

Neuropsykiatrisesti oireileva lapsi koululiikunnassa

Teksti: Piritta Asunta & Elina Hakkarainen

Koululuokassa on tavallisesti yksi tai useampi oppilas, jolla on jokin neuropsykiatrinen häiriö, kuten aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD/ADD, autismitikijon häiriö tai Touretten syndrooma. Liikuntatuntien toiminallisuus, sosiaalinen vuorovaikutteisuus ja voimakkaat aistikkemukset haastavat neuropsykiatrisesti oireilevia lapsia, mutta tarjoavat myös mahdollisuuden harjoitella uusia taitoja ja oppia nauttimaan liikunnan tuomista hyödyistä kehityksellisistä haasteistaan huolimatta.

Neuropsykiatriset häiriöt

Neuropsykiatristen häiriöiden taustalla on neurobiologinen häiriö, mutta oireet ilmenevät lapsen käyttäytymisessä. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) keskeiset oireet ovat tark-

kaamattomuus, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus ja sen esiintyvyys on lapsuusiässä 4–5 %. Autismitikijon häiriön ydinoireita ovat sosiaalisen vuorovaikutuksen laadulliset poikkeavuudet, kommunikation laadulliset poikkeavuudet sekä rajoittuneet, toistavat ja kaavamaiset käyttäytymispiirteet, kiinnostuksen kohteet ja toiminnot. Autismitikijon häiriön esiintyvyys on 8–10 henkilöllä tuhannesta ja pojilla autismitikijon häiriöt ovat 2–5 kertaa yleisempiä kuin tytöillä. Touretten oireyhtymässä potilaalla esiintyy useita motorisia ja yksi tai useampia äänellisiä tic-oireita. Tic-oireet ovat tarkoituksettomia nykäyksiä tai liikkeitä tai ylähengitysteissä muodostettavia ääniä. Jopa neljällä potilaalla viidestä siihen liittyy lisäksi jokin liitännäissairaus, yleisimmin ADHD, pakko-oireinen häiriö tai autismi, jolloin se ilmenee neuropsykiatrisena oireyhtymänä. Touretten oireyhtymän esiintyvyys on lapsuus- ja nuoruusiässä arviolta 0,3–0,8 %.

Neuropsykiatristen häiriöiden oireet ovat osittain samoja, mutta niissä on omat erityispiirteensä. Samalla lapsella voi myös olla päällekkäisiä diagnooseja, jolloin ne tulee huomioda tukitoimia suunniteltaessa. Monella neurokirjon lapsella esiintyy esimerkiksi motorisen oppimisen vaikeuksia, jotka usein jäävät tunnistamatta. Ongelmat motoriikassa laajenevat herkästi käyttäytymisen ja tunne-elämän alueille, varsinkin jos lapsi jää vaille tarvitsemaansa tukea ja ymmärrystä. Tukemalla myös lapsen motorista oppimista, voidaan ennaltaehkäistä kömpelyydestä aiheutuvia toissijaisia terveydellisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja kognitiivisia pulmia. Motorisen oppimisen vaikeuksista ja oppimisen tukemisesta löytyy lisää tietoa innostunliikku-



"Kun minä ennakoin, niin sinä onnistut"

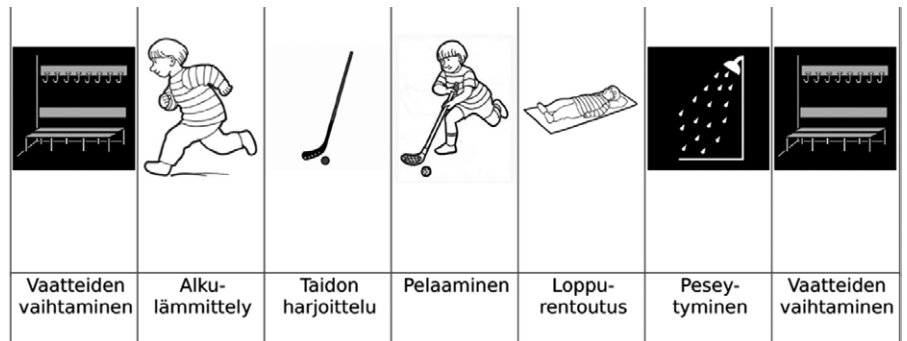
Liikuntatuntien toiminallisuus, sosiaalinen vuorovaikutteisuus ja voimakkaat aistikkemukset kuormittavat neuropsykiatrisesti oireilevia lapsia. Toisaalta muihin oppiaineisiin verrattuna koululiikunnassa on mahdollisuus fyysiseen aktiivisuuteen, jonka on todettu lieventävän monia neuropsykiatrisia oireita ja parantavan elämänlaatua. Liikunnanopettaja voi yhdessä koulun muiden ammattilaisten kanssa tukea neuropsykiatrisesti oireilevien lasten vahvuuksia sekä muokata oppimisympäristöjä ja -sisältöjä siten, että lapsen myönteinen minäkuva itsestään liikkujana ja oppijana säilyy ja vahvistuu. Opettajan kannattaa nähdä vai- vaa oppilaantuntemuksen kehittämises- sä, sillä Huovisen (2019) väitöskirjatutkimuksen mukaan opettajan antamalla henkilökohtaisella huomiolla on todettu ole-

van merkitystä työrauhan ylläpitämisessä ja osallistumattomuuden vähentämisessä liikuntatunneilla.

Aistisäätelyn pulmat ovat tavallisia autismikirjon henkilöillä. Autismikirjon lapset viihtyvät ympäristössä, jossa on mahdollisimman vähän häiritseviä aistiärsyksiä, kuten kirkkaita valoja, kovia ääniä tai levottomia pintoja. Ääniherkkyyden huomioiminen on tärkeää, sillä voimakkaat ja yllättävät äänet voivat tuntua autismikirjon henkilöllä kipua vastaavana tilana, jolloin ohjeiden kuunteluun ja noudattamiseen tai taitojen oppimiseen on vaikea keskittyä. Ohjeet on hyvä antaa siten, että voimakkaan äänen käyttämisestä vältetään. Tässä esimerkiksi kuvat ja tukiviittomat auttavat. Etenkin ryhmä- ja pelitilanteissa äänitaso voi nousta kovaksi, jolloin koko ryhmälle voi tarjota kuulosuojaimia käytettäväksi ja kuka tahansa lapsi voi ottaa ne halutessaan käyttöön. Valaistuksessa pehmeä ja epäsuora valo koetaan usein miellyttävämpää kuin kova ja kirkas keinovalo. Ylimääräiset visuaaliset häiriötekijät, kuten liikuntavälineet, on hyvä karsia pois lapsen näköpiiristä. Toisaalta erilaisista materiaaleista valmistetut ja eri kokoiset ja painoiset välineet saattavat innostaa lasta kokeilemaan välineitä ja valitsemaan niistä itseään miellyttävimmät.

Aistisäätelyn pulmat voivat liittyä myös tuntoaistiin, jolloin kosketus koetaan poikkeavalla tavalla. Jotkut lapset saattavat kokea kevyen kosketuksen kipuna ja reagoida siihen voimakkaasti. Napakampi kosketus voi sammuttaa yliherkän pintatunnon, jolloin kannattaa suosia syvätuntokosketusta kevyen kosketuksen sijaan. Osa lapsista sietää myös paremmin kosketusta, jos se tapahtuu jollakin välineellä, esimerkiksi hieronta palloilla. Toisilla lapsilla tuntoaistissa on puolestaan aliherkkyttä, jolloin he saattavat hakea voimakasta fyysistä kontaktia ja aiheuttaa näin hämmennystä muissa lapsissa. Tuntoaistimuksia hakevilla lapsilla rentouttavina ja kehon hahmotusta tukevinä tuokioina toimivat esimerkiksi pallohieronta rentoutustuokiolla. Oppilaan kanssa voi etukäteen keskustella, minkälainen kosketus häntä mahdollisesti rauhoittaa ja tuntuu hyvältä, minkälainen kosketus puolestaan tuntuu epämieluisalta.

Työmuistin ja toiminnanohjauksen pulmia tuetaan parhaiten lyhyillä ja selkeillä ohjeilla sekä kuvallisella tai kirjoitetulla



Kuva 1. Papunetin (<https://papunet.net/>) kuvatyökalulla toteutettu esimerkki liikuntatunnin struktuurista

struktuurilla. On myös tärkeää antaa riittävästi aikaa ohjeen prosessointiin varmistuen, että oppilas on ymmärtänyt ohjeen. Tehtävien pilkkominen vaiheisiin auttaa lasta jäsentämään tehtävän sisältämiä vaiheita ja niiden keskinäistä järjestystä. Ajan kulkua voidaan strukturoida eli tehdä näkyväksi esimerkiksi visuaalisen kellon avulla. Time-timer -kellon avulla oppilaat näkevät visuaalisessa muodossa, paljonko oppitunnista tai tietyistä tehtävistä on vielä jäljellä. Koko oppitunnin rakenne vaatteiden vaihtamisesta peseytymiseen saakka on hyvä tehdä näkyväksi visuaalisessa ja/ tai kirjallisessa muodossa (Kuva 1.). Yksittäisten toimintapisteiden harjoitteiden kuvittaminen valokuvilla tai piirroksilla auttaa lasta muistamaan, mitä ja miten hänen odotetaan toimivan.

Oppitunnin selkeä jäsentäminen auttaa opettajaa ohjeiden antamisessa ja sujuvoittaa kaikkien osallistumista, mutta ennen kaikkea se tuo turvallisuuden tunteen neuropsykiatrisesti oireilevalle lapselle.

Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja itsesäätelytaitojen tukeminen

Vaikka autismikirjon lapset tyypillisesti hakevat kontaktia ensisijaisesti aikuisiin ikätoverien jäädessä vähemmälle kiinnostukselle, liikuntatuntien yhteydessä ikätoverien merkityksen on todettu olevan heille tärkeä. Tämän havainnon valossa liikuntatuntien merkitys sosiaalisten taitojen ja kommunikaation harjoittelussa on tärkeä. Sosiaalista vuorovaikutusta ja

osallistumista edistää se, että hänellä on mahdollisuus oppia iänmukaisia motorisia perustaitoja. Koska autismikirjon henkilöillä opitun tiedon siirtäminen toiseen kontekstiin on vaikeaa, on taitoja hyvä harjoitella eri ympäristöissä.

Suurissa ryhmissä autismikirjon lasten on vaikea seurata nopeasti vaihtuvia tilanteita ja samaan aikaan tapahtuvaa sosiaalista vuorovaikutusta. Suositeltavaa on ainakin uusia taitoja opeteltaessa suosia parityöskentelyä tai pienryhmiä, jotka tarjoavat turvallisen ja rauhallisen mahdollisuuden osallistua toimintaan. Lapsen omia mielenkiinnonkohteita ja vahvuuksia kannatta hyödyntää. Jos lapsi on kiinnostunut avaruudesta, dinosauruksista tai junista, voidaan näistä ottaa ideoita liikuntatunnin peleihin ja leikkeihin. Lapsi pääsee samalla kertomaan ja opettamaan muulle ryhmälle omasta mielenkiinnonkohteestaan ja kokea sen kautta onnistumista ja arvostuksen saamista. Vertaistutoroinnin on todettu olevan toimiva tapa saada autismikirjon lapsia integroitua mukaan ryhmän toimintaan. Vertaistutor mallintaa toimintaa ja rohkaisee autismikirjon lasta osallistumaan. Sen avulla voidaan opettaa sosiaalisia perustaitoja, kuten vuorottelua, tervehtimistä, toimintaan tai peliin mukaan liittymistä, välineiden jakamista sekä toimintojen vaihtamista ja lopettamista.

Itsesäätelyllä tarkoitetaan oppilaan omien tunteiden, ajattelun ja käyttäytymisen säätelyä sekä sitä, miten oppilas kykenee säätelämään omaa viireys- ja aktiiviatiotasoaan sekä reagoimaan eri tilanteissa. Liikuntatunnit ovat mitä mainioin ympä-

ristö harjoitella tunnetaitoja ja kehotietoisuutta. Jooga ja mindfulness -harjoitteet sekä erilaiset rentoutusharjoitteet sopivat erinomaisesti neurokirjon lasten kehotietoisuuden lisäämiseen ja itsesäätytaitojen harjaannuttamiseen. Joogasta on tutkitusti hyötyä esimerkiksi ADHD-oireisilla lapsilla. Se vähentää ahdistuneisuutta, ylivilkkautta, impulsiivisuutta/levottomuutta, uhmakkuutta, sosiaalisia vaikeuksia ja ADHD:n ydinoireita.

Haastavaksi koettu käyttäytyminen on yleensä autismikirjon henkilöllä tapa kommunikoida tilanteessa, jossa heillä ei ole taitoja ilmaista itseään muulla tavoin. He saattavat purkaa innostustaan tai hämmennystään toistavalla käyttäytymisellä, joka voidaan kokea häiritseväksi opetustilanteessa. Haastavaa käyttäytymistä on mahdollista vähentää huomioimalla ympäristöön liittyvät vaatimukset sekä antamalla ohjeet selkeästi ja monikanavaisesti ja varmistaen, että oppilas on ne varmasti ymmärtänyt. Ennakointi ja toimintasuunnitelmien teko voivat myös ennaltaehkäistä lapsen haastavaa käyttäytymistä. Jos oppilas kuitenkin menettää malttinsa, olisi hänellä hyvä olla tiedossa, mitä stressitilanteessa tulisi tehdä. Tila, jonne hän voi mennä rauhoittumaan ja purkamaan stressitasoaan ja aistikuormaa, toimii usein hyvin. Liikuntasalissa voi olla jokin nurkkaus, pukuhuone tms. jossa voi olla valmiiksi oppilasta rentouttavia välineitä, kuten kuulosuojaimet, painopeitto, hypistelyvälineitä tai vaikka oppilaan oma huolipussi, jossa on omia itsesäätyvälineitä tai huolivihko. Opettajan on hyvä välttää katsekontaktia tilanteessa, jossa oppilas on menettänyt malttinsa. Tilanteessa tulisi pysyä rauhallisena ja puhua mahdollisimman vähän. Oppilaalle on siis hyvä antaa tilaa ja aikaa. Selkeät käyttäytymisodotukset ja välitön ensisijaisesti toivottuun käyttäytymiseen keskittynyt palaute voivat edesauttaa toivottua käyttäytymistä. Jäähypenkin sijaan etukäteen sovittuun rauhoittumistilaan on mahdollista mennä heti, kun oppilas alkaa tunnistamaan itsessään stressin oireita.

Kolmiportainen tuki

Oppilaalla on oikeus saada riittävää oppimisen ja koulunkäynnin tukea heti

tuen tarpeen ilmetessä. Oppimisen tuki on kirjattu osaksi liikunnan opetussuunnitelmaa. Yleinen tuki on esimerkiksi tehtävien eriyttämistä sekä opetusympäristön ja opetusviestinnän selkeyttämistä. Jos yleinen tuki ei ole riittävää, tulee oppilaalle tarjota tehostettua tukea, jossa laaditaan oma oppimissuunnitelma, johon kirjataan ylös menetelmät, joiden avulla oppilas saa tukea. Oppilaalle voidaan tarjota esimerkiksi osa-aikaista erityisopetusta tai erityisopettajan, koulufysioterapeutin tai -liikunnanohjaajan antamaa samanaikaista opetusta. Jos liikunnanopetuksen tavoitteita ei ole mahdollista saavuttaa, vaikka oppilas saisi tehostettua tukea, on oppilaalla oikeus erityiseen tukeen. Erityisen tuen tasolla tunnilla voi olla henkilökohtainen avustaja tai opetus voidaan toteuttaa osittain tai kokonaan pienryhmässä. Erityisessä tuessa oppilaalle suunnitellaan henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma, HOJKS, johon kirjataan oppilaan yksilölliset tavoitteet ja tuen tarpeet. Liikunnan tukiopeutus ja koulun motoriikka/-liikuntakerhot toimivat hyvin tehostetun ja erityisen tuen muotoina. Tiivis moniammatillinen yhteistyö on tärkeää, jotta lapsen suoriutuvuudesta, vahvuuksista ja heikkouksista saataisiin kokonaisvaltainen kuva ja motorista kehitystä ja sosiaalisia taitoja osattaisiin tukea oikealla tavalla.

Ota vinkit käyttöösi

- Ohjeista monikanavaisesti ja selkokielellä.
- Rutiinit tunnin aloituksessa, tehtävistä toiseen siirryttäessä ja tunnin lopetuksessa luovat turvallisuutta.
- Eriytä toimintaa ja suosi yksin/parin/pienryhmässä tehtäviä harjoitteita
- Anna oppilaan osallistua toiminnan suunnitteluun ja huomioi oppilaan vahvuuksia ja mielenkiinnon kohteita – motivaatio tekemistä kohtaan lisääntyy näin varmasti!
- Mahdollista onnistumisen kokemusten saaminen
- Ennakoi tunteilyherkän oppilaan koskettaminen joko katsekontaktilla ja/tai sanoittamalla sekä selvittämällä etukäteen millaista kosketusta oppilas ei siedä.
- Auta oppilasta tunnistamaan stressioireensa.
- Huomaa oppilaan kuormittuminen ja ylikuormituksen aikana ohjaa hänet esimerkiksi etukäteen sovittuun paikkaan rauhoittumaan hetkeksi.
- Silloin kun tekeminen on motivoivaa ja oppilaan vireystila on hyvä, siedä häntä pikkuhiljaa ärsykkeisiin.
- Laske vaatimustasoa oppilaan olla stressaantunut ja ylikuormittunut aistiärsykkeistä. Voimakkaita reaktioita aiheuttavaan toimintaan ei tulisi koskaan pakottaa.

Lähteet



Kirjoittajat Piritta Asunta, LitT, tutkija, Likes-tutkimuskeskus, Jyväskylä. Elina Hakkarainen, psykologi, KM, PsT, Jyväskylän kaupunki, kehitysvammanneuvola