat parhaiten yksin, toiset tarvitsevat useita kertoja yhdessä harjoittelua. Myöhemmin lapsi osaa käyttää rauhoittumispaikkaa usein yksin.

Välineitä rauhoittumiseen

Rauhoittumispurkin ohje:

Laita purkkiin vettä, glitterliima ja glitterjauhetta. Lisäksi voi laittaa esimerkiksi pieniä helmiä tai muita koristeita. Mitä enemmän laittaa glitterliimaa, sitä hitaammin hileet tippuvat. Korkki kannattaa liimata kiinni välttääkseen mahdolliset vuotovahingot. Pullon korkin voi koristella kankain tai koristepaperein. Purkin tulisi olla muovia tai muuta tarpeeksi kovaa materiaalia, joka kestää myös sen jos purkki tippuu lattialle.

Lohikäärmeenhenkäys -putken ohje:

Valmista Lohikäärmehenkäys -putki wc-paperirullasta tai muusta kevyestä putkesta. Päällystä silkkipaperilla tai kankaalla. Tee silmät ja sieraimet pompom-palloista ja kiinnitä putkeen. Lisää suuosaan erivärisiä silkkipaperin suikaleita. Huom! Mitä pienemmästä lapsesta on kysymys, sitä lyhempi putkiosan tulisi olla, jotta rauhallinen henkäisy riittää heiluttamaan suikaleita. Huom. Lapsella tulee olla oma esim. pulpetissa hygieniasyistä. Aseta A4-paperi seinää vasten ja pyydä lasta puhaltamaan niin kovaa, että paperi pysyy seinää vasten.

Stressikuppia täyttävät asiat

Täydentäkää kuppi yhdessä lapsen ja vanhempien kanssa asioilla, jotka täyttävät kuppia eli kuormittavat lasta. Nämä stressitekijät voivat olla aikuisten näkökulmasta yllättäviäkin, kuten aistiyli-herkkyyksien aiheuttama kuormitus. Pohtikaa mistä merkeistä tunnistaa, että kuppi on tulossa täyteen.



Stressikuppia tyhjentävät asiat

Täydentäkää kuppi yhdessä lapsen ja vanhempien kanssa asioilla, jotka tyhjentävät sitä. Onko palautumisen mahdollisuuksia tarpeeksi arjessa suhteessa kuormitustekijöiden määrään.



Pystyn rauhoittumaan

1/2

Leikkaa alta löytyvät hahmot irti paperista (6 kpl). Nosta yksi lohikäärme kerrallaan tulivuorelta alas nurmelle hengitysharjoitusten välissä (ks. seuraava sivu, Pystyn rauhoittumaan 2/2).

Harjoitus:

Hengitä nenän kautta sisään ja puhalla ilma hitaasti suun kautta ulos. Tee tämä viisi kertaa. Nosta joka kerran jälkeen yksi lohikäärme tulivuorelta alas vihreälle nurmelle.



Pystyn rauhoittumaan

2/2



Rauhoittumiskeinoja -kortit

1/3

Leikkaa kortit irti paperista ja kiinnitä avainrenkaaseen korttinipuksi.

Rauhoittumis-keinoja

Kuinka Arki kesytetään?



Kuiskaa numerot



Hiljainen hetki itselle



Juo vettä



Työnnä seinää



Pureskele purkkaa

Rauhoittumiskeinoja -kortit

2/3



Ota rento asento



Puristele



Voimistele



Puhalla rauhallisesti



Anna iso hali

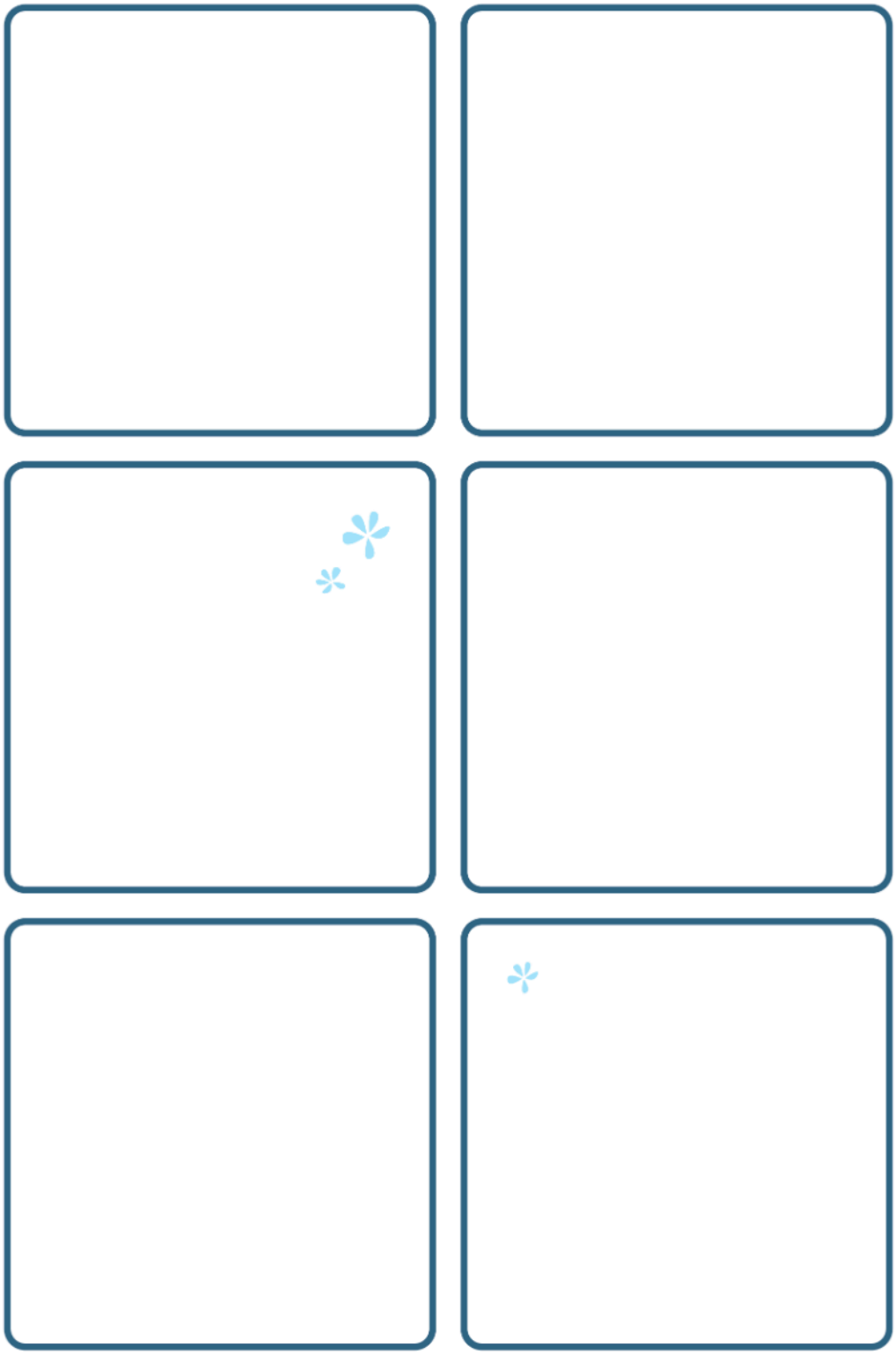


Ajattele lempipaikkaa

Rauhoittumiskeinoja -kortit

3/3

Piirtäkää ja lisätkää lapsen kanssa rauhoittumiskeinoja -avainnippuun omakeksimiänne rauhoittumiskeinoja!



6

Oppimisen vaikeudet

Luki- ja kirjoitusvaikeudet • Hahmottamisen häiriö
Matematiikan vaikeus





Oppimisen vaikeudet

Oppimisvaikeudet ovat yleisiä, noin 10-20 prosentilla väestöstä on jonkinlaisia oppimisvaikeuksia. Tärkeää on oppimisvaikeuden varhainen tunnistaminen ja tuen saanti. Oppimisvaikeudet ilmenevät hitaana tai poikkeavana taitojen omaksumisena. Kouluiässä ne ilmenevät lukemisen, luetun ymmärtämisen, kirjoittamisen tai laskemisen perustaitojen oppimisen vaikeuksina tai puutteina tarkkaavuuden tai toiminnanohjauksen taidoissa. Oppimisvaikeudet ovat vahvasti perinnöllisiä, ja niillä on neurobiologinen tausta. Lapsella, jolla on lukemisvaikeuksia, on usein myös muita oppimisvaikeuksia (esim. matematiikassa) sekä tarkkaavaisuushäiriö.

(Erilaisten oppijoiden liitto.fi, perustietoa oppimisvaikeuksista)

Miten selvitä oppimisvaikeuksien kanssa?

Vahvista näitä, jotta lapsi oppii selviämään parhaalla mahdollisella tavalla:

- Kyky tulla toimeen muiden kanssa
- Luovuus löytää omia selviytymiskeinoja
- Itsetunto (löydä vahvuudet)

Ota huomioon:

- **Käsitys itsestä oppijana muodostuu varhain. Jos ei usko oppivansa, ei halua edes yrittää. Rohkaise!**
- **Oppiminen on mahdollista, jos lapsi kokee olonsa turvalliseksi**
- **Varmista, ettei lapsi ole liian kuormittunut oppimaan, rennossa ilmapiirissä ilman paineita oppiminen sujuu parhaiten**
- **Löydä lapselle sopivin oppimistyyli (huomio onko näön-, kuulon vai tekemällä oppimisen tyyli sopivin)**
- **Jos jokin on vaikeaa, sitä luonnostaan välttelee. Motivoi!**
- **Ahdistus ja avuttomuuden tunne vievät halun yrittää**
- **Luo uskoa onnistumiseen -kannusta ja palkitse**



Muistuta oppimisvaikeuksien kanssa kamppailevaa lasta

Joiden asioiden oppiminen vaatii enemmän harjoittelua ja aikaa, edetään askel kerrallaan.

Sitkeys ja ahkeruus palkitaan.

Oppimisvaikeudet eivät ole este pärjätä koulussa tai työelämässä, vaikka jotkut asiat vaativatkin enemmän vaivannäköä.

Luki- ja kirjoitusvaikeudet

Lähteestä riippuen noin 3–10 %:lla kouluikäisistä lapsista on vaikeuksia oppia lukemaan ja kirjoittamaan. Lyhyesti määritellen lukivaikeudesta on kyse silloin, kun lukemisen tai kirjoittamisen oppiminen on haastavaa ja lapsella on vaikeuksia saavuttaa ikätasoista luku- ja kirjoitustaitoa. Lähisukulaisista 60%:lla myös lukivaikeus eli vahvasti perinnöllinen

Lapsi, jolla on lukivaikeutta, usein välttelee lukemista. Lukeminen on hidasta ja työlästä, kirjaimia, välimerkkejä voi jäädä pois. Vieraan kielen sanojen oppiminen voi olla vaikeaa. Kertotaulu ei automatisoidu (pitää laskea) ja sanalliset matematiikan tehtävät tuottavat vaikeuksia.

Huom! Itsetunnon vaikeudet seurauksena, olen tyhmä, huono, lapsi vertailee itseään muihin. Lukihaasteiden kanssa kamppaileva lapsi tai nuori tarvitsee huomattavasti enemmän tukea, kiitosta, kannustusta sekä motivoivia harjoituksia.

Kun oikeinkirjoitustaito on harjaantunut, ongelmana saattavat olla kirjallisen ilmaisun työläys ja sujuvien lauserakenteiden muodostamisen hankaluus.

Lukivaikeuden toissijaisina seurauksina voi olla luetun ymmärtämisen vaikeuksia ja lukemista saatetaan vältellä. Tämä voi haitata sanavaraston ja tietomäärän kasvua. Luetun ymmärtämisen työläys voi siis olla osa lukivaikeutta, mutta sitä voi ilmetä myös erillisenä.

(Oppimisvaikeus.fi, lukivaikeus)

Lukivaikeuteen liittyy usein myös ongelmia muistamisessa

Erityisesti kielellinen lyhytkestoinen muisti toimii yleensä tavanomaista heikommin. Tämä voi heikentää kykyä pitää mielessä suullisia ohjeita ja mutkikkaita ajatuskokonaisuuksia.

Työmuistin rajoittuneisuus voi näkyä vaikeuksina ongelmanratkaisussa, jolloin on pystyttävä pitämään mielessä tehtävään liittyviä asioita samalla, kun työstää ratkaisua.

Kapea työmuisti voi vaikuttaa myös luetun ymmärtämiseen. Lukiessa tulisi pitää mielessä luetun tekstin koko sisältö, juuri meneillään oleva kappale ja parhaillaan luettavan lauseen ja sanan merkitys.

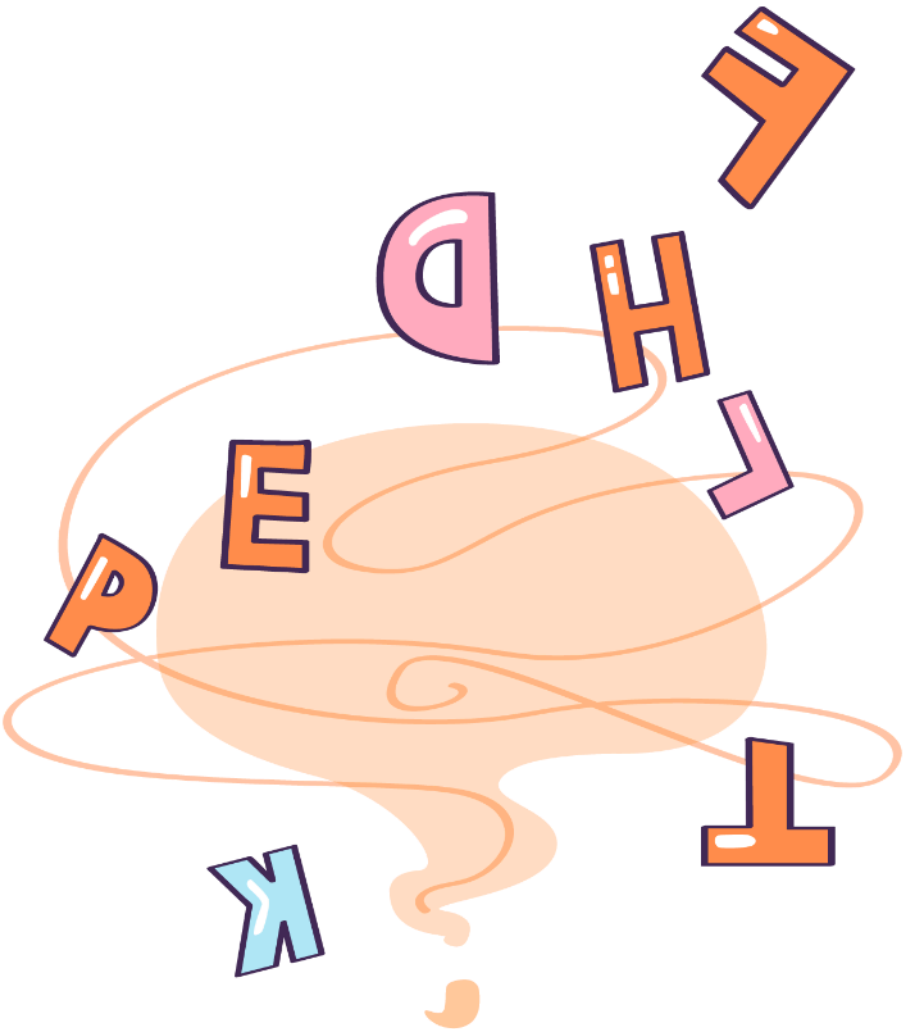
Kielellisen muistin vaikeudet lisäävät osaltaan lukivaikeuteen liittyviä ongelmia vieraiden kielten oppimisessa.

(Oppimisvaikeus.fi, lukivaikeus)

Miten tukea lasta luki- ja kirjoitusvaikeuksien kanssa?

- Eriyttämisen tuki ei tarkoita helpottamista tai tavoitteiden laskua!
- Käytä selkokieltä ohjeiden antamisessa. Selkokieliset tekstit joskus tarpeen
- Quizlet.com ohjelmalla voi tehdä kuvalliset ja äänelliset opiskelukortit minkä tahansa aihepiirin sanastoon. Sanastoa voi kuulustella itseltään pelaamalla esim. muistipeliä
- Oppilaalle on tärkeää lukea omalle tasolle sopivia tekstejä kehittyvien taitojen vahvistamiseksi
- Tekstin pilkkominen pienempiin osiin, joihin opettaja tekee apukysymyksiä
- Yhdessä toimiminen ajan kanssa ilman kiirettä
- Ilmapiiri: jännittääkö lapsi ääneen lukemista, puhutaan avoimesti lukihäiriöstä
- Lukemista harjoitellaan, palkitse kirjanlukemisesta yms.
- Lukusujuvuutta kannattaa harjoitella tavujen opettelemisella. Yleisempiä tavuja opetellaan lukemaan ”ulkomuistista”. Katso materiaali: Tavulistat, tavulistan timantit

- Kirjaston henkilökunta etsii mielellään pyynnöstäsi pyydettyyn lukutasoon ja kiinnostavaan aiheeseen liittyviä kirjoja lapsille
- Äänikirjat (Celia-kirjasto äänikirjat), selkokirjat, opetusvideot
- Lukiviivain
- Vieraissa kielissä sovellukset kuten Duolingo, Quizlet tai Clo zemaster
- Ekapeli pienemmille, tokapeli kaikille
- Tukiopetus, opittavan asian läpikäyminen etukäteen, jolloin tunnilla pysyy paremmin mukana
- Laaja-alainen erityisopettaja, kouluohjaajan apu
- Lukeminen on taito, joka paranee käytössä!



Vinkkejä koetilanteisiin

- Lisäaika
- Erilaisia suoritustapoja, esim. jokin osa kokeesta suullisesti tai koneella kirjoittaen
- Kokeen alussa koekysymykset voi käydä yhdessä lävitse (ennen varsinaisen koeajan alkamista)
- Kokeen voi tehdä tarvittaessa myös osissa
- Jos oppilaalla on hienomotorisia vaikeuksia, voi reaaliaineiden esseevastauksia toisinaan kirjoittaa osittain tai kokonaan koneella
- Testaa opittua asiaa, ei luetunymmärrystä koekysymyksessä
- Lukivaikeuksista johtuvista virheistä ei anneta virhepisteitä kokeissa. Tähän on hyvä kiinnittää huomiota erityisesti vieraissa kielissä, joissa ääntäminen on hyvin erilaista kirjoitusasuun nähden (esim. englanti)
- Rajaa tarvittaessa aihetta kirjoitustehtävissä
- Määrittele otsikko ja aiheen näkökulma riittävän tarkasti
- Tehtäviä tai kokeita korjatessa ei myöskään kannata korjata jokaista virhettä, sillä tämä yleensä laskee motivaatiota
- Virheet voi käydä myös suullisesti lävitse, jolloin on hyvä keskittyä yleisimmin esiintyviin virheisiin

Hahmottamisen häiriö

Hahmottamisen häiriön taustalla ovat poikkeamat aivojen rakenteissa ja sitä kautta aivojen toiminnassa. Kun lapsella tai nuorella on hahmottamisen vaikeus, hän ei pysty muodostamaan tilanteen tai tehtävän vaatimaa kokonaiskuvaa. Hahmottaminen on tällöin kuin palapeli, josta puuttuu osia. Hahmottamisen häiriö näkyy usein matematiikan, suunnistamisen, tilan hahmottamisen ja ajanhahmottamisen hankaluuksina.

Hahmottamisen häiriön kanssa elävälle lapselle vaikeuksia voi tuottaa esimerkiksi lukujärjestelmän ymmärtäminen, numeroiden ja lukujen oikein päin kirjoittaminen, laskujärjestyssääntöjen oppiminen, jakokulmassa jakaminen, kirjoittaminen, piirtäminen, tavaroiden löytäminen, oikean ja vasemman erottaminen sekä karttojen ja kuvien tulkitseminen.

Hankaluuksia saattaa olla myös oman kehon hahmottamisessa suhteessa tilaan, liikesarjojen oppimisessa sekä joukkuepallopeleissä, joissa pitäisi pystyä hahmottamaan muiden pelaajien sekä pallon suuntaa ja nopeutta.

Ajan hahmottamisen haasteet saattavat ilmetä vaikeuksina oppia kellonaikoja, viikonpäiviä ja kuukausia tai haasteina hahmottaa, kuinka paljon aikaa eri tehtävien tekemiseen kuluu. Vaikeuksia voi olla myös kalenterin käyttämisessä ja sovittuihin tapaamisiin oikeaan aikaan saapumisessa.

Edellä mainittujen asioiden lisäksi haasteita voi ilmetä taulu-vihkotyöskentelyssä, kokonaisuuksien hahmottamisessa ja tiedon soveltamisessa. Tilan hahmottamisen ja oikean luokkatilan löytämisen vaikeudet korostuvat, kun siirrytään isompaan ja monimutkaisempaan koulurakennukseen. Esimerkiksi karttojen, graafien, pylväskuvioiden tai erilaisten kuvien tulkitseminen ja sitä kautta asioiden oppiminen saattaa olla hahmotushäiriöiselle oppilaalle jopa mahdotonta.

Lapsi usein luonnostaan välttelee vaikeaksi kokemiensa asioiden harjoittelua, motivoi ja kannusta.

(Hahmotusvaikeuksien tietopalvelu, Hahku.fi)

Miten tukea lasta hahmottamisen häiriön kanssa

- Kertaa lapsen kanssa säännöllisesti viikonpäivät, kuukaudet, eilen, tänään, huomenna, ensi vuonna
- Anna lisätukea ajan ja kellotaulun ymmärtämiseen, visualisoi
- Pohdi, ymmärtääkö lapsi analogisen ja digitaalisen kellon välisen suhteen, käytä sopivampaa vaihtoehtoa
- Ennakoi jäljellä olevaa aikaa ja käytä ajasta puhuessasi visuaalisia apuvälineitä: Time Timer, tietokoneen ja kännykän sovellukset
- Varmista, että lapsi löytää reitit, tarra merkit (esim. värikäs kontaktimuovi), kartat koulun sisällä
- Vaikeiden oppiaineiden kohdalla on olennaista määrittää oikea taso opetukselle ja tarjota visuaalista tukea yksinkertaistettuja havaintomalleja käyttäen

Käytä näitä välineitä hahmottamistaitojen harjoitteluun



- Minecraft education
- Koodaus harjoitukset
- Palikat ja loogiset palat
- Palapelit, oikea taso, kehys/muotopohjassa

Matematiikan vaikeus

Matematiikan vaikeuden taustalla voi olla monia tekijöitä:

Kielelliset vaikeudet vaikeuttavat sanallisten tehtävien ymmärtämistä ja aiheuttavat matemaattisten käsitteiden ja merkkien ymmärtämiseen ja muistamiseen liittyviä ongelmia

Hahmottamisen vaikeudet näkyvät käyrien, graafisten esitysten tai geometrian ymmärtämisen hankaluuksina. Avaruudellinen hahmottaminen on vaikeaa

Tarkkaavaisuuden vaikeudet saattavat aiheuttaa virheitä numeroiden ja laskumerkkien havaitsemisessa ja lukemisessa sekä lukujen sijoittamisessa kaavoihin (huolimattomuusvirheet tavallisia)

Muistiongelmat hankaloittavat laskusääntöjen, kertotaulun ja peruslasku toimitusten tulosten ulkoa oppimista. Matemaattisten ongelmien ratkaisu tapahtuu työmuistissa

Matematiikan oppiminen edellyttää **toiminnanohjauksen taitoja** eli kykyä tarkkailla ja säädellä omaa toimintaa

Matemaattisiin taitoihin liittyviä vaikeuksia, kuten vaikeuksia ymmärtää ja muodostaa lukujonoja ja siten ymmärtää suuruuskäsitteitä ja lukujen välisiä suhteita

(Oppimisvaikeus.fi, Oma oppimisvalmentaja-työkirja oppimisvaikeuksien kanssa selviytymiseen)

Työkalut kouluun

Ohje tähtitauluun

Lapsi lukee tavulistaa (s.105-110) niin monta kertaa ylhäältä alas kuin ehtii minuutin aikana. Jos ehtii listan loppuun, aloitetaan uudestaan ylhäältä, kunnes aika loppuu.

Joka kerta, kun lista loppuu, lapsi siirtää tähden (tai muun pikkuesineen) merkiksi.

Kun aika on loppunut, lasketaan montako tähteä (luettujen liuskojen määrä) ja montako tavua listalta lapsi ehti lukea. Nämä merkataan taulukkoon (s.103) niin, että luettujen liuskojen määrä tähden kuvaan ja tavut ympyrään.

Jos lapsi tekee lukiessaan virheitä, tarkistetaan yhdessä lukemisen jälkeen hankalat kohdat.

Voi tehdä kotona ja koulussa.

Minuuttilukeminen

Tavulista	Päivä-määrä	Tähdet ja tavut (kpl)	Tähdet ja tavut (kpl)	Tähdet ja tavut (kpl)

Tavulistoja minuuttilukemiseen

3/9

Leikkaa tähdet irti paperista, laminoi. Lapsi kiinnittää sinitarralla tähden jokaisen luetun tavulistan merkiksi.



Tavulistoja minuuttilukemiseen

4/9

Tavulista 1. Leikkaa tavulistat irti paperista ja laminoi. Lapsi kiinniittää tähden jokaisen luetun listan loppuun merkiksi.



lai	pai	kuo	hyö	täy
suo	lei	lou	möy	työ
tai	suo	soi	väi	lei
toi	kui	näi	tyi	jou
vuo	tie	rai	kai	lau
voi	voi	nau	sei	nuo
tie	muo	hai	duo	löy
vai	hau	väi	jui	luo
vie	ryö	nou	nie	pie
kai	nöy	moi	roi	mei
kau	jäi	tui	luo	kou
nai	dyi	keu	pau	tau

Tavulistoja minuuttilukemiseen

5/9

Tavulista 2.



nen	nis	nel	lan	tem
hän	joh	des	lap	sen
ten	vin	nes	han	vem
tus	kat	mas	tu	mim
kun	dol	sim	kel	siv
mut	nos	har	lit	kil
vas	ras	ran	kal	lik
kin	hin	ris	mer	ram
val	lat	lin	jes	kam
tel	läh	dis	vel	let
tys	jär	kor	hel	säm
kas	rit	pit	syn	pöm

Tavulistoja minuuttilukemiseen

6/9

Tavulista 3.



aut	ees	ant	sii	koo
oit	uur	ent	kaa	myy
oin	uut	yrt	kuu	röi
auk	ääs	ont	vaa	hiu
ais	ark	ans	lii	nyö
uin	inf	alp	pää	viu
öit	int	esp	raa	jäi
uit	ank	taa	jää	leu
ait	ast	tää	laa	sou
eit	alt	maa	mää	räy
out	imp	muu	joo	niu
yöl	ens	vii	lää	ryö

Tavulistoja minuuttilukemiseen

7/9

Tavulista 4.



kaan	teel	saal	saas	viih
suus	muus	pääl	tuul	kiih
niin	naan	liik	roop	reet
leen	vuus	haas	niik	viit
liit	tuus	lään	piir	syyl
kään	tääl	maan	koon	luut
kiin	kuul	saak	taak	hiih
pääs	nään	kaas	puun	moot
tään	niit	syyt	raat	juus
muut	myys	puut	rään	keel
vaan	tiis	kuut	nyys	koos
taan	siik	maat	teek	tyyp

Tavulistoja minuuttilukemiseen

8/9

Tavulista 5.



kuin	voit	luok	tain	paus
myös	ruot	tuol	voin	kaus
kaik	jouk	teut	sein	kaup
vain	keus	viet	kuol	teys
mies	soit	päin	tois	moit
vaik	pois	jaus	kiel	myön
vuon	näin	hail	lous	loit
käyt	kais	maut	kier	täin
noin	kein	työl	tais	vuok
näyt	luon	suos	kous	koit
loin	siel	keit	väit	vaih
joit	paik	lait	kaut	tuot

Tavulistoja minuuttilukemiseen

9/9

Tavulista 6.



mark	kurs	tart	mont	lekt
kans	tark	verk	nurk	kurk
sent	pelk	polt	mant	kump
dent	merk	herk	temp	kymp
ment	help	tont	myrs	virk
pank	palk	kart	kimp	tast
teks	hank	tent	nyrk	vank
tors	port	kamp	jyrk	lenk
tans	kent	konk	sirk	kons
vält	kont	mars	penk	kant
kirk	kort	pörs	synk	rank
kult	turk	komp	vers	hilk

Oppimista ja kommunikointia tukevia digitaalisia ohjelmia

iPadille löytyy lukuisia kommunikointia ja oppimista tukevia ohjelmia, Tässä joitakin hyväksi havaittuja:

- Book Greator
- My play home
- My story
- Talk Board
- Go Talk Now
- Chat Able (sisältää myös viittomien opettamista)
- Kikattava Kakkiainen (tunteet)
- Molla ABC
- Kirjoita ja opi -iPad sovellus
- Voice Dream -lukemisen sovellus
- Popplet -kielten opiskeluun (miellekarttasovellutus), Android versio nimellä • • • • Simple Mind
- Quizlet -kielten opiskeluun
- Play & Learn -kielten opiskeluun, Android versio nimellä Pelaa ja opi kieliä
- MathDice -matematiikan opiskeluun (1,99e/lataus), myös mobiiliversio
- MOI sovellus koulupäivän tai toiminnan jäsentämiseen. Huom! Myös mobiili-versio!

Tarkistuslista lukivaikeuteen ja yleisemmin oppimisvaikeuksiin

(Oppimisvaikeus.fi)

Merkitse rasti jokaiseen kysymykseen, johon vastaat kyllä.

- ○ Onko lukemisesi hidasta?
- ○ Onko vieraiden sanojen lukeminen sinulle hankalaa?
- ○ Onko sinun vaikea muistaa lukemasi tekstin sisältöä?
- ○ Vältätkö lukemista?
- ○ Onko vieraiden kielten oppiminen ollut sinulle hankalaa?
- ○ Onko sinulla oikeinkirjoitusvirheitä?
- ○ Onko päässä laskeminen ilman apuvälineitä sinusta vaikeaa?
- ○ Onko sinun hankala seurata puhetta esimerkiksi isossa ryhmässä?
- ○ Onko sinun vaikea lausua pitkiä sanoja?
- ○ Onko sinusta vaikea ottaa vastaan ja välittää eteenpäin toiselta kuulemaasi viestiä?
- ○ Jos teet jotakin ja sinut keskeytetään, unohdatko mitä olit tekemässä?
- ○ Sekoitatko usein päivämäärät ja kellonajat niin, että tulet väärään aikaan tapaamisiin?
- ○ Onko sinusta vaikea muistaa sujuvasti kuukausien järjestys?
- ○ Onko sinusta vaikea luetella kuukausien nimet takaperin?
- ○ Menevätkö puhelinnumeron numerot helposti väärin kun valitset niitä?
- ○ Sattuuko sinulle usein huolimattomuusvirheitä?

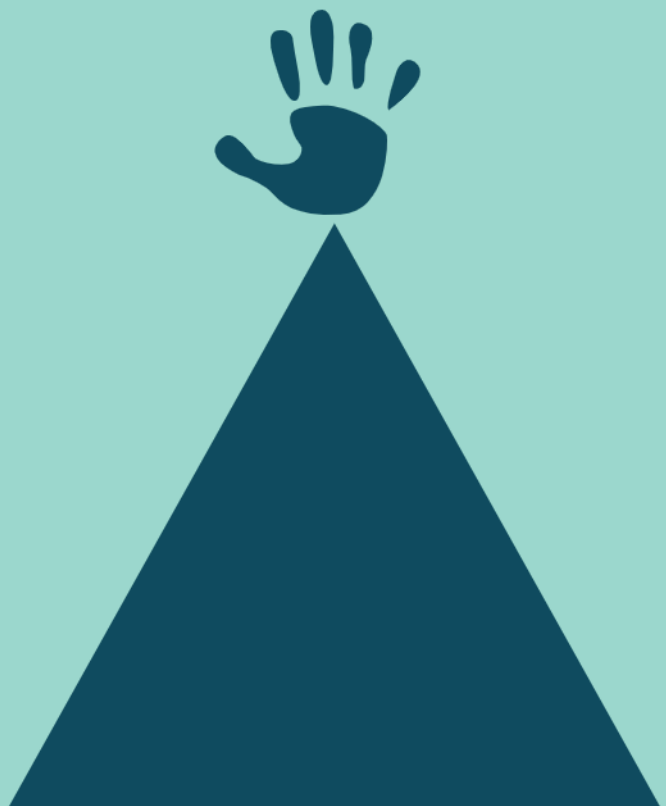
- Onko lomakkeiden täyttö sinusta hankalaa?
- Onko sinun vaikea muistaa ihmisten nimiä, vaikka yrität painaa niitä mieleen?
- Oliko kertotaulun oppiminen koulussa vaikeaa?
- Sekoitatko usein oikean ja vasemman?
- Onko asioiden kirjallinen ilmaisu sinulle hankalaa?
- Onko kartan lukeminen tai uudessa paikassa perille löytäminen sinulle vaikeaa?

Mitä useampaan kysymykseen vastasit myönteisesti, sitä todennäköisemmin kysymyksessä voi olla lukivaikeus tai muu oppimisvaikeus. Myöntävä vastaus yli puoleen kysymyksistä antaa vahvat syyt epäillä lukivaikeutta. Kuitenkaan vähempi myöntävien vastausten määrä ei sinänsä sulje pois lukivaikeuden mahdollisuutta. Jos kyseessä on esimerkiksi hyvin kapea-alainen oppimisvaikeus, rastien määrä saattaa olla huomattavasti pienempikin.

7

Nuoret

Nuoren tukeminen opinnoissa • Ahdistusoireet ja kouluopoissaolot



Nuoret

Nuorilla kehitystehtävänä liittyä muihin nuoriin ja kaverit ovat tärkeitä. Jos sosiaalisissa suhteissa on vaikeaa ja ystävyyssuhteita ei osaa solmia tai ylläpitää, erilaisuuden, yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteet korostuvat. Voi seurata ahdistus- ja masennusoireita, itsetuhoisuutta ja muita mielenterveysoireita.

Ota huomioon nämä nuorten kanssa

- **Nuorilla yliaktiivisuus saattaa muuttaa ilmenemismuotoa, muuttuu levottomuudeksi ja kärsimättömyydeksi**
- **Tunteiden säätely on vaikeaa, itsenäistymisen vaatimuksiin voi olla vaikea yltää, kun tarvitsee tukea**
- **Luokanopettajan vaihtuminen aineenopettajaan voi olla iso muutos**
- **Vaaditaan yhä enemmän itsenäisyyttä, omatoimisuutta, vaihtuviin luokkiin löytämistä, keskittymiskykyä, tiedon-etsintää. Onko tähän kykyä tarpeeksi?**
- **Nuoret kaipaavat varhaista puuttumista, ongelmistaan puhumista ja työrauhaa**
- **Koulupudokkaat saavat harvoin myönteistä palautetta ja rangaistuksia käytetään usein niin paljon, että ne menettävät merkityksensä**
- **Kielteinen koulusuhde peruskoulussa haittaa nuoren elämää pitkään ja perusongelmaksi nousee nuorten syrjäytyminen yhteiskunnasta**
- **Opintojen keskeyttämisen ehkäisy edellyttääkin varhaisen puuttumisen lisäksi toimivaa ja moniammatillista yhteistyötä eri sektoreiden välillä**

(Kononen 2012)

Ahdistusoireet ja koulupoissa-olot

Poissaoloista tulee helposti tapa. Kouluun lähtemisen kynnys nousee todella nopeasti. Tästä syystä asiaan tulee tarttua heti, kun huolestuttavat poissaolot alkavat. Kun nuori palaa kouluun, ota lämpimästi vastaan, katsokaa rästitehtävät vasta sopivalla ajalla, etteivät tekemättömät työt vyöry heti stressaamaan nuorta.

Tärkeää on pyrkiä kohtaamaan nuori ja selvittämään mistä poissaolot johtuvat. Välitä nuorelle tunnetta, että sinulla on aikaa ja kiinnostusta kuunnella häntä, varaa riittävästi aikaa nuoren kanssa käytäviin keskusteluihin. Toimivan vuorovaikutussuhteen avulla voidaan rakentaa luottamuksellinen suhde nuoreen. Poissaolojen syytä kannattaa seuloa, mm. isap ja s-ras testit.

Olethan selvillä koulusi poissaoloihin puuttumisen mallista? Kohtaa nuori kahdenkesken ja kuuntele minkä hän kokee auttavan tai mihin hän kokee tarvitsevansa tukea. Tapaa myös vanhemmat. Luottamus syntyy läpinäkyvyydestä, pidä vanhemmat tietoisina ja suunnitelkaa yhdessä.

Suunnitelkaa tuki. Onko kyseessä elämänhallinnan ongelmat (nuori valvoo liikaa, käyttää ruutuja liikaa tms.), kuormittuneisuus koulussa (ks. aistikuormitus), perheen sisäiset stressitekijät, oppimisen ongelmat, vaikeudet sosiaalisissa suhteissa (kavereiden puute tai kiusaaminen) tai mielenterveysongelmat (kuten masennus ja ahdistus). Laatikaa yksilöllinen suunnitelma tuen saamista varten ja ohjatkaa tarvittaessa muihin palveluihin (terveydenhoitaja, kuraattori jne.).

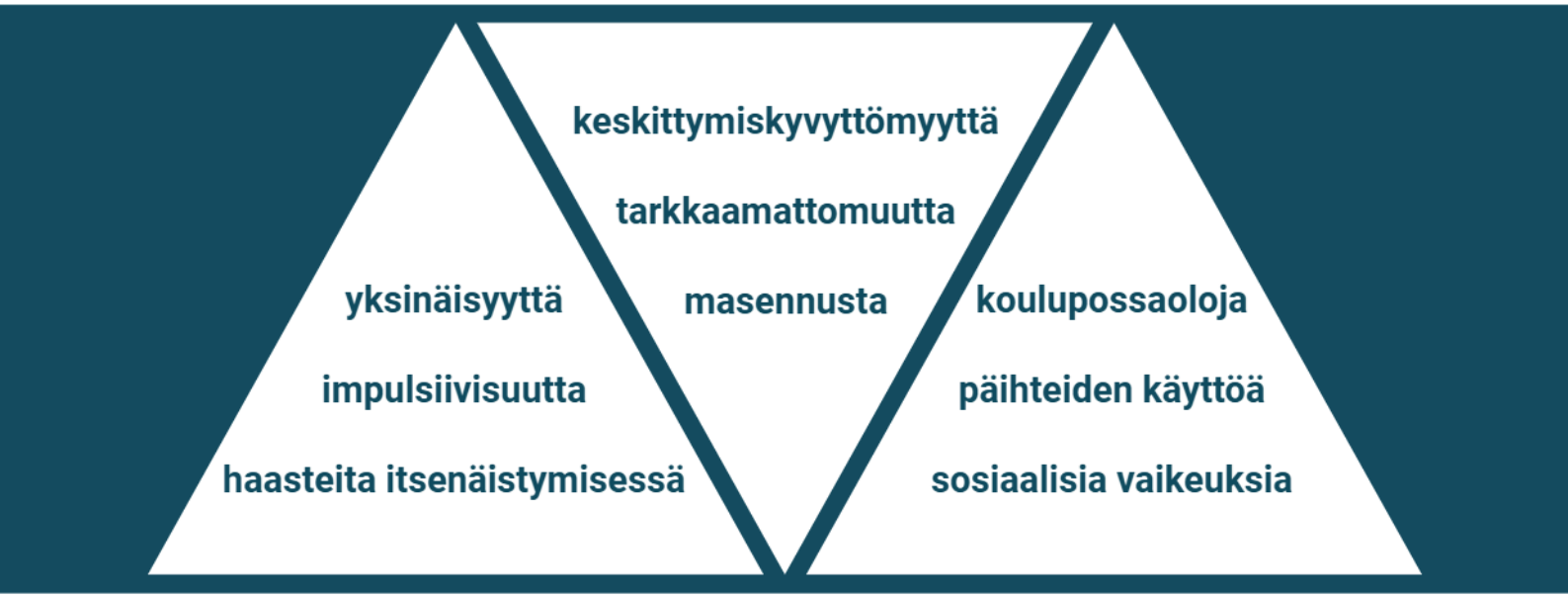
Tavoitteena on lapsen palaaminen poissaoloista kouluun. Usein se kannattaa tehdä asteittain. Alkuun esimerkiksi muutama tunti pari kertaa viikossa tai lyhennetty kouluviikko. Voiko välitunteja viettää jossain yhdessä sovitussa paikassa, jos ne ovat lapselle vaikeita. Vähitellen pyritään siirtymään omaan luokkaan ja täysipäiväiseen opetukseen.



Vinkkejä nuoren tukemiseen

- Onko tarpeen tarkistaa oppimisen ongelmat (koulupsykologi)
- Miten nuoren tunne- ja vuorovaikutustaidot toimivat? Ryhmäyttäminen, välituntitoiminta, tunnetyöskentely (ota huomioon pari- ja ryhmätöissä, joillekin ahdistavia)
- Terveydenhoitajan tai kuraattorin tuki voi olla tarpeen
- Yhteydenotto hyvinvointialueen lapsiperhepalveluihin vanhempien suostumuksella, jos kotiin kaivataan tukea
- Nuorta voi ohjata mielenterveystalon omahoito-ohjelmiin (mm. kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma) tai chillaa appiin. ADHD -liitolla on adhdhoods palvelu
- Ahdistusoireet ja kuormittuminen voivat olla esteenä koulunkäynnille. Katso kohta kuormittuminen. Onko nuorelle mahdollista rauhoittua itsekseen sovitussa paikassa tarvittaessa ja miten hän ilmaisee tarvitsevansa rauhoittumisaikaa. Toivottavasti paikka ei ole wc
- Välitunnit, ruokailut ja siirtymien runsaus yläkoulussa voivat kuormittaa nuorta. Välitunnit eivät välttämättä ole nuorelle palauttavia, vaan kuormittavia, voiko sovitusti jäädä luokkaan tai mennä kuraattorin tai muun aikuisen luokse välitunnin ajaksi?
- Ahdistusoireet voivat näkyä somaattisinakin oireina. Runsaiden pääkipujen ja vatsakipujen syyt on selvitettävä. Ota terveydenhoitaja mukaan selvittämään miten nuorta voidaan tukea
- Osaako nuori navigoida koulussa, löytääkö luokkiin, hahmotushäiriöissä värikoodit ovissa auttavat (esim. värillisillä kontaktimuoveilla) sekä selkokartat koulusta

Huolen pitäisi herätä, jos nuorella havaitaan



Toimijat huolen herätessä, kun nuori opiskelee:

- ryhmänohjaaja/luokanvalvoja, erityisopettaja, kuraattori
- kouluohjaaja, opo
- opiskelija-/nuorten terveydenhoitaja, koulupysykologi
- Ohjaamo
- Etsivä nuorisotyö
- lapsiperhepalvelut, tarvittaessa lastensuojelu
- lääkäri
- psykiatriset sairaanhoitopalvelut ylä-aste ikäisille (terveydenhoitajan kautta)
- nuorten mielenterveys- ja päihdepalvelut (Nuppi, Toppari)

Miten tukea nuorta opinnoissa

(Oppimisstrategioita)

- Kohtaa nuori, kuuntele häntä ja kannusta. Huomaa onnistumiset ja yrittämiset
- Järjestä aikaa yhteisille keskusteluhetkille, mutta älä painosta nuorta keskustelemaan paineen alla
- Osoita kuuntelemalla, että olet kiinnostunut nuoren asioista
- Auta nuorta laatimaan juuri hänelle sopiva lukusuunnitelma kirjan lukemiseen tai kokeisiin harjoitteluun
- Lukusuunnitelma kannattaa kirjata kalenteriin tai kännykän kalenteriin, jolloin sähköiset muistutukset auttavat hahmottamaan lukusuunnitelmaa
- Anna nuorelle oma paperinen kirja, johon hän saa tehdä omia merkintöjä. Lisäksi itsetehtyjen merkintöjen avulla nuori voi muistaa paremmin lukemansa
- Anna muistiinpanot etukäteen tai anna hänen kuvata taulun muistiinpanot
- Jos nuorella on lukivaikeuksien lisäksi esimerkiksi aktiivisuuden ja tarkkaavuuden pulmia tai hahmotuksen pulmia, on kuunteleminen ja muistiinpanojen tekeminen yhtä aikaa erittäin haastavaa

Onhan oppimisympäristössä strukturointia:

Oppimisympäristön muokkaaminen
Luokkatilan strukturointi, ylimääräisten ärsykkeiden karsiminen luokasta, selkeät säännöt, istumapaikka.

Oppimisen tuki
Tehtävien eriyttäminen ja pilkkominen, äänikirjat, muu tukimateriaali tai apuvälineet, vuosiluokkiin sitomaton opetus jne.

Työkalut kouluun

Tutustuta nuori Pomodoro -sovellukseen

Pomodoro-tekniikka perustuu siihen, että kynnys ison tehtävän aloittamiselle on korkea. Kokonainen kakku on hankala haukata kerralla. Kun kakun jakaa ensin viipaleisiin ja viipaleet vielä suuhun sopiviin palasiin, on helpompi aloittaa ensimmäisestä pienestä haukkupalasta. Purkamalla tehtävän osiin ja yksinkertaisiin, loogisiin askeliin, on lopputulos helpompi saavuttaa. Aivojen palkitsemiskeskus myös kehrää tyytyväisenä, kun pomodoro on onnistuneesti suoritettu.

Sama periaate pääte myös ajallisesti. On helpompi asennoitua työskentelemään tehokkaasti 25 minuuttia kuin esimerkiksi kokonaisen tunnin ajan. Toisaalta viiden minuutin tauon aikana ei ajatus ehdi harhailla liian kauaksi. Yksi tomaatti ja tehtävä kerrallaan alkaa raskainkin työrupeama purkautua kuin leikiten!

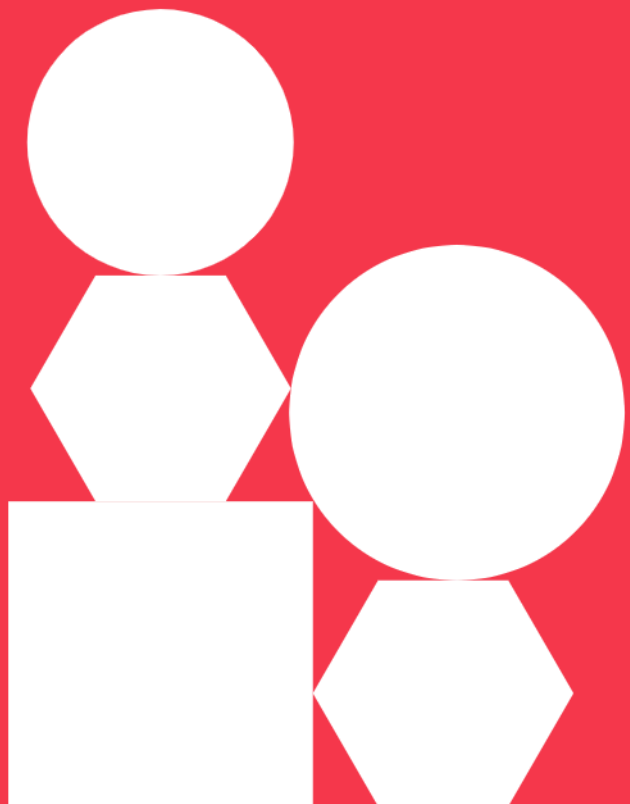
Pomodoro-tekniikkaan löytyy paljon erilaisia sovelluksia ja nettisivustoja, vaikka myös toki ihan puhelimen ajastin toimii loistavasti. Tsekkaa halutessasi esimerkiksi Tomato Timer, Focus Booster tai PomoDone!

(Duunitori.fi, pomodoro tekniikka)

8

Tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä

ADHD • Autismin kirjo • Touretten oireyhtymä
Kehityksellinen kielihäiriö



Mikä nepsy?

Neuropsykiatrisilla oireilla tarkoitetaan ADHD-/ADD-, autisminkirjon, tai Touretten oireyhtymän oireita. Myös kehityksellinen kielihäiriö kuuluu neurokirjon häiriöihin.

Tarkkaavuushäiriö (ADHD, ADD) näkyy usein keskittymisen puutteina, impulsiivisuutena ja/tai ylivilkkautena tai levottomuutena. Jos keskittymisen kohde kiinnostaa lasta, hän voi keskittyä hyvin intensiivisesti ja pitkään. Tunteiden säätelyn ongelmat ovat tyypillisiä. Lapsi tarvitsee usein tukea toiminnanohjaukseen, itsetuntoon sekä tunne- ja vuorovaikutustaitohin liittyvissä asioissa. ADHD-lapsella on usein myös aistien yli- tai aliherkkyyksiä, myös oppimisvaikeuksien ilmeneminen samaan aikaan on mahdollista.

Autismi johtuu aivojen erilaisesta kehityksestä. Autismi ilmenee ihmisellä tavassa aistia ja kokea ympäröivä maailma sekä kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Lisäksi aistien välittämä tieto ja sen tulkinta on yksilöllistä ja tavallisesta poikkeavaa. Tavallista on myös poikkeavan voimakas hermoston kuormittuminen ja stressitason nousu. Lapsi saattaa kuormittua hyvin voimakkaasti erilaisista aistiärsykkeistä. Toisten kosketus, äänet, hajut, valot tai vaikka levoton ilmapiiri voivat tuntua niin voimakkailta, että niitä voi verrata fyysiseen kipuun. Vaikeuksia on usein oman toiminnan ohjauksessa ja tunteiden säätelyssä. (Autismiliitto, perustietoa autismista)

Nepsyoireisella taidot saattavat kypsyä hitaammassa aikataulussa.

Monesti aika auttaa ja kypsyminen koululaistaidoissa tapahtuu ikätovereiden jälkeen. Lapsenomaisempi käytös korostuu monissa tilanteissa. Lapsen ymmärtämistä saattaa helpottaa, jos ajattelee hänet jonkin verran nuoremmaksi kuin hän on ja ohjaa häntä sen mukaan. Tätä keinoa kannattaa käyttää siksi, että esimerkiksi ADHD-oireinen lapsi ei pysty kehittämään toiminnanohjauksen taitojaan samassa tahdissa kuin muut ikäisensä, vaan hän tarvitsee oppiakseen monin verroin enemmän aikaa, tukea ja harjoitusta. Lasta pitää usein muistutella tehtävistä asioista, sellaisistakin, joista muut samanikäiset jo selviävät. Hän tarvitsee apua aloittamiseen, tehtävässä pysymiseen ja sen loppuun saattamiseen. Älä siis vertaa lasta toisiin samanikäisiin lapsiin ja odota samankaltaisia suorituksia. Tärkeä olisi tehdä itselleen (ja miksei lapsille ja vanhemmillekin) näkyväksi myös lapsen oma kehityskaari, joka ei aina ole rinnastettavissa luokkakavereiden taitoihin.Vähennä iästä 3 vuotta kun opastat lasta, älä jätä yksin selviämään. (Ruoho-Pettersson ja Serenius-Sirva 2022)

Neurokirjon oppilaiden haasteita

Mitä haasteita sinä tunnistat?

käyttäytymisen säätelyn vaikeudet, esim. aggressiivinen käyttäytyminen, jumiutuminen, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus

mahdolliset mielenterveyden häiriöt

vaikeus tunnistaa tunteita itsestä ja toisista

vaikeudet säädellä tunteita

haasteet tarkkaavuuden suuntaamisessa, ylläpitämisessä, vaihtamisessa ja jakamisessa

haasteet sosiaalisissa tilanteissa, esim. sosiaalisten tilanteiden lukutaito ja kommunikaatio

motoriikan pulmat

muisti: muistiin tallentaminen, muistissa säilyttäminen ja mieleen palauttaminen

poikkeava hermoston kuormittuminen ja stressiherkkyys

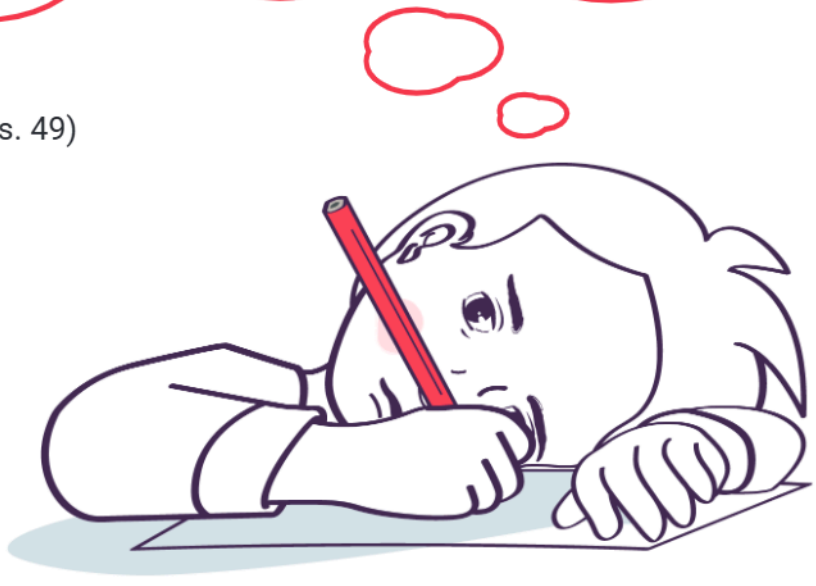
kielen kehityksen ja kommunikaation haasteet

aistitiedon käsittelyn pulmat

uniongelmat

toiminnan ohjauksen haasteet

(Matilainen 2023, s. 49)



ADHD

(Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö)

ADHD on ihmisen synnynnäinen ominaisuus. Monet erilaiset perintö- ja ympäristötekijät yhdessä aiheuttavat aivojen kehityksen poikkeavuutta, mistä seuraa ADHD:n oireita. On tärkeä muistaa, että koulussakin näkyvien oireiden takana ei ole laiskuus, välinpitämättömyys tai vanhemmuuden puutteet, vaan lapsi tarvitsee tukea kehittääkseen puutteellisia taitojaan.

Keskeisiä oireita ovat tarkkaavuuden ja aktiivisuuden säätelyn ongelmat sekä impulsiivisuus. Aktiivisuuden säätelyn vaikeus on tyypillisimmillään ylivilkkautta, mutta voi ilmetä myös aliaktiivisuutena, kykenemättömyytenä toimia ja hitautena. Lähes aina esiintyy myös toiminnan ohjauksen ongelmia ja usein tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn vaikeuksia. Joillakin ihmisillä ADHD-oireet voivat olla lapsuudessa lieviä esim. toimintakykyä tukevan ympäristön vuoksi ja ADHD tulee tunnistetuksi vasta nuoruudessa tai aikuisuudessa oireiden aiheuttaessa enemmän haittaa toimintakyvylle. (Puustjärvi 2019) ADHD oireet voivat joskus myös lieventyä tai poistua iän myötä.

ADHD on kolmen oirealueen yhdistelmä

1) Tarkkaavuuden (keskittymiskyky) ja vireystilan säätelyn vaikeus

Tarkkaavuuden säätelyn vaikeus voi ilmetä leikkien lyhytjänteisyytenä, omiin ajatuksiin vaipumisena, huolimattomuusvirheinä ja tavaroiden unohteluna, lapsi ei jaksa keskittyä koulutehtäviin. Lapsi ei näytä kuuntelevan, asioita saa toistaa, ohjeiden noudattaminen ei onnistu. Tarkkaavuus siirtyy helposti asiasta toiseen, pitkäjänteinen tekeminen on vaikeaa. Pienetkin häiriötekijät saattavat herpaannuttaa keskittymisen. Asioiden tekemisen aloittaminen on vaikeaa. Keskittyminen on työlästä ja lapsi alkaa helposti alisuoriutua. Toisaalta, jos aihe on kiinnostava, voi olla myös ylikeskittymistä eli paneutumista kiinnostavaan asiaan siten, että ajan- ja tilannetaju häviävät. Myös luki- ja hahmotushäiriöitä esiintyy usein liitännäishäiriöinä vaikeuttaen oppimista. Varsinkin nuorilla on myös paljon itseaiheutettua keskittymiskyvyn alentumista, jota voivat aiheuttaa mm liian lyhyet yöunet tai liiallinen älylaitteiden käyttö.

2) Ylivilkkaus/levottomuus, tai aliaktiivisuus

Ylivilkkaus voi olla levottomuuden tunnetta tai fyysistä levottomuutta. Se voi näkyä vaikeutena pysyä aloillaan tunneilla, lapsi kiemurtelee tai liikuttelee käsiään tai jalkojaan tai poistuu paikaltaan. Lapsi vaikuttaa puuhaavan koko ajan jotain ja hän puhuu jatkuvasti. Kuunteleminen, pysähtyminen ja rauhoittuminen on vaikeaa. Nuorella ylivilkkaus usein joko vähenee tai muuttuu enemmän alivilkkaudeksi tai sisäiseksi levottomuudeksi. Aliaktiivinen lapsi tai nuori vaikuttaa haaveilevalta, poissaolevalta tai väsyneeltä.

3) impulsiivisuus

Impulsiivinen toiminta on hetken mielijohteesta tapahtuvaa käytöstä, lapsi ei harkitse ennen kuin toimii. Hänen on vaikeaa hillitä omia sisäisiä impulssejaan. Se voi näkyä kyvyttömyytenä odottaa vuoroaan peleissä, leikeissä tai keskustelussa tai lyhytjännitteisyytenä. Myös nopeat ja voimakkaat tunnereaktiot ovat tavallisia.

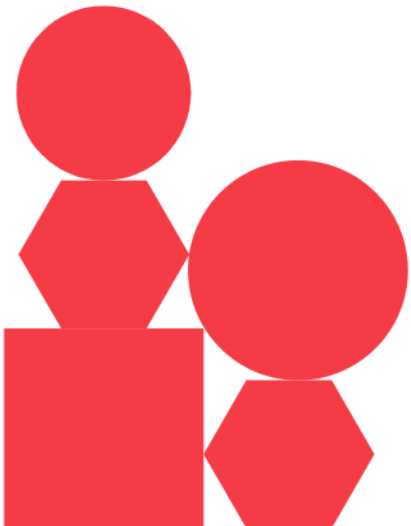
Lisäksi voi esiintyä

- **Lähes aina liittyy tunnesäätelyn ongelmia, esim. ärtyisyyttä**
- **Toiminnanohjauksen vaikeuksia**
- **Syy- seuraussuhteen ymmärtämisen ongelmia, rangaistukset eivät tunnu auttavan**
- **ADHD -oireistoon liittyy 50-90 %:lla selkeitä psykiatrisia ongelmia, kuten depressiota, ahdistushäiriöitä, uhmakkuus- ja/tai käytöshäiriöitä sekä unen häiriöitä. Vähäisemmässä määrin (20-25 %:lla) ADHD:n rinnalla esiintyy oppimisen tai kehityksen (motoriikka, hahmotus, kieli ja kommunikaatio) erityisvaikeuksia. Diagnoosin asteelle yltämättömänä on lisäksi usein minäkuvan, itsetunnon ja sosiaalisten vuorovaikutustaitojen pulmia.** (Duodecimlehti.fi 2013)
- **ADHD:n rinnalla tai erikseen lapsella voi olla myös aistitiedon käsittelyn ja aistisäätelyn pulmaa, mikä näkyy esim. motoriikan kömpelyytenä, aistiyliherkkyyksinä tai -aliherkkyyksinä, sekä aistimushakuisuutena.**
- **Ympäristötekijät vaikuttavat oireiden haittaavuuteen. Esim. suuressa ryhmässä oireet tulevat todennäköisemmin esille kuin kahdenkeskisessä tilanteessa. Oireita ei välttämättä ilmene lainkaan rauhallisessa ympäristössä, mielenkiintoisen tekemisen parissa ja vireystilan säätelyä tukevan liikuskelun ollessa mahdollista. Fyysiseen hyvinvointiin vaikuttavat asiat (liikunnan ja unen puute, nälkä), voimakkaat tunnetilat (jännitys, suuttumus) sekä stressaavat tilanteet (väärin mitoitetut vaatimukset, ristiriidat kotona, kiusaaminen) lisäävät oireita.** (Puustjärvi 2019)

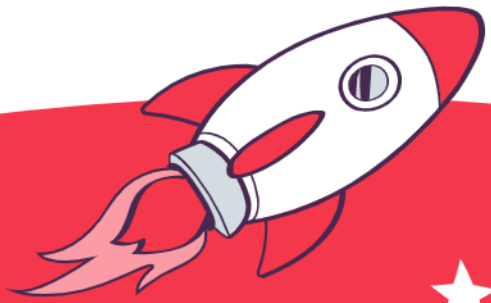
Miten tunnistaa ADHD -oireita

- Lapsi istuu usein ajatuksiinsa vaipuneena, eikä näytä kuuntelevan (huomaatko tarkkaavuuspulmat ja alisuoriutumisen lapsella, jolla ei ole ylivilkkautta tai impulsiivisuutta, esim. virheherkkyys)
- Lapsi ei pysy paikallaan, liikahtelee, nousee, kävelee, touhuaa
- Tekemisen aloittaminen on vaikeaa
- Toimii hetken mielijohteesta, ei mieti seurauksia, ei harkitse
- Keskeyttää, puhuu päälle, ei pysty jonottamaan
- Paljon riitoja muiden kanssa tai hakeutuu usein ongelmiin ja helposti muiden yllyttämänä
- Sosiaaliset suhteet vaikeita, kavereita ei löydy
- Menestyksen taso vaihtelee paljon, päivien välillä on paljon eroja
- Vaikea seurata koko ryhmälle annettavia ohjeita, ei tiedä mitä pitäisi tehdä, unohtelee tavaroita, läksyjä, kirjoja, vaatteita
- Siirtymät ja vapaat tilanteet aiheuttavat ongelmia
- Keskittyminen on hankalaa, paitsi jos aihe on itselle kiinnostava
- Työmuistin kapeus tavallista
- Ongelmia vireystason säätelyssä

- **Vaikea suunnata huomio oikeisiin asioihin ja jättää ylimääräinen huomiotta**
- **Vaikeuksia ylläpitää kiinnnostusta niin, että saa asian hoidettua loppuun saakka**
- **Väsyy, ei jaksa kuunnella ohjeita loppuun**
- **Lapsi toimii tässä ja nyt, vanhat kokemukset eivät ohjaa häntä. Toimii impulssien mukaan, katuu toimittuaan harkitsematta. Rangaistukset eivät auta tai ohjaa seuraavaa toimintaa**
- **Taitotaso vaihtelee, jossain tosi taitava, jossain jäljessä, päivien välillä isoa vaihtelua**
- **Ajanhallinta vaikeaa, ei hahmota kelloa**
- **Antaa helposti periksi, ei edes yritä, vaatii kannustamiseta ja motivointia, työskentelyn opettelemista, ponnistelun opettelemista**

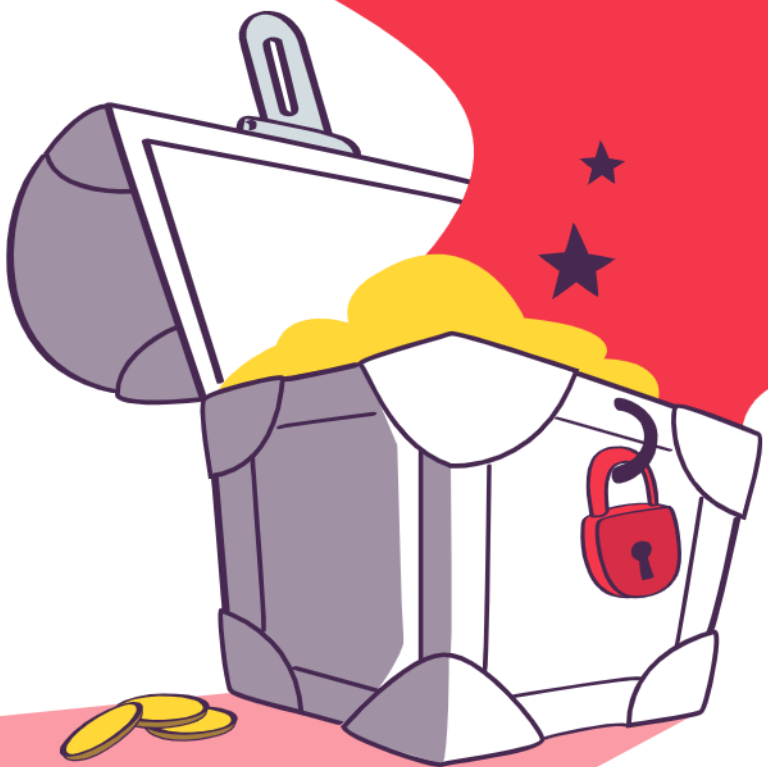


ADHD:hen liittyviä vahvuuksia



- luovuus
- resilienssi
- energisyys
- sosiaalisuus
- omaperäiset ideat
- seikkailunhaluisuus
- kyky kyseenalaistaa asioita
- riskinottokyky
- kekseliäisyys
- joustavuus
- uteliaisuus

(Matilainen 2023, s. 59)



Autismin kirjo

”Aivomme toimii erilailla kuin muiden. Ymmärrämme ja koemme asiat eri tavalla, jota muiden on vaikea ymmärtää. Silti, tapamme ei ole väärä eikä sitä tarvitse muuttaa. Kommunikoimme, aistimme ja ajattelemme eri tavalla, sekä eri asiat ovat meille tärkeitä kuin muille. ”

–Aida A 10v. autisti

Miten autismin kirjo ilmenee?

- Rajoittuneita, toistavia, kaavamaisia käytöstapoja, kiinnostuksen kohteita ja toimintoja
- Usein erityisiä mielenkiinnon kohteita, joista tietää paljon ja joihin voisi uppoutua
- Haluaa noudattaa joustamattomastikin sääntöjä, rutiinit tärkeitä, yleensäkin joustamattomuus, itsepäisyys
- Vaikeuksia sopeutua uusiin ihmisiin ja tilanteisiin, yleensäkin muutoksiin
- Tunneilmaisu on niukkaa, katsekontaktin vältteleminen
- Ruokailutilanteet voivat aiheutta ruoan tuntuman, maun, ruokalan vapaan tilanteen tms. syystä ongelmia
- Sosiaalisissa suhteissa vaikeuksia, saattaa nauraa ”väärässä kohtaa”. Puhuu suoraan, määräilee, vetäytyy, ei vaikuta tunnistavan muiden tunteita, ilmeitä tai eleitä, vaikuttaa joskus kylmältä. Ystävyyssuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä vaikeuksia. Kiusatuksi tulemista erilaisuuden takia.
- Ahdistus- ja pakko-oireisuutta, mielialavaihteluja, mustavalkoista ajattelua
- Aistiyliherkkyydet ja kuormittuminen

Autismin kirjon ominaispiirteitä

Toisten kosketus, äänet,hajut, valot tai vaikka levoton ilmapiiri voivat tuntua niin voimakkailta, että niitä voi verrata fyysiseen kipuun. Kuvittele, että menet tilaan, jossa haisee hyvin epämiellyttävältä. Aistisi alkavat sammuttaa hajua ja siedätyt siihen niin, että haju laimenee. Aistiherkkyyksissä aistiärsyke ei laimene, vaan kasvaa, kunnes se muuttuu kestämättömäksi.

Kun lapsen sietokyky ylittyy ja stressitaso ylittyy liian pitkäaikaisesti tai äkillisellä ylikuormittumisella, hän purkaa kuormitusta voimakkaalla reagoinnilla (suuttuminen, ahdistuminen) tai sulkeutumalla (lapsi usein lakkaa puhumasta ja liikkumasta, ei reagoi tai ota kontaktia ympäristöön ja saattaa nukahtaa).

Autisminkirjoon kuuluva termi tälle on meltdown, joka voi olla ulospäin räjähtävää ylikuormittumista tai sulkeutumista omaan tilaan niin, ettei lapseen saada yhteyttä. Toisinaan nämä jaotellaan meltdowneiksi ja shutdowneiksi. Mitä enemmän pinnistät sitä varmemmin ja pahempana oireet purkautuvat sitten kun sietokyky on täynnä. Nämä ovat lapsen tapoja sietää sietokyvyn ylittäviä ärsykkeitä. Purkaus saattaa olla voimakas, mutta laukeaa usein melko pian.

Moniin stressitasoa kohottaviin tekijöihin on mahdollista varautua ennakoinnilla. Tarkoitus ei ole vain oppia käsittelemään lasta kuormittuneena, vaan myös tehdä ympäristöstä niin aistiesteetön, kun on mahdollista. Tässä tarvitaan kykyä kuulla lasta. Kuormittuminen on hyvin yksilöllistä. Ylikuormittunut tarvitsee aistirauhallisen tilan, jotta kuormitustila voi purkautua. Meltdown ei ole luonnesidonnainen, eikä johdu mielenterveysongelmista tai persoonallisuuden vääristymisestä. Usein sitä pidetään huonona käytöksenä tai merkkinä vakavasta mielenterveyden häiriöstä.

Oireet vaihtelevat tilanteista, kuormittavuudesta yms. johtuen. Vanhemmat voivat kertoa lapsen kanssa olevan koulupäivän jälkeen vaikeaa, vaikka koulussa ei näy ongelmia. Kuormitus purkautuu rajusti kotona, lomat ovat helpompaa aikaa.

Miten tunnistan autismipiirteitä/oireita

”Rajoittuneita, toistavia, kaavamaisia käytöstapoja, kiinnostuksen kohteita ja toimintoja.”

Aistiyliherkkyydet: ei siedä meteliä, vaatteiden saumat ärsyttävät, kirkas valo Usein erityisiä mielenkiinnon kohteita, joista tietää paljon ja joihin voisi uppoutua

Kuormittuminen ja paineistuminen: Ylikuormittuminen ilmenee esimerkiksi suuttumuksena tai ahdistuksena. Purkaus saattaa olla voimakas, mutta laukeaa usein melko pian. Kuormitus voi ilmetä myös sisäänpäin kääntyneenä tilana, lapsi usein lakkaa puhumasta ja liikkumasta, ei reagoi tai ota kontaktia ympäristöön ja saattaa nukahtaa (meltdown ja shutdown). Joskus vanhemmat kertovat lapsen kanssa olevan koulupäivän jälkeen vaikeaa, vaikka koulussa ei näy ongelmia. Kuormitus purkautuu rajusti kotona, lomat ovat helpompaa aikaa.

Joustamattomuus: haluaa noudattaa joustamattomastikin sääntöjä, rutiinit tärkeitä, vaikeuksia sopeutua uusiin ihmisiin ja tilanteisiin.

Tunneilmaisu on niukkaa, katsekontaktin välttteleminen.

Ruokailutilanteet voivat aiheutta ruoan tuntuman, maun, ruokalan vapaan tilanteen tms. syystä ongelmia.

Sosiaalisissa suhteissa esiintyy vaikeuksia: saattaa nauraa ”väärässä kohtaa”, puhua suoraan, määräillä, vetäytyä. Lapsi voi vaikuttaa joskus kylmältä, jolloin ei näytä tunnistavan muiden tunteita, ilmeitä tai eleitä.

Tytöillä piirteet saattavat näyttää erilaisilta. Tytöt usein mukauttavat käyttäymistään (maskaavat). He pyrkivät piilottamaan autistisia piirteitään ollakseen erottumatta muista. Varsinkin yläaste iässä sosiaaliset suhteet vaikuttavat hankaloituvan ja ahdistus lisääntyvän, joista seuraa ahdistusta, masennusta, itsetuhoisuutta. Näkyy koulussa paniikkikohtauksina, poissaoloina jne.

Tyttöjen autismista

Sukupuoli voi vaikuttaa siihen miten autismin kirjon piirteet ilmenevät käyttäytymisessä ja miten ne kehittyvät. Tyttöjen oirekuvaa ei usein tunnisteta, koska oireet ovat erilaisia kuin pojilla. Toimintakyky voi olla hyvä, mutta piirteiden peittely on uuvuttavaa. Usein tarvitaan yksinoloa kuormituksesta toipumiseen ja energian varastoimiseen.

Tytöille on tavallista:

- **Peitellä oireita eli maskata.** Tytöillä on usein poikia suurempia halu kuulua joukkoon ja kokea yhteyttä toisiin ihmisiin. He opettelevat rooleja ja käyttäytymismalleja, joilla sulautua joukkoon, tavallaan näyttelevät ja imitoivat. Tämä saa kuitenkin ajan myötä tytön väsymään ja uupumaan. Tunne, että on erilainen, eikä kelpaa omana itsenään, on kuluttava. Seurauksena on usein ajan kuluessa (yläasteella tai myöhemmissä kehitysvaiheissa) kuormittuminen ja itsetunnon lasku.

- **Sosiaalisiin suhteisiin on kiinnostusta, mutta suhteiden kehittäminen ja ylläpitäminen on vaikeaa.** Naiivius. Voi olla löytynyt hyviä ystävyyssuhteita varsinkin liittyen yhteisiin kiinnostuksen kohteisiin. Vaikka autisminkirjolla oleva tyttö ymmärtäisikin neurotyypillisten henkilöiden ajatuksia ja tunteita, se vaatii ponnistelua ja aikaa. Toisten eleiden lukeminen voi olla vaikeaa ja päätelmät kommunikoinnista voivat mennä väärin. Katsekontaktin ottaminen voi olla vaikeaa, mutta vaihtoehtoisia tapoja voi olla käytössä (katsoo otsaa tai nenää). Sosiaalisiin tilanteisiin valmistautuminen voi vaatia paljon aikaa ja energiaa. Tästä kaikesta seuraa väsymistä ja uupunutta oloa. Pienemmillä leikeissä voi olla mielikuvitusleikkejä tai lelujen ja leikin järjestelyä, vastavuoroisuus voi olla rajoittunutta. Vastavuoroisuus on vaikeampaa, jos aihe vaihtuu tai ei ole itselle kiinnostava, tai keskustelijoita on enemmän kuin kaksi. Omien näkökulmien esiintuominen on voimakasta, suunvuoroa on vaikea antaa toiselle.

- Yksinäisyys on tuskallista, koska se ei ole itse valittua. On kaipausta ja ymmärrystä siitä, mistä jää paitsi. Pettymyksiä voi kertyä niin paljon, että tyttö mieluummin eristäytyy. Jos on tullut torjutuksi, ulkopuoliseksi tai hylätyksi, oman arvon tunnistaminen on vaikeaa: tyytyy vähempään ja voi tulla hyväksikäytetyksi.

- Empatian tunteet voivat olla voimakkaita (myös eläimiin) ja oman puolen pitäminen voi olla vaikeaa.

- Lisäksi usein sisäänpäinkääntynyttä mielenterveysoireilua, jonka tyypillisimpiä ilmenemismuotoja ovat masennus- ja ahdistusoireet. Lisäksi usein seuraa vetäytymistä, koulupoissaoloja ja itsetuhoisuutta.

- Oireet tulevat esiin kokonaisuudessaan vasta myöhemmin, kun sosiaaliset vaatimukset ylittävät henkilön rajoittuneet kyvyt, arjen tuki muuttuu tai koska henkilö on voinut oppia peittelemään autismikirjon piirteitään. Usein yläasteikäisellä oireet pahenevat, koska tyttöjen väliset suhteet hankaloituvat (lisää ilkeilyä, flirttailua, seurustelua, vaatimusta olla samanlainen ryhmän kanssa). Myöskin murrosiän muutokset kehossa saattavat olla kestämättömiä ja yllättäviä muutoksia, joita tyttö ei kestä.

- Aistitiedon käsittelyn vaikeudet, sekä yli- että alireagoivuus tavallisia

- Syömisongelmia, syömishäiriöitä

- Pakko-oireinen käytös, jäykkyys

- Omintakeisia vaatevalintoja, ei-sukupuoliodotusten mukainen ulkonäkö

- Muutosten vastustaminen, joka voi näkyä perfektionismina tai yksityiskohtiin takertumisena

- Ehdotonta sääntöjen noudattamista tai mustavalkoista ajattelua

- Tytöillä on todettu olevan poikia vähemmän voimakkaita erityisen kiinnostuksen kohteita (jota pidetään keskeisenä tekijänä diagnosoinnissa)

- ”Liian” on usein käytetty kuvaus, liian voimakas, liian herkkä jne. Tytön täytyy usein yrittää ”sammuttaa” itseään tullakseen toimeen muiden kanssa

Autismin käypähoitosuosituksesta

Ennakoiva

Koulupäivän kulku, siirtymät ja muutokset ennakoidaan. Itseohjautuvuutta tuetaan oppituntien ja muiden toimintojen selkeällä kielellisellä ja visuaalisella strukturoinnilla . Säännöt ja ohjeet ilmaistaan oppilaan ymmärtämällä tavalla. Ennakoinnin tukena käytetään strukturoinnin eri keinoja, esimerkiksi kuvia, pikapiirtämistä ja kirjoittamista.

Vahvuuksiin perustuva

Tunnistetaan oppilaan vahvuudet ja hyödynnetään niitä. Annetaan hänelle runsaasti myönteistä, kannustavaa palautetta. Panostetaan oppimismotivaation luomiseen ja ylläpitämiseen.

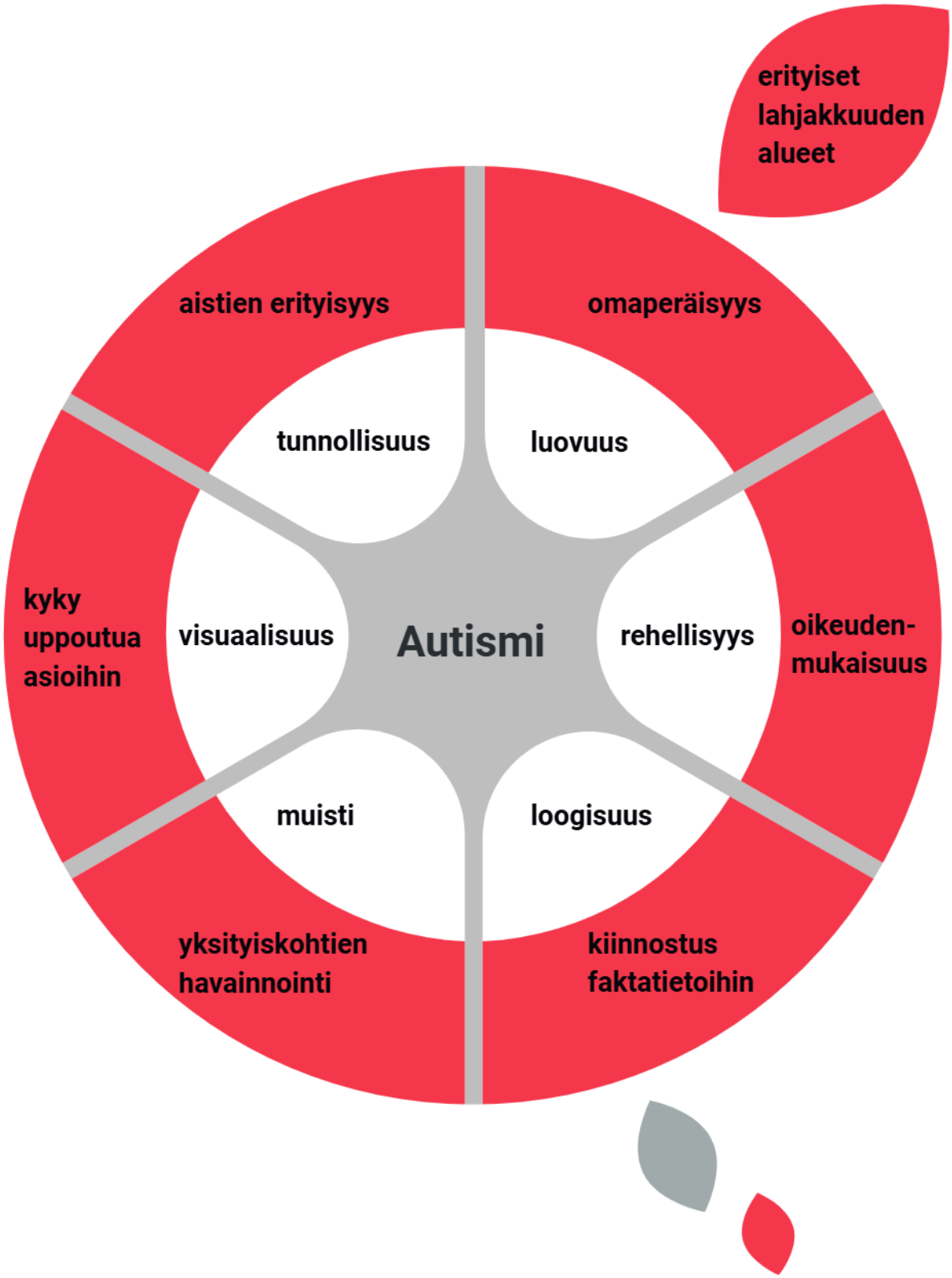
Sosiaalisesti turvallinen

Autismikirjon oppilaan kouluun kiinnittymistä vahvistaa sensitiivinen, myönteinen ja turvallinen ihmissuhde. Oppilaalla tulisi olla koulussa niin sanottu turva-aikuinen (opettaja, ohjaaja, muu ammattihenkilö). Sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja tuetaan ja harjoitellaan osana opetusta. Oppilaalle järjestetään riittävästi tukea sosiaalisiin tilanteisiin. Tuetaan kaverisuhteita ja huolehditaan siitä, että lapsi tai nuori kokee olevansa osa ryhmää.

Aistiesteetön

Rajataan ja karsitaan aistiärsykkeiden (näkö-, ääni- ja hajuärsykkeet) määrää. Vältetään ennakoimatonta koskettamista. Tunnistetaan ja huomioidaan kouluruokailuun mahdollisesti liittyvät syömisvaikeudet. Järjestetään oppilaalle mahdollisuuksia palautua aistikuormituksesta ja sosiaalisesta vuorovaikutuksesta (esim. oma "turvapaikka", vaihtoehtovälitunti, aistisäätelyn keinojen tarjoaminen).

Autismin vahvuudet



(Matilainen 2023, s. 57, mukaillen Autismiliiton materiaali)

Touretten oireyhtymä ja tic-oireet

Nykimishäiriöitä on kolmea tyyppiä: väliaikainen, pitkäaikainen ja Touretten oireyhtymä. Touretten oireyhtymä on nykimishäiriöiden vaikein muoto. Nykimishäiriöstä voidaan puhua, kun tic-oireita on esiintynyt useita kertoja päivässä vähintään kuukauden ajan. Nykimisoireita voi pystyä pidättämään jonkin aikaa, mutta sen jälkeen ne tulevat yleensä rajusti esiin. Koulussa lapset yrittävät usein pidättää oireitaan koko päivän. Kotona oireet ryöppyävät voimakkaasti pidättämisen jälkeen.

Touretten oireyhtymä on lapsuudessa alkava neurologinen häiriö, jonka tunnusomainen piirre ovat tic-oireet eli äkilliset ja hallitsemattomat tahattomat äännähdykset tai liikkeet. Sen tarkkaa aiheuttajaa ei tiedetä. Taipumus tic-oireisiin ja pakko-oireisiin on melko vahvasti perinnöllinen. Stressi ja kuormittavat tilanteet voivat laukaista häiriön tai vaikeuttaa jo aiemmin ilmenneitä oireita. Touretten oireyhtymän liitännäissairauksista tavallisimmat ovat ADHD ja pakko-oireinen häiriö. (Terveyskirjasto, Tourette)

Nykimishäiriöiden ilmeneminen

Oireet

Tic-oireet ovat nopeita ja tahattomia liikkeitä tai äännähdyksiä, jotka voivat esiintyä yksittäin tai sarjoina. Oireet ovat useimmiten ohimeneviä. Tavallisimpia yksinkertaisia motorisia tic-oireita ovat esim. silmien räpyttely, suun availu, irvistely, kulmakarvojen kohottelu, otsan kurtistelu, nenän nyrpistäminen, nieleskely, pään ravistelu, olkapäiden kohauttelu, raajojen koukistukset tai vartalon kierrot. Monimuotoisia motorisia tic-oireita ovat esim. pakonomaiset kosketussarjat, taputussarjat, lihasten jännittely tai tietyn liikkeen toistaminen.

Tavallisimpia yksinkertaisia äänellisiä tic-oireita ovat esim. rykiminen, yskähtely, syljeskely, huokailu, niiskutus, kurkun kakominen, maiskuttelu, viheltäminen, hyminä tai huudahtelu. Monimuotoisia äänellisiä tic-oireita ovat puolestaan esim. äkillinen sanojen tai lauseiden huudahtelu tai tiettyjen sanojen tai fraasien toistelu. Voi esiintyä muita tai itseään loukkaavana motorisena käytöksenä: esimerkiksi rupien nyppiminen, itsensä tai toisten lyöminen, itsensä tai toisten pureminen, satunnaisesti asiaton itsensä tai muiden seksuaalinen koskettelu.

Voimakkaimmillaan usein 10-12- vuotiailla. Useimmin alkaa 7-10-vuotiaana. Murrosiässä joillakin loppuu, joillakin jopa lisääntyy. Huom Tavallisia lapsuudessa ikäryhmästä riippuen noin 10–25 %:lla lapsista esiintyy tic-oireita, menevät itsestään ohi. Joillakin liitännäisenä on pakko-oireisuutta tai pakkoajatuksia. (Terveyskirjasto, Tourette)

Näin tuet

Koska erilaiset kuormitustekijät, kuten kiire tai liian suuret vaatimukset vaikuttavat oireisiin, voidaan kuormitustekijöitä vähentämällä tai stressinhallin-takeinoja opettelemalla helpottaa oireita.

Tärkeintä Tourette -oireisen lapsen kohtaamisessa on, ettei häntä pakoteta lopettamaan oireitaan. Se vain lisää ahdistusta. Jos lapsen oireet eivät vaivaa häntä itseään eikä muita, niistä on turha tehdä numeroa. Usein näin onkin, koska pienet lapset ovat hyvin joustavia. Jos oireet vaivaavat lasta itseään ja ympäristöä, lapselle on hyvä osoittaa jokin rauhallinen paikka, jossa hän voi käydä tikkailemassa itsekseen.

Kehityksellinen kielihäiriö

(ent. Kielellinen erityisvaikeus, dysfasia)

Kehityksellinen kielihäiriö (aiemmin kielellinen erityisvaikeus, dysfasia) on yksi syy siihen, miksi lapsen kieli ei kehity kuten tyypillisesti kehittyneillä ikätovereilla. Noin seitsemällä prosentilla suomalaisista lapsista on kehityksellinen kielihäiriö. Kehityksellinen kielihäiriö on yleisempää pojilla kuin tytöillä.

Näin tunnistat kehityksellisen kielihäiriön

Kehityksellinen kielihäiriö tulee usein selkeästi esille vuorovaikutustilanteissa.

Asioista kertominen tuottaa lapselle merkittäviä vaikeuksia. Kerronta voi olla joko hyvin suppeaa ja lyhyttä tai hyvinkin vuolasta ja runsasta, mutta lapsi ei pysty rakentamaan kertomastaan ehjää kokonaisuutta. Sosiaaliset tilanteet voivat olla lapselle haastavia, jos sosiaalisten sääntöjen ymmärtäminen ja omaksuminen on hankalaa tai lapsen on vaikea käyttää kieltä vuorovaikutuksen välineenä. Myös puheen ymmärtämisen vaikeus vaikuttaa sosiaalisten tilanteiden haastavuuteen.

Ymmärtämiseen liittyvät vaikeudet ovat hyvin tavallisia lapsilla, joilla on kehityksellinen kielihäiriö.

Ymmärtämisen vaikeuksia voi kuitenkin olla hankala havaita arjessa, koska tutut tilanteet ja ympäristöt sisältävät paljon sanattomia vihjeitä, joiden varassa lapsi osaa toimia. Joskus ymmärtämisen vaikeudet tulevatkin esille vasta silloin, kun lapsen pitäisi osata toimia esim. lapsiryhmälle yhteisesti annetun pitemmän ohjeen mukaan, tai kun lapsen kanssa jutellaan käyttäen monimutkaisempia käsitteitä.

(Aivoliitto, Mikä kehityksellinen kielihäiriö)

Miten kielihäiriö haittaa kouluikäisen lapsen tai nuoren arkea?

Isompi lapsi pystyy yleensä kertomaan ja keskustelemaan tutuista asioista. **Kielihäiriöisyys kuitenkin haittaa, kun käsitellään uusia tai arjessa harvemmin esiin tulevia asioita.**

Kouluiässäkin pitkien, käsitteellisten ja monimutkaisten lauseiden (kuultujen ja luettujen) ymmärtämisessä voi olla vaikeutta. Matematiikassa erityisesti sanalliset tehtävät ovat usein haastavia.

Kouluiässä saattaa ilmetä kielihäiriön vuoksi myös **keskittymisvaikeutta ja puutteita toiminnanohjailussa.**

(Käypähoitosuositus, kehityksellinen kielihäiriö)

Miten tukea lasta kielihäiriön kanssa

- **Riittävä ja varhain aloitettu toimintakyvyn ja osallistumisen tukeminen arjessa**
- **Riittävä, oikein ajoitettu ja kohdennettu kuntoutus**
- **Kielen oppimisen ja kielellisen toimintakyvyn puutteiden huomioonottaminen koulussa**
- **Pienet päiväkoti- ja opetusryhmät**
- **Melun minimointi**
- **Tukitoimien jatkuminen myös toisen asteen opinnoissa**

(Käypähoitosuositus, kehityksellinen kielihäiriö)

Vinkki: kehitystä tukevia sovelluksia löydät Aivoliiton sivuilta Sovellukset | Aivoliitto



Lähteet

ADHD-liitto.fi

Aivoliitto.fi. tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen haasteet. Noudettu 15.7.2023 osoitteesta: .aivoliitto.fi/hoppi/tunnnistajatue/tarkkaavuuden-ja-toiminnanohjauksen-haasteet/#aac71780

Aivoliitto, mikä kehityksellinen kielihäiriö. Noudettu 20.5.2023 osoitteesta: https://www.aivoliitto.fi/kommunikaatiokeskus/kehityksellinenkielihairio/kielellinen-erityisvaikeus/#aac71780 Antila, T ja Karjalainen P: VIP-verkosto.fi , noudettu 5.8.2023 osoitteesta: https://vip-verkosto.fi/opettaja-jaa-liian-usein-yksin-oppilaiden-kaytosongelmien-kanssa/

Ajankohtaista lääkärin käsikirjasta. Puustjärvi,A 2019. Noudettu 27.10.2023 osoitteesta: https.// /www.duodecimlehti.fi/duo14724

Arjen Kesyttämö, Kanta-Hämeen hyvinvointalue Autismiliitto, Haaste manuaali 2022. Noudettu 10.5.2023 osoitteesta: https://autismiliitto.fi/hermoston-kuormittuminen-ja-stressitaso/

Arki toimimaan nuoren kanssa, vinkkejä myönteiseen tekemiseen. Ruoho-Pettersson, T ja Serenius-Sirva, S. 2022. Noudettu 6.9.2023 osoitteesta: https:///peda.net/laukaa/oppilashuolto/kuraattorin-diginurkka/tiedostoarkisto/diginurkan-tiedostot/arki-toimimaan-nuoren-kanssa.pdf:file/download/a131cfc51b6ed4858971df0704620eba1ddffb48/Arki_toimimaan_nuoren_kanssa.pdf

Autismiliitto, Aida. Noudettu 30.8. 2023 osoitteesta: https:// autismiliitto.fi/autismi-ja-erilaiset-aivot/

Autismiliitto, perustietoa autismista. Noudettu 7.5.2023 osoitteesta: https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/

Autismin käypähoitosuositus 2023. Noudettu 20.5.2023 osoitteesta: https.// ww.kaypahoito.fi/hoi50131

Duodecim-Lääketieteellinen aikakausikirja 2013;129(19):2025-6, Hannu Westerinen

Duunitori.fi, Pomodoritekniikka. Noudettu 2.7.2023 osoitteesta: https://duunitori.fi/tyoelama/pomodoro-tekniikka

Erilaisten oppijoiden liitto.fi, perustietoa oppimisvaikeuksista. Noudettu 5.5.2023 osoitteesta: https://www.eoliitto.fi/tietoa-oppimisvaikeuksista/

Erityisvoimia.fi 2021. Facebook-päivitys 20.5.2021. noudettu 7.9.2023 osoitteesta https://www. facebook.com/erityisvoimia/posts/pfbid034raMbRhEwT6eQtkQM5Y1Km-b3obhUmuJiSx7ACKeL41Y1U7JqaxVan61gRaACK7pLl?locale=fi_FI

Erityisvoimia.fi 2021. Facebook-päivitys 6.8.2021. noudettu 7.9.2023 osoitteesta https://www.facebook.com/erityisvoimia/posts/1284621271940989/

Eteva, autismikäsikirja 2022. Noudettu 30.5.2023 osoitteesta https://www.eteva.fi/globalassets/tiedostot/tiedostot---eteva/oppaat-ja-julkaisut/autismikasikirja-3.0.pdf Hahmotusvaikeuksien tietopalvelu. Noudettu 6.6.2023 osoitteesta: https://www.hahku.fi/usein-kysytyt-kysymykset/

Julin, S ja Rumpu N. 2018. TYÖRAUHAN JA TURVALLISEN OPPIMISYMPÄRISTÖN ARVIOINTI PERUSOPETUKSESSA JA LUKIOKOULUTUKSESSA. ,Kansallinen koulutuksen arviointikeskus Julkaisut

Kielihäiriön käypähoitosuositus, Kun lapsen puhe on epäselvää tai kielen oppimisessa on vaikeutta 2019. Noudettu 12.5.2023 osoitteesta: https.//www.kaypahoito.fi/khp00092

Kononen, K. 2012,Helsingin yliopiston opinnäytetyö: Kouluvaikeudet koulun ja lastensuojelun yhteistyön haasteena. Noudettu 4.4.2023 osoitteesta www.socca.fi/files/2999/kirsi_konosen_opinnaytetyo_29.11.pdf

Matilainen, M, Neurokirjon oppilas, opettajan ja ohjaajan työkalupakki 2023, Ps-kustannus, Keuruu.

Mielenterveystalo.fi, Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma, tunteiden säätelyn vaikeus. Noudettu 20.5.2023 osoitteesta: https://www. .mielenterveystalo.fi/ru/node/2516

Mielenterveystalo.fi, Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma, kuormittuminen. Noudettu 20.5.2023 osoitteesta: https://www. mielenterveystalo.fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/kuormittuminen

Nettijulkaisu. Apua koulunkäyntiin Keski-Suomessa, tarkkaavuus. Noudettu 20.6.2023 osoitteesta: https://apuakoulunkayntiin.fi/koulunkaynti/tarkkaavuus/

Niilo-Mäki instituutti, Lainauksia opettajien vinkeistä 2020. Noudettu 20.8.2023 osoitteesta: https://www.nmi.fi/2020/04/24/jasenna-ja-strukturoi-tydliggor-och-struktu-rera/

Mäki-Havulinna, J 2018. Opettajan merkitys tukea tarvitsevan oppilaan koulupäivässä. Noudettu 5.5.2023 osoitteesta: https://trepo.tuni.fi/handle/10024/103307

Opetushallitus, tunnetaito materiaali. Noudettu 20.6.2023 osoitteesta https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa

Oppimisvaikeus.fi, lukivaikeus. Noudettu 6.6.2023 osoitteesta: https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/perustietoa-kehityksellisista-oppimisvaikeuksista/lukihairio/

Oppimisvaikeus.fi, matematiikan erityisvaikeus. Nuodettu 8.9.2023 osoitteesta htts://oppimisvaikeus.fi/selkosuomi/tietoa-mita-oppimisvaikeus-tarkoittaa/mita-matemati-kan-vaikeus-tarkoittaa/

Oppimisvaikeus.fi. Kuntoutussäätiö: Opi Oppimaan hanke (2006-2010). Oma oppi-misvalmentaja-työkirja, opas oppimisvaikeuksien kanssa selviytymiseen. Noudettu 2.7.2023 osoitteesta: https://oppimisvaikeus.fi/assets/files/2017/05/Oma_oppimisvalmentaja_tyokirja.pdf

Oppimisvaikeus.fi. Lukivaikeuksien tunnistuslista. Noudettu 2.7.2023 osoitteesta: https:// oppimisvaikeus.fi/tukea/tunnistus/oppimisvaikeuksien-tunnistuslista/

Roiha, A, Polja, J 2018: Onnistu eriyttämisessä, Toimivan opetuksen opas, Ps kustannus Suomen pakolaisapu, materiaalit kuvapohjat www.terveyskirjasto.fi

Terveyskirjasto. Tic oireet, nykimishäiriöt ja Touretten oireyhtymä. Noudettu 13.6.2023 osoitteesta: https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00524

Tuen tarpeen tunnistaminen - Kankaanpään kaupunki (kankaanpaa.fi). Noudettu 4.5.2023 osoitteesta https://www.kankaanpaa.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/perusopetus/oppimisen-tuki/tuen-tarpeen-tunnistaminen/