

Vanhempainilta

Esteetön lapsuus –hanke, Autismisäätiö

Jonna Oksanen ja Reetta Sollasvaara

Rauhalan koulu, Kotka 19.9.2018



ESTEETÖN LAPSUUS

Ohjelma

- Esteetön lapsuus –hankkeen esittely
- Jakautuminen kahteen ryhmään:
 - 1) Stressitason merkitys ja stressin säätely (Onni-Aaron, Jenni ja Reetta), ruokala
 - 2) Sosiaalisten taitojen ohjaus ja seksuaalikasvatus neuropsykiatrisen diagnoosin omaavalle lapselle (Jonna), yläkerta



Päämäärä ja tavoitteet

Poistaa esteet ja vähentää haasteita neurokirjon lapsen lähiympäristöstä ja arjesta niin, että lasten kasvua ja hyvinvointia kyetään tukemaan paremmin (autismin kirjo, ADD/ADHD- ja Tourette sekä henkilöitä, joilla on piirteitä em. diagnooseista)



Esteetön lapsuus –hankkeessa tuotetaan

- Opas, kevät 2019
- Luotain, syksy 2018
- Videoita, kevät 2019
- Vihkonen (tai muuta materiaalia kavereille kertomisen tueksi), 2019
- Työkirjavihkonen myönteisten vuorovaikutuksen vahvistamiseen, syksy 2019

Autismisäätiö

ADHD-liitto

Väestöliitto

Aisti ry

Suomen
vanhempainliitto

Helsingin
opetusvirasto

Suomen Tourette ja
OCD-yhdistys

Kyröskartano

Suomen
mielenterveysseura

Pelastakaa lapset

Stressitason merkitys ja stressin säätely

Reetta Sollasvaara, Esteetön lapsuus –hanke, Autismisäätiö
Vanhempainilta 19.9.2018



ESTEETÖN LAPSUUS

Stressi – mitä? miksi?

- Määritelmä riippuu tieteenalasta
- Henkistä kuormittumista
- Valpastumisjärjestelmä
- Ristiriita/epäsuhta tarpeiden, tavoitteiden ja kykyjen välillä
- Uhka tai palkitsevuus
- Ihmisten stressinsietokyky on erilainen

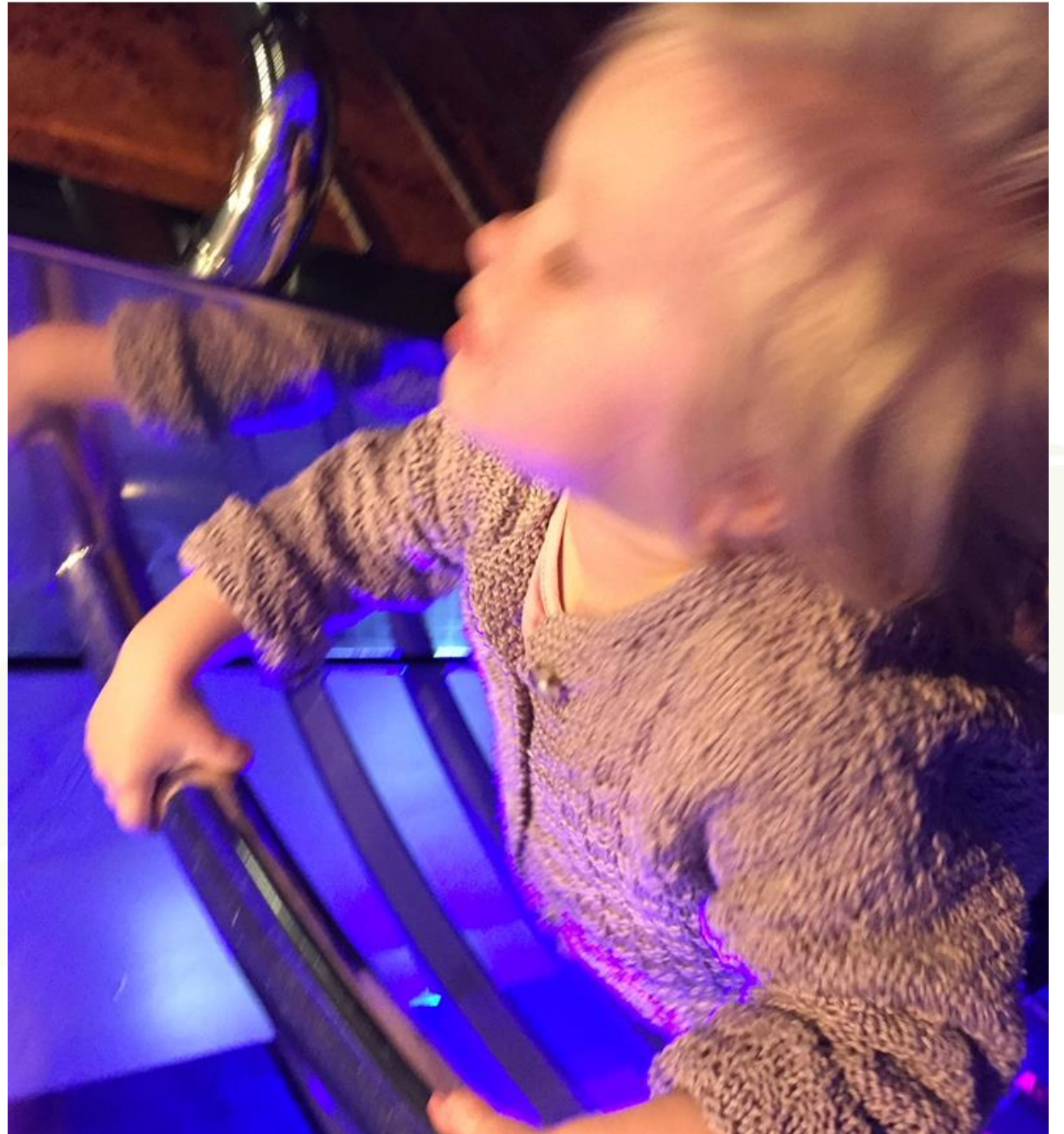
Stressireaktioita on opittava säätelämään ja aikuisen tehtävä on toimia tässä tukena.



Mikä aiheuttaa stressiä?

Kaikki, mikä saa

- jännittyneeksi
- vihaiseksi
- turhautuneeksi
- onnettomaksi



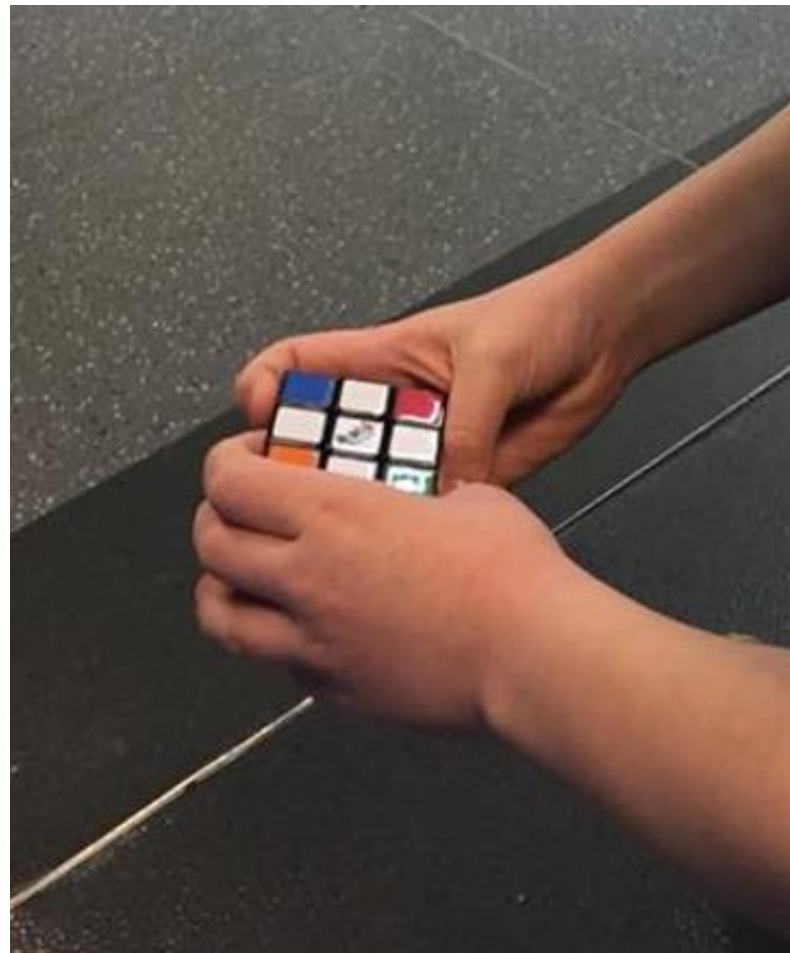
Stressitekijöitä

- Vaikeus hahmottaa kokonaisuuksia
- Toiminnanohjauksen vaikeudet
- Struktuurin puute
- Unihäiriöt
- Aistien ylikuormittuminen
- Päivittäisen elämän vaatimukset
- Teini-ikäisyys
- Yksinäisyys, vieraantuminen
- Kipu
- Suuret elämäntilanteet
- Konfliktit
- Kykenemättömyys tehdä itsensä ymmärretyksi
- Äkillinen melu
- Yllättävät muutokset
- Juhlat ja tapahtumat
- Rajoitukset

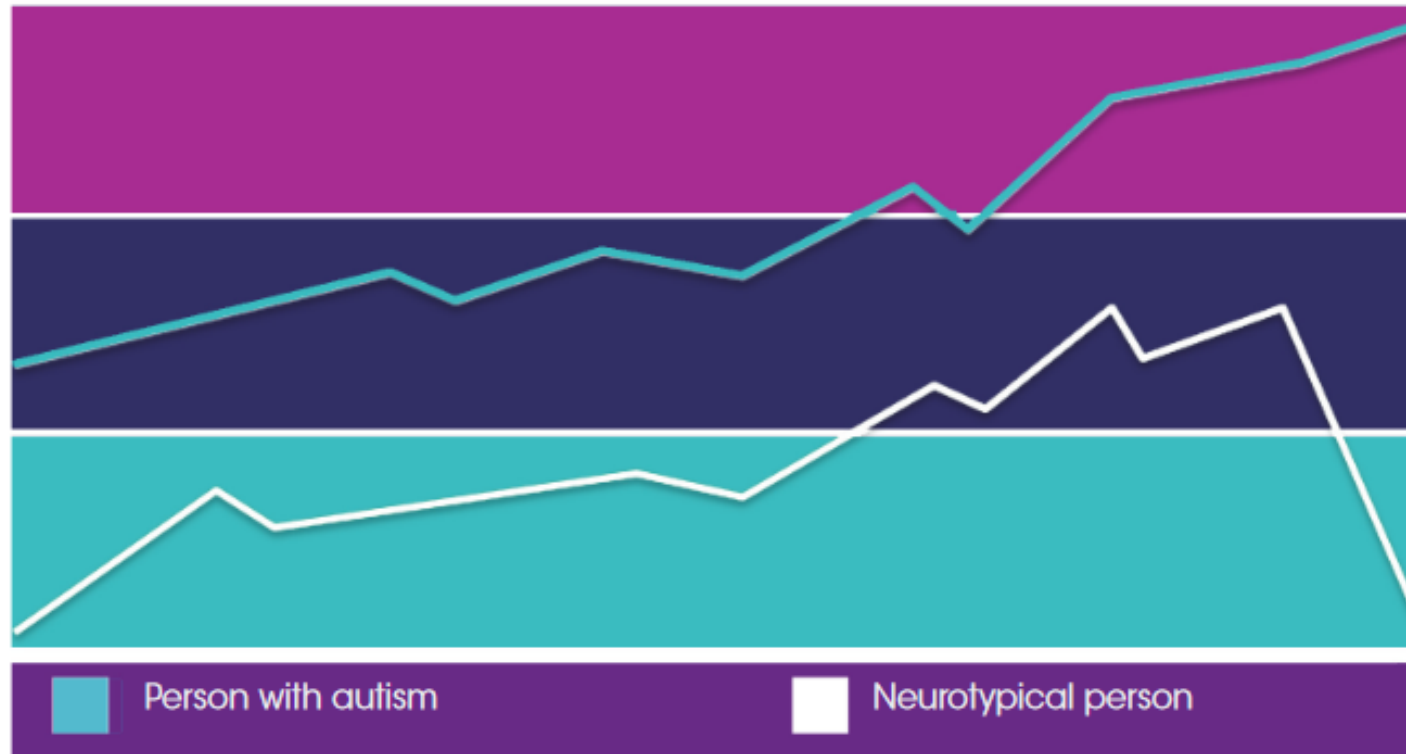
(Elvén 2010: No fighting, No biting, No screaming.)

Stressin vaikutukset

- Positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia
- Fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia
- Lyhyt- ja pitkäaikaisia vaikutuksia



Stressitason vaihtelu



Lähde: Autism West Midlands



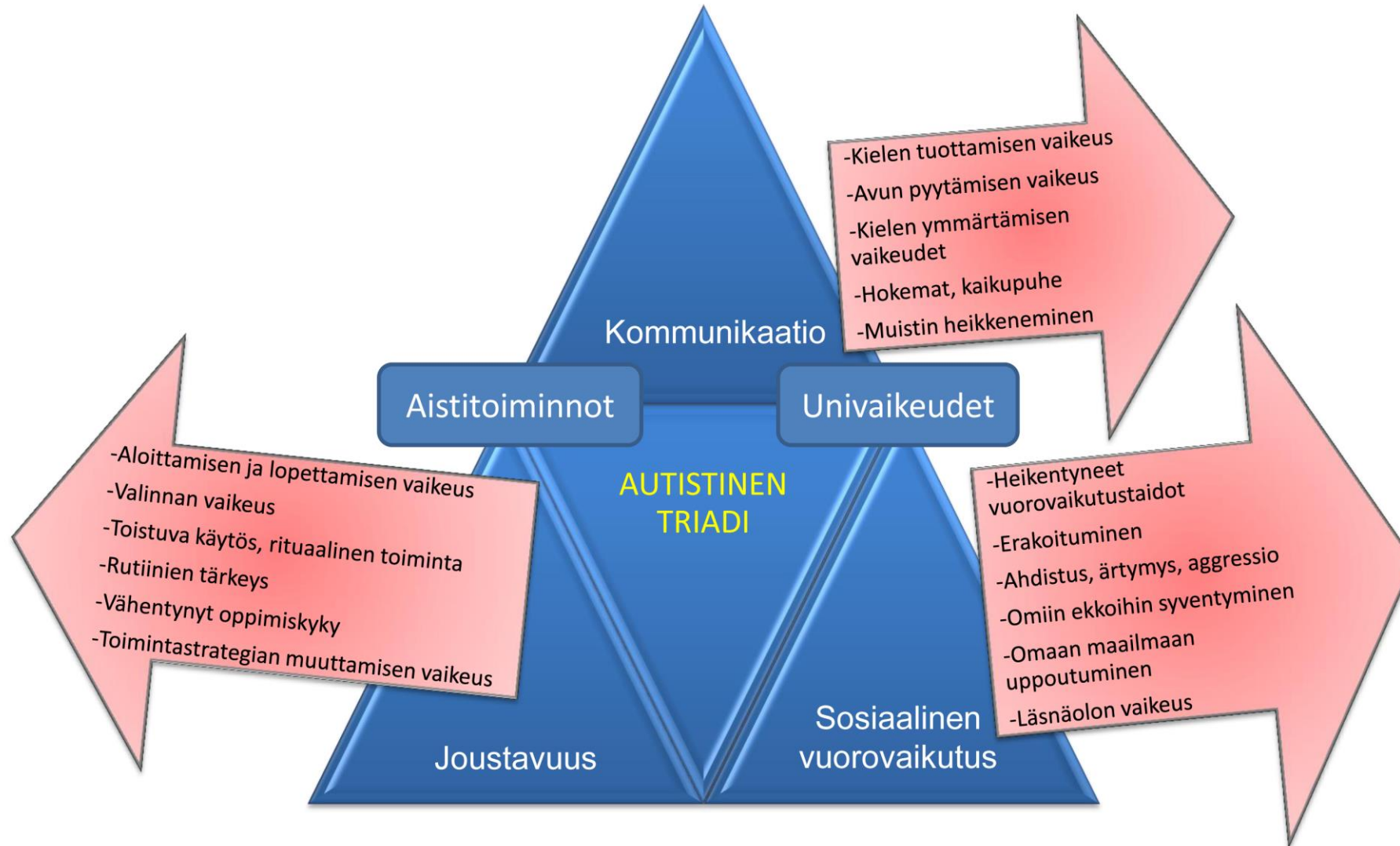
Stressin varoitusmerkit

Elvén (2010) jakaa stressin varoitusmerkit henkilökohtaisiin, positiivisiin, negatiivisiin ja ”neutraaleihin” merkkeihin sen mukaan, mikä merkitys niillä on stressitasolle.

	merkitys/vaikutus stressiin	esimerkiksi	ympäristön vastuu
Positiiviset stressin varoitusmerkit	laskevat stressitasoa	mielenkiinnonkohteisiin syventyminen, lisääntynyt väsymys, kynsien pureminen	huomioitava
Negatiiviset stressin varoitusmerkit	nostavat stressitasoa	ärtymys, aggressiivisuus, unihäiriöt	puututtava
Ns. neutraalit stressin varoitusmerkit	eivät vaikuta stressitasoon	alentunut oppimiskyky	huomioitava (tilanne palautu, kun stressitaso laskee)

Miten stressi näkyy?

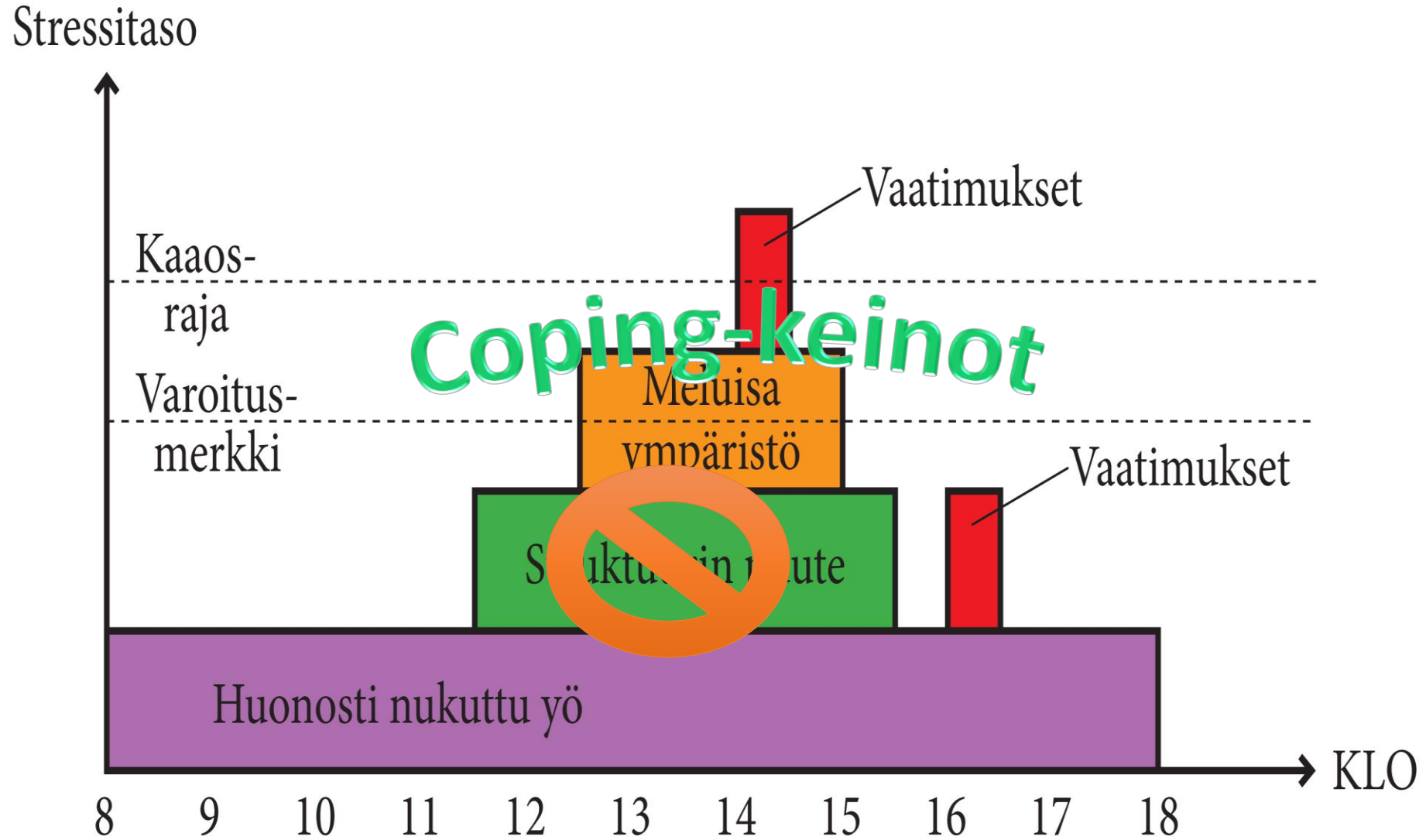
Wingin autistinen triadi ja Elvénin stressin varoitukset, Korventaival 2012



Haastavia keinoja itsehillinnän saavuttamiseksi

- Kieltäytyminen
- Etäisyyden ottaminen
- Etäisyyden luominen lyömällä ym.
- Sulkeutuminen
- Tilanteesta poistuminen
- Itsensä satuttaminen
- Uhkailu tai pilkkaaminen

Stressin vähentäminen



Coping- eli hallintakeinot

- suhteellisen tietoisia ja rakentavia keinoja pyrkiä
 - ratkaisemaan ongelmia
 - suhtautua ahdistavaan tilanteeseen
 - käsitellä pahaa oloa
- coping-keinot ovat aina yksilöllisiä ja ne voivat olla
 - psyykkisiä
 - sosiaalisia
 - fyysisiä
- coping-keinoja voidaan harjoitella mm.:
 - aistiärsykkeiden estäminen
 - liikkeen kontrollointi
 - itsensä rauhoittaminen
 - kommunikaatiotaidot



Jos kaaosrajan on kuitenkin ylittymässä (Elvén 2010)

- Pysy rauhallisena
- Vältä katsekontaktia ja kosketusta
- Anna tilaa ja aikaa
- Istu alas
- Puhu rauhallisesti ja vähän
- Myönny, anna periksi
- Vaihda henkilöä tilanteessa
- Viesti puhumalla jollekin toiselle



Lähteet ja kirjallisuutta

- Attwood, T. 2007. The Complete Guide to Asperger's Syndrome. Jessica Kingsley Publishers. Lontoo ja Philadelphia.
- Clements, J. 2005. People with Autism Behaving Badly. Helping People with ASD Move On from Behavioral and Emotional Challenges. Jessica Kingsley Publishers. Lontoo ja Philadelphia.
- Elvén, B. H. 2010: No fighting, No biting, No screaming. How to Make Beaving Positively Possible for People with Autism and Other Developmental Disabilities. Jessica Kingsley Publishers. Lontoo ja Philadelphia.
- Emerson, E. & Einfeld, S.L. 2011. Challenging Behaviour. Cambridge University Press. Cambridge.
- Greene, R.W. 2008. Tulistuva lapsi. Oy Finn Lectura ab. Saarijärvi.
- Hammarlund, C-O. 2001. Bearbetande samtal. Krisstöd, debriefing, stress- och konflikthantering. Författaren och Bokförlaget Natur och Kultur. Tukholma.
- Keltinas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Wsoy. Juva.
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. PS-kustannus. Juva.
- Kerola, K. & Sipilä, A.K. 2007. Haastava käyttäytyminen – syitä – muutoksen mahdollisuuksia. Tervaväylän koulu. Valtion yleissivistävien erityiskoulujen palveluverkosto Valteri 1/2007.
- Lawson Wendy: *The passionate mind. How people with autism learn.* Jessica Kingsley Publishers, Lontoo 2011.
- Lever, C. 2011. Understanding Challenging Behaviour in Inclusive Classrooms. Pearson Education Limited. Harlow.
- Lipsky, D. 2011. From Anxiety to Meltdown. How Individuals on the Autism Spectrum Deal with Anxiety, Experience Meltdowns, Manifest Tantrums, and How You Can Intervene Effectively. Jessica Kingsley Publishers. Lontoo ja Philadelphia.
- Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin.
- Waterhouse, S. 2001. A Positive Approach to Autism. Jessica Kingsley Publishers. Lontoo ja Philadelphia.